

Avant de commencer

- **trouver une journée** où je peux être au calme, pas de réunion, pas rdv, pas de ciné... bref une journée pour vous et Dieu.
- Y placer une plage d'**une heure le matin** et d'**une heure l'après midi**.
- Si c'est possible **se séparer des moyens de communication courant** (mail, téléphones etc.) ou les mettre en veille.

PS : Les **manières de faire pour prier** avec un récit biblique ou un psaume sont rappelées [sur cette page](#).

En me réveillant :

Offrir au Seigneur cette journée qui débute.

Je lui dis mon désir de relire le mois passé avec lui.

Matin : une heure (30 minutes + 30 minutes)

Prier selon la méthode proposée avec un passage biblique (30 mns)

(par exemple avec les propositions suivantes du site) :

- [Psaume 26](#) : Le Seigneur est ma lumière et mon salut.
- [Psaume 33](#) : Je bénirai le Seigneur, toujours et partout.
- [Les paraboles du trésor et de la perle](#) (Mt 13, 44-45)
- [Le retour des disciples](#) (Luc 10,17-24)

Demander à Dieu de voir les belles choses vécues durant ce mois, les moments où j'ai été en alliance avec lui, où j'ai vécu selon son Esprit.

Laisser remonter les souvenirs, pourquoi pas avec mon agenda pour y voir **ce qui me fait vivre**. (30 mns)

Noter ce que j'ai retenu du temps de prière avec la parole de Dieu et avec ma vie.

Après midi : une heure (30 minutes + 30 minutes)

Prier selon la méthode proposée avec un passage biblique (30 mns)

(par exemple avec les propositions suivante du site) :

- [Psaume 129](#): Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur.
- [Psaume 138](#) : La ténèbre n'est pas ténèbre devant toi !
- [Zachée](#) (Luc 19, 1-10)
- [Les Tentations de Jésus](#) (Luc 4, 1-13)

Demander à Dieu de voir les zones d'ombres vécues durant ce mois, ces moments où j'ai refusé son alliance, où j'ai vécu sans écouter son Esprit.

Laisser remonter les souvenirs, pourquoi pas avec mon agenda pour y voir **ce qui m'a écarté de Dieu**. (30 mns)

Noter ce que j'ai retenu du temps de prière avec la parole de Dieu et avec ma vie.

Soir : avant de se coucher :

Relire les notes prises durant la journée.

Décider d'un point d'attention ou une décision pour le temps à venir.

M'offrir à nouveau à Dieu, par exemple avec [cette prière à Jésus de Pedro Arrupe](#).

Pendant le reste du temps...

Prendre du **temps gratuit** pour soi, pour que la prière prenne corps. Je peux aller me promener, lire un livre, faire une activité manuelle. (éviter si possible la télévision, l'ordinateur, Internet, les coups de fils.)

Même en semaine, je peux si j'en ai le désir, aller vivre une **eucharistie** ou en profiter pour rencontrer un prêtre pour vivre le sacrement de **réconciliation**.

Pour aller plus loin

Vous pouvez faire ce temps de relecture chaque jour (cela prend entre 5 et 15 mn) avec [la prière d'alliance](#).