

Où ? Partout

Quand ? Plutôt en fin de journée

Durée ? 10-15mn

Au début des Exercices Spirituels, saint Ignace propose « l'examen particulier et quotidien » (§24-31) afin de « supprimer un péché ou un défaut particulier ». S'ancrant dans la longue tradition de l'examen de conscience, les jésuites ont rapidement proposé un examen quotidien, appelé aujourd'hui la "prière d'alliance".

Le but de cet exercice est d'une certaine manière de faire le point sur ma relation avec Dieu. Plusieurs manières existent, mais la plupart se structurent autour de 3 temps :

1. Remercier,
2. Demander pardon,
3. Se tourner vers demain

Cet exercice est réalisé chaque jour avec grand profit par de nombreux chrétiens et particulièrement celles et ceux qui ont un accompagnement spirituel.

## Se remettre devant le Seigneur

---

En fin de journée, prendre 10-15 mn au calme.

Avec un signe de croix ou de toute autre manière **signifier à Dieu le début** de ce temps de prière. Lui exprimer ma joie de l'accueillir durant ce temps.

**Demander à Dieu son Esprit de vérité** sur ma journée.

### 1. Remercier Dieu

---

Après un temps de silence, je laisse **remonter à ma mémoire ce qui a été vivant durant cette journée**, ce qui a été en relation avec d'autres, participation à sa création...

Pour ces moment d'alliance avec Dieu, pour la confiance qui m'a permis de traverser les épreuves, l'amour qui a dépassé l'égoïsme... **je dis merci à Dieu.**

### 2. Demander pardon à Dieu

---

En contemplant cette journée, des **moments plus douloureux** apparaissent, des moments où j'ai refusé cette alliance qui m'est offerte.

J'ose **laisser le Seigneur faire la vérité sur ce que j'ai vécu**, mettre en lumière mes complicités avec le mal ou la mort... **je lui demande pardon.**

### 3. Et demain, reprendre le chemin de l'Alliance

---

**Je me tourne alors vers ce qui m'attend** dans les prochaines 24 heures : je contemple ces événements à venir un à un.

**Je confie au Seigneur mon « à venir »** en lui demandant peut-être sa force pour telle ou telle chose à vivre, telle relation un peu tendue etc.

### Pour terminer...

---

J'ouvre ma prière à l'ensemble des croyants en disant **une prière commune à l'Église** comme le Notre Père, une prière à Marie ou Âme du Christ.

En signe d'alliance et d'espérance, je peux terminer par un **signe de croix.**

Enfin, je peux **noter une chose importante dans un carnet ou un fichier numérique**, ou bien, souligner le jour d'une couleur qui a teinté ma journée.