



Examen général du soir Saint Ignace de Loyola (se l'approprier personnellement) :

Saint Ignace de Loyola rappelle que la relecture aide à être fidèle et vrai, à être éveillé à ce qui se passe en moi, afin de choisir toujours ce qui me conduit vers la vie et me rend davantage docile à l'Esprit du Seigneur.

Cette prière, faite chaque jour, affine l'oreille de mon cœur pour reconnaître la présence du Seigneur, elle m'aide à découvrir peu à peu comment l'Esprit Saint me conduit, et à entrer dans le discernement. Cette prière fait de nous des « **contemplatifs dans l'action** », des hommes et des femmes qui reconnaissent « Dieu en toutes choses ».

Avant de se coucher, relire sa journée en cinq étapes :

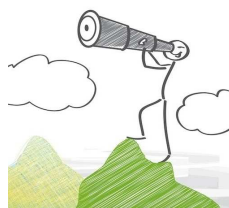
*1- se mettre en présence de Dieu, invoquer l'Esprit-Saint, prendre conscience que je suis dans la présence aimante du Père, du Fils et du Saint-Esprit.*



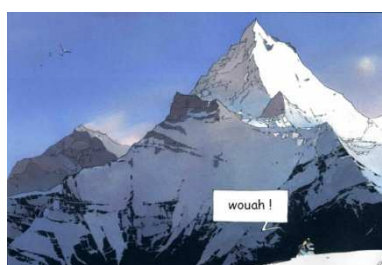
Je prie l'Esprit Saint pour avoir l'intelligence et l'humilité qui feront de cette relecture une œuvre de la grâce, guidée par Lui, me permettant de déceler son action en moi tout le long de cette journée. Je regarde Jésus dans les yeux et je me sens accueilli avec cœur par la chaleur de son regard. Je rends grâce à Dieu pour sa présence, pour ce qu'Il a donné ce jour.



2- *J'essaie de repérer les différents moments de ma journée où le Seigneur est intervenu, m'a fait signe, même si ce n'est qu'une seule fois, à travers les événements (une rencontre, un sourire, un événement inattendu, un geste ou une attention d'un frère ou d'une sœur, ...), les petites choses (un regard sur la création, des fleurs, un paysage, un objet qui vous rappelle un souvenir, ...),*



*ou les différentes motions ou états d'âme qui m'ont habités (exemples : une joie soudaine inexplicable, un élan vers le Seigneur, un élan de compassion, une paix intérieure, ...).*



Je laisse défilier en moi les lumières de ma journée (sourires, rencontres, événements), tout ce qui a produit en moi de l'ouverture, de la paix, de la joie et me fait vivre en profondeur. Dans ce qui m'est arrivé, qu'est-ce qui sonne juste et vrai ? Est-ce que je peux entendre là quelque chose de l'Évangile ?

En effet, nous avons l'habitude de regarder ce qui ne va pas dans nos vies. Il arrive parfois, en fin de journée, que je sois énervé ou attristé à cause d'une conversation ou d'un événement qui a eu lieu. Du coup cela prend tout mon horizon, toute mon énergie, toutes mes pensées. Pourtant, j'ai peut-être aussi vécu de très bons moments dans la journée mais je ne m'en souviens pas, comme s'ils n'avaient plus de valeur ou de poids. Le fait de s'arrêter, de demander au Seigneur de voir d'abord la lumière, et de prendre le temps de regarder ce qui est de l'ordre de la vie, de la joie, si infime soit-elle, change tout. Cela met de l'ordre en moi, change mon regard, et remet chaque chose à sa juste place : « L'arbre ne cache plus la forêt ». Les événements difficiles ne parasitent plus alors ma vie, m'empêchant de voir ce que le Seigneur m'a donné.

*Lorsque j'en trouve un, je m'y arrête, et je prends le temps de voir, de goûter, de sentir, de savourer.*



3- *Puis-je reconnais que c'est un don de Dieu : c'est l'acte de foi.  
Je reconnais la présence de Dieu dans ma vie, qui prend soin de moi et me fait signe.*

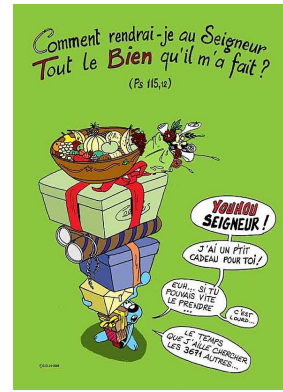


*Entrer dans la louange et l'action de grâce, remercier le Seigneur pour sa présence attentive dans notre vie et son infinie tendresse de Père.*



Je remercie le Seigneur pour les chemins par lesquels il a ouvert mon cœur à sa vie, sa joie et sa paix en ce jour. Je reconnais maintenant comment le Seigneur m'a aidé au cours de la journée à offrir ma vie à son service, toutes les fois où je me suis senti ajusté à son amour, à sa paix, à son Evangile. Il a agi dans ma vie et il m'a donné de vivre avec Lui (plutôt que de vérifier ce que j'ai fait à tort ou de travers, je regarde ce qu'Il a fait de juste, et ce que nous avons fait ensemble).

Je rends grâce au Seigneur pour tout ce qui m'a apporté lumière, joie, vie, paix. Il est important de commencer par rendre grâce, par voir la lumière dans ma vie, si infime soit-elle, afin de reconnaître toujours davantage Celui qui est la source de la vie. Nous le savons, la vie, l'amour, ne font pas de bruit, c'est pour cela que nous avons tellement de mal à discerner la présence du Seigneur. Seul celui qui aime reconnaît le Bien-aimé. Plus je rends grâce et plus je découvre des raisons de rendre grâce. Il s'agit donc de devenir reconnaissant de tout ce qui nous a été donné et accordé, et pardessus tout de Sa présence en nous et autour de nous.



- 4- *Noter ce point dans votre journal, un cahier (repère sobre) pour s'en souvenir comme une balise, pour faire mémoire plus tard.*

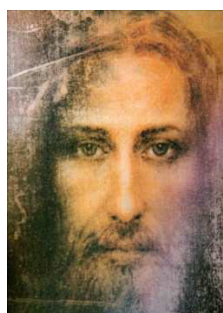


J'essaye aussi de repérer comment le Seigneur me fait signe, comment je peux y être plus attentif les prochaines fois, comment cela fortifie ma Foi. Et pourquoi pas, quelques fois, je peux témoigner autour de moi des merveilles du Seigneur. Ce que le Seigneur me donne peut aussi toucher et convertir les cœurs.



*Ne crains pas, tu es dans la main de Dieu*

- 5- *Je me tourne vers le jour suivant et vois concrètement avec le Seigneur comment vivre davantage en accord avec son désir d'amour pour moi. Mettant toute mon espérance en Lui seul, je lui confie le jour nouveau qui vient.*



Avant de dormir, je sens la présence aimante de Jésus, me bénissant, et je termine ma prière.



*« Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme,  
mais de sentir et de goûter les choses intérieurement »  
Saint Ignace de Loyola, les exercices spirituels.*

*La relecture : recueillir les fruits comme l'image d'un 'tamis',  
et faire mémoire, entrer dans la louange, dans l'action de grâce.*



*A l'école de la Vierge Marie, apprenons à reconnaître et méditer dans notre cœur les paroles et signes que le Seigneur nous donne.*

*N'hésitons pas à :*

- ⇒ rendre grâce à Dieu de tout ce qu'Il a fait dans notre vie,*
- ⇒ et à lui confier toute notre vie et cette nouvelle année qui va commencer.*

*Bonne relecture,  
Bonne route avec le Seigneur,*

---

sources : Père Jean Robinne, s.j., Père Frédéric Fornos, s.j., Formation Béthanie – montage PhR 2014 [phill@neuf.fr](mailto:phill@neuf.fr)  
les images « lapin bleu » sont de Frère Jean-Baptiste Fady (Cité de la Croix glorieuse) – (<http://lapinbleu.over-blog.net/>)

---

<http://www.apostolat-priere.org/prier-au-coeur-du-monde/le-ba-ba-de-la-priere/518-relecture-de-ma-priere-1-reconnaitre-comment-dieu-me-parle.html>

## Un éclairage du Saint Père

### Le pape François le 23/09/2013 :

*« Apprendre à sentir les choses de Dieu à partir de son “point de vue”. Le discernement se réalise toujours en présence du Seigneur, en regardant les signes, en étant attentif à ce qui arrive, au ressenti des personnes, spécialement des pauvres.*

*Mes choix, même ceux de la vie quotidienne, comme l'utilisation d'une voiture modeste, sont liés à un discernement spirituel répondant à une exigence qui naît de ce qui arrive, des personnes, de la lecture des signes des temps. »*

*« Cette Eglise avec laquelle nous devons sentir, c'est la maison de tous, pas une petite chapelle qui peut contenir seulement un petit groupe de personnes choisies. Nous ne devons pas réduire le sein de l'Eglise universelle à un nid protecteur de notre médiocrité. L'Eglise est mère, l'Eglise est féconde. »*

*« Chercher et trouver Dieu en toutes choses. Dieu se rencontre dans l'aujourd'hui. Apprendre à le reconnaître requiert patience et attente. Rencontrer Dieu en toutes choses n'est pas un eurêka empirique. Dans le fond, nous désirons constater tout de suite notre rencontre avec Dieu à l'aide d'une méthode empirique. Ce n'est pas ainsi que l'on rencontre Dieu. On le rencontre dans la brise légère ressentie par Elie. Les sens qui perçoivent Dieu sont ceux que saint Ignace appelle les “sens spirituels”. Pour rencontrer Dieu, Ignace demande d'ouvrir sa sensibilité spirituelle plutôt que de mettre en œuvre une approche purement empirique. Il faut une attitude contemplative : sentir que l'on va par un bon chemin de compréhension et d'affection à l'égard des choses et des situations. Le signe en est celui d'une paix profonde, d'une consolation spirituelle, de l'amour de Dieu et de toutes les choses en Dieu. »*

*« Bien sûr, dans ce chercher et trouver Dieu en toutes choses, il reste toujours une zone d'incertitude. Elle doit exister. Si quelqu'un dit qu'il a rencontré Dieu sans aucune marge d'incertitude, c'est que quelque chose ne va pas. C'est pour moi une clé importante. Si quelqu'un a la réponse à toutes les questions, c'est la preuve que Dieu n'est pas avec lui, que c'est un faux prophète qui utilise la religion à son profit. Les grands guides du peuple de Dieu, comme Moïse, ont toujours laissé un espace au doute. Si l'on doit laisser de l'espace au Seigneur, et non à nos certitudes, c'est qu'il faut être humble. L'incertitude se rencontre dans tout vrai discernement qui est ouvert à la confirmation de la consolation spirituelle. »*

*« On doit entrer dans l'aventure de la recherche, de la rencontre, et se laisser chercher et rencontrer par Dieu. »*

*« C'est pourquoi Dieu est premier, Dieu est toujours premier, Dieu nous précède. Dieu est un peu comme la fleur d'amandier de ta Sicile, Antonio, qui fleurit toujours en premier. Nous le lisons chez les Prophètes. Ainsi Dieu se rencontre sur la route, en marchant. Quelqu'un pourrait dire que c'est du relativisme. Est-ce du relativisme ? Oui, si on le comprend de travers, comme une sorte de panthéisme indistinct. Mais non, si on le comprend au sens biblique selon lequel Dieu est toujours une surprise. Tu ne sais jamais où ni comment tu Le trouves, tu ne peux pas fixer les temps ou les lieux où tu Le rencontreras. La rencontre est l'objet d'un discernement. C'est pourquoi le discernement est fondamental. »*

*« Pour ma part, j'ai une certitude dogmatique : Dieu est dans la vie de chaque personne. Dieu est dans la vie de chacun. Même si la vie d'une personne a été un désastre, détruite par les vices, la drogue ou autre chose, Dieu est dans sa vie. On peut et on doit Le chercher dans toute vie humaine. Même si la vie d'une personne est un terrain plein d'épines et de mauvaises herbes, c'est toujours un espace dans lequel la bonne graine peut pousser. Il faut se fier à Dieu. »*

[http://w2.vatican.va/content/francesco/fr/speeches/2013/september/documents/papa-francesco\\_20130921\\_intervista-spadaro.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/fr/speeches/2013/september/documents/papa-francesco_20130921_intervista-spadaro.html)

### Benoît XVI aux JMJ de Sydney en 2008 :

*« Jésus est proche de toi ! Fais l'expérience de son étreinte qui guérit, de sa compassion et de sa miséricorde ! »*

*« Approchez-vous des bras pleins d'amour du Christ ; reconnaissez en l'Église votre maison ! Personne n'est obligé de rester à l'extérieur, car depuis le jour de la Pentecôte, l'Église est une et universelle. »*

Pour entrer dans une relation vraie avec Dieu, il faut Le reconnaître à l'œuvre dans nos vies. Il s'agit de retrouver le rôle de la mémoire comme source de l'action de grâces et de vivre le récit comme révélation de l'amour gratuit de Dieu. Cette relecture suppose toujours un regard de foi pour relire notre vie et qui sache discerner l'action de Dieu dans notre histoire. Vu dans le regard de Dieu, dont l'amour nous cherche et nous précède, notre présent devient une aventure d'amour et de foi. C'est cet amour qu'il nous faut chaque soir discerner, recueillir pour qu'il pose sur la grisaille de nos jours un reflet de la tendresse de Dieu. Le regard de foi, nourri par la prière, devient vite plus lucide et peut alors discerner les traces de Dieu dans le quotidien le plus banal. La mémoire, lieu parfois de nos angoisses et de nos peurs, peut devenir source toujours renouvelée d'espérance et de paix, quand elle se donne pour premier objet de se souvenir des dons de Dieu, comme chez St Augustin, St Ignace, Ste Thérèse d'Avila, et bien d'autres Saints.

A la suite des Saints, relire sa vie sous le regard de Dieu, dans la lumière de l'Esprit Saint, c'est fonder son action sur la reconnaissance. Je peux alors mesurer mes refus, voir comment j'ai été un obstacle à la vie du Seigneur en moi, certains de mes choix n'étaient-ils pas orientés vers la vie ? Je demande au Seigneur qui pardonne de me toucher pour me guérir, et me laisser pleinement réconcilier. Cette démarche décentre mon regard et le recentre vers le Christ Jésus, et m'invite davantage à le suivre.

Saint Ignace de Loyola nous propose un cheminement de relecture à travers [la prière d'Alliance](#) (Père Pierre Gouet) :

- 1) De Toi à moi : invoquer le Seigneur et repérer dans ma journée les moments heureux où le Seigneur a agi, discerner les points de rencontres avec Lui, les signes qu'Il m'a donnés. C'est rendre grâce.
- 2) De moi à Toi, se laisser réconcilier : je regarde ma relation au Seigneur. C'est l'Alliance d'amour et de miséricorde, le sens de la réciprocité. Pas de tristesse ni de culpabilité, car l'Alliance que Dieu a faite avec moi est définitive.  
A la lumière des dons reçus, dans ma relation au Seigneur, je vais voir comment j'ai répondu. Je discerne les appels du Seigneur, et regarde si ma réponse est insufflée ou non par l'Esprit-Saint. Qu'est-ce qui de moi est retourné au Seigneur dans l'Alliance.
- 3) Nous deux demain, partir à nouveau : faire confiance, enracinement dans le pardon du Seigneur, c'est le lien d'Alliance « *Donne-moi ton péché, donne-moi tes faiblesses, Je te donne mon amour en échange, mon pardon et ma Vie.* »  
« *Demain, Seigneur, que ferons-nous ensemble ?* »

Les fruits de la prière d'Alliance :

- Une prière régulière va structurer ma vie spirituelle, m'aider à mieux discerner, repérer l'action de Dieu dans ma vie.
  - Etablir une véritable intimité avec le Seigneur.
  - Permet de regarder le monde avec les yeux du Seigneur, avec son regard.
- Dans la paix et la confiance, Seigneur, je me repose en Toi.

[La prière d'Alliance \(quelques sites\) :](#)

<http://www.ndweb.org/wp-content/uploads/2013/05/Pri%C3%A8re%20d'alliance.pdf>

<http://www.chemin-neuf.fr/jeunes-fr/14-18-ans/prieres/priere-dalliance>

<http://www.ecoutedieunousparle.com/livre/la-priere-d%E2%80%99alliance-priere-du-soir-d%E2%80%99inspiration-ignatienne/>

[http://www.mej.fr/public/fondsdedoc/doc/la\\_priere\\_d\\_alliance.pdf](http://www.mej.fr/public/fondsdedoc/doc/la_priere_d_alliance.pdf)

<http://www.jesuites.com/ignace/prier1.htm>

<http://plestang.free.fr/alliance.htm>