

# Examen de Conscience

*Ignace de Loyola ~ 1491-1556*

*Blessé sur le champ de bataille, il a été captivé par l'histoire de Jésus et a fondé la Compagnie de Jésus.*

Chaque jour (les jésuites pratiquent à midi et à la fin de la journée), trouvez un endroit calme, détendez-vous et installez-vous confortablement.

## 1. La présence de Dieu

Reconnaissez que vous êtes un être créé par Dieu, au milieu de la création, constamment entouré de son Créateur.

## 2. Revue de la journée

Où étaient la vie, la lumière et l'amour de Dieu? Soyez précis. Pensez aux bonnes choses que vous avez reçues ou que vous avez pu donner aux autres – un mot d'encouragement, un sourire. Des choses que vous avez touchées, respirées, entendues. Vos amis, votre famille et votre état de santé. Remerciez Dieu de sa présence dans les petits et grands événements de votre vie.

## 3. Examen approfondi de la journée

Demandez à Dieu de vous guider pendant que vous examinez vos actions, vos attitudes, vos paroles et vos motifs, afin que vous puissiez voir la vérité et grandir, plutôt que vous féliciter ou vous condamner. Examinez vos actions et vos attitudes. Soyez attentif à vos sentiments, à vos pensées et à vos émotions. Discernez les moments où vous étiez motivé par vous-même OU par Dieu et son Esprit qui vit en vous. Laissez Dieu vous parler, vous stimuler, vous encourager et vous éclairer.

## 4. Entretien avec Jésus

Parlez à cœur ouvert avec Jésus. Confiez-lui franchement vos réflexions au sujet de vos actions, de vos attitudes, de vos paroles et de vos motifs au cours de la journée. Demandez-lui son pardon, demandez-lui de vous guider et de vous donner de la force, exprimez-lui vos préoccupations, votre gratitude, etc. Souvenez-vous de la grâce de Dieu et de son amour pour vous. Établissez un plan avec Jésus pour agir ensemble dans les domaines où il existe des besoins.

## 5. De l'espoir pour demain

Demain sera une nouvelle journée. En étant toujours conscient de la présence de Dieu qui vous habite et vous entoure, pensez à demain avec joie. Plus vous pratiquerez l'examen de conscience, plus vous verrez Dieu dans votre vie et plus vous refléterez son image autour de vous.



# Examen de Conscience

*Ignace de Loyola ~ 1491-1556*

*Blessé sur le champ de bataille, il a été captivé par l'histoire de Jésus et a fondé la Compagnie de Jésus.*

Chaque jour (les jésuites pratiquent à midi et à la fin de la journée), trouvez un endroit calme, détendez-vous et installez-vous confortablement.

## 1. La présence de Dieu

Reconnaissez que vous êtes un être créé par Dieu, au milieu de la création, constamment entouré de son Créateur.

## 2. Revue de la journée

Où étaient la vie, la lumière et l'amour de Dieu? Soyez précis. Pensez aux bonnes choses que vous avez reçues ou que vous avez pu donner aux autres – un mot d'encouragement, un sourire. Des choses que vous avez touchées, respirées, entendues. Vos amis, votre famille et votre état de santé. Remerciez Dieu de sa présence dans les petits et grands événements de votre vie.

## 3. Examen approfondi de la journée

Demandez à Dieu de vous guider pendant que vous examinez vos actions, vos attitudes, vos paroles et vos motifs, afin que vous puissiez voir la vérité et grandir, plutôt que vous féliciter ou vous condamner. Examinez vos actions et vos attitudes. Soyez attentif à vos sentiments, à vos pensées et à vos émotions. Discernez les moments où vous étiez motivé par vous-même OU par Dieu et son Esprit qui vit en vous. Laissez Dieu vous parler, vous stimuler, vous encourager et vous éclairer.

## 4. Entretien avec Jésus

Parlez à cœur ouvert avec Jésus. Confiez-lui franchement vos réflexions au sujet de vos actions, de vos attitudes, de vos paroles et de vos motifs au cours de la journée. Demandez-lui son pardon, demandez-lui de vous guider et de vous donner de la force, exprimez-lui vos préoccupations, votre gratitude, etc. Souvenez-vous de la grâce de Dieu et de son amour pour vous. Établissez un plan avec Jésus pour agir ensemble dans les domaines où il existe des besoins.

## 5. De l'espoir pour demain

Demain sera une nouvelle journée. En étant toujours conscient de la présence de Dieu qui vous habite et vous entoure, pensez à demain avec joie. Plus vous pratiquerez l'examen de conscience, plus vous verrez Dieu dans votre vie et plus vous refléterez son image autour de vous.

