



## Fiche 3 LA RELECTURE DE VIE

### Introduction

Qu'on l'appelle « examen de conscience » ou « du quotidien », « prière d'alliance » ou « relecture de vie », cet exercice consiste à faire le point sur ma journée et ma relation avec Dieu. Il s'agit tout simplement de revoir ma journée sous le regard aimant de Dieu en cherchant à réaliser une plus grande unité entre ma prière et mes actions. Dans les « Exercices spirituels », Ignace nous invite à renouveler notre alliance avec Dieu dans notre quotidien. Dieu nous révèle Son amour et nous appelle, et à notre tour, nous nous tournons vers Lui pour recevoir Sa lumière et Son pardon, afin de mieux reprendre la route ensemble. C'est ce qui explique les trois temps de la relecture de vie ou de la prière d'alliance : Lui rendre grâce (« Merci »), accueillir Sa miséricorde (« Pardon ») et Lui confier la suite de notre parcours (« Demain »).

### Mise en route

Comme pour le temps de prière (voir fiches sur la méditation et la contemplation), il est important de soigner le début du temps de relecture de vie :

#### ❖ Préparer le temps de relecture

Choisir le temps et le lieu les plus favorables : en fin de journée ou pendant un autre moment tranquille, dans ma chambre ou dans un autre lieu, calme et loin des distractions (ne pas oublier de fermer mon cellulaire!). Consacrer entre 20 et 30 minutes à cet exercice est suffisant. Je peux aussi choisir d'intégrer ma relecture de vie à la suite du temps de prière (méditation ou contemplation).

#### ❖ M'installer

Avoir mon cahier personnel et de quoi écrire à portée de la main.

Trouver une position confortable et me disposer à accueillir et à écouter.

Faire un exercice de pacification : porter attention à mon corps, me détendre, ralentir le rythme et respirer profondément.

### ❖ **Me mettre en présence de Dieu**

Faire silence en moi, calmer le rythme de mes pensées.

Me mettre en présence de Dieu, prendre conscience de Sa présence : Il est là et Il m'attend.

Lui dire que je veux être là pour Lui, que je Lui offre ce temps. Trouver une manière de Lui dire « me voici », avec mes propres mots ou avec mon corps par un geste d'accueil.

### ❖ **Lui demander Sa lumière**

Je demande la grâce de l'Esprit de vérité pour revoir ma journée à partir de Son cœur et de Son regard. Dieu m'aime et m'accueille tel que je suis. À mon tour, je L'accueille, Lui qui vit et grandit en moi.

## **Les trois temps de la relecture :**

### **I. Merci**

L'action de grâces ouvre le temps de relecture, elle en est la porte d'entrée. Sinon, ma relecture risque de devenir une évaluation de ce que j'ai fait de bien ou de mal, et perdrait alors sa richesse et son sens profond.

Je laisse défiler ma journée dans ma mémoire en y reconnaissant au fur et à mesure les grâces reçues : un sourire inattendu, un geste de gentillesse, un appel, une rencontre, une attitude de générosité dont j'ai été témoin...

Je porte mon attention aux détails : comment Dieu a été présent dans les moments qui, à première vue, me paraissent les plus banals. Ce regard qui lit la Vie présente au cœur des plus petites choses m'entraîne à mieux Le reconnaître dans tout ce qui m'entoure.

Je peux choisir de m'arrêter sur un aspect ou un événement qui me touche plus particulièrement et qui me révèle l'amour de Dieu pour moi, pour les autres...

Je laisse monter en moi tout ce qui a été motif de joie, de paix... Et je rends grâce à Dieu qui en est la source.

L'action de grâces ne veut pas dire qu'il faut nécessairement éprouver une grande joie ou un sentiment de louange. Il se peut qu'en ce moment, je vive une situation difficile; je pourrais alors confier à Dieu ce que je porte et reconnaître Son amour et Sa fidélité, même dans l'épreuve.

Ce temps d'action de grâces est essentiel à ma relecture de vie, afin qu'elle ne soit pas un retour centré sur moi-même, mais plutôt sur Dieu présent et agissant dans ma vie. En reconnaissant le don reçu, j'entre en relation avec Dieu et je découvre comment Il est resté fidèle.

## **II. Pardon**

À partir de ma prise de conscience de la fidélité de Dieu, je peux maintenant prendre conscience de mes limites et de mes refus pour en demander pardon et me laisser réconcilier. La lumière de Dieu sur ma vie me permet d'y voir les ombres.

Je relis ma journée sous son regard bienveillant en mettant en lumière mes faiblesses, et je demande la grâce de l'Esprit pour éclairer les zones d'ombres de ma vie :

- le décalage entre ce que j'aimerais vivre ou être, et ce que je vis ou suis vraiment;
- mes refus d'aimer ou d'accueillir l'amour des autres, mes replis sur moi-même et mes complicités avec le mal;
- mon incapacité, sur le moment, à percevoir la réalité de mes comportements égoïstes ou non-respectueux des autres, qui devient plus perceptible en prenant du recul;
- mes moments de colère ou de tristesse qui m'ont empêché d'être à l'unisson avec l'Esprit.

Pour chacune de ces ombres, je demande pardon et me confie à la miséricorde de Dieu. Je me replace dans Sa confiance afin d'accepter en vérité ce que ces ombres me révèlent sur moi-même : peurs, manques de confiance, attachements désordonnés, orgueil, violence ou agressivité... Je demande à Dieu de guérir mes blessures profondes et de m'aider à découvrir Sa force d'amour et de pardon à travers mes manques et mes faiblesses.

## **III. Demain**

La relecture n'a de sens que dans la mesure où elle me relance sur le chemin de la vie. La dimension de l'appel ou du projet fait partie intégrante de l'exercice de relecture, car elle me permet de renouveler mon alliance avec Dieu et de mieux reprendre le chemin avec Lui. Ayant fait le point sur où j'en suis, je peux maintenant mieux envisager l'avenir en cherchant à réaliser Sa volonté pour moi.

À partir de la reconnaissance de Ses dons et fort de Son pardon, je Lui offre mon demain. Je peux choisir un point d'attention qui découle de ma relecture afin de changer une attitude ou de progresser dans une démarche. Je peux lui confier un événement qui m'attend, un désir que je porte, peut-être aussi une crainte. Je Lui demande de l'aide pour réaliser tel projet, faire tel pas envers une autre personne ou mettre en pratique une décision prise.

Enfin, je demande à Dieu la grâce de vivre davantage en alliance avec Lui et je Lui redis ma confiance : Il sera là demain comme Il l'a été aujourd'hui.

### **Prise de notes**

À la fin du temps de relecture, je prends note des fruits : ce que j'en retiens ou ce qui m'a marqué. Garder mes notes concises, en me centrant sur l'essentiel.

### **Remarque**

Ignace accordait une telle importance à la relecture de vie, qu'il jugeait possible d'abréger le temps de prière afin de maintenir à tout prix l'exercice de relecture quotidienne. Il peut parfois être difficile de faire la relecture de façon quotidienne. Il faudrait souligner que ce qui compte est la fidélité à une pratique régulière. On peut commencer par un temps de relecture moins long (15 min.) au rythme de deux ou trois fois par semaine et augmenter progressivement. Il s'agit d'y prendre goût afin que cet exercice ne devienne pas un devoir à faire ou une obligation; c'est plutôt un moment de ressourcement qui me nourrit et me donne envie de renouer ou consolider ma relation avec Dieu.

### **Références :**

- Flipo, C. sj, *Invitation à la prière*, Vie Chrétienne (1975).
- Gonnet, D. sj, *La prière d'alliance selon Ignace*, (2002).
- *La relecture de vie*, Fiche pédagogique CVX-France (2009).
- *L'examen de conscience*, la Boite à outils, revue Partage, CVX Canada français (2000).
- Oudot, B., *Jalons pour prier*, Vie Chrétienne (1993).