

40 jours d'examen

Carême 2027 · du mercredi des Cendres, 10 février, à Pâques, 28 mars · Guide pour prêtres et animateurs de groupe

Plutôt que beaucoup de résolutions, un seul exercice : chaque soir, dix minutes pour relire sa journée, comme l'enseignait saint Ignace de Loyola. Le groupe porte ce qui, seul, s'endort au bout de dix jours. Il ne faut aucune technique, seulement un rendez-vous fixe et quelqu'un qui demande : « Tu viens ? »

LES CINQ ÉTAPES (EXERCICES SPIRITUELS 43)

1. **Rendre grâce** pour le bien de la journée, concrètement et simplement.
2. **Demander la lumière** pour voir la journée avec les yeux de Dieu.
3. **Relire** : heure par heure, rencontre après rencontre. Où étais-je vivant, où fermé ?
4. **Demander pardon** pour ce qui n'a pas été bon.
5. **Résolution** pour demain : une petite chose, pas dix.

UNE SEULE CHOSE (ES 24 À 31)

Ignace conseille de choisir en plus une seule chose : la prendre comme résolution le matin, la regarder brièvement à midi et le soir : l'impatience, la médisance, le téléphone à table. Après quelques semaines, le schéma apparaît : quand, où, après quoi. Qui connaît le schéma peut changer quelque chose.

LA RENCONTRE HEBDOMADAIRE (45 MINUTES)

- 5 min silence et arrivée
- 10 min examen ensemble, une personne guide à voix haute
- 20 min partage à trois : « Qu'ai-je vu cette semaine ? »
- 10 min regard vers l'avant, prière universelle, bénédiction

LE CHEMIN

- **Avant le mercredi des Cendres** : une soirée d'introduction, prier l'examen ensemble une fois, chacun choisit sa seule chose.
- **Première semaine** : arriver. Chaque soir, nommer trois choses pour lesquelles rendre grâce.
- **Jusqu'aux Rameaux** : relire plus en détail, écrire une phrase. Les soirs vides en font partie.
- **Semaine sainte** : regarder toutes les semaines. Les notes sont la meilleure préparation à la confession pascale.
- **Les dimanches** ne comptent pas : seulement rendre grâce, rien d'autre.

POUR CEUX QUI ANIMENT

- Personne n'est obligé de parler. Ce qui est partagé reste dans la salle. Pas de conseils, seulement l'écoute.
- En temps de désolation, ne rien changer à sa résolution (ES 318). Continuer, même quand c'est vide.
- Pour ceux qui ont tendance aux scrupules : plus court, rester dans l'action de grâce. L'examen n'est pas un tribunal.
- Prévoir et annoncer une possibilité de confession pendant la Semaine sainte.



OUTILS

Un carnet et un stylo suffisent. Pour qui souhaite un compagnon sur son téléphone : l'application **Lumen** accompagne l'examen du soir en six langues et, sur le Chemin de Carême, propose chaque jour une parole de l'Écriture. L'examen et le Chemin de Carême sont accessibles sans abonnement et sans compte ; les notes restent chiffrées sur l'appareil. D'autres contenus avec l'abonnement facultatif MAGIS.

Code de votre groupe: _____ · lumenexamen.com/fr/40

Les codes ne sont pas destinés à la revente et n'ont aucune valeur monétaire.