

La prière partout

Outil de prière :

Comment prier *l'Examen*

Quoi ?

L'Examen est un moyen simple, en quatre étapes, de méditer et de prier tout au long de la journée. Cet outil de prière décrit comment commencer à prier *l'Examen*.

Pourquoi ?

« *L'examen* est une solution immédiate au problème de savoir pour quoi prier. La réponse est : tout ce qui vous est arrivé aujourd'hui. Vous pourriez avoir l'impression que votre quotidien est toujours aussi morne. Ce n'est pas le cas. La vie est riche et pleine de sens. Chaque rencontre, chaque défi, chaque déception et chaque joie peut révéler la présence de Dieu. » Jim Manney

Référence biblique

« Tout ce que vous faites, en paroles ou en actions, faites-le au nom du Seigneur Jésus, en remerciant par lui Dieu le Père. » Colossiens 3.17

Brève introduction à *l'Examen*

L'Examen est une forme de prière de concentration et un outil fondamental pour la formation spirituelle. *L'Examen* est parfois appelé « examen de conscience » et il a été popularisé par Ignace de Loyola (1491 - 1556).

Il a aidé des millions de chrétiens à se concentrer sur Jésus au terme de journées longues et compliquées. Cette méthode pratique pour passer la journée en revue avant d'aller dormir permet de prendre conscience de la façon dont la présence de Dieu nous a accompagnés pendant nos heures d'éveil.

Elle nous encourage également à prêter attention aux sollicitations de Dieu que nous avons peut-être manquées et aux moments où nous n'avons pas reflété le Christ. Nous avons alors l'occasion de recevoir à nouveau la grâce et le pardon de Jésus. *L'Examen* s'est pratiqué de différentes manières au fil des années, mais il implique essentiellement un mélange de gratitude, d'examen attentif, de tristesse divine, de pardon et de grâce renouvelée.

Application : comment prier *l'Examen*

Suivez ces quatre étapes simples :

1. Repassez — repensez à votre journée comme un film qui repasserait dans votre tête. Notez ce que vous remarquez. Qu'est-ce qui vous a rendu heureux ? Qu'est-ce qui vous a rendu anxieux ? Qu'est-ce qui vous a mis en colère ?

2. Réjouissez-vous — remerciez Dieu pour les choses évidentes, mais aussi pour ce qui l'est moins et que nous oublions parfois : des actes de bonté gratuits, la santé, une chanson qui nous a fait du bien ou un repas. Réjouissez-vous et savourez ces moments de gratitude envers Dieu.

3. Repentez-vous - dites à Dieu que vous regrettez certains moments qui vous viennent à l'esprit lorsque vous passez en revue votre journée, par exemple, avoir pris part à des ragots, une réaction agressive, un manque de compassion, avoir ignoré un besoin, ne pas avoir réagi à une opportunité. Recevez à nouveau son pardon.

4. Redémarrez — décidez dans votre cœur de vivre le lendemain pour Jésus et demandez la grâce de discerner sa présence plus clairement.

L'Examen peut durer cinq minutes ou une heure. Si vous le faites une fois, il sera utile, mais si vous le pratiquez tous les jours, il peut amener une véritable transformation.

Veillez (comme avec tout outil de prière) à ce qu'il ne devienne pas un devoir de plus à accomplir. Voyez-le comme un moyen de dialoguer avec Dieu dans l'amitié, en maintenant cette pratique dans le contexte de la relation.

Sur le même sujet

- Entendre la voix de Dieu — Dallas Willard
- *The Sacred Year* - Michael Yankoski (EN)
- *Prayer: Finding the Heart's True Home* – Richard Foster (EN)