
Comment relire (ou faire mémoire de) sa journée ou sa semaine sous le regard de Dieu dans nos familles ?



Relire sa journée ou en faire mémoire sous le regard de Dieu est une forme de prière, un « exercice » simple, à faire personnellement ! (Pour les enfants, les parents aideront par le biais de la fiche « pédagogique relecture enfant »).

COMMENT FAIRE ?

- ✓ Prendre un temps où l'on se tourne vers le Seigneur par un signe de croix dans le coin prière de la famille (s'il n'y en a pas c'est l'occasion d'en faire un) ou bien dans sa chambre.

- ✓ Prendre un refrain de chant à l'Esprit Saint :

Viens Esprit de sainteté,

Viens Esprit de lumière,

Viens Esprit de feu,

Viens nous embraser !

- ✓ Disposer son cœur, son corps, son esprit à l'écoute du Seigneur : respirer profondément, fermer les yeux par exemple, se mettre à genou, assis... Se souvenir de ce que nous avons vécu (de beau : qui a été source de joie, de paix d'amour, de respect, et ce qui a été moins beau : querelles, tensions, peines, repli sur soi, etc..) au cours de la journée ou de la semaine.

- ✓ Je note sur un petit carnet les réponses aux questions suivantes :
Comment ai-je vécu cette journée ou cette semaine (joies et peines) ? Qu'en ai-je retiré comme fruit ? Quels freins sont venus me perturber ? Quelle perle me revient ? A quoi cette relecture m'invite-t-elle (une décision, un engagement pour demain, une action de grâce : *remerciement à Dieu*, un pardon à donner...) ?

- ✓ Terminer par un Notre Père

- ✓ *Si je le souhaite je peux partager les fruits de cette relecture avec ma famille, par exemple en demandant pardon à mes enfants, mon conjoint, mon frère (sœur) si je les ai blessé, ou bien, en les remerciant d'un service rendu, je peux aider à un service si je ne l'ai pas encore fait.....*

