

## Proposition de « retraite à la maison »

Nous sommes aux regrets de ne pouvoir vous accueillir cette année pour vous proposer un temps de ressourcement. La retraite d'été ne peut pas être maintenue.

Néanmoins, nous vous proposons des pistes et conseils pour vivre « **une retraite à la maison** »

Voici comment pourrait se dérouler la journée « retraite à la maison » :

- Commencer la journée par écouter les laudes sur le site de votre choix
- Puis lire l'Évangile du jour que vous pouvez trouver sur le site AELF
- Faire le choix de lire ou relire un livre tout en prenant le temps de le méditer (plusieurs propositions vous sont faites à la fin de ce document)
- Aller marcher et regarder les beautés de la nature
- Aller prier dans une église
- Finir la journée par une prière d'action de grâce

Suggestions pour vivre ce temps de « retraite à la maison » avec un des documents proposés :

- Choisir un moment et un lieu calmes ; s'installer de façon à pouvoir rester paisible sans inconfort, ni somnolence.
- Se fixer une durée pour faire la lecture et la méditation du texte lu :

Par exemple : cela peut-être une heure le matin après la lecture du jour et une heure l'après-midi, après une promenade.

- Se questionner à partir des questions suggérées ou celles qui vous viendront.
  - o Quels appels, interpellations fortes j'y entends dans le concret de ma vie ?
  - o Vous pouvez vous arrêter sur un passage qui nourrira votre prière
  - o Vous pouvez aussi noter ce qui vous touche dans un carnet, pour les remémorer plus tard.

Pour vous aider dans cette démarche nous vous proposons de lire ou relire (au choix) :

- Lire ou relire une des exhortations apostoliques du Pape François:  
Chacune est l'occasion de relire sa vie à la lumière de quelques interpellations repérées dans chacun des textes.
- « **La joie de l'Évangile** » : L'Évangile m'aide-t-il dans ma mission ? Quels sont mes freins ? La Place de la Parole de Dieu dans ma vie ? Qu'est-ce qui me met en joie ? Mes sorties en « *périphéries* » vers des non-croyants, peut-être des agressifs, m'ont-elles déstabilisé(e) ? paniqué(e) ? réduit(e) au silence ? ou encore réjoui(e) ?
- « **La joie de l'amour** » : dans ma vie ? dans la vie familiale ? dans mon couple ? Où en suis-je par rapport à la confiance, au pardon, à la fragilité ? Quelle réponse je donne à l'invitation à accompagner, à discerner, à intégrer ?  
Dans mon quotidien banal et répétitif, quelles expériences de l'émerveillement, de l'étonnement ai-je vécues ?
- « **La joie et l'allégresse** » : Comment les dons, que le Seigneur m'a donnés, peuvent me conduire sur ce chemin de sainteté que Dieu veut pour moi ? Suis-je capable d'énumérer avec simplicité ces dons reçus et que je pratique ? Quels petits gestes ai-je posé pour dire mon amour ou pour servir mon prochain ?

- **L'encyclique « Loué Sois-tu »<sup>1</sup>** : Quels gestes responsables ai-je accompli aujourd'hui par rapport à la nature qui m'entourne ? : ma responsabilité et mon rapport à la nature, aux hommes, à Dieu ; quelles attitudes écoresponsables ai-je pour sauvegarder « la maison commune ». Quelle est la place de la louange et la contemplation dans ma vie ?
- **« Quand tu étais sous le figuier »** d'Adrien Candiard éd du Cerf (spiritualité Lexio), 2017 : Quel est mon désir le plus profond ? A quoi le Seigneur m'appelle-t-il ? un chemin de liberté intérieure ? un chemin pour unifier ma vie ?  
Quelle est la dernière décision que j'ai prise qui a orienté radicalement ma vie ?
- **« Avec les générations nouvelles, vivre l'Évangile »** : actes synodaux du diocèse de Poitiers :
  - Quelles actions je peux poser pour partager la Parole de Dieu ? : Lire la Parole chaque jour ? Y découvrir l'actualité toujours renouvelé de l'Évangile ? Vivre la fraternité qui témoigne de l'Évangile ?
  - Comment me rendre plus écoresponsable chez moi, au travail, dans ma paroisse ? Ai-je préféré ma voiture ou mon vélo aujourd'hui ? La marche est le rythme naturel de l'homme, combien de temps de marche par jour ?
  - Comment j'aide les jeunes de mon entourage à rentrer en relation avec le Seigneur ? Ai-je peur de discuter de ma foi avec des ados ? Est-ce que je prends le temps de les écouter et de m'émerveiller de ce qu'ils disent ?
- **Choisir de lire dans son entier un Évangile ou une lettre de St Paul** et laisser Dieu vous parler :  
« Seigneur, que veux-tu me dire ici et maintenant à travers ta Parole ? »

**Si la lecture ne fait pas partie de vos habitudes, vous pouvez avec le même déroulé de journée, vous rendre sur un des liens suivants :**

<https://www.retraitedanslaville.org/>:

Un site animé par une communauté de dominicains qui offre des propositions qui prennent source dans la Parole de Dieu.

<https://www.ndweb.org/> :

Un site animé par la communauté ignatienne qui propose des retraites en ligne, des pistes pour prier avec la Parole de Dieu et la vie de tous les jours.

<https://prieenchemin.org/>

Un site ou une application à l'initiative des jésuites qui permet de se nourrir de la Parole de Dieu

Pour ceux qui ont besoin du soutien d'une communauté, les monastères et abbayes ouvrent de nouveau leurs portes progressivement. Contactez-les pour savoir s'ils peuvent vous accueillir le temps d'une journée ou plus

Quel que soit le chemin que vous emprunterez parmi ces propositions, nous vous encourageons vivement de dégager un temps pour prier, vous ressourcer, vous mettre à l'écoute de la Parole de Dieu, nourrir votre foi, prendre du recul... et nous vous souhaitons qu'il soit fructueux pour chacun.

Bien fraternellement,

Valérie Faugeroux  
Service vie spirituelle  
07.69.37.80.68  
vie-spirituelle@poitiers-catholique.fr

---

<sup>1</sup> *Laudato Si* fête ses 5 ans de parution, vous pouvez aussi vous aider dans votre réflexion du lien suivant :  
<https://www.poitiers.catholique.fr/wp-content/uploads/2020/05/Où-atterrir-après-la-pandémie.pdf>