

Au début des Exercices Spirituels, saint Ignace propose « l'examen particulier et quotidien » (§24-31) afin de « supprimer un péché ou un défaut particulier ». S'ancrant dans la longue tradition de l'examen de conscience, les jésuites ont rapidement proposé un examen quotidien, appelé aujourd'hui la "prière d'alliance".

1. Se remettre devant le Seigneur

En fin de journée, prendre 10-15 mn au calme.

Avec un signe de croix ou de toute autre manière je marque le début de ce temps de prière. J'exprime au Seigneur ma joie de le rencontrer durant ce temps et je lui demande sa lumière.

2. Remercier Dieu

Après un temps de silence, je laisse remonter à ma mémoire ce qui a été vivant durant cette journée, ce qui a été en relation avec d'autres, ce qui a nourri la paix, la joie...

Pour les signes de la présence du Seigneur que je reconnais dans ma journée, pour les paroles bienfaitantes échangées, pour les sourires reçus et adressés, pour les gestes de service qui m'ont touché(e).... **je dis merci à Dieu.**

3. Demander pardon à Dieu

En contemplant cette journée, des moments plus douloureux peuvent apparaître : des paroles dites trop vite qui ont blessé, des gestes, des regards, des actes qui ont brusqué, gêné, fait mal, des indifférences ou des priorités qui m'ont empêché d'être en relation...**je parle à Dieu de tout cela, comme à un ami ; je me mets sous son regard bienveillant et lui demande pardon.**

4. Et demain, reprendre le chemin de l'Alliance

Je me tourne vers ce qui m'attend dans les prochaines 24 heures : je contemple ces événements à venir un à un.

Je confie au Seigneur mon « à venir » en lui demandant sa force, sa paix, sa confiance...

Pour terminer... J'ouvre ma prière à l'ensemble des croyants en disant une prière commune à l'Église comme le Notre Père, une prière à Marie ou Âme du Christ. En signe d'alliance et d'espérance, je peux terminer par un signe de croix.