

UN CADEAU DU CENTRE DE SPIRITUALITÉ IGNATIENNE DE MONTRÉAL

Mon carnet — Remarquer avec gratitude

5 minutes de silence par jour

Où que vous soyez — sur un balcon, un banc de parc ou au bord d'un lac — ce petit carnet vous accompagnera, un moment de silence à la fois.

CENTREIGNATIENMTL.ORG



Bienvenue, cher ami

Avant de commencer

Nous sommes très heureux que ce petit carnet ait trouvé son chemin jusqu'à vous. Il se veut un compagnon tout simple dans votre quotidien — une façon de terminer (ou de commencer) chaque journée en remarquant ce que Dieu a doucement donné.

Il y a cinq siècles, saint Ignace de Loyola enseignait une courte prière quotidienne appelée l'Examen. Elle commence — toujours — par la gratitude. Avant toute autre chose, nous nous souvenons des dons déjà reçus. La gratitude nous aide à reconnaître que Dieu était présent tout au long de notre journée, et ouvre doucement nos cœurs à la confiance envers les dons encore à venir. Ce regard reconnaissant est le cœur de ces pages.

Ce dont vous avez besoin

- ✦ Environ 5 minutes pour vous poser
- ✦ Un crayon ou un stylo
- ✦ Un coin tranquille — dehors si possible, ou votre endroit paisible préféré
- ✦ Aucune expérience, aucun mot parfait — seulement le désir de remarquer

Comment utiliser ce carnet

- 1 Pour commencer, lisez lentement le moment guidé de la page suivante, une seule fois. Il vous montrera le chemin — comme une amie ou un ami qui marche à vos côtés.
- 2 Chaque jour, laissez les quatre invitations vous guider. À vous de choisir : la version longue aux pages 4 à 10, ou la version brève à la page 11. Un seul mot peut suffire.
- 3 À la fin de la semaine, relisez ce qui est monté au cours des 7 derniers jours — vous pourriez être surpris de ce qui aura doucement émergé.

Il n'y a pas de mauvaise façon de faire.
Dieu est déjà là, et attend que vous entriez dans la conscience du moment.

Votre moment guidé

Laissez-vous accompagner

ARRIVER

Trouvez votre coin — sous un arbre, près de l'eau, devant une fenêtre ouverte. Installez-vous confortablement et laissez votre corps se déposer. Prenez une longue respiration... puis une autre. Rien ne presse, rien à réussir. Vous êtes simplement là — et Dieu est là avec vous.

DEMANDER

Dans vos propres mots, demandez à Dieu la grâce d'un cœur reconnaissant. Aussi simplement que : « Dieu, aide-moi à voir cette journée comme Tu la vois. »

REMARQUER

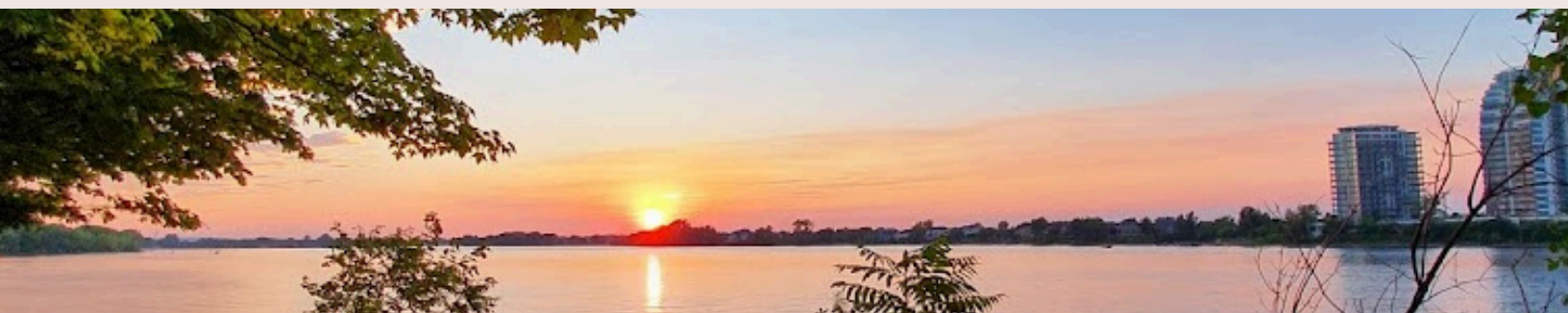
Laissez maintenant la journée revenir à vous, doucement, comme des vaguelettes qui rejoignent la rive. Parcourez ses heures avec bienveillance — ne forcez rien. Quatre invitations vous tiendront compagnie; vous les trouverez à la page suivante, avec de l'espace pour écrire. Écrire nous ralentit merveilleusement : un seul mot peut contenir tout un don.

ACCUEILLIR

Quand vous aurez écrit ce qui demandait à l'être, arrêtez-vous. Demeurez quelques instants en silence. Imaginez que vous tenez ce que vous avez remarqué dans des mains ouvertes — pour recevoir, plutôt que retenir.

RENDRE GRÂCE

Terminez tout simplement : remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée, et demandez la grâce de continuer à remarquer sa présence aimante en toutes choses. Demain, la journée sera neuve — et ses dons aussi.



Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 1

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 2

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 3

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 4

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 5

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 6

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Remarquer et accueillir

En vous reposant dans la présence de Dieu, laissez monter ces invitations tout doucement — et notez ce que vous remarquez.

Jour 7

✦ La beauté de la création a attiré mon attention quand...

✦ Un petit don que j'ai reçu aujourd'hui...

✦ J'ai ressenti l'amour, la paix ou la présence discrète de Dieu quand...

✦ En cheminant avec gratitude, j'ai remarqué un changement en moi quand...

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.

Une semaine à remarquer

Une ligne par jour suffit

Si les 4 invitations vous semblent trop, vous pouvez écrire une simple phrase par jour.

Vous pouvez aussi utiliser cette section pour relire votre semaine en quelques mots pour chaque jour.

Quand vous prenez le temps de relire ce que vous remarquez — comme saint Ignace y invitait —, vous approfondissez la compréhension de votre expérience dans son ensemble.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Pour conclure · Demeurez quelques instants en silence, recevant simplement ces dons le cœur ouvert. Remerciez Dieu pour les bénédictions de cette journée.



Relire ma semaine

Après une semaine à récolter votre petite moisson de dons, relisez ce que vous avez écrit et demandez-vous : où Dieu semblait-il le plus proche ? À quoi m'invite-t-il peut-être ?



Comment vous sentez-vous ?

Nous espérons que cette expérience de l'Examen (la conscience du moment) a contribué, à sa manière, à votre paix.



Envie d'aller plus loin ?

Si cette semaine a éveillé quelque chose en vous, vous n'avez pas à cheminer seul. Le Centre de spiritualité ignatienne de Montréal offre des retraites et des formations pour chaque étape de votre cheminement, y compris de tout premiers pas. Découvrez ce qui s'en vient : centreignatienmtl.org

Merci

*Cinq minutes de silence à la fois, vous avez laissé les dons de Dieu venir à vous.
Ce n'est pas rien.*

Merci d'avoir laissé ce petit carnet vous tenir compagnie dans votre quotidien. Chaque ligne écrite fut un petit acte de confiance — une façon de dire que vos journées, même les plus ordinaires, méritent d'être remarquées.

Nous aimerions savoir comment cela s'est passé. Répondez simplement au courriel qui vous a apporté ce carnet, ou identifiez **@centreignatienmtl** — votre expérience pourrait être exactement l'encouragement dont quelqu'un d'autre a besoin.

Et si quelqu'un vous est venu à l'esprit pendant votre prière, offrez-lui ce carnet à votre tour. La gratitude grandit quand on la donne.

Quand vous serez prêt pour un pas de plus, nous serons là.

Puissiez-vous continuer à trouver Dieu en toutes choses.

— L'équipe du CSIM

