

Feuille de Route

2025 Septembre



MARCHER AVEC LE CHRIST, ÉCLAIRÉS PAR SA LUMIÈRE

Le mois de septembre marque souvent une reprise: activités, nouveaux engagements, décisions, responsabilités... C'est aussi un moment propice pour se recentrer, relire sa vie, et se mettre à l'écoute de Dieu dans les choix du quotidien.

Après avoir contemplé le Cœur du Christ en juin, nous sommes maintenant invités à marcher avec Lui, en laissant sa lumière éclairer nos pas. Dans cette feuille de route, nous approfondirons le discernement spirituel selon saint Ignace de Loyola, pour apprendre à reconnaître les signes de Dieu dans notre quotidien.

Car Dieu ne parle pas seulement dans les grands événements ou les moments extraordinaires : Il se révèle dans les détails, les rencontres, les émotions, les choix, les silences. Le discernement ignatien est une manière de marcher avec le Christ, lumière sur nos chemins d'espérance. « *Discerner est un acte important qui concerne tout le monde, car les choix sont une partie essentielle de la vie.* » Pape François.

Une reprise sous le signe de l'écoute et du discernement

Comme je le disais, cette période est souvent synonyme de *recommencements*. Mais au-delà de cette dynamique extérieure, nous sommes invités à vivre cette reprise dans une disposition *intérieure* renouvelée.

Ce mois peut devenir un temps de grâce, où nous choisissons de ne pas simplement "repandre" nos habitudes, mais de revenir à l'essentiel, en nous mettant à l'écoute de Dieu dans les petits et grands choix du quotidien. **Alors, quels objectifs pouvons-nous nous fixer pour ce mois ?**

La *rentrée* nous invite à poser des repères clairs pour avancer avec le Christ. Deux objectifs peuvent guider notre marche intérieure : d'abord, *apprendre à discerner avec Lui*, c'est-à-dire reconnaître ce qui conduit à la vie, à la paix, à la joie profonde. Ensuite, *faire des choix éclairés* dans nos engagements, nos relations, notre rythme de vie. Ces deux démarches sont liées : le discernement nous aide à voir avec les yeux du cœur, et les choix qui en découlent deviennent des actes de fidélité à l'appel de Dieu. Ainsi, chaque jour peut devenir un espace de clarté, de liberté intérieure, et de communion plus profonde avec le Christ.

Ce mois de septembre devient ainsi un laboratoire spirituel, où chaque jour peut être l'occasion d'un

petit pas vers plus de clarté, de liberté intérieure et de communion avec Dieu.

Le discernement ignatien, une écoute fine du mouvement de l'Esprit

Le discernement spirituel, selon saint Ignace de Loyola, est *l'art de reconnaître les mouvements intérieurs qui nous habitent* — pensées, désirs, émotions — *pour choisir ce qui conduit à Dieu*. C'est une manière de lire sa vie à la lumière de l'Esprit Saint, pour avancer avec plus de liberté, de paix et de vérité.

C'est un processus spirituel par lequel une personne cherche à comprendre ce qui vient de Dieu et ce qui s'en éloigne, afin de faire des choix qui favorisent la vie, l'amour et la croissance intérieure.

Saint Ignace parle de "consolation" et de "désolation" comme deux mouvements fondamentaux : **La consolation** est ce qui nous rapproche de Dieu, nous donne paix, joie, espérance, désir de servir. **La désolation** est ce qui nous éloigne de Dieu, nous enferme dans la tristesse, le découragement, la confusion.

Le discernement consiste à *identifier ces mouvements, à les relire dans la prière, et à poser des actes libres et éclairés en réponse*.

Il s'agit d'une démarche en trois temps :

Le premier temps invite à **observer** :

il s'agit d'être attentif à ce qui se passe en soi — pensées, émotions, désirs, élans ou résistances.

Le deuxième temps est celui de la **relecture** : prendre du recul, dans la prière, pour discerner les mouvements spirituels à l'œuvre.

Quels sont ceux qui conduisent à plus de vie, de paix, d'ouverture ?

Et quels sont ceux qui enferment, troublent ou éloignent de Dieu ?

Cette relecture se fait dans la lumière de l'Esprit, souvent avec l'aide d'un accompagnement.

Enfin, le troisième temps est celui du **choix** : poser un acte libre, en cohérence avec ce qui conduit à Dieu. Choisir, c'est s'engager, répondre à l'appel intérieur, et orienter sa vie vers ce qui donne sens et fécondité. C'est là que le discernement devient décision, et que la liberté s'exprime pleinement.

Le discernement ignatien n'est pas une méthode magique pour "savoir quoi faire", *mais une école de liberté intérieure*, où l'on apprend à marcher avec le Christ, en laissant sa lumière éclairer nos pas.

L'importance du discernement dans la vie du retraitant : une boussole intérieure pour avancer avec Dieu

Pour celui ou celle qui vit une retraite spirituelle, le discernement ignatien est un outil précieux. Il ne s'agit pas seulement de réfléchir ou de méditer, mais de se laisser transformer par une écoute intérieure, ouverte à la voix de Dieu.

Pourquoi le discernement est-il essentiel en retraite ? Le discernement est essentiel en retraite, car celle-ci constitue un temps de recul, une sortie du rythme habituel pour mieux entendre ce qui se joue en soi. C'est aussi un temps de choix : même si les décisions ne sont pas immédiates, *la retraite prépare le cœur à poser des actes justes*. Dieu parle dans le silence, et le discernement permet de reconnaître sa voix parmi toutes les autres. Le retraitant est ainsi invité à relire sa vie à la lumière de l'Esprit, à accueillir les mouvements intérieurs qui se manifestent, et à chercher la volonté de Dieu dans les petits comme les grands choix.

Le discernement ignatien ne se limite pas à une réflexion intellectuelle ou à une prise de décision ponctuelle. *Il engage tout l'être dans une dynamique spirituelle profonde, où l'on apprend à vivre en vérité devant Dieu.*

Les enjeux spirituels sont multiples : se connaître en profondeur, accueillir la présence de Dieu, grandir en liberté intérieure, et choisir la vie. Le retraitant devient plus attentif aux mouvements de l'âme, capable de nommer ce qui l'habite. Il apprend à relire ses expériences avec un regard spirituel, à voir les traces de Dieu dans les événements ordinaires. Il découvre une manière nouvelle de vivre ses relations, ses engagements, ses responsabilités, avec plus de justesse et de paix. Il est transformé intérieurement, non par de grandes révélations, mais par une fidélité aux petits signes de Dieu dans le quotidien.

Le discernement ouvre ainsi un chemin de conversion douce, de maturité spirituelle, et de communion plus profonde avec le Christ. Il ne s'agit pas de tout comprendre, mais de marcher avec confiance, éclairé par la lumière de l'Esprit.

Pour reconnaître les signes de Dieu, certaines attitudes sont précieuses : l'écoute intérieure, la gratitude, la relecture régulière, et le dialogue spirituel avec une personne de confiance.

Dieu est présent et agissant, mais souvent de manière discrète. Le discernement nous apprend à devenir contemplatifs dans l'action, à *voir Dieu dans toutes choses*, comme le disait saint Ignace.

En définitive, nous sommes appelés à marcher avec le Christ, éclairés par sa lumière. Vous entendez bien maintenant que le mois de septembre est bien plus qu'une reprise : **c'est une invitation à recommencer avec Dieu**, à poser des choix

éclairés, à vivre chaque jour comme un pas vers plus de vie, de paix et de vérité.

À travers le discernement ignatien, nous apprenons à écouter les mouvements de l'Esprit, à reconnaître les signes de Dieu dans notre quotidien, et à choisir ce qui conduit à la joie profonde. Ce chemin n'est pas toujours évident, mais il est habité par la présence fidèle du Christ, qui marche avec nous, éclaire nos pas, et nous appelle à la liberté intérieure.

« Discerner, c'est apprendre à voir avec les yeux du cœur, à écouter avec les oreilles de l'âme, à choisir avec la sagesse de l'Esprit. »

Questions de réflexion : relire, écouter, choisir avec le Christ

Le discernement ignatien est un chemin qui se vit dans la prière, la relecture, et l'écoute intérieure. Ces questions sont proposées pour aider le retraitant à entrer dans ce processus, à relire sa vie, et à accueillir les signes de Dieu dans son quotidien.

Quels sont les mouvements intérieurs que je ressens en ce moment — paix, agitation, désir, résistance — et que me disent-ils sur ma relation à Dieu ?

Dans quels aspects de ma vie quotidienne (relations, engagements, rythme de vie) ai-je besoin de poser un choix plus libre, plus éclairé, plus ajusté à l'appel du Christ ?

Comment puis-je cultiver une écoute plus fine de l'Esprit dans mes journées — à travers le silence, la relecture, ou le dialogue spirituel ?

Quels petits signes de Dieu ai-je déjà perçus dans ma vie, et comment puis-je y répondre avec gratitude et confiance ?

Prochains rendez-vous que l'on vous propose de vivre sous l'étendard CPRC :

le Feiz e Breizh, 20 et 21 septembre, n'hésitez pas à rejoindre le chapitre SANT IGNAZ (CPRC hom-mes uniquement) créé à l'initiative de l'Association des Amis de Notre Dame de Fatima... Une belle aventure fraternelle qui vous fortifiera dans la foi et vous permettra de soutenir notre mission en étant apôtres des Exercices. (sur le mail lien pour vous inscrire)

Le Pardon de Notre Dame de Fatima 12 octobre

Les CPRC et le Cercle St Ignace vous attendent également au prochain **Congrès Mission** qui se tiendra à Paris les 7- 8 - 9 novembre 2025.

Prochaines retraites : 8-13 sept. / 20-25 oct / 6-11 nov / 17-22 nov / 26-31 déc...

En ce moment 20 messieurs font la retraite, merci de prier pour eux.