Objectif :
Avancer vers une foi mûre, ferme et vécue avec le cœur, en établissant des habitudes solides de prière, de formation, de sacrements et de charité.

Semaine 1 : Revenir au cœur – Retrouver l'essentiel

Accent : Réordonner la vie intérieure, revoir les fondements, revenir à ce qui est simple mais essentiel.

Formation :

- Lire chaque jour un chapitre de l'Évangile selon saint Marc (16 chapitres – 2 par jour, avec méditation).
- Étudier le Catéchisme : Articles 1–106 (Création, Révélation, Foi).

Prière :

- 20 minutes de prière mentale chaque jour (peut être basée sur l'Évangile).
- L'Angélus à midi (ou le Regina Caeli si c'est le temps pascal).
- Réciter le Rosaire au moins trois fois dans la semaine.

Sacrements :

- Confession en fin de semaine avec un examen de conscience détaillé.
- Assistance à la messe dominicale avec préparation préalable (lectures et prière avant).

Pratique concrète :

- Aménager un espace fixe de prière à la maison.
- Établir un emploi du temps hebdomadaire incluant des moments pour Dieu.

✍ Écris dans ton journal spirituel :

- Qu'est-ce qui m'empêche d'aimer Dieu de tout mon cœur ?
- Que dois-je changer cette semaine pour faire plus de place au Seigneur ?

Semaine 2 : Structure intérieure – Discipline et constance

Accent : Établir des habitudes fermes, discipliner les sens, ordonner les affections.

Formation :

- Commencer la lecture d'un livre spirituel classique (ex. *L'Imitation de Jésus-Christ* ou *Chemin* de saint Josémaria – 2 pages par jour).
- Étudier le Catéchisme : Articles 107–231 (Le Christ et le Salut).

Prière :

- 30 minutes de prière par jour (moitié lecture spirituelle, moitié dialogue avec Dieu).
- Rosaire complet chaque jour (mystères selon le jour).
- Litanies du Sacré-Cœur les vendredis.

Sacrements :

- Participer à une messe en semaine au moins une fois.
- Une heure sainte hebdomadaire devant le Saint-Sacrement.

Pratique concrète :

- Choisir un « sacrifice » quotidien (jeûne des réseaux sociaux, de nourriture, de parole…).
- Jeûner un jour de la semaine (mercredi ou vendredi).

✍ Écris dans ton journal spirituel :

- Suis-je constant dans ce que je promets à Dieu ?
- Quelles sont mes plus grandes distractions ? Comment puis-je les vaincre ?

Semaine 3 : Le don de soi – Charité, service, générosité

Accent : Sortir de soi, pratiquer l'amour concret, incarner la foi.

 Formation :

- Lire l’Évangile selon saint Luc (1 chapitre par jour).
- Étudier le Catéchisme : Articles 232–421 (L’Esprit Saint et l’Église).

 Prière :

- Prière du matin et du soir avec acte d’offrande et action de grâce.
- Méditer chaque jour une œuvre de miséricorde (corporelles et spirituelles).
- Rosaire en mode intercession : l’offrir pour des personnes concrètes.

 Sacrements :

- Participer à la messe deux fois dans la semaine.
- Se préparer à une bonne communion par une visite au Saint-Sacrement la veille.

 Pratique concrète :

- Rendre visite à une personne seule, malade ou dans le besoin.
- Réaliser une œuvre concrète de charité : don, repas, accompagnement, consolation.

✍ Écris dans ton journal spirituel :

- Est-ce que j’aime vraiment ? Qui ai-je du mal à aimer ?
- Que Dieu me demande-t-Il de donner sans attendre de récompense ?

Semaine 4 : Vers la maturité – Persévérance, combat, sainteté

Accent : Consolider, purifier les intentions, s’engager à vivre la sainteté comme chemin ordinaire.

 Formation :

- Lire une lettre de saint Paul par jour (Philippiens, Éphésiens, Colossiens, 1 Thessaloniciens).
- Étudier le Catéchisme : Articles 422–682 (La vie dans le Christ et l’eschatologie).

🙏 Prière :

- Examen de conscience chaque soir avec trois points : je rends grâce, je me repens, je m'engage.
- Rosaire quotidien et Chapelet de la Divine Miséricorde (à 15h si possible).
- Prière d'abandon de Charles de Foucauld une fois par jour.

🕊️ Sacrements :

- Messe quotidienne si possible.
- Refaire une confession et prendre la résolution de vivre une vie sacramentelle fréquente.

🧭 Pratique concrète :

- Écrire un engagement formel de vie chrétienne (brève « règle de vie »).
- Parler avec ton curé, confesseur ou guide spirituel pour discerner la prochaine étape : vocation ? plus grand don de soi ? groupe de service ?

✍️ Écris dans ton journal spirituel :

- Qu'est-ce qui m'empêche de me donner entièrement ?
- Suis-je prêt à vivre la volonté de Dieu par-dessus mes propres plans ?

🗓️ À la fin du mois :

- **Fais une évaluation :** Quels progrès ai-je constatés en moi ? Quelles résistances persistent ?
- **Renouvelle ton engagement :** Décide quelles pratiques tu poursuivras.
- **Consacre-toi à Marie :** Ou renouvelle ta consécration si tu l'as déjà faite. Elle est la Mère de la croissance spirituelle.

🧭 Examen Spirituel Approfondi

But : Mieux connaître ton âme, découvrir l'action de Dieu dans ta vie, et identifier ce qui t'éloigne de Lui.
Inspiration : « Examinez-vous vous-mêmes pour voir si vous êtes dans la foi » (2 Co 13,5)

---

1. Ma relation avec Dieu – Amour et prière

- Est-ce que j'aime Dieu par-dessus tout, ou y a-t-il quelque chose qui prend Sa place dans mon cœur ? (personnes, choses, ego, confort…)
- Est-ce que je Lui parle chaque jour dans la prière, ou seulement quand j'ai besoin de quelque chose ?
- Est-ce que je prie par routine, distraitement, ou est-ce que je mets mon cœur ?
- Ai-je négligé la messe, l'adoration, le rosaire ou d'autres moyens de me rapprocher de Dieu ?
- Est-ce que j'ai confiance en Dieu même dans la difficulté, ou est-ce que je me plains et je désespère ?
- Est-ce que je cherche à faire Sa volonté ou à imposer la mienne ?

> *« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit » (Mt 22,37)*

---

2. Ma vie sacramentelle – La grâce comme nourriture

- Quand ai-je fait ma dernière confession ? Est-ce que je m'y rends régulièrement et sincèrement ?
- Est-ce que je reçois l'Eucharistie en état de grâce, avec préparation et dévotion ?
- Ai-je commis des sacrilèges ou reçu les sacrements sans foi ni repentir ?
- Est-ce que je respecte ce qui est sacré, ou suis-je devenu indifférent ?
- Quelle place ont le dimanche et la messe dans ma semaine ?

---

3. Ma vie intérieure – Vertus et combat spirituel

- Est-ce que je combats mes péchés dominants (orgueil, luxure, colère, paresse, envie, avarice, gourmandise) ?
- Est-ce que je suis persévérant dans le bien ou est-ce que je me laisse entraîner par la facilité ?

- Est-ce que je cherche à croître dans les vertus (humilité, pureté, obéissance, tempérance, charité) ?
- Est-ce que je tombe fréquemment dans des pensées impures, des jugements, des critiques, des médisances ?
- Ai-je laissé la porte ouverte au démon par des pratiques ésotériques, des superstitions ou un manque de vigilance ?

🤝 *4. Ma relation avec les autres – Charité et justice*

- Est-ce que j'aime mon prochain comme moi-même ?
- Est-ce que je pardonne de tout mon cœur ou est-ce que je garde des rancunes ?
- Ai-je médit de quelqu'un, menti, calomnié, humilié ?
- Suis-je juste dans mon travail, avec ma famille, avec mon temps ?
- Ai-je été indifférent à la souffrance d'autrui, égoïste, froid ?
- Est-ce que je sers ou est-ce que j'attends qu'on me serve ?

> *« À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous avez de l'amour les uns pour les autres » (Jn 13,35)*

🧍 *5. Mon corps et mes sens – Temple de l'Esprit Saint*

- Est-ce que je prends soin de mon corps comme d'un don de Dieu, ou est-ce que je me laisse aller aux excès ?
- Suis-je tombé dans des impuretés (pensées, regards, actions, pornographie, masturbation, fornication, adultère) ?
- Ai-je respecté ma sexualité selon le plan de Dieu ?
- Est-ce que j'utilise mes yeux, mes oreilles et ma bouche pour le bien, ou est-ce que je me pollue par ce que je vois, entends ou dis ?
- Suis-je sobre dans ma manière de manger, de boire, de parler et de me reposer ?

🙏 *6. Ma mission dans le monde – Témoignage et apostolat*

- Est-ce que je vis ma foi avec courage ou est-ce que j'en ai honte ?
- Est-ce que je partage la Vérité ou est-ce que je me conforme à la pensée du monde ?
- Suis-je un exemple pour mon entourage ?
- Est-ce que je participe activement à ma paroisse ou à ma communauté ?
- Quels fruits spirituels ma vie a-t-elle portés ce mois-ci / cette année ?

🙏 *7. Ma vocation et mon but – Sens et fidélité*

- Est-ce que je discerne ma vocation avec sincérité ?
- Est-ce que je vis ma vocation (mariage, célibat, sacerdoce, vie consacrée…) avec amour et don de soi ?
- Est-ce que je cherche la volonté de Dieu ou est-ce que je poursuis uniquement mes propres rêves ?
- Est-ce que je me sens appelé à plus mais que je n'y réponds pas par peur ou par paresse ?

🙏 *Conclusion de l'examen :*

- Quelles grâces ai-je reçues de Dieu dernièrement sans Lui avoir rendu grâce ?
- Quel est le péché qui se répète le plus dans ma vie ?
- Quelle étape concrète le Seigneur me demande-t-Il de franchir maintenant ?
- À quoi dois-je renoncer pour vivre plus uni à Lui ?

🙏 Recommandations :

- **Fais cet examen devant le Saint-Sacrement**, dans le silence et sans précipitation.
- **Note tes réponses.** Ne fais pas tout d'un coup – une section par jour peut être plus profitable.
- **Fais une bonne confession** après avoir terminé l'examen.
- **Prends une résolution concrète** avec une date, une prière et un suivi.
- **Parle avec un guide spirituel** si tu en as un. Sinon, demande à Dieu de t'en envoyer un.