

**“La pénitence c’est  
s'occuper avec la  
plus grande  
délicatesse de ceux  
qui souffrent”**

Voilà ce que je te prescris pour  
ton chemin de chrétien: prière,  
pénitence, travail inlassable,  
dans l'accomplissement plein  
d'amour de ton devoir. (Forge,  
65)

15 mars

Et pour le cas où tu ne saurais pas maintenant comment répondre de façon concrète aux requêtes divines qui frappent ton cœur, écoute-moi bien.

La pénitence, c'est l'accomplissement exact de l'horaire que tu t'es fixé, même si ton corps oppose de la résistance ou si ton esprit prétend s'évader dans des rêveries chimériques. La pénitence, c'est se lever à l'heure. Et aussi ne pas remettre à plus tard, sans motif valable, une tâche qui est pour toi plus difficile ou coûteuse que d'autres.

La pénitence consiste à savoir concilier tes obligations envers Dieu, envers les autres et envers toi-même, en te montrant exigeant envers toi-même pour trouver du temps pour chaque chose. Tu es pénitent lorsque tu te plies amoureusement à ton plan

de prière, même si tu es épuisé, sans  
envie ou froid.

## **Amis de Dieu, 138**

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-be/dailytext/la-penitence-  
cest-soccuper-avec-la-plus-grande-del/](https://opusdei.org/fr-be/dailytext/la-penitence-cest-soccuper-avec-la-plus-grande-del/)  
(20.01.2026)