

# Quatre méditations pour soigner le cœur

La Semaine Sainte nous rappelle les moments les plus difficiles de la vie de Jésus... mais elle a une fin heureuse : la Résurrection. Si nous aussi nous vivons des moments difficiles, n'oublions pas qu'ils peuvent aussi être transformés en quelque chose de bon.

01/04/2021

La Semaine Sainte est un bon moment pour fixer notre regard sur Jésus-Christ, pour apprendre de sa

prière au Père au Jardin des Oliviers,  
pour suivre ses pas sur le chemin de  
douleur, etc. afin de nous faire  
grandir intérieurement.

## **Quatre méditations pour s'approcher du Seigneur**

Écouter la voix du Seigneur

Vaincre ses peurs avec Dieu

Se convertir à la volonté de Dieu

Rester unis au Christ

## **Quelques ressources**

Un Dieu qui laisse faire : le mal et la  
souffrance

Vers la liberté

Le chemin de la libération, du péché  
à la grâce

Nous proclamons un Messie crucifié

## **Bonus : Guide pour utiliser le crucifix**

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ca/article/quatre-  
meditations-pour-soigner-le-coeur/](https://opusdei.org/fr-ca/article/quatre-meditations-pour-soigner-le-coeur/)  
(18/02/2026)