

# Récollection janvier (2026)

Être de bons époux et de bons parents mûrit comme un fruit de la conscience d'être enfants de Dieu, et suppose cet ancrage spirituel au cœur de la vie familiale.

02/01/2026

- **Introduction** : pour nous impliquer dans le thème de la récollection.
- **Méditation** : Cana, Marie Mère de l'Église
- **Lecture spirituelle** : lectures au choix

- **Examen de conscience** : Se poser quelques questions en présence du Seigneur et faire ensuite un acte de contrition.
  - **Lecture de l'Évangile** : évangile commenté
  - **Récitation du chapelet** : en considérant chaque mystère du chapelet avant de réciter le Notre Père et les Je vous salue Marie de chaque dizaine
- 

## Introduction

Être de bons époux et de bons parents, n'est pas une question de méthode ou de recette éducatives mais plutôt une question d'enracinement, à savoir : la conscience d'être fils et filles de Dieu. Par le baptême, l'Esprit Saint nous fait entrer dans une relation filiale avec le Père, qui constitue le

fondement de l'appel universel à la sainteté et de toute vie spirituelle. Jésus lui-même nous en montre le chemin par sa confiance totale et son abandon filial à Dieu le Père, modèle de toute relation authentique avec Lui.

Reconnaitre Dieu comme Père, qui veille sur chacun avec un amour personnel et fidèle, est une source de sécurité affective profonde dans un monde marqué par l'incertitude. Cette confiance permet de vivre avec la conviction que Dieu veut toujours le meilleur pour chacun et d'accueillir la puissance transformante de la grâce, capable de renouveler les personnes, les relations et la vie familiale tout entière.

C'est dans cette lumière que se révèle la grandeur de la vocation matrimoniale. Les noces de Cana manifestent la beauté surnaturelle

du mariage chrétien : une œuvre de Dieu, un chemin de sanctification au cœur de la vie ordinaire, et un lieu privilégié de rayonnement de l'Évangile. Le foyer devient alors un espace où la foi se vit concrètement, dans l'amour conjugal, l'accueil de la vie et la fidélité quotidienne. Comme le rappelle saint Josémaria Escrivá, « le foyer chrétien est un foyer lumineux et joyeux, parce que s'y vit et s'y enseigne cette joie qui est le fruit de la fidélité à Dieu » (Quand le Christ passe, n. 30).

Ainsi compris, le mariage n'est pas seulement une réalité humaine ou sociale, mais une véritable vocation chrétienne, appelée à faire de la famille un centre vivant de foi, d'amour et d'espérance.

En ce début d'année, alors que s'achève l'Année jubilaire de l'Espérance, ce temps de prière et de réflexion a une résonance

particulière. Il nous invite à accueillir l'avenir avec confiance, en renouvelant notre espérance en Dieu, fidèle à ses promesses. En nous tournant vers la Vierge Marie, "notre Espérance", nous apprenons à avancer avec foi, à garder toutes choses dans notre cœur et à confier à Dieu nos familles, nos projets et toute notre vie, avec l'assurance qu'il nous conduit pas à pas sur un chemin de lumière.

---

## **Méditation**

Cana, Marie Mère de l'Église

---

## **Lecture spirituelle**

Au choix (~15 minutes)

"Le triomphe du Christ dans l'humilité", homélie de saint Josémaria

ou

Série "Vie de Marie" : les noces de Cana

ou

Homélie du Pape Léon XIV, en la Solennité de la Très Sainte Mère de Dieu

---

## **Examen de conscience**

*Acte de présence de Dieu*

- « Vous avez reçu un Esprit qui fait de vous des fils ; et c'est en Lui que nous crions *Abba !*, c'est-à-dire : Père ! » (Rm

- 8, 15). Le fait de savoir que Dieu m'aime comme son enfant, a-t-il une influence sur ma manière d'affronter les problèmes ? Suis-je convaincu qu'il ne m'abandonnera jamais ?
- **Dieu est un Père plein de tendresse, d'un amour infini. Appelle-Le souvent ainsi, Père. Et dis-Lui, seul à seul, que tu L'aimes très fort ! Que tu te sens fier et fort d'être son fils.** (*Forge*, n° 331). Que puis-je dire au Seigneur, ici et maintenant, pour toucher du doigt sa tendresse et son amour infini ?
  - **« Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde »** (Mt 28, 20). Suis-je conscient que cette promesse s'adresse à moi, personnellement ? Cette

considération me donne-t-elle paix et sécurité dans mon quotidien ?

- « **Ayez en vous les sentiments qui sont dans le Christ Jésus** » (Ph 2, 5). Est-ce que je profite de la lecture quotidienne de l’Évangile pour mieux connaître et aimer Jésus, et pour Lui demander d’identifier mon cœur au sien ?
- « **Or, on manqua de vin.** La mère de Jésus Lui dit : “**Ils n’ont pas de vin**” » (Jn 2, 3). À Cana, Marie demande, insiste, sans se décourager, avec persévérence. Et comme elle réussit (*Chemin*, n° 502). Lorsque je ressens un besoin, ne faudrait-il pas que je m’adresse plus souvent à ma Mère, la très Sainte Vierge, pour qu’elle

m'aide à prier avec audace et simplicité ?

- **À Cana, Jésus fit son premier miracle « et ses disciples crurent en Lui »** (Jn 2, 11). Ma manière de faire et de parler favorise-t-elle l'action de Dieu autour de moi ?

**ACTE DE CONTRITION :** Mon Dieu, j'ai un très grand regret de t'avoir offensé parce que tu es infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché te déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de ta sainte grâce, de ne plus t'offenser et de faire pénitence.

---

## Lecture de l'évangile

**Évangile commenté :** N'ayez pas peur

# Récitation du chapelet

"Le saint Rosaire est une arme puissante. Fais-en usage avec confiance et tu seras émerveillé des résultats." Chemin, n°558

Voici **un guide** pour la prière du Rosaire : eBook - comment réciter le chapelet

Vous pouvez le faire seul, ou avec les personnes qui vous accompagnent.

Mystère Joyeux ou autre mystère  
version audio des mystères

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-ch/article/recollection-janvier-2026/> (21/02/2026)