

# **Faire une retraite : prendre un temps pour Dieu**

La retraite est une pause annuelle de plusieurs jours pour la prière. En termes spirituels, c'est l'équivalent du contrôle technique d'un véhicule ou d'une visite médicale pour les personnes : il s'agit de voir en présence de Dieu comment se déroule notre vie chrétienne et d'examiner ce que nous pouvons améliorer.

"Qu'allons-nous faire, toi et moi, pendant ces jours de retraite ", s'est demandé un jour saint Josémaria, et il a répondu : " aimer beaucoup le Seigneur, le chercher, comme Pierre, pour avoir une conversation intime avec lui. Notez que je dis bien "conversation" : un dialogue entre deux personnes, face à face, sans se cacher dans l'anonymat. Nous avons besoin de cette prière personnelle, de cette intimité, de ce contact direct avec Dieu notre Seigneur. (Saint Josémaria, Notes d'une méditation, 25 février 1963).

Les retraites organisées par les centres de l'Œuvre se déroulent normalement pendant un long week-end, dans une maison raisonnablement éloignée du bruit des villes. Ces jours-ci, le jeûne d'internet, des réseaux sociaux et de la messagerie instantanée est fortement recommandé.

Tout est organisé autour de l'Eucharistie, car il y a la messe quotidienne, le chemin de croix, la visite au Saint-Sacrement, l'examen de conscience et les méditations dans lesquelles le prêtre aide à introduire les réalités de la vie chrétienne qui sont la colonne vertébrale de ces journées. "La vie chrétienne ne nous conduit pas à nous identifier à une idée, mais à une personne : à Jésus-Christ. Pour que la foi éclaire nos pas, en plus de nous demander : qui est Jésus-Christ pour moi, demandons-nous : qui suis-je pour Jésus-Christ ? (Fernando Ocáriz Braña. "À la lumière de l'Évangile").

L'emploi du temps est complété par des topos, le chapelet, des lectures spirituelles... et il y a suffisamment de temps pour une réflexion personnelle ou pour discuter avec des personnes en charge de la retraite ou le prêtre.

Rien de plus ? Rien de plus... et rien de moins. Il n'y a pas d'effets spéciaux. Logiquement, le prêtre prépare bien les méditations pour présenter la vie de Jésus-Christ de manière suggestive, et certains soulignent l'importance de prendre des notes, d'accompagner l'horaire général de la lecture d'un livre qui éclaire, de prendre des résolutions... mais cela fait partie de la manière personnelle avec laquelle chacun vit ces journées.

L'important, c'est le silence - Sainte Thérèse de Calcutta disait que "le silence nous donne une nouvelle vision de toutes choses" - et ne pas oublier que ce qui est proposé n'est pas de vivre une retraite perpétuelle, mais que cette pause annuelle permette à l'Esprit Saint de remplir de lumière tous les coins de notre vie ordinaire, dans notre travail professionnel, dans notre famille et

dans l'accomplissement de nos devoirs ordinaires.

"Au milieu de toutes nos activités, nous négligeons souvent l'essentiel : la vie spirituelle, notre relation avec Dieu... Faisons une pause pour prier !". (Pape François [@Pontifex\_fr] 9 mars 2018. Twitter).

## **Vous souhaitez faire une retraite ?**

- En région parisienne :

Consultez le *Centre International de Rencontres de Couvrelles*

Vous y trouverez :

-> les dates des Retraites pour femmes

-> les dates des Retraites pour hommes

-> les dates des Retraites pour étudiantes

- en région Auvergne-Rhône-Alpes :

à ***Rocherey (Saint Laurent du Pont en Isère)***

- en Provence : à ***Puyricard*** se renseigner auprès des centres d'Aix en Provence ou Marseille pour le planning

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-fr/article/en-quoi-consiste-une-retraite/> (20/01/2026)