

# Retraite spirituelle : pourquoi pas vous ?

Imaginez quelle pourrait être votre vie après un week-end en silence avec Dieu... Les mêmes occupations, la même famille, les mêmes amis, les mêmes joies, les mêmes soucis, tout cela vécu avec une énergie renouvelée. Voici plusieurs bonnes raisons de faire une retraite spirituelle.

18/02/2019

## S'extraire de l'agitation quotidienne pour s'approcher de Dieu

Nos mille occupations ordinaires accaparent inévitablement notre esprit. Une pause est parfois nécessaire pour faire le point et remettre Dieu au centre. Tel est le sens de la retraite spirituelle. Au IV<sup>e</sup> siècle Saint Jérôme conseille une mère de famille en ces termes : « *Choisis un lieu opportun et à l'écart des affaires, pour t'y réfugier comme dans un port après la grande tempête des préoccupations. Consacre ton temps à l'étude des Saintes Écritures, à la prière, à la considération assidue des choses futures, de sorte que tu puisses compenser par ces jours toutes tes occupations ordinaires. Je ne te dis pas cela pour t'écartier des tiens, mais bien au contraire, pour que pendant ces jours tu apprennes et médites comment tu dois te comporter envers eux.* » (Épître 148).

## **Mieux se connaître en approfondissant notre connaissance de Dieu**

L'homme est créé à l'*image et à la ressemblance* du créateur, et « *C'est dans le Christ, rédempteur et sauveur, que l'image divine, altérée dans l'homme par le premier péché, a été restaurée dans sa beauté originelle et ennoblie de la grâce de Dieu.*

» (Catéchisme de l'Église Catholique, n°1701). C'est pourquoi, l'approfondissement de notre connaissance du Christ constitue un chemin sûr dans la connaissance de soi et dans la compréhension de ce que Dieu réserve à chacun, personnellement.

Contempler le Christ nous aide à mieux nous connaître. Le Catéchisme de l'Église Catholique nous rappelle l'importance de cette réalité. « *Le Christ, dans la révélation du mystère du Père et de son Amour, manifeste*

*pleinement l'homme à lui-même et lui découvre la sublimité de sa vocation.* (GS 22). C'est dans le Christ, 'image du Dieu invisible' que l'homme a été créé à l'image et à la ressemblance du Créateur.» (Catéchisme de l'Église Catholique, n°1701)

## Mieux connaître Dieu en le fréquentant

La retraite est un moment clé pour découvrir et développer la dimension contemplative de toute vie humaine, et cela passe par la prière. « *La prière est la relation vivante des enfants de Dieu avec leur Père infiniment bon, avec son Fils Jésus-Christ et avec l'Esprit Saint. [...] La vie de prière est ainsi d'être habituellement en présence de Dieu trois fois Saint et en communion avec Lui* » (Catéchisme de l'Église Catholique, n.2565).

## Ajuster sa vie sur/à celle de Dieu

Fréquenter le Christ plus assidument durant des jours de retraite est nécessaire pour mieux s'identifier au Christ. Le Cardinal Robert Sarah nous le rappelle dans son livre *La force du silence*. « *Le silence du cœur consiste à faire taire peu à peu nos misérables sentiments humains pour devenir capables d'avoir les mêmes sentiments que ceux de Jésus. Le silence du cœur c'est le silence des passions. Il faut mourir à soi-même pour rejoindre en silence le Fils de Dieu.* Saint Paul dit : « *Ne cherchez pas chacun vos propres intérêts, mais plutôt que chacun songe à ceux des autres. Ayez entre vous les mêmes sentiments qui sont dans le Christ Jésus.* » (Ph 2, 4-5)

## **Reprendre des forces**

Lors d'une retraite, nous renouvelons nos forces dans un dialogue recueilli avec Dieu. Il peut ainsi nous communiquer son amour.

La participation à la messe et une confession sincère de nos fautes ouvre les portes de notre cœur aux aides gratuites de Dieu que sont les grâces. Nos forces sont reconstituées et nous prenons l'habitude, comme Saint Paul, de compter davantage sur la grâce que sur nos propres forces pour avancer dans notre vie chrétienne. « *Et puis, les révélations que j'ai reçues sont tellement exceptionnelles que, pour m'empêcher de me surestimer, j'ai dans ma chair une écharde, un envoyé de Satan qui est là pour me gifler, pour m'empêcher de me surestimer. Par trois fois, j'ai prié le Seigneur de l'écartier de moi. Mais il m'a déclaré : « Ma grâce te suffit : ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse. » Je n'hésiterai donc pas à mettre mon orgueil dans mes faiblesses, afin que la puissance du Christ habite en moi. C'est pourquoi j'accepte de grand cœur pour le Christ les faiblesses, les insultes, les*

*contraintes, les persécutions et les situations angoissantes. Car, lorsque je suis faible, c'est alors que je suis fort. » (2 Cor 12, 1-10)*

## **Examiner et purifier le passé**

Un examen de conscience approfondi est un temps fort de la retraite spirituelle. Il suppose du courage pour regarder notre vie en face. Une vie faite de réussites, mais aussi d'échecs. Le pardon de Dieu obtenu lors du sacrement de confession nous délesté du poids de nos péchés et nous permet de rentrer chez nous le cœur léger. Saint Josémaria décrit ainsi les bienfaits de ce sacrement : « *Redresse ton cœur contrit dans la confession, qui est un authentique miracle de l'Amour de Dieu. Le Seigneur lave ton âme dans ce sacrement merveilleux ; il t'inonde de joie et de force pour que tu ne défailles pas dans la lutte, et pour que tu reviennes inlassablement à Dieu,*

*quand bien même tout te semblerait obscur. »* (Amis de Dieu, 214)

## **Se reposer**

Le cadre d'une retraite est propice au repos. Les participants sont invités à créer les conditions idéales au recueillement intérieur. Il est conseillé d'écartier les distractions, les sollicitations extérieures, les conversations inutiles etc. Faire une retraite, c'est être là pour Dieu et pour soi. Jésus aussi a eu besoin de s'écartier momentanément de la foule et des occupations quotidiennes : « En ce temps-là, Jésus se rendit sur la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu. » (Luc 6, 12)

## **Où ?**

**Centre International de  
Rencontres de Couvrelles**

Retraites pour femmes

## Retraites pour hommes

### En région Auvergne-Rhône-Alpes à Rocherey

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/article/retraite-  
spirituelle-pourquoi-pas-vous/](https://opusdei.org/fr-fr/article/retraite-spirituelle-pourquoi-pas-vous/)  
(21/01/2026)