

“Essaie de t'en tenir à un plan de vie”

S'assujettir à un plan de vie, à un horaire, c'est si monotone, m'as-tu dit ! Et je t'ai répondu : il y a monotonie, là où manque l'Amour. (Chemin, 77)

15 juillet

(...) Essaie de t'en tenir à un plan de vie, avec constance: quelques minutes de prière mentale; l'assistance à la Sainte Messe, tous les jours s'il se peut, et la Communion fréquente; un recours assidu au Saint Sacrement du Pardon, même si ta

conscience ne te reproche pas de péché mortel, la visite à Jésus dans le Tabernacle, la récitation et la contemplation des mystères du Saint Rosaire, et tant de bonnes pratiques de piété que tu connais bien ou que tu peux apprendre.

Elles ne deviendront pas des normes rigides, des compartiments étanches; elles jalonnent un itinéraire souple, adapté à ta vie au sein du monde, dans ton travail professionnel intense, dans des obligations et des relations sociales que tu ne dois pas négliger, car c'est dans ces occupations-là que se poursuit ta rencontre avec Dieu. Ton plan de vie sera comme ce gant élastique qui s'adapte parfaitement à la main qui l'enfile.

N'oublie pas non plus que l'essentiel n'est pas de faire beaucoup de choses ; limite-toi généreusement à celles que tu peux mener à bien tous

les jours, que tu en aies envie ou non. Ces pratiques te mèneront presque insensiblement à la prière contemplative. Des actes d'amour plus nombreux naîtront dans ton âme: jaculatoires, actions de grâce, actes de réparation, communions spirituelles. Et cela, tout en accomplissant tes obligations: en décrochant ton téléphone, en prenant un moyen de transport, en ouvrant ou en fermant la porte, en passant devant une église, avant de te mettre au travail, en le réalisant ou en l'achevant. Tu sauras tout rapporter à Dieu ton Père.(Amis de Dieu, 149)

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-fr/dailytext/essaie-de-tenir-a-un-plan-de-vie/> (25/01/2026)