

# **Méditation : Dimanche de la 5ème semaine du Temps Ordinaire (cycle B)**

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : la prière de protestation de Job ; Dieu se soucie de chaque personne ; un jour ordinaire dans la vie de Jésus.

- La prière de protestation de Job

- Dieu se soucie de chaque personne

- Un jour ordinaire dans la vie de Jésus

---

« À PEINE COUCHÉ, je me dis :  
“Quand pourrai-je me lever ?” Le soir  
n’en finit pas : je suis envahi de  
cauchemars jusqu’à l’aube » (Job 7,  
4). Plusieurs malheurs ont frappé  
Job : il a perdu ses enfants et sa  
fortune ; de plus, il est malade de la  
lèpre, avec des douleurs et des  
symptômes désagréables. Job se  
lamente devant Dieu et ses amis. Il se  
sent désespéré. La vie lui semble un  
effort inutile, incohérent et sans  
valeur : la seule chose positive qu’il  
voit est son caractère éphémère.

Job est dans une profonde ornière  
émotionnelle et spirituelle. Lorsque  
nous voyons ce qui lui est arrivé,  
nous comprenons très bien son état.  
En effet, il nous est peut-être arrivé  
de nous sentir comme lui. Peut-être  
avons-nous aussi rencontré des gens  
comme lui, sur qui « les épreuves  
sont trop lourdes, des épreuves

disproportionnées par rapport à la fragilité et à la petitesse de l'homme » <sup>[1]</sup>. Nous ne savons pas trop quoi leur dire, notre cœur souffre en résonance avec leurs peines et nous aimerions de tout cœur avoir quelques mots de réconfort et alléger leur fardeau. Nous ne voulons pas être comme les amis de Job, qui prétendaient l'aider mais qui l'ont blessé au lieu de le réconforter.

C'est le Seigneur lui-même qui, à la fin du livre, consolera tendrement Job. Il louera sa foi et sa persévérance dans la prière, même lorsque, au milieu de la douleur, il protestait filialement par un dialogue sincère et confiant, plein d'authenticité. « La protestation est une forme de prière lorsqu'elle est faite de cette manière. Quand les enfants protestent contre leurs parents, c'est une façon d'attirer leur attention et de leur demander de s'occuper d'eux. Si vous avez une

blessure dans votre cœur, une douleur et que vous voulez protester, protestez aussi contre Dieu, Dieu vous écoute, Dieu est Père, Dieu n'a pas peur de notre prière de protestation, non ! Dieu comprend. Mais soyez libres, soyez libres dans votre prière, n'enfermez pas votre prière dans des schémas ! La prière doit être ainsi, spontanée, comme celle d'un fils avec son père, qui dit tout ce qui lui vient à la bouche parce qu'il sait que le père comprend » <sup>[2]</sup>. Nous pouvons apprendre de Job, et de tant de gens aujourd'hui qui lui ressemblent aussi, la fermeté de leur foi et leur sincérité avec Dieu, qui leur ont permis d'expérimenter la puissance de la miséricorde divine dans des situations particulièrement difficiles de leur vie.

---

LE PSAUME nous invite à louer le Seigneur, car il vient en aide à son peuple et « guérit les cœurs brisés et soigne leurs blessures » (Ps 146, 3). Dieu nous aime d'une affection si : il s'occupe de notre être le plus intime, de notre cœur. Nous savons qu'il n'est pas un être lointain, qu'il ne gouverne pas l'univers de manière générale, qu'il ne le met pas en mouvement au début pour ensuite l'ignorer, mais qu'il « compte le nombre des étoiles, il donne à chacune un nom » (Ps 146, 4). Et bien plus que les étoiles, il nous connaît par notre nom et il est attentif aux actions de chacun d'entre nous. « Ne te réjouis-tu pas de savoir, en toute certitude, que Dieu s'intéresse à toutes les affaires de ses créatures, même les plus petites ? » <sup>[3]</sup>  
commentait saint Josémariam.

Le Seigneur est « grand, il est fort, notre Maître : nul n'a mesuré son intelligence. Le Seigneur élève les

humbles et rabaisse jusqu'à terre les impies » (Ps 146, 5-6). Nous pouvons être remplis de gratitude lorsque nous considérons comment Dieu met sa toute-puissance au service des petits, des humbles, de ceux qui traversent l'histoire sans être remarqués, apparemment sans importance. C'est la lettre d'introduction du Seigneur, qui nous offre une clé pour interpréter d'une manière nouvelle la réalité dans laquelle nous nous trouvons : Dieu se soucie de chaque personne, avec une prédilection pour les plus petits et les plus humbles.

Saint Paul, dans la deuxième lecture, ne fait que nous rappeler que, si nous voulons appartenir au Christ, si nous voulons vivre comme de vrais enfants de Dieu, nous sommes appelés à imiter la miséricorde que le Seigneur donne continuellement à chacun de nous, en se mettant à notre service : « Saint Paul, dans la

deuxième lecture, ne fait que nous rappeler que, si nous voulons appartenir au Christ, si nous voulons vivre comme de vrais enfants de Dieu, nous sommes appelés à imiter la miséricorde que le Seigneur donne continuellement à chacun de nous, en se mettant à notre service : « Oui, libre à l'égard de tous, je me suis fait l'esclave de tous afin d'en gagner le plus grand nombre possible. Avec les faibles, j'ai été faible, pour gagner les faibles. Je me suis fait tout à tous pour en sauver à tout prix quelques-uns » (1 Co 9, 19.22). Nous pouvons renouveler le désir que notre vie soit ainsi : un don, un service continu à chaque personne qui consiste à la comprendre en profondeur, à favoriser ce qui l'unit, à offrir une amitié sincère qui, unie à la charité, est vraiment « la lumière divine qui réchauffe » <sup>[4]</sup>.

---

DANS L'ÉVANGILE de ce dimanche, nous retrouvons Jésus à Capharnaüm. Cette ville, située sur les rives de la mer de Génésareth, a été un lieu important dans la vie du Maître, qui a choisi d'y vivre pendant de longues périodes : à part Jérusalem, aucune autre ville ne conserve autant de souvenirs du passage du Seigneur sur terre. Il est donc très probable que la scène décrite par saint Marc corresponde à une journée ordinaire de la vie du Christ, où l'ordinaire et l'extraordinaire sont présentés dans un cadre de vie quotidienne, comme pour nous montrer en quoi consistait le travail quotidien du Seigneur.

Jésus quitte la synagogue, se rend chez Pierre et rencontre sa belle-mère qui souffre de la fièvre. Le Seigneur lui tend la main et la guérit. Le soir, le temps des foules arrive : on lui amène tous les malades et les démoniaques, toute la population se



presse à la porte, et Jésus opère un grand nombre de guérisons et chasse beaucoup de démons. Nous voyons le Seigneur proche et disponible pour accueillir toutes les douleurs physiques et morales qu'on lui présente, pour servir les malades et ceux qui vivent sous le pouvoir du démon. Il ne se ménage pas, il se rend accessible à tous et dispense son amour à tous. Le lendemain, très tôt le matin, Jésus se rend dans un lieu solitaire et passe un long moment en prière, jusqu'à ce que les disciples le rencontrent et lui parlent des foules qui le cherchent. Il est temps de retourner au travail. Le Seigneur non seulement l'accepte, mais veut l'augmenter, comme si le temps qu'il a passé en dialogue avec le Père avait encore élargi son cœur : il propose d'aller non seulement à Capharnaüm, mais aussi dans les villages voisins, et « il parcourut ainsi toute la Galilée » (Mc 1, 39), conclut l'Évangile.

« Habituez-vous à vous mêler aux personnages du Nouveau Testament, suggère le fondateur de l'Opus Dei. Savourez ces scènes émouvantes où le Maître procède avec des gestes divins et humains à la fois, ou bien expose avec des tournures, elles aussi humaines et divines, l'histoire sublime du pardon, qui est celle de son Amour ininterrompu pour ses enfants » <sup>[5]</sup>. En contemplant ces scènes de la vie du Christ, nous pouvons apprendre à être sensibles comme lui aux petites et grandes douleurs des autres, même de ceux que nous connaissons moins bien ; à servir tout le monde avec générosité, en dépassant le confort personnel ; à baser toute notre journée de travail et de dévouement aux personnes sur la prière ; à ne pas fixer de limites à l'amour que le Seigneur a répandu dans nos cœurs. Nous pouvons demander à la Vierge Marie de nous aider à intégrer ces enseignements dans notre vie quotidienne.

---

[1]. Pape François, *Audience générale*, 18 mai 2022.

[2]. *Ibid.*

[3]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 619.

[4]. Saint Josémaria, *Forge*, n° 565.

[5]. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 216.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-fr/meditation/  
meditation-dimanche-de-la-5eme-  
semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/  
\(04/02/2026\)](https://opusdei.org/fr-fr/meditation/meditation-dimanche-de-la-5eme-semaine-du-temps-ordinaire-cycle-b/)