

# Pourquoi faire une retraite ?

En tant que directeur d'un centre pastoral de l'Opus Dei, Francis organise depuis des années des retraites spirituelles. Il répond aux questions les plus fréquentes.

03/02/2011

## Comment peut-on définir « une retraite » ?

Faire une retraite, c'est se rendre disponible pour une rencontre avec le Christ.

La vie chrétienne est d'ailleurs une rencontre avec le Christ. Mais pour bien le rencontrer, il faut créer les conditions d'une certaine disponibilité d'esprit, au risque de passer à côté de ce rendez-vous. Le Christ fait toujours le premier pas à notre rencontre, mais nous avons parfois du mal à abandonner nos occupations pour le recevoir. La retraite est là pour nous aider à lui dire « je t'écoute ! ».

## **Mais comment une retraite peut-elle nous aider à rencontrer le Christ ?**

Notre vision de Dieu est très imparfaite et la retraite est l'occasion idéale pour mieux le connaître. On découvrira non seulement que Dieu nous aime et nous connaît, mais qu'il est la personne au monde qui nous aime le plus et qui nous connaît le mieux !

A mon sens, nous passons à côté de l'essentiel de notre vie si nous ignorons cette vérité simple : Dieu veut ce qu'il y a de meilleur pour moi. Il est dans tous les événements de ma vie ; c'est lui qui gouverne le monde et les circonstances de ma vie y compris dans les plus petits détails, tout en me laissant pleinement libre.

**Se couper du monde même quelques jours, n'est-ce pas une fuite de la réalité ?**

Absolument pas ! Ce risque peut exister mais on peut l'éviter car une bonne retraite nous aide à mieux retourner dans la vie quotidienne. Je parlais de cet amour que le Christ nous donne et des découvertes que l'on peut faire dans une retraite. Ces découvertes impressionnantes ne doivent pas rester de simples concepts abstraits : elles peuvent se vivre très concrètement. La retraite est justement l'occasion d'apprendre

à mettre en pratique ces connaissances sur Dieu.

C'est même au cours d'une retraite que beaucoup de mes amis ont compris le sens et la valeur de leur travail, et la juste place qu'il devait tenir dans leur vie, en tenant compte de leur famille notamment !

Une retraite n'est donc pas « une fuite de la réalité » mais bien ce qui peut donner sens à la « vie ordinaire ».

**Se retrouver seul face à Dieu... N'y a-t-il pas un risque d'être perdu après quelques heures de silence ?**

Tout à fait. La solitude a ses limites... C'est pour cette raison qu'au cours de la retraite il faut demander des conseils à des personnes qui ont une expérience plus grande de la vie de prière que nous. Comme un sportif, le chrétien a besoin d'un entraîneur, d'un conseiller, parce que devenir

saint, ça s'apprend et ça nécessite un accompagnement.

A l'image du rugby, la vie chrétienne demande de « revenir aux fondamentaux » que sont les sacrements. En plus de l'Eucharistie, la confession est souvent un des moments clés de la retraite. Le Christ, à travers le prêtre qui nous parle, nous donne des conseils opportuns pour repartir sur des bonnes bases, il nous aide à faire la volonté de Dieu. Quand on commence à l'accomplir, une joie très profonde nous envahit car notre vie prend tout son sens, ou plutôt un nouveau sens.

Je dirais qu'une retraite est dans notre vie ce qu'est le film « Avatar » à l'histoire du cinéma : la découverte d'une troisième dimension...

**Quels conseils pratiques donneriez-vous au futur retraitant ?**

Je crois qu'il est important de se préparer un peu à l'avance en y pensant et en priant avant.

Une fois la retraite commencée, ne pas hésiter avant d'aller demander des conseils à un ami en qui on a confiance. Mais surtout, il s'agit d'aller parler avec le prêtre qui peut nous donner de très bons conseils, nous faire découvrir tel aspect de la vie chrétienne qu'on n'avait jamais entrevu, ou tout simplement nous remotiver après quelques heures sans internet, ou sans Iphone...

Enfin, prendre des résolutions très concrètes. Une résolution probablement vouée à l'échec est une résolution trop vague.

Plutôt que de se dire « je vais être plus généreux », mieux vaut prévoir une action qui poussera à la générosité, comme par exemple parler posément, une demi-heure chaque jour, avec son conjoint.

Quelqu'un me demandait si prier une heure le dimanche avant la messe pouvait être une bonne résolution. Je lui ai conseillé de faire plutôt dix minutes de prière tous les matins.

Pour finir, il faut écrire dans un carnet ses bonnes résolutions afin d'y revenir régulièrement... jusqu'à la prochaine retraite !

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr/article/pourquoi-faire-une-retraite/> (03/02/2026)