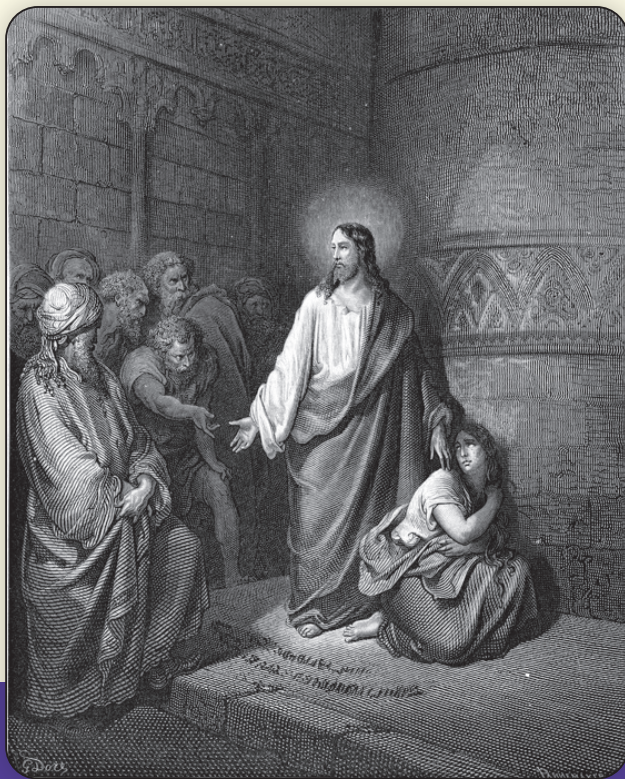




TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

# PARCOURS MARIE-MADELEINE

*Pour se libérer de l'addiction à la pornographie*



Cheminement spirituel et ascétique  
de la Septuagésime à Pâques,  
exigeant et engageant,  
pour briser la spirale infernale  
de l'addiction à la pornographie

# Parcours Marie-Madeleine : pour se libérer de l'addiction à la pornographie

## ÉCRITURE SAINTE (JN 8, 1-11)

JÉSUS se rendit sur la montagne des Oliviers. Et, de grand matin, Il vint de nouveau dans le temple, et tout le peuple vint à Lui ; et s'étant assis, Il les enseignait.

Alors les scribes et les pharisiens Lui amenèrent une femme surprise en adultère ; et ils la placèrent au milieu de la foule. Et ils dirent à Jésus : « Maître, cette femme vient d'être surprise en adultère. Or Moïse, dans la loi, nous a ordonné de lapider ces femmes-là. Vous donc, que dites-Vous ? » Ils disaient cela pour Le tenter, afin de pouvoir L'accuser.

Mais Jésus, se baissant, écrivait avec son doigt sur la terre. Et comme ils persistaient à L'interroger, Il se releva, et leur dit : « **Que celui d'entre vous qui est sans péché lui jette la pierre le premier.** » Puis, se baissant de nouveau, Il écrivait sur la terre. Mais, ayant entendu cela, ils se retirèrent l'un après l'autre, en commençant par les plus âgés ; et Jésus demeura seul avec cette femme, qui était debout au milieu.

Alors Jésus, se relevant, lui dit : « Femme, où sont ceux qui t'accusaient ? Personne ne t'a-t-il condamnée ? » Elle dit : « Personne, Seigneur. » Jésus lui dit :

---

« **Moi non plus, Je ne te condamnerai pas ; va, et désormais ne pêche plus.** »

---

## POURQUOI

Si vous avez ouvert ce livret, c'est sans doute parce que vous vous débattez, depuis de longues années peut-être, contre les tentacules de cette pieuvre qui vous emprisonne et ne vous laisse jamais lui échapper : le démon de la luxure, sous la forme de l'addiction à la pornographie.

Peut-être cherchez-vous activement à vous en sortir, peut-être vous êtes-vous résigné à ne pouvoir lui échapper définitivement.

C'est un rude combat spirituel, mais la foi nous permet de croire, en toute vérité, que la victoire est possible, comme en témoignent ces lignes de l'Évangile que vous venez de relire.

---

« Tu as trouvé grâce à mes yeux et Je te connais par ton nom. »

---

Ex 33, 17

Cette femme adultère, en laquelle certains Pères de l'Église reconnaissent Marie-Madeleine, représente l'âme baptisée, épouse du Christ, qui s'est détournée de son Amour miséricordieux pour se donner à la luxure.

Les pharisiens représentent les démons qui hurlent leur pouvoir sur cette âme et réclament de la mettre à mort pour l'entraîner, pour l'éternité, en enfer.

Le Christ leur impose son autorité : « Que celui qui n'a jamais péché... » Il s'agit donc, par une confession générale humble et sincère, de déposer ses péchés sur les épaules du Christ, l'Agneau de Dieu, et de Le suivre.

**Le parcours qui suit, conçu pour être vécu du dimanche de la Septuagésime au dimanche de Pâques, est une invitation à se mettre résolument à la suite du Christ, en rejetant fermement et pour toujours les séductions du démon.**

Cela passe par une vie de prière très dense, une ascèse généreuse qui permet à l'esprit de reprendre le contrôle sur la chair, et un travail hebdomadaire de prise de conscience qui doit aboutir à des décisions fermes et libératrices.

## COMMENT

En pratique, chaque semaine vous propose **une page d'évangile, un axe de réflexion approfondie avec des propositions d'action concrète, une grille de suivi facilitant la mise en place de la règle de vie** (règle de vie détaillée en dernière page), et une page dédiée à la **prise de notes**, que vous pourrez relire tout au long du parcours. Il est particulièrement important de **s'astreindre à une heure de réflexion par semaine, dans le silence, crayon à la main.**

Notez ici le créneau hebdomadaire que vous souhaitez respecter : .....

Le parcours se divise donc en 9 semaines, réparties en 3 étapes :

- 1<sup>e</sup> partie : Septuagésime → premier dimanche de carême : sécuriser à court terme
  1. Semaine de la septuagésime : couronne de prière, personnes ressources
  2. Semaine de la sexagésime : bloqueurs sur les écrans : garde des yeux et du cœur
  3. Semaine de la quinquagésime : situations à risque, déséquilibres
- 2<sup>e</sup> partie : premier dimanche de carême → dimanche de Laetare : voir la vérité en face
  4. Première semaine de carême : réaliser le mal que c'est
  5. Deuxième semaine de carême : réaliser le mensonge que c'est
  6. Troisième semaine de carême : réaliser le mal que ça me fait
- 3<sup>e</sup> partie : dimanche de Laetare → dimanche des rameaux : consolider sur le long terme
  7. Semaine de Laetare : joie dans l'ascèse, renoncement, jeûne
  8. Semaine de la passion : attitude dans les tentations : confiance en Dieu
  9. Semaine des rameaux : rejeter le mal et choisir le bien : don de soi

*« N'oubliez pas que le saint n'est pas celui qui ne tombe jamais, mais celui qui se relève toujours, humblement, avec une sainte opiniâtreté. »*

# ÉTAPE 1 : JE SÉCURISE MON ÂME À COURT TERME

## 1. Septuagésime : Je romps le silence que m'impose le démon muet

### ÉCRITURE SAINTE (LC 11, 14-20)

JÉSUS chassait un démon, **et ce démon était muet**. Et lorsqu'Il eut chassé le démon, le muet parla, et les foules furent dans l'admiration.

Mais quelques-uns d'entre eux dirent : « C'est par Béezébub, prince des démons, qu'Il chasse les démons. »

Et d'autres, pour Le tenter, Lui demandaient un signe qui vînt du Ciel.

Mais Lui, ayant vu leurs pensées, leur dit : « Tout royaume divisé contre lui-même sera dévasté, et la maison tombera sur la maison.

Si donc Satan est aussi divisé contre lui-même, comment son règne subsistera-t-il ? Car vous dites que c'est par Béezébub que Je chasse les démons.

Or si c'est par Béezébub que Je chasse les démons, par qui vos fils les chassent-ils ? C'est pourquoi ils seront eux-mêmes vos juges.

---

**Mais si c'est par le doigt de Dieu que Je chasse les démons, assurément le royaume de Dieu est arrivé jusqu'à vous. »**

---

### POURQUOI

Les péchés concernant la sexualité, parce qu'ils sont le plus liés à l'animalité, sont perçus comme les plus honteux ; et c'est d'autant plus vrai pour la consommation de pornographie et la masturbation. qui sont dans la plupart des cas des péchés solitaires, faciles à cacher.

Le démon utilise cette honte pour nous entraîner dans une spirale de dissimulation et de mensonge. Pour vaincre cette spirale, **le meilleur moyen est d'en parler**, d'oser se confier, ouvrir son âme et appeler à l'aide. C'est véritablement le premier pas vers la libération.

Cela doit se faire auprès du Seigneur d'abord, dans la prière et le sacrement de pénitence (confession), mais cela ne suffit pas, car vous savez que le prêtre est tenu au secret absolu. Il faut **prendre le risque de la confiance, et choisir librement de vous ouvrir à une ou plusieurs personnes** qui pourront vous aider dans ce combat spirituel. Mais attention ! Il n'est pas question d'étaler vos misères sur la place publique.

## COMMENT

1. La première chose à faire est de choisir un confesseur, qui doit idéalement rester le même durant tout le parcours (ce n'est pas obligatoire mais c'est conseillé pour en retirer plus de fruits). Il est bon de choisir un prêtre qui soit expérimenté dans le soin de cette addiction, et de lui faire part rapidement de votre histoire et de votre démarche de libération. Il est capital de **vous confesser au moins une fois par semaine**, et ce même si vous n'avez pas commis de faute grave, car ce sacrement renforce la grâce et le refus du péché. Si vous avez eu des tentations auxquelles vous n'avez pas consenti, vous pouvez aussi les mentionner, car mettre en lumière les attaques du démon en diminue beaucoup les effets. S'il vous arrive, malheureusement, de tomber dans une faute grave, confessez-vous le plus tôt possible, **idéalement le jour même**, en tout cas sans attendre le créneau hebdomadaire. Surtout, ne tombez pas dans le piège du démon qui veut vous faire croire que si vous êtes tombé une fois, ce n'est pas grave si vous recommencez puisque de toute façon vous allez vous confesser. **Chaque péché grave est un coup de fouet donné au Christ**, et donne au démon un pouvoir supplémentaire sur votre âme.

2. Il vous sera ensuite nécessaire de choisir un « **ange gardien** » (conseiller spirituel, chef scout, proche parent, bon ami...) qui ne soit pas lui-même dépendant, auquel vous puissiez vous confier, faire part de vos réussites et de vos difficultés, et qui puisse vous conseiller au jour le jour. **Ce doit être une personne qui n'ait pas peur d'affronter la laideur du mal, qui ait une grande charité envers vous, une vie spirituelle profonde, et qui soit joignable à toute heure en cas de tentation.**

3. Enfin, il est conseillé, sans entrer dans le détail, de faire part de votre combat spirituel particulier à un cercle de proches, qui pourront former une « **couronne de prières et de jeûne** » autour de votre âme, de façon régulière et plus particulièrement lorsque vous leur en exprimerez le besoin.

### PRIÈRE DE GUY DE LARIGAUDIE

**S**EIGNEUR,  
 donnez-nous la grâce de comprendre  
 que ce n'est pas de tomber qui est grave  
 mais de rester à terre,  
 de comprendre aussi qu'on peut faire de chaque faute  
 un rebondissement vers un plus grand amour,  
 de comprendre surtout que,  
 dans notre pauvre condition d'homme pécheur,  
 il importe de miser, simplement,  
 sur votre infinie Miséricorde.  
 Ainsi-soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## 2. Sexagésime : Je romps le silence que m'impose le démon muet

### ÉCRITURE SAINTE (MT 12, 38-50)

**J**ÉSUS dit aux foules : « Lorsque l'esprit impur est sorti d'un homme, il erre dans des lieux arides, cherchant du repos, et il n'en trouve point. Alors il dit : "Je retournerai dans ma maison, d'où je suis sorti." Et, y revenant, il la trouve vide, balayée et ornée. Alors il va, et prend avec lui sept autres esprits plus méchants que lui, et entrant dans la maison, ils y habitent, et le dernier état de cet homme devient pire que le premier. C'est ce qui arrivera à cette génération très mauvaise. »

Comme Il parlait encore aux foules, voici que sa mère et ses frères, se tenant dehors, cherchaient à Lui parler. Quelqu'un Lui dit : « Voici que votre mère et vos frères sont dehors, et Vous cherchez. » Mais Il répondit à celui qui Lui avait dit cela : « Qui est ma mère, et qui sont mes frères ? » Et étendant sa main sur ses disciples, Il dit : « Voici ma mère et mes frères.

---

**Car quiconque fait la volonté de mon Père qui est dans les Cieux, celui-là est mon frère, et ma sœur, et ma mère. »**

---

### POURQUOI

Nous l'avons dit en introduction, la pornographie, par la répétition considérable de péchés graves qu'elle induit, cause **non seulement une dépendance dans votre organisme, mais encore une emprise du démon**. Si vous entreprenez de mettre un terme à votre dépendance, de rejeter cette emprise, il fera tout pour garder une certaine maîtrise de votre âme : à chaque victoire dans le combat spirituel, **il faut vous attendre à une nouvelle attaque plus violente**. Ce n'est pas une raison pour Vous laisser effrayer, car la grâce de Dieu vous soutient.

Mais il faut prendre les devants, et vous armer de certaines précautions : **pour garder votre cœur, il faut garder vos yeux**. Autrement, vous laisseriez au démon un moyen facile d'accéder à nouveau au sanctuaire de votre âme.

### COMMENT

1. La première de ces précautions consiste à se séparer de tout ce que constitue une occasion de péché : livres, séries, BD, films, jeux vidéo... Il faut être intransigeant. Votre âme est affaiblie, et **tout ce qui présente un caractère érotique doit être banni de votre vie**.



2. La seconde précaution consiste à **installer un « bloqueur » de pornographie sur tous vos appareils électroniques reliés à Internet** (ex : *Family link* sur Android, *Microsoft Family Safety* sur Windows, plus de propositions sur [ensortir.fr](http://ensortir.fr)). Les bloqueurs doivent être contrôlés non par vous, mais par votre « ange gardien » (choisi la semaine passée). **Vous ne devez tolérer aucun appareil non sécurisé** ; si cela s'avère impossible, vous devez impérativement cantonner l'usage de ces appareils à une pièce publique, de manière à ce que l'écran soit visible de tous. Et s'il s'avère nécessaire de vous séparer de votre « smartphone » pour le remplacer par un « 9-touches », n'hésitez pas, faites-le. Il en va de votre liberté.

3. La troisième précaution sera de **toujours avoir Jésus sous les yeux** : dans votre chambre (bien visible de votre lit), votre salle de bain, votre bureau, vos lieux de vie en général, ayez un crucifix, le plus grand et le plus réaliste possible. Choisissez une image de Notre-Seigneur ou de la Sainte Vierge en fond d'écran de votre téléphone et de votre ordinateur.

4. La quatrième précaution, qui demande un temps de discernement et de réflexion, consiste à **demander à un prêtre une prière de délivrance**, selon le rituel approuvé par l'Église Pour rompre l'emprise démoniaque, par l'autorité de l'Église, Épouse du Christ par excellence, votre âme sera libérée des chaînes de sa captivité et pourra entamer un parcours de reconstruction, à partir de Pâques, fin de ce premier parcours de libération.

### PRIÈRE DE SAINT BERNARD (1090-1153)

**O** TOI qui te vois ballotté au milieu des tempêtes, ne détourne pas les yeux de l'éclat de cet astre si tu ne veux pas sombrer.

Si les vents de la tentation s'élèvent, si tu rencontres les récifs des tribulations, regarde l'étoile, invoque Marie.

Si tu es submergé par l'orgueil, l'ambition, le dénigrement et la jalousie, regarde l'étoile, crie Marie.

Si la colère, l'avarice ou les fantasmes de la chair secouent le navire de ton esprit, regarde Marie.

Si, accablé par l'énormité de tes crimes, confus de la laideur de ta conscience, effrayé par l'horreur du jugement, tu commences à t'enfoncer dans le gouffre de la tristesse, dans l'abîme du désespoir, pense à Marie.

Que son nom ne quitte pas tes lèvres, qu'il ne quitte pas ton cœur, et pour obtenir la faveur de ses prières, n'oublie pas les exemples de sa vie.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### **POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### **POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



### 3. Quinquagésime : J'identifie les situations à risque et je remédie aux déséquilibres de ma vie

#### ÉCRITURE SAINTE (MT 4, 1-11)

**J**ÉSUS fut conduit dans le désert par l'Esprit, pour être tenté par le diable. Et lorsqu'Il eut jeûné quarante jours et quarante nuits, Il eut faim. Et le tentateur, s'approchant, Lui dit : « Si Vous êtes le Fils de Dieu, dites que ces pierres deviennent des pains. » Jésus répondit : « Il est écrit :

**“L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu”. »**

Alors le diable Le transporta dans la cité sainte, et Le plaça sur le haut du temple ; et il Lui dit : « Si Vous êtes le Fils de Dieu, jetez-Vous en bas ; car il est écrit : “Il a donné des ordres à ses anges à ton sujet, et ils Te porteront dans leurs mains, de peur que Tu ne heurtes ton pied contre une pierre.” » Jésus lui dit : « Il est aussi écrit : “Tu ne tenteras pas le Seigneur ton Dieu”. »

Le diable Le transporta encore sur une montagne tout à fait élevée, et Lui montra tous les royaumes du monde et leur gloire ; et Lui dit : « Je Vous donnerai toutes ces choses, si, Vous prosternant, Vous m'adorez. » Alors Jésus lui dit : « Retire-toi, Satan ; car il est écrit : “Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et tu Le serviras Lui seul”. »

Alors le diable Le laissa, et voici que les anges s'approchèrent, et ils Le servaient.

#### POURQUOI

Alors que ces deux dernières semaines vous ont permis de secouer le joug du démon muet et de sécuriser votre environnement, vous pouvez prendre un peu de recul et **discerner quelles sont les situations, dans les derniers mois, qui vous ont conduit à consommer de la pornographie** : était-ce une tentation-surprise au hasard d'une navigation sur le web, ou était-ce une recherche préméditée ? Étiez-vous sous le coup et une grosse fatigue, et un stress inhabituel ?

L'expérience montre que **ce sont souvent des situations précises, « à risques », qui nous conduisent à la rechute**. Le travail de cette semaine sera d'identifier ces situations pour y remédier.

## COMMENT

Le but de cette étape est de **déterminer les points communs entre vos dernières situations de rechute**, afin de pouvoir, à l'avenir, reconnaître ces situations et les éviter.

1. Pour cela, remémorez-vous aussi précisément que possible les circonstances de chaque chute, et **notez d'un côté les facteurs** (quels lieux, quels moments, quelles fréquentations, quels enchaînements d'activités...) **qui vous paraissent des causes potentielles**, d'un autre côté les facteurs qui ne semblent pas être liés à la chute. Des points communs devraient se dégager.

2. Déterminez alors **de quelle manière vous pourrez éviter de reproduire ces situations dans votre vie**, ou les sécuriser pour qu'elles ne constituent plus des risques de rechute. Par exemple, définissez un verrouillage nocturne de vos appareils électroniques, évitez la solitude, téléphonez à une personne de confiance...

3. En parallèle, cherchez à **identifier toutes les causes de déséquilibre dans votre hygiène de vie**, en particulier quant au temps de sommeil, à l'alimentation, au sport... Et trouvez quelle solution vous pouvez apporter à ces déséquilibres, en vous aidant de la règle de vie. Partagez cette analyse à votre ange gardien.

4. Si vous savez que vous allez à nouveau traverser une situation à risque, indépendamment de votre volonté (ex. : coucher tardif, fatigue, stress...), demandez des prières particulières à votre « couronne ».

### PRIÈRE DE SAINTE THÉRÈSE (Pn 48)

**L'**ANGE ORGUEILLEUX au sein de la  
lumière  
S'est écrié : « Je n'obéirai pas ! »  
Moi je m'écrie dans la nuit de la terre  
« Je veux toujours obéir ici-bas »  
Je sens en moi naître une sainte audace  
De tout l'enfer je brave la fureur  
L'Obéissance est ma forte Cuirasse  
Et le Bouclier de mon cœur  
Dieu des armées, je ne veux d'autres gloires  
Que de soumettre en tout ma volonté  
Puisque l'Obéissant redira ses victoires  
Toute l'Éternité.

Si du Guerrier j'ai les armes puissantes  
Si je l'imite et lutte vaillamment  
Comme la Vierge aux grâces ravissantes  
Je veux aussi chanter en combattant  
Tu fais vibrer de ta lyre les cordes  
Et cette lyre, ô Jésus, c'est mon cœur  
Alors je puis de tes Miséricordes  
Chanter la force et la douceur  
En souriant je brave la mitraille  
Et dans tes bras, ô mon Époux Divin  
En chantant je mourrai sur le champ de  
bataille  
Les Armes à la main !

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### **POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### **POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## NOTES PERSONNELLES

Facteurs de chutes : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Solutions : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Déséquilibres de ma vie : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Solutions : .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ÉTAPE 2 : JE REGARDE LA VÉRITÉ EN FACE

### 4. Première semaine de carême : Je réalise le mal que j'ai causé à Dieu

#### ÉCRITURE SAINTE (MT 26, 36-46)

JÉSUS arriva avec eux dans une propriété, appelée Gethsémani, et dit à ses disciples : « Asseyez-vous ici, pendant que J'irai là pour prier. » Et ayant pris avec Lui Pierre et les deux fils de Zébédée, Il commença à être triste et rempli d'amertume. Alors Il leur dit : « **Mon âme est triste jusqu'à la mort : demeurez ici et veillez avec Moi.** » Et, s'étant éloigné un peu, Il se prosterna le visage contre terre, priant et disant :

« **Mon Père, s'il est possible, que ce calice s'éloigne de Moi ; néanmoins, non pas comme Je veux, mais comme Vous voulez.** »

Il vint ensuite à ses disciples et, les trouvant endormis, Il dit à Pierre : « Ainsi, vous n'avez pu veiller une heure avec Moi ! **Veillez et priez, pour ne point tomber dans la tentation** ; l'esprit est prompt, mais la chair est faible. » Il s'en alla une seconde fois et pria, disant : « Mon Père, si ce calice ne peut passer sans que Je le boive, que votre volonté soit faite. » Et Il vint de nouveau et les trouva endormis, car leurs yeux étaient appesantis. Et, les laissant, Il s'en alla encore et pria une troisième fois, répétant les mêmes paroles. Après, Il revint à ses disciples et leur dit : « Dormez maintenant et reposez-vous. **Voici que l'heure approche où le Fils de l'Homme va être livré entre les mains des pécheurs.** Levez-vous et allons : celui qui doit Me trahir est près d'ici. »

#### POURQUOI

Cette deuxième étape constitue le cœur de ce parcours : **sortir de la dynamique du mensonge**, et réaliser pleinement la profondeur du mal qu'est la pornographie, pour en concevoir un très vif dégoût et prendre une résolution ferme de ne plus jamais y retomber.

La dimension honteuse de ces péchés, jointe au fait qu'il s'agisse d'un phénomène de société qui concerne une proportion énorme de la population, vous a naturellement conduit à **minimiser la gravité de ce mal aux yeux de Dieu**. « Le Seigneur connaît mon désir de conversion », avez-vous pensé, « Il sait que cette addiction est plus forte que moi. »

Certes, l'addiction exerce une forte pression sur votre volonté, mais souvenez-vous toujours que **vous restez libre de refuser le mal**. Il s'agit cette semaine de prendre conscience de la laideur du mal et de l'offense infinie qu'il constitue envers Dieu.



## COMMENT

1. Pour cela, le mieux est de **méditer sur le récit de la Passion** dans les Évangiles ; vous pouvez également méditer sur les stations du chemin de croix, en vous aidant du *Carnet d'oraison* de carême, p. 166-193. Un film tel *La Passion* de Mel Gibson vous aidera à percevoir de manière plus visuelle les souffrances endurées par Jésus.

2. Vous devrez ensuite **associer chacune de vos fautes passées à une blessure de Notre-Seigneur** : un crachat, un coup de fouet, une épine enfoncée dans son front.

3. Cela vous permettra de **concevoir un dégoût de plus en plus profond pour ces péchés** et le désir de refuser le piège du « je suis tombé une fois, pourquoi pas deux puisque je devrai de toute façon me confesser »... **Avoir flagellé le Christ une fois n'est pas une raison pour redoubler de cruauté envers Lui...**

## PRIÈRE DE MÈRE TERESA

**V**OICI que Je me tiens à la porte et que Je frappe. C'est vrai ! Je me tiens à la porte de ton cœur, jour et nuit. Même quand tu ne M'écoutes pas, même quand tu doutes que ce puisse être Moi, c'est Moi qui suis là.

J'attends le moindre petit signe de réponse de ta part, le plus léger murmure d'invitation, qui Me permettra d'entrer chez toi. Je veux que tu saches que chaque fois que tu M'inviteras, Je vais réellement venir. Je serai toujours là, sans faute.

Silencieux et invisible, Je viens, mais avec l'infini pouvoir de mon amour. Je viens avec ma miséricorde, avec mon désir de te pardonner, de te guérir, avec tout l'amour que J'ai pour toi ; un amour au-delà de toute compréhension, un amour où chaque battement du cœur est celui que J'ai reçu du Père même.

« Comme le Père M'a aimé, Moi aussi Je vous ai aimés ». Je viens, assoiffé de te consoler, de te donner ma force, de te relever, de t'unir à Moi, dans toutes mes blessures. Je vais t'apporter ma lumière. Je viens écarter les ténèbres et les doutes de ton cœur. Je viens avec mon pouvoir capable de te porter toi-même et de porter tous tes fardeaux. Je viens avec ma grâce pour toucher ton cœur et transformer ta vie. Je viens avec ma paix, qui va apporter le calme et la sérénité à ton âme.

Je connais tout de toi. Même les cheveux de ta tête, Je les ai tous comptés. Rien de ta vie n'est sans importance à mes yeux. Je connais chacun de tes problèmes, de tes besoins, de tes soucis. Oui, Je connais tous tes péchés, mais Je te le redis une fois encore : Je t'aime, non pas pour ce que tu as fait, non pas pour ce que tu n'as pas fait. Je t'aime pour toi-même, pour la beauté et la dignité que mon Père t'a données en te créant à son image et à sa ressemblance.

C'est une dignité que tu as peut-être souvent oubliée, une beauté que tu as souvent ternie par le péché, mais Je t'aime tel que tu es.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

.....

.....

.....

.....

.....

**POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

.....

.....

.....

.....

.....



## 5. Deuxième semaine de carême : Je réalise le mal que j'ai causé à autrui

### ÉCRITURE SAINTE (MT 5, 27-30)

JÉSUS dit aux foules : « Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens : **“Tu ne commettras point d'adultère.”** »

**Mais Moi Je vous dis que quiconque aura regardé une femme pour la convoiter, a déjà commis l'adultère avec elle dans son cœur.**

Si ton œil droit te scandalise, arrache-le, et jette-le loin de toi ; car il vaut mieux pour toi qu'un de tes membres périsse, que si tout ton corps était jeté dans la géhenne. Et si ta main droite te scandalise, coupe-la, et jette-la loin de toi ; car il vaut mieux pour toi qu'un de tes membres périsse, que si tout ton corps allait dans la géhenne.

### POURQUOI

Après avoir compris la réalité du mal commis envers Dieu, **il importe que vous réalisiez la réalité du mal fait à autrui.** Trop souvent, vous avez cherché à vous rassurer en prétextant que la pornographie, comme la masturbation, ne dérangeait personne ; que les acteurs et actrices étaient consentants et grassement payés ; que de toute façon ce contenu se trouvait sur internet et que ce n'est pas un visionnage de plus ou de moins qui changera quelque chose.

En réalité, **à chaque fois que vous regardez une vidéo pornographique, vous faites complice d'une industrie mortifère toute-puissante, qui réduit des milliards d'êtres humains en esclavage :** l'esclavage actif des acteurs et actrices dont le salaire est englouti par les frais médicaux et cosmétiques et qui doivent, pour survivre, accepter de tourner des scènes de plus en plus violentes et dégradantes, jusqu'au suicide ; l'esclavage passif de tous des addicts à la pornographie à travers le monde.

Alors oui, peut-être qu'un visionnage de moins ne changera rien, mais si tous les consommateurs faisaient la même démarche, cette industrie s'écroulerait. **À vous de commencer cette dynamique !**

### COMMENT

1. Lisez ces deux témoignages :

- <https://mouvementdunid.org/prostitution-societe/temoignages/nadia-le-x-cest-des-viols-a-repetition-cest-inhumain/>
- <https://librepouraimer.com/4e-jour-des-films-pas-comme-les-autres/>

Même si vous êtes choqué ou dégoûté, allez au bout de votre lecture, la liberté est à ce prix.

2. Ensuite, **notez les éléments de ces témoignages qui contredisent ce que vous pensiez précédemment.** Cherchez à comprendre comment votre jugement a été faussé, par qui il l'a été et pourquoi.

3. Demandez dans vos prières de cette semaine la grâce de savoir dorénavant **respecter le corps d'autrui, temple du Saint-Esprit**, en refusant de tout votre être la compromission avec cette industrie de mort qu'est le pornographie. Et surtout, **priez tous les jours de votre vie pour la délivrance des victimes.**

### PRIÈRE DE SAINT ALPHONSE

**O** MON JÉSUS, je vois tout ce que Vous avez accompli et souffert pour que je sois tenu de Vous aimer, et je me suis montré si ingrat ! Combien de fois n'ai-je pas troqué Votre grâce contre un vulgaire plaisir ou un mauvais désir, Vous perdant, ô Dieu de mon âme ! Je me suis évertué à célébrer si dignement les bienfaits des créatures, et je n'ai témoigné d'ingratitude qu'envers Vous. Pardonnez-moi, mon Dieu ! Je souffre du crime auquel a consenti mon âme et m'en repens de tout mon cœur ; j'espère que Vous m'accorderez Votre pardon, parce que vous êtes la Bonté infinie. Si Vous n'étiez point la Bonté infinie, je serais criblé de désespoir et je n'oserais même plus implorer Votre miséricorde. Recevez donc mes hommages, ô mon Amour, car Vous ne m'avez pas précipité en enfer alors que je semblais y être condamné, mais Vous m'avez tant de fois soutenu. Le seul témoignage de Votre patience envers moi, ô mon Dieu, devrait incliner mon cœur à Vous aimer. Qui aurait eu le courage de me supporter, sinon Vous qui êtes le Dieu de l'infinie miséricorde ? Depuis si longtemps déjà Vous me demandez de Vous aimer ; je ne veux plus résister à Votre amour et voici que je me sou mets tout à Vous. Il suffit bien à ma peine d'avoir tant de fois péché contre Vous ; je veux maintenant Vous aimer. Je Vous révère, à mon Souverain Bien ; je Vous aime, Bonté infinie ; je Vous aime, mon Dieu, qui êtes digne d'un amour infini, et je veux toujours répéter dans le temps et dans l'éternité : Je Vous aime ! Je Vous aime ! ».

Ô Dieu, combien d'années n'ai-je point perdues en refusant de Vous aimer et de progresser dans Votre amour alors que je le pouvais, gaspillant mon temps à pécher contre Vous ! Cependant, ô mon Jésus, Votre Sang est mon espérance. Jamais plus, j'espère, je ne cesserai de Vous aimer. J'ignore combien de temps il me reste à vivre ; que toutefois ce répit soit court ou qu'il se prolonge, je Vous le consacre tout entier. C'est dans cette perspective que Vous avez si longtemps patienté. Oui, mon Seigneur bien-aimé, je veux Vous plaire, je veux toujours Vous aimer et n'aimer que Vous.

Vous seul, mon Dieu, Vous seul, êtes et serez toujours mon amour et mon tout. Mais je ne puis rien si Votre grâce ne me vient en aide. Je Vous le demande donc : blessez mon cœur, enflammez-le de Votre amour, et daignez l'assimiler tout à Vous ; unissez-le à Vous de sorte qu'il ne puisse plus jamais être séparé de Vous. Ainsi-soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### **POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### **POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## 6. Troisième semaine de carême : Je réalise le mal que je me suis causé à moi-même

### ÉCRITURE SAINTE (LC 15, 11-24)

UN HOMME avait deux fils ; et le plus jeune des deux dit à son père : « Mon père, donne-moi la part de bien qui doit me revenir. » Et le père leur partagea son bien. Et peu de jours après, le plus jeune fils, ayant rassemblé tout ce qu'il avait, partit pour un pays étranger et lointain, et **là il dissipa son bien, en vivant dans la débauche.**

Et après qu'il eut tout dépensé, il survint une grande famine dans ce pays-là, et il commença à être dans le besoin. Il alla donc, et s'attacha au service d'un des habitants du pays, qui l'envoya dans sa maison des champs pour garder les pourceaux. Et il désirait remplir son ventre des gousses que les pourceaux mangeaient ; mais personne ne lui en donnait. Et étant rentré en lui-même, il dit : « **Combien de mercenaires, dans la maison de mon père, ont du pain en abondance, et moi je meurs ici de faim !** Je me lèverai, et j'irai vers mon père, et je lui dirai : "Mon père, j'ai péché contre le Ciel et contre toi ; je ne suis plus digne désormais d'être appelé ton fils, traite-moi comme l'un de tes mercenaires". » Et se levant, il vint vers son père.

Comme il était encore loin, son père le vit, et fut ému de compassion ; et, accourant, il se jeta à son cou, et le baisa. Et le fils lui dit : « **Mon père, j'ai péché contre le Ciel et contre toi ; je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.** » Alors le père dit à ses serviteurs : « Vite, apportez la plus belle robe, et revêtez-l'en ; [...] puis amenez le veau gras et tuez-le ; et mangeons, et faisons bonne chère.

---

**Car mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé. »**

---

### POURQUOI ?

Il s'agit cette semaine de **réaliser quelle mal la pornographie vous fait à vous-même.** Vous pouvez avoir l'impression que la pornographie constitue seulement une faute extérieure : c'est du virtuel, les choses que vous y voyez sont très éloignées dans le temps et l'espace, et rien ne subsiste une fois que vous avez fermé votre navigateur...

En réalité, les différentes études montrent que **la pornographie atteint durablement votre cerveau.** Parce qu'elles stimulent votre instinct sexuel, qui est un levier extrêmement puissant de votre psychisme, **ces images s'ancrent de manière très profonde et durable dans votre mémoire,** ce qui rend leur élimination quasiment impossible. Même si vous essayez de les enfouir au plus profond de vous-même, la moindre sollicitation extérieure, des années plus tard, suffira pour les faire remonter à la surface de votre mémoire. **C'est un fardeau que vous devrez porter toute votre vie.**

En plus de ces images ancrées dans votre mémoire, de nombreux points de votre psychologie sont atteints, ce qui cause des **dégâts très importants à votre persona-**



lité. Plus votre addiction se prolonge, **plus ces dégâts s'aggravent et plus il sera long et difficile de les réparer par la suite** (l'inventaire et la réparation de ces dégâts seront l'objet du parcours *Zachée* que nous vous invitons à suivre pendant le temps pascal).

Même si vous ne pouvez pas commencer à réparer les dégâts que la pornographie a causés en vous avant d'être sorti pour de bon de l'addiction, vous pouvez commencer à **prendre conscience du mal qu'elle vous fait pour augmenter votre motivation et votre résolution de vous en sortir à tout prix.**

### COMMENT ?

Examinez soigneusement comment les points suivants vous ont fait du tort et **réfléchissez à la manière dont vous devrez vous prémunir contre eux :**

- L'habitude du mensonge
- L'habitude du péché mortel, qui est une porte d'accès majeure du démon à votre volonté : cette exposition au péché mortel qui n'a pas d'équivalent par sa fréquence et sa durée (si vous n'avez pas encore évoqué la prière de délivrance que nous vous avons conseillé avec un prêtre, faites-le cette semaine.)
- L'habitude d'abdiquer votre volonté, ce qui détruit votre liberté intérieure
- La vision faussée de l'amour, qui est le cœur même de votre foi.
- Le désordre récurrent dans votre vie intérieure (vie spirituelle, vie de relations, confiance en vous...)

### PRIÈRE DE SAINT BENOÎT-JOSEPH LABRE

**M**ON DIEU accordez-moi, pour Vous aimer, trois cœurs en un seul. Le premier, pour Vous, pur et ardent comme une flamme, me tenant continuellement en votre présence et me faisant désirer parler de Vous, agir pour Vous, et, surtout, accueillir avec patience les épreuves qu'il me sera donné de devoir surmonter au cours de ma vie.

Le second, tendre et fraternel envers le prochain, me portant à étancher sa soif spirituelle en lui confiant votre Parole, en étant votre témoin comme en priant pour lui. Que ce cœur soit bon pour ceux qui s'éloignent de Vous, et plus particulièrement encore s'ils me rejettent ; qu'il s'élève vers Vous, Vous implorant de les éclairer afin qu'ils parviennent à se libérer des filets du chasseur. Qu'il soit, enfin, plein de compassion pour ceux qui ont quitté ce monde dans l'espérance de Vous voir face à face.

Le troisième, de bronze, rigoureux pour moi-même, me rendant vainqueur des pièges de la chair, me gardera de tout amour-propre, me délivrera de l'entêtement, me poussera à l'abstinence et m'incitera à me défier du péché. Car je sais que plus je maîtriserai les séductions de la nature, plus grand sera le bonheur dont Vous me complerez dans l'éternité. Ainsi-soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## ÉTAPE 3 : CONSOLIDATION SUR LE LONG TERME

### 7. Quatrième semaine de carême : Je me réjouis dans les renoncements

#### ÉCRITURE SAINTE (MT 17, 14-20)

**L**ORSQUE JÉSUS fut venu vers la foule, un homme s'approcha de Lui, et se mit à genoux devant Lui, et Lui dit : « Seigneur, ayez pitié de mon fils, qui est luna-tique, et qui souffre beaucoup ; car il tombe souvent dans le feu, et souvent dans l'eau. **Je l'ai présenté à vos disciples, et ils n'ont pu le guérir.** »

Jésus répondit : « Ô génération incrédule et perverse, jusques à quand serai-je avec vous ? Jusques à quand vous souffrirai-je ? Amenez-le-Moi ici. »

Et Jésus le menaça, et **le démon sortit de l'enfant, qui fut guéri à l'heure même.**

Alors les disciples s'approchèrent de Jésus en particulier, et Lui dirent : « **Pourquoi n'avons-nous pas pu le chasser ?** »

Jésus leur dit : « **À cause de votre incrédulité.** Car en vérité, Je vous le dis, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette montagne : "Transporte-toi d'ici à là", et elle s'y transporterait ; et rien ne vous serait impos-sible.

---

**Mais cette sorte de démon ne se chasse que par la prière et le jeûne. »**

---

#### POURQUOI

Cette troisième et dernière étape de trois semaines va permettre de consolider les efforts entrepris, de manière à **vous forger un mode de vie saint et sain**, qu'il sera possible de tenir sur le long terme.

Et puisque ce quatrième dimanche de carême est centré sur la joie, il vous faut commencer par **reconnaître toute la joie que vous pouvez retirer de l'ascèse exi-geante** que vous respectez depuis six semaines, si vous êtes fidèle à la règle de vie.

« Certains démons, nous dit Jésus, ne sont chassés que par la prière et le jeûne. » Le démon muet de la pornographie est assurément de ceux-là, et vous avez fait l'expérience que **soumettre votre corps à une discipline sévère, pour l'amour de Dieu, vous libère de la tyrannie des passions** et vous ouvre à une plus grande profondeur spirituelle.

## COMMENT

1. Commencez par noter, en vous aidant des pages de bilan de la règle de vie que vous avez remplies chaque soir, **quels sont les points qui vous sont faciles à observer** et qui vous redonnent confiance dans votre capacité à suivre le Christ, et déterminez **une façon de garder ces efforts pendant les prochaines années** de votre vie : allez-vous prolonger tel engagement à l'identique ? Allez-vous fixer une durée un peu plus courte ? Allez-vous convenir d'un rythme un peu plus souple ? Il n'est pas question ici de vous amollir dans votre quête de liberté, mais de reconnaître humblement ce qu'il vous sera possible de tenir sur le long terme.

2. Notez ensuite les **efforts que vous avez du mal à respecter**. Cherchez à identifier les causes de vos manquements : les trouvez-vous trop exigeants ? Est-ce votre cadre de vie qui, d'une manière ou d'une autre, ne vous permet pas de les respecter ? Essayez d'être lucide avec vous-même, et demandez-vous si le fait d'être **plus assidu dans ces observances** vous apporterait la tristesse d'une vie sous la contrainte, ou au contraire la **liberté des enfants de Dieu** ? Demandez à votre « ange gardien » de vous aider à discerner.

3. Méditez cette phrase de Jésus : « Venez à Moi vous tous qui êtes chargés et Je vous soulagerai, car mon joug est doux et mon fardeau léger », puis renouvelez votre résolution de recouvrer la liberté intérieure et suppliez le Seigneur de fortifier cette résolution.

## PRIÈRE DE SAINTE THÉRÈSE D'AVILA

**Q**UE RIEN ne te trouble, que rien ne t'épouvante, tout passe, Dieu ne change pas, la patience obtient tout ; celui qui possède Dieu ne manque de rien : Dieu seul suffit.

Élève ta pensée, monte au ciel, ne t'angoisse de rien, que rien ne te trouble. Suis Jésus Christ d'un grand cœur, et quoi qu'il arrive, que rien ne t'épouvante.

Tu vois la gloire du monde ? C'est une vaine gloire ; il n'a rien de stable, tout passe. Aspire au céleste, qui dure toujours ; fidèle et riche en promesses, Dieu ne change pas.

Aime-Le comme Il le mérite, Bonté immense ; mais il n'y a pas d'amour de qualité sans la patience. Que confiance et foi vive maintiennent l'âme, celui qui croit et espère obtient tout.

Même s'il se voit assailli par l'enfer, il déjouera ses faveurs, celui qui possède Dieu. Même si lui viennent abandons, croix, malheurs, si Dieu est son trésor, il ne manque de rien.

Allez-vous-en donc, biens du monde ; allez-vous-en, vains bonheurs : même si l'on vient à tout perdre, Dieu seul suffit. Ainsi-soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	Cause de manquement
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## 8. Semaine de la passion : Je place toute ma confiance en Dieu à l'heure de la tentation

### ÉCRITURE SAINTE (MT 8, 23-27)

JÉSUS monta dans une barque, et ses disciples Le suivirent. Et **voici qu'il s'éleva sur la mer une si grande tempête**, que la barque était couverte par les flots ; et Lui, Il dormait.

Ses disciples s'approchèrent de Lui, et L'éveillèrent, en disant :

**« Seigneur, sauvez-nous, nous périssons. »**

Et Jésus leur dit : **« Pourquoi êtes-vous effrayés, hommes de peu de foi ? »** Alors se levant, Il commanda aux vents et à la mer, et il se fit un grand calme.

Ces hommes furent dans l'admiration, et ils disaient : **« Quel est Celui-ci, à qui les vents et la mer obéissent ? »**

### POURQUOI

Peut-être, au cours des semaines écoulées, avez-vous, hélas ! connu la déception de la rechute. Peut-être la rencontrerez-vous à l'avenir. En tout cas, une chose est sûre, à moins d'un miracle, **vous serez de nouveau confrontés aux tentatives du serpent infernal de redevenir maître de votre âme**. « Nul n'est tenté au delà de ses forces ; Dieu est fidèle », vous enseigne saint Paul.

**La tentation, tant qu'elle n'a pas été recherchée par votre imprudence, n'est pas un mal**, mais une occasion de combattre et de prouver votre fidélité à Dieu, ce à quoi Il répond par une augmentation de sa grâce en votre âme.

Mais il faut toujours que vous gardiez à l'esprit que **le démon est plus fort que vous**. Vous ne serez victorieux dans la tentation que si vous **appelez, de toute votre âme, le Christ à votre aide**, comme le firent les apôtres dans la tempête : « Seigneur, sauvez-nous, nous périssons. »

Voici la condition indispensable à la victoire : croire qu'il en va de la survie de votre âme, et que **seul Jésus peut vous délivrer du mal**.

### COMMENT

Il s'agit tout simplement, pour vous préparer au combat spirituel, et imiter la stratégie de Jésus Lui-même lorsqu'Il fut tenté par le diable (p. 14) : lorsque le démon Le tente charnellement, en jouant sur la faim atroce qu'Il éprouvait, Jésus lui rétorque : « L'homme ne se nourrit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu ».



1. Il s'agit donc d'abord de renouveler votre foi en la puissance de la Sainte Écriture, parole de Dieu qu'Il nous a révélée. **Constituez un carnet de citations, où vous noterez soigneusement les versets** qui vous marquent particulièrement comme propices à vous permettre d'élever votre âme vers Dieu dans les différentes tentations.

2. Entraînez-vous, tout au long de cette semaine, à **utiliser la parole adaptée à chaque tentation**, aussi minime soit-elle, et fortifiez votre foi et votre confiance en la puissance de « Celui à qui même le vent et les flots obéissent. »

3. Cherchez à **quelles actions concrètes vous pouvez avoir recours dans les moments difficiles** : appeler à l'aide votre « ange gardien », demander des prières et des mortifications aux personnes de votre « couronne », dormir par terre, faire le signe de croix plusieurs fois avec dévotion, utiliser de l'eau bénite, sortir d'une pièce où vous prend la tentation... Par-dessus tout, **priez avec une grande ferveur pendant la tentation**, pour ne pas y succomber, et après, pour que le Seigneur vous fortifie toujours davantage.

### PRIÈRE À SAINT MICHEL DE LÉON XIII

**S**AINT MICHEL ARCHANGE, défendez-nous dans le combat et soyez notre protecteur contre la méchanceté et les embûches du démon. Que Dieu lui commande, nous vous en supplions : et vous, Prince de la Milice Céleste, par le pouvoir divin qui vous a été confié, précipitez au fond des enfers Satan et les autres esprits mauvais qui parcourent le monde pour la perte des âmes. Ainsi-soit-il.

### CONSÉCRATION À S. MICHEL DE M<sup>GR</sup> PIETRO MAFFI (1858-1931)

**T**RÈS NOBLE PRINCE des hiérarchies angéliques, vaillant héraut du Dieu Très-Haut, champion de la Gloire divine, terreur des anges rebelles et délices des anges fidèles, daignez m'accepter parmi vos dévots. Je m'offre à vous, je me donne à vous, je me consacre à vous, plaçant sous votre toute-puissante protection ma personne, ma famille et mes biens. Pécheur, je sais que l'offrande de moi-même est fort peu de chose, mais je ne doute pas que vous voudrez grandir en mon cœur la ferveur et protéger celui qui a recours à vous. Veuillez désormais m'assister dans toutes les difficultés de mon existence terrestre, et implorer de Dieu le pardon de mes fautes et la grâce de L'aimer, avec Jésus mon Rédempteur et Marie ma douce Mère, de toute ma volonté. Que votre assistance me prépare à recevoir en Paradis la couronne de gloire. Défendez mon âme contre tous ses ennemis, et lorsque viendra pour moi l'heure de quitter ce monde, venez alors, Prince très glorieux, me soutenir dans la lutte finale : que votre glaive étincelant repousse au loin, dans les abîmes de la mort et de l'enfer, l'ange prévaricateur dont vous avez vaincu l'absurde orgueil. Ainsi soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>Cause de manquement</b>
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

### **POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### **POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## 9. Semaine sainte : Je choisis pour chaque jour de ma vie de rejeter le mal et de choisir le bien

### ÉCRITURE SAINTE (JN 13, 4-15)

**A**PRÈS LE SOUPER, [...] Jésus se leva de table, ôta son manteau et, ayant pris un linge, Il s'en ceignit. Puis Il versa de l'eau dans un bassin, et se mit à laver les pieds de ses disciples et à les essuyer avec le linge qu'Il avait attaché autour de Lui. Il vint donc à Simon-Pierre.

Mais Pierre Lui dit : « Quoi, Seigneur, vous me laveriez les pieds ! » Jésus lui répondit : « Vous ne comprenez pas maintenant ce que Je fais, mais vous le saurez bientôt. » Pierre Lui dit : « Jamais Vous ne me laverez les pieds. » Jésus lui répondit : « Si Je ne te lave, tu n'auras point de part avec Moi. » Simon-Pierre Lui dit : « Seigneur, non seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête. » Jésus lui dit : « Celui que le bain a déjà purifié n'a besoin que de se laver les pieds ; il est pur dans tout son corps ; pour vous, vous êtes purs, mais non pas tous. » Il connaissait celui qui devait Le trahir, c'est pourquoi Il dit : « Vous n'êtes pas tous purs. »

Après donc qu'Il leur eut lavé les pieds et qu'Il eut repris son manteau, Il se remit à table et leur dit : « Savez-vous ce que Je viens de faire ? **Vous M'appellez Maître et Seigneur, et vous dites bien, car Je le suis.**

---

**Si donc Je vous ai lavé les pieds, Moi, le Seigneur et le Maître, vous devez, vous aussi, vous laver les pieds les uns aux autres.**

---

**Car Je vous ai donné l'exemple, afin que, comme Je vous ai fait, vous fassiez aussi. »**

### POURQUOI

L'expérience montre que les rechutes sont toujours préparées par un manque de fermeté dans le rejet du mal. Aussi, pour ne pas laisser le temps émuquer votre ferme propos, est-il particulièrement important de **renouveler chaque matin, tous les jours de votre vie, cette volonté ferme de rejeter le mal et choisir le bien** pour la nouvelle journée qui commence.

Mais cette volonté seule ne suffira pas : pour sortir des suites de l'addiction, il faut que vous remplaciez les récompenses psycho-chimiques des endorphines secrétées par la pornographie, par des **récompenses provenant de la fierté et avoir accompli des actions positives, motivantes et inspirantes.**

Il faut fortifier votre volonté par la **joie légitime de l'accomplissement du bien**, joie bien différente de l'orgueil.

## COMMENT

1. Commencez par fixer le **meilleur moment de la journée pour exprimer au Seigneur votre refus du mal et votre choix du bien**. Ce peut être à la prière du matin, pendant la douche froide... L'important est de ne jamais l'oublier et de toujours le faire au début de la journée.

2. Pour avoir la force d'âme nécessaire pour rejeter le mal dans les grandes tentations, il faut commencer par vous entraîner dans les occasions apparemment insignifiantes du quotidien : **ce que le Seigneur exige de vous, c'est une sainteté intégrale, sans compromission avec le démon, le monde et la chair**. Bannissez donc de votre vie les plaisanteries douteuses, les compagnies médiocres, les activités futiles, les médisances, la paresse... **Vous ne resterez libre qu'à la condition d'avoir cette exigence avec vous-même**.

3. Enfin, prévoyez de faire cette semaine la **prière de délivrance** dont il vous a été parlé à la deuxième semaine, si vous n'en avez pas encore eu l'occasion.

### PRIÈRE DES CHEVALIERS DU PÈRE SEVIN

**S**EIGNEUR JÉSUS, de qui descend toute noblesse et toute chevalerie, apprenez-nous à servir noblement. Que notre fait ne soit point parade ni littérature, mais loyal ministère et sacrifice coûteux.

Tenez nos âmes hautes, tout près de Vous, dans le dédain des marchandages, des calculs et des dévouements à bon marché. Car nous voulons gagner notre paradis non pas en commerçants, mais à la pointe de notre épée, laquelle se termine en croix, et ce n'est pas pour rien.

Nous avons fait de beaux rêves pour votre amour dans l'obscurité des journées banales, préparez-nous aux grandes choses par la fidélité aux petites et enseignez-nous que la plus fière épopée est de conquérir notre âme et de devenir des saints.

Nous n'avons pas visé moins haut, Seigneur, et nous sommes bien ambitieux, mais heureusement nous sommes faibles et cette grâce, nous l'espérons de votre miséricorde, nous conservera humbles. Demandez-nous beaucoup, et aidez-nous à Vous donner davantage. Et puisque nous sommes livrés à Vous, ne Vous gênez pas pour nous prendre au mot et pour nous sacrifier : nous Vous le demandons malgré le tremblement de notre chair, car nous voulons n'avoir qu'une crainte, celle de ne pas Vous aimer assez.

Et quand, au soir de notre dernière bataille, votre voix de Chef sonnera le ralliement de tous vos chevaliers, faites, Seigneur, c'est notre suprême prière, faites que notre mort serve à quelque chose, et accordez-nous la grâce de mourir debout. Ainsi soit-il.

<b>RÈGLE DE VIE</b>	<b>D</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>Cause de manquement</b>
Confession	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Messe en semaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Adoration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Oraison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Chapelets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Lecture spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de mensonge, même petit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Rejeter toute pensée								.....
de convoitise, envie ou jugement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Attention aux autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Sommeil suffisant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Exercice physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'alcool / de boissons sucrées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de sucreries / de grignotage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Jeûne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de télévision / film / jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'écrans / réseaux sociaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas de musique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Douche froide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....
Pas d'achat non nécessaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.....

**POINTS FORTS SUR LESQUELS M'APPUYER**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**POINTS FAIBLES SUR LESQUELS ACCENTUER MES EFFORTS**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Conclusion

### ÉCRITURE SAINTE (JN 20, 11-18)

**M**ARIE se tenait dehors, près du sépulcre, pleurant. Et tout en pleurant, elle se baissa et regarda dans le sépulcre. Et elle vit deux anges vêtus de blanc, assis l'un à la tête, et l'autre aux pieds, à l'endroit où avait été déposé le corps du Christ. Ils lui dirent : « **Femme, pourquoi pleures-tu ?** » Elle leur dit : « **Parce qu'ils ont enlevé mon Seigneur, et que je ne sais où ils L'ont mis.** »

Ayant dit cela, elle se retourna, et vit Jésus debout ; mais elle ne savait pas que c'était Jésus. Jésus lui dit : « Femme, pourquoi pleures-tu ? **Qui cherches-tu ?** » Pensant que c'était le jardinier, elle Lui dit : « **Seigneur, si c'est toi qui L'as enlevé, dis-moi où tu L'as mis, et je L'emporterai.** » Jésus lui dit : « **Marie !** » Elle se retourna, et Lui dit : « **Rabbouni** (c'est-à-dire Maître) ! » Jésus lui dit : « Ne Me touche pas, car Je ne suis pas encore monté vers mon Père. Mais va vers mes frères, et dis-leur :

---

**“Je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu”. »**

---

Marie-Madeleine vint annoncer aux disciples : « J'ai vu le Seigneur, et voici ce qu'Il m'a dit. »

### POUR ALLER PLUS LOIN

À présent que vous avez échappé à la tyrannie du démon muet, que vous avez fait la lumière sur les mensonges qu'on vous avait fait croire, votre chemin ne s'arrête pas là. Il vous faut faire un **état des lieux de votre âme et de toute votre personne**, afin de prendre conscience de tout ce qui a été ruiné par ces années d'addiction, non pour vous en lamenter en vain, mais pour **entamer un travail de reconstruction, en lien avec un conseiller spirituel et un psychologue**. Au cours des prochaines semaines, en prolongeant ce travail sur les mois et les années qui suivent, **le Seigneur vous appelle à restaurer en vous :**

- le sens du beau
- le sens du vrai
- le sens de l'amour
- le sens du renoncement
- le sens du péché
- le sens de la relation
- le sens du corps
- le sens de l'amour de soi.

C'est l'objet du parcours Zachée, que nous vous invitons à suivre désormais !

### APRÈS LE PARCOURS

Choisissez les règles de vie qui vous ont fait particulièrement grandir et tâchez de les ancrer sur le long terme dans votre vie quotidienne.

# RÈGLE DE VIE

*Cette règle de vie est mon passeport pour la liberté, je décide donc de l'observer très fidèlement*

## Je choisis de mettre la prière au centre de ma journée :

- confession toutes les semaines, je fixe un jour : .....
- messe au moins une fois par semaine (en plus de la Messe dominicale), je fixe un jour : .....
- adoration au moins une fois par semaine, je fixe un jour : .....
- port du scapulaire de N.-D. du Mont-Carmel, de la médaille miraculeuse et de la médaille de saint Benoît (avec bénédiction et imposition par un prêtre)
- 30 minutes d'oraison (*par exemple [hommennouveau.fr/produit/mon-carnet-doraison-2/](http://hommennouveau.fr/produit/mon-carnet-doraison-2/)*)
- 2 chapelets pour me mettre spécialement sous la protection de Marie
- 30 minutes de lecture spirituelle. Je choisis les livres que je désire lire durant ce parcours :
  - Martin Steffens, *L'Amour vrai, au seuil de l'autre*
  - Guy de Larigaudie, *Etoile au grand large*
  - P. Joël Guibert, *Le Combat spirituel, clé de la paix intérieure*
  - P. Jacques Philippe, *La Liberté intérieure*
  - Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus, *Histoire d'une âme*
  - Saint Charles de Foucauld, *Écrits spirituels*

## Je désire vivre la charité :

- Pas de mensonge, même petit
- Rejeter toute pensée de convoitise, envie ou jugement sur autrui
- Attention particulière aux besoins de ma famille ou de ma communauté, à préciser : .....

## Je désire mener une vie équilibrée :

- Nuit d'au moins 7 heures de sommeil
- Repas à heures fixes, pas de grignotage entre les repas
- Exercice physique soutenu 3 fois par semaine, je choisis les jours : .....

*« Certains démons ne peuvent être chassés que par la prière et le jeûne. »*

## Je désire me passer du superflu et combattre les esclavages du monde :

### Jeûne de nourriture :

- Ni alcool, ni boissons gazeuses ou sucrées
- Ni dessert (sauf le dimanche), ni sucreries – les fruits, compotes... sont autorisés
- Repas unique le vendredi

### Jeûne numérique :

- Ni télévision, ni films
- Ni jeux vidéo, ni réseaux sociaux
- Pas de musique autre que classique ou religieuse
- Usage de l'ordinateur et des téléphones uniquement pour les usages professionnels et communications essentielles

### Jeûne de confort :

- Douches froides
- Pas d'achat de choses non essentielles