



© Sr Françoise-Emmanuel, Venière

*Je suis pour toi le Bon Pasteur,  
je donne ma vie aujourd'hui.  
Seigneur, je viens à ton cœur,  
j'entre et je te suis.*

*Chant-thème*

## **Démarche préparatoire : Prolongement**

### **Mise en route**

Cette première démarche de contemplation t'a permis de voir avec les yeux du cœur le Berger qui donne sa vie pour toi. Tu as été invité(e) à t'accueillir comme brebis bien-aimée de son Cœur.

En préparation à ton pèlerinage à l'île d'Orléans, continue dans le silence de la prière à approfondir cette réalité spirituelle.

Choisis un moment dans ta journée, un "dix minutes": pause-santé spirituelle pour relire l'évangile du Bon Pasteur (Jean 10), manger la Parole pour qu'elle te nourrisse, t'habite et jaillisse de toi au moment voulu par Dieu. On ne s'improvise pas missionnaire de sa tendresse. On le devient par fidélité à la grâce offerte.

**Je te propose un parcours de 7 jours les plus rapprochés possible les uns des autres. En voici les étapes :**

**1) Choisis un endroit** où tu seras confortable, pas trop pour ne pas t'endormir, assez pour te détendre dans tout ton être. Prends le temps d'accueillir ton corps, ton cœur, ton esprit. Tu peux écouter un beau chant que tu affectionnes et qui peut t'aider à entrer en toi-même.

**2) Puis, demande à l'Esprit Saint de t'éclairer**, de te donner l'intelligence de la Parole et mets-toi **dans le Cœur de Marie**, ce cœur écoutant, ce cœur brûlant, ce cœur pénétré de la Parole. Demande à saint Joseph, à saint François, à la petite Thérèse, à des saints que tu aimes de t'accompagner dans cette démarche. N'oublie pas ton ange gardien. Il va t'aider à entrer dans le "silence de la Parole".

**3) Lis ensuite les versets proposés.** Relève dans les colonnes appropriées **les attitudes du Bon Berger, du mercenaire ou de la brebis** que tu découvres dans ces versets.

**4) Parmi ces attitudes, souligne celle qui rejoint le plus ton cœur.**

**5) Puis, dans le silence de la prière, contemple cette attitude**, murmure les mots. L'Esprit Saint est là qui t'habite. Il veut t'éclairer, façonner ton cœur.

**6) Ensuite, écris le fruit de ta réflexion** chaque jour selon le modèle proposé. Écris également ce que cette réflexion te révèle de toi-même.

**Que le Seigneur Lui-même te bénisse !**

# 1<sup>er</sup> jour

*« En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui n'entre pas par la porte dans la bergerie, mais pénètre par une autre voie, celui-là est le voleur et le pillard; celui qui entre par la porte est le pasteur des brebis. Le portier lui ouvre et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle une à une et les fait sortir. Quand il a mis dehors ses bêtes, il marche devant elles et les brebis le suivent, parce qu'elles connaissent sa voix. Elles ne suivront pas un étranger, elles le fuiront au contraire, parce qu'elles ne connaissent pas la voix des étrangers. »*

*Jn 10, 1-6*

**Les attitudes du  
berger**

**Les attitudes du  
mercenaire**

**Les attitudes de la  
brebis**

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

## 2<sup>e</sup> jour

*« En vérité, en vérité, je vous le dis, je suis la porte des brebis. Tous ceux qui sont venus sont des voleurs et des pillards; mais les brebis ne les ont pas écoutés. Je suis la porte. Qui entrera par moi sera sauvé; il entrera et sortira et trouvera sa pâture. Le voleur ne vient que pour voler, égorger et détruire. Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie et l'aient en abondance. »* *Jn 10, 7-10*

***Les attitudes du berger***

***Les attitudes de la brebis***

***Les attitudes du mercenaire***

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

## 3<sup>e</sup> jour

*« Je suis le bon pasteur. Le bon pasteur donne sa vie pour ses brebis. Le berger à gages, qui n'est pas le pasteur et à qui n'appartiennent pas les brebis, voit-il venir le loup, il laisse là les brebis, il se sauve et le loup les emporte et les disperse. C'est qu'il est berger à gages et n'a pas souci des brebis. » Jn 10, 11-13*

***Les attitudes du berger***

***Les attitudes de la brebis***

***Les attitudes du mercenaire***

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

## 4<sup>e</sup> jour

*« Je suis le bon pasteur; je connais mes brebis et mes brebis me connaissent, comme le Père me connaît et que je connais le Père, et je donne ma vie pour mes brebis. J'ai d'autres brebis encore, qui ne sont pas de cet enclos; celles-là aussi, je dois les mener; elles écouteront ma voix; et il y aura un seul troupeau, un seul pasteur. »*  
Jn 10, 14-16

**Les attitudes du  
berger**

**Les attitudes  
de la brebis**

**Les attitudes du  
mercenaire**

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

## 5<sup>e</sup> jour

*« Si le Père m'aime, c'est que je donne ma vie, pour la reprendre. On ne me l'ôte pas; je la donne de moi-même. J'ai pouvoir de la donner et pouvoir de la reprendre; tel est l'ordre que j'ai reçu de mon Père. » Jn 10, 17-18*

***Les attitudes du  
berger***

***Les attitudes  
de la brebis***

***Les attitudes du  
mercenaire***

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

## 6<sup>e</sup> jour

*« Les Juifs firent cercle autour de lui et lui dirent : "Jusqu'à quand vas-tu nous faire languir? Si tu es le Christ, dis-le-nous clairement." Jésus leur répondit : "Je vous le dis, mais vous ne croyez pas. Les oeuvres que je fais au nom de mon Père me rendent témoignage; mais vous ne croyez pas, parce que vous n'êtes pas de mes brebis. » Jn 10, 24-26*

**Les attitudes du  
berger**

**Les attitudes  
de la brebis**

**Les attitudes du  
mercenaire**

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

---

---

# 7<sup>e</sup> jour

« Mes brebis écoutent ma voix; je les connais et elles me suivent. Je leur donne la vie éternelle; elles ne périront jamais et nul ne les arrachera de ma main. Le Père qui me les a données est plus grand que tous et nul ne peut rien arracher de la main du Père. Le Père et moi, nous sommes un. »  
Jn 10, 27-30

**Les attitudes du  
berger**

**Les attitudes  
de la brebis**

**Les attitudes du  
mercenaire**

Écris le fruit de ta réflexion.

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que cette réflexion te révèle de toi-même ?

---

---

---

---

**Qu'est-ce que la démarche des 7 jours te laisse dans le cœur ?  
Dis-le en un mot.**

\_\_\_\_\_