

**NEUVAINA A L'ESPRIT SAINT**  
**ENTRE L'ASCENSION ET LA PENTECOTE**

Saint Paul dans sa lettre aux Galates (5, 22-23), nous parle du fruit de l'Esprit Saint : "Mais voici le fruit de l'Esprit : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur et maîtrise de soi." Il ne faut pas confondre dons et fruit de l'Esprit Saint. Les 7 dons de l'Esprit sont des cadeaux que Dieu nous fait et que nous recevons d'un seul coup (sagesse, intelligence, science, force, conseil, piété, crainte). Le fruit de l'Esprit Saint est une action progressive de la grâce de Dieu en nous. Un fruit au singulier bien que multiples ! Dons et fruit sont donc complémentaires. Pendant cette neuvaine, nous allons prier les différentes facettes du fruit de l'Esprit Saint.



***Litanies au Saint-Esprit***

Don du Dieu Très-Haut, viens en nous

Source de grâces, viens en nous.

Feu sacré, viens en nous.

Onction spirituelle, viens en nous.

Esprit de vérité, viens en nous.

Esprit de sagesse et d'intelligence, viens en nous.

Esprit de conseil et de force, viens en nous.

Esprit de science et de piété, viens en nous.

Esprit de crainte du Seigneur, viens en nous.

Esprit de grâce et de prière, viens en nous.

Esprit de componction et de confiance, viens en nous.

Esprit de douceur et d'humilité, viens en nous.

Esprit de paix et de patience, viens en nous.

Esprit de modestie et de pureté, viens en nous.

Esprit consolateur, viens en nous.

Esprit du Seigneur qui remplis l'univers, viens en nous.

Esprit d'infaillibilité qui dirige l'Église, viens en nous.

Esprit saint, exauce-nous **Amen**

## **JOUR 1 : L'AMOUR (LA CHARITE)**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : Esprit de lumière, esprit créateur***

3/ Donne-nous la charité, Pour aimer en vérité,  
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !  
Nous accueillons ta clarté  
Pour grandir en liberté,  
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !

***R/ Esprit de lumière, Esprit Créateur, Restaure en nous la joie, le feu, l'Espérance.  
Affermis nos âmes, ranime nos cœurs, Pour témoigner de ton amour immense.***

***De l'Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (15, 9-17)***

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Comme le Père m'a aimé, moi aussi je vous ai aimés. Demeurez dans mon amour.

Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour,  
comme moi, j'ai gardé les commandements de mon Père, et je demeure dans son amour.

Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite.

Mon commandement, le voici : Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés.

Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime.

Vous êtes mes amis si vous faites ce que je vous commande.

Je ne vous appelle plus serviteurs, car le serviteur ne sait pas ce que fait son maître ; je vous appelle mes amis, car tout ce que j'ai entendu de mon Père, je vous l'ai fait connaître.

Ce n'est pas vous qui m'avez choisi, c'est moi qui vous ai choisis et établis afin que vous alliez, que vous portiez du fruit, et que votre fruit demeure.

Alors, tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera.

Voici ce que je vous commande : c'est de vous aimer les uns les autres. »

***Méditation :***

Nous parlons d'un amour inconditionnel, pour chacun de nous où que nous soyons, qui que nous soyons. Dieu nous donne son amour en surabondance. C'est un amour empli de générosité et d'humilité. Qui n'attend rien en retour sauf de nous aimer les uns les autres comme il nous aime.

***Prière :***

Seigneur, fais-nous grandir dans ton amour. Mets ton amour dans notre cœur afin que nous puissions le donner aux autres en abondance. Fais de nous un instrument pour répandre ton amour.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : Respire en moi, prière de saint Augustin***

Respire en moi, Saint-Esprit, afin que je pense ce qui est saint.

Agis en moi, Saint-Esprit, afin que je fasse ce qui est saint.

Attire-moi, Saint-Esprit, afin que j'aime ce qui est saint.

Affermis-moi, Saint-Esprit, afin que je garde ce qui est saint.

Garde-moi, Saint-Esprit, afin que je ne perde jamais ce qui est saint.

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

## **JOUR 2 : LA JOIE**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : Souffle imprévisible***

**R/ Esprit de vérité, brise du Seigneur**

**Esprit de liberté, passe dans nos cœurs !**

7/ Joie donnée aux hommes, Esprit de Dieu,  
Fête du Royaume, Esprit de Dieu,  
Joie de l'Évangile, Esprit de Dieu,  
Fais de nous des signes ! Esprit de Dieu !

***De l'Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (16, 20-23a)***

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Amen, amen, je vous le dis : vous allez pleurer et vous lamenter, tandis que le monde se réjouira ; vous serez dans la peine, mais votre peine se changera en joie.

La femme qui enfante est dans la peine parce que son heure est arrivée.

Mais, quand l'enfant est né, elle ne se souvient plus de sa souffrance, tout heureuse qu'un être humain soit venu au monde.

Vous aussi, maintenant, vous êtes dans la peine, mais je vous reverrai, et votre cœur se réjouira ; et votre joie, personne ne vous l'enlèvera. En ce jour-là, vous ne me poserez plus de questions. »

***Méditation :***

Un événement peut nous rendre joyeux : une naissance, du travail, une fête, se retrouver. Mais là, nous parlons d'une joie immense, incommensurable, qui ne vient pas d'un élément extérieur qui viendrait ravir nos vies. Dieu est la joie et se donne et nous la donne pleinement. La joie s'ancre dans la certitude d'être aimé de Dieu.

***Prière :***

Seigneur, notre cœur est plein de joie quand nous te prions. Fais renaître en nous cette joie ultime et que nous la partageons à profusion avec nos frères et sœurs en Christ. Que cette joie, soit pour chacun chemin d'espérance.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : du saint curé d'Ars***

Sans le Saint-Esprit, nous sommes comme une pierre du chemin.

Prenez dans une main une éponge imbibée d'eau et dans l'autre un petit caillou ; pressez-les également ; il ne sortira rien du caillou et de l'éponge vous ferez sortir l'eau en abondance.

L'éponge, c'est l'âme remplie du Saint-Esprit, et le caillou, c'est le cœur froid et dur où le Saint-Esprit n'habite pas.

C'est le Saint-Esprit qui forme les pensées dans le cœur des justes et qui engendre les paroles dans leur bouche. Ceux qui ont le Saint-Esprit ne produisent rien de mauvais ; tous les fruits du Saint-Esprit sont bons... Quand on a le Saint-Esprit, le cœur se dilate, se baigne dans l'amour divin. Il faudrait dire chaque matin : "Mon Dieu, envoyez-moi votre Esprit qui me fasse connaître ce que je suis et ce que Vous êtes". Amen.

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

## **JOUR 3 : LA PAIX**

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*

**Chant : Viens, Esprit de sainteté, viens, Esprit de lumière**

**R/ Viens, Esprit de sainteté, viens, Esprit de lumière,  
Viens, Esprit de feu, viens nous embraser.**

1/ Viens, Esprit du Père, sois la lumière,  
Fais jaillir des cieux, ta splendeur de gloire.

**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (16, 29-33)**

En ce temps-là, les disciples de Jésus lui dirent :

« Voici que tu parles ouvertement et non plus en images.

Maintenant nous savons que tu sais toutes choses, et tu n'as pas besoin qu'on t'interroge : voilà pourquoi nous croyons que tu es sorti de Dieu. »

Jésus leur répondit : « Maintenant vous croyez ! Voici que l'heure vient – déjà elle est venue – où vous serez dispersés chacun de son côté, et vous me laisserez seul ; mais je ne suis pas seul, puisque le Père est avec moi. Je vous ai parlé ainsi, afin qu'en moi vous ayez la paix. Dans le monde, vous avez à souffrir, mais courage ! Moi, je suis vainqueur du monde. »

**Méditation :**

*La paix de Dieu, dépasse tout ce qu'on peut concevoir, elle garde nos cœurs et nos pensées dans le Christ Jésus. La paix surgit du cœur quand l'Esprit Saint y habite. La paix du cœur découle de la confiance en l'amour et en la sagesse de Dieu. L'Esprit nous remplit, et nous donne la conviction d'être là où Dieu nous veut, d'être proches de Lui. C'est pourquoi nous pouvons traverser des moments de trouble, de peur, d'insécurité même, en restant confiants et paisibles.*

**Prière :**

Seigneur, accorde nous la paix intérieure, enseigne-nous la paix ; guide nos pas sur le chemin de la paix. Ouvre nos yeux et nos cœurs au don de ta paix, et garde vivante en nous la flamme de l'Espérance.

**Temps de silence personnel**

**Notre Père**

**Je vous salue Marie**

**Prière à l'Esprit Saint : Prière de frère Roger de Taizé**

Esprit Saint, qui habites chaque être humain, tu viens déposer en nous ces réalités d'Évangile si essentielles : la bonté du cœur et le pardon.

Aimer et l'exprimer par notre vie, aimer avec la bonté du cœur et pardonner : là tu nous donnes de trouver une des sources de la paix et de la joie.

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*

## **JOUR 4 : LA PATIENCE**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : Saint Esprit (voici mon cœur), Glorious***

1/ Viens, Saint-Esprit viens  
Ouvre le ciel, descends sur nous  
Viens, Saint-Esprit viens  
Feu éternel, embrase-nous

**R/ Sois le feu qui me guérit, sois l'amour qui me bénit  
Voici mon cœur, voici mon cœur  
Viens déverser ta tendresse, au milieu de mes faiblesses  
Je n'ai plus peur, je n'ai plus peur.**

***De la lettre de saint Jacques (1, 2-6) :***

Considérez comme une joie extrême, mes frères, de buter sur toute sorte d'épreuves. Vous le savez, une telle vérification de votre foi produit l'endurance, et l'endurance doit s'accompagner d'une action parfaite, pour que vous soyez parfaits et intègres, sans que rien ne vous manque.

Mais si l'un de vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, lui qui donne à tous sans réserve et sans faire de reproches : elle lui sera donnée. Mais qu'il demande avec foi, sans la moindre hésitation.

***Méditation :***

La patience, fruit de l'Esprit, est l'un des attributs de Dieu. Elle se révèle d'une manière particulière dans l'attitude miséricordieuse de Dieu envers les hommes. Nous devons voir la patience à sa source, c'est-à-dire dans le cœur de Dieu, en nous rappelant que ce fruit de l'Esprit résulte directement de notre participation à la nature divine, et ne parvient à maturité que par notre communion constante avec Dieu. Nous devons avoir pour notre prochain une patience et une miséricorde qui reflètent le plus possible celles que le Seigneur a pour nous.

***Prière :***

Seigneur, aide-nous à t'imiter et accorde-nous de grandir en patience dans l'adversité, conformément à ta volonté. Prenons le temps de vivre les événements autrement, avec l'intelligence et la patience du cœur, à Ton image, Toi qui jamais ne perd patience avec nous.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : Florent Debœuf (communauté de l'Emmanuel)***

Viens, Esprit Saint, Répands sur notre terre Le feu de ton amour Et brûle en nous toujours. Viens manifester Ton amour et ta bonté À tous tes enfants Qui te cherchent en vérité. Viens nous libérer De la mort et du péché Viens nous consoler, Esprit Saint, ô viens !  
Viens renouveler Dans la foi, la charité, Tous les serviteurs De ton Église assemblée. Viens nous réchauffer, Que nous puissions proclamer : Jésus est Seigneur ! Esprit Saint, ô viens !  
Viens, répands tes dons, Que nous vivions pour ton Nom. Viens nous transformer, Toi l'Esprit de Vérité. Donne-nous ta joie, Viens, Esprit de sainteté, Viens nous embraser, Esprit Saint, ô viens ! Viens, Esprit Saint, Répands sur notre terre Le feu de ton amour Et brûle en nous toujours.

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

## **JOUR 5 : LA BONTE**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : L'Esprit Saint qui nous est donné***

**R/ L'Esprit Saint qui nous est donné**

**Fait de nous tous des fils de Dieu**

**Appelés à la liberté,**

**Glorifions Dieu par notre vie !**

1/ Nés de l'amour de notre Dieu, Fils de lumière, sel de la terre,  
Ferments d'amour au cœur du monde par la puissance de l'Esprit.

***Du livre de Jérémie (31, 1-7) :*** En ce temps-là – oracle du Seigneur –, je serai le Dieu de toutes les familles d'Israël, et elles seront mon peuple. Ainsi parle le Seigneur : Il a trouvé grâce dans le désert, le peuple qui a échappé au massacre ; Israël est en route vers Celui qui le fait reposer. Depuis les lointains, le Seigneur m'est apparu : Je t'aime d'un amour éternel, aussi je te garde ma fidélité. De nouveau je te bâtirai, et tu seras rebâtie, vierge d'Israël. De nouveau tu prendras tes tambourins de fête pour te mêler aux danses joyeuses. De nouveau tu planteras des vignes dans les montagnes de Samarie, et ceux qui les planteront en goûteront le premier fruit.

Un jour viendra où les vieillards crieront dans la montagne d'Éphraïm : « Debout, montons à Sion, vers le Seigneur notre Dieu ! »

Car ainsi parle le Seigneur : Poussez des cris de joie pour Jacob, acclamez la première des nations ! Faites résonner vos louanges et criez tous : « Seigneur, sauve ton peuple, le reste d'Israël ! »

***Méditation :***

La bonté, dans toute sa dimension, trouve sa source en Dieu, le psalmiste nous dit : « rends admirable ta bonté ». Elle est liée à la grâce et pousse l'homme pécheur à la repentance. C'est dans la mesure où nous goûtons la bonté de Dieu que nous pouvons, à notre tour, la montrer autour de nous.

***Prière :***

Seigneur, comble-nous de ta bonté qu'elle illumine notre cœur. Apprends-nous à pardonner, rends-notre cœur généreux, disponible et soucieux du bien des autres.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : de Monseigneur Jean-Luc BOUILLERET***

Viens Esprit du Père et du Fils

Viens Esprit de sainteté transformer nos vies en don d'amour.

Viens Esprit de feu allumer ta flamme dans le cœur de tes fidèles.

Viens Esprit de force donner courage pour les œuvres de charité.

Viens Esprit de sagesse conduire nos existences dans l'audace et la prudence.

Viens Esprit de conseil éclairé le chemin vers Dieu notre Père.

Viens Esprit d'intelligence animer le travail de l'humanité.

Viens Esprit d'adoration nous tourner vers le Dieu trois fois Saint.

Viens Esprit de filiation nous plonger dans la mort et la résurrection de Jésus-Christ.

Viens Esprit de communion et d'unité.

Viens Esprit souffle du Dieu très Haut incarné en notre humanité.

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

## **JOUR 6 : LA BIENVEILLANCE**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : Jésus, Toi, qui a promis***

1/ Jésus, Toi, qui a promis d'envoyer l'Esprit à ceux qui te prient,

***R/ Ô Dieu, pour porter au monde ton feu, voici l'offrande de nos vies***

2/ Jésus Toi qui accomplis le Don de l'Esprit, en donnant ta vie,

3/ Jésus, Toi qui multiplies les fruits de l'Esprit, jusqu'à l'infini,

***De l'Evangile selon saint Matthieu (25, 34-40) :***

Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite : "Venez, les bénis de mon Père, recevez en héritage le Royaume préparé pour vous depuis la fondation du monde. Car j'avais faim, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli ; j'étais nu, et vous m'avez habillé ; j'étais malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi !"

Alors les justes lui répondront : "Seigneur, quand est-ce que nous t'avons vu... ? Tu avais donc faim, et nous t'avons nourri ? Tu avais soif, et nous t'avons donné à boire ? Tu étais un étranger, et nous t'avons accueilli ? tu étais nu, et nous t'avons habillé ? Tu étais malade ou en prison... Quand sommes-nous venus jusqu'à toi ?"

Et le Roi leur répondra : "Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait."

***Méditation :***

La bienveillance est liée à la bonté, car elle est une disposition d'esprit qui amène à accomplir des actes de bonté. Être bienveillant, c'est non seulement voir le bien mais veiller à faire le bien. La bienveillance laisse à l'autre sa liberté ; elle prend acte des différences de caractère, d'éducation, de culture, mais elle l'accueille comme une personne aimée de Dieu.

***Prière :***

Seigneur, œuvre en nos cœurs pour accueillir ta bienveillance. Fais croître en nous, par des actions généreuses, par des paroles pleines de sincérité et de miséricorde notre bienveillance envers notre prochain.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : Veni Creator Spiritus***

Viens en nous, Esprit Créateur, visite les âmes des tiens ;

Emplis de la grâce d'en haut, les cœurs qui sont tes créatures.

Toi qu'on appelle Conseiller, don du Seigneur de Majesté, source vive, feu, Charité

Toi qui es onction spirituelle, Toi le Donateur aux sept Dons,

Puissance de la main de Dieu, Toi que le Père avait promis,

Qui fais jaillir notre louange, Mets ta lumière en nos esprits,

Répands ton amour en nos cœurs,

Et que ta force sans déclin, Tire nos corps de leur faiblesse.

Repousse l'adversaire au loin ; Sans tarder donne-nous la paix ;

Ouvre devant nous le chemin : Que nous évitions toute faute !

Fais-nous connaître Dieu le Père, fais-nous apprendre aussi le Fils

Et croire en tout temps que tu es, l'unique Esprit de l'un et l'autre.

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

## **JOUR 7 : LA FIDELITE**

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*

**Chant : Viens, Esprit Saint, viens.**

**R/ Viens, Esprit Saint, viens,**

**Enflammer la terre entière !**

**Viens, Esprit Saint, viens !**

**Viens nous embraser !**

2/ Donne-nous la foi, Dieu de fidélité.

Ô viens nous brûler de ton feu !

### ***De l'Évangile de Jésus Christ selon saint Jean (17, 20-26)***

En ce temps-là, les yeux levés au ciel, Jésus pria ainsi :

« Père saint, je ne prie pas seulement pour ceux qui sont là, mais encore pour ceux qui, grâce à leur parole, croiront en moi.

Que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi.

Qu'ils soient un en nous, eux aussi, pour que le monde croie que tu m'as envoyé.

Et moi, je leur ai donné la gloire que tu m'as donnée, pour qu'ils soient un comme nous sommes UN : moi en eux, et toi en moi.

Qu'ils deviennent ainsi parfaitement un, afin que le monde sache que tu m'as envoyé, et que tu les as aimés comme tu m'as aimé.

Père, ceux que tu m'as donnés, je veux que là où je suis, ils soient eux aussi avec moi, et qu'ils contemplent ma gloire, celle que tu m'as donnée parce que tu m'as aimé avant la fondation du monde.

Père juste, le monde ne t'a pas connu, mais moi je t'ai connu, et ceux-ci ont reconnu que tu m'as envoyé.

Je leur ai fait connaître ton nom, et je le ferai connaître, pour que l'amour dont tu m'as aimé soit en eux, et que moi aussi, je sois en eux. »

### ***Méditation :***

Croire en quelqu'un, avoir la foi. C'est une question de confiance intégrale. Nous savons combien il a été difficile à Thomas de croire sans avoir vu. Pourrait-on être fidèle sans une rencontre. Cette rencontre que Dieu nous propose de faire avec lui est juste une question de confiance. C'est parce que Dieu est fidèle que nous pouvons nous appuyer sur Lui en toute confiance et avoir foi en Lui ; et cette confiance nous donne la force d'être fidèle.

### ***Prière :***

Seigneur, rends-nous capable de vivre la fidélité dans la confiance de ton amour. Par la méditation de ta Parole, permets-nous de demeurer fidèle et de nous appuyer sur ton rocher qui est source de notre foi.

### ***Temps de silence personnel***

### ***Notre Père***

### ***Je vous salue Marie***

### ***Prière à l'Esprit Saint : du Pape François***

Viens, Esprit Saint.

Toi qui suscites de nouvelles langues et mets des paroles de vie sur nos lèvres, préserve-nous de devenir une Église-musée, belle mais silencieuse, avec un grand passé mais peu d'avenir.

Viens parmi nous, pour que dans l'expérience synodale, nous ne nous laissions pas envahir par le désenchantement, que nous n'édulcorions pas la prophétie, que nous ne réduisions pas tout à des discussions stériles.

Viens, Esprit Saint d'amour, ouvre nos cœurs à l'écoute.

Viens, Esprit Saint de sainteté, renouvelle le saint Peuple fidèle de Dieu.

Viens, Esprit Saint créateur, renouvelle la face de la terre. Amen.

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*



## **JOUR 8 : LA DOUCEUR**

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*

**Chant : Esprit de Dieu, souffle de vie**

**R/ Esprit de Dieu, souffle de vie  
Esprit de Dieu, souffle de feu,  
Esprit de Dieu, consolateur,  
Tu nous sanctifies !**

1/ Viens, Esprit, viens en nos cœurs  
Viens, Esprit, nous visiter.  
Viens, Esprit, nous vivifier,  
Viens, nous t'attendons.

**De l'Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (11, 25-30)**

En ce temps-là, Jésus prit la parole et dit : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance. Tout m'a été remis par mon Père ; personne ne connaît le Fils, sinon le Père, et personne ne connaît le Père, sinon le Fils, et celui à qui le Fils veut le révéler. « Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau, et moi, je vous procurerai le repos. Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour votre âme. Oui, mon joug est facile à porter, et mon fardeau, léger. »

**Méditation :**

“ Heureux les doux ” dit le Seigneur. La douceur est une « qualité » rare du caractère ; elle est exceptionnellement précieuse aux yeux de Dieu ; elle est l'un des facteurs les plus marquants de l'enseignement du Christ. La douceur, c'est savoir être humble.

**Prière :**

Seigneur, fais jaillir en nous plus d'humilité. Imprègne notre cœur de ta douceur pour qu'elle se manifeste aussi bien dans nos paroles ou nos actions.

**Temps de silence personnel**

**Notre Père**

**Je vous salue Marie**

**Prière à l'Esprit Saint : d'Albert Hari**

Viens, Esprit Saint ! Viens nous donner la douceur et nous pourrons tendre la main au lieu de condamner.  
Viens Esprit Saint ! Viens nous donner la joie et nous pourrons distribuer la fête à ceux qui ont perdu l'espoir.  
Viens Esprit Saint ! Viens nous donner la confiance et nous pourrons marcher sans crainte dans les marécages.  
Viens Esprit Saint ! Viens sur notre terre et fais danser en nos cœurs le feu de l'Amour divin.

*Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen*

## **JOUR 9 : LA MAITRISE DE SOI**

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***

***Chant : Viens Esprit de Dieu***

1/ Toi l'Esprit de Dieu créateur.

Toi l'Esprit de Jésus Sauveur.

Toi l'amour du Père et du Fils.

Viens Esprit de Dieu.

2/ Toi, lumière dans notre nuit

Toi, l'ami de tous les petits

Toi, le baume des cœurs blessés.

Viens, Esprit de Dieu.

***De la deuxième lettre de saint Pierre, apôtre (1, 2-8) :***

Que la grâce et la paix vous soient accordées en abondance par la vraie connaissance de Dieu et de Jésus notre Seigneur. Sa puissance divine nous a fait don de tout ce qui permet de vivre avec piété, grâce à la vraie connaissance de celui qui nous a appelés par la gloire et la force qui lui appartiennent. De la sorte nous sont accordés les dons promis, si précieux et si grands, pour que, par eux, vous deveniez participants de la nature divine, et que vous échappiez à la dégradation produite dans le monde par la convoitise. Et pour ces motifs, faites tous vos efforts pour joindre à votre foi la vertu, à la vertu la connaissance de Dieu, à la connaissance de Dieu la maîtrise de soi, à la maîtrise de soi la persévérance, à la persévérance la piété, à la piété la fraternité, à la fraternité l'amour. Si vous avez tout cela en abondance, vous n'êtes pas inactifs ni stériles pour la vraie connaissance de notre Seigneur Jésus Christ.

***Méditation :***

La maîtrise de soi est une force intérieure, produite par l'Esprit Saint, qui nous permet de vivre avec sagesse et modération. Nous avons besoin de cette énergie spirituelle donnée de Dieu pour être « *sages quant au bien et sans compromis avec le mal* ». La maîtrise de soi aide aussi à trouver la vraie harmonie entre les attentes du corps et celles de l'âme. Selon le Pape François : « Le bonheur dans la tempérance est une joie qui fleurit dans le cœur de ceux qui reconnaissent et valorisent ce qui compte le plus dans la vie. »

***Prière :***

Seigneur, permets-nous de toujours trouver l'équilibre et l'harmonie intérieure et d'éloigner ainsi de nous toutes les tentations. Accorde-nous la grâce de toujours discerner le bien et le mal.

***Temps de silence personnel***

***Notre Père***

***Je vous salue Marie***

***Prière à l'Esprit Saint : de saint Jean-Paul II***

« Esprit Saint, je Te demande le don de la Sagesse, pour une meilleure compréhension, de Toi et de Tes divines Perfections.

Je Te demande le don de l'Intelligence, pour une meilleure compréhension de l'Esprit des Mystères de la sainte Foi. Donne-moi le don de Science, pour que je sache orienter ma vie selon les principes de cette Foi.

Donne-moi le don de Conseil, afin qu'en toute chose je puisse chercher conseil auprès de Toi et le trouver toujours auprès de Toi.

Donne-moi le don de Force pour qu'aucune peur ou considération terrestre ne puisse m'arracher à Toi.

Donne-moi le don de Piété, afin que je puisse toujours servir ta Majesté divine avec amour filial.

Donne-moi le don de Crainte de Dieu pour qu'aucune peur ou considération terrestre ne puisse m'arracher à Toi. »

***Au nom du Père et du Fils et du Saint Esprit. Amen***