

## Prières sur le temps

### Décalogue de la sérénité (St Jean XXIII)

1. Rien qu'aujourd'hui, j'essaierai de vivre ma journée sans chercher à résoudre les problèmes de toute ma vie.
2. Rien qu'aujourd'hui, j'accorderai le plus grand soin à mon apparence et à agir de manière courtoise; je ne critiquerai personne, je ne prétendrai redresser ou régenter qui que ce soit, excepté moi-même.
3. Rien qu'aujourd'hui, je me plierai aux circonstances, sans prétendre que celles-ci se plient à tous mes désirs.
4. Rien qu'aujourd'hui, je consacrerai dix minutes à une bonne lecture en me rappelant que, comme la nourriture est nécessaire à la vie du corps, de même, la bonne lecture est nécessaire à la vie de l'âme.
5. Rien qu'aujourd'hui, je ferai une bonne action et n'en parlerai à personne.
6. Rien qu'aujourd'hui, j'accomplirai au moins une chose que je n'ai pas envie de faire, et si on m'offense, je n'en dirai rien à personne.
7. Rien qu'aujourd'hui, je serai heureux, dans la certitude d'avoir été créé pour le bonheur, non seulement dans l'autre monde mais également dans celui-ci.
8. Rien qu'aujourd'hui, j'établirai un programme détaillé de ma journée. Je ne m'en acquitterai peut-être pas entièrement, mais je le rédigerai. Et je me garderai de deux calamités : la hâte et l'indécision.
9. Rien qu'aujourd'hui, je croirai fermement — même si les circonstances prouvent le contraire — que la Providence de Dieu s'occupe de moi comme si personne d'autre n'existait au monde.
10. Rien qu'aujourd'hui, je n'aurai aucune crainte. Et tout particulièrement je n'aurai pas peur d'apprécier ce qui est beau et de croire à la bonté.

*Je suis en mesure de faire le bien pendant toute une journée, ce qui ne saurait me décourager, comme si je me croyais obligé de le faire toute ma vie durant.*

---

### Une prière pour vivre le temps (Sœur Marie-Anne Leroux)

Voici le temps qui s'offre à moi maintenant

Accorde-moi Seigneur, de le vivre en plénitude.

Apprends-moi à ne pas le surcharger, l'éparpiller ou le gaspiller.

Rends-moi attentif aux nécessités de planifier et d'anticiper.

Introduis-moi et garde-moi dans la disponibilité intérieure,

Cette veille du cœur qui sait accueillir les évènements

Et vivre les temps de gratuité.

Apprends-moi à donner du temps sans qu'il me soit arraché,

A le lâcher sans me laisser glisser.

Aide-moi à m'engager dans le temps qui m'est donné

Sans déjà penser qu'il sera trop court et me précipiter.

Donne-moi de recueillir chaque moment comme un morceau de vie,  
Et de compter sur la grâce qui m'est donné pour le vivre.

Enseigne-moi la douce force de la charité  
Qui donne aux moments vécus la saveur de la vie  
Et qui transforme ces instants en semences d'éternité.

Fais-moi entrer dans tes voies,  
Dans ce pas à pas, au rythme de ta sainte volonté.

Apprends-moi la bonne mesure du temps,  
Qui me fait goûter la vie dans son immensité.

Amen

<https://fraternite-benedictine.fr/les-livres/>

---

[Jean-Pierre Dubois-Dumée \(1918-2001\)](#), Journaliste et Directeur Général du groupe des publications de «La Vie Catholique» :

Seigneur, maître du temps,  
fais que je sois toujours prêt à Te donner  
le temps que Tu m'as donné.

Seigneur, maître du temps,  
aide-moi à trouver chaque jour

Le temps de Te rencontrer  
et le temps d'écouter les autres,

Le temps d'admirer  
et le temps de respirer,

Le temps de me taire  
et le temps de m'arrêter,

Le temps de sourire  
et le temps de remercier,

Le temps de réfléchir  
et le temps de pardonner,

Le temps d'aimer  
et le temps de prier.

Seigneur, maître du temps,  
je Te donne toutes les heures de cette journée  
et tous les jours de ma vie,  
jusqu'au moment où j'aurai fini  
mon temps sur la terre.