

**Vous désirez prier personnellement mais vous ne savez pas comment faire ?**

**Vous aimeriez approfondir votre prière personnelle et être aidé en ce sens ?**

**Vous avez soif de rencontrer le Christ dans sa Parole ?**

Les doyennés de Besançon et alentours, avec le Service diocésain de la formation, vous proposent une expérience de prière personnelle accompagnée.

Les horaires sont aménagés de telle sorte que tous, jeunes et moins jeunes, y compris ceux qui ont de longues journées de travail, puissent y participer.

Cette semaine de prière accompagnée est une manière simple de vivre une retraite spirituelle, au milieu de vos occupations quotidiennes, à l'occasion du Carême.

**« Celui qui boira l'eau que je lui donnerai n'aura plus jamais soif »**

Jn 4,14

Itinéraire élaboré à partir de la proposition des Chemins ignatiens du Bordelais.



**Les doyennés de Besançon et alentours**

avec

**la Commission Vie spirituelle du Service diocésain de la formation**  
vous proposent :



## **Semaine de prière personnelle accompagnée 7 jours de retraite dans la vie à l'écoute de la Parole de Dieu**

**- Dimanche 8 mars 2026, de 15h à 17h,  
chez les Soeurs de la Charité, 2 rue des Martelots, Besançon**

Lancement de la semaine et prise de rendez-vous avec les accompagnateurs

**- Du lundi au vendredi, chaque jour à l'heure qui vous convient**

Temps de prière personnelle avec la Parole de Dieu  
et rencontre avec votre accompagnateur,  
prioritairement dans les salles paroissiales du doyenné de Besançon,  
au Centre diocésain, 18 rue Mégevand,  
et chez les Soeurs de la Charité, 2 rue des Martelots.

**- Samedi 14 mars 2026, chez les Soeurs de la Charité**

De 9 h 30 à 11 h 30 Clôture de la semaine et Messe d'action de grâce

**Contact : SEPPAC - Service Formation**

**18, rue Mégevand  
25041 BESANCON Cedex  
colettejeannin@orange.fr  
06.88.71.49.96**

# REPONSES A QUELQUES QUESTIONS

## Mais moi, je ne sais pas prier tout seul ! Comment puis-je y arriver ?

Personne ne peut dire qu'il sait prier. Nous vous proposons « d'apprendre » à prier par des moyens concrets. Il se passe toujours quelque chose entre Dieu et nous, même si nous n'en avons pas conscience.

## Quelle doit être ma disponibilité ? J'ai un emploi du temps chargé et des horaires irréguliers.

Les rencontres de lancement (dimanche 08/03) et de clôture (samedi 14/03) sont incontournables. Chaque jour, choisissez à votre convenance l'heure et la durée de votre temps de prière personnelle. Votre accompagnateur vous proposera un large choix d'horaires pour le rencontrer. Vous fixerez ces RV avec lui le dimanche 08/03.

## Pourquoi me propose-t-on un accompagnateur ?

Pour vous aider dans votre prière : vous proposer un cadre, vous écouter sur ce que vous souhaitez dire chaque jour après votre temps de prière, vous donner des éléments de réponse à vos questions et difficultés, vous suggérer un texte d'Écriture comme support à votre prière du lendemain...bref, pour vous accompagner.

## Qui sont-ils ? Sont-ils compétents ?

Laïcs ou religieux formés à l'écoute et à l'accompagnement spirituel, ils sont eux-mêmes accompagnés dans leur vie spirituelle et chrétienne. La confidentialité des entretiens est garantie.

## Où vais-je rencontrer mon accompagnateur ?

Prioritairement dans les salles paroissiales du doyenné de Besançon, au Centre diocésain, 18 rue Mégevand, et chez les Soeurs de la Charité, 2 rue des Martelots. Chaque accompagnateur aura un lieu calme et discret pour vous recevoir entre 20 et 30 minutes.

## Pourquoi me demande-t-on une participation financière ?

Pour prendre en charge les frais de la paroisse et ceux des accompagnateurs.

## Que m'apportera cette semaine ?

« Venez et voyez ! »

**Renseignements :** Colette JEANNIN, accompagnatrice spirituelle

**Courriel :** colettejeannin@orange.fr **Tel :** 06 88 71 49 96

**Inscription par courrier à adresser à :**

SEPPAC - Service Formation - Commission Vie spirituelle  
18, rue Mégevand  
25041 BESANCON Cedex

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Semaine de prière personnelle accompagnée du 8 au 14 mars 2026  
**à renvoyer par courrier impérativement avant le 24 février 2026**

ou scanner et envoyer par mail à colettejeannin@orange.fr  
L'inscription sera confirmée à la réception de votre règlement (par courrier)

M<sup>me</sup>, M<sup>elle</sup>, M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tel. : ..... Courriel : .....

Participera à l'ensemble de la semaine de prière accompagnée du 8 au 14 mars 2026

Signature :

Mes disponibilités prioritaires : (Cochez au moins une case)

- Matinée (9 h - 12 h)  
 Début d'après-midi (14 h 30 - 16 h 30)  
 Fin d'après-midi (16 h 30 - 18 h)  
 Début de soirée (19 h 30 - 20 h 30)       Autre créneau horaire souhaité : .....

Envoyer ce bulletin accompagné d'un chèque à l'ordre de « Service de formation » à l'adresse suivante : **SEPPAC - Service Formation - Commission Vie spirituelle**  
**Centre diocésain, 18 rue Mégevand, 25041 BESANCON Cedex**

Pour prendre en charge les frais de cette semaine, (reprographie, téléphone, locaux et le déplacement des accompagnateurs, etc.), une participation de 25 à 50 € vous est demandée. La participation financière ne doit pas être un obstacle, chacun ajustera sa contribution.