Déroulement de la Semaine de Prière Accompagnée, *"SEPAC"*

• **Dimanche 06 décembre 17h à 18h**

Lancement à la salle paroissiale avenue des Pyrénées à Lacroix-Falgarde.

Présentation et mise en route *qui se termine par la prise de rendez-vous entre participants et accompagnateurs.*

• **Du lundi 7 décembre au vendredi 11**

Chaque jour, ***prière personnelle*** *20 à 30 min.* ***Rencontre avec son accompagnateur****, à la paroisse, durant 20 minutes à l'heure convenue avec lui.*

• **Le mardi 8 décembre, fête de l'Immaculée Conception, partage biblique en groupe à 16h45, suivi de la messe à 18h, à l'église saint Agne.**

Venir avec une Bible (si vous en avez une) et de quoi écrire.

• **Samedi 12 décembre de 10h30 à, 12h, action de grâce et partage final et apéritif, église saint Jean de Ramonville.**

Pour plus d'informations :
Centre Spirituel Coteaux-Païs
9 rue Monplaisir
31400 Toulouse
Tél. : 05 62 71 65 30
secretariat@coteaux-pais.net

COTEAUX PAÏS
Centre spirituel Jésuite du Sud-Ouest

Inscription nécessaire

avant le 1er décembre 2026

- *par e-mail envoyé à* toulouse@coteaux-pais.net
- ou formulaire en ligne

- *Ou à déposer dans la boîte aux lettres du presbytère, 2 allée G. Pompidou, Ramonville*

NOM :

PRÉNOM :

Adresse

Ville

Tél

Courriel

☐ **Je participerai à l'ensemble de la semaine de prière accompagnée du 06 au 12 décembre 2026**
(Prévoir une participation aux frais de 15 à 50 €-ou plus, selon ses possibilités)

Signature :

Je souhaite rencontrer mon accompagnateur
(SVP ***cochez tous les créneaux possibles pour vous****, sachant que les horaires seront finalisés avec votre accompagnateur):*

☐ **En après-midi (16h00-17h30)**

☐ **En fin d'après-midi (17h30-19h00)**

☐ **En début de soirée (19h00-20h30)**

☐ **Autre**

Ensemble Paroissial de Ramonville-Pouvourville

2 allée G. Pompidou
31 520 Ramonville-Saint-Agne



Chaque jour rencontrer le Christ et s'abreuver de la Parole de Dieu

grâce à une

Semaine de prière accompagnée

du dimanche 6 au samedi 12 décembre 2026

Une initiative de la paroisse de Ramonville-Pouvourville et du Centre spirituel Coteaux-Pais

Ouvrir sa porte à l'Évangile

« Vous qui avez soif, venez, voici de l'eau […] Prêtez l'oreille et venez vers moi, écoutez et vous vivrez. » (Is. 55, 1a, 3a)

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

Vous aimeriez approfondir votre prière personnelle et être aidé pour cela ?

Vous souhaitez rencontrer le Christ et mieux le connaître ?

L'équipe d'animation pastorale et le Père Bonaventure Ouedraogo avec l'aide du centre spirituel Coteaux Païs vous proposent une semaine de prière personnelle accompagnée s'appuyant sur les Exercices spirituels de St Ignace de Loyola. Les horaires sont aménagés pour que tous, jeunes et moins jeunes, y compris ceux qui ont de longues journées de travail, puissent y participer.

Réponses à 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 avec la Parole de Dieu et les exercices spirituels de St Ignace de Loyola.
Il se passe toujours quelque chose entre Dieu et nous, même si nous n'en avons pas conscience sur le moment.

Quelle doit-être ma disponibilité ?
Les rencontres de lancement (dimanche 6 décembre de 17h à 18h) et de clôture (le samedi 12 décembre de 10h30 à 12h) sont nécessaires. Chaque jour, vous choisirez l'heure le lieu et la durée de votre temps de prière personnelle.
Vous déciderez avec votre accompagnateur de l'heure des rencontres individuelles en fonction de vos contraintes et de vos éventuels impératifs.

Pourquoi un accompagnateur ?
Pour vous aider dans la prière : il ou elle propose un passage de la Bible pour la prière du lendemain et des pistes de méditation. Vous lui ferez part de la relecture de vos temps de prière, il / elle répond à vos questions et difficultés, aide à reconnaître les signes de l'Esprit Saint.

Qui sont les accompagnateurs ?
Des religieuses et des laïcs formés à l'accompagnement spirituel individuel et aux Exercices spirituels de saint Ignace de Loyola. La confidentialité des entretiens est garantie.

Où vais-je rencontrer mon accompagnateur ?
Dans une salle de la paroisse saint Jean de Ramonville, dans un lieu calme et discret pendant 20 à 30 minutes.

Pourquoi me demande-t-on une participation financière ?
Pour prendre en charge les frais d'animation, d'impression des livrets et contribuer aux formations à l'accompagnement spirituel dispensées par les Coteaux Pais. Chacun donne en fonction de ses possibilités, entre 15 et 50€.

Mais est-ce une retraite ?
Cette semaine de prière accompagnée est une manière simple de vivre une retraite au cœur de notre quotidien, sans quitter nos lieux de vie.

Public visé ?
Les personnes qui veulent découvrir cette manière de prier et celles qui, la connaissant, aimeraient la revivre et/ou se relancer.

Que m'apportera cette semaine ?

"Venez et vous verrez !" (Jn 1, 39)