

Déroulement de la Semaine de Prière Accompagnée, "SEPAC"

- **Dimanche 05 octobre de 9h à 10h**

Lancement à l'église Saint François d'Assise
(salle st Pierre st Paul).

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

- **Du lundi 06 octobre au vendredi 10
octobre**, Chaque jour, prière personnelle 20
à 30 min. Rencontre avec son
accompagnateur, à Saint François, durant 20
minutes à l'heure convenue avec lui.
Venir avec une Bible (si vous en avez une)
et de quoi écrire

- **Samedi 11 octobre de 16h30 à 17h30 à
Saint François** : Action de grâce et partage
après cette semaine de prière.

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



Inscription nécessaire
avant le 26 septembre 2025

ici



*Ou à déposer dans la boîte aux lettres
des Xavières, 7 rue V. Basch*

NOM :
PRÉNOM :
Adresse
Ville
Tél
Courriel

- Je participerai à l'ensemble de
la semaine de prière accompagnée
du 05 au 11 octobre 2025

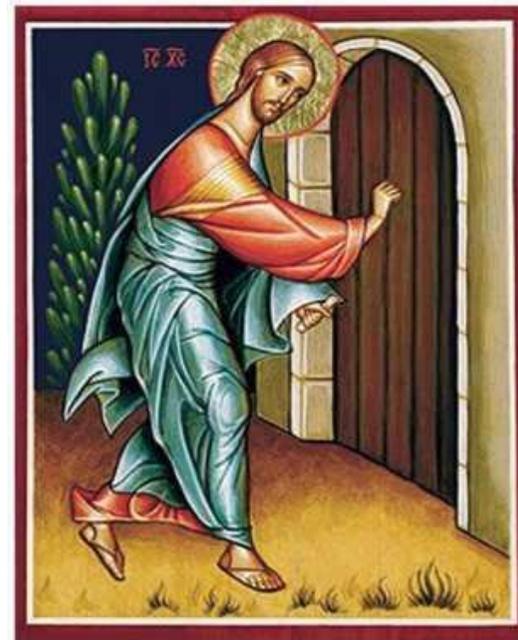
*(Prévoir une participation aux frais de
15 à 50 €-ou plus, selon possibilités)*

Signature :

- Je souhaite rencontrer mon accompagnateur
(SVP cochez toutes cases possibles pour vous)
- En milieu de journée (13h-14h30)
 En début d'après-midi (14h30-16h00)
 En fin d'après-midi (16h00-18h00)
 En début de soirée (19h00-20h30)
 En fin de soirée (20h30-21h30)

Paroisse Saint- François d'Assise

7 rue Victor Basch
106^{bis} avenue Camille Pujol
31500 Toulouse



Pour bien démarrer l'année :
**Ouvrons notre porte au Christ,
mettons la Parole de Dieu au
centre de notre vie**
grâce à une
**Semaine de prière accompagnée
du dimanche 05 au samedi 11 Octobre
2025**

*Une initiative
de la paroisse St François d'Assise
et du Centre spirituel Coteaux-Païs*

Ouvrir sa porte à l'Évangile

« Voici que je me tiens à la porte, et je frappe. Si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui ; je prendrai mon repas avec lui, et lui avec moi. » (Ap 3,20)

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 Frère J-F Galinier-Pallerola 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 05 octobre 9h) et de clôture (samedi 11 16h30) sont nécessaires. Chaque jour, vous choisirez l'heure le lieu et la durée de votre temps de prière personnelle.

Vous déterminerez avec votre accompagnateur l'heure des rencontres individuelles en fonction de vos contraintes et de vos éventuels impératifs.

Pourquoi un accompagnateur(trice) ?

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 laïcs bénévoles formés à la spiritualité ignatienne et à l'accompagnement spirituel. La confidentialité des entretiens est garantie.

Où vais-je rencontrer mon accompagnateur ?

Dans une salle de la paroisse Saint François d'Assise 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 Païs. 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)