

Déroulement de la Semaine de Prière Accompagnée, "SEPAC"

• **Dimanche 22 Mars de 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 23 Mars au vendredi 27 Mars**

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

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

• **Vendredi 27 Mars de 17h30 à 18h30,**
action de grâce et partage final, à la salle paroissiale de Notre Dame de l'Assomption.

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 18 Mars 2026

par e-mail envoyé à

toulouse@coteaux-pais.net

*Ou à déposer dans la boîte aux lettres du
presbytère, 50 avenue des Pyrénées
31320 Lacroix Falgarde*

NOM :

PRÉNOM :

Adresse

Ville

Tél

Courriel

☐ Je participerai à l'ensemble de
la semaine de prière accompagnée
du 22 au 27 Mars 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 Lacroix-Falgarde

50, avenue des Pyrénées
31320 Lacroix-Falgarde



Pour se préparer à recevoir la grâce du
Christ ressuscité...

**Ouvrons Lui notre porte ,
mettons la Parole de Dieu au
centre de notre vie**

grâce à une

**Semaine de prière accompagnée
du dimanche 22 au vendredi 27 Mars
2026**

*Une initiative de l'ensemble paroissial de
Lacroix-Falgarde
et du Centre spirituel Coteaux-Pais*

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 Mr l'abbé François MONIER 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 22 Mars 17h00) et de clôture (samedi 28 9h00) 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(-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 des laïcs bénévoles formés à la spiritualité ignatienne ainsi qu' à l'accompagnement spirituel individuel. La confidentialité des entretiens est garantie.

Où vais-je rencontrer mon accompagnateur ?

Dans une salle de la paroisse Notre Dame de l'Assomption, 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)