Jonas va comprendre que c'est à Dieu qu'il faut obéir : c'est une renaissance pour lui, et il va servir Dieu et parler en son nom. Si Jonas n'était pas monté sur le bateau, les marins ne se seraient pas convertis ; s'il n'était pas allé à Ninive, le peuple n'aurait pas fait pénitence, il ne se serait pas ouvert à la miséricorde de Dieu. Grâce à la prédication de Jonas les ninivites se sont convertis.

Pour approfondir le texte nous pouvons lire et méditer les quatre chapitres sur le prophète Jonas. p.20 à 24

Nous finirons par un poème d'Agrippa d'Aubigné

Ce livre montre que l'histoire n'est pas le fruit du hasard, tout comme Jonas fuyant l'appel de Dieu avant d'être jeté dans la tempête, le poème exprime sa réticence et ses tensions face à la mission divine qui lui est donnée.

CHAPITRE 2 Les clés de nos choix p.29

Dans ce second chapitre, nous sommes invités à examiner notre manière de prendre des décisions.

1er partie : Des critères de choix p. 31

Ce chapitre propose plusieurs repères qui nous assistent dans le processus décisionnel : accorder du temps, réfléchir et identifier les choix. Chacun d'entre nous a la possibilité de partager une expérience et d'utiliser les questions présentes dans le livret,

A la manière de Saint Ignace p. 36

Faire un choix selon saint Ignace de Loyola repose sur l'art du discernement spirituel, un chemin pour écouter les mouvements de son cœur en accord avec Dieu. *Hélène DACCORD,* religieuse Xavière propose des étapes pour aider à prendre des décisions.

2e partie : Et Dieu dans nos choix p.39

Jésus tout au long de sa vie, a fait des choix, Il a aussi pris de grandes décisions comme nous le dit St Luc 9, 51 ***« Jésus le visage déterminé prit la route de Jérusalem. »*** Il a choisi de donner sa vie jusqu'à la mort et de faire la volonté de son Père.

Luc 14, 28 – 33. Cet évangile, pose la question : comment être disciple de Jésus ? Pour cela, Jésus nous invite à porter sa croix dans le choix librement consenti de notre communion à son épreuve. Et aussi, Il emploie l'image d'une « tour », afin de nous inviter à être vigilants dans nos choix par la prière qui les accompagne, c'est-à-dire que c'est la prière qui va nous aider à discerner.

Repère p. 42

Dans cette prière, St Augustin a fait le choix de l'amour, de se tourner vers Dieu. C'est la raison pour laquelle il a composé cette prière sur la loi d'aimer : *« Aime et faits ce que tu veux. Si tu te tais, tais-toi par Amour. Si tu parles, parle par Amour. Si tu corriges, corrige par Amour. Si tu pardonnes, pardonne par Amour. Aie au fond du cœur la racine de l'Amour : de cette racine, rien ne peut sortir de mauvais. »*

CHAPITRE 3 Et maintenant, pour nous retraités ? p. 47

Ce chapitre commence par faire un petit résumé des deux premiers, pour ensuite nous introduire dans le troisième chapitre. Ce troisième chapitre nous propose de partager en équipe les choix que nous réserve la retraite, le maintenant de nos vies, les décisions auxquelles nous sommes confrontés et leurs enjeux.

1er partie : *« Quand tu étais jeune… quand tu seras vieux … » Jean 21, 18* p. 49

Dans ce passage de l'évangile, Jésus rappelle à Pierre qu'autrefois il était maître de ses mouvements et de ses choix : ce qui est symbolisé par le fait de nouer soi-même sa ceinture.

Pour que la vieillesse soit un don de soi, nous sommes invités à voir l'avancée en âge, non pas comme un déclin, mais comme une offrande de sa sagesse, de son temps et de son expérience aux autres.

Repère : En St Jean 21, 22, Pierre, voyant le disciple que Jésus aimait, lui dit : *« Seigneur, que lui arrivera-t-il ? » Jésus lui répondit « Si je veux qu'il demeure jusqu'à ce que je vienne, que t'importe »* La réponse de Jésus est abrupte : « Que t'importe ? Toi, suis-moi ». Cela veut dire, fait moi confiance, je vais m'occuper de lui. Toi suis moi et sois mon disciple.

Pour aller plus loin : p. 52

La grâce de la vieillesse

"La grâce de la vieillesse" est un livre du Pape François qui propose une réflexion originale et remplie d'espérance sur la vieillesse.

Prière : Psaume 70 p. 54

C'est la prière de supplication d'un homme âgé ou éprouvé qui demande à Dieu de ne pas l'abandonner alors que ses forces diminuent.

2e partie : **Choisir de vivre** p. 56

La lettre de St Paul apôtre aux Philippiens 1, 21-27A p.58

Dans ce passage Saint Paul exprime un dilemme spirituel entre son désir de mourir pour être pleinement avec le Christ et sa volonté de rester en vie pour continuer à aider les fidèles par son travail utile.

Lettre de St Paul apôtre aux Romains 14,7 – 9 p. 61
Ce passage affirme que notre vie et notre mort appartiennent entièrement au Christ. Le Christ oriente toute son existence vers Dieu son Père. Pareillement, l'existence entière du chrétien est orientée vers le Seigneur et ne se centre plus sur soi-même. Vivre ou mourir, c'est demeurer lié au Christ.

Prière p. 62
Le texte de cette prière exprime une demande de bénédiction pour ceux qui font preuve de patience, d'empathie et d'amour face aux fragilités de la vieillesse.

Pour aller plus loin p. 62
Lettre de St Ignace d'Antioche aux Chrétiens de Rome (IV … X)
Ce passage célèbre, souvent cité comme une prière : St Ignace en route vers son exécution, il supplie les chrétiens de Rome de ne pas intervenir pour empêcher son martyre et de le laisser s'unir à la Passion du Christ.

Adieu à ce monde … Martin LUTHER p. 63
Le père de la Réforme protestante est mort le 18 février 1546. Juste avant sa fin, il a prononcé des paroles confiantes en remettant son âme à Dieu. Luther insiste sur la responsabilité des chrétiens à se pardonner mutuellement leurs offenses. Ce pardon mutuel est nécessaire pour délier l'âme de toute entrave terrestre … Lorsqu'on a ainsi dit adieu à chacun sur terre, on doit se tourner vers Dieu seul.

Annexe 1 Discours du pape Léon XIV aux participants au deuxième congrès international de pastorale des personnes âgées. p. 64 Le Pape a encouragé les personnes âgées à s'impliquer dans l'évangélisation, soulignant qu'elles peuvent être des « témoins d'espérance » grâce à leur sagesse, leur dévouement et leur expérience.

Annexe 2 Tout comme Jonas, nous pouvons entendre un appel persistant à nous remettre toujours en route pour annoncer l'évangile.

Annexe 3 Le choix des pauvres. Cette préférence souligne l'action de Dieu qui est pris de compassion pour la pauvreté et la faiblesse de l'humanité et qu'Il veut la relever en inaugurant un règne de justice.

Mouvement Chrétien des Retraités

MCR Diocèse de Versailles
Assemblée générale
13 octobre 2026

Présentation du livret d'année 2026-2027

(Père Willy AQUIJE)

Faire des choix, tout un art

Prendre des décisions à la lumière de l'évangile

Editorial

Cette année le MCR propose une campagne intitulée "Faire des choix, tout un art". Elle invite les retraités à réfléchir ensemble sur l'impact, le sens et la responsabilité de leurs décisions, à la lumière de l'Evangile.

Sommaire

Faire des choix, tout un art

CHAPITRE 1 – Nous sommes nos choix … p.6
Le premier chapitre du livret va nous aider à relire les choix que nous avons faits dans nos vies.

1ère partie : Notre vie : une histoire de choix … p.8

Dans ce chapitre nous allons regarder les choix qui nous ont façonnés : des petits choix, des grands choix, et aussi des choix que nous n'avons pas choisis. Ce premier chapitre du livret va nous aider à relire les choix que nous avons faits dans nos vies.

Prière : A la page 16 nous finirons par une prière « La vieillesse, chute ou envol » Cette prière fait partie d'un livre de spiritualité écrit par Isabelle Prêtre, publié en 2012. L'ouvrage aborde la vieillesse non seulement comme une diminution physique (une chute), mais aussi comme une période de grandeur, de sagesse et de chemin spirituel (un envol).

2ème partie : « Jonas, un prophète déroutant et dérouté » …p.18
Pourquoi avoir choisi le livre de Jonas ?
Le prophète Jonas a été choisi par Dieu comme instrument pour le servir et parler en son nom. Pour cela il fallait que Jonas fasse le bon choix : choisir le Seigneur. A l'occasion de l'épreuve de la baleine la prière qu'il adresse au Seigneur nous est révélée.