



## FICHES PRATIQUE DU BINÔME DE SAINTETÉ

**Rappel :** qu'est-ce qu'un binôme de sainteté ?

Le binôme de sainteté est un soutien fraternel, où les deux personnes vivent, dans la confidentialité, une certaine ouverture pour se soutenir spirituellement et humainement. Le binôme vise à l'exhortation et l'édification dans le cheminement vers la sainteté.

### **Remarques préliminaires :**

- durée : entre 10 min et 15 min. Pas moins pas plus.
- toutes les semaines de visu ou par tel.
- on commence par la prière et on finit par la prière.
- prière de début on invoque l'ES puis chante TOTUS TUUS.
- il faut préparer son partage en amont.
- prévoir l'heure et le lieu de RDV et s'y tenir.
- dire la vérité, sans l'édulcorer.
- s'il est important de s'ouvrir, le binôme ne doit pas devenir une confession

**Sur quoi partager :** on choisit de partager sur un ou 2 axes concrets d'ascèses présentés ci-dessous. On n'aborde que quelques points concernant ce ou ces axes. On ne peut pas tout dire !

**Les 7 axes :**

**Vie surnaturelle (VS)**

**Équilibre de vie (EDV)**

**Liberté intérieure (LI)**

**Devoir d'état (DE)**

**Travail de la vie vertueuse (TVV)**

**Formation Continue (FC)**

**Actes de charité et de miséricorde (ACM)**

**à vivre progressivement,**

**pour tous ceux qui vivent les étape 1 ou 2 de la pédagogie du RTT,**

**dans le soutien fraternel de leur binôme de sainteté,**

**et en s'appuyant toujours sur l'aide de Dieu !**

**NB : les points d'ascèse en gras  
sont les premiers à vivre  
comme engagement dans le RTT**

## Vie surnaturelle (VS)

- **20 min d'oraison quotidienne**
- **1 dizaine quotidienne de JVSM (ou chapelet)**
- **Prière quotidienne du RTT**
- **Désirer devenir saint dans sa vocation**
- Examen de conscience et relectures quotidiennes
- Lecture de l'Évangile du jour
- Fuir le péché mortel et fuir le péché véniel
- Confessions régulières
- Carnet à Parole
- Carnet de sanctification Sacrifice-jeûne
- Angélus ou autres prières mariales
- Sanctifier le jour du Seigneur
- Oratoire/coin prière personnel
- Rapport à la solitude

## Équilibre de vie (EDV)

- **Lever**
- **Coucher**
- **Nombre d'heures de sommeil**
- **Repas équilibré – refus du grignotage**
- **Agenda préparé de la journée**
- Détentes choisies et non subies
- Sport une fois par semaine minimum
- Une activité manuelle ou artistique par semaine
- Rapport ordonnés ou désordonnés aux week-ends, aux soirées, aux loisirs.
- Rapport à la solitude et au silence
- Rapport aux écrans, quel contenu, quelle durée, dans quel lieu
- Rapport à la qualité et à la quantité de musique écoutée
- Rapport à ma famille
- Rapport aux amis

## Liberté intérieure (LI)

- **Savoir dire oui et savoir dire non**
- **Dire un vrai oui ou un vrai non**
- **Accepter la volonté de Dieu sur soi**
- **Garde du cœur avant le discernement de sa vocation**
- Accepter de discerner sa vocation
- Choisir le réel et non l'irréel

- Vouloir ce que l'on fait et non faire ce que l'on veut
- Aimer ce que l'on fait et non pas faire seulement ce que l'on aime
- Accepter de ne pas pouvoir tout faire
- Ne pas se comparer, ne pas être curieux ni intrusif
- Être libre du regard des autres
- Accepter de ne pas plaire
- Choisir avec recul et raison, et non pas immédiatement dans l'émotion Fuir la vaine gloire, le carriérisme, et la mondanité
- Aimer chaque chose à sa juste place
- Aimer Dieu plus que tout, servir Dieu en tout, et non pas se servir
- Ne pas être idolâtre (quelles sont mes idoles ?)
- Aimer, servir, et dire la vérité, car elle rend libre

### **Devoir d'état (DE)**

- **Vivre le devoir d'état dans un esprit chrétien**
- **Sens de la responsabilité**
- Devoir d'état fourni réel et conséquent
- Persévérance à l'ouvrage
- Organisation, suivi, et supervision du devoir d'état
- Anticipation et relecture du devoir d'état
- Travailler pour Dieu et avec Dieu
- Travailler de son mieux avec la grâce de Dieu
- Intercéder pour et dans son devoir d'état
- Offrir son devoir d'état à Dieu
- Rendre grâce à Dieu pour et dans son devoir d'état
- Hiérarchiser, poser des choix, prendre des moyens proportionnés au choix.
- Accepter l'échec, la pénibilité, et les croix dans son devoir d'état

### **Travail de la vie vertueuse (TVV)**

- **Humilité et joie**
- Chasteté, maîtrise de soi, et tempérance
- Bienveillance, écoute, docilité, obéissance, et justice
- Amour de la vérité, droiture, courage, force
- Fidélité à la parole reçue et à la parole donnée
- Application à l'ouvrage et persévérance (travail et études en particulier)
- Disponibilité à donner, à se donner, à servir, et à partager, pauvreté choisie
- Discernement et prudence

## Formation Continue (FC)

- Lire et prier la Bible
- Lire et prier le Catéchisme de l'Église Catholique
- Lire et prier son missel
- Participer aux FRAT du RTT et suivre les enseignements du RTT en direct, et en audio
- Lecture continue chrétienne, culturelle, et professionnelle
- Vies de saints
- Tirer enseignement de toute expérience et de toute rencontre

## Actes de charité et de miséricorde (ACM)

- Apprendre à aimer Dieu
- S'aimer sous le regard de Dieu
- Aimer et être fidèle à son binôme de sainteté
- Faire le bien, le plus de bien, et le plus caché sans en parler
- Refuser la médisance et la critique non constructive
- Apprendre à faire tout bien, même ce qui me répugne
- Vouloir et chercher le bien de mon prochain
- Être attentif à ceux qui m'entourent et les servir
- Être attentif aux pauvres et les servir
- Recevoir et donner la correction fraternelle avec charité
- Voir le bien chez l'autre, voir le beau dans l'autre
- Espérer toujours pour son prochain
- Avoir de la compassion
- Acte spirituel de miséricorde spirituelle (Conseiller ceux qui sont dans le doute, enseigner les ignorants, avertir les pécheurs, consoler les affligés, pardonner les offenses, supporter patiemment les personnes ennuyeuses, prier Dieu pour les vivants et pour les morts)
- Acte de miséricorde corporelle (Donner à manger aux affamés, donner à boire à ceux qui ont soif, vêtir ceux qui sont nus, accueillir les étrangers, assister les malades, visiter les prisonniers, ensevelir les morts)
- Aimer et servir sans attendre de retour