

Carnet de fidélité offensive  
pour vivre sa Foi  
dans le monde d'aujourd'hui

## Trente jours à l'école de Ruth

– l'étrangère qui fit le choix de Dieu –



par Charles Yokel  
[www.yokels.eu](http://www.yokels.eu)

*Tous droits réservés.*

Comment utiliser ce carnet ?

*La sainteté consiste à faire les petites choses  
avec un grand amour.*

— Sainte Thérèse de Lisieux—

**La foi chrétienne n'est pas réservée à des moments exceptionnels, ni à des personnes hors du commun.** Elle se déploie dans le quotidien : le travail, la fatigue, la répétition, la discrétion, les gestes simples souvent invisibles. L'Écriture et la tradition de l'Église montrent que Dieu agit dans la **durée**, la **patience** et la **constance**, bien plus que dans l'éclat ou l'émotion passagère.

Ce que je partage ici n'est ni une solution miracle, ni une méthode américaine en 10 étapes, ni des *performances* spirituelles. Il s'agit encore moins d'une doctrine. Ce carnet ne transmet pas une expérience achevée mais une manière de tenir fidèlement, de chercher à garder sérénité face à la dureté de ce monde, et d'y trouver malgré tout de quoi **faire fleurir la Paix et la Joie.**

Ce carnet de 30 jours s'adresse à ceux qui veulent demeurer fidèles à la Parole de Dieu, sans bruit ni posture, sans compromis intérieur. Il s'inscrit dans une conviction fondamentale de notre Église : **Dieu rejoint l'homme dans le réel ordinaire de sa vie.**

J'ai cherché des gestes simples, répétables, discrets, des appuis modestes, pour tenir, jour après jour, sans bruit, mais **fermement, avec un cœur brûlant et un esprit nourri de discernement.** Ces 30 jours ne demandent pas d'être parfaits mais disponibles.

Ce carnet peut être commencé à n'importe quel moment et invite à :

- † **Apprendre** à regarder le quotidien comme un lieu de rencontre avec Dieu,
- † **Accueillir** la grâce avant de chercher l'effort,
- † **Unifier** prière et action,
- † **Tenir** fidèlement, même sans résultat visible et quand l'enthousiasme s'estompe.



**Chaque jour, sur la première page, est présenté un principe de fidélité.** Pour aider à le mettre en œuvre, quatre repères vous sont proposés :



LE CHRISME

---

Un verset des Évangiles à méditer, symbolisé par le **Chrisme**, sceau de Jésus le Verbe sur notre vie.



L'ICHTHUS

---

Un saint ou une figure biblique ayant vécu cette fidélité ordinaire avant nous, représenté par le **Poisson**, *l'ichthus*, signe du croyant navigateur dans la mer de l'existence.



LES CLÉS DE  
SAINT PIERRE

---

La traduction de ce principe dans le Catéchisme de l'Église Catholique (CEC), **Clé** de compréhension gardée par les successeurs de Saint Pierre.



LE BOUCLIER DE  
LA FOI

---

Une action, un geste, simple à réaliser, en lien avec ce principe et représenté par le **Bouclier** de la Foi, armure concrète dans le quotidien.

**Sur l'autre page, se trouve la page *carnet* :**

✍ Un espace d'expression pour décrire le geste réalisé, son émotion, son ressenti, la traduction que l'on a trouvée dans sa relation à Dieu, tout ce que vous considérerez comme utile à l'édification de votre Foi ;

*Exprimez-vous !*

---

---

---

---

✍ Des questions pour réaliser son examen de conscience de fin de journée.

- J'ai lu les ressources qui m'ont été offertes.
- J'ai agi à ma mesure et à la mesure de Dieu.
- J'ai ressenti, réfléchi, prié et remercié.

Ne brûlez pas les étapes. Les premiers jours peuvent sembler simples, ils posent les bases indispensables pour la suite.

## Jour 1 : Observer le quotidien avec fidélité



### LE VERSET

---

*Et Dieu vit tout ce qu'il avait fait ; et voici : cela était très bon.*

Livre de la Genèse 1, 31



### LA FIGURE

---

**Ruth**, du royaume de Moab, qui a inspiré ce carnet. Elle fit preuve d'une fidélité concrète et quotidienne sans chercher à être spectaculaire, à travers les petits gestes du quotidien.



### EN S'INSPIRANT DU CATÉCHISME

---

Dieu n'est pas réservé aux moments « religieux » : la foi catholique enseigne que le monde réel, tel qu'il est, est déjà un lieu où Dieu se donne à connaître. Apprendre à regarder le quotidien, c'est **apprendre à croire avec les yeux ouverts**. CEC §32, 34



### LE GESTE

---

Aujourd'hui, repère un détail de ton quotidien que tu as tendance à ignorer et note-le. Ne cherche pas à améliorer ta situation spirituelle : tiens simplement compte de ce qui est déjà là.



## Jour 11 : Accepter les petites fatigues



### LE VERSET

---

*C'est donc très volontiers que je mettrai plutôt ma fierté dans mes faiblesses, afin que la puissance du Christ fasse en moi sa demeure.*

Deuxième lettre de Saint Paul aux Corinthiens 12, 9



### LA FIGURE

---

**Saint Jean-Marie Vianney**, humble curé d'Ars, acceptait les petites fatigues comme une offrande cachée. Épuisé par l'accueil des âmes et les tâches simples, il tenait dans une fidélité discrète, transformant ses limites en acte d'amour. Il nous montre que les forces manquent parfois, mais que Dieu agit justement dans cette faiblesse offerte, pour guérir et soutenir.



### EN S'INSPIRANT DU CATÉCHISME

---

La Foi catholique enseigne que **la faiblesse n'exclut pas Dieu** : elle peut devenir un lieu où sa force se manifeste. *CEC §1508*



### LE GESTE

---

Persiste dans une tâche que tu laisses d'habitude de côté et mène-la jusqu'au bout.



## Jour 19 : Demeurer libre



### LE VERSET

---

*C'est pour que nous soyons libres que le Christ nous a libérés.*

Lettre de Saint Paul aux Galates 5, 1



### LA FIGURE

---

**Saint Dominique Savio**, jeune adolescent du XIX<sup>e</sup> siècle, vivait au milieu de camarades parfois tentés par des habitudes ou des comportements devenus des esclavages (péché, peur, regard des autres). Conscient de ses fragilités, il choisissait chaque jour de rester libre dans ses décisions, refusant la paresse, la colère ou les petites compromissions, et orientant sa vie vers le Christ.



### EN S'INSPIRANT DU CATÉCHISME

---

La liberté humaine est **le pouvoir de choisir le bien** ; elle est ordonnée à la vérité et à l'amour. Le Christ libère de l'esclavage du péché pour vivre selon l'Esprit. *CEC §1731-1733*



### LE GESTE

---

Repère un attachement, une habitude ou une dépendance qui limite ta liberté intérieure. Pose un acte concret de libération (refuser un excès, un compromis, un ressentiment) et offre ce choix à Dieu.



*Fin de l'extrait*

Ce n'est que le début du chemin.

Ces trois jours (1, 11 et 19) sont une porte d'entrée.

Pour aller au bout des 30 jours, découvrir les semaines de synthèse, les examens de conscience et la méthode complète de "fidélité offensive", procurez-vous le carnet intégral :

« Trente jours à l'école de Ruth »

*Un outil concret pour tenir debout dans le monde d'aujourd'hui.*

[\[CLIQUER ICI POUR COMMANDER LE CARNET COMPLET\]](#)

*En vente sur [Lulu.com](https://www.lulu.com)*

© 2026 Charles Yokel – yokels.eu – Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-9 538 249-2-6 | Prix : 12,90 € | Imprimé par Lulu.com

*Sources : Traduction AELF, Catéchisme de l'Église Catholique.*

*Illustrations : C. Yokel / Domaine public (Schnorr von Carolsfeld).*

*Avertissement : Outil de spiritualité personnelle. Ne remplace pas un avis médical ou psychologique.*