# Tous ensemble vers Pâques



Notre Dame La Blanche Sainte Anne du Pays Blanc

#### **CHOISIR UNE NOURRITURE SPIRITUELLE FIXE**



## 1ère semaine

« Allez dans le monde entier, Proclamez la bonne nouvelle à toute la création » (Mc 16,15)

- Lire la parole de Dieu tous les matins dans son Magnificat, Prions en Église ou sa Bible,
- Faire son examen de conscience le soir,
- Prendre dix minutes d'oraison le jeudi,
- Réciter le chapelet le vendredi, etc
- Un quart d'heure (ou plus si l'on peut) par semaine pour adorer le Saint-Sacrement devrait pouvoir trouver sa place dans l'agenda d'un chrétien.

L'occasion de se rappeler de vivre en chrétien, non seulement le dimanche, mais aussi les autres jours de la semaine.

« Venez vous-même à l'écart, dans un lieu désert, et reposez-vous un peu. » (Mc 6,31)

C'est peut-être le moment de prendre son courage à deux mains et de s'inscrire à une retraite à vivre en silence ou selon une thématique plus précise : retraite de couple, de fiancés, de célibataires, de jeunes retraités, d'hommes d'affaires, de mamans etc....

L'occasion de prendre un temps pour soi et pour Dieu.

Les possibilités de se trouver en présence du Christ sont multiples.



- ⇒ <u>Dimanche</u>: Et si... Je programmais ma semaine pour participer aux offices et au chemin de croix?
- ⇒ **Lundi** : Et si... J'osais demander pardon à ceux que j'ai offensés ?
- ⇒ <u>Mardi</u>: Et si... Je proposais à un/e voisin/e qui a du mal à se déplacer de l'emmener avec moi aux offices de la semaine ?
- ⇒ <u>Mercredi</u>: Et si... Je faisais un don à mon diocèse pour la formation des fidèles et des futurs prêtres?
- ⇒ <u>Jeudi</u>: Et si... Je renouvelais ma confiance en Dieu, même et surtout dans les moments où je me sens abandonné?
- ⇒ **<u>Vendredi</u>** : Et si... Je vivais cette journée en silence ?
- ⇒ <u>Samedi</u>: Et si... Je rendais grâce pour les personnes de foi que le Seigneur a mis sur ma route?

### RANGER ET DONNER POUR SE DÉSENCOMBRER



### 2ème semaine

#### Je range

Nos intérieurs sont souvent encombrés de papiers, de vêtements et d'objets divers. Ce n'est pas vraiment du désordre, mais la maison étouffe.

Ranger simplifie le quotidien, réduit le stress, fait gagner de la place et même peut procurer du plaisir. En lâchant des choses, on respire mieux, on voit mieux, on se sent moins oppressé. Et quand je pose la question « je garde ou je jette », eh bien je donne ou je jette!

#### Je donne

« Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Mt 10,8) et plus précisément « Vendez vos biens et donnez l'argent aux pauvres. Munissez-vous de bourses qui ne s'usent pas, amassez-vous des richesses dans les cieux, où elles ne disparaîtront jamais : les voleurs ne peuvent pas les y atteindre ni les vers les détruire. » (Lc 12,33)

Que ce soit du temps, de l'argent ou des choses matérielles, un chrétien est appelé à donner...

<b>Del</b>	MES	NO	TES



- ⇒ <u>Dimanche</u>: Et si... Je prenais le temps d'aller me promener et d'admirer la nature?
- ⇒ **Lundi** : Et si... J'osais témoigner de de que Dieu a fait et fait encore aujourd'hui pour moi ?
- ⇒ <u>Mardi</u>: Et si... Aujourd'hui j'allais chercher le pain et le journal à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture ?
- ⇒ <u>Mercredi</u>: Et si... Je demandais au Seigneur la force et la sagesse de l'Esprit-Saint?
- ⇒ **Jeudi** : Et si... Je veillais à être juste et équitable avec mes proches ?
- ⇒ **Vendredi** : Et si... Je (re)lisais Laudato Si?
- ⇒ **Samedi** : Et si... Je me réjouissais simplement de semer... ?

#### SE RAPPROCHER DE QUELQU'UN



### 3ème semaine

Vous avez certainement parmi vos proches une cousine solitaire, une bellesœur qui souffre, une amie qui a besoin d'une oreille attentive, quelqu'un avec qui vous étiez en froid.

Choisissez une personne précise avec laquelle vous voudriez renouer et allez-y progressivement, tentez un texto, une carte pour sa fête ou son anniversaire, un coup de téléphone etc...

#### **Pardonner**

Jésus a enseigné « Celui d'entre vous qui est sans péché, qu'il soit le premier à lui jeter la pierre » (Jn 8,7)

« Pourquoi regarder la paille qui est dans l'œil de ton frère, alors que tu ne remarques pas la poutre qui dans ton œil? » (Mt 7,3)

En d'autres termes, nul n'est parfait, donc personne n'est légitime pour critiquer son prochain. Belles phrases à méditer, et à se remémorer lorsqu'on sera sur le point de médire sur sa belle-sœur ou de se laisser tenter par les commérages.

MES NOTES



- ⇒ <u>Dimanche</u> : Et si... Je reconnaissais en Dieu mon père et en chaque être humain mon frère ou ma sœur ?
- ⇒ <u>Lundi</u>: Et si... Je décidais de rendre joyeux chaque évènement de ma vie, même les plus douloureux?
- ⇒ <u>Mardi</u>: Et si... Je prenais des nouvelles de personnes seules ou éloignées?
- ⇒ *Mercredi* : Et si... J'évitais les bavardages et les commérages ?
- ⇒ <u>Jeudi</u>: Et si... Je priais avant d'entreprendre quelque chose pour que le Seigneur me montre « les instruments adéquats »?
- ⇒ <u>Vendredi</u>: Et si... Je rejoignais les autres (empathie) pour les aider à sortir de leur abattement ?
- ⇒ <u>Samedi</u>: Et si... Je me posais pour lire la Parole et la laisser me mettre en mouvement?

### DEVENIR PLUS ATTENTIF À LA PLANÈTE



### 4ème semaine

Pourquoi chaque membre de la famille ne prendrait-il pas une résolution écologique ?

Éteindre les lumières du couloir, passer moins de temps sous la douche, acheter des produits les moins polluants possible, trier les déchets selon les principes de sa commune, collecter les piles et les ampoules pour les déposer dans les bacs des grandes surfaces, installer un bac à compost pour les déchets organiques (quand on a un jardin), ...

Préférer aller à pied ou à bicyclette plutôt que de prendre la voiture pour les petits trajets.

Préférer les petits appareils mécaniques plutôt qu'électriques.

Participer en groupe au nettoyage des plages, des fossés, des bords de routes ou d'avenues.

Éviter le suremballage.

Beaucoup de solutions très pratiques sont faciles à mettre en place.

« Le rythme de consommation, de gaspillage et de détérioration de l'environnement a dépassé les possibilités de la planète »

Pape François - Encyclique "Laudato Si' " 2015

« C'est rare que quelqu'un s'accuse d'avoir violence à la nature, à la terre, à la création. Nous n'avons pas encore conscience de ce type de péché »

Pape François - Audience générale 2019

MES NOTES



- ⇒ <u>Dimanche</u> : Et si... Je prenais une journée de désert en me détachant du téléphone, d'internet, de la télé, etc ?
- ⇒ <u>Lundi</u>: Et si... Je proposais mes services à une association qui vient en aide aux autres?
- ⇒ *Mardi*: Et si... J'invoquais l'Esprit-Saint avant toute décision?
- ⇒ <u>Mercredi</u>: Et si... Je programmais ma confession pour m'aider à me convertir pendant ce temps béni du carême?
- ⇒ **Jeudi**: Et si... Je faisais le point sur ma conception du service?
- ⇒ <u>Vendredi</u>: Et si... Je rendais grâce pour les talents que le Seigneur a mis en moi?
- ⇒ <u>Samedi</u>: Et si... J'étais missionnaire par le simple fait d'aimer et laisser rayonner sur mon visage celui du Christ?

### NOTER DANS UN CALENDRIER FAMILIAL LES RENDEZ-VOUS SPIRITUELS



### 5ème semaine

Les propositions pour enrichir sa vie spirituelle pullulent, mais les semaines et les mois passent, et les décisions restent souvent lettre morte.

Damien et Sophie achètent chaque année un grand calendrier mural, et réunissent leurs enfants pour le remplir.

Il s'agit d'inscrire les dates spirituelles clefs de l'année pour chacun et la famille.

Le caté, la Frat', le camp scout ou MEJ, le dimanche des familles, ...

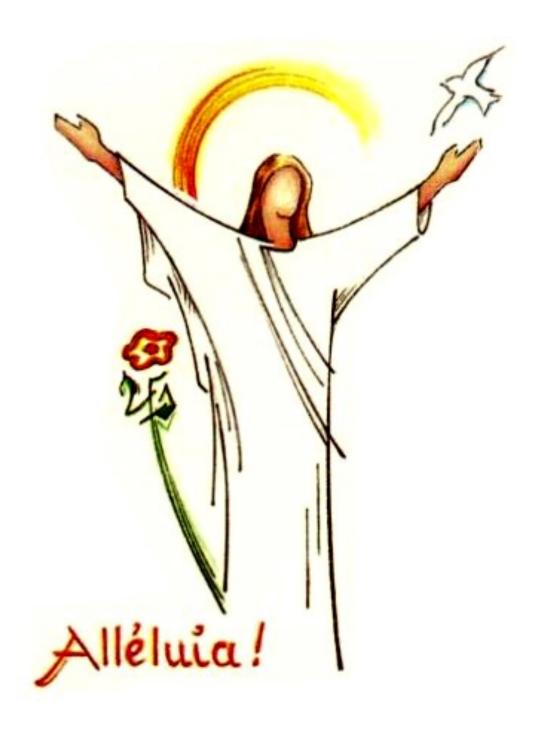
Et c'est le moment de décider aussi d'un pèlerinage familial!





- ⇒ **Dimanche** : Et si... Je rayonnais de joie et souriais par amour ?
- ⇒ <u>Lundi</u>: Et si... Je m'adressais à Dieu à tout instant, même pour lui parler des banalités de ma vie ?
- ⇒ <u>Mardi</u>: Et si... Je m'intéressais à des vies de Saints (livres, dvd), en commençant par mon Saint Patron et les Saints de chaque jour?
- ⇒ <u>Mercredi</u>: Et si... Je demandais pardon pour mes trahisons, mes manques envers mes amis?
- ⇒ <u>Jeudi</u> : Et si... Je méditais sur la paternité de Dieu et la maternité de Marie ?
- ⇒ <u>Vendredi</u>: Et si... J'osais parler de la foi qui habite mon cœur quand l'occasion se présente?
- ⇒ <u>Samedi</u>: Et si... Je m'intéressais aux défis de carême proposés par ma paroisse et proposais mon aide?

## Rendons grâce au Seigneur pour toutes les grâces de notre carême!



Et si... Je manifestais au monde ma joie de Pâques ?