



“Je vous donne ma paix”

Jn 14,27



Liuret pour
cheminer en
fraternité





SOMMAIRE

CHANTS
4 pages
encartées
au centre du
livret,
détachables.

3 thèmes	Titres des rencontres	Textes à méditer
----------	-----------------------	------------------

1 – DIEU SOURCE DE PAIX

Fiche n° 1	« La paix soit avec vous »	Jean 20, 19-29
Fiche n° 2	Accueillir la paix de Dieu	Psaume 22
Fiche n° 3	Recevoir de Dieu une paix nouvelle	Isaïe 9, 1-6
Fiche n° 4	Recevoir la paix d'une personne fragile	Luc 2, 7-20

2 – UNE PAIX QUI BOUSCULE

Fiche n° 5	Une paix qui appelle à déposer nos « armes »	Jean 13, 1-17
Fiche n° 6	Dans la tempête trouver la paix avec Jésus	Matthieu 8, 23-27
Fiche n° 7	Avoir le courage de la paix	Matthieu 5, 43-47

3 – DEVENIR SIGNE DE PAIX

Fiche n° 8	Partager la paix	Luc 10, 1-11
Fiche n° 9	Éviter le conflit et choisir la paix	Genèse 13, 1-12
Fiche n° 10	Refuser la vengeance	1 Samuel 24, 1-19
Fiche n° 11	Dieu aime le coeur réconcilié	Matthieu 5, 21-26
Fiche n° 12	Discerner ensemble un chemin de paix	Actes des Apôtres 15, 1.6-14. 19
Fiche n° 13	Dieu m'appelle à vivre sa paix	Colossiens 3, 12-17

CHANTS DE PAIX

- Berger de la paix
- Da Pacem Domine
- Da pacem cordium (Taizé)
- Donne la paix
- Evenou Shalom alérem

- Je suis vivant
- La paix, elle aura ton visage
- La paix, oui la paix
- Que vienne ton règne
- Vienne la paix sur notre terre

CHANTS À L'ESPRIT SAINT

- Esprit de lumière, Esprit créateur
- Esprit de sainteté
- Gloire à toi, Esprit de feu

- L'Esprit Saint qui nous est donné
- Plonge-moi dans ta rivière
- Viens Esprit de Sainteté
- Viens Saint Esprit

Chers frères et sœurs

Voici le livret 2026-2027, élaboré comme chaque année grâce à la collaboration fructueuse entre le service des Fraternités Missionnaires de Proximité et le Service de la Vie Spirituelle. Il s'intitule « **Je vous donne ma paix** » (Jean 14,27) et se compose de 13 textes bibliques tirés de l'Ancien - 4 textes - et du Nouveau testament - 9 textes.

Dans une période particulièrement troublée ce livret met en avant la présence de Dieu dans nos vies, lui qui sait nous apporter sa paix mais aussi nous encourager à la chercher en toutes occasions et à devenir nous-mêmes signes de paix. La paix qu'il nous propose n'est pas une absence de conflit, ni un cocon confortable. Elle se dessinera peu à peu au cours de l'année. Nous espérons qu'elle prendra place dans votre vie et sera pour vous source de vie.

Ce cheminement est une autre manière d'approfondir les premiers mots du pape Léon lors de son élection, "La paix soit avec vous", en écho aux paroles de Jésus ressuscité à ses disciples et de répondre aux demandes répétées du Pape de prier pour la paix dans le monde.

Nous vous encourageons vivement à privilégier la méditation de la Parole de Dieu en la pratiquant comme nous la suggérons en page 5 du présent livret. Il s'agit d'un temps avec et pour Dieu en lien avec les frères et sœurs mais aussi à vivre pour soi-même. Méditer la Parole de Dieu, la prier, enrichira votre partage, le rendra plus profond. Le Service de la Vie spirituelle peut venir vous aider à mieux vivre la méditation en frat', n'hésitez pas à le solliciter.

Nous insistons cette année sur **l'importance de l'action missionnaire**. Il s'agit en fait de voir avec quoi je repars. De réfléchir en silence à ce petit pas que le Seigneur m'appelle à réaliser ce mois-ci.

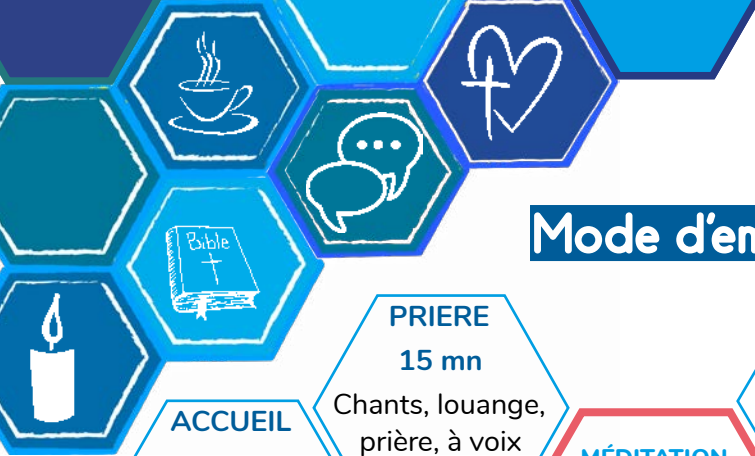
Enfin nous ne saurions que trop vous recommander de réaliser en fin d'année une **relecture de votre année en frat'** et pourquoi pas une célébration en frat' pour clore votre année et remercier le Seigneur de tous les bienfaits dont il vous aura comblés. De la même façon nous pouvons vous aider à organiser au cours de l'année une **réunion brassée** de toutes les fraternités de votre paroisse pour échanger notamment sur ce que vous vivez chacune et chacun en frat'.

Croyez bien que nous sommes tous attentifs au développement et à la vitalité de vos fraternités. Nous espérons que ce document y contribuera.

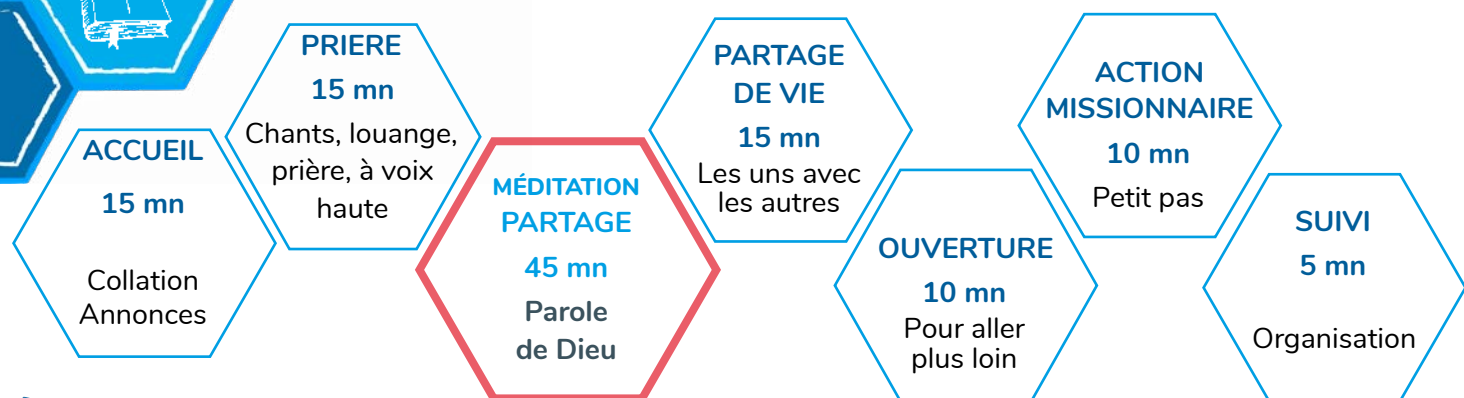
Bien fraternellement

L'équipe des Fraternités Missionnaires de Proximité
L'équipe de la Vie Spirituelle

ÉDITO



Mode d'emploi d'une réunion en fraternité



Une réunion en fraternité dure en général entre 1 h 30 et 2 h.

Elle commence par un **accueil** de celui (ou celle) qui reçoit.



Une **collation** peut être proposée, différente selon l'horaire retenu (15 mn). C'est le temps des **annonces** (vie de la Frat' ; rendez-vous de la paroisse ; annonces du diocèse). L'important c'est que la Frat' se situe bien dans son environnement. Elle n'est pas « hors sol ». Elle est « connectée » à la paroisse (15 mn).



Puis vient le temps de la **prière** (cf chants en pages centrales)

Chants, louange, prières à voix haute. L'important c'est de se mettre sous le regard du Seigneur (15 mn).

Commence ensuite le temps le plus important : le temps de la **méditation d'un texte biblique et de l'échange autour de la Parole de Dieu**. (cf page 5)



C'est l'essentiel de la réunion (45 mn). Il se termine par un temps de **prière**. Les membres de la fraternité sont appelés à s'adresser spontanément à Dieu. Leur expression peut être une louange, mais aussi une intercession, une supplication, une demande de pardon...



On peut alors échanger sur les questions proposées, de **partage de vie**.

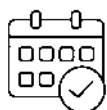
Il s'agit là non pas de continuer la méditation mais de voir comment Dieu est présent dans ma vie. Les questions sont suggestives. Elles laissent résonner quelque chose de ma vie (15 mn).



Puis lire le **texte d'ouverture** tous ensemble et échanger sur ce qu'il nous apporte (10 minutes).



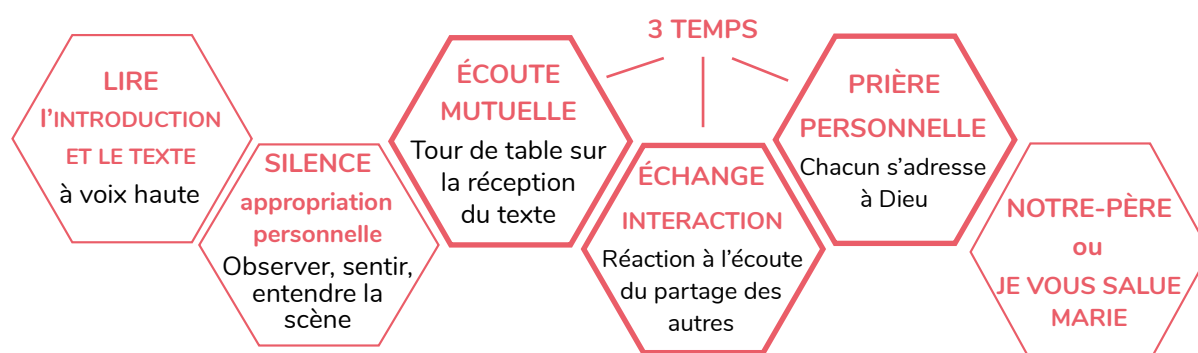
Sans oublier de décider ensemble d'une **action missionnaire** après avoir réfléchi à quel petit pas je décide pour ce mois-ci en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui. (10 minutes)



On se quitte en échangeant sur la **préparation de la prochaine réunion** et la répartition des rôles.

Qui prend en charge la préparation de la prochaine réunion ? (5 mn)

Mode d'emploi d'une méditation à plusieurs



Lire le titre et l'introduction

qui donnent des indications sur le texte lui-même.

Ensuite demander à l'un des participants de **lire le texte biblique à haute voix**.

Dans un premier temps, laisser le texte parler à chacun grâce à un temps de silence suffisant qui favorise l'**appropriation personnelle** :

Observer l'attitude et les paroles des personnages.

Regarder, entendre, sentir, toucher le passage...

Être regardé, entendu, senti, touché...

Vient ensuite le temps de s'enrichir mutuellement,

en écoutant la manière dont chacun reçoit un message du texte pour lui-même. **Il s'agit d'un temps de méditation et non d'une étude de texte.**

Pour le partage on s'exprime en disant « **Je** » et on parle l'un après l'autre sans s'interrompre.

Trois temps rythment la méditation :

1^{er} temps • Quels mots, quels gestes m'ont touché ? Pourquoi ?

Comment cela me rejoint-il dans ce que je vis ?

Chacun s'exprime sans faire de commentaire sur ce que l'autre a dit.

Une fois que le tour de table a été fait quelqu'un de différent relit le texte. Les participants écoutent en ayant en mémoire ce qu'ils ont entendu de l'un ou de l'autre.

Petit temps de silence pour intérioriser.

2^e temps • À tour de rôle chacun reprend la parole et échange sur ce que l'un ou l'autre a dit et qui l'a touché. On parle toujours en « **Je** ».

3^e temps • Après un petit temps de prière silencieuse, chacun exprime dans la prière ce qui est né de cette contemplation. Il s'adresse à Dieu à haute voix. Cette prière peut se traduire par une demande, un merci, un pardon

On termine par un Notre Père et/ou un Je vous salue Marie.

MÉDITATION À PLUSIEURS



« LA PAIX SOIT AVEC VOUS »

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus est mort il y a 3 jours. Ses disciples perdus et apeurés se sont enfermés. Jésus ressuscité leur apparaît à deux reprises.

Évangile selon Saint Jean 20, 19–29



Le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs, Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « La paix soit avec vous ! ». ²⁰Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur. ²¹Jésus leur dit de nouveau : « La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. » ²²Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit : « Recevez l'Esprit Saint. ²³À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus. » ²⁴Or, l'un des Douze, Thomas, appelé Didyme (c'est-à-dire Jumeau), n'était pas avec eux quand Jésus était venu. ²⁵Les autres disciples lui disaient : « Nous avons vu le Seigneur ! » Mais il leur déclara : « Si je ne vois pas dans ses mains la marque des clous, si je ne mets pas mon doigt dans la marque des clous, si je ne mets pas la main dans son côté, non, je ne croirai pas ! » ²⁶Huit jours plus tard, les disciples se trouvaient de nouveau dans la maison, et Thomas était avec eux. Jésus vient, alors que les portes étaient verrouillées, et il était là au milieu d'eux. Il dit : « La paix soit avec vous ! » ²⁷Puis il dit à Thomas : « Avance ton doigt ici, et vois mes mains ; avance ta main, et mets-la dans mon côté : cesse d'être incrédule, sois croyant. » ²⁸Alors Thomas lui dit : « Mon Seigneur et mon Dieu ! » ²⁹Jésus lui dit : « Parce que tu m'as vu, tu crois. Heureux ceux qui croient sans avoir vu. »

☑ DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Je me souviens d'un moment où je suis passé(e) de la peur, d'une sensation que tout est fini, à un moment de grande paix, à l'impression d'une ouverture nouvelle. Qu'est-ce qui a provoqué cela ? Comment y vois-je la présence du Seigneur ?
- À quelle occasion ai-je déjà vu quelqu'un rayonner d'une grande paix alors que la situation était difficile ? D'où lui venait cette force ?

☑ Pour aller plus loin



Ouverture

« La paix soit avec vous ! ». Cette salutation très ancienne, encore utilisée aujourd'hui dans de nombreuses cultures, a retrouvé toute sa vigueur le soir de Pâques sur les lèvres de Jésus ressuscité. « La paix soit avec vous » (Jean 20, 19.21) est sa Parole qui non seulement souhaite, mais réalise un changement définitif en celui qui l'accueille et, ainsi, dans toute la réalité. C'est pourquoi les successeurs des Apôtres donnent de la voix, chaque jour et dans le monde entier, à la plus silencieuse révolution : « La paix soit avec vous ! ». Dès le soir de mon élection comme Évêque de Rome, j'ai voulu inscrire ma salutation dans cette annonce chorale. Et je tiens à le répéter : il s'agit de la paix du Christ ressuscité, une paix désarmée et une paix désarmante, humble et persévérante. Elle vient de Dieu, Dieu qui nous aime tous inconditionnellement.

Pape Léon XIV, message pour la 59^e journée mondiale de la paix, § 1-
1^{er} janvier 2026

☑ TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je vais voir une personne qui, au sein d'une association, de l'Eglise ou dans son voisinage, agit au service de personnes en difficulté, et je partage avec elle sur ce qu'elle vit.



ACCUEILLIR LA PAIX DE DIEU

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Ce psaume chante la confiance dans le Seigneur en toutes circonstances.

Psaume 22



Le Seigneur est mon berger je ne manque de rien.

⁰² Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer. Il me mène vers les eaux tranquilles

⁰³ et me fait revivre ; il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.

⁰⁴ Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

⁰⁵ Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis ;

tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.

⁰⁶ Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie ;

j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours.

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

• Quand m'est-il arrivé d'être envahi(e) par des tumultes intérieurs, comment ai-je réagi ?

Vers qui me suis-je tourné(e) ?

• A quelles occasions ai-je ressenti la bonté du Seigneur pour moi ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

« C'est un immense bienfait si le christianisme prend enfin conscience de son inépuisable nouveauté. L'évangile est la Bonne Nouvelle, et c'est une Bonne Nouvelle qui est chaque jour plus neuve, précisément parce qu'elle nous ramène toujours à l'origine. Il ne s'agit jamais d'une chose qui est faite, qui est accomplie et sur laquelle on pourrait se reposer, c'est une chose qui est en perpétuelle gestation puisque c'est notre « devenir » qui est en question. Si bien qu'aujourd'hui plus que jamais, le seul espoir du monde, c'est le Christ, le Christ qui va nous sauver de tout, de tout ce qui n'est pas la grandeur, la dignité, la beauté, la noblesse humaine, le Christ qui va nous rendre et nous restituer notre humanité, que nous avons perdue ou que nous n'avons jamais découverte, parce que nous n'avons pas scruté les profondeurs de Dieu qui vit en nous. Voilà notre tâche ! Elle est immense, elle est magnifique ! Et elle commence par nous, précisément parce que nous n'avons pas besoin de parler, nous n'avons pas besoin d'agir, il faut être... On ne peut pas tricher avec l'être, et l'être ne naît que de cette désappropriation au cœur de la Trinité et il ne peut naître par nous que du fond de ce dépouillement qui nous ouvre à toute l'humanité et à tout l'univers. Cet univers, nous le portons en nous ! Rien n'est définitivement révolu, tout peut devenir, tout peut resurgir, tout peut revivre. »

Maurice Zundel

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je vais à la rencontre d'une personne qui m'apaise, pour vivre un dialogue confiant et grandir avec elle dans la foi.



RECEVOIR DE DIEU UNE PAIX NOUVELLE

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Alors que le peuple d'Israël s'est éloigné de Dieu et traverse des difficultés, le prophète Isaïe ouvre une espérance grâce à la naissance d'un enfant.

Livre d'Isaïe 9, 1-6



Le peuple qui marchait dans les ténèbres a vu se lever une grande lumière ; et sur les habitants du pays de l'ombre, une lumière a resplendi. ⁰² Tu as prodigué la joie, tu as fait grandir l'allégresse : ils se réjouissent devant toi, comme on se réjouit de la moisson, comme on exulte au partage du butin. ⁰³ Car le joug qui pesait sur lui, la barre qui meurtrissait son épaule, le bâton du tyran, tu les as brisés comme au jour de Madiane. ⁰⁴ Et les bottes qui frappaient le sol, et les manteaux couverts de sang, les voilà tous brûlés : le feu les a dévorés. ⁰⁵ Oui, un enfant nous est né, un fils nous a été donné ! Sur son épaule est le signe du pouvoir ; son nom est proclamé : « Conseiller-merveilleux, Dieu-Fort, Père-à-jamais, Prince-de-la-Paix ». ⁰⁶ Et le pouvoir s'étendra, et la paix sera sans fin pour le trône de David et pour son règne qu'il établira, qu'il affermira sur le droit et la justice dès maintenant et pour toujours. Il fera cela, l'amour jaloux du Seigneur de l'univers !

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- A l'époque d'Isaïe, une des plus grandes joies était la moisson ou le partage du butin, signe que l'on pourrait manger à sa faim. Quelles sont mes plus grandes joies ? Comment me parlent-elles de l'amour de Dieu pour moi ?
- Je me souviens d'une foule, d'un peuple vivant un événement très heureux, enfin en paix. Qu'est-ce que cela m'a fait ? En ai-je parlé au Seigneur dans ma prière ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

"Toute personne a besoin d'avoir un "centre dans sa vie, une source de vérité et de bonté à laquelle puiser pour affronter les diverses situations et difficultés de la vie quotidienne. Chacun de nous, lorsqu'il fait silence, a besoin d'entendre non seulement les battements de son propre cœur, mais aussi plus profondément les battements d'une présence sûre, perceptible avec les sens de la foi et pourtant bien plus réelle : la présence du Christ, cœur du monde"

Pape Benoit XVI, Angelus, juin 2008

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Sans rien attendre en retour, pas même un merci, je fais une démarche (visite, SMS, téléphone...) auprès d'une personne qui semble habiter "le pays de l'ombre", peut-être à cause de la maladie, de la pauvreté, de soucis...



RECEVOIR LA PAIX D'UNE PERSONNE

FRAGILE

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Joseph et Marie, enceinte, viennent d'arriver à Bethléem pour se faire recenser et ne trouvent pas d'hébergement disponible. Les bergers, exclus de la société, sont les premiers auxquels est annoncée la naissance d'un Sauveur.

Évangile selon Saint Luc 2, 7-20



Et elle mit au monde son fils premier-né ; elle l'emballota et le coucha dans une mangeoire, car il n'y avait pas de place pour eux dans la salle commune. ⁰⁸ Dans la même région, il y avait des bergers qui vivaient dehors et passaient la nuit dans les champs pour garder leurs troupeaux. ⁰⁹ L'ange du Seigneur se présenta devant eux, et la gloire du Seigneur les enveloppa de sa lumière. Ils furent saisis d'une grande crainte. ¹⁰ Alors l'ange leur dit : « Ne craignez pas, car voici que je vous annonce une bonne nouvelle, qui sera une grande joie pour tout le peuple : ¹¹ Aujourd'hui, dans la ville de David, vous est né un Sauveur qui est le Christ, le Seigneur. ¹² Et voici le signe qui vous est donné : vous trouverez un nouveau-né emmailloté et couché dans une mangeoire. » ¹³ Et soudain, il y eut avec l'ange une troupe céleste innombrable, qui louait Dieu en disant : ¹⁴ « Gloire à Dieu au plus haut des cieux, et paix sur la terre aux hommes, qu'Il aime. » ¹⁵ Lorsque les anges eurent quitté les bergers pour le ciel, ceux-ci se disaient entre eux : « Allons jusqu'à Bethléem pour voir ce qui est arrivé, l'événement que le Seigneur nous a fait connaître. » ¹⁶ Ils se hâtèrent d'y aller, et ils découvrirent Marie et Joseph, avec le nouveau-né couché dans la mangeoire. ¹⁷ Après avoir vu, ils racontèrent ce qui leur avait été annoncé au sujet de cet enfant. ¹⁸ Et tous ceux qui entendirent s'étonnaient de ce que leur racontaient les bergers. ¹⁹ Marie, cependant, retenait tous ces événements et les méditait dans son cœur. ²⁰ Les bergers repartirent ; ils glorifiaient et louaient Dieu pour tout ce qu'ils avaient entendu et vu, selon ce qui leur avait été annoncé.

☑ DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- La naissance d'un enfant provoque des changements dans la famille et au-delà. Je me souviens d'une naissance qui a permis des rapprochements, des réconciliations.
- Comment ai-je été touché(e) par un message de paix, d'encouragement venant de personnes très pauvres, démunies ? Qu'est-ce que cela a provoqué en moi ?

☑ Pour aller plus loin



Ouverture

La bonté est désarmante. C'est peut-être pour cela que Dieu s'est fait petit enfant. Le mystère de l'Incarnation, qui atteint son abaissement le plus complet dans la descente aux enfers, commence dans le sein d'une jeune mère et se manifeste dans la mangeoire de Bethléem. "Paix sur la terre", chantent les anges en annonçant la présence d'un Dieu sans défense, dont l'humanité ne peut se découvrir aimée qu'en prenant soin de lui (cf. Luc 2, 13-14). Rien ne possède autant le pouvoir de nous changer qu'un enfant. Et peut-être est-ce précisément la pensée de nos fils, des enfants, mais aussi de ceux qui sont fragiles comme eux, qui nous transperce le cœur (cf. Actes 2, 37). À ce propos, mon vénéré Prédécesseur écrivait que « la fragilité humaine a le pouvoir de nous rendre plus lucides sur ce qui dure et ce qui passe, sur ce qui fait vivre et ce qui tue. C'est peut-être pour cela que nous avons si souvent tendance à nier les limites et à fuir les personnes fragiles et blessées : elles ont le pouvoir de remettre en question la direction que nous avons choisie, en tant qu'individus et en tant que communautés ».

Pape Léon XIV, message pour la 59^e journée mondiale de la paix, § 9 -
1^{er} janvier 2026

☑ TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je prends contact avec une personne en situation de fragilité qui me touche et je lui propose mon aide ou amicalement je prends de ses nouvelles.



UNE PAIX QUI APPELLE À DÉPOSER NOS « ARMES »

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

La paix ne nous est pas donnée dans un paquet cadeau. Jésus nous l'apporte à travers ce geste dérangeant du lavement des pieds, annonçant sa Passion à venir.

Évangile selon Saint Jean 13, 1-17



Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. ⁰²Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Isariote, l'intention de le livrer, ⁰³Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, ⁰⁴se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; ⁰⁵puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. ⁰⁶Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ? » ⁰⁷Jésus lui répondit : « Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras. » ⁰⁸Pierre lui dit : « Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais ! » Jésus lui répondit : « Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi. » ⁰⁹Simon-Pierre lui dit : « Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête ! » ¹⁰Jésus lui dit : « Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous. » ¹¹Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « Vous n'êtes pas tous purs. » ¹²Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? ¹³Vous m'appellez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. ¹⁴Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. ¹⁵C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous. ¹⁶Amen, amen, je vous le dis : un serviteur n'est pas plus grand que son maître, ni un envoyé plus grand que celui qui l'envoie. ¹⁷Sachant cela, heureux êtes-vous, si vous le faites.

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Comment ai-je réagi devant une situation dérangeante, dont je n'avais pas envie, que je ne comprenais pas ? Ai-je pu alors faire l'expérience d'un fruit de paix inattendu ?
- Je peux partager une situation qui me semblait « perdue d'avance » mais qui pour finir a conduit à la paix.

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Peu avant d'être capturé, dans un moment d'intense confiance, Jésus dit à ceux qui étaient avec Lui : « Je vous laisse la paix ; c'est ma paix que je vous donne ; je ne vous la donne pas comme le monde la donne ». Et il ajouta immédiatement : « Que votre cœur ne se trouble ni ne s'effraie » (Jn 14, 27). Le trouble et la crainte pouvaient bien entendu concerner la violence qui allait bientôt s'abattre sur Lui. Plus profondément, les Évangiles ne cachent pas que ce qui déconcerta les disciples, ce fut sa réponse non violente : une voie que tous, Pierre le premier, contestèrent mais sur laquelle, jusqu'à la fin, le Maître demanda de le suivre. La voie de Jésus continue à être source de trouble et de crainte. Et Il répète avec fermeté à qui voudrait le dé fendre : « Rentre le glaive dans le fourreau » (Jn 18, 11 ; cf. Mt 26, 52)

Pape Léon XIV, message pour la journée mondiale de la paix, §3 -
1^{er} janvier 2026

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Jésus promet le bonheur à celui qui sert comme lui a fait. Je peux choisir un service à ma portée, notamment en faveur de quelqu'un que je connais mal.



DANS LA TEMPÊTE TROUVER LA PAIX AVEC JÉSUS

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Dans la Bible, la mer représente les forces du mal. Au moment de la tempête, les disciples, sur le bateau, ont peur. Le Christ propose une autre attitude.

Évangile selon Saint Matthieu 8, 23-27



Comme Jésus montait dans la barque, ses disciples le suivirent. ²⁴Et voici que la mer devint tellement agitée que la barque était recouverte par les vagues. Mais lui dormait. ²⁵Les disciples s'approchèrent et le réveillèrent en disant : « Seigneur, sauve-nous ! Nous sommes perdus. » ²⁶Mais il leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs, hommes de peu de foi ? » Alors, Jésus, debout, menaça les vents et la mer, et il se fit un grand calme. ²⁷Les gens furent saisis d'étonnement et disaient : « Quel est donc celui-ci, pour que même les vents et la mer lui obéissent ? »

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Je pense à une expérience de tempête dans ma vie. Comment ai-je réagi ? Quelle place ai-je laissé à Jésus dans cette tempête ?
- Je partage le souvenir de quelqu'un qui tient debout dans les tempêtes. Où puise-t-il cette force ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Partout dans le monde, il est à souhaiter que « chaque communauté devienne une “maison de paix”, où l'on apprend à désamorcer l'hostilité par le dialogue, où l'on pratique la justice et cultive le pardon.

Citant le Pape Léon XIII en “Rerum novarum” :

« L'expérience que fait l'homme de l'exiguïté de ses forces l'engage et le pousse à s'adjoindre une coopération étrangère. C'est dans les Saintes Écritures qu'on lit cette maxime : “Mieux vaut vivre à deux que solitaire ; il y a pour les deux un bon salaire dans leur travail ; car s'ils tombent, l'un peut relever son compagnon. Malheur à celui qui est seul et qui tombe sans avoir un second pour le relever !” (Qo 4, 9-10). Et cet autre : “Le frère qui est aidé par son frère est comme une ville forte” (Pr 18, 19) ».

Pape Léon XIV, message pour la 59e journée mondiale de la paix, §11 et 15-

1^{er} janvier 2026

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je regarde les « tempêtes » autour de moi qui m'affectent, les lieux ou situations qui ne me laissent pas tranquille. Je peux les confier au Seigneur. Quel geste de fraternité et de paix puis-je poser ?



AVOIR LE COURAGE DE LA PAIX

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Une grande foule est rassemblée autour de Jésus sur la montagne. Après leur avoir enseigné les béatitudes, il reprend, l'un après l'autre, les commandements de l'Ancien Testament. Ici, c'est «Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi». Jésus nous demande d'aller plus loin.

Évangile selon Saint Matthieu 5,43-47



Vous avez appris qu'il a été dit : Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi. ⁴⁴Eh bien ! moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent, ⁴⁵afin d'être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, il fait tomber la pluie sur les justes et sur les injustes. ⁴⁶En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas autant ? ⁴⁷Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous d'extraordinaire ? Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant ?

Chants de paix



Berger de la paix

Berger de la paix,
Vois nos cœurs déchirés,
Arrache la haine qui divise,
Rassemble ton peuple dispersé,
Conduis ton Eglise, Ton Eglise.

1 - Dieu qui nous prépares une ville,
Garde-nous dans l'unité,
Rends nos cœurs dociles
A l'Esprit de vérité,
Conduis-nous vers la cité
Où tout ensemble fait corps.

2 - Dieu qui nous prépares une place,
Garde-nous dans l'unité,
Mets en nous l'audace
De l'Esprit de liberté,
Conduis-nous vers la cité
Où tout ensemble fait corps.

3 - Dieu qui nous prépares une terre,
Garde-nous dans l'unité,
Nous vivrons en frères
Dans l'Esprit de charité,
Conduis-nous vers la cité
Où tout ensemble fait corps.

Da Pacem Domine

Da pacem, Domine, in diebus nostris
Quia non est alius
Qui pugnet pro nobis
Nisi tu Deus noster.

Fiat pax in virtute tua :
et abundantia in turribus tuis.
Da pacem, Domine, in diebus nostris

Da pacem cordium (Taizé)

Da pacem cordium (bis)
Da Pa--cem, Da Pa--cem

Donne la Paix

Donne la paix, donne la paix.
Donne la paix à ton frère (bis).

1 - Christ est venu semer l'amour,
Donne l'amour à ton frère.
Christ est venu semer la joie,
donne la joie à ton frère.

2 - Christ est venu semer l'espoir,
Donne l'espoir à ton frère.
Christ est venu semer la paix,
donne la paix à ton frère.

Evenou Shalom alérem

Evenou Shalom alérem (ter)
Evenou Shalom, Shalom, Shalom alérem.

1 - Nous vous annonçons la paix, (ter)
Nous vous annonçons la paix, la paix en Jésus.

2 - Nous vous annonçons la joie, (ter)
Nous vous annonçons la joie, la joie en Jésus.

3 - Nous vous annonçons l'Amour, (ter)
Nous vous annonçons l'Amour, l'Amour en Jésus.

4 - Nous vous annonçons la paix, la joie, l'amour.
Nous vous annonçons la paix, la joie, l'amour de Jésus !

Je suis vivant

Je suis vivant, voyez mes mains, touchez mes plaies.
N'ayez pas peur ! Mettez la main dans mon côté,
Voici mon corps ressuscité.
Croyez-en moi, Je vous donne ma paix.

2 - Fils de Dieu, régnant avant les siècles,
Verbe fait chair, la mort ne m'a pas retenu.
Ressuscité, je me montre à vous dans la gloire
Par mes blessures, je vous offre le salut.

4 - Je suis la résurrection, la vie.
Celui qui croit en moi, vivra à tout jamais.
Car si la mort vous est venue par un seul homme,
C'est par moi seul que vous vient la vie éternelle.

5 - Voici mon corps, le pain de la vie,
Voici mon sang répandu pour votre salut.
Ceux qui accueilleront en eux ma nourriture,
Je les ressusciterai à la fin des temps.

La paix elle aura ton visage

**La paix, elle aura ton visage,
La paix, elle aura tous les âges.
La paix sera toi, sera moi, sera nous,
Et la paix sera chacun de nous**

La Paix, oui la paix

1- La paix, oui la paix, c'est le don de Jésus.
La paix, oui la paix, c'est le don de Jésus.
Alors dit Jésus, alors mon nom sera connu.
La paix, oui la paix, c'est le don de Jésus.

2- La joie, oui la joie, c'est le don de Jésus.
La joie, oui la joie, c'est le don de Jésus.
Alors dit Jésus, alors mon nom sera connu.
La joie, oui la joie, c'est le don de Jésus.

3- L'amour, oui l'amour, c'est le don de Jésus.
L'amour, oui l'amour, c'est le don de Jésus.
Alors dit Jésus, alors mon nom sera connu.
L'amour, oui l'amour, c'est le don de Jésus.

4- L'Esprit, oui l'Esprit, c'est le don de Jésus.
L'Esprit, oui l'Esprit, c'est le don de Jésus.
Alors dit Jésus, alors mon nom sera connu.
L'Esprit, oui l'Esprit, c'est le don de Jésus.

Que vienne ton règne

**Que vienne ton règne,
Que ton Nom soit sanctifié,**

**Sur la terre comme au ciel,
Que ta volonté soit faite.
Que coule en torrents ton Esprit de vérité.
Donne-nous ton espérance,
Ton amour, ta sainteté.**

1 - Qui pourrait nous séparer
De ton amour immense ?
Qui pourrait nous détourner
De ta miséricorde ?

2 - Tu habites nos louanges,
Tu inspires nos prières,
Nous attires en ta présence
Pour nous tourner vers nos frères.

Pont :

**Délivre-nous de tout mal,
Donne la paix à ce temps !
Libère-nous du péché,
Toi qui fais miséricorde !
Rassure-nous dans l'épreuve,
Nous espérons ton Royaume !
Tu nous promets le bonheur,
L'Avènement de Jésus !**

3 - Tu seras notre lumière,
Il n'y aura plus de nuit.
Ton Nom sera sur nos lèvres,
De larmes, il n'y aura plus.

Vienne la paix sur notre terre

**Vienne la paix sur notre terre,
La paix de Dieu pour les nations !
Vienne la paix entre les frères,
La paix de Dieu dans nos maisons.**

1 - Nos épées deviendront charrues
de laboureurs,
Nos lances deviendront des faux pour la
moisson. Vienne la paix de Dieu !
On ne s'armera plus pays contre pays,
Les soldats cesseront de préparer la guerre.
Vienne la paix de Dieu !

Chants à l'Esprit Saint

3 - Le souffle du Très-Haut se répandra sur nous,
Et le désert fleurira comme un verger.
Vienne la paix de Dieu !
La tendresse de Dieu recouvrira le monde
Mieux que l'eau ne remplit les abîmes de la mer.
Vienne la paix de Dieu !

4 - Les hommes désunis se donneront la main !
On ne commettra plus ni mal ni cruauté,
Vienne la paix de Dieu !
Les captifs chanteront leurs chants de délivrance
Les camps de réfugiés se changeront en jardins !
Vienne la paix de Dieu !

Esprit de lumière, esprit créateur

1 - Viens, Esprit du Dieu vivant,
Renouvelle tes enfants,
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !
Dans nos cœurs, répands tes dons,
Sur nos lèvres, inspire un chant,
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !

**Esprit de lumière, Esprit créateur,
Restaure en nous la joie, le feu, l'espérance.
Affermis nos âmes, ranime nos cœurs, pour
témoigner de ton amour immense.**

2 - Fortifie nos corps blessés,
Lave-nous de tout péché,
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !
Fais-nous rechercher la paix,
Désirer la sainteté,
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !

Pont :

**Veni Sancte Spiritus
Veni Sancte Spiritus (bis)**

3 - Donne-nous la charité pour aimer en vérité,
Viens, Esprit Saint, nous brûler de ton feu !
Nous accueillons ta clarté
Pour grandir en liberté,
Viens, Esprit Saint, viens transformer nos vies !

Esprit de sainteté

**Esprit de sainteté,
viens combler nos cœurs,
Tout au fond de nos vies,
réveille ta puissance.
Esprit de sainteté,
viens combler nos cœurs,
Chaque jour, fais de nous
des témoins du Seigneur.**

Tu es la lumière qui vient nous éclairer,
Le Libérateur qui vient nous délivrer,
Le Consolateur, Esprit de vérité,
En toi l'espérance et la fidélité.

Gloire à toi, Esprit de feu

**Gloire à toi, je veux chanter pour toi,
Esprit de feu, Seigneur
Louange à toi, tu emplis l'univers,
Gloire à toi, alléluia.**

1 - Esprit Saint, envoie du haut du ciel
Un rayon de ta lumière ;
Viens en moi, Seigneur, ô viens me visiter,
Mon cœur est prêt, mon cœur est prêt.

2 - Esprit Saint, toi le don du Très-Haut
Souverain consolateur,
Viens guérir, ô Dieu, tout ce qui est blessé,
Mon cœur est prêt, mon cœur est prêt.

3 - Esprit Saint, viens purifier ma vie,
Lave ce qui est souillé.
Rends droit mon chemin,
garde-moi du péché,
Mon cœur est prêt, mon cœur est prêt.

4 - Esprit Saint, brasier de charité,
Viens changer mon cœur de pierre.
Brûle-moi d'amour, toi l'Esprit d'unité,
Mon cœur est prêt, mon cœur est prêt.

Chants à l'Esprit Saint



5 - Esprit Saint, viens me donner ta paix,
Prends ma vie, embrase-moi.
Donne-moi ta joie, sans fin je chanterai,
Mon cœur est prêt, mon cœur est prêt.

L'Esprit Saint qui nous est donné

**L'Esprit Saint qui nous est donné
Fait de nous tous des fils de Dieu
Appelés à la liberté,
Glorifions Dieu par notre vie !**

1. Nés de l'amour de notre Dieu,
Fils de lumière, sel de la terre,
Ferments d'amour au cœur du monde
Par la puissance de l'Esprit.

2. À son image, il nous a faits
Pour nous aimer comme il nous aime,
Sa ressemblance reste gravée
Au fond des cœurs de ceux qui l'aiment.

Plonge-moi dans ta rivière

Plonge-moi dans ta rivière d'amour,
Plonge mon esprit dans

Les profondeurs de ta joie.
Inonde le désert de mon âme
Par la douce pluie du ciel.

**Mon âme est rafraîchie ;
Quand ton onction m'envahit,
Je suis restauré guéri,
Quand ton onction m'envahit.**

Viens, Esprit de Sainteté

**Viens, Esprit de sainteté,
Viens, Esprit de lumière,
Viens, Esprit de feu, viens nous embraser.**

1. Viens, Esprit du Père. Sois la lumière,
Fais jaillir des cieux. Ta splendeur de gloire.

Viens, onction céleste. Source d'eau vive,
Affermis nos cœurs. Et guéris nos corps.

3. Esprit d'allégresse. Joie de l'Église,
Fais jaillir des cœurs. Le chant de l'Agneau.

4. Fais-nous reconnaître. L'amour du Père,
Et révèle-nous. La face du Christ.

5. Feu qui illumines. Souffle de Vie,
Par toi resplendit. La croix du Seigneur.

6. Témoin véridique. Tu nous entraînes
À proclamer : Christ est ressuscité !

Viens Saint Esprit

1. Viens Saint Esprit, viens par ton vent,
Remplir le temple que je suis
Oh, viens Saint Esprit, souffle puissant,
Brise d'amour courant de vie,
**Souffle sur moi (x2), souffle
Souffle sur moi, souffle vent de Dieu.**

2. Viens Saint Esprit, viens par ta pluie,
Mouiller la terre que je suis
Oh, viens Saint Esprit, flot impétueux,
Source d'amour, fleuve de vie,
**Coule sur moi (x2), coule,
Coule sur moi, coule pluie de Dieu.**

3. Viens Saint Esprit, viens par ton feu,
Brûler l'offrande que je suis
Oh, viens Saint Esprit, feu dévorant,
Brasier d'amour, flamme de vie,
**Embrase-moi (x2), brûle,
Embrase-moi, brûle feu de Dieu.**

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Quelle relation difficile m'a éprouvée et m'a invitée à un changement de comportement ?
- Est-ce qu'il y a une personne dont le témoignage d'un amour qui me paraissait impossible (comme l'amour des ennemis) m'a interpellé ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui divise, **alors la paix viendra.**

Si tu crois qu'être différents est une richesse et non un danger, **alors la paix viendra.**

Si pour toi l'étranger est un frère qui t'est proposé, **alors la paix viendra.**

Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin, **alors la paix viendra..**

Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis, **alors la paix viendra.**

Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas, **alors la paix viendra.**

Si tu partages son pain et que tu sais joindre un morceau de ton cœur, **alors la paix viendra.**

Si tu sais accepter qu'un autre te rende service, **alors la paix viendra.**

Si la colère est pour toi une faiblesse et non une preuve de force, **alors la paix viendra.**

Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance, **alors la paix viendra.**

Si tu préfères être lésé plutôt que de faire du tort à quelqu'un, **alors la paix viendra.**

Si tu te ranges du côté du pauvre et de l'opprimé sans te prendre pour un héros, **alors la paix viendra.**

Si tu crois que l'amour est la seule force de dissuasion, **alors la paix viendra.**

Si tu crois que la paix est possible, **alors la paix viendra.**

Pierre Guilbert. Extrait de « Alors la paix viendra »

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Devant le Seigneur, je peux regarder une personne qui me met en difficulté et prier pour que la relation s'apaise. Quelle est ma part dans cette relation compliquée ?



PARTAGER LA PAIX

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus envoie soixante-douze disciples, deux par deux, afin de proclamer la proximité du Royaume de Dieu. Il ne cache pas les risques et difficultés de la démarche. Il les encourage en leur donnant des consignes très concrètes.

Évangile selon Saint Luc, 10,1-11



Après cela, parmi les disciples le Seigneur en désigna encore soixante-douze, et il les envoya deux par deux, en avant de lui, en toute ville et localité où lui-même allait se rendre. ⁰²Il leur dit : « La moisson est abondante, mais les ouvriers sont peu nombreux. Priez donc le maître de la moisson d'envoyer des ouvriers pour sa moisson. ⁰³Allez ! Voici que je vous envoie comme des agneaux au milieu des loups. ⁰⁴Ne portez ni bourse, ni sac, ni sandales, et ne saluez personne en chemin. ⁰⁵Mais dans toute maison où vous entrerez, dites d'abord : "Paix à cette maison." ⁰⁶S'il y a là un ami de la paix, votre paix ira reposer sur lui ; sinon, elle reviendra sur vous. ⁰⁷Restez dans cette maison, mangeant et buvant ce que l'on vous sert ; car l'ouvrier mérite son salaire. Ne passez pas de maison en maison. ⁰⁸Dans toute ville où vous entrerez et où vous serez accueillis, mangez ce qui vous est présenté. ⁰⁹Guérissez les malades qui s'y trouvent et dites-leur : "Le règne de Dieu s'est approché de vous." ¹⁰Mais dans toute ville où vous entrerez et où vous ne serez pas accueillis, allez sur les places et dites : ¹¹"Même la poussière de votre ville, collée à nos pieds, nous l'enlevons pour vous la laisser. Toutefois, sachez-le : le règne de Dieu s'est approché."

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- À quelle occasion ai-je été artisan de paix ? Comment cela a-t-il été accueilli ?
- Quel témoignage de paix m'a touché récemment ? Qu'est-ce que cela a provoqué en moi ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Nous sommes tous appelés à être des saints en vivant avec amour et en offrant un témoignage personnel dans nos occupations quotidiennes, là où chacun se trouve. [...] Sois saint en aimant et en prenant soin de ton époux ou de ton épouse, comme le Christ l'a fait avec l'Église. [...] Sois saint en enseignant avec patience aux enfants à suivre Jésus. [...] Sois saint en luttant pour le bien commun et en renonçant à tes intérêts personnels. Cette sainteté à laquelle le Seigneur t'appelle grandira par de petits gestes. Par exemple : une dame va au marché pour faire des achats, elle rencontre une voisine et commence à parler, et les critiques arrivent. Mais cette femme se dit en elle-même : « Non, je ne dirai du mal de personne ». Voilà un pas dans la sainteté ! Ensuite, à la maison, son enfant a besoin de parler de ses rêves, et, bien qu'elle soit fatiguée, elle s'assoit à côté de lui et l'écoute avec patience et affection. Voilà une autre offrande qui sanctifie ! Ensuite, elle connaît un moment d'angoisse, mais elle se souvient de l'amour de la Vierge Marie, prend le chapelet et prie avec foi. Voilà une autre voie de sainteté ! Elle sort après dans la rue, rencontre un pauvre et s'arrête pour échanger avec lui avec affection. Voilà un autre pas !

Pape François, encyclique « La joie et l'allégresse » § 14 et § 16

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Avec un frère ou une sœur de ma fraternité (si possible), nous partons deux par deux, à la rencontre de personnes inconnues, pour écouter ce qui les fait vivre et pour témoigner de ce qui nous, nous fait vivre.



ÉVITER LE CONFLIT ET CHOISIR LA PAIX

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Abram et Loth, son neveu, reviennent d'Égypte avec beaucoup de biens et de nombreuses bêtes. La terre ne suffit pas à nourrir leurs deux troupeaux. Ils doivent trouver un accord sinon la solidarité familiale qui les unit risque de voler en éclats.

Livre de la Genèse 13, 1-12



Abram remonta d'Égypte vers le Néguev, lui, sa femme et tout ce qu'il possédait. Loth l'accompagnait. ⁰²Abram était extrêmement riche en troupeaux, en argent et en or. ⁰³D'étape en étape, il alla du Néguev jusqu'à Béthel, jusqu'au lieu où il avait planté sa tente auparavant, entre Béthel et Aï. ⁰⁴En ce lieu où naguère il avait fait un autel, en ce lieu même, il invoqua le nom du Seigneur. ⁰⁵Loth, qui accompagnait Abram, avait également du petit et du gros bétail, et son propre campement. ⁰⁶Le pays ne leur permettait pas d'habiter ensemble, car leurs biens étaient trop considérables pour qu'ils puissent habiter ensemble. ⁰⁷Il y eut des disputes entre les bergers d'Abram et ceux de Loth. Les Cananéens et les Perizzites habitaient aussi le pays. ⁰⁸Abram dit à Loth : « Surtout, qu'il n'y ait pas de querelle entre toi et moi, entre tes bergers et les miens, car nous sommes frères ! ⁰⁹N'as-tu pas tout le pays devant toi ? Sépare-toi donc de moi. Si tu vas à gauche, j'irai à droite, et si tu vas à droite, j'irai à gauche. » ¹⁰Loth leva les yeux et il vit que toute la région du Jourdain était bien irriguée. Avant que le Seigneur détruisît Sodome et Gomorrhe, elle était comme le jardin du Seigneur, comme le pays d'Égypte, quand on arrive au delta du Nil. ¹¹Loth choisit pour lui toute la région du Jourdain et il partit vers l'est. C'est ainsi qu'ils se séparèrent. ¹²Abram habita dans le pays de Canaan, et Loth habita dans les villes de la région du Jourdain ; il poussa ses campements jusqu'à Sodome.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

☑ DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Je me souviens d'une situation où j'ai renoncé à un avantage auquel je pouvais prétendre pour privilégier une relation apaisante avec mon entourage. Quel fruit ai-je perçu ?
- De quelle expérience est-ce que je me souviens où j'ai été surpris par le choix de personnes qui ont préféré laisser de côté un confort immédiat pour oser un projet plus incertain mais plus porteur de vie ?

☑ Pour aller plus loin



Ouverture

Les chemins de fraternité s'ouvrent lorsque nous faisons le choix du service, du soin et de la destination commune et partagée des biens créés, ainsi que l'enseignaient les Pères des premiers siècles : Basile de Césarée, Ambroise de Milan, Augustin d'Hippone. Cette « destination universelle des biens » fonde et actualise les autres droits – droits des personnes et droits des peuples – de profiter de la terre, de ses ressources et des biens produits. La fraternité, dans son acception universelle, donne sens et ouvre à une autre logique, en rupture avec toute appropriation, la logique communautaire : un toit partagé, une terre en commun, un travail pour chacun, au service de tous. Alors que l'individualisme ou les particularismes protectionnistes se révèlent incapables d'admirer les promesses portées par les autres, la fraternité offre à ceux et celles qui la vivent en vérité une joie profonde qui élargit le regard et donne sa pleine capacité au « polyèdre* » de la richesse partagée des chemins et des cultures (Cf. Fratelli Tutti § 215). Chaque face du polyèdre* éclaire la richesse de la Vérité.

Mgr Bruno-Marie Duffé, Secrétaire du Dicastère pour le service du développement humain intégral, au sujet de l'Encyclique « Fratelli tutti » du Pape François - Octobre 2020

*polyèdre :

forme géométrique à trois dimensions (un solide géométrique) ayant des faces planes polygonales qui se rencontrent selon des segments de droite qu'on appelle arêtes. Exemples



☑ TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Dans les transports en commun, à la caisse d'un magasin, dans la file d'attente... je laisse ma place à une personne âgée, encombrée de valises, ou accompagnée de jeunes enfants, et j'engage quelques mots de conversation.



REFUSER LA VENGEANCE

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Le roi Saül désigne David comme le chef de ses armées, mais il devient jaloux de lui, à cause de ses succès. Saül cherche à le tuer. En fuyant, David et ses hommes se réfugient au fond d'une grotte. Sans le savoir, Saül entre seul dans cette grotte. Il se trouve alors à la merci de David et de ses hommes.

Premier livre de Samuel 24, 1-19



De là, David monta aux refuges d'Enn-Guèdi où il s'établit. ⁰²Or, quand Saül revint de la poursuite des Philistins, on l'en informa : « Voici que David est au désert d'Enn-Guèdi. »

⁰³Saül prit trois mille hommes, choisis dans tout Israël, et partit à la recherche de David et de ses gens en face du Rocher des Bouquetins. ⁰⁴Il arriva aux parcs à moutons qui sont en bordure de la route ; il y a là une grotte, où Saül entra pour se soulager. Or, David et ses hommes se trouvaient au fond de la grotte. ⁰⁵Les hommes de David lui dirent : « Voici le jour dont le Seigneur t'a dit : "Je livrerai ton ennemi entre tes mains, tu en feras ce que tu voudras." » David vint couper furtivement le pan du manteau de Saül. ⁰⁶Alors le cœur lui battit d'avoir coupé le pan du manteau de Saül. ⁰⁷Il dit à ses hommes : « Que le Seigneur me préserve de faire une chose pareille à mon maître, qui a reçu l'onction du Seigneur : porter la main sur lui, qui est le messie du Seigneur. » ⁰⁸Par ses paroles, David retint ses hommes. Il leur interdit de se jeter sur Saül. Alors Saül quitta la grotte et continua sa route.

⁰⁹David se leva, sortit de la grotte, et lui cria : « Mon seigneur le roi ! » Saül regarda derrière lui. David s'inclina jusqu'à terre et se prosterna, ¹⁰puis il lui cria : « Pourquoi écoutes-tu les gens qui te disent : "David te veut du mal" ? ¹¹Aujourd'hui même, tes yeux ont vu comment le Seigneur t'avait livré entre mes mains dans la grotte ; pourtant, j'ai refusé de te tuer, je t'ai épargné et j'ai dit : "Je ne porterai pas la main sur mon seigneur le roi qui a reçu l'onction du Seigneur." ¹²Regarde, père, regarde donc : voici dans ma main le pan de ton manteau. Puisque j'ai pu le couper, et que pourtant je ne t'ai pas tué, reconnais qu'il n'y a en moi ni méchanceté ni révolte. Je n'ai pas commis de faute contre toi, alors que toi, tu traques ma vie pour me l'enlever. ¹³C'est le Seigneur qui sera juge entre toi et moi, c'est le Seigneur qui me vengera de toi, mais ma main ne te touchera pas ! ¹⁴Comme dit le vieux proverbe : "Des méchants sort la méchanceté." C'est pourquoi ma main ne te touchera pas. ¹⁵Après qui donc le roi d'Israël s'est-il mis en campagne ? Après qui cours-tu donc ? Après un chien crevé, après une puce ? ¹⁶Que le Seigneur soit notre arbitre, qu'il juge entre toi et moi, qu'il examine et défende ma cause, et qu'il me rende justice, en me délivrant de ta main ! » ¹⁷Lorsque David eut fini de parler, Saül s'écria : « Est-ce bien ta voix que j'entends, mon fils David ? » Et Saül se mit à crier et à pleurer. ¹⁸Puis il dit à David : « Toi, tu es juste, et plus que moi : car toi, tu m'as fait du bien, et moi, je t'ai fait du mal. ¹⁹Aujourd'hui tu as montré toute ta bonté envers moi : le Seigneur m'avait livré entre tes mains, et tu ne m'as pas tué !

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Je me souviens d'une occasion où j'aurais pu me venger d'une offense. J'ai réagi autrement. Je raconte.
- Dans quelles circonstances ai-je vu une personne accomplir un geste ou prononcer une parole qui a conduit à briser le cycle de la haine et de la vengeance ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Là où est la haine, que je mette l'amour.
Là où est l'offense, que je mette le pardon.
Là où est la discorde, que je mette l'union.
Là où est l'erreur, que je mette la vérité.
Là où est le doute, que je mette la foi.
Là où est le désespoir, que je mette l'espérance.
Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière.
Là où est la tristesse, que je mette la joie.

O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler,
à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer.

Car c'est en se donnant qu'on reçoit,
c'est en s'oubliant qu'on se retrouve,
c'est en pardonnant qu'on est pardonné,
c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie. »

Prière attribuée à Saint François d'Assise,
« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix »

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Au travail, dans mon voisinage, dans ma famille, je décide de trouver des mots d'apaisement alors que je suis agressé(e) verbalement.



DIEU AIME LE COEUR RÉCONCILIÉ

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus a rassemblé ses disciples sur une montagne à l'écart, pour les exhorter à adopter des comportements nouveaux dans leurs relations à autrui.

Évangile selon Saint Matthieu 5,21-26



« Vous avez appris qu'il a été dit aux anciens : Tu ne commettras pas de meurtre, et si quelqu'un commet un meurtre, il devra passer en jugement. ²²Eh bien ! moi, je vous dis : Tout homme qui se met en colère contre son frère devra passer en jugement. Si quelqu'un insulte son frère, il devra passer devant le tribunal. Si quelqu'un le traite de fou, il sera passible de la géhenne de feu. ²³Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande à l'autel, si, là, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, ²⁴laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande. ²⁵Mets-toi vite d'accord avec ton adversaire pendant que tu es en chemin avec lui, pour éviter que ton adversaire ne te livre au juge, le juge au garde, et qu'on ne te jette en prison. ²⁶Amen, je te le dis : tu n'en sortiras pas avant d'avoir payé jusqu'au dernier sou.

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)

Partage de vie



- A quelle occasion ai-je réussi à maîtriser ma colère pour servir la paix et vivre le pardon ?
- Quand ai-je été témoin d'une belle réconciliation entre deux personnes ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

« Quand, pendant un quart d'heure, je me suis trouvé en tête à tête avec le meurtrier des douze croates*, Sayah Attiah, qui était le grand chef du GIA** dans notre coin, il s'est présenté comme tel. Il venait demander des choses précises. Il était armé, poignard et pistolet mitrailleur. Ils étaient six en tout, et c'était dans la nuit. Il avait commencé par accepter de sortir de la maison car je ne voulais pas parler avec quelqu'un en armes dans une maison qui a vocation de paix. Nous nous sommes donc retrouvés dehors... A mes yeux, il était désarmé. Nous avons été visage en face de visage. Il a présenté ses trois exigences et par trois fois j'ai pu dire non, ou « pas comme cela ». Il a bien dit : « vous n'avez pas le choix » ; j'ai dit : « si, j'ai le choix ». Non seulement parce que j'étais le gardien de mes frères, mais aussi parce qu'en fait j'étais aussi le gardien de ce frère qui était là en face de moi et qui devait pouvoir découvrir en lui autre chose que ce qu'il était devenu. Et c'est un peu cela qui s'est révélé dans la mesure où il a cédé, où il a fait l'effort de comprendre.

On entend dire que ce sont des bêtes immondes, ce ne sont pas des hommes, qu'on ne peut pas traiter avec eux. Je dis, moi : si nous parlons comme cela, il n'y aura jamais de paix. Je sais qu'il en a égorgé cent quarante-cinq... Mais depuis qu'il est mort, j'essaie d'imaginer son arrivée au paradis, et il me semble qu'aux yeux du bon Dieu j'ai le droit de présenter pour lui trois circonstances atténuantes :

- la première de fait : il ne nous a pas égorgés ;
- la deuxième : il est sorti quand je le lui ai demandé. Et puis, quand il est mort à quelques kilomètres de chez nous, il a agonisé comme blessé pendant neuf jours. Comme il avait accepté de ne pas faire appel à notre médecin pour venir le chercher - le médecin ne doit pas sortir de chez nous parce qu'il est trop âgé -, c'était clair avec lui, il n'est donc pas venu le chercher ;
- la troisième circonstance atténuante : après notre entretien dans la nuit, je lui ai dit : « nous sommes en train de nous préparer à célébrer Noël, pour nous c'est la naissance du prince de la paix, et vous venez comme cela, en armes ! » Il a répondu : « excusez-moi, je ne savais pas... »

Je ne couvre aucun... Ce n'est pas à moi de porter un jugement, chacun de ses crimes est horrible, mais ce n'est pas une bête immonde. C'est à la miséricorde de Dieu maintenant de s'exercer. »

Christian de Chergé « L'invincible espérance » moine du monastère de Tibhirine, qui a lui-même été assassiné avec ses frères quelques temps après cette rencontre.

*Il avait assassiné deux semaines auparavant douze ouvriers croates sur un chantier à 5 km de Tibhirine.

**GIA : Groupe Islamique Armé

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je choisis d'aller vers quelqu'un qui a mauvaise réputation à cause de ses médiocrités. Je l'écoute en priant le Seigneur, je cherche à le comprendre et je dialogue avec lui en essayant de l'ouvrir à des réalités positives.



DISCERNER ENSEMBLE UN CHEMIN DE PAIX

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

Dans les tous débuts de l'Église, des chrétiens d'origine juive trouvaient normal que les chrétiens d'origine païenne suivent les prescriptions religieuses du judaïsme. Lors d'une réunion importante à Jérusalem, les Apôtres avec des « Anciens », c'est-à-dire des responsables des premières communautés, dialoguèrent pour discerner ce qu'il était souhaitable de faire. L'Apôtre Jacques donna la conclusion de cette assemblée délibérative.

Livre des Actes des Apôtres 15, 1.6–14. 19



Des gens, venus de Judée à Antioche, enseignaient les frères en disant : « Si vous n'acceptez pas la circoncision selon la coutume qui vient de Moïse, vous ne pouvez pas être sauvés. » ⁰⁶À Jérusalem, les Apôtres et les Anciens se réunirent pour examiner cette affaire.⁰⁷ Comme cela provoquait une intense discussion, Pierre se leva et leur dit : « Frères, vous savez bien comment Dieu, dans les premiers temps, a manifesté son choix parmi vous : c'est par ma bouche que les païens ont entendu la parole de l'Évangile et sont venus à la foi. ⁰⁸Dieu, qui connaît les cœurs, leur a rendu témoignage en leur donnant l'Esprit Saint tout comme à nous ; ⁰⁹sans faire aucune distinction entre eux et nous, il a purifié leurs cœurs par la foi. ¹⁰Maintenant, pourquoi donc mettez-vous Dieu à l'épreuve en plaçant sur la nuque des disciples un joug que nos pères et nous-mêmes n'avons pas eu la force de porter ? ¹¹Oui, nous le croyons, c'est par la grâce du Seigneur Jésus que nous sommes sauvés, de la même manière qu'eux. » ¹²Toute la multitude garda le silence, puis on écouta Barnabé et Paul exposer tous les signes et les prodiges que Dieu avait accomplis grâce à eux parmi les nations. ¹³Quand ils eurent terminé, Jacques prit la parole et dit : « Frères, écoutez-moi. ¹⁴Simon-Pierre vous a exposé comment, dès le début, Dieu est intervenu pour prendre parmi les nations un peuple qui soit à son nom.

¹⁹Dès lors, moi, j'estime qu'il ne faut pas tracasser ceux qui, venant des nations, se tournent vers Dieu.

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Quelle expérience d'un dialogue fructueux ai-je vécue, avec des personnes dont les avis divergeaient ?
- Dans quelles situations ai-je trouvé que le dialogue pour la recherche d'un consensus se vivait difficilement ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

Prendre la parole face à un autre est une des tâches maîtresses de l'homme. Cet acte n'est pourtant authentique que s'il porte un engagement pour les choses et les personnes. Plus encore, parler vers elles c'est commencer par les écouter, par se laisser traverser par elles. C'est à ce niveau-là que s'inscrit le dialogue. Si au contraire, la posture adoptée est de s'entendre parler, alors il ne s'agit que d'une contrefaçon de l'être qui parle. Dans de nombreuses situations qui se veulent une tentative de dialogue, personne ne cherche à rencontrer l'autre, à l'écouter et à lui parler, mais chacun tente de le dominer, de se faire entendre et de s'entendre discourir. C'est l'empilement des monologues ou l'impossible dialogue. L'expérience du dialogue est l'expérience de l'amour et de la réconciliation. C'est celle du sens de nos vies que le Seigneur vient nous dévoiler. Nous sommes faits pour une vie de communion. Celle-ci se dresse devant nous comme la vie qui nous attend et qui ne demande qu'à se réaliser en nous par celui qui nous y mène, qui en est le chemin, c'est à dire le Christ. Tout dans nos vies est appelé à s'ordonner à cette vie.

Thierry-Marie Courau, dominicain

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je cherche à entrer en dialogue avec une personne qui ne partage pas les mêmes idées que les miennes au sujet de ce qui serait bon pour notre groupe, notre association ou notre commune.



DIEU M'APPELLE À VIVRE SA PAIX

🕒 PREMIER TEMPS de la réunion

Méditation de la Parole

Introduction

L'apôtre Paul présente ici les attitudes que les chrétiens ont à vivre, en communauté et dans leur vie quotidienne, quand ils cherchent à suivre le Christ.

Lettre de saint Paul Apôtre aux Colossiens 3, 12-17



Puisque vous avez été choisis par Dieu, que vous êtes sanctifiés, aimés par lui, revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience. ¹³Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. ¹⁴Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. ¹⁵Et que, dans vos cœurs, règne la paix du Christ à laquelle vous avez été appelés, vous qui formez un seul corps. Vivez dans l'action de grâce. ¹⁶Que la parole du Christ habite en vous dans toute sa richesse ; instruisez-vous et reprenez-vous les uns les autres en toute sagesse ; par des psaumes, des hymnes et des chants inspirés, chantez à Dieu, dans vos cœurs, votre reconnaissance. ¹⁷Et tout ce que vous dites, tout ce que vous faites, que ce soit toujours au nom du Seigneur Jésus, en offrant par lui votre action de grâce à Dieu le Père.

🕒 DEUXIEME TEMPS, après la prière qui conclut la méditation (cf p. 5)



Partage de vie

- Dans quelle situation vécue avec autrui ai-je trouvé la paix, une paix que je reconnais venant de Dieu ?
- Quelle attitude de certaines personnes, qui sont artisans de paix, m'invitent à l'action de grâce ?

🕒 Pour aller plus loin



Ouverture

La paix existe, elle veut habiter en nous, elle a le doux pouvoir d'éclairer et de dilater l'intelligence, elle résiste à la violence et la surmonte. La paix a le souffle de l'éternel : tandis qu'on crie "assez" au mal, on murmure "pour toujours" à la paix. C'est dans cette perspective que le Ressuscité nous a introduits. C'est dans cette intuition que vivent les artisans de paix qui, dans le drame de ce que le Pape François a appelé "la troisième guerre mondiale par morceaux", résistent encore à la contagion des ténèbres, comme des sentinelles dans la nuit.

Le contraire, c'est-à-dire oublier la lumière, est malheureusement possible : on perd alors tout réalisme, cédant à une représentation partielle et déformée du monde, sous le signe des ténèbres et de la peur. Nombreux sont ceux qui, aujourd'hui, qualifient de réalistes les récits dépourvus d'espérance, aveugles à la beauté des autres, oublieux de la grâce de Dieu toujours à l'œuvre dans les cœurs humains, aussi blessés soient-ils par le péché. Saint Augustin exhortait les chrétiens à nouer une amitié indissoluble avec la paix, afin que, en la gardant au plus profond de leur esprit, ils puissent en rayonner la chaleur lumineuse tout autour d'eux. Celui-ci, en s'adressant à sa communauté, écrivait : « Si vous désirez que les autres aussi soient en paix, soyez-y vous-mêmes, restez-y vous-mêmes. Pour embraser les autres, que la paix de votre charité soit en vous tout ardente ».

Pape Léon XIV, message pour la 59e journée mondiale de la paix, § 2 -

1^{er} janvier 2026

🕒 TROISIEME TEMPS



Oser une action missionnaire

Avec quoi je repars ? Quel petit pas je décide pour ce mois-ci ?
(une action concrète en réponse à l'appel entendu de Dieu aujourd'hui).

Proposition d'action missionnaire

Je n'hésite pas à professer ma foi auprès de ceux qui m'entourent et à leur dire combien le Seigneur me fait vivre de sa paix.



PROPOSITION DE DÉROULÉ

Relire son année

A la fin de l'année il est bon de prendre un temps pour relire tous ensemble l'année écoulée en frat' pour sortir du simple « c'était bien » ou « on a eu de bons moments ».

Ce temps de relecture est aussi un temps de prière et de partage. Ce n'est pas seulement le positif et le négatif de l'année, c'est, avec l'aide du Seigneur, voir ce qui a aidé à grandir individuellement et tous ensemble.

Alors prenons le temps de relire ce que nous avons vécu dans notre groupe de fraternité.

Relire pour discerner ensemble les appels auxquels l'Esprit nous pousse.

- Se mettre sous le regard du Seigneur (chant, signe de croix, invocation de l'esprit-Saint...) pour regarder notre année.
- Lire un texte de la Parole de Dieu (comme par exemple Luc 24,13-35, Marc 6,30-33, Jean 21,1-13 ou tout autre texte invitant à la relecture).
- Partager un mot, une phrase qui nous touche ou qui nous interpelle.
- Prendre un temps individuel de silence pour faire une relecture de la période écoulée en cherchant à discerner l'action du Seigneur dans ce qui a été vécu.
- Partager en équipe, grâce à une écoute attentive, le fruit de la relecture de chacun.
- Prendre un temps de silence pour méditer ce qui vient d'être partagé.
- Partager les perspectives qui nous viennent, la suite à pouvoir donner à ce temps de relecture.
- Adresser au Seigneur une prière personnelle sous la forme d'un merci, d'un pardon, d'un s'il te plait...
- Conclure par un *Notre Père*, un *Je vous salue Marie* ou autre prière.

Questions pour soutenir la relecture

Ce mini questionnaire peut être envoyé en amont de la réunion de relecture pour permettre à chacun d'y passer un peu de temps dans la prière pour y réfléchir.

- À combien de rencontres suis-je venu ?
- En général, comment suis-je venu (fatigué, avec les pieds de plomb, avec élan, joie...), comment suis-je reparti (calme, dans la joie, inquiet, énervé...) ?
- Qu'est-ce qui m'a aidé lors des rencontres ?
Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
- Comment sont nos temps d'accueil, de prière, de partage, d'info... ?
Qu'est-ce que l'on pourrait améliorer ?
Qu'est-ce qui me manque ? Qu'est-ce qui m'a donné le plus de vie ?
- Qu'avons-nous mis en place pour nous soutenir, pour vivre la fraternité ensemble, avec d'autres ?
À quels moments plus particuliers, avons-nous senti que nous étions une Frat' ?
Que nous vivions la fraternité entre nous ? Avec d'autres ?
- Comment sont choisis les thèmes, les dates, les différents éléments de nos rencontres ?
- Y a-t-il eu des malaises, des tensions dans nos rencontres ?
Avons-nous réussi à les dépasser ensemble ?
Y a-t-il des sujets que nous évitons ?
- Quels ont été pour moi les moments forts de cette année en Frat' ?
- Ai-je participé à des rencontres avec d'autres Frat' ?
À des formations ?
- En quoi avons-nous été missionnaires cette année ?
- En quoi avons-nous été serviteurs cette année ?
- Quelle place avons-nous laissé pour le "petit", pour le Christ dans nos rencontres, dans nos vies ?
- Quel impact a eu sur ma vie ces rencontres en Frat' ?
- Quels textes m'ont le plus touchés ?
Y a-t-il une phrase biblique, une parole d'un autre qui m'a aidé cette année ?

En regardant cette année en Frat', de quoi puis-je remercier le Seigneur ?



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRÂCE À MA FRATERNITÉ !

En fraternité, guidé par
les 5 essentiels (vitamines)

- La louange et la prière
- Le partage de la Parole de Dieu
- La fraternité
- Le service aux autres
- La joie de témoigner
de ma foi en Jésus

Je deviendrai
de plus en plus :

- Fils/Fille de Dieu
- Disciple
- Frère / Soeur
- Serviteur / Servante
- Apôtre, missionnaire

**Je deviendrai un chrétien épanoui contribuant
à la bonne santé et à la croissance de l'Église !**

Qui pourrais-je inviter pour vivre ces rencontres fraternelles ?



« Alors la paix viendra »

Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme,
Si tu crois à la puissance d'une main offerte,
Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui les divise,
Si tu crois qu'être différent est une richesse et non pas un danger,
Si tu sais regarder l'autre avec un brin d'amour.
Si tu sais préférer l'espérance au soupçon....

Alors, la paix viendra.

Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas plutôt qu'à l'autre,
Si le regard d'un enfant parvient encore à désarmer ton cœur,
Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin.
Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis,
Si pour toi l'étranger est un frère qui t'es proposé,
Si tu sais donner gratuitement un peu de ton temps par amour.
Si tu sais accepter qu'un autre te rende service,
Si tu partages ton pain et que tu saches y joindre un morceau de ton cœur
Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance...

Alors, la paix viendra.

Si tu sais chanter le bonheur des autres et danser leur allégresse,
Si tu peux écouter le malheureux que te fait perdre ton temps et lui garder ton sourire,
Si tu sais accepter la critique et en faire ton profit sans la renvoyer et te défendre.
Si tu sais accueillir et adopter un avis différent du tien...

Alors, la paix viendra.

Si tu refuses de battre ta coulpe sur la poitrine des autres,
Si pour toi l'autre est d'abord un frère,
Si la colère est pour toi une faiblesse, non une preuve de force,
Si tu préfères être lésé plutôt que de faire tort à quelqu'un,
Si tu refuses qu'après toi ce soit le déluge,
Si tu te ranges du côté du pauvre et de l'opprimé sans te prendre pour un héros,
Si tu crois que l'amour est la seule force de persuasion,
Si tu crois que la paix est possible

ALORS LA PAIX VIENDRA.

Pierre Guilbert

Service diocésain des Fraternités Missionnaires de Proximité
Laurence Berthod - Bernard Cartiaux - Pascaline Laprun - P. Jérôme Prunier-Duparge
fraternites-de-proximite@oise-catholique.fr - 06 07 15 31 87

Retrouvez ce document sur le site oise.catholique.fr puis dossier Fraternités de proximité