



Persévérez dans l'amour fraternel !
 Hébreux 13, 1

Fraternités de proximité

“Tu as du prix à mes yeux”

Isaïe 43,4



Liuret pour cheminer en fraternité



2025-2026



Chers frères et sœurs

Voici votre **nouveau livret 2025-2026**, élaboré comme chaque année grâce à la collaboration fructueuse entre le Service des fraternités missionnaires de proximité et le Service de la vie spirituelle, sans oublier l'apport non négligeable de père Emmanuel de l'Équipe missionnaire diocésaine. Il s'intitule « **Tu as du prix à mes yeux** » ; verset tiré de **Isaïe 43,4**.

Ce livret met en avant le don inconditionnel et renouvelé de Dieu, particulièrement en cette année de Jubilé. Il propose un cheminement spirituel en fraternité autour de trois thèmes : Dieu amour est la source de notre Espérance, Dieu ne veut pas qu'un seul soit perdu, et Dieu nous associe à son amour par le don du Saint Esprit. Ce cheminement est une autre manière de goûter à l'encyclique du pape François "Dilexit nos", "Il nous a aimé", sur l'amour humain et divin du Cœur de Jésus-Christ.

Treize textes bibliques, dont trois de l'Ancien Testament et dix du Nouveau Testament, constituent ce livret pour animer les réunions.

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.

Des textes du pape François, et autres auteurs, sont également inclus pour élargir l'attention et le regard des participants après la méditation biblique et le partage de vie. **Ce livret ayant été finalisé fin avril, nous tachons l'an prochain de vous proposer quelques références de notre nouveau pape, Léon XIV.**

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 de proximité
L'équipe de la Vie spirituelle
Père Emmanuel Gosset, équipe missionnaire diocésaine

ÉDITO

RÉUNION EN FRATERNITÉ

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. C'est le temps d'un partage de nouvelles, d'informations de la vie en proximité, d'**annonces** (vie de la Frat' ; rendez-vous de la paroisse ; annonces du diocèse, vie des associations proches...). 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 et à la vie en société.

Puis vient le temps de la prière



Chants, louange, prières à voix haute. L'important c'est de se mettre sous le regard du Seigneur et de demander à l'Esprit-Saint de nous guider.

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.



C'est l'essentiel de la réunion. **Il se termine par un temps de prière adressée à Dieu, fruit de la méditation partagée. 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...

Ensuite, vient le temps du partage de vie.



Il s'agit là non pas de continuer la méditation mais, habité par elle, de se rendre attentif ensemble à des aspects de nos vies, cherchant peut-être un éclairage, y reconnaissant la présence de Dieu ou des appels à mieux vivre sa foi. Les questions sont suggestives. Elles invitent à laisser résonner quelque chose de sa vie. Il est souhaitable de choisir de répondre à l'une des questions mais pas à toutes. Parfois, il sera nécessaire de s'arrêter au seul partage de vie de l'un des participants, parce que son partage mérite une écoute prolongée dans la confiance.

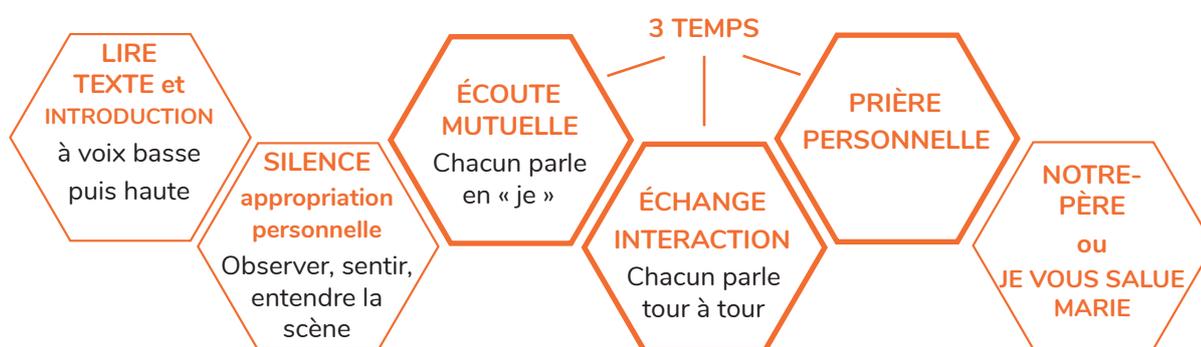
S'il reste du temps on pourra aussi lire le texte d'ouverture et aborder l'action missionnaire proposée.



On se quitte en échangeant

sur la préparation de la prochaine réunion (date, lieu, prière...) et la répartition des rôles. Qui prend en charge la préparation suivante ?

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

DIEU AIME CHAQUE PERSONNE DE FAÇON INOÛÏE

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Les psaumes bibliques sont des prières adressées au Dieu unique depuis des siècles. Sous forme poétique, les priants cherchent à exprimer leur reconnaissance, mais aussi leur étonnement, leur incompréhension, leur colère, leur détresse... Jésus a prié lui-même avec ces textes. Et aujourd'hui, qu'est-ce que le psaume 8 peut-il dire à chacun ?

Psaume 8



Ô Seigneur, notre Dieu,
qu'il est grand ton nom
par toute la terre !

Jusqu'aux cieux, ta splendeur est chantée
⁰³par la bouche des enfants, des tout-petits :
rempart que tu opposes à l'adversaire,
où l'ennemi se brise en sa révolte.

⁰⁴A voir ton ciel, ouvrage de tes doigts,
la lune et les étoiles que tu fixas,
⁰⁵qu'est-ce que l'homme pour que tu penses à lui,
le fils d'un homme, que tu en prennes souci ?

⁰⁶Tu l'as voulu un peu moindre qu'un dieu,
le couronnant de gloire et d'honneur ;
⁰⁷tu l'établis sur les œuvres de tes mains,
tu mets toute chose à ses pieds :

⁰⁸les troupeaux de bœufs et de brebis,
et même les bêtes sauvages,
⁰⁹les oiseaux du ciel et les poissons de la mer,
tout ce qui va son chemin dans les eaux.

¹⁰Ô Seigneur, notre Dieu,
qu'il est grand ton nom
par toute la terre !

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Avez-vous fait l'expérience de relations en vérité où chacun était pleinement considéré et respecté ? Qu'est-ce que cela a produit en vous ? Qu'avez-vous vécu ?
- Qu'avez-vous perçu du regard de bonté de Dieu ? A quels moments précis ? Qu'est-ce qui vous a réjoui profondément ? Vous a étonné à son sujet ?



Ouverture

Être le protégé du Seigneur

« Qui donc est « le protégé » du Seigneur ? C'est vous et moi ! Nous sommes « le » fils de l'homme, protégé malgré ses infidélités, son orgueil. Nous n'y croyons pas vraiment, nous n'osons pas y croire parce que cette condition nous impressionne et nous dépasse.

Nous sommes tous passés, à un moment ou à un autre, par cette exaltation qui donne l'illusion d'être les maîtres de la situation, de nos vies. Cela a-t-il duré ? N'avons-nous jamais chuté ? Nous avons avancé, persuadés que la force qui était la nôtre était la juste récompense de notre travail, de notre intelligence.

N'avons-nous pas savouré nos succès comme simplement mérités ? Et puis, un jour, tout s'est effondré et nous avons pensé que notre vie s'arrêtait là ! Après un temps vide, nous avons repris la route, un peu moins brillants, un peu moins fiers. Dans notre détresse, il faut espérer que nous aurons entrevu que cette force n'était pas due à nos talents, que nous n'avions été que les détenteurs passagers d'une grâce. Il faut espérer aussi que, face à l'épreuve, nous avons compris que nous étions « LE » protégé et que nos lieux de faiblesse étaient ceux où Dieu venait nous rencontrer.

Avons-nous saisi que notre malheur pouvait se transformer en ce bonheur de la découverte de la présence protectrice, discrète mais active du Seigneur à nos côtés ? Pour que ce bonheur tout neuf demeure, il ne nous faudra pas « LE » quitter des yeux.

Permetts, Seigneur, que ta grâce me suffise, car ta puissance se déploie dans ma faiblesse ! »

Auteur anonyme, XXe siècle

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

J'invite une personne profondément croyante, qui m'étonne et me réjouit dans l'expression de sa foi, à partager avec moi sa perception de l'Amour de Dieu et comment il se traduit dans sa vie.



DIEU M'OFFRE LA VIE, UN DON REMPLI D'ESPÉRANCE

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Selon le récit imagé du livre de la Genèse Dieu crée l'univers, le ciel et la terre, puis le scénario de la création continue. Dieu, dans son Amour, crée le jardin d'Eden, où se déploie la vie. L'homme et la femme sont appelés à y vivre dans une étroite unité.

Genèse 2,4b-9,18,21-23



Lorsque le Seigneur Dieu fit la terre et le ciel, ⁰⁵ aucun buisson n'était encore sur la terre, aucune herbe n'avait poussé, parce que le Seigneur Dieu n'avait pas encore fait pleuvoir sur la terre, et il n'y avait pas d'homme pour travailler le sol. ⁰⁶ Mais une source montait de la terre et irriguait toute la surface du sol. ⁰⁷ Alors le Seigneur Dieu modela l'homme avec la poussière tirée du sol ; il insuffla dans ses narines le souffle de vie, et l'homme devint un être vivant. ⁰⁸ Le Seigneur Dieu planta un jardin en Éden, à l'orient, et y plaça l'homme qu'il avait modelé. ⁰⁹ Le Seigneur Dieu fit pousser du sol toutes sortes d'arbres à l'aspect désirable et aux fruits savoureux ; il y avait aussi l'arbre de vie au milieu du jardin, et l'arbre de la connaissance du bien et du mal.

¹⁸ Le Seigneur Dieu dit : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul. Je vais lui faire une aide qui lui correspondra. »

²¹ Alors le Seigneur Dieu fit tomber sur lui un sommeil mystérieux, et l'homme s'endormit. Le Seigneur Dieu prit une de ses côtes, puis il referma la chair à sa place. ²² Avec la côte qu'il avait prise à l'homme, il façonna une femme et il l'amena vers l'homme. ²³ L'homme dit alors : « Cette fois-ci, voilà l'os de mes os et la chair de ma chair ! On l'appellera femme – Ishsha –, elle qui fut tirée de l'homme – Ish. »

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Est-ce que je reçois la vie comme étant un cadeau de Dieu ? Dieu m'aime et me donne en effet la vie en abondance : à quelle occasion en ai-je vraiment pris conscience ?
- Quelles sont les personnes de mon entourage qui sont pour moi des cadeaux de Dieu ? Pourquoi ?



Ouverture

« Dans le premier récit de l'œuvre de la création, dans le livre de la Genèse, le plan de Dieu inclut la création de l'humanité. Après la création de l'être humain, il est dit que « Dieu vit tout ce qu'il avait fait : cela était très bon » (Gn 1, 31). La Bible enseigne que chaque être humain est créé par amour, à l'image et à la ressemblance de Dieu (cf. Gn 1, 26). Cette affirmation nous montre la très grande dignité de toute personne humaine, qui « n'est pas seulement quelque chose, mais quelqu'un. Elle est capable de se connaître, de se posséder, et de librement se donner et entrer en communion avec d'autres personnes »¹. Saint Jean-Paul II a rappelé que l'amour très particulier que le Créateur a pour chaque être humain lui confère une dignité infinie. Ceux qui s'engagent dans la défense de la dignité des personnes peuvent trouver dans la foi chrétienne les arguments les plus profonds pour cet engagement. Quelle merveilleuse certitude de savoir que la vie de toute personne ne se perd pas dans un chaos désespérant, dans un monde gouverné par le pur hasard ou par des cycles qui se répètent de manière absurde ! Le Créateur peut dire à chacun de nous : « Avant même de te former au ventre maternel, je t'ai connu » (Jr 1, 5). Nous avons été conçus dans le cœur de Dieu, et donc, « chacun de nous est le fruit d'une pensée de Dieu. Chacun de nous est voulu, chacun est aimé, chacun est nécessaire »². »

Pape François, encyclique *Laudato si*, juin 2015, n°65.

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je vais vers quelqu'un que je ne connais pas bien mais que je sens seul pour l'aider à affronter sa solitude et pourquoi pas lui proposer d'entrer dans une fraternité.

LE PARDON ENGENDRE UN AMOUR ENCORE PLUS FORT

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus est confronté à deux personnages très différents : Simon, le pharisien, qui l'invite à manger, et la femme pécheresse ; Jésus connaît les pensées de l'un et de l'autre.

Luc 7,36–50



Un pharisien avait invité Jésus à manger avec lui. Jésus entra chez lui et prit place à table.³⁷ Survint une femme de la ville, une pécheresse. Ayant appris que Jésus était attablé dans la maison du pharisien, elle avait apporté un flacon d'albâtre contenant un parfum.³⁸ Tout en pleurs, elle se tenait derrière lui, près de ses pieds, et elle se mit à mouiller de ses larmes les pieds de Jésus. Elle les essuyait avec ses cheveux, les couvrait de baisers et répandait sur eux le parfum.³⁹ En voyant cela, le pharisien qui avait invité Jésus se dit en lui-même : « Si cet homme était prophète, il saurait qui est cette femme qui le touche, et ce qu'elle est : une pécheresse. »⁴⁰ Jésus, prenant la parole, lui dit : « Simon, j'ai quelque chose à te dire. – Parle, Maître. »⁴¹ Jésus reprit : « Un créancier avait deux débiteurs ; le premier lui devait cinq cents pièces d'argent, l'autre cinquante.⁴² Comme ni l'un ni l'autre ne pouvait les lui rembourser, il en fit grâce à tous deux. Lequel des deux l'aimera davantage ? »⁴³ Simon répondit : « Je suppose que c'est celui à qui on a fait grâce de la plus grande dette. – Tu as raison », lui dit Jésus.⁴⁴ Il se tourna vers la femme et dit à Simon : « Tu vois cette femme ? Je suis entré dans ta maison, et tu ne m'as pas versé de l'eau sur les pieds ; elle, elle les a mouillés de ses larmes et essuyés avec ses cheveux.⁴⁵ Tu ne m'as pas embrassé ; elle, depuis qu'elle est entrée, n'a pas cessé d'embrasser mes pieds.⁴⁶ Tu n'as pas fait d'onction sur ma tête ; elle, elle a répandu du parfum sur mes pieds.⁴⁷ Voilà pourquoi je te le dis : ses péchés, ses nombreux péchés, sont pardonnés, puisqu'elle a montré beaucoup d'amour. Mais celui à qui on pardonne peu montre peu d'amour. »⁴⁸ Il dit alors à la femme : « Tes péchés sont pardonnés. »⁴⁹ Les convives se mirent à dire en eux-mêmes : « Qui est cet homme, qui va jusqu'à pardonner les péchés ? »⁵⁰ Jésus dit alors à la femme : « Ta foi t'a sauvée. Va en paix ! »

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Ai-je déjà été pardonné par quelqu'un que j'avais blessé ? Qu'ai-je ressenti ? Qu'est-ce que cela a permis ?
- Est-ce qu'il m'est déjà arrivé de pardonner ? Quels sentiments ai-je éprouvés ?



Ouverture

« Demander pardon nécessite de pardonner »

Quand Dieu nous pardonne, il oublie tout le mal que nous avons fait. Quelqu'un disait : «C'est la maladie de Dieu». Il n'a pas de mémoire, il est capable de perdre la mémoire dans ces cas-là. Dieu perd la mémoire des vilaines histoires de tant de pécheurs, de nos péchés. Il nous pardonne et continue. Il nous demande seulement : «Fais pareil : apprends à pardonner», ne pas continuer à avancer avec cette croix non féconde de la haine, de la rancœur, du «tu vas me le payer». Cette parole n'est ni chrétienne ni humaine. La générosité de Jésus nous enseigne que pour entrer au ciel, nous devons pardonner. En effet, il nous dit : «Vas-tu à la messe ?» - «Oui» - « Mais si, lorsque tu vas à la messe, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, réconcilie-toi d'abord ; ne viens pas vers moi avec l'amour pour moi dans une main et la haine envers ton frère dans l'autre. » La cohérence de l'amour. Pardonner. Pardonner sincèrement.

Pape François, Homélie, 17-3-20

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je prends mon courage à deux mains et vais vers quelqu'un avec qui j'ai un contentieux pour lui demander pardon et pour qu'on entame ensemble un chemin de réconciliation.



DIEU NOUS AIME AVEC TENDRESSE

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus se présente comme le bon pasteur. Il révèle son amour inconditionnel pour ses brebis, allant jusqu'à donner sa vie pour elles. Il nous invite à entrer dans une relation intime avec lui.

Jean 10,11-18



Moi, je suis le bon pasteur, le vrai berger, qui donne sa vie pour ses brebis.¹² Le berger mercenaire n'est pas le pasteur, les brebis ne sont pas à lui : s'il voit venir le loup, il abandonne les brebis et s'enfuit ; le loup s'en empare et les disperse.¹³ Ce berger n'est qu'un mercenaire, et les brebis ne comptent pas vraiment pour lui.¹⁴ Moi, je suis le bon pasteur ; je connais mes brebis, et mes brebis me connaissent,¹⁵ comme le Père me connaît, et que je connais le Père ; et je donne ma vie pour mes brebis.¹⁶ J'ai encore d'autres brebis, qui ne sont pas de cet enclos : celles-là aussi, il faut que je les conduise. Elles écouteront ma voix : il y aura un seul troupeau et un seul pasteur.¹⁷ Voici pourquoi le Père m'aime : parce que je donne ma vie, pour la recevoir de nouveau.¹⁸ Nul ne peut me l'enlever : je la donne de moi-même. J'ai le pouvoir de la donner, j'ai aussi le pouvoir de la recevoir de nouveau : voilà le commandement que j'ai reçu de mon Père. »

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Comment est-ce que je peux entrer dans une relation intime avec le Christ ?
- Ai-je déjà fait partie d'un groupe dans lequel quelqu'un semait la zizanie au lieu de rassembler ? Comment est-on sorti de cette situation ?



Ouverture

« Jésus me connaît ! »

Le Bon Pasteur est aussi celui qui connaît ses brebis, une à une ; « comme il est beau et consolant de savoir (...) que nous ne sommes pas anonymes pour Lui, que notre nom lui est connu ! Pour Lui, nous ne sommes pas une «masse», une «multitude», non. Nous sommes des personnes uniques, chacune avec sa propre histoire, chacune avec sa propre valeur, à la fois comme créature et comme rachetée par le Christ. Chacun de nous peut dire : Jésus me connaît ! C'est vrai, c'est ainsi : il nous connaît comme personne d'autre ».

Pape François - *Regina Caeli* du dimanche 25 avril 2021

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je vais essayer de participer à une soirée louange & prière, pour entrer dans une plus grande intimité avec le Christ et témoigner des bienfaits de cette relation personnelle.

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Ai-je déjà fait l'expérience de retrouver un ami que j'avais perdu ? Qu'ai-je alors ressenti ?
- Dans quelle situation me suis-je senti abandonné ? Qu'est-ce qui s'est passé ensuite ?



Ouverture

Pour Jésus "il n'y a pas de brebis définitivement perdues, mais seulement des brebis à retrouver. Comprenons bien cela : personne n'est définitivement perdu pour le bon Dieu. Jamais, au grand jamais ! Jusqu'au dernier moment, le bon Dieu nous cherche ». Et d'insister par ailleurs : "Dieu ne se lasse jamais de pardonner, c'est nous qui nous lassons de recourir à sa miséricorde. C'est Lui qui nous a invités à pardonner jusqu'à 'soixante-dix-fois sept fois' (Mt 18,22) et qui nous en donne l'exemple. Il pardonne soixante-dix-fois sept fois'. Il nous charge à chaque fois sur ses épaules. Nul ne saurait nous ravir la dignité que son amour infini et inébranlable nous accorde". Ces paraboles qui nous comblent d'espérance pour nous-mêmes, nous interpellent aussi pour que nous imitions la compréhension de Jésus vis-à-vis des autres, son empressement à chercher celui qui s'est écarté de Dieu et sa joie à le retrouver. Jésus nous demande d'aller à la rencontre de tous, sans juger qui que ce soit, sans nous recroqueviller dans notre bercail personnel.

Pape François, catéchèse du mercredi 4 mai 2016

🕒 Troisième temps



Oser UNE ACTION MISSIONNAIRE

J'essaie d'aller à la rencontre d'un voisin, d'un proche, qui s'est éloigné de Dieu. Je l'écoute en vérité. Je prends le temps d'être présent et de dialoguer.

RECONNAITRE LA DIGNITÉ DE CHACUN

Ⓜ Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Après avoir essuyé une grosse tempête sur la mer de Galilée, Jésus et ses disciples arrivent à destination, au pays des Geraséniens, un territoire païen. Jésus rencontre un homme qui semble avoir perdu toute humanité.

Marc 5, 1–20



Ils arrivèrent sur l'autre rive, de l'autre côté de la mer de Galilée, dans le pays des Geraséniens. ⁰² Comme Jésus sortait de la barque, aussitôt un homme possédé d'un esprit impur s'avança depuis les tombes à sa rencontre ; ⁰³ il habitait dans les tombeaux et personne ne pouvait plus l'attacher, même avec une chaîne ;⁰⁴ en effet on l'avait souvent attaché avec des fers aux pieds et des chaînes, mais il avait rompu les chaînes, brisé les fers, et personne ne pouvait le maîtriser. ⁰⁵ Sans arrêt, nuit et jour, il était parmi les tombeaux et sur les collines, à crier, et à se blesser avec des pierres. ⁰⁶ Voyant Jésus de loin, il accourut, se prosterna devant lui ⁰⁷ et cria d'une voix forte : « Que me veux-tu, Jésus, fils du Dieu Très-Haut ? Je t'adjure par Dieu, ne me tourmente pas ! » ⁰⁸ Jésus lui disait en effet : « Esprit impur, sors de cet homme ! » ⁰⁹ Et il lui demandait : « Quel est ton nom ? » L'homme lui dit : « Mon nom est Légion, car nous sommes beaucoup. » ¹⁰ Et ils suppliaient Jésus avec insistance de ne pas les chasser en dehors du pays. ¹¹ Or, il y avait là, du côté de la colline, un grand troupeau de porcs qui cherchait sa nourriture. ¹² Alors, les esprits impurs supplièrent Jésus : « Envoie-nous vers ces porcs, et nous entrerons en eux. » ¹³ Il le leur permit. Ils sortirent alors de l'homme et entrèrent dans les porcs. Du haut de la falaise, le troupeau se précipita dans la mer : il y avait environ deux mille porcs, et ils se noyaient dans la mer. ¹⁴ Ceux qui les gardaient prirent la fuite, ils annoncèrent la nouvelle dans la ville et dans la campagne, et les gens vinrent voir ce qui s'était passé. ¹⁵ Ils arrivent auprès de Jésus, ils voient le possédé assis, habillé, et revenu à la raison, lui qui avait eu la légion de démons, et ils furent saisis de crainte. ¹⁶ Ceux qui avaient vu tout cela leur racontèrent l'histoire du possédé et ce qui était arrivé aux porcs. ¹⁷ Alors ils se mirent à supplier Jésus de quitter leur territoire. ¹⁸ Comme Jésus remontait dans la barque, le possédé le suppliait de pouvoir être avec lui. ¹⁹ Il n'y consentit pas, mais il lui dit : « Rentre à la maison, auprès des tiens, annonce-leur tout ce que le Seigneur a fait pour toi dans sa miséricorde. » ²⁰ Alors l'homme s'en alla, il se mit à proclamer dans la région de la Décapole ce que Jésus avait fait pour lui, et tout le monde était dans l'admiration.

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Dans ma vie, quelles peurs, quelles situations me semblent impossibles à surmonter ? Comment ai-je vu Jésus me rejoindre dans ces situations ?
- Dans les moments de désespoir que traversent ceux que je rencontre, comment est-ce que je témoigne de mon espérance ?



Ouverture

« Porter un nouveau regard »

Portons notre regard sur les personnes exclues de notre société : les enfants qui vivent un présent difficile et voient leur avenir compromis ; les personnes qui, face à l'augmentation dramatique des coûts, sont obligés de choisir entre nourriture et médicaments ; les travailleurs qui sont contraints à des traitements inhumains avec des salaires insuffisants, ou le poids de la précarité ; l'inquiétude pour les jeunes combien de vies frustrées et même de suicides de jeunes, bernés par une culture qui les conduit à se sentir "ratés" ...Aidons-les à réagir face à ces instigations néfastes, afin que chacun trouve le chemin à suivre pour acquérir une identité forte et généreuse.

Pape François – message pour la VIIIe Journée mondiale des pauvres

🕒 Troisième temps



Oser UNE ACTION MISSIONNAIRE

Je regarde celui qui est marginalisé ou brisé et qui est là, près de moi. Je vais vers lui et je prends du temps pour faire connaissance.

DANS L'ANGOISSE, CRIER VERS LE SEIGNEUR

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Le psaume 106, prière poétique de l'Ancien Testament, nous rapporte l'action de grâce (remerciement) du peuple de Dieu qui s'était éloigné de son Seigneur par son ignorance, ses résistances ou son péché. Il nous apprend à reconnaître l'amour de Dieu dans nos vies.

Psaume 106, 1-16, 33-43



Alléluia !

⁰¹ Rendez grâce au Seigneur : Il est bon ! Éternel est son amour !

⁰² Ils le diront, les rachetés du Seigneur, qu'il racheta de la main de l'opresseur,

⁰³ qu'il rassembla de tous les pays, du nord et du midi, du levant et du couchant.

⁰⁴ Certains erraient dans le désert sur des chemins perdus, sans trouver de ville où s'établir : ⁰⁵ ils souffraient la faim et la soif, ils sentaient leur âme défaillir.

⁰⁶ **R/1 Dans leur angoisse, ils ont crié vers le Seigneur, et lui les a tirés de la détresse :**

⁰⁷ **il les conduit sur le bon chemin, les mène vers une ville où s'établir.**

⁰⁸ **R/2 Qu'ils rendent grâce au Seigneur de son amour, de ses merveilles pour les hommes : ⁰⁹ car il étanche leur soif, il comble de biens les affamés !**

¹⁷ Certains, égarés par leur péché, ployaient sous le poids de leurs fautes :

¹⁸ ils avaient toute nourriture en dégoût, ils touchaient aux portes de la mort.

¹⁹ **R/1 Dans leur angoisse, ils ont crié vers le Seigneur, et lui les a tirés de la détresse : ²⁰ il envoie sa parole, il les guérit, il arrache leur vie à la fosse.**

²¹ **R/2 Qu'ils rendent grâce au Seigneur de son amour, de ses merveilles pour les hommes ; ²² qu'ils offrent des sacrifices d'action de grâce à pleine voix qu'ils proclament ses œuvres !**

Ⓜ Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Me suis-je déjà senti écrasé par le poids de mes fautes ? Comment ai-je pu m'en sentir libéré ?
- Quels sont les déserts, les chemins perdus, les soifs ou les faims que je perçois autour de moi ? Comment est-ce que je vois que le Seigneur agit dans ces situations ?



Ouverture

« Avant tout, (...) le pardon de nos péchés n'est pas quelque chose que nous pouvons nous donner à nous-mêmes. Je ne peux pas dire : je me pardonne mes péchés. Le pardon se demande, il se demande à quelqu'un d'autre et dans la Confession, nous demandons à Jésus son pardon. Le pardon n'est pas le fruit de nos efforts, mais c'est un cadeau, un don de l'Esprit-Saint, qui nous comble dans le bain régénérant de miséricorde et de grâce qui coule sans cesse du cœur grand-ouvert du Christ crucifié et ressuscité.

En second lieu, il nous rappelle que c'est seulement si nous nous laissons réconcilier dans le Seigneur Jésus avec le Père et avec nos frères que nous pouvons être vraiment dans la paix. Et cela, nous l'avons tous ressenti dans notre cœur lorsque nous allons nous confesser, avec un poids sur l'âme, un peu de tristesse ; et quand nous recevons le pardon de Jésus, nous sommes en paix, avec cette paix de l'âme qui est si belle et que seul Jésus peut donner, lui seul. »

Pape François, Catéchèse sur le sacrement de Réconciliation du 19 février 2014

Ⓜ Troisième temps



Oser une action missionnaire

Dans les jours prochains, je me tourne vers une ou deux personnes qui ne se sentent pas dignes de venir à l'Eglise ou pensent manquer de légitimité pour participer à la vie de la communauté et je prends le temps de les écouter et de cheminer avec elles.

DÉCOUVRIR L'EAU VIVE PROMISE PAR JÉSUS

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Jésus arrive chez les samaritains, ce peuple hébreu qui s'est éloigné de la Loi juive. Une femme se rend au puits à l'heure la plus chaude, pour éviter de rencontrer des gens. Elle y rencontre Jésus et ouvre progressivement son cœur à un dialogue.

Jean 4, 5-19



I arrive donc à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph. ⁰⁶ Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi. ⁰⁷ Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. » ⁰⁸ – En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions. ⁰⁹ La Samaritaine lui dit : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » – En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. ¹⁰ Jésus lui répondit : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : “Donne-moi à boire”, c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. » ¹¹ Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? ¹² Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? » ¹³ Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; ¹⁴ mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » ¹⁵ La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. » ¹⁶ Jésus lui dit : « Va, appelle ton mari, et reviens. » ¹⁷ La femme répliqua : « Je n'ai pas de mari. » Jésus reprit : « Tu as raison de dire que tu n'as pas de mari : ¹⁸ des maris, tu en as eu cinq, et celui que tu as maintenant n'est pas ton mari ; là, tu dis vrai. » ¹⁹ La femme lui dit : « Seigneur, je vois que tu es un prophète !...

Ⓜ Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Pour moi, dans ma vie, qu'est-ce qu'est l'eau vive promise par Jésus ? Qu'est-ce que cela veut dire « trouver l'eau vive » ?
- Est-ce que je connais des personnes dont je peux dire qu'elles ont trouvé l'eau vive, que leur rencontre avec Jésus a changé en profondeur leur vie ? Les a rendus plus vivantes ?



Ouverture

« L'Esprit que nous recevons ne nous éloigne pas du Seigneur ressuscité, au contraire il nous remplit de Lui, car en buvant l'Esprit, nous buvons le Christ lui-même : « Bois le Christ car Il est le rocher d'où l'eau a coulé, bois le Christ car Il est la source de la vie ; bois le Christ car Il est le fleuve dont le jaillissement réjouit la cité de Dieu ; bois le Christ car Il est la paix ; bois le Christ car de son sein coulent des fleuves d'eau vive ».

Pape François, Il nous a aimés, §102 (extrait) (citation de st Ambroise)

Ⓜ Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je prie Jésus, source d'eau vive, plus spécialement pour tous les catéchumènes de notre diocèse, pour les néophytes ainsi que pour tous les chrétiens qui rencontrent des difficultés avec les promesses de leur baptême.

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

• Ai-je déjà partagé à d'autres ma rencontre avec le Seigneur ?

Si oui : qu'est-ce que cela a provoqué en moi ? Chez les autres ? Qu'est-ce qui m'a donné le courage, la force d'oser le faire ?

Si non : quelles peurs m'en empêchent ? Qu'est-ce qui pourrait

m'aider ? Quels petits pas pourrais-je faire pour oser dire que Dieu nous aime et nous désire ?

• Est-ce que quelqu'un m'a déjà parlé de sa rencontre avec le Seigneur ? Ai-je déjà entendu un témoignage qui m'a touché et m'a donné envie de rendre grâce ?



Ouverture

Je me sens bien indigne d'être associée spécialement à l'un des Missionnaires de notre Adorable Jésus, mais puisque l'obéissance me confie cette douce tâche, je suis assurée que mon Céleste Epoux suppléera à mes faibles mérites (sur lesquels je ne m'appuie aucunement) et qu'il exaucera les désirs de mon âme en fécondant votre apostolat. Je serai vraiment heureuse de travailler avec vous au salut des âmes ; c'est dans ce but que je me suis faite carmélite ; ne pouvant être missionnaire d'action, j'ai voulu l'être par l'amour et la pénitence comme Sainte Thérèse ma séraphique Mère... Je vous en supplie, mon Révérend Père, demandez pour moi à Jésus, le jour qu'Il daignera pour la première fois descendre du Ciel à votre voix, demandez-Lui de m'embraser du feu de son Amour afin que je puisse ensuite vous aider à l'allumer dans les cœurs.

Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus et de la Sainte Face à un missionnaire :
Lettre au P.Roulland, LT 189

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je raconte à quelqu'un ce que Dieu a fait, ce qu'il a changé dans ma vie.

L'ANNONCE DU CHRIST RESSUSCITÉ

Ⓜ Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Saint Paul a été retourné sur le chemin de Damas. De persécuteur de l'Eglise il est devenu, par sa rencontre avec le Christ, un missionnaire zélé. Il livre ici le cœur de sa foi : ce qu'on appelle le kérygme. Jésus mort, ressuscité, vivant, faisant de Paul, de chacun de nous, un être aimé appelé à témoigner.

1 Corinthiens 15, 1-11



Frères, je vous rappelle la Bonne Nouvelle que je vous ai annoncée ; cet Évangile, vous l'avez reçu ; c'est en lui que vous tenez bon,⁰² c'est par lui que vous serez sauvés si vous le gardez tel que je vous l'ai annoncé ; autrement, c'est pour rien que vous êtes devenus croyants.⁰³ Avant tout, je vous ai transmis ceci, que j'ai moi-même reçu : le Christ est mort pour nos péchés conformément aux Écritures,⁰⁴ et il fut mis au tombeau ; il est ressuscité le troisième jour conformément aux Écritures,⁰⁵ il est apparu à Pierre, puis aux Douze ;⁰⁶ ensuite il est apparu à plus de cinq cents frères à la fois – la plupart sont encore vivants, et quelques-uns sont endormis dans la mort –,⁰⁷ ensuite il est apparu à Jacques, puis à tous les Apôtres.⁰⁸ Et en tout dernier lieu, il est même apparu à l'avorton que je suis.⁰⁹ Car moi, je suis le plus petit des Apôtres, je ne suis pas digne d'être appelé Apôtre, puisque j'ai persécuté l'Église de Dieu.¹⁰ Mais ce que je suis, je le suis par la grâce de Dieu, et sa grâce, venant en moi, n'a pas été stérile. Je me suis donné de la peine plus que tous les autres ; à vrai dire, ce n'est pas moi, c'est la grâce de Dieu avec moi.¹¹ Bref, qu'il s'agisse de moi ou des autres, voilà ce que nous proclamons, voilà ce que vous croyez.

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- A quel moment ai-je rencontré Jésus vivant, ressuscité ? Qu'est-ce que cela a mis en route dans ma vie ?
- Et si j'ai l'impression de n'avoir jamais vécu une telle rencontre, un tel changement, est-ce que je connais des témoins du Christ qui m'ont marqué ?



Ouverture

Nous avons redécouvert que, dans la catéchèse aussi, la première annonce ou "kérygme" a un rôle fondamental, qui doit être au centre de l'activité évangélisatrice et de tout objectif de renouveau ecclésial. Le kérygme est trinitaire. C'est le feu de l'Esprit qui se donne sous forme de langues et nous fait croire en Jésus Christ, qui par sa mort et sa résurrection nous révèle et nous communique l'infinie miséricorde du Père. Sur la bouche du catéchiste revient toujours la première annonce : "Jésus Christ t'aime, il a donné sa vie pour te sauver, et maintenant il est vivant à tes côtés chaque jour pour t'éclairer, pour te fortifier, pour te libérer".

Pape François, exhortation apostolique Evangelii gaudium 164

🕒 Troisième temps



Oser UNE action missionnaire

Je trouve l'occasion de témoigner de ma foi, d'annoncer Jésus mort et ressuscité (le kérygme).

L'ESPRIT FAIT ENTENDRE LES MERVEILLES DE DIEU

🕒 Premier temps

Méditation de la Parole

Introduction

Après la résurrection de Jésus et son départ vers le Père, les apôtres se retrouvent à Jérusalem. Là, le jour de la fête de Pentecôte, après une manifestation de la puissance de Dieu, ils proclament publiquement les merveilles de Dieu et sont compris par les pèlerins de différentes langues.

Actes 2, 1–13



Quand arriva le jour de la Pentecôte, au terme des cinquante jours, ils se trouvaient réunis tous ensemble. ⁰² Soudain un bruit survint du ciel comme un violent coup de vent : la maison où ils étaient assis en fut remplie tout entière. ⁰³ Alors leur apparurent des langues qu'on aurait dites de feu, qui se partageaient, et il s'en posa une sur chacun d'eux. ⁰⁴ Tous furent remplis d'Esprit Saint : ils se mirent à parler en d'autres langues, et chacun s'exprimait selon le don de l'Esprit. ⁰⁵ Or, il y avait, résidant à Jérusalem, des Juifs religieux, venant de toutes les nations sous le ciel. ⁰⁶ Lorsque ceux-ci entendirent la voix qui retentissait, ils se rassemblèrent en foule. Ils étaient en pleine confusion parce que chacun d'eux entendait dans son propre dialecte ceux qui parlaient. ⁰⁷ Dans la stupéfaction et l'émerveillement, ils disaient : « Ces gens qui parlent ne sont-ils pas tous Galiléens ? ⁰⁸ Comment se fait-il que chacun de nous les entende dans son propre dialecte, sa langue maternelle ? ⁰⁹ Parthes, Mèdes et Élamites, habitants de la Mésopotamie, de la Judée et de la Cappadoce, de la province du Pont et de celle d'Asie, ¹⁰ de la Phrygie et de la Pamphylie, de l'Égypte et des contrées de Libye proches de Cyrène, Romains de passage, ¹¹ Juifs de naissance et convertis, Crétois et Arabes, tous nous les entendons parler dans nos langues des merveilles de Dieu. » ¹² Ils étaient tous dans la stupéfaction et la perplexité, se disant l'un à l'autre : « Qu'est-ce que cela signifie ? » ¹³ D'autres se moquaient et disaient : « Ils sont pleins de vin doux ! »

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Comme les apôtres, ai-je déjà vécu des rencontres où j'ai pu rejoindre des personnes très différentes de moi ? Qu'est ce qui m'a aidé ?
- Ai-je déjà eu l'impression d'être inspiré, d'avoir, pour d'autres, des paroles de vie qui me dépassaient ?



Ouverture

Mais sommes-nous conscients que la fonction d'apôtre concerne chaque chrétien ? Sommes-nous conscients que cela concerne chacun d'entre nous ? En effet, nous sommes appelés à être apôtres – c'est-à-dire envoyés – au sein d'une Église que nous professons apostolique dans le Credo. Que signifie donc être apôtres ? C'est être envoyé pour une mission. L'événement exemplaire et fondateur est celui où le Christ ressuscité envoie ses apôtres dans le monde, leur transmettant le pouvoir qu'il a lui-même reçu du Père et leur donnant son Esprit. Nous lisons dans l'Évangile de Jean : « Jésus leur dit de nouveau : « La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie. » Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit : « Recevez l'Esprit Saint » » (20,21-22).

Pape François, catéchèse n°7 sur l'évangélisation

🕒 Troisième temps



Oser UNE ACTION MISSIONNAIRE

Je fais une démarche pour mieux connaître l'Esprit-Saint (parcours, livre, retraite...)

🕒 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Ai-je l'expérience d'une situation concrète où j'ai travaillé seul ou avec d'autres à établir (ou rétablir) des relations humaines plus solidaires et fraternelles ? Quelles ont été mes ressources intérieures pour agir ?
- Ai-je été témoin de situations où des gens ont été injustement traités ? Comment ai-je réagi ? Quelles ressources intérieures ai-je mobilisées ? Qu'ai-je tiré de cette expérience comme fruits spirituels ?



Ouverture

Notre Dieu, Trinité d'amour, par la force communautaire de ton intimité divine fais couler en nous le fleuve de l'amour fraternel.

Donne-nous cet amour qui se reflétait dans les gestes de Jésus dans sa famille de Nazareth et dans la première communauté chrétienne.

Accorde aux chrétiens que nous sommes de vivre l'Évangile et de pouvoir découvrir le Christ en tout être humain, pour le voir crucifié dans les angoisses des abandonnés et des oubliés de ce monde et ressuscité en tout frère qui se relève.

Viens, Esprit Saint, montre-nous ta beauté reflétée en tous les peuples de la terre, pour découvrir qu'ils sont tous importants, que tous sont nécessaires, qu'ils sont des visages différents de la même humanité que tu aimes.

Amen !

Pape François, Prière chrétienne œcuménique concluant l'encyclique Fratelli tutti :

🕒 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Dans un des groupes que je fréquente, je fais une proposition concrète pour favoriser la convivialité et la fraternité.

📌 Deuxième temps, après la prière qui conclut la méditation



Partage de vie

- Dans quelle situation ai-je témoigné comme artisan de paix, de justice ? Qu'est ce que cela m'a permis de vivre ? Quel témoignage de fidélité à l'Évangile a fait grandir ma foi ?
- Quels témoignages de personnes autour de moi, qui ont traversé avec foi des difficultés, m'ont réjoui et m'ont fait avancer ?



Ouverture

« Le Royaume apparaît autant comme une expérience très intime, de conversion du cœur, que comme une transformation de notre réalité commune. On ne peut le réduire ni à sa seule dimension spirituelle ni à sa seule dimension sociopolitique. Il ne nous est pas permis d'être d'un côté seulement et pas de l'autre. Saint Paul nous donne une clé précieuse : « Le règne de Dieu est justice, paix et joie dans l'Esprit saint » (Romains 14, 17).

Père François Odinet, dans un entretien avec la revue « La Vie », 22 nov. 2024

📌 Troisième temps



Oser une action missionnaire

Je m'intéresse à des gens persécutés pour la justice, j'essaie de comprendre leur situation et je décide de prier pour eux et/ou de leur écrire. Je peux aussi faire savoir autour de moi leur situation.



SOMMAIRE

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

1 – DIEU AMOUR EST LA SOURCE DE NOTRE ESPÉRANCE

Rencontre 1	Dieu aime chaque personne de façon inouïe	Psaume 8, 1-10
Rencontre 2	Dieu m'offre la vie, un don rempli d'Espérance	Genèse 2, 4b-9, 18, 21-23
Rencontre 3	Le pardon engendre un amour encore plus fort	Luc 7, 36-50
Rencontre 4	Dieu nous aime avec tendresse	Jean 10, 11-18

2 – DIEU NE VEUT PAS QU'UN SEUL SOIT PERDU

Rencontre 5	L'Amour miséricordieux de Dieu	Luc 15, 1-10
Rencontre 6	Reconnaître la dignité de chacun	Marc 5, 1-20
Rencontre 7	Dans l'angoisse, crier vers le Seigneur	Psaume 106, 1-16, 33-43
Rencontre 8	Découvrir l'eau vive promise par Jésus	Jean 4, 5-19

3 – DIEU NOUS ASSOCIE À SON AMOUR PAR LE DON DU SAINT ESPRIT

Rencontre 9	Devenir missionnaire	Jean 4, 28-30, 39-42
Rencontre 10	L'annonce du Christ ressuscité	1 Corinthiens 15, 1-11
Rencontre 11	L'Esprit fait entendre les merveilles de Dieu	Actes 2, 1-13
Rencontre 12	La fraternité enrichit les relations	Romains 12, 9-21
Rencontre 13	Le vrai bonheur grâce à l'amour de Dieu	Matthieu 5, 1-12

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.

PROPOSITION DE DÉROULÉ POUR L'ANIMATION DE CETTE RÉUNION

- 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.

PROPOSITION DE 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 sentis 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 ?

Sur une proposition du Service de la Vie Spirituelle



AVEC LES 5 ESSENTIELS

RELIRE SA VIE CHRÉTIENNE



EN REGARDANT MA SEMAINE, LE MOIS ÉCOULÉ



Vitamine A : ADORATION

Comment était ma prière ? Comment me suis-je ouvert à sa présence ?
Ai-je goûté à différents types de prière (intercession, eucharistie, méditation, chapelet, spontanée...) ?

Lesquels m'ont donné le plus de joie qui dure ?



Vitamine B : FRATERNITÉ

Quelle place a la fraternité selon le cœur de Dieu ?
Ai-je réussi à voir celui qui m'agace comme un frère en Jésus ?
Jusqu'à où s'étend mon cercle de chrétiens différents de moi ?



Vitamine C : FORMATION

Comment ai-je nourri ma vie intérieure, mes connaissances de la Bible, de l'Église (en écoutant un podcast, en lisant un livre...), seul ou avec d'autres ?



Vitamine D : DÉVOUEMENT

De qui, de quoi me suis-je fait serviteur ?
Comment ai-je vécu les moments de service ?



Vitamine E : ÉVANGÉLISATION

En quoi ai-je témoigné de l'amour de Dieu ?
(En parlant de Jésus, par des gestes...) ?
Ai-je partagé à d'autres tout le bien que Dieu avait fait pour moi ?
Ai-je invité à venir à la messe, à un groupe de partage ?

En regardant l'ensemble, qu'est-ce que cela me dit de ma vie avec les autres, avec Dieu ? Quelle dynamique je perçois ?

Marie-Gaëlle Guillet, pour Echo n°116 - Mars 2025



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
- Serviteur
- 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 ?

Mission diocésaine des fraternités de proximité

Laurence Berthod - Bernard Cartiaux - Pascaline Laprun - P. Guy-Bernard Numbi - Julie Soro
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