



Pour débiter...

- Choisir un endroit calme où chacun se sentira bien (salon, chambre, jardin,...).
- Apporter un objet et/ou poser un geste qui aide(nt) à penser à Jésus (par exemple : déposer une petite croix, une bible, allumer une bougie...).
- Vous êtes invités à suivre la proposition de la fiche ou à l'aménager (par exemple : ajouter quelques instants de silence ou un chant que vous connaissez ou encore une prière spontanée pour un membre de la famille). Au début, vous pouvez peut-être n'utiliser qu'une partie de la fiche.
- Vous pouvez toujours terminer par un signe de croix et ajouter une parole de bénédiction (par exemple : *Que le seigneur nous bénisse et nous garde !*).
- Chaque fiche est basée sur l'Évangile d'un dimanche mais on peut prier un autre jour !



1. Préparons-nous !



Écoute sur un smartphone (taper le titre dans Google pour écouter) :

🎵 [Si la mer se déchaîne - Dena Mwana - YouTube](#)

Refrain : **Il n'a pas dit que tu coulerais
Il n'a pas dit que tu sombrerais
Il a dit Allons de l'autre bord**

1. Si la mer se déchaîne
Si la barque t'entraîne
N'aie pas peur de la mort
Si la barque t'entraîne
N'aie pas peur de la mort

2. Si ton cœur est en peine
Crois en Jésus, il t'aime
Il te donne sa paix
Crois en Jésus, il t'aime
Il te donne sa paix

3. Si un jour sur ta route
Tu rencontres le mal
Ne sois pas dans le doute
Dieu aime ses enfants
Ne sois pas dans le doute
Dieu aime ses enfants

**Entrons dans le silence et la prière, traçons un beau signe de croix en disant ensemble :
Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit ! Amen**

2. Écoutons la Parole de Dieu !

Si vous le pouvez, écoutez le récit avec le lien ci-dessous ou QR code

[Évangile de Jésus Christ selon saint Marc \(Mc 4,35-41\)](#)



Toute la journée, Jésus avait parlé à la foule. Le soir venu, Jésus dit à ses disciples : « Passons sur l'autre rive. » Quittant la foule, ils emmenèrent Jésus, comme il était, dans la barque, et d'autres barques l'accompagnaient. Survient une violente tempête. Les vagues se jetaient sur la barque, si bien que déjà elle se remplissait. Lui dormait sur le coussin à l'arrière. Les disciples le réveillent et lui disent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? » Réveillé, il menaça le vent et dit à la mer : « Silence, tais-toi ! » Le vent tomba, et il se fit un grand calme. Jésus leur dit : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » Saisis d'une grande crainte, ils se disaient entre eux : « Qui est-il donc, celui-ci, pour que même le vent et la mer lui obéissent ? »

- Acclamons la Parole de Dieu.

3. Passons de l'oreille au cœur !

Pour que ce récit touche notre cœur, nous pouvons l'écouter une seconde fois ou contempler cette image qu'une artiste nous propose ou encore répéter les paroles que Jésus a dites, cette fois pour nous, aujourd'hui...

www.arraas.catholique.fr/jesus-coeur-nos-tempetes.html
Dieu se donne, donnons-nous!



Passons sur l'autre rive... « aux jours de tristesse ou d'échec, à quel nouveau départ Jésus nous encourage-t-il ? »
Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? Parfois nous sommes paniqués ... crier vers Jésus, n'est-ce pas déjà reconnaître sa présence ?
Silence, tais-toi ! Est-ce que nous croyons que Jésus peut faire taire le mal qui nous entoure ou même le mal qui est parfois en nous ?
N'avez-vous pas encore la foi ?
Aux jours de peur et d'angoisse,
Osons-nous parfois dans nos vies faire confiance à Jésus ?

4. Répondons avec le cœur !

Seigneur, je réfléchis à ce récit.
Les orages de la vie me frappent parfois à l'improviste et me bousculent comme une petite barque dans la mer agitée.
Alors le doute et l'anxiété dominent.
Jésus, apprends-moi à t'appeler à l'aide, à rechercher et reconnaître ta présence silencieuse. Fais-moi grandir dans cette confiance, celle du petit enfant qui est rassuré quand son père le sert dans ses bras les soirs d'orage ...

*Notre Père, qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié ;
Que ton règne vienne ;
que ta volonté soit faite sur la terre
comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui
notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation,
mais délivre-nous du mal. Amen.»*

5. Dieu se donne, donnons-nous !

Pensons à ce que Jésus souhaite pour nous, et entendons-le nous dire dans notre cœur
« N. (notre prénom), ouvre-toi ».

Il viendra nous remplir de sa présence.