



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) :

🎵 Patrick Richard - Ô Seigneur, je m'abandonne à Toi - YouTube

Refrain :

**Ô Seigneur, je m'abandonne à toi,  
sème en moi l'amour et la justice.**

**Ô Seigneur, je m'abandonne à toi,  
sème en moi ton pardon**

1. Du creux de mon silence,  
au cœur de mes déserts,  
souffle ta parole.

2. Dans la nuit de mes doutes  
tu connais mes faux pas,  
brille ta Lumière.

3. Que tes bras me réchauffent  
du froid de mes hivers,  
clame ta Tendresse.

**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 Luc \(Lc 9,28b-36\)](#)



En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques, et il gravit la montagne pour prier. Pendant qu'il priait, l'aspect de son visage devint autre, et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante. Voici que deux hommes s'entretenaient avec lui : c'étaient Moïse et Élie, apparus dans la gloire. Ils parlaient de son départ qui allait s'accomplir à Jérusalem. Pierre et ses compagnons étaient accablés de sommeil ; mais, restant éveillés, ils virent la gloire de Jésus, et les deux hommes à ses côtés. Ces derniers s'éloignaient de lui, quand Pierre dit à Jésus : « Maître, il est bon que nous soyons ici ! Faisons trois tentes : une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. » Il ne savait pas ce qu'il disait. Pierre n'avait pas fini de parler, qu'une nuée survint et les couvrit de son ombre ; ils furent saisis de frayeur lorsqu'ils y pénétrèrent. Et, de la nuée, une voix se fit entendre :

« Celui-ci est mon Fils, celui que j'ai choisi : écoutez-le ! »

Et pendant que la voix se faisait entendre, il n'y avait plus que Jésus, seul. Les disciples gardèrent le silence et, en ces jours-là, ils ne rapportèrent à personne rien de ce qu'ils avaient vu.

### 3. Passons de l'oreille au cœur !

Transfiguration du Christ - Giovanni Bellini (musée Correr à Venise)



Voici une représentation du texte que nous venons d'entendre.

Regardons ensemble plus attentivement.

Quels sont les personnages que nous reconnaissons sur cette oeuvre ?

Pouvons-nous facilement reconnaître Jésus ?

Que pouvons-nous remarquer ?

Qui sont Elie et Moïse ?

Avons-nous déjà entendu le mot « transfigurer » dans d'autres circonstances ? Lesquelles ?

Si nous devons retenir un mot de ce texte de l'Évangile selon saint Luc, quel serait-il ?

### 4. Répondons avec le cœur !

Seigneur Jésus, durant tout ce temps de Carême  
qui va nous conduire vers Pâques,  
ouvre la porte de notre cœur  
à Ton Amour, à tes conseils.  
Fais grandir en nous la foi  
qui nous permettra d'être témoins  
de Ton Amour dans le monde.

Comme tu nous l'as appris, et de tout notre  
cœur, nous disons :

*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 !

Si nous ne l'avons pas encore fait, nous pouvons commencer un carnet de Carême. Au centre de la page, nous écrivons le mot que nous avons retenu aujourd'hui. Et tout autour, nous pouvons écrire d'autres mots en employant différentes écritures, différentes couleurs. Nous pouvons aussi illustrer la page par des dessins, des schémas ou encore coller des images ou même des pétales de fleurs. Nous pourrions relire ce carnet, en famille, le jour de Pâques.