



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 !



Par un beau signe de croix, rappelons-nous que nous sommes réunis au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit.

Chanter, c'est prier deux fois, poursuivons notre prière en chantant

Jésus me voici devant toi

Refrain : Jésus me voici devant toi tout simplement dans le silence.
Rien n'est plus important pour moi que d'habiter en ta présence.

1- Avec des larmes dans les yeux
ou plein de joie
sur le visage,
des projets fous ou dangereux,
le cœur qui recherche un rivage.

2- Avec l'orage ou le ciel bleu,
avec ce monde et
ses naufrages,
ceux qui te prient ou bien
tous ceux qui restent
sourds à ton message.

3- Quand viendra-t-il
ton jour, mon Dieu,
où j'apercevrai ton visage ?
Tu seras là,
c'est merveilleux, les bras
ouverts sur mon passage.

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 Matthieu \(Mt 11, 25-30\)](#)

En ce temps-là,

Jésus prit la parole et dit : « Père, Seigneur du ciel et de la terre,
je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants,
tu l'as révélé aux tout-petits.

Oui, Père, tu l'as voulu ainsi dans ta bienveillance.

Tout m'a été remis par mon Père ; personne ne connaît le Fils, sinon le Père,
et personne ne connaît le Père, sinon le Fils,
et celui à qui le Fils veut le révéler.

Venez à moi, vous tous qui peinez sous le poids du fardeau,
et moi, je vous procurerai le repos.

Prenez sur vous mon joug, devenez mes disciples,
car je suis doux et humble de cœur,
et vous trouverez le repos pour votre âme.

Oui, mon joug est facile à porter,
et mon fardeau, léger. »

**Nous pouvons prendre le temps de relire
ou de réécouter une seconde fois cet Évangile.**

3. Passons de l'oreille au cœur !

Les mangeurs de pomme de terre; Vincent Van Gogh



Que voyons-nous ?

Comment est l'ambiance générale ?

Comment décririez-vous cette famille ? le repas ?

Pourtant au centre un élément transcende le tout ?

Quel est-il ?

Que ressentez vous en regardant ces visages et cette lumière au milieu de la pauvreté ?

Et si Dieu se révélait aujourd'hui encore dans les personnes simples que nous rencontrons ?

4. Répondons avec le cœur !

Seigneur,

toi qui révéles ton amour aux petits et aux humbles,
apprends-nous à reconnaître ta lumière
dans la simplicité de la vie quotidienne.

Comme ces hommes et ces femmes autour de la table,
donne-nous un cœur humble et reconnaissant
pour accueillir le pain, le travail et le partage.

Quand nous sommes fatigués et chargés,
viens nous donner ton repos
et fais briller ta lumière dans nos vies.
nous redisons ensemble :

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 !

Choisissez UNE charge précise (travail, relation, décision, un devoir...)

Puis écrivez-la en une phrase

→ « Ce qui me pèse aujourd'hui, c'est... »

Prenez 30 secondes et dites :

« Jésus, je te donne ça. Aide-moi à le porter avec toi. »

Ensuite, agissez sur l'action à faire sans que cela ne vous prenne la tête.

Passer du "je porte tout seul" → au "je marche avec Dieu".

Une initiative du service de la catéchèse liée à l'initiation chrétienne
Diocèse de Tournai