



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 !



Pour entrer dans ce temps de prière, mettons-nous en présence de Dieu, ouvrons notre cœur et traçons sur nous un beau signe de croix.

[Ecoutez sur un smartphone et tapez dans Google : Jésus, me voici devant toi. Jean-Claude Gianadda -](#)

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

Avec des larmes dans les yeux
ou plein de joie sur le visage;
des rêves fous, dangereux,
un cœur qui recherche un rivage

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

**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 \(Mc 2,23- 3,6\).](#)

Le jour de sabbat Jésus marchait à travers les champs de blé ; et ses disciples, chemin faisant, se mirent à arracher des épis. Les pharisiens lui disaient : « Regarde ce qu'ils font le jour du sabbat ! Ce n'est pas permis. » Jésus leur répond : « N'avez-vous jamais lu ce que fit David, lorsqu'il fut dans le besoin et qu'il eut faim, lui et ses compagnons ? Il entra dans la maison de Dieu et mangea les pains de l'offrande que seuls les prêtres peuvent manger, et il en donna aussi à ses compagnons. » Jésus ajoute : « Le sabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le sabbat. Voilà pourquoi le Fils de l'homme est maître, même du sabbat. »

Une autre fois Jésus entre dans une synagogue ; il y avait là un homme dont la main était paralysée. On observait Jésus pour voir s'il le guérirait le jour du sabbat ; on pourrait ainsi l'accuser. Jésus dit à l'homme qui avait la main paralysée : « Viens te mettre là devant tout le monde. » Et s'adressant aux autres : « Est-il permis, le jour du sabbat, de faire le bien ou de faire le mal ? De sauver une vie ou de tuer ? » Mais ils se taisaient.

Alors, promenant sur eux un regard de colère, navré de l'endurcissement de leurs cœurs, il dit à l'homme : « Étends la main. »

Il l'étend et sa main est guérie.

Une fois sortis, les pharisiens se réunirent avec les partisans d'Hérode pour voir comment faire périr Jésus.

3. Passons de l'oreille au cœur !

Observons cette représentation qu'un artiste a fait de sa propre main handicapée suite à un accident domestique à l'âge de 1 an.

La Main droite de l'artiste, dessinée par Hendrick Goltzius (1558-1617),



En regardant cette oeuvre qu'est-ce qui vous frappe en premier lieu ?

Que vous évoque-t-elle : fragilité, souffrance, enfermement, attente, désir... ?

Partagez vos découvertes ...

Jésus dit à l'homme : « Lève-toi, viens au milieu. »

Pourquoi, selon vous, Jésus choisit-il de placer cet homme au centre, sous le regard de tous ?

Puis Jésus lui dit : « Étends la main. »

Qu'est-ce que ce geste peut signifier au-delà de la guérison physique ?

Qu'est-ce qui, dans une vie, peut avoir besoin d'être de nouveau déployé, ouvert, remis en mouvement ?

À la fin du récit, la main de l'homme est restaurée, mais certains cœurs semblent se fermer davantage.
Selon vous, où se trouve finalement la véritable paralysie dans ce récit ?

4. Répondons avec le cœur !

Seigneur Jésus,
Tu vois ce qui, en nous, est fragile, blessé ou desséché.
Tu vois ce que nous n'arrivons plus à ouvrir,
à donner, à recevoir.
Comme à l'homme de l'Évangile,
tu nous dis :
« Lève-toi, viens au milieu. »
Tu ne détournes pas ton regard de nos fragilités.
Tu nous accueilles tels que nous sommes
et tu nous remets debout.
Seigneur,
quand notre cœur se ferme, ouvre-le.
Quand la peur nous retient, donne-nous confiance.
Quand nous n'osons plus avancer,
invite-nous encore à étendre la main.
Apprends-nous aussi à regarder ceux qui nous entourent
avec ton regard : un regard qui ne juge pas,
un regard qui relève,
un regard qui redonne vie.
Seigneur, ouvre nos mains, ouvre nos cœurs
et remets-nous en chemin.

**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 !

« Cette semaine, j'étends la main. »

Inviter chacun à choisir une personne vers qui "étendre la main" dans les jours qui viennent. Cela peut être quelqu'un que l'on sait seul, une personne avec qui la relation s'est distendue, quelqu'un qui traverse une difficulté, ou simplement une personne à qui l'on ne prend pas assez le temps de parler. Le geste doit rester petit et réalisable : passer un appel, envoyer un message, rendre visite, proposer une aide, prendre des nouvelles, inviter quelqu'un à boire un café, demander pardon ou simplement prendre le temps d'écouter.

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