

# EN CHEMIN VERS NOEL



**Réflexions à partir des évangiles des dimanches de l'Avent  
Année C**

# LE TEMPS DE L'AVENT

Bonne année ! Nous commençons avec ce temps de l'Avent une nouvelle année liturgique. Ce temps est essentiellement un temps d'attente – l'Église attend dans la foi l'avènement du Seigneur. Cet avènement (adventus en latin, parousia en grec) a donné son nom aux quatre semaines préparatoires à Noël. Dans l'Antiquité païenne, le terme « avènement » désignait la venue d'une divinité dans son temple ou encore la visite solennelle d'un prince ou d'un personnage officiel. C'est tout naturellement que le christianisme latin le reprit à son compte pour signifier à la fois la venue du Christ dans la chair et son retour glorieux à la fin des temps.

**Les trois avènements** – l'Avent illustre, mieux qu'aucun autre temps liturgique, les trois dimensions du mystère du culte chrétien : 1. Le rappel des événements historiques du salut (anamnèse) ; 2. L'attente de leur accomplissement au dernier jour (eschatologie) ; 3. Dans l'intervalle, au long de ces « derniers temps » inaugurés par la Résurrection du Christ, la présence vivante du mystère dans l'âme qui, munie de la grâce de l'Esprit Saint, croit, prie et espère (sanctification). Joyeuse attente de l'Incarnation, préparation de la visite intime de Jésus par la grâce, et espérance de son retour glorieux, tels sont les grands traits de l'Avent. Le verset conclusif du dernier livre de la Bible le résume à lui seul : « Veni, Domine Iesu ! - Viens, Seigneur Jésus ! » (Ap 22,20).

**Le temps des préparations** – Si l'année liturgique récapitule, mois après mois, toute l'histoire sainte, l'Avent y figure particulièrement l'Ancien Testament et les longs préparatifs du salut. Après l'épreuve de l'exil à Babylone (VI<sup>e</sup> siècle avant J.-C.), l'espérance d'Israël, fortifiée par les Prophètes, se fixe sur la venue du Messie qui apportera au peuple de Dieu la délivrance et la consolation.

Au terme de cette longue attente, Jean-Baptiste, le dernier des Prophètes, reçoit la mission de désigner le Messie et de préparer ses voies. Le Précurseur occupe une place centrale dans la liturgie de l'Avent, en particulier les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Dimanches. Il prévient que le Messie ne viendra pas comme un roi puissant, mais comme l'Agneau de Dieu et l'Époux.

Pour accueillir, il convient de se purifier et de renoncer au péché. L'Avent reste ainsi, à juste titre, un temps de conversion. Les fidèles prépareront leur cœur à la venue du Christ en recourant opportunément au sacrement de la confession qui renouvellera leur joie et leur capacité à accueillir le Sauveur.

Enfin, la joie de l'attente n'est pas encore celle de la possession. Les fidèles sont donc invités à vivre l'Avent dans la sobriété et la modestie : « Je le redis, soyez dans la joie ! Que votre bienveillance (modestia) soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche » (Ph 4, 4-5 ; introit Gaudete du 3<sup>e</sup> Dimanche).

**L'attente intérieure du salut** – La Vierge Marie accompagne de sa présence toute la liturgie de l'Avent. Elle est choisie par Dieu pour concevoir et porter le Messie en son sein virginal, exempt de tout péché. C'est d'ailleurs pendant l'Avent, temps marial par excellence, que l'Église célèbre son Immaculée Conception (8 décembre) et médite les mystères de l'Annonciation (20 décembre) et de la Visitation (21 et 22 décembre). De l'exemple de la Mère de Dieu, l'attente de l'Avent reçoit sa couleur propre : elle est joyeuse, intérieure et silencieuse : « Il est bon d'attendre en silence le salut de Dieu » (Lm 3,26).

L'Église invite ainsi les fidèles, au commencement de chaque année liturgique, à renouveler leurs dispositions intérieures en adoptant les sentiments de recueillement, de joie et de confiance de la Vierge Marie.

**La vigilance** – La liturgie romaine ne veut pas séparer l'avènement du Fils de Dieu sur la terre, à Noël, de son retour glorieux au jour de la Parousie. À l'attente joyeuse de la Nativité se joint aussi la vigilance, qui est l'attitude du fidèle se préparant au jour dernier du Jugement. Alors, « toutes les tribus de la terre verront le Fils de l'homme venant sur les nuées du ciel avec puissance et une grande gloire » (Mt 24,30 ; Liturgie des

Heures de l'Avent. Nul ne sait le jour de l'avènement ; une chose est sûre cependant : « Aujourd'hui, le salut est plus proche qu'au moment où nous avons embrassé la foi » (Rm 13,11). Aussi longtemps que durent « ces temps qui sont les derniers », la vigilance invite les fidèles à préparer le chemin du Seigneur et à aplanir ses voies, non seulement en renonçant au péché, mais aussi par la pratique de la justice et de l'amour du prochain.

**Deux parties de l'Avent** – La liturgie de l'Avent comprend deux étapes bien distinctes, illustrées chacune par une préface propre. Jusqu'au 16 décembre se déploie le temps des prophéties messianiques, qui culmine avec la figure de Jean-Baptiste. À partir du 17 décembre, la venue du Messie apparaît imminente. Du 17 au 24 décembre, au chant du Magnificat des vêpres, une antienne invoque le Christ sous l'un de ses titres messianiques : Ô Sagesse, Ô Adonaï, Ô Rameau de Jessé, Ô Clef de David, Ô Orient (Soleil levant), Ô Roi des nations, Ô Emmanuel. Ce sont les « Grandes Ô de l'Avent ». Chaque antienne se conclut par l'appel de l'Épouse : « Veni ! – Viens ! » À cet appel, l'Époux répond, le septième jour : « Demain, je serai là ! », en latin : « Ero cras » (expression formée humoristiquement par les initiales des sept titres du Messie !).

**Indications liturgiques** – La couleur des vêtements liturgiques est le violet (on peut employer un violet « romain », plus clair que celui du Carême). Cependant, le 3<sup>e</sup> Dimanche de l'Avent, appelé « Dimanche de Gaudete » en raison des premiers mots de l'introït, le violet est atténué en rose, signe que la lumière de Noël approche. Le dimanche, on ne chante pas l'hymne angélique du *Gloria in excelsis Deo*, le réservant pour la Nuit sainte de Noël. C'est d'ailleurs pour cette fête que le Gloria, composé en Orient, fut introduit à Rome au 6<sup>e</sup> siècle. Il est d'usage enfin, à l'approche de Noël, de préparer dans l'église une crèche où, dans la nuit de Noël, sera déposé l'Enfant-Jésus.



*Messes Rorate*  
*messes à la bougie*  
TOUS LES MERCREDIS DE L'AVENT

**À 7 HEURES**  
*à Saint-Joseph*

*Suivies d'un petit-déjeuner dans le cloître*

LES MERCREDIS  
4, 11 & 18 DÉCEMBRE

Eguberri on! Joyeux et saint Noël!

## Confessions

**L**undi 23 décembre:

soirée pénitentielle à St-Joseph: 19h-21h

**M**ardi 24 décembre:

- St-Joseph: 10h-12h & 15h -17h
- St-Martin: 15h -17h
- Ste-Thérèse: 15h -17h
- St-Charles: 15h -17h

## Messes de Noël

**M**ardi 24 décembre:

- St-Martin: 19h00 (familles) & 22h30 avec veillée
- Ste-Thérèse: 19h00 avec veillée
- St-Joseph: 20h00 et Minuit
- St-Charles: 20h00

**M**ercredi 25 décembre:

- Chapelle du Braou: 9h00
- St-Joseph: 9h30 & 11h00
- Ste-Thérèse: 10h30
- St-Charles: 9h00
- St-Martin: 11h00 & 18h30

Salut & Vêpres:

St-Joseph à 17h00



Paroisse Notre Dame du Rocher

# 1<sup>er</sup> DIMANCHE DE L'AVENT

## 2 DÉCEMBRE

« Votre rédemption approche » (Lc 21, 25-28.34-36)

### PRIERE D'OUVERTURE

Donne à tes fidèles, Dieu tout-puissant, la volonté d'aller par les chemins de la justice à la rencontre de Celui qui vient, le Christ, afin qu'ils soient admis à sa droite et méritent d'entrer en possession du royaume des cieux. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

### ÉVANGILE DE JESUS CHRIST SELON SAINT LUC

En ce temps-là,  
Jésus parlait à ses disciples de sa venue :  
« Il y aura des signes dans le soleil, la lune et les étoiles.  
Sur terre, les nations seront affolées et désemparées  
par le fracas de la mer et des flots.  
Les hommes mourront de peur  
dans l'attente de ce qui doit arriver au monde,  
car les puissances des cieux seront ébranlées.  
Alors, on verra le Fils de l'homme venir dans une nuée,  
avec puissance et grande gloire.  
Quand ces événements commenceront,  
redressez-vous et relevez la tête,  
car votre rédemption approche.

Tenez-vous sur vos gardes,  
de crainte que votre cœur ne s'alourdisse  
dans les beuveries, l'ivresse et les soucis de la vie,  
et que ce jour-là ne tombe sur vous à l'improviste  
comme un filet ;  
il s'abattra, en effet,  
sur tous les habitants de la terre entière.

Restez éveillés et priez en tout temps :  
ainsi vous aurez la force  
d'échapper à tout ce qui doit arriver,  
et de vous tenir debout devant le Fils de l'homme. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

## **QUESTIONS**

1. Décrivez en vos propres mots ce qui se passe dans l'Évangile : déroulement, personnages, leurs interactions, qui parle à qui, etc.
2. Comment est-ce que je me représente la fin du monde ? Est-ce que le Seigneur veut vraiment donner une description détaillée de ce qui se passera à la fin du monde ou est-ce qu'il vise autre chose ?
3. Contre quelle attitude veut-il nous mettre en garde ? Laquelle souhaite-t-il susciter en nous ?
4. Comme chrétiens, nous croyons que le Christ reviendra à la fin des temps pour instaurer définitivement son règne et pour juger le monde. D'ailleurs, à chaque messe, nous prions pour cela (« Nous annonçons ta mort, Seigneur Jésus, nous célébrons ta résurrection, nous attendons ta venue dans la gloire ») ! Est-ce que la venue du Christ dans la gloire est quelque chose que je désire ? Sinon, qu'est-ce qui me fait peur ?
5. Au moment de la mort, nous rencontrerons le Christ à qui nous devons rendre compte de notre vie. Est-ce un événement que j'attends ? Que j'attends avec sérénité ? Si oui, pourquoi ? Sinon, pourquoi ?
6. À quel changement cet Évangile m'appelle-t-il ? Évangile m'appelle-t-il ?

## **PRIERE DE CLOTURE**

Seigneur, augmente en nous la vigilance qui attend le retour du Fils de Dieu dans une persévérante charité, afin que nous puissions faire partie de ceux que tu appelleras à entrer dans ton royaume. Donne nous la grâce de vivre un Avent pleines de grâces.

# 2<sup>ème</sup> DIMANCHE DE L'AVENT

## 8 DÉCEMBRE

« Tout être vivant verra le salut de Dieu » (Lc 3, 1-6)

### PRIERE D'OUVERTURE

Dieu de puissance et de miséricorde, ne laisse pas le souci de nos tâches présentes entraver la marche de ceux qui se hâtent à la rencontre de ton Fils ; mais forme-nous à la sagesse d'en-haut, qui nous fait entrer en communion avec lui. Lui vit et règne pour les siècles des siècles. Amen.

### ÉVANGILE DE JESUS CHRIST SELON SAINT LUC

L'an quinze du règne de l'empereur Tibère,  
Ponce Pilate étant gouverneur de la Judée,  
Hérode étant alors au pouvoir en Galilée,  
son frère Philippe dans le pays d'Iturée et de Traconitide,  
Lysanias en Abilène,  
les grands prêtres étant Hanne et Caïphe,  
la parole de Dieu fut adressée dans le désert  
à Jean, le fils de Zacharie.

Il parcourut toute la région du Jourdain,  
en proclamant un baptême de conversion  
pour le pardon des péchés,  
comme il est écrit dans le livre des oracles d'Isaïe, le prophète :  
*Voix de celui qui crie dans le désert :*  
*Préparez le chemin du Seigneur,*  
*rendez droits ses sentiers.*  
*Tout ravin sera comblé,*  
*toute montagne et toute colline seront abaissées ;*  
*les passages tortueux deviendront droits,*  
*les chemins rocailleux seront aplanis ;*  
*et tout être vivant verra le salut de Dieu.*

– Acclamons la Parole de Dieu.

### QUESTIONS

1. Décrivez en vos propres mots ce qui se passe dans l'Évangile : déroulement, personnages, leurs interactions, qui parle à qui, etc.
2. Pourquoi les gens viennent-ils se faire baptiser par Jean-Baptiste dans le Jourdain ?
3. Luc donne-t-il la liste des hommes de gouvernement de l'époque ?
4. Pourquoi est-il important que Jean-Baptiste soit décrit comme « voix de celui qui crie dans le désert » ? À mon avis, pourquoi Dieu a-t-il choisi le désert comme lieu de conversion ?

5. Si on fait une relecture spirituelle de la prophétie d'Isaïe, que veut dire « rendre droit ses sentiers », « tout ravin sera comblé », « toute montagne et colline seront abaissées », « les passages tortueux deviendront droits » ? Qu'est-ce que cela m'apprend sur la capacité de Dieu à changer ma vie ? De quel ordre sont les obstacles à la grâce (orgueil, mensonge, désespoir, etc.) ? Quel est mon plus grand obstacle à la grâce aujourd'hui (seulement si je veux le partager avec le groupe) ?
6. Isaïe est le prophète qui annoncera la venue du Messie sauveur. En quoi cette prophétie s'accomplit-elle maintenant ? Quelles sont les promesses de Dieu qui se sont déjà accomplies pour moi ?

### **PRIERE DE CLOTURE**

Seigneur donne-nous la grâce de laisser les chemins tortueux de notre âme être refaçonnée par la grâce de ton Fils Jésus-Christ, le Messie qu'Isaïe et Jean-Baptiste avait annoncé. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

# 3<sup>ème</sup> DIMANCHE DE L'AVENT

## « GAUDETE »

### 15 DÉCEMBRE

« Que devons-nous faire ? » (Lc 3, 10-18)

#### PRIERE D'OUVERTURE

Tu le vois, Seigneur Dieu, ton peuple attend avec foi la fête de la naissance de ton Fils ; nous t'en prions, accorde-nous de parvenir au bonheur d'un tel salut, et de célébrer solennellement avec une joie toujours nouvelle. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

#### ÉVANGILE DE JESUS CHRIST SELON SAINT LUC

En ce temps-là,  
les foules qui venaient se faire baptiser par Jean  
lui demandaient :  
« Que devons-nous faire ? »  
Jean leur répondait :  
« Celui qui a deux vêtements,  
qu'il partage avec celui qui n'en a pas ;  
et celui qui a de quoi manger,  
qu'il fasse de même ! »  
Des publicains (c'est-à-dire des collecteurs d'impôts)  
vinrent aussi pour être baptisés ;  
ils lui dirent :  
« Maître, que devons-nous faire ? »  
Il leur répondit :  
« N'exigez rien de plus que ce qui vous est fixé. »  
Des soldats lui demandèrent à leur tour :  
« Et nous, que devons-nous faire ? »  
Il leur répondit :  
« Ne faites violence à personne,  
n'accusez personne à tort ;  
et contentez-vous de votre solde. »  
Or le peuple était en attente,  
et tous se demandaient en eux-mêmes  
si Jean n'était pas le Christ.  
Jean s'adressa alors à tous :  
« Moi, je vous baptise avec de l'eau ;  
mais il vient, celui qui est plus fort que moi.  
Je ne suis pas digne de dénouer la courroie de ses sandales.  
Lui vous baptisera dans l'Esprit Saint et le feu.  
Il tient à la main la pelle à vanner  
pour nettoyer son aire à battre le blé,  
et il amassera le grain dans son grenier ;  
quant à la paille,

il la brûlera au feu qui ne s'éteint pas. »

Par beaucoup d'autres exhortations encore,  
il annonçait au peuple la Bonne Nouvelle.

## **QUESTIONS**

1. Décrivez en vos propres mots ce qui se passe dans l'Évangile : déroulement, personnages, leurs interactions, qui parle à qui ? etc.
2. "Que devons-nous faire ?" Que révèle cette question des gens à Jean-Baptiste sur leur attitude intérieure ? En quoi cela m'est-il utile ?
3. En quoi la réponse de Jean-Baptiste constitue-t-elle une grande espérance inattendue pour les publicains, les soldats et d'autres gens mal vus ?
4. « Moi, je vous baptise avec de l'eau (...). Lui vous baptisera dans l'Esprit Saint et le feu. » Qu'est-ce que l'image du « feu » nous apprend sur l'Esprit-Saint ?
5. En quoi la conversion est-elle un motif de joie et d'espérance ?
6. En quoi cet autre feu est-il un avertissement sérieux pour ceux qui ne désirent pas se convertir et préfèrent se complaire dans leur péché ? En quoi cela manifeste-t-il l'enjeu sérieux de ma vie ? Est-ce que je pense qu'on peut rater sa vie ? Si oui, comment ?
7. En ce Dimanche de la joie, qu'est-ce que la joie pour moi ? Un sentiment ? Une qualité de l'âme ? Une vertu qui dépend aussi de ma participation ? Qu'est-ce qui me procure de la joie ?
- 8.

## **PRIERE DE CLOTURE**

Seigneur, donne-moi un cœur attentif, souple et toujours prompt à se convertir, avec la mollesse et le confort ne viennent pas entraver notre marche vers Toi. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

# 4<sup>ème</sup> DIMANCHE DE L'AVENT

## 22 DÉCEMBRE

« D'où m'est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ? » (Lc 1, 39-45)

### PRIERE D'OUVERTURE

Nous te prions, Seigneur, de répandre ta grâce en nos cœurs ; par le message de l'Ange, tu nous as fait connaître l'incarnation de ton Fils bien-aimé ; conduis-nous par sa Passion et par sa Croix jusqu'à la joie de la Résurrection. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

### ÉVANGILE DE JESUS CHRIST SELON SAINT LUC

En ces jours-là,  
Marie se mit en route et se rendit avec empressement  
vers la région montagneuse, dans une ville de Judée.

Elle entra dans la maison de Zacharie  
et salua Élisabeth.

Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,  
l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d'Esprit Saint,  
et s'écria d'une voix forte :

« Tu es bénie entre toutes les femmes,  
et le fruit de tes entrailles est béni.

D'où m'est-il donné  
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu'à moi ?

Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles,  
l'enfant a tressailli d'allégresse en moi.

Heureuse celle qui a cru à l'accomplissement des paroles  
qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

### QUESTIONS

1. Décrivez en vos propres mots ce qui se passe dans l'Évangile : déroulement, personnages, leurs interactions, qui parle à qui ? Etc.
2. Quel est l'état de Marie lorsqu'elle visite Élisabeth, sa cousine dans les montagnes de Judée ? Quel évènement décisif précède le passage biblique aujourd'hui ?
3. Comment est-ce que je m'explique « l'empressement » de Marie dans l'Évangile ?
4. Est-ce que Marie sait forcément ce qui lui est arrivée ? En quoi les paroles d'Élisabeth sont une confirmation de l'action de l'Esprit-Saint en elle ?
5. Jean-Baptiste reconnaît Jésus plein de joie alors qu'il est encore dans le sein d'Élisabeth. Qu'est-ce que cela veut dire sur la dignité de la vie à naître ?
6. « Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir ». En quoi cette parole de Jésus devient-elle réalité dans la vie de Marie ?
7. En quoi Marie peut nous aider dans la dernière ligne droite de notre Aventure, à quelques jours de Noël ?

## **PRIERE DE CLOTURE**

Seigneur, nous nous apprêtons avec Marie de fêter la naissance de ton Fils Jésus-Christ, le Sauveur que le monde attend. Remplis nos cœurs de la même joie indicible que tu donne à ceux qui t'aimes. Par Jésus-Christ, ton Fils, notre Seigneur, qui vit et règne avec toi dans l'unité du Saint-Esprit, Dieu, pour les siècles des siècles. Amen.

## *Annexe A*

### *Guide pour les petits groupes de réflexion*

L'objectif d'un petit groupe est de réfléchir honnêtement sur Jésus-Christ avec d'autres. Pour beaucoup, ce sera une expérience nouvelle. Vous vous demandez sans doute ce qui va se passer. Est-ce que j'y ai ma place ? Est-ce que j'aurai envie d'y revenir ?

Voici quelques attentes et valeurs afin d'aider les participants à comprendre le fonctionnement des petits groupes, et ce qui fait qu'ils marchent ou non. Lors de la première rencontre, l'animateur souhaitera peut-être lire ce document à haute voix et en discuter afin de s'assurer que chacun en comprend les règles.

#### **Objectif**

Nous nous retrouvons en chercheurs. Notre objectif est d'explorer ensemble ce que signifie vivre de l'Évangile de Jésus-Christ dans et avec l'Église.

#### **Priorités**

Afin que les fruits attendus de ce voyage personnel et collectif soient reçus, il convient que chacun fasse du groupe de réflexion une priorité chaque semaine.

#### **Participation**

Nous nous efforcerons de créer un environnement où chacun trouve confortablement sa place. Chaque rencontre commencera et finira par un temps de prière, découvrant petit à petit les différentes façons de prier ensemble. Nous discuterons d'un passage des Écritures à chaque rencontre. Il n'est pas nécessaire d'avoir lu ce passage au préalable – il n'est pas nécessaire de connaître toute la Bible pour participer. Le point est de discuter du texte et de voir comment il s'applique à notre vie.

#### **Règles pour la discussion**

L'objectif de ce temps de partage est que la discussion soit remplie de l'Esprit Saint. Ce type de dialogue arrive lorsque la présence de l'Esprit Saint est accueillie et encouragée par la nature et la teneur des discussions. Afin que cela soit, nous respecterons les règles suivantes :

- Les participants s'efforcent toujours d'être respectueux, humbles, ouverts et honnêtes dans leur écoute et leur partage : ils ne s'interrompent pas, ne se répondent pas brutalement, ne condamnent pas ce que disent les autres, et ne jugent même pas dans leur cœur.
- Les participants partagent ce qu'ils souhaitent personnellement.
- Le silence est une part vitale de l'expérience. Un temps de réflexion est donné avant de commencer une discussion. Souvenez-vous qu'une période de silence "confortable" arrive souvent entre des personnes qui discutent.
- Chaque participant est encouragé à partager avec les autres tout en restant vigilant afin que chacun puisse participer, sans dominer la conversation.
- Chaque participant s'engage à garder confidentielle toute information partagée au sein du groupe.

Enfin, et peut-être le point le plus important, les participants doivent cultiver l'attention au désir de l'Esprit Saint d'être présent dans ce temps de partage. Lorsque cela semble nécessaire à la conversation, il est possible de demander silencieusement l'intercession de l'Esprit Saint. Lorsque quelqu'un évoque un sujet douloureux, il est possible de demander à l'Esprit Saint de le reconforter. Demander l'aide de l'Esprit pour que l'ensemble du groupe réponde de façon délicate et respectueuse. Prier l'Esprit Saint pour un membre qui ne participe pas peut être plus efficace qu'une question directe. Ce sont quelques exemples d'invocation de l'Esprit Saint.

#### **Temps**

Les rencontres sont hebdomadaires afin de renforcer les liens entre les participants, mais il est possible de les prévoir à des moments de vacances, par exemple, lorsque beaucoup seront partis.

Il est important de commencer et de finir les rencontres à l'heure. La durée d'une rencontre est généralement de 90 minutes, avec 30 minutes supplémentaires pour partager un rafraîchissement. Le groupe conviendra de ses propres règles et s'y tiendra.

# *Annexe B*

## *Guide pour chercher Dieu*

### *dans la prière et les Écritures*

Le challenge 1% : 15 minutes par jour avec Dieu

1% d'une journée représente 14 minutes et 22 secondes. Ce que vous faites de ce temps peut changer votre vie !

*À moins que vous soyez convaincu que la prière est le meilleur moyen d'utiliser votre temps, vous ne trouverez jamais le temps de prier.*

*Frère Hilary Ottensmeyer - dominicain*

Si seulement j'avais le temps !

Le temps, nous en avons tellement chaque jour. Toutes sortes de demandes nous prennent nos heures. La communication moderne et les réseaux sociaux augmentent notre sens de l'urgence. Il n'est pas étonnant que nous éprouvions des désirs contradictoires en nous lorsque nous devons organiser notre temps.

Une chose que nous savons de façon certaine : la relation nécessite du temps. L'amitié ne se crée pas ou ne dure pas si les personnes ne passent pas de temps ensemble. Les mariages ne durent pas si les époux ne prennent pas le temps de parler et de s'écouter mutuellement. Les parents qui ne font pas une priorité du temps passé avec leurs enfants risquent de le regretter amèrement.

Certaines choses ne changent pas : nous sommes faits pour les relations, et cela prend du temps.

#### **Et notre relation avec Dieu dans tout cela ?**

De la même façon qu'une relation prend du temps, approfondir son amitié avec Dieu prend du temps. Quel genre de relation avons-nous avec un proche avec qui nous n'avons jamais eu de conversation personnelle ? Même si vous l'aidez à sortir ses poubelles chaque semaine car il est handicapé, il est un voisin, pas un ami. Des amis passent du temps ensemble. Jésus nous a appelés ses amis (Jean 15, 15).

Une façon de passer du temps avec Jésus est la Messe. Ce sera toujours le centre, la source et le sommet de notre vie de prière. Mais sans temps avec Jésus en dehors de la liturgie, la rencontre à la messe peut ressembler à une réunion de voisins : discussion sans relation profonde. La réalité mystérieuse de la personne demeure lointaine.

#### **Combien de temps devrais-je passer à prier personnellement ?**

Un peu d'humilité peut mener loin avec Dieu.

Relevez le challenge 1% : pendant 30 jours, passez au moins 15 minutes par jour avec Dieu et avec les Écritures.

Si vous le faites, vous ne voudrez plus vous arrêter.

Nous l'avons vu régulièrement : lorsque les personnes prennent l'habitude de parler et d'écouter Dieu, elles font l'expérience des fruits d'une vraie relation avec Jésus. Vous pouvez aussi le faire.

- Commencez par connaître Dieu dans ce qui vous concerne personnellement,
- Augmentez votre capacité à entendre la voix de Dieu et à suivre ses conseils,
- Faites l'expérience de l'amour, de la paix et de la joie de Dieu, même dans les circonstances difficiles,
- Devenez plus attentif aux autres, car dans la prière, le Christ nous donne la compassion pour chaque personne.

Ce n'est pas facile, du moins au départ. Mais la prière appelle la prière. Au fur et à mesure que vous faites l'expérience des fruits d'une amitié plus profonde avec le Père, votre désir de Dieu augmente. Votre âme désire de plus en plus construire votre vie autour de la prière plutôt que simplement se précipiter en elle.

## Comment passer mes 15 minutes ?

Commencez toujours par prendre conscience que Dieu est avec vous, même si vous ne faites pas attention. Lorsque vous vous occupez de Dieu, vous vous centrez simplement sur la réalité.

Sainte Thérèse d'Avila disait de la prière que c'est « un partage intime entre amis ». Toute vraie amitié implique trois choses : parler, écouter et simplement être ensemble.

### 1. Parler à Dieu

Il n'y a pas de mauvaise façon de parler à Dieu. Parlez de ce qui vous passe par la tête. Restez dans le réel ; ne dites pas simplement ce que vous pensez qu'une personne qui prie « bien » doit dire ou ce que vous pensez que Dieu veut entendre de vous. Dire simplement « Dieu, aide-moi à prier » est déjà une prière en soi.

Souvenez-vous des trois premières choses qu'on apprend aux enfants :  
merci, pardon, s'il te plaît. C'est une bonne façon de discuter avec Dieu !

### 2. Écouter Dieu

« Chaque matin, il éveille, il éveille mon oreille pour qu'en disciple, j'écoute. » (Isaïe 50, 4)

Même si cela vous semble impossible, vous pouvez apprendre à entendre la voix de Dieu dans votre vie. Souvenez-vous de la promesse de Dieu : « Mes brebis écoutent ma voix ; moi, je les connais, et elles me suivent. » (Jean 10, 27). Jésus dit bien que c'est possible !

Le moyen le plus rapide de reconnaître la voix de Dieu est de lire les Écritures en priant. Avec l'aide de l'Esprit Saint, les mots deviennent « une rencontre vitale » (Saint Jean-Paul II, *Novo Millennio Ineunte*, 39). À travers la lectio divina décrite ci-après, vous découvrirez ce que le Père veut vous dire.

### 3. Être avec Dieu

Parfois, les mots vont dans le sens d'une communication plus profonde. Saint Jean de la Croix disait : « Le Père a prononcé une seule Parole, qui était Son Fils, et cette Parole, Il la prononce toujours dans un silence éternel, et en silence doit-elle être entendue par l'âme. » Le Père dit : « Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu. » (Psaume 46, 10).

Commencez et finissez chaque temps de prière par une ou deux minutes de silence pour vous mettre en présence de Dieu.

Vous n'entendrez sans doute rien d'audible ou de sensible intérieurement, mais soyez sûrs que Dieu remplit ce silence de façon imperceptible pour vous. Souvent, les choses peuvent devenir plus claires plus tard dans la journée, après un temps de silence du matin.

## La lectio divina

« Je voudrais vous rappeler et vous recommander particulièrement la tradition ancienne de la lectio divina : la lecture consciencieuse des Saintes Écritures qui, avec la prière, mène à un dialogue intime dans lequel la personne qui lit entend ce que Dieu dit et qui, dans la prière, répond avec une véritable ouverture du cœur (cf *Dei Verbum*, 25). Si cette prière est effectivement promue dans l'Église, elle la mènera, j'en suis convaincu, à un nouveau printemps spirituel. » (Pape Benoît XVI)

Une des meilleures façons de « parler », « écouter » et « être avec » Dieu est la lectio divina (terme latin pour « lecture divine »).

Premièrement, se préparer.

Utilisez une Bible – cela donne moins de distractions qu'un téléphone ou une tablette. Commencez par le Signe de Croix. Prenez le temps d'être tranquille et disponible. Demandez à l'Esprit Saint de vous guider.

1. Lisez lentement et attentivement le passage des Écritures choisi. Notez tout mot, phrase ou image qui attire votre attention. Cela peut aider de lire plus d'une fois, et/ou à voix haute.
2. Réfléchissez au sens de tout ce qui a retenu votre attention. L'Esprit Saint a attiré votre attention. Que cherchez-vous comme réponse ? Notez toute question ou émotion que vous ressentez. Revenez au texte aussi souvent que vous le voulez.
3. Répondez. Parlez à Dieu de ce passage, de vos pensées ou de toute autre chose venue de votre cœur. Remerciez-le pour les grâces reçues. Formulez vos demandes pour vous et pour les autres. Si l'Esprit Saint vous pousse à prendre une résolution pour votre vie, notez-la pour ne pas l'oublier. Demandez à Dieu de vous aider à la vivre.
4. Restez en silence quelques minutes avec Dieu. « Arrêtez ! Sachez que je suis Dieu. » (Psaume 46, 10).

*On consacre un temps gratuit et sans hâte uniquement aux choses et aux personnes qu'on aime ;  
et ici il s'agit d'aimer Dieu qui a voulu nous parler.  
(Pape François – La joie de l'Évangile, 5).*

*Mon secret est simple. Je prie.  
(Sainte Teresa de Calcutta – Le pouvoir de la prière).*

## *Annexe C*

### *Guide pour le sacrement de réconciliation*

*Se confesser n'est pas facile. Pourtant, cette démarche est source d'une paix profonde. Si le Seigneur Jésus a institué ce sacrement, c'est pour notre bien. Il sait combien cette pratique nous est vitale. Ces quelques explications ont pour but d'aider à entreprendre la démarche de réconciliation en répondant à quelques questions courantes à ce sujet.*

#### **Est-ce que Dieu pardonne tout ?**

Oui, nous pouvons être certains que Dieu pardonne tous les péchés. Aucun péché ne dépasse sa capacité de pardonner. Les exemples ne manquent pas de grands pécheurs entièrement réconciliés avec Dieu : saint Pierre après son reniement, le bon larron pourtant condamné à mort pour de lourdes fautes, sainte Marie-Madeleine, ancienne prostituée,... Dieu est prêt à tout nous pardonner si nous lui en demandons pardon. « Si votre cœur vous condamne, Dieu est plus grand que votre cœur » (1 Jean 3, 20).

#### **Pourquoi avouer ses péchés à un prêtre ?**

Après sa résurrection, Jésus a dit à ses apôtres : « Ceux à qui vous remettrez les péchés, ils leur seront remis. » (Jean 20, 23). Le prêtre a reçu du Christ, par l'intermédiaire de l'Église, ce même pouvoir de pardonner. Rempli de la miséricorde de Jésus, il accueille le pénitent avec amour et respect, il console, libère, éclaire et exhorte. Certains estiment pouvoir demander pardon directement à Dieu. Ce n'est pas totalement faux, pour ce qui n'est pas très important ; par contre, la confession est indispensable en cas de péché grave. Dans tous les cas, sans passer par un prêtre, nul n'a la certitude d'avoir effectivement reçu le pardon, « Je vous pardonne tous vos péchés » assure le prêtre dans l'absolution. Quelle délivrance ! Nous ne sommes pas des purs esprits, mais des êtres de chair ! Nous avons besoin de voir Dieu nous pardonner, de l'entendre nous pardonner. C'est pourquoi il a institué les prêtres comme médiateurs de son pardon.

#### **Que va penser le prêtre ?**

La peur d'être jugé par le prêtre est un frein tenace pour empêcher de recevoir le pardon de Dieu. Pourtant, le prêtre est lui aussi rempli de faiblesse, il connaît d'expérience combien il est difficile parfois de se confesser. Aussi, au lieu d'écraser le pénitent qui s'accuse d'une faute dont il a honte, il va plutôt l'admirer. Une personne qui demande pardon est toujours infiniment plus grande que sa faute. Elle grandit dans l'humble reconnaissance de ses manquements. Bien loin de déprécier le pécheur, le prêtre participe à la grande joie de Dieu de pardonner : « Il y a de la joie chez les anges de Dieu pour un seul pécheur qui se convertit » (Luc 15, 10).

#### **Et si je n'ai aucun péché à me reprocher ?**

Il y a alors deux solutions : ou bien vous êtes parfait, ce papier ne vous sera donc d'aucune utilité... ou bien votre conscience n'est pas en bon état. Il est grand temps de lui donner un peu d'exercice en la confrontant à l'examen de conscience qui suit. Si vous vous êtes classé dans la catégorie « parfait », il serait bon de méditer ce verset de la Bible : « Si nous disons : nous n'avons pas de péché, nous nous égarons nous-mêmes et la vérité n'est pas en nous. Si nous confessons nos péchés, fidèle et juste comme il est, Dieu nous pardonnera. » (1 Jean 1, 8-9).

## Et si j'attendais d'être mieux préparé ?

Pourquoi passer à côté de la grâce qui vous est offerte aujourd'hui ? « *Aujourd'hui, si vous entendez la voix du Seigneur, n'endurcissez pas votre cœur* » (Psaume 94). Déjà, saint Paul s'adressait ainsi aux premiers chrétiens : « *Nous vous en supplions, au nom du Christ. Laissez-vous réconcilier avec Dieu* » (2 Corinthiens 5, 20).

## Je dis toujours la même chose, à quoi bon me confesser encore ?

Certains péchés ont des racines si profondes qu'il faudra lutter contre eux toute sa vie. Ce combat a du prix aux yeux du Seigneur, il contribue au salut du monde et au nôtre. Le chrétien se confessant régulièrement de fautes semblables montre qu'il persévère fidèlement dans la lutte contre le péché. Petit à petit, unie à tous nos efforts, la grâce de Dieu nous transforme en profondeur : « Il a le pouvoir de réaliser en nous, par sa puissance, infiniment plus que nous ne pouvons demander ou même imaginer » (Éphésiens 3, 20). Nous ressortons de la confession plus forts que nous y sommes entrés.

## Comment se confesser ?

L'attitude du cœur est essentielle. En contemplant l'amour de Jésus pour nous « *qui, dans son propre corps, a porté nos péchés sur le bois de la croix* » (1 Pi 2, 24), le pécheur se sent attristé d'avoir offensé Dieu en ne répondant pas correctement à son amour. Les conséquences, parfois désastreuses, de ses actes mauvais sont à prendre en compte. Pour accueillir le pardon de Dieu, il lui faut regretter ses péchés et avoir envie de ne pas recommencer. Si vous n'avez pas l'habitude de vous confesser, dites-le tout simplement au prêtre, il saura vous aider. Il est bon de commencer par prier avec lui, à partir d'un texte biblique éventuellement. Puis, vient l'aveu proprement dit. Le prêtre est tenu au secret le plus strict sur tous les péchés entendus. Un dialogue avec lui peut permettre d'y voir un peu plus clair en soi. Le prêtre donne ensuite une pénitence contribuant à réparer le mal commis. Enfin, il vous transmet le pardon divin par l'absolution.

## Examen de conscience

### 1. Péchés commis contre Dieu

- J'ai oublié Dieu dans ma vie.
- J'ai une vie spirituelle tiède et paresseuse.
- Je n'ai pas été à la messe le dimanche ou les jours d'obligation (p. ex. Noël, Pâques, l'Ascension, etc.)
- J'ai communiqué sans me préparer ou ayant commis des péchés graves sans me confesser avant.
- Je n'ai pas voulu prier. J'ai entretenu des distractions dans ma prière.
- J'ai refusé ou j'ai tardé à me confesser. Je n'ai pas toujours été sincère dans la confession de mes péchés.
- J'ai manqué de foi, j'ai des doutes quant à ma foi sans chercher à les éclairer.
- Je n'ai pas cherché à approfondir ma foi chrétienne.
- J'ai refusé certains enseignements de la foi catholique ; ou j'adhère à des croyances contraires à la foi

(exemples : réincarnation, spiritisme, New Age, etc.)

- Je n'ai pas mis suffisamment ma confiance dans le Seigneur et je construis ma vie sans me soucier de sa volonté sur moi.
- Je me laisse aller à des moments de désespoir

- J'entretiens des sentiments de haine contre Dieu.
- J'ai manqué de respect envers Dieu par ma parole (blasphème) ou par ma conduite (dans une église notamment).
- J'ai honte de me dire et de me comporter en chrétien.
- J'ai fait du spiritisme ; j'ai consulté une voyante, un guérisseur ou un astrologue, etc.

## 2. Péchés commis contre le prochain

- Contre les parents ou les supérieurs : manque de respect, d'obéissance et d'esprit de service, insolence, refus de dialogue.
- Contre les enfants : mauvais exemples, manque d'amour et d'exigence dans l'éducation humaine et chrétienne de ses enfants.
- Entre époux : disputes ; manque d'attention, de tendresse ou de don de soi ; adultère ; paternité irresponsable ; utilisation de moyens contraceptifs, manque de générosité pour accueillir une nouvelle vie.
- Au travail : laisser-aller ; injustices ; non-respect des personnes.
- Manquer de patience ; entretenir un esprit de vengeance, de jalousie, d'envie, de rancœur, de haine ; médire, calomnier, critiquer ; se laisser aller à des actes de violence.
- Pousser les autres à commettre des péchés ; mépriser les autres
- Refuser de rendre service.
- Voler ; tricher dans les études, le travail, le jeu ; mentir ; ne pas payer ses dettes ; gaspiller ; refuser d'aider les plus pauvres ; dépenser inutilement.
- Avoir des relations sexuelles prémaritales (c'est-à-dire avant le mariage).
- Avoir subi, collaboré ou conseillé un avortement.
- Conduire de manière imprudente en voiture.

## 3. Péchés commis contre soi-même

- Orgueil, égoïsme.
- Colère, paresse, avarice.
- Perdre son temps inutilement ; abuser de jeux vidéo ou d'ordinateur.
- Gourmandise ; excès de boisson, de tabac ; drogue.
- Ne pas avoir fait pénitence quand l'Église le demande (mercredi des Cendres, vendredis de Carême).
- Entretenir des pensées, dire des paroles ou commettre des actes impurs, seul ou avec d'autres.
- Lire, regarder des images, des films impurs.
- Chercher à séduire ou à provoquer par son comportement.

*Pour progresser dans la foi et la vie chrétienne, il est recommandé de se confesser régulièrement, une fois par mois par exemple. Rien de mieux pour grandir dans l'humilité et toutes les vertus, pour lutter avec persévérance contre ses défauts dominants et se connaître en vérité.*



## LE SACREMENT DE LA PÉNITENCE

**Bénissez-moi mon Père car j'ai péché.**

*Le prêtre bénit le pénitent en disant :*

*-Que le Seigneur soit dans votre cœur et sur vos lèvres pour que vous fassiez une bonne et sincère confession.*

**Ma dernière confession remonte à ...**

*Le pénitent fait alors l'aveu de ses péchés. Après avoir dit quelques paroles, le prêtre invite le pénitent à dire son acte de contrition :*

**Mon Dieu j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable, et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce de ne plus vous offenser et de faire pénitence.**

*Le prêtre dit alors l'absolution :*

*Que Dieu notre Père vous montre miséricorde ; par la mort et la résurrection de son Fils il a réconcilié le monde avec lui et il a envoyé l'Esprit Saint pour la rémission des péchés : par le ministère de l'Église qu'il vous donne le pardon et la paix.*

*Et moi, au nom + du Père et du Fils et du Saint-Esprit, je vous pardonne tous vos péchés. R : Amen.*

