



## Conseils

Pour débiter...

- Choisir un endroit calme où chacun se sentira bien (salon, chambre, jardin,...).
- Pour commencer, 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 !

Nous y sommes. Le Carême a commencé. Un moment particulier pour nous mettre à l'écoute du Seigneur. Ouvrons notre cœur. Allô, Dieu, je t'écoute...

## Prendre du temps pour Dieu

PRENDRE DU TEMPS POUR DIEU TOUT SIMPLEMENT POUR L'ACCUEILLIR  
S'ASSEOIR AUX PIEDS DE DIEU ÉCOUTER SA PAROLE.

1  
Prendre le temps à Béthanie  
En compagnie de Marthe et de Marie  
L'une s'active et l'autre pas  
Se demander et dire pourquoi :  
Quel est le mieux pour moi ?

2  
Être soi-même juste un instant,  
Se libérer de nos « chemins faisant »  
Quand tout s'agite autour de nous  
S'asseoir, et pour tenir debout  
S'offrir un rendez-vous.

3  
Prendre son temps pour s'arrêter  
Prendre son temps, se mettre à écouter  
Cette Parole qui nourrit  
Qui te console et te grandit  
Dieu au cœur de ta vie.

Nous pouvons chanter ou fredonner le chant. C'est une manière de reconnaître la présence du Seigneur dans notre maison.

Ensuite, nous traçons lentement sur nous un signe de croix en disant ensemble:  
« Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit ».



# 2. Ouvrons notre regard



Icone de la transfiguration avec l'aimable autorisation de Thérèse Mestdagh

Observons cette icône.  
Quels sentiments nous inspire-t-elle ?  
A quoi pensons-nous quand nous la regardons (couleurs, attitudes, décor, détails, ...) ?  
Connais-tu le récit de l'Évangile que représente cette icône ?

Écouter la Parole c'est aussi découvrir quelque chose dans le texte que je ne connaissais pas de moi-même.

### 3. 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 17,1-9



En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les emmena à l'écart, sur une haute montagne.

Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière.

Voici que leur apparurent Moïse et Élie, qui s'entretenaient avec lui. Pierre alors prit la parole et dit à Jésus :

« Seigneur, il est bon que nous soyons ici ! Si tu le veux, je vais dresser ici trois tentes, une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. »

Il parlait encore, lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre, et voici que, de la nuée, une voix disait :

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le ! »

Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre et furent saisis d'une grande crainte. Jésus s'approcha, les toucha et leur dit :

« Relevez-vous et soyez sans crainte ! »

Levant les yeux, ils ne virent plus personne, sinon lui, Jésus, seul.

En descendant de la montagne, Jésus leur donna cet ordre :

« Ne parlez de cette vision à personne, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. »

*Pierre voulait dresser trois tentes !  
Dans la Bible, on peut lire que, durant le séjour des Hébreux au désert, la tente était le sanctuaire transportable, le lieu privilégié de la présence de Dieu parmi son peuple. Dans l'Eglise catholique, le tabernacle, appelé aussi « Tente de la Rencontre », est la petite "armoire" destinée à conserver les hosties consacrées durant la messe. Une petite lumière rouge signale la présence de Jésus.*

### 4. Répondons avec le cœur !

Faisons silence quelques instants pour laisser la Parole de Dieu descendre en nous.

J'aurais bien aimé être là pour te voir, Jésus, tout transfiguré,  
avec Moïse et Elie !

Tous les deux avaient fait l'expérience de se tenir en Présence de Dieu,  
ton Père, notre Père.

Pierre, Jacques et Jean ont eu peur. Moi aussi, cela m'aurait fait peur.

Il s'est passé quelque chose de grand, qui nous dépasse !

Alors, j'ai envie de rester en silence, tout simplement, devant toi  
et te dire :

« Jésus, tu es le Fils bien-aimé de Dieu.

Mets dans mon cœur et sur mon visage la lumière qui vient de Dieu !  
Aide-moi à reconnaître ton visage transfiguré dans celui de mes frères  
et sœurs et à te prier avec eux :

***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 !

Fabrique une tente en papier et places-y une icône  
ou un dessin de Jésus.

Ecris sur la tente les prénoms de celles et ceux qui t'aident à  
croire.

*Je m'arrête devant cette "tente de la Rencontre", pour réfléchir aux gestes que je peux faire pour vivre avec  
Jésus et être lumineux et rayonnant comme lui.*

*Je réalise ces gestes :*

- En me levant le matin, je fais un signe de croix,
- Avant de manger, je dis merci pour le repas,  
- Je vais à la messe le dimanche,
- Je partage mes affaires avec un camarade,

