



## 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 !



Prenons le temps de nous installer. Nous pouvons chanter ou fredonner le chant. C'est une manière de reconnaître la présence du Seigneur dans notre famille, notre maison :

[Donne-moi seulement de l'aimer \(Julien Carton\).](#)

ET DONNE-MOI, DONNE-MOI, DONNE-MOI SEULEMENT DE T'AIMER.  
DONNE-MOI, DONNE-MOI, DONNE-MOI SEULEMENT DE T'AIMER.

1- Prends, Seigneur, et reçois toute ma liberté,  
Ma mémoire, mon intelligence, toute ma volonté.

2- Reçois tout ce que j'ai, tout ce que je possède  
C'est toi qui m'as tout donné, à toi,  
Seigneur je le rends.

3- Tout est à toi, disposes-en, selon ton entière  
volonté, et donne-moi ta grâce, elle seule me suffit.

Après avoir chanté ou écouté le chant, nous traçons lentement sur nous un signe de croix en disant ensemble: « Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit ».



-Le signe de croix - SERAPHIM (seraphim-marc-elie.fr)

# 2. Écoutons la Parole de Dieu !



Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt5,-38-48)

**Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt 5, 38-48)**

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Vous avez appris qu'il a été dit : *Œil pour œil, et dent pour dent*. Eh bien ! moi, je vous dis de ne pas riposter au méchant ; mais si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui encore l'autre. Et si quelqu'un veut te poursuivre en justice et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. Et si quelqu'un te réquisitionne pour faire mille pas, fais-en deux mille avec lui. À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos !

Vous avez appris qu'il a été dit : *Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi*. Eh bien ! moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent, afin d'être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, il fait tomber la pluie sur les justes et sur les injustes. En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? Les publicains eux-mêmes n'en font-ils pas autant ? Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous d'extraordinaire ? Les païens eux-mêmes n'en font-ils pas autant ?

Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait. »



Laissons-nous toucher par ce récit ... Nous pouvons le réécouter une deuxième fois en fermant les yeux  
Contemplant ensuite cette œuvre et laissons-nous interpeller.

### 3. Passons de l'oreille au cœur !



<https://arras.catholique.fr>

Regardons avec attention ce dessin et échangeons en famille sur ce que nous voyons : les personnages, les couleurs, le lieu, les expressions, les attitudes, les gestes...

Est-ce qu'il y a une parole du texte qui me revient en regardant cette image ?

Que me dit ce récit pour ma vie de tous les jours ?

Voyons-nous des situations que nous pourrions changer autour de nous ?

Quels obstacles nous empêchent d'aller vers l'autre ?

Pour répondre au mal à la manière de Jésus, retrouvons et soulignons les verbes importants dans ce passage d'Évangile.

Jésus nous encourage à **AIMER** celui qui nous veut du mal ! Est-ce possible ? Jésus nous invite à ne pas rendre le mal (ne pas se venger), à ne pas fuir l'autre non plus, mais à essayer de tendre notre vie vers lui pour le comprendre.

### 4. Répondons avec le cœur

Prenons quelques instants de silence.

Chacun réfléchit aux personnes qu'il a pu blesser ces derniers temps, aux personnes avec qui il est en conflit. Quelle fleur vais-je pouvoir tendre ?

Quel geste vais-je pouvoir faire pour aller à sa rencontre ?

Comme Jésus nous le demande, nous pouvons prier pour ceux qui nous ont fait du mal et pardonner à ceux qui nous ont offensés. Si c'est au-dessus de nos forces, demandons à Dieu la force de cheminer vers le pardon.

Et avec Lui, nous pouvons dire :

*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 !

Regardons cette semaine ce qui fait obstacle à notre amour de l'autre, voire de nous-mêmes.

Dressons en début de semaine la liste des personnes qui nous exaspèrent, avec qui nous sommes en conflit, envers qui nous récriminons sans fin...

Chaque matin, en regardant notre journée, posons-nous la question de comment faire pour changer notre attitude, notre regard, notre cœur à l'égard d'une de ces personnes pour tout simplement essayer de l'aimer comme le Christ le fait.

Chaque soir, offrons au Seigneur les petits pas que nous avons faits pour nous ouvrir à l'amour, ou bien notre désir d'oser en faire demain.

