



Dimanche 28 novembre

Prendre l'air

Pour prendre un temps avec Dieu seul-e, en famille ou entre amis
Pour poser les soucis qui nous préoccupent
Pour relever la tête

Pour ouvrir ce temps

- ★ Allumer la première bougie de l'Avent en prenant une belle respiration, par exemple :

Souffle de Vie, viens dans nos cœurs
Que ta Respiration nous accompagne
Que ton Esprit nous guide

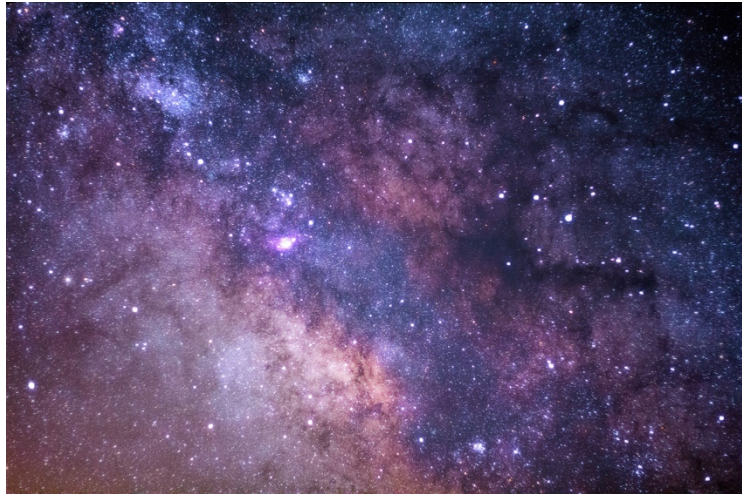
- ★ Écouter ou chanter un chant : « Viens souffle de Dieu » Chant de l'Emmanuel
 - <https://www.youtube.com/watch?v=3O1wwV-8m-0>



Pour déposer nos soucis

- ★ Faire un avion de papier et le prendre dans ses mains. Si vous ne savez pas comment faire, voici deux exemples :
 - <https://origami.polyvore.tn/origami-tutoriel/comment-faire-un-avion-en-papier-origami-instructions-etape-par-etape-paquet-imprimable-gratuit/>
 - <https://www.familiscope.fr/activites-enfants/bricolages/bricolage-fabriquer-un-avion-en-origami/>
- ★ Prendre un temps en silence pour réfléchir à tout ce qui vous pèse, vous alourdi, vous affaibli
 - L'avion qui est dans vos mains représente symboliquement tout ceci.
- ★ Lorsque vous en avez envie, vous pouvez lancer votre avion en le remettant au souffle de Dieu et en disant : *Nous envoyons dans ton souffle tout ce qui nous habite et nous pèse.*
- ★ En inspirant calmement, vous pouvez lire à haute voix ce verset une ou plusieurs fois :
« Crée pour moi un cœur pur, Dieu ; enracine en moi un esprit tout neuf. »
(Psaume 51,12)
- ★ Écouter ou chanter un chant : « Esprit de Dieu, Souffle de Vie » Chant de l'Emmanuel
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WoC0b4Asbxc>





Pour écouter et recevoir le texte biblique

- ★ Pour toute la famille : Regarder la vidéo et en discuter
 - Quels signes vous font peur ?
 - Quels signes vous donnent à espérer ?
 - Le verset mis en avant est : « *Redresse-toi et relève la tête, car la libération est proche* ». Que signifie pour toi ce verset ?
- ★ Pour aller plus loin :
 - Lire le texte biblique et prendre un temps pour le méditer en silence
 - Lire la méditation
- ★ Partager la prière et ajouter votre, vos propres demandes
 - Donne-nous du souffle, Seigneur, afin que je
- ★ Un temps pour regarder et écouter : Ennio Morricone « Le vent, le cri »
 - <https://www.youtube.com/watch?v=rRbyZ3eD-9M>



Pour prier pour les autres :

Cette année pour ces prières, vous êtes invités à imprimer la carte ci-jointe. Colorier ou entourer les endroits au fur et à mesure des dimanches de l'Avent. Tout autour, vous pouvez écrire les noms des personnes à qui vous avons pensé dans le deuxième temps.

- ★ Cette semaine, nous vous invitons à prier pour toutes les personnes qui vivent dans les montagnes, là où le vent est fort, là où l'air est rare. Nous pouvons penser à celles qui vivent dans la Cordillère des Andes en Amérique, dans l'Himalaya, dans les Alpes, dans... à vous de choisir l'endroit qui vous parle le plus.
- ★ Et nous sommes invités à prier pour toutes les personnes qui manquent d'air chez nous, soit à cause d'une maladie, soit parce qu'elles n'arrivent pas à reprendre souffle, qu'elles sont essouffées ou stressées. Prenez un moment pour penser à quelques personnes. Écrivez leurs noms sur la carte.
- ★ Prendre un temps pour les remettre devant Dieu en disant par exemple :
 - Pour commencer : *Confiants que tu prends soin de toutes les personnes qui vivent sur notre terre, nous te prions pour ceux et celles qui vivent*
 - Pour continuer : *Confiants que tu souffles sur chacun et chacune d'entre nous, nous te prions pour ceux et celles qui n'ont pas assez d'air, nous pensons à*



- Pour terminer : *Nous te confions également tous les inconnus et inconnues qui n'arrivent plus à reprendre souffle. Que ta respiration les vivifie, que ton air les soutienne. Que ton Esprit nous donne l'air nécessaire à leur garder une place dans nos cœurs en ce Noël qui vient. Amen.*



Pour terminer

- ★ Une prière de Benoît Marchon (<http://www.idees-cate.com/prieres/commeunsouffle.html>)

*Esprit de Dieu, souffle sur moi.
Quand je ne bouge plus comme un bateau sans vent,
Regonfle mes voiles!
Quand je me ferme comme un oiseau blessé,
Relève mes ailes!
Quand je m'éteins, comme un feu fatigué,
Ravive mes flammes!
Quand je m'essouffle, comme au bout d'une course,
Relance mon élan!
Esprit de Dieu, souffle sur moi*

- ★ Un chant de louange à écouter ou chanter :

- Glorious, « Juste un souffle »
 - <https://www.youtube.com/watch?v=jH6x6-BvRuQ>



Pour aller plus loin

- Pour les adultes, sur le texte biblique, voici une interview de Laurence Belling :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=NTR-cgwJAZ0>
- Pour les grands enfants, si vous voulez en savoir plus sur l'Esprit de Dieu dans la Bible :
 - https://www.youtube.com/watch?v=n4_ZOaMvpGY
- Pour les plus petits, si vous voulez en savoir plus ce qu'est l'Esprit de Dieu :
 - <https://www.theobule.org/video/qu-est-ce-que-l-esprit-saint/30>