



Prières pour bénir le repas

La prière de bénédiction (avant ou après le repas) nous vient déjà de la tradition juive. Avant de répondre à nos besoins de base, nous pouvons prendre un temps, même bref, pour reconnaître que nous ne nous sommes pas faits tout seuls, que la vie nous est toujours donnée et en remercier le Créateur de toutes choses.



Que dire comme prière ?

Bien sûr, tu peux prier spontanément, en laissant venir à tes lèvres les paroles de reconnaissance que ton cœur te souffle.

Si vous êtes plusieurs, vous pouvez dire chacun, chacune à votre tour pour quoi (ou pour qui) vous désirez remercier à Dieu.

Tu peux aussi te confectionner une boîte dans laquelle tu conserveras des cartes de prière : tu pourras y piocher au gré de tes envies. Garde ta boîte à portée de main quand tu es à table 😊 !

Sur le site www.prierenfamille.ch, tu trouveras :

- des idées de prières (<https://prierenfamille.ch/table/>)
- ou carrément des cartes prêtes à découper (<https://prierenfamille.ch/cartes/>)

Tu peux aussi y ajouter les propositions de prière de la page suivante, dont certaines sont en lien avec des textes bibliques de cette édition 2022 d'Avent Autrement

Idées pour fabriquer ta boîte :

- Tu peux utiliser un chablon existant sur internet, par exemple sur le site Les trucs de Myrtille : <http://lestrucsdemyrtille.blogspot.com/2009/12/les-dernieres-boites-decorer.html>, ou sur La Fabrication de Fanny : <https://lafabricationdefanny.wordpress.com/2013/12/08/creation-dune-boite-a-macaron-pour-offrir/>
- Tu peux aussi confectionner une boîte en origami, comme proposé ici : https://www.youtube.com/watch?v=A_2VliBL0YA&t=2s
- Tu peux utiliser une boîte que tu as chez toi, en carton, en bois, ou comme moi recycler une boîte de thé en carton (voir photo).

Selon tes envies, tu peux peindre ta boîte ou la recouvrir d'un joli papier (si tu recycle une boîte existante), la décorer avec des autocollants, des feutres...

Tu peux écrire dessus une parole biblique, par exemple : « L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sortira de la bouche de Dieu » (Deutéronome 8, 3), ou « Donne-nous notre pain de ce jour » (Matthieu 6, 11).

Pour les cartes de prière également, n'hésite pas à les écrire ou les imprimer sur du papier de couleur et à décorer le verso.





<p style="text-align: center;">Bénis le Seigneur (d'après le Psaume 104/103)</p> <p>Du haut du ciel, tu arroses les montagnes et tu remplis la terre de tes bienfaits. Tu fais pousser l'herbe pour les troupeaux, tu fais grandir les plantes pour les humains. Ils les cultivent pour tirer de la terre leur nourriture. Toute ma vie, je te chanterai, Seigneur, Je te bénirai pour tous tes dons !</p>	<p>Seigneur, quand les foules qui te suivaient ont eu faim, tu les as nourries avec sept pains et quelques poissons (Mt 8, 1-9). Fais que nous partagions notre repas dans la paix. Eloigne de nous les disputes, la jalousie, le gaspillage. Rappelle-nous que c'est d'abord ta Parole qui nourrit et apaise.</p>
<p>Merci, Dieu, de nous rassembler autour de cette table. Que ce repas soit un moment de plaisir pour nos estomacs, mais aussi pour nos cœurs ! Merci de prendre soin de chacun de nous chaque jour ; Aide-nous à prendre aussi soin les uns des autres.</p>	<p>Notre Papa du ciel, Nous avons tellement faim : nos ventres gargouillent, mais nos cœurs gémissent aussi. Nous avons faim de paix, de joie, d'amour, d'espérance... Nous te demandons de nous donner ce dont nos vies ont besoin et de nous aider à partager ce que nous avons reçu.</p>
<p>Merci Seigneur pour tous tes dons : Merci pour la nature dont nous tirons les aliments qui sont sur la table. Merci pour le travail de tous ceux et celles qui ont semé, récolté, transformé, cuisiné ce repas. Merci pour l'amour et les liens qui nous unissent.</p>	<p>Toi, Jésus, quand tu es venu parmi nous, tu étais un petit bébé dont il fallait prendre soin. Fais grandir dans nos cœurs le désir de prendre soin des plus petits. Bénis ce repas : qu'il nous donne des forces et de la joie pour témoigner de ton amour à ceux et celles qui nous entourent.</p>
<p style="text-align: center;">Accueillir la différence (Marc 2, 13-17)</p> <p>Seigneur Jésus, Quand tu es allé manger chez Levi, tu as été critiqué. Aide-nous à ouvrir notre cœur et nos mains à ceux et celles qui nous semblent différent·es. Qu'à la table de ton amour, personne ne sente exclu.</p>	<p style="text-align: center;">Une prière avec nos sens (<i>chacun·e peut compléter les ...</i>)</p> <p>Toi qui es le Créateur de tout notre être, Merci pour notre nez : il nous permet de ... (à compléter). Merci pour nos yeux qui nous montrent que... Merci pour nos mains, avec lesquelles, ... Merci pour nos oreilles : elles nous disent... Merci pour notre bouche : grâce à elle, nous...</p>

