

## Dimanche 3 décembre

### PEUR & SURPRISE

*Pour prendre un temps avec Dieu seul-e, en famille ou entre ami-e-s  
Pour déposer nos peurs et accueillir les belles surprises  
Pour garder nos sens éveillés !*



*Pour ce temps, pour plus de confort, ayez à portée de main :*

- Une bougie de l'Avent et une Bible
- De quoi écouter ou faire de la musique, une connexion internet
- Une feuille carrée blanche par personne, un crayon ou feutre violet et un rose

#### **Pour ouvrir ce temps**

- ★ Allumez la première bougie de l'Avent en disant par exemple

*Lumière de vie, Souffle de paix  
En ce premier dimanche de l'Avent  
Que ta présence apaise nos peurs  
Que ta vie nous surprenne*

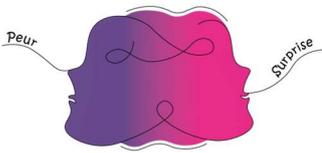
- ★ Écoutez ou chantez « Veni Sancte Spiritus » de Taizé « Viens Saint Esprit »

- <https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Veni Sancte Spiritus

Ve - ni San - cte Spi - ri - tus. —





## Pour déposer nos peurs

Prenez un feutre ou crayon violet et une feuille blanche carrée par personne

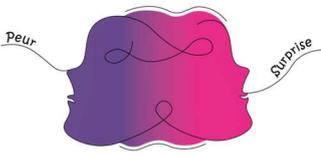
- ★ Pendant un temps de silence, écrivez ou dessinez quelques peurs qui vous habitent
- ★ Priez en faisant un origami cœur, si vous le souhaitez, voir le lien <https://www.pinterest.com/pin/759419555897564556/>
  - En faisant l'étape 1, en marquant les diagonales, dites
    - *Éternel, les peurs marquent nos vies, elles font des plis sur notre cœur*
  - En pliant l'angle du haut jusqu'au centre et celui du bas jusque tout en haut (étapes 2 et 3)
    - *Recouvre nos peurs de ton Amour*
  - Repliez les côtés vers le haut
    - *Que nous puissions regarder vers toi*
  - Retournez et pliez les différentes pointes
    - *Merci de venir arrondir nos peurs par ta présence*
  - Retournez et découvrez le cœur
    - *Avec toi, nous pouvons apprivoiser nos peurs et avancer avec confiance. Amen*
- ★ Terminez ce temps en écoutant une musique, par exemple « Tout est possible » de Glorious
  - <https://www.youtube.com/watch?v=7jAYGdBARcE>



## Pour méditer le texte biblique

- ★ Lisez le texte biblique du jour, Marc 13, 33-37 ou écoutez-le en langue des signes, <https://www.youtube.com/watch?v=qTfu9CMSgul>
  - Relevez un mot, une phrase qui vous touche, interpelle pendant un temps de silence, puis
    - Si vous êtes plusieurs, partagez chacun·e votre phrase
    - Si vous êtes seul·e, écrivez-la sur un post-it
- ★ Lisez la méditation qui est proposée
  - Qu'est-ce qui vous parle dans cette méditation ?
  - Voulez-vous ajouter un mot, une pensée suite à cette méditation ?
- ★ Prenez un temps autour du mot « Veillez ! », avec un crayon rose et votre cœur en origami
  - Sur votre cœur, dessinez ou écrivez, sur quoi, sur qui vous êtes appelés à veiller... je suis appelé·e à veillé sur
    - Par exemples : *La paix autour de moi, mes parents âgés, le voisin tout seul, ...*
- ★ Terminez en écoutant ou chantant un chant de l'Avent tel que « Quand s'éveilleront nos cœurs ! » Alléluia 31/22
  - <https://www.youtube.com/watch?v=K3mD5sP0nn8>





### Pour prier pour la nature :

- ★ Ecoutez et regardez l'interview de Renaud Rindlisbacher
  - Qu'est-ce qui vous plaît, touche, interpelle dans cet interview ?
- ★ Renaud est photographe de la nature et aujourd'hui, nous vous invitons à prier pour la nature
  - Pensez à un élément de la nature qui vous surprend par sa couleur. Vous pourrez l'apporter à Dieu en disant
    - *Merci, toi qui es Vie, pour la vie qui m'entoure, merci pour les couleurs qui habitent la nature, merci pour...*
  - Pensez à un élément de la nature qui vous surprend par sa forme. Vous pourrez l'apporter à Dieu en disant
    - *Merci pour la diversité des formes de vie, merci pour...*
  - Pensez à un élément de la nature qui vous surprend par son bruit. Vous pourrez l'apporter à Dieu en disant
    - *Merci pour les sons que nous offre ta création, merci pour...*
  - Pensez à un élément de la nature qui vous surprend par son odeur. Vous pourrez l'apporter à Dieu en disant
    - *Merci pour les odeurs présentes dans la nature, merci pour...*
    - *Merci pour la beauté et la diversité de notre monde.*
    - *Que ta nature puisse être protégée*
    - *Que nous soyons créateurs et créatrices de vie autour de nous*
    - *Amen*

### Pour terminer :

- ★ Dites tous ensemble la prière du jour « Apprends-nous à veiller » du Père Georges Madore
- ★ Une musique
  - Classique à écouter: Concerto pour flûte en ré majeur, de Vivaldi, Op. 10 No. 3, RV 428 "Il gardellino": le jardin
    - <https://www.youtube.com/watch?v=b5dNg6Fh6fU>
  - Pour enfants : « La vie, c'est comme un jardin » - Les Enfantastiques
    - <https://www.youtube.com/watch?v=ARO5ON5QNUg>

