

Dimanche 10 décembre Colère & Calme

*Pour prendre un temps avec Dieu seul-e, en famille ou entre ami·e·s
Pour déposer nos colères et accueillir le calme
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
- Une bougie dans un support ou un bocal pour la faire passer de mains en mains
- De quoi écouter ou faire de la musique, une connexion internet

Pour ouvrir ce temps

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

*Lumière de vie, Souffle de paix
En ce deuxième dimanche de l'Avent
Que ta présence apaise nos colères
Que ton calme règne en nos vies*

- ★ Écoutez ou chantez « Nada te turbe » de Taizé « Rien ne te trouble »

○ <https://www.youtube.com/watch?v=go1-BoDD7CI>



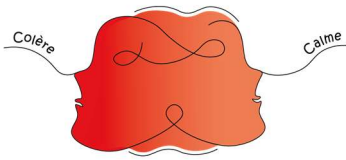
Nada te turbe

♩ = 72

Na-da te tur-be na-da te_es-pan-te; quien a Dios tie-ne

na-da le fal-ta. Na-da te tur-be, na-da te_es-pan-te:

só-lo Dios bas-ta.



Pour déposer nos colères

Dans votre maison, allez chercher quelque chose de rouge qui évoque la colère pour vous.

- ★ Prenez un temps d'échange avec votre famille
- ★ *Pourquoi as-tu pris cet objet ?*

Prière

- ★ Déposez ces objets entre vous et dites :
Toutes ces colères font partie de nous. Nous te déposons nos colères :
 - *Moi, ma colère c'est...* (chacun·e complète)
 - *Seigneur, aide-nous à les laisser partir.*

- ★ Allumez une bougie.
- ★ Faites-la passer de mains en main tout en écoutant la chanson « Ouvrir les mains, cueillir la lumière »

<https://www.youtube.com/watch?v=cFx4juXhsmA>



Pour méditer le texte biblique

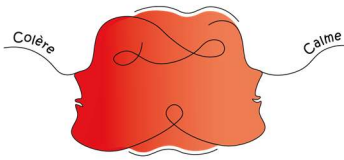
- ★ Lisez le texte biblique du jour, 2 Pierre 3, 8-14.
 - Relevez un mot, une phrase qui vous touche, interpelle pendant un temps de silence, puis
 - Si vous êtes plusieurs, partagez chacun·e votre phrase
 - Si vous êtes seul·e, écrivez-la sur un post-it
- ★ Lisez la méditation qui est proposée pour aujourd'hui.
 - Qu'est-ce qui vous parle dans cette méditation ?
 - Voulez-vous ajouter un mot, une pensée suite à cette méditation ?

Prenez un temps autour de l'expression « Être en paix avec Dieu ! »

- ★ Allez chercher dans votre maison un objet orange qui pour vous parle de la paix avec Dieu.
- ★ Déposez votre objet en disant : *Moi, ce qui me rend calme c'est...*
- ★ *Seigneur, donne-nous le calme dont nous avons besoin. Amen*

- ★ Terminez en écoutant ou chantant un chant de l'Avent tel que « Aube nouvelle » [Alléluia 31/14](#)





Pour prier pour les petits riens :

- ★ Ecoutez et regardez l'interview de Laurent Vuilleumier
 - Qu'est-ce qui vous plaît, touche, interpelle dans cet interview ?

- ★ Laurent est ergothérapeute et dirige « Embellimur ». Prenons le temps de prier pour la beauté dans les petites choses.
 - Seigneur, chaque jour, je passe devant... et je trouve cela beau. Merci pour cette beauté commune.
 - Seigneur, chaque jour, j'ai l'occasion d'ouvrir ma fenêtre, merci pour la lumière qui donne des couleurs au monde.
 - Seigneur, chaque jour, je rencontre des gens dans la rue, ils ont leurs vies, merci pour la chaleur de leur sourire et donne-moi de sourire à ceux qui ont besoin de lumière.
 - Seigneur, merci pour les tous petits rien qui peuvent embellir une journée maussade.
 - Chacune de ces occasions nous permet de construire la mosaïque de nos vies, merci de nous aider à la rendre plus grande chaque jour.

Pour terminer :

- ★ Dites tous ensemble la prière du jour « Donne-nous du temps » (André Dumas, *Cent prières possibles*)

- ★ Reprenez le chant « Ouvrir les mains, cueillir la lumière »
<https://www.youtube.com/watch?v=cFx4juXhsmA>

