

# Capsule

## Pain partagé

Chers parents,

Bon début de Carême !

Nous entrons dans le temps liturgique le plus important de l'année. Ah oui ? Ce n'est pas le temps de Noël ? C'est une question qu'on entend souvent et qui est normale ! Il y a plus de festivités durant cette période qu'à Pâques.

Mais Pâques est le plus grand jour de fête, car elle commémore et célèbre la résurrection de Jésus Christ. La résurrection est littéralement « revenir » à la vie; c'est dire oui à la vie. Jésus a été présent pour nous montrer un chemin de vie, où l'amour est l'élément le plus important.



En ce temps de Carême, je vous souhaite un temps où l'amour inconditionnel règne dans vos vies, car où est l'amour, Dieu est là.

*Céline*

*Agente de pastorale*

# Temps de ressourcement en famille

*Dans ce bulletin, nous vous offrons un temps de ressourcement en famille, pour vous guider, si vous le voulez, dans votre cheminement de foi familial. D'une capsule à l'autre, vous aurez accès à des pistes de réflexion pour votre couple, votre famille ou vous-mêmes.*

La famille est LE lieu fondamental d'apprentissage pour les enfants (et les adultes!). C'est vous comme parents qui connaissez le plus intimement votre enfant. Qu'ils aient 3 mois ou 7 ans, il est toujours possible de se ressourcer et prier en famille ☺

## Reconnaître Dieu dans le silence

*Le 1<sup>er</sup> but du ressourcement en famille est d'être en famille (échanger, découvrir, s'amuser). La forme du ressourcement s'adapte à chacune des familles, du temps qu'elle dispose, etc.*

*Même si l'âge diffère, il est important que les parents autant que les enfants s'expriment.*

- † Signe de croix
- † Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. **Amen**

Parent : On va faire une expérience. On essaye de découvrir le silence.

*Quelques temps de silence.  
Puis demander :*

Parent : As-tu découvert quelque chose dans le silence ?  
Est-ce que c'est plate ?  
Est-ce que c'est l'fun ?

*Laisser ressortir toutes les paroles (des enfants et des parents)*

Parent : on va refaire la même expérience, mais je vais dire une phrase  
(*Dans le silence*) : Parle Seigneur, je t'écoute



*On répète la phrase quelque fois.*

Parent : Comment t'es-tu senti(e) ?  
As-tu aimé être en silence ? Pourquoi ?  
Est-ce que le silence est important pour toi ?  
Qu'est-ce que tu as découvert dans le silence ?

*Terminer avec une courte prière. En voici un exemple :*

Merci Jésus Christ d'être dans ma vie.  
Sois présent pour notre famille : *nommer chacun.*  
Amen.

- ✝ Signe de croix
- ✝ Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit. **Amen**

## Quelques ressources web

*À chaque bulletin, nous vous offrons quelques ressources web. Si vous en connaissez aussi, n'hésitez pas à me les partager afin que je les fasse connaître à d'autres !*



<http://www.amisdejesus.net/>

Pour les parents et les jeunes de 7 à 12 ans

<http://www.retraitedanslaville.org/>

Lieu de dialogue et de recherche

**BON TEMPS DE RESSOURCEMENT !**