

# VIVRE « UN NAZARETH »?!

## L'ART DE FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DE LA FOI EN FAMILLE

**M**ais... qu'est-ce qu'un « Nazareth »? C'est tout simplement une façon d'exprimer le désir d'avoir un quotidien rempli par la présence de Dieu. C'est aussi souhaiter, comme le dit l'évangile, que notre enfant grandisse et se développe dans la sagesse et l'amour de Dieu<sup>1</sup>.

Néanmoins, n'allez pas croire qu'il faut être tout le temps à genoux pour vivre une vie familiale sous le regard de Dieu! Il existe plusieurs moyens pour faire grandir la relation avec Dieu. Ce feuillet présente quelques actions simples pouvant façonner le vécu familial. L'important, c'est de les intégrer graduellement à la vie de famille, d'imprégner doucement de votre foi votre quotidien et vos relations interpersonnelles.

### Se bénir entre parents et enfants

- Bénir, c'est souhaiter du bien! Pas besoin d'être un prêtre pour souhaiter du bien aux personnes que l'on aime. En famille, les parents peuvent tracer une petite croix sur le front de leur enfant. À son tour, l'enfant peut faire une croix sur le front de ses parents, ses grands-parents, ses frères et sœurs. Cette pratique se fait souvent en quittant la maison ou le soir avant d'aller au lit.
- Vous pouvez réciter une formule comme « Que le Seigneur te bénisse, te garde et te guide » ou encore inventer votre propre petit mot pour demander à Dieu de prendre soin de la personne que l'on bénit.
- Les enfants peuvent apprendre à bénir secrètement, dans leur cœur, leurs amis, leurs proches, mais aussi les personnes qu'elles aiment moins.
- Pourquoi ne pas se procurer un petit bénitier à placer près de l'embrasure d'une porte de chambre? Les enfants aiment les choses concrètes<sup>2</sup>.



1. Luc 2, 40

2. Il est possible de se procurer de l'eau bénite auprès de votre paroisse.

## Vivre en famille les attitudes évangéliques

- La vie de famille offre plusieurs occasions d'appliquer les valeurs évangéliques et de se former de plus en plus à l'esprit de l'évangile.



Voici quelques exemples :

Savoir demander pardon :	à Dieu, entre frères et soeurs, entre conjoints, entre parents et enfants.
Savoir dire merci :	à ses parents, à ses frères et soeurs, à Dieu pour tout ce qu'Il me donne de bon.
Avoir une saine admiration :	savoir reconnaître les qualités que Dieu a placés en nous et s'émerveiller de la beauté intérieure de tous et chacun.
Faire grandir l'humilité :	savoir reconnaître nos limites et nos erreurs pour continuer à grandir sous le regard aimant de Dieu.
Rendre service :	avoir la préoccupation des autres autant à la maison qu'à l'extérieur.
Reconnaître l'importance des personnes :	prendre du temps avec les gens est plus important que de prendre du temps avec des choses.
Avoir une attitude plus positive:	éviter de nourrir les critiques, les plaintes et les commentaires négatifs autant à l'intérieur de soi qu'auprès des autres. Il est bon d'apprendre à exprimer, de façon constructive, ses désirs et ses déceptions.

## Dire des « coucous » au Seigneur

- Penser à Dieu pendant quelques secondes mais plusieurs fois par jour!
- Saluer le Seigneur dans notre coeur en conduisant, en se rendant à l'école ou au travail, en se promenant en nature. Dire merci à Jésus pour tout ce qu'il nous donne.
- Réciter un « Notre Père » ou un « Je te salue Marie » gratuitement parce que nous sommes heureux ou parce que nous voulons lui confier une situation particulière ou une personne dans le besoin.



## Prier lors des repas, autour de la table

- Dieu veille sur nous et Il nous donne tout : l'air, la vie, l'eau, la nourriture, les gens autour de nous, etc. Le repas est une bonne occasion pour en prendre conscience.
- Réciter une formule plus classique comme « Bénis-nous Seigneur ainsi que la nourriture que nous allons prendre. Donne du pain à ceux qui n'en ont pas ».
- Chacun peut spontanément mentionner une intention pour laquelle il veut prier: personnes, joies, difficultés, etc.
- Pourquoi ne pas se fabriquer un cube de bénédicité<sup>3</sup>? Les enfants aimeront le lancer pour découvrir le bénédicité du jour!



## Lire, jouer à des jeux en ligne ou regarder des vidéos spirituelles

- Il existe une multitude de livres bibliques<sup>4</sup> pour enfants, des bandes dessinées racontant des vies de saintes et saints, et même des mangas bibliques<sup>5</sup> pour les ados!
- C'est bien connu, *YouTube* regorge de vidéos de toutes sortes. Avez-vous déjà pensé à aller y visionner des paraboles? Par exemple, la chaîne « [BibleTubeEnfant](#) », destinée spécialement pour les enfants de 5 à 8 ans, présente des extraits de la Bible racontés et dessinés.
- Les enfants raffolent des dessins animés. Les deux séries suivantes sont particulièrement intéressantes pour les initiés à l'Ancien et au Nouveau Testament : « Les veilleurs de l'histoire » et « Amis et héros ». Voilà une façon divertissante de faire grandir la culture biblique des jeunes!
- Saviez-vous qu'il existe aussi des jeux bibliques en ligne? Découvrez-les avec des enfants qui commencent à jouer sur l'ordinateur<sup>6</sup>.



## Prier en famille

- Pour une vie de foi en santé, la prière personnelle et communautaire est un élément essentiel. La famille chrétienne constitue le premier lieu d'éducation à la prière, puisque c'est là où nous commençons à nous adresser à Dieu avec nos parents, nos frères et soeurs.



3. <http://beta.ecdq.org/wp-content/uploads/2014/02/SP-12203-4935-008-Cube-de-bénédictité-3.pdf>

4. <http://beta.ecdq.org/trouver-une-librairie-catholique-sur-le-territoire-du-diocese-de-quebec>

5. <http://www.labiblemanga.com>

6. <http://beta.ecdq.org/famille/transmission-de-la-foi/jeux/>

- Certains diront qu'il est impossible de nos jours de prier en famille à cause des horaires souvent très chargés. Au regard de la vie d'aujourd'hui, le défi est grand mais c'est possible avec de la foi, un peu d'amour et quelques minutes. D'autres ajouteront qu'il faudrait mieux attendre puisque les enfants sont trop petits et ne comprennent pas tout. Ceci reviendrait à s'abstenir de faire écouter une pièce de Mozart à un enfant sous prétexte qu'il ne comprend pas toute la richesse de cette musique!
- Dès l'âge de 3 ans, les enfants sont capables de s'initier aux réalités de la foi. Nous pouvons donc leur apprendre très tôt la prière. Ils ont une grande capacité contemplative provenant de leur pensée intuitive et de leur sens de l'émerveillement<sup>7</sup>. Faisons avec eux de courtes périodes de prière.
- C'est au contact de la foi vécue au quotidien par ses parents que l'enfant s'éveille à la dimension spirituelle et qu'il vit ses premières expériences avec Dieu. Nous avons à faire germer ce qui fut reçu lors du baptême.
- Le meilleur moyen, c'est de prier! L'exemple de parents qui prient et l'apprentissage de courtes prières constituent des moyens privilégiés d'assurer l'éveil à la foi chez l'enfant. La prière, c'est le début d'une relation intime avec Dieu et cela nous permet de goûter la présence aimante de Dieu dans notre vie.

## Échanger sur sa foi en famille

- Au quotidien, il est plus simple qu'il n'y paraît de parler de sa foi et de sa relation avec Dieu. Dans notre vie familiale, diverses occasions se présentent : pendant ou après une émission de télévision, lors d'un repas, d'une discussion de fin de soirée, en marchant dans un parc ou même en écoutant la radio en voiture.
- Lors d'un repas, par exemple, pourquoi ne pas lancer une conversation sur notre vécu de foi en posant quelques questions simples? Par exemple: est-ce que quelqu'un a agi envers moi comme Jésus l'aurait fait? Comment ai-je vécu ma foi aujourd'hui? Dans quelle personne ai-je vu Dieu aujourd'hui?
- Autour de la table, lorsque quelqu'un parle d'une situation embêtante, pourquoi ne pas se demander: Qu'aurait fait Jésus à ma place ?
- Pour susciter la discussion avec des tout-petits, vous pouvez choisir une activité sur le site internet diocésain: <http://beta.ecdq.org>, dans la section « Famille », sélectionner section « Coffre à outils<sup>8</sup> ».



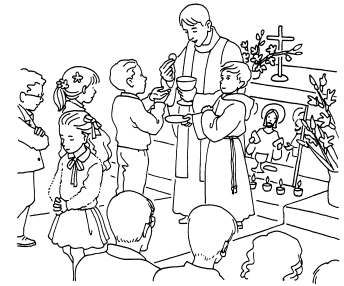
## Aller à l'eucharistie

- Participer à la messe du dimanche avec des jeunes, c'est possible! Il s'agit de trouver une façon de simplifier ce temps pour eux, parce qu'un enfant, ça bouge beaucoup!

7. Jacques Gauthier, Prier en couple et en famille, p. 87.

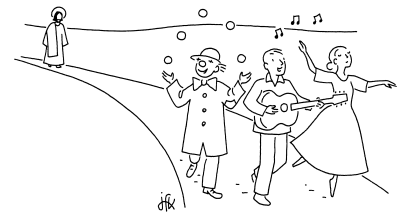
8. <http://beta.ecdq.org/famille/coffre-a-outils>

- Quelques petits trucs pour faciliter la participation des enfants :
  - **De 0 à 7 ans :**
    - Apporter des pantoufles. Les tout-petits pourront bouger en étant un peu plus discrets.
    - Avoir une collation à grignoter durant la messe.
    - Apporter un crayon, fort utile pour crayonner sur le feuillet paroissial.
    - Avant de partir pour la messe, imprimer un dessin religieux trouvé sur internet.
- Certaines églises ont des aménagements spécialement destinés pour les jeunes enfants, souvent derrière l'église ou dans une salle attenante.
  - **8 ans et plus :**
    - Apporter une bible pour enfants ou une bande dessinée sur la vie d'un saint. Connaissez-vous le *Prions en Église junior*?
    - Tenez-vous la main en famille lors du Notre Père et embrassez-vous lors du geste de la paix!
    - Poser une question à l'enfant pour qu'il soit attentif (par exemple : De quoi parle l'évangile du jour? Combien de fois le prêtre a dit le mot Jésus?)
- Il est certain que si l'enfant prie à la maison, il est plus facile de lui faire comprendre que lorsqu'on va à l'eucharistie, c'est un peu comme venir prier une heure avec notre famille élargie!



## Profiter des ressources offertes pour célébrer sa foi

- Le quotidien nous offre pleins d'occasion de vivre notre foi. Il est possible de faire de petites catéchèses à la maison. Vous pouvez même les recevoir directement dans votre boîte courriel en vous abonnant au *Bulletin Élan de famille*<sup>9</sup>.
- Dans le cadre d'un cheminement à la vie chrétienne, il existe aussi des catéchèses en paroisse ou des mouvements tels que les *Brebis de Jésus* ou *La P'tite pasto*. Informez-vous sur internet ou à votre communauté chrétienne locale (paroisse).
- Prendre soin des autres et s'engager pour que le monde devienne meilleur est une particularité des chrétiens et des chrétiennes. Pour rendre cela concret pour les enfants, on peut faire du bénévolat en famille. Lors du temps des fêtes, il y a la Guignolée. Pour faire connaître aux enfants des personnes différentes d'eux, mais tellement aimantes, on peut visiter *L'Arche*<sup>10</sup> pour passer du temps avec des personnes vivant avec un handicap. Informez-vous sur l'initiative *J'ai des amis!*<sup>11</sup> Pourquoi ne pas visiter aussi quelques fois durant l'année un centre de personnes âgées près de chez vous?



9. <http://beta.ecdq.org/famille/coffre-a-outils/cyberbulletins-pour-les-familles>

10. <http://www.larche.ca/fr/>

11. <http://www.jai-des-amis.ca/index.php/s-engager>

## Avoir un récipient aux intentions de prière

- Placer un petit panier dans notre coin de prière, près d'une statue ou d'une croix pour que tous les membres de la famille puissent y déposer des intentions de prières écrites.
- On peut simplement prendre le temps d'écrire une intention ou d'y déposer les noms des personnes pour qui on veut prier. Lors d'un temps de prière en famille, les enfants peuvent piger les papiers et les lire à voix haute.
- S'il y a un tel panier chez les grands-parents, les petits-enfants auront la joie de savoir que leurs grands-parents prient avec et pour eux.



## Créer des rites dans nos familles

- Pour la vie de famille, il est bon de créer ou de perpétuer les rites familiaux. Ces rites doivent être adaptés à notre famille, de manière à ce qu'ils reflètent la relation d'amour entre elle et Dieu! Les membres d'une famille chrétienne sont liés aussi par leur baptême.
- Les rites familiaux sont un ensemble de pratiques qui proviennent de votre propre famille. Ils ne sont pas imposés de l'extérieur, mais naissent dans la joie de vivre en famille. Voilà pourquoi ils varient d'une maisonnée à l'autre! Vous verrez que bien des choses peuvent devenir un rite typique pour votre famille. Ces rites prolongent la vie de l'Église chez vous. Vous trouverez une liste d'idées en annexe.
- Un des rites les plus connus est celui de la « bénédiction du jour de l'an », traditionnellement appelé la « bénédiction paternelle ». C'est une belle tradition de liturgie familiale. C'est souvent l'aîné des enfants qui demande la bénédiction pour les membres de la famille.
- Il existe des rites familiaux non religieux tels que les fêtes d'anniversaires, la rentrée scolaire soulignée au restaurant ou la tradition de se rendre annuellement, pendant l'été, à un lieu spécial ou à un restaurant un peu éloigné de la maison. Du côté des rites religieux pratiqués par des familles, nous vous proposons une liste non-exhaustive à l'annexe 1 de ce document.



## Conclusion

Quelle que soit votre façon de vivre votre foi en famille, l'important est que cette pratique resserre les liens familiaux entre chacun des membres, et qu'elle vous permette de faire grandir votre relation avec Dieu.

Intégrer progressivement un geste ou l'autre dans la vie de tous les jours est simple. Avec le temps, vous verrez qu'il est facile de vivre son quotidien en présence de Dieu. C'est tellement épanouissant!

# ANNEXE 1

## Quelques idées de rites familiaux \*

Une tradition familiale, c'est quelque chose qui revient ponctuellement dans la vie familiale et qui fait plaisir à tous ses membres. Ce sont des petits plus qui nous font dire « Wow! Quelle chance j'ai d'appartenir à une si belle famille! ».

- Aller se promener le dimanche après-midi en voiture et s'arrêter pour remercier Dieu de la beauté de la nature tout en dégustant une crème glacée (l'été) ou un chocolat chaud (l'hiver).
- Après la messe, bruncher ensemble au restaurant ou à la maison. Cela n'a pas besoin d'être compliqué! On peut simplement préparer des crêpes que chacun garnit à son goût.
- Se presser la main pour signifier notre affection (exemple : presser 3 fois veut dire « je t'aime », presser deux fois signifie « moi aussi »).
- Danser dans le salon le vendredi soir pour lâcher son fou pour la fin de la semaine qui commence. Il est possible de faire cela avec de la musique religieuse rythmée<sup>1</sup>.
- En soirée, jouer ensemble à des jeux de société : cartes à jouer, dés, planche de jeux et pions sont de mise! C'est un bon lieu pour apprendre à devenir de bons gagnants et de bons perdants!
- Pour se mettre dans l'esprit du temps des fêtes et pour mieux apprendre les paroles des chansons, animer des soirées de chants de Noël à la maison.
- Rédiger un journal où on peut y consigner les « histoires familiales », les péripéties et les mots d'enfants si drôles.
- Décréter des après-midis de lecture où chacun pourra raconter lors du souper le sujet de son roman, de son livre spirituel, de sa bande dessinée biblique ou parler de la vie d'un saint.
- Quelques semaines avant Pâques, organiser un atelier pour peindre des oeufs de Pâques et prendre le temps d'approfondir la signification de ce symbole chrétien<sup>2</sup>. Même les étudiants universitaires raffolent de cette activité!
- Vivre ensemble des projets spéciaux qui permettent de développer l'esprit de famille: par exemple, bâtir et entretenir une patinoire dans la cour arrière, faire des arrangements floraux, construire une cabane extérieure pour les enfants, etc.
- Visiter la parenté plus âgée et leur apporter un petit quelque chose fait par les enfants.
- Vivre un pèlerinage familial annuel dans un lieu reconnu (exemple : Sainte-Anne-de-Beaupré, Oratoire Saint-Joseph, Notre-Dame-du-Cap, Ermitage Saint-Antoine, la paroisse où on a été baptisé, etc.).

---

\* Cette annexe a été réalisée avec la collaboration de M<sup>me</sup> Gillian Roussy.

1. Voici quelques groupes: [marie-jeunesse.org](http://marie-jeunesse.org), [famillemyriam.org](http://famillemyriam.org), [exogroupe.com](http://exogroupe.com), [chemin-neuf.ca](http://chemin-neuf.ca), [emmanuelca.info](http://emmanuelca.info), [robertlebel.com](http://robertlebel.com), [op-dma.com/](http://op-dma.com/), [editions-du-cenacle](http://editions-du-cenacle), [editionsducarmel.fr](http://editionsducarmel.fr), [woza.be](http://woza.be).

2. Vous trouverez facilement la signification en fouillant sur le web.

- Lors de la fête de la Saint-Patrick du 17 mars, on peut ajouter du colorant vert dans les patates pilées ou dans le lait des céréales! L'occasion est alors idéale pour parler de la vie de ce saint.
- Souligner la fête de notre Saint Patron avec un gâteau (ex.: si votre enfant s'appelle Paul, la fête de Saint Paul est le 29 juin). Il est possible de connaître son Patron et sa date de fête en allant sur le site [www.nominis.ccf.fr](http://www.nominis.ccf.fr).
- Souligner la journée du baptême — jour où nous sommes entrés dans la famille de Dieu — par une carte, des voeux virtuels, une visite à l'église (si possible, l'église de notre baptême).
- Une fois par semaine (idéalement toujours le même soir), faire un repas aux chandelles pour prendre soin de notre esprit de famille. C'est une bonne occasion pour faire le point en partageant notre meilleur moment de la semaine, en remerciant ou en demandant pardon.
- Donner la chance aux enfants plus vieux de s'impliquer dans la préparation des traditions familiales (cela les prépare à perpétuer plus tard ces traditions dans leur famille).

Les traditions familiales sont de beaux lieux pour que la confiance, la complicité et l'amour grandissent dans la famille. Elles permettent assez souvent, et de façon subtile, de faire grandir l'estime de soi chez l'enfant. Ces traditions sont aussi rassurantes. Par exemple, la tradition de border les enfants et de lire une histoire avant de dormir offre un moment privilégié entre parents et enfants. Il est bon de commencer quand les enfants sont jeunes, mais des traditions peuvent aussi s'ajouter et s'ajuster avec l'âge. Il faut être flexible et s'adapter aux nouvelles situations qui surviennent dans la famille.

Note : Si vous désirez commencer des traditions dans votre famille, choisissez au début une ou deux propositions. Au fil des années et selon votre vie familiale, d'autres traditions viendront s'ajouter.



ÉQUIPE POUR LA FAMILLE

famille@ecdq.org  
beta.ecdq.org/famille