



L'Année de la Foi entre dans sa troisième période : la saison de la Prière. Comme le disait saint Augustin, Dieu a soif que nous ayons soif de Lui! Cette saison est propice pour redécouvrir notre Source : pensons au Festival Foi et famille (2 juin) et à tout ce temps de qualité que les vacances vous offriront cet été! Notre famille peut être une source d'eau vive si nous la construisons comme une maison de prière. « De même que le Seigneur a fixé que nous

nous procurions du pain en semant du blé, et du vin en plantant des vignes, ainsi a-t-il voulu que nous recevions par le moyen de la prière les grâces nécessaires au salut : « Demandez et l'on vous donnera, cherchez et vous trouverez » (Mt 7,7). Demandons la vie en abondance!

Dans ce numéro, vous trouverez donc des activités et des textes qui vous aideront à vivre des cœurs à cœurs avec Dieu.

## Petits gestes pour faire grandir la foi dans la famille

Spiritualité familiale

Certains diront qu'il est impossible de prier en famille de nos jours : faute de temps, faute d'ambiance, faute de désir... La fatigue prend le dessus! Mais si quelques minutes suffisaient pour ouvrir la fenêtre au Souffle qui rafraîchit? Proposer de chanter un *Notre Père* sur l'oreiller, rappeler l'Amour de Dieu en serrant nos enfants dans nos bras, le remercier avant le repas, cela suffit pour le rendre présent et faire grandir la foi! Le désir vient en priant! Les enfants saisissent l'amour. À moins que votre foi soit sans amour, que votre prière ne soit « qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante » (1 Co 13,1), vos tout-petits retiendront par votre exemple que prier, c'est aimer.

Voici un outil pour vous aider à prier en famille : [La prière en famille](#)

## Pour nous deux...encore amoureux!

Spiritualité conjugale

Avant de commencer à prier en famille, il est souhaitable d'avoir expérimenté la prière en couple. Prier, c'est très intime. Il est donc normal qu'il y ait un petit temps d'adaptation au départ entre les époux, question de trouver son style. Les premières fois, certains peuvent être intimidés, mais ceux qui prient ensemble régulièrement disent combien cela rapproche et solidifie leur couple. Ce court article offre quelques trucs concrets pour aider les couples: [Comment commencer à prier ensemble?](#) La vie spirituelle enrichie d'un couple renouvelle et consolide l'amour des époux. Comment initier une spiritualité conjugale? Comment prier à deux? Que faut-il mettre en place? [Cet épisode de 5 min.](#) de la série « Le sacrement de mariage » vous propose des pistes de réponses.

## Les tout-petits

0-3 ans

Votre enfant s'éveille à la foi. En tant que parent, c'est à vous que revient l'importante tâche d'initier votre enfant à la foi chrétienne par de simples petits gestes.

*Parce que je le vis, j'apprends à mon enfant à prier Jésus et à le remercier, avant d'aller dormir, pour la belle journée, la famille, les amis.*

## Les petits

4-7 ans

La famille chrétienne est le premier lieu de l'éducation à la prière. C'est même le premier endroit où se vit la prière en commun : père, mère, frères et sœurs. La prière n'est pas quelque chose de compliqué, c'est plutôt une relation à développer.

Voir l'[Atelier](#)

## Les moyens

8-12 ans

Tout au long de l'année 2013, nous vous proposerons une série de 5 activités préparées pour les jeunes de ce groupe d'âge.

Voir l'[Atelier](#)

## Les grands

13-17 ans

L'adolescence, c'est la période des expérimentations et de la quête de soi. Voici des activités favorisant la connaissance de soi, la rencontre du Christ Jésus sur le chemin des ados, et qui rappellent que la famille est toujours là pour les aider!

Voir l'[Atelier](#)



## Quoi de neuf?

Les camps de vacances diocésains, y avez-vous pensé pour vos jeunes?

Il y a un nouveau camp offert à un prix modique pour les filles du secondaire : « Sur les pas de sainte Kateri ».

Ce camp aura lieu du 30 juin au 6 juillet 2013 au Petit-Cap (Cap-Tourmente).

POUR INFOS ET INSCRIPTIONS

418 688-1211, poste 239

[ecdq.org/camps](http://ecdq.org/camps)

Le bulletin est publié en janvier, mars, juin, septembre et novembre. Il est distribué électroniquement par l'équipe diocésaine pour la famille.

L'abonnement ou le désabonnement à ce bulletin doit se faire sur le site Internet de l'Église catholique de Québec sous la rubrique Infolettres (<http://ecdq.org/infolettres>).

Pour plus d'informations ou pour des commentaires : Amélie Martineau-Lavallée, responsable  
418 688-1211, poste 268 — [famille@ecdq.org](mailto:famille@ecdq.org)

Mise en page: Élisabeth Guay

© Église catholique de Québec, 2013. Reproduction autorisée.

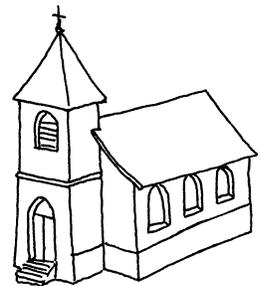
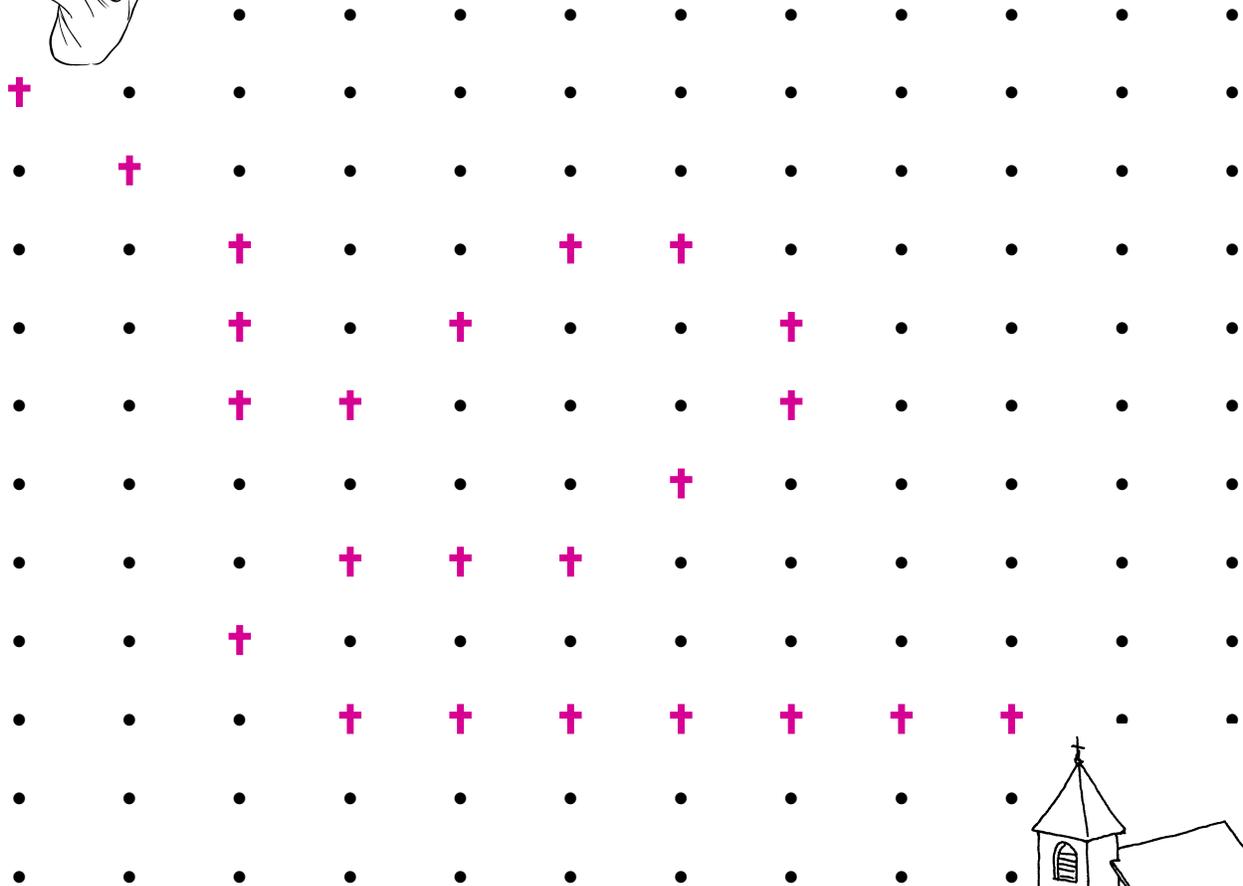
Joignez-vous à nous sur Facebook :  
[Pastorale familiale Québec](http://PastoralefamilialeQuebec)

## La saison de la prière

La prière est importante pour apprendre à mieux connaître Dieu. C'est en lui parlant et en écoutant ce qu'il a à te dire que tu deviendras plus proche de Lui. Savais-tu que tu peux prier partout et en tout temps? Que tu sois dans l'autobus pour aller à l'école, chez papi et mamie, dans ton lit juste avant de t'endormir ou que tu joues dehors, seul ou avec des amis, tu peux toujours dire quelques mots à Jésus. Il sera très heureux de savoir que tu penses à lui.

### Activité 1

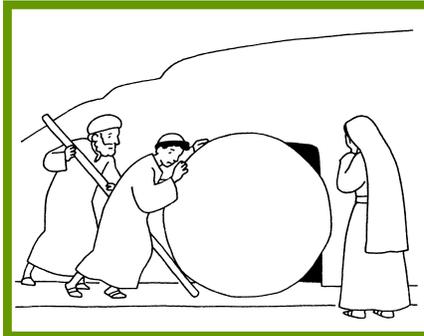
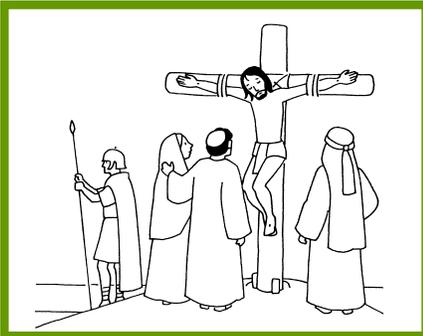
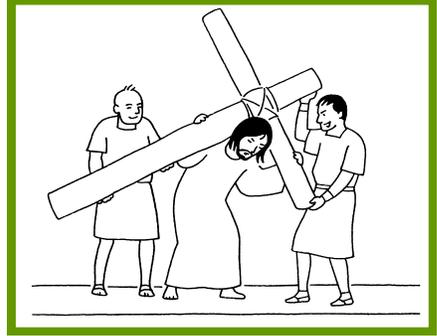
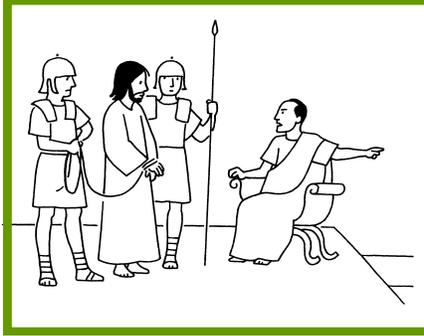
Tu veux aller prier à l'église ce dimanche avec papa et maman. Trouve le meilleur chemin pour t'y rendre en ne passant que par les croix.



# Activités pour les 4-7 ans

## Activité 2

Prier, c'est un peu comme téléphoner à Dieu! D'habitude, tu appelles les personnes que tu connais bien. Connais-tu assez bien Jésus pour placer dans le bon ordre les images représentant sa vie? Pour que ça soit plus facile à faire, tu peux découper les images. La première et la dernière images ont été numérotées. C'est à ton tour de replacer les autres.



L'élément de notre foi le plus important est une bonne nouvelle : Jésus est ressuscité! Cela veut dire qu'il a été plus fort que la mort.

# Des temps de prière ensoleillés

## Activité 1

Que pouvons-nous dire dans la prière? Par exemple, nous pouvons prier en exprimant

1. un « wow »
2. un « merci »
3. un « s'il vous plaît » à Dieu.

Un « wow » signifie une prière de louange et d'admiration devant l'oeuvre de Dieu. Un « merci » veut dire une prière de remerciement pour ce que nous recevons et apprenons dans notre vie. La demande du « s'il vous plaît » vient à la fin et c'est demander à Dieu ce qui nous manque après avoir reconnu ce qu'Il nous a déjà donné.

Pour t'aider dans ta réflexion, tu peux écrire tes réponses sur un petit papier.



# Activités pour les 8-12 ans

## Activité 2

As-tu déjà été béni par tes parents?

Invite ton papa et ta maman à formuler, à tour de rôle, chacune des intentions de bénédiction suivantes en faisant un signe de croix sur la partie de ton corps concernée :

### Seigneur Jésus, Dieu fait homme, bénis-nous!

Seigneur, bénis mes mains,  
afin qu'elles soient capables de donner sans compter,  
que je sois capable de consoler et de partager généreusement.

Seigneur, bénis mes yeux,  
afin qu'ils brillent de bienveillance,  
que je puisse voir au-delà des apparences, sans juger,  
que je puisse voir la beauté intérieure  
de chaque personne.

Seigneur, bénis mes oreilles,  
afin qu'elles soient capables d'entendre ta voix,  
et que je sois attentif aux autres.

Seigneur bénis ma bouche,  
afin qu'elle prie ton Nom,  
que je dise des paroles qui construisent et consolent  
plutôt que des mots  
qui blessent et détruisent.

Seigneur, bénis mon cœur,  
afin qu'il soit la demeure de ton Saint Esprit,  
que je sois capable d'accueillir les autres  
et de donner l'amour,  
que je sois capable de demander pardon, et de pardonner.

## L'icône, chemin du cœur vers Dieu

Une icône, c'est une image qui est créée spécialement pour la méditation et la prière. Le plus souvent, une icône représente Jésus le Christ, la Vierge Marie, la sainte Famille, des événements comme la Pentecôte, ou encore une personne reconnue pour sa sainteté. Nous te proposons de prendre un temps avec Dieu, en t'aidant de cette image comme d'une fenêtre.

### Matériel requis

- Une icône;
- Un coin calme et silencieux;
- Une bougie allumée, si tu le souhaites (mais fais attention au feu!)
- Du temps. Commence par 5 minutes, et augmente progressivement la durée de tes rendez-vous avec cette icône.

### Démarche suggérée

Nous avons inséré une image à la dernière page de cette section. Tu peux l'imprimer et la coller au mur, avec de la gommette bleue par exemple, de manière à ce qu'elle soit placée devant toi lors de ta prière. Se tenir devant une page Internet fatigue les yeux, et la tentation de surfer te fera perdre ta concentration.

Tu peux vivre cette expérience seul. Si tu désires la vivre avec les membres de ta famille, vous pouvez discuter de ce qui monte au fond de vous, de ce que vous retenez.

Installe-toi confortablement, à genoux ou assis en indien, le dos droit. Tiens-toi devant l'icône du Christ comme devant le Seigneur Jésus Lui-même. Lui qui est omniprésent, Il est aussi présent dans ce lieu où se trouve son icône.

Il y a une très grande différence entre être en présence du Seigneur, se tenir devant le Seigneur, et imaginer le Seigneur. Être présent, c'est accepter qu'Il soit différent, tout autre. L'imaginer, c'est laisser ton imagination prendre le contrôle.

Prends le temps de respirer, de te déposer devant Lui. Il t'attend.

# Activités pour les 13-17 ans

Demande à Dieu d'ouvrir ton coeur avec son Esprit :

*Roi du ciel, Consolateur, Esprit de vérité,  
toi qui es partout présent et qui remplis tout,  
Trésor de biens et Donateur de vie,  
viens et demeure en nous,  
purifie-nous de toute souillure  
et sauve nos âmes, toi qui es bonté.*

Prends le temps de regarder l'image, de la scruter. Laisse-toi imprégner de ce qui est là devant toi. Qu'est-ce qui te touche dans ce qui t'est donné à contempler? Pourquoi?

Le livre qu'il tient dans sa main montre la première et la dernière lettre de l'alphabet grec, l'Alpha et l'Omega.

*« Voici, je viens bientôt,  
et ma rétribution est avec moi  
pour rendre à chacun selon son oeuvre.  
Je suis l'Alpha et l'Oméga,  
le Premier et le Dernier,  
le commencement et la fin.  
Heureux ceux qui lavent leurs robes,  
afin d'avoir droit à l'arbre de vie. »*

(Apocalypse 22, 12-14)

Qu'est-ce qui monte au fond de toi? Que veux-tu lui répondre?

Échange avec Lui. Donne-Lui du silence, ouvre l'oreille de ton coeur.

Tu peux conclure ton moment de méditation avec un Notre Père et un signe de croix.

## Pour aller plus loin

La congrégation des Recluses Missionnaires te propose quelques icônes intéressantes:

<http://www.reclusesmiss.org/mb/prieravecicone/iconeschrist.html>

Pour approfondir cette expérience de prière traditionnelle : [http://www.taize.fr/fr\\_article1050.html](http://www.taize.fr/fr_article1050.html)



ΙC

Ω

ΧC

Ω

Η

Α

Ω