

## *Quelques suggestions pour vivre les Jours Saints à la maison*

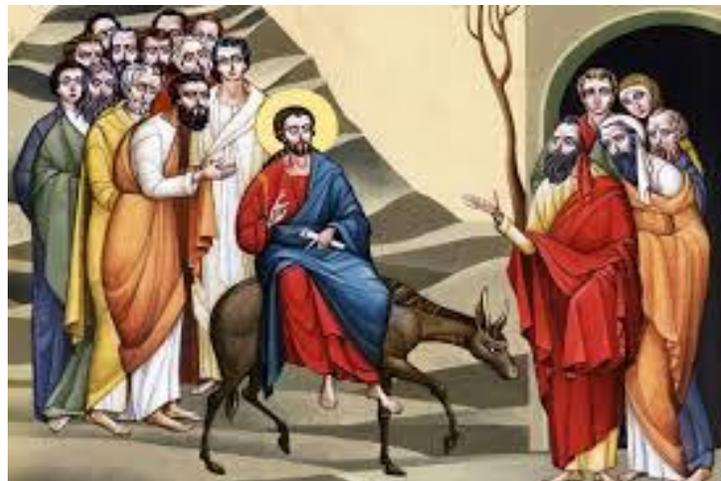


Compte tenu du confinement qui nous est demandé, nous avons pensé vous proposer quelques idées pour vous permettre de vivre et de célébrer les Jours Saints. En cette période d'épidémie, moment unique et difficile, rappelons-nous que l'espérance est le fondement de notre foi chrétienne et que la vie est plus forte que la mort.

*Ce document s'accompagne d'autres outils dont vous trouverez la liste à la dernière page. Ceux-ci sont disponibles sur le site d'ECDQ.org. Bonne montée pascalle.*

### *Dimanche des Rameaux*

- Si les rameaux sont disponibles à votre paroisse, pourquoi ne pas aller en chercher et les tresser à la maison. Des tutoriels sont disponibles sur internet.
- Habituellement, on dépose nos rameaux tressés près du crucifix de la maison. Cette année, on suggère d'en mettre une partie sur le montant de la porte extérieure. Comme avant la sortie d'Égypte, ce signe de témoignage rappelle le sang sur les linteaux de porte et la libération du peuple de Dieu.



## Jeudi Saint



- Avant le repas du soir, le Jeudi Saint, les membres d'une famille peuvent lire l'Évangile du jour (Jean 13, 1-15), puis se laver mutuellement les pieds. (Texte disponible dans le document : *Textes bibliques et prières – Jours Saints*)
- Lors du souper de famille, on dit quelques prières spéciales pour se remémorer que ce fut durant un repas que Notre Seigneur a institué l'Eucharistie. En ce Jeudi Saint, nous vous suggérons un bénédicité et une prière d'action de grâce (voir *La prière avant et après le souper*, p.3).
- On pourrait durant la journée du Jeudi Saint cuisiner un pain spécial (voir la recette en p.5) que l'on pourrait partager durant le souper. Au cours de ce repas, on se remémore la dernière Cène du Seigneur : Jésus a pris du pain pour qu'il devienne son Corps à l'Eucharistie. On pourrait aussi avoir une grappe de raisins et la partager en se rappelant que Jésus a pris le fruit de la vigne, les raisins transformés en vin, pour qu'il devienne son Sang à l'Eucharistie. Pour enrichir le partage, relire les paroles que l'apôtre Paul a rapportées dans sa première lettre aux Corinthiens 11, 23-26. (Texte disponible dans le document : *Textes bibliques et prières – Jours Saints*)
- Vivre une veillée de prière, comme si on était avec les apôtres et Jésus ce soir-là et relire l'Évangile de Jean (13, 21 – 18, 27). On peut y ajouter l'écoute de chants (Liens disponibles dans le document : *Chants et musique sacrée – Jours Saints*).
- Faire une prière de communion spirituelle au Christ puisque nous ne pouvons pas communier sacramentellement (voir les suggestions de prière de communion spirituelle aux pages 3 et 4).
- Créer un lieu de prière ou un visuel que l'on aménage pour chaque jour du Triduum Pascal (Suggestions disponibles dans le document : *Coin de prière et visuels – Jours Saints*). Voici quelques idées pour le jeudi : on pare une petite table d'une jolie nappe. Et en ce jeudi où on se remémore et célèbre la dernière Cène, on pourrait y déposer une icône ou une belle image du dernier repas de Jésus avec ses apôtres. Du pain et du raisin pourraient s'y ajouter que l'on pourra partager au souper.
- Et pourquoi pas un peu de télé?  
*Jésus de Nazareth* : [https://www.youtube.com/watch?v=MQQjGIqH\\_oA](https://www.youtube.com/watch?v=MQQjGIqH_oA)  
*La Passion du Christ* de Mel Gibson  
*La résurrection du Christ* de Kevin Reynolds

## *Prières avant et après le souper*

### **BÉNÉDICITÉ**

Seigneur notre Dieu, tu es béni en Jésus ton Enfant :  
avant sa passion, il a proclamé, à la dernière Cène,  
l'alliance nouvelle en son sang.

Nous te rendons grâce pour le don de ton amour manifesté en ton Fils  
qui s'est fait nourriture et breuvage de vie pour nous.

Que cette nourriture que tu nous donnes aujourd'hui nous fortifie pour que nous  
accomplissions ta loi nouvelle au service de nos sœurs et de nos frères  
par Jésus, notre Sauveur.      Amen.

### **PRIÈRE D'ACTION DE GRÂCE APRÈS LE REPAS**

Dieu de toute grâce, agréé notre reconnaissance pour ce pain de chaque jour.

Avec le psalmiste nous voulons te dire :

« Comment rendrai-je au Seigneur tout le bien qu'il m'a fait?

J'élèverai la coupe du salut, j'invoquerai le nom du Seigneur. »

Accorde-nous en ce Jeudi Saint d'avoir toujours faim et soif de ton Eucharistie et de ta Parole  
pour être des témoins de l'amour qui se donne jusqu'au bout,  
en Jésus, ton Fils, notre Sauveur.      Amen.

\*Ces prières sont inspirées du livre de : M.-L. Kerremans, *Prière de la table*, Éditions de Chevetogne, Belgique, 1993, p. 36, 37 et 109.

## *Suggestions de prière pour une communion spirituelle au Christ*

*Afin de permettre aux fidèles de communier spirituellement, Mgr Raymond Centène, évêque de Vanne (France) a composé l'acte de communion spirituelle suivant. C'est cette prière que le président d'assemblée a lue lors de la messe télédiffusée de l'émission Le Jour du Seigneur, le 22 mars dernier.*

### *Prière pour la communion spirituelle*

« Seigneur Jésus, je crois fermement que tu es présent dans le Saint Sacrement de l'Eucharistie. Je t'aime plus que tout et je te désire de toute mon âme. Comme dit le psaume 62 : « Après toi languit ma chair comme une terre assoiffée, sans eau. »

J'aimerais bien te recevoir aujourd'hui avec tout l'amour de la Vierge Marie, avec la joie et la ferveur des saints. Mais, puisque je suis empêché de te recevoir sacramentellement, viens au moins spirituellement visiter mon âme.

En ce temps de carême [et spécialement pendant le confinement dû à la pandémie de la covid-19], que ce jeûne eucharistique auquel je suis contraint me fasse communier à tes souffrances ↓

et surtout, au sentiment d'abandon que tu as éprouvé sur la croix lorsque tu t'es écrié:

« *Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné?* »

Que ce jeûne sacramentel me fasse communier aux sentiments de ta très sainte mère et de saint Joseph quand ils t'ont perdu au temple de Jérusalem, aux sentiments de ta sainte mère quand elle te reçut, sans vie, au pied de la croix.

Que ce jeûne eucharistique me fasse communier aux souffrances de ton corps mystique, l'Église, partout dans le monde où les persécutions, ou l'absence de prêtres, font obstacle à toute vie sacramentelle.

Que ce jeûne sacramentel me fasse comprendre que l'Eucharistie est un don surabondant de ton amour et non pas un dû en vue de mon confort spirituel.

Que ce jeûne eucharistique soit une réparation pour toutes les fois où je t'ai reçu dans un cœur mal préparé, avec tiédeur, avec indifférence, sans amour et sans action de grâce.

Que ce jeûne sacramentel creuse toujours davantage ma faim de te recevoir réellement et substantiellement avec ton corps, ton sang, ton âme et ta divinité lorsque les circonstances le permettront. Et d'ici là, Seigneur Jésus, viens nous visiter spirituellement par ta grâce pour nous fortifier dans nos épreuves.

Maranatha, viens Seigneur Jésus. Amen.

### ***Prière pour la communion spirituelle de saint Alphonse-de-Liguori***

Mon Jésus, je crois à votre présence dans le très Saint Sacrement. Je vous aime plus que toute chose et je désire que vous veniez dans mon âme. Je ne puis maintenant vous recevoir sacramentellement dans mon cœur : venez-y au moins spirituellement. Je vous embrasse comme si vous étiez déjà venu, et je m'unis à vous tout entier. Ne permettez pas que j'aie jamais le malheur de me séparer de vous.

### ***Mon cœur te désire!***

*(plus adaptée avec des enfants, proposée par le diocèse de Vannes)*

S'il ne m'est pas donné de te recevoir dans une Hostie Seigneur, je te sais assez puissant pour que tu te donnes à moi autrement.

Mon cœur te désire,  
Seigneur viens!

## *Une recette de pain (corrigée)*

5 ml	(1 c. à soupe)	De sucre
60 ml	(1/4 tasse)	d'eau tiède
1		sachet de levure
250 ml	(1 tasse)	de lait
250 ml	(1 tasse)	d'eau froide
30 ml	(1/8 tasse)	de sucre
12,5 ml	(2,5 c. <b>à thé</b> )	de sel
30 ml	(1/8 tasse)	de graisse végétale
1,5 l	(env. 6,5 tasses)	de farine

2 moules de 21 cm x 12 cm (8 ½ x 4 ½ pouces)

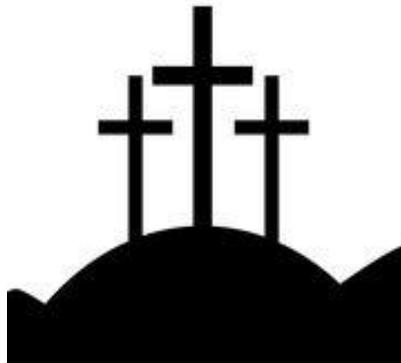
- Dissoudre le sucre dans de l'eau tiède.
- Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes sans remuer.
- Faire frémir le lait : retirer du feu, ajouter l'eau froide, le sucre, le sel et la graisse et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Laisser tiédir. Ajouter la levure dissoute et bien mélanger.
- Ajouter la moitié de la farine et battre vigoureusement à la cuillère de bois jusqu'à ce que le mélange soit lisse et élastique.
- Ajouter suffisamment de farine pour obtenir une pâte molle qui ne colle pas au bol.
- Mettre la pâte sur une planche légèrement enfarinée et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit satinée et élastique, de 8 à 10 minutes.
- Mettre la pâte dans un grand bot tiède graissé et la rouler pour graisser toute la surface. Couvrir de papier ciré graissé et d'un linge propre. Faire lever au double dans un endroit chaud et humide environ 1 heure. La pâte gardera alors l'empreinte du doigt.
- Baisser la pâte avec le poing. Diviser en deux parties égales et arrondir en boules. Couvrir et laisser reposer 10 minutes sur la planche.
- Façonner ensuite en pains. Mettre dans les moules graissés. Graisser le dessus des pains. Couvrir de papier ciré graissé et d'un linge propre. Laisser au double de volume dans un endroit chaud et humide, de 45 à 60 minutes.
- Cuire au four à **205° c (400° f)** pendant environ 35 minutes.
- Démouler immédiatement sur une grille. Badigeonner le dessus de la croûte de beurre ou de margarine. Laisser refroidir complètement avant d'envelopper.

## *Vendredi Saint*

- Inviter les enfants à dessiner ou bricoler une croix qu'on pourrait mettre aux fenêtres des maisons, pour signifier leur communion au mystère que célèbre l'Église.
- Mettre une croix dans nos fenêtres à 15 h et poursuivre avec la Célébration de la Passion que l'on vit sur Internet ou faire une lecture méditative de la Passion du Christ en saint Jean 18, 1-19, 42. (Texte disponible dans le document : *Textes bibliques et prières – Jours Saints*)
- À la maison, seul ou en famille, méditer un chemin de croix (biblique) spécial au vendredi saint (Texte disponible dans le document : *Les chemins de croix*).
- Vivre ou organiser un court rituel de vénération de la croix. En mettant la croix en évidence, on pourrait simplement réciter cette prière de saint François d'Assise :
 

*Nous t'adorons, Seigneur Jésus Christ, ici et aussi dans toutes tes églises  
qui sont dans le monde entier,  
et nous te bénissons parce que par ta sainte Croix tu as racheté le monde*

On peut aussi écouter ou chanter : Ô Croix dressée sur le monde :  
<https://www.youtube.com/watch?v=hDAB8553CG4>
- Prendre des repas allégés qui signifient qu'on laisse de la place en soi pour notre faim du Christ.
- Pour ce jour où on commémore et célèbre la mort du Christ en croix, notre coin de prière sera modifié. On y retrouve aujourd'hui la croix familiale ou le crucifix qui orne la maison et que nous allons vénérer, de même que la Parole de Dieu qui va nous nourrir en ce jour de jeûne.



## Vigile Pascale



- Préparer ensemble, lors de la Vigile Pascale, à la nuit tombée, ou le matin de Pâques, un repas spécial, avec une belle nappe et la plus belle vaisselle.
- Décorer la salle à dîner avec des cierges allumés. Les membres de la famille échangent des récits et des anecdotes concernant les baptêmes des parents et des enfants.
- Mettre à nos fenêtres, à l'heure où la Veillée Pascale débute, une lumière Del ou une chandelle (avec prudence) qui nous rappelle le Cierge Pascal, signe que le Christ est notre lumière et notre vie, qu'il a vaincu la mort et les ténèbres.
- Si on est branché sur Internet pour la célébration, on peut allumer notre chandelle au moment où on entonne l'Exultet. La célébration de la cathédrale, avec notre évêque, le Cardinal Lacroix, sera diffusée sur ECDQ.tv. Il nous indiquera le moment pour allumer notre cierge.
- Si on ne se joint pas à une célébration diffusée, on peut faire jouer l'Exultet ou le lire (Voir les documents *Chants et musique sacrée – Jours Saints* ou *Textes bibliques et prières- Jours Saints*).
- Méditer les textes bibliques de la Veillée Pascale que l'on retrouve sur le site Internet : <https://www.aelf.org/>
- Prendre un temps de méditation avec le texte de la bénédiction de l'eau baptismale et partager en famille en se demandant : qu'est-ce que cette eau représente pour nous? Qu'est-ce que cela change pour moi d'être baptisé? Comment cela a-t-il un impact dans mon quotidien? etc. Cela pourrait se faire autour de notre visuel ou de notre coin de prière. Cette méditation peut être faite le dimanche de Pâques si l'on ne la fait pas le Samedi saint. Chaque personne se signe de l'eau, ou les parents tracent le signe de la Croix sur le front de leurs enfants et le font entre eux également. (Chants pour renouveler les promesses du Baptême disponibles dans le document : *Chants et musiques sacrées – Jours Saints*.)
- Le Samedi Saint, notre coin de prière évolue. Sur notre petite table, on retrouve un beau plat de verre (ou de plastique transparent) ou une belle vasque remplie d'eau et une chandelle (si c'est possible une chandelle de baptême sinon une autre bougie naturelle ou au Del). On peut bénir soi-même l'eau qu'on y a déposée. Voici une prière de bénédiction de l'eau.

### *Prière de bénédiction de l'eau baptismale*

Par ta puissance invisible, Seigneur, tu accomplis des merveilles dans tes sacrements, et au cours de l'histoire du Salut, tu t'es servi de l'eau, ta créature, pour nous faire connaître la grâce du baptême :

Dès les commencements du monde, c'est ton Esprit qui planait sur les eaux pour qu'elles reçoivent en germe la force qui sanctifie.

Par les flots du déluge, tu annonçais le baptême qui fait revivre, puisque l'eau y préfigurait également la mort du péché et la naissance de toute justice.

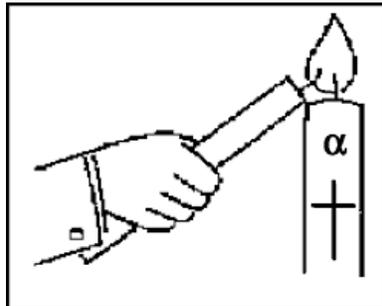
Aux enfants d'Abraham, tu as fait passer la mer Rouge à pied sec pour que la race libérée de la servitude préfigure le peuple des baptisés.

Ton Fils bien-aimé, baptisé par Jean dans les eaux du Jourdain, a reçu l'onction de l'Esprit Saint.

Lorsqu'il était en croix, de son côté ouvert il laissa couler du sang et de l'eau; et quand il fut ressuscité, il dit à ses disciples : « Allez, enseignez toutes les nations, et baptisez-les au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit ».

Maintenant, Seigneur, regarde avec amour ton Église et fais jaillir en elle la source du baptême. Que l'Esprit Saint donne, par cette eau, la grâce du Christ afin que l'homme, créé à ta ressemblance, y soit lavé par le baptême des souillures qui déforment cette image, et renaisse de l'eau et de l'Esprit pour la vie nouvelle d'enfant de Dieu.

Amen



## Dimanche de Pâques



- Pendant que les cloches sonnent pour signifier la joie de Pâques (à 11h), joindre la fête en sortant sur vos galeries et balcons pour faire sonner des cloches, des clochettes ou frapper sur un verre avec une cuillère. Le son des cloches de l'église et des vôtres devient un temps de communion entre nous pour se réjouir de la victoire du christ sur la mort et pour acclamer dans la joie notre Seigneur victorieux du mal et de la mort.
- Bricoler et afficher à vos fenêtres: « Pâques, Alléluia! » ou « Le Christ est ressuscité, Alléluia! »
- On accroche un linge blanc sur la poignée de notre porte ou sur le devant de nos maisons pour encore une fois signifier notre foi en la résurrection et notre joie d'être des baptisés, d'être des disciples-missionnaires.
- Allumer un cierge, si possible un cierge de baptême qui nous rappelle que nous sommes, de par notre baptême, associés à la mort et à la Résurrection du Christ.
- Notre coin de prière de la Vigile Pascale est toujours actuel avec l'eau et la lumière, mais on pourra y rajouter des fleurs ou une belle plante verte qui symboliseront la Vie plus forte que la mort.
- Prendre un temps pour méditer l'Évangile du jour. On peut le retrouver dans le document *Textes bibliques et prières- Jours Saints* ou sur le site internet d'AELF : <https://www.aelf.org/2020-04-12/romain/messe>
- Méditer la prière de la séquence de Pâques : *Victimae Paschali Laudes* (disponible dans le document : *Textes bibliques et prières – Jours Saints*)

### **Documents disponibles sur le site d'ECDQ.org pour vivre les Jours Saints**

- *Chemins de croix*
- *Chants et musique sacrée – Jours Saints*
- *Coins de prières et visuels – Jours Saints*
- *Textes bibliques et prières- Jours Saints*
- *Suggestions aux équipes pastorales- Jours-Saints*