

# VIVRE UN CARÊME D'ESPÉRANCE

## 5 RENCONTRES POUR LE CARÊME



**Le Service de la Formation du Vicariat propose un outil à destination de tout groupe ou personne souhaitant cheminer pendant le Carême inspiré par 5 attitudes spirituelles concrètes pour cultiver l'espérance en cette année jubilaire.\***

**Il s'agit de 5 rencontres d'environ 30 minutes que l'on peut vivre pendant les 5 semaines du Carême. Il est conseillé de ne pas dépasser le nombre de 10 participants. Cet outil propose une fiche par rencontre, à distribuer aux participants (attention, la fiche 4 est un recto-verso).**

### CADRE

Il est bon de penser à soigner le cadre pour cette rencontre : l'aménagement du lieu, le chauffage, une décoration, des conditions pour avoir des moments de silence et de parole, etc.

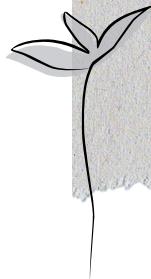
### RÉFLEXION



La rencontre débute par un temps de réflexion personnelle (3 min.) autour d'une des questions proposées qui sont lues à haute voix par l'animateur. Un moment de partage des fruits de sa réflexion clôture ce temps (7 min.).



### PAROLE BIBLIQUE



Ensuite un participant lit à haute voix une parole biblique proposée.



### PRIÈRE



L'animateur introduit ensuite un temps de prière : d'abord un moment de prière personnelle (3 min.) – inspirée par les questions proposées – suivi, pour ceux qui le souhaitent, d'une prière exprimée à haute voix (5 min.).



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte invitant chacun à prendre une résolution inspirée par une parole du psaume du dimanche de Carême. Pendant un moment de silence les participants s'approprient la proposition de résolution et partagent leur réflexion s'ils le souhaitent aux autres.



### Parole du Pape

Un des participants lit à haute voix une citation du Pape provenant de la Bulle d'indiction du Jubilé « *Spes non confundit* ». C'est une parole d'envoi.



• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT •



On clôture la rencontre par la prière du Notre Père et l'on peut écouter un chant proposé en scannant le Qrcode.



# L'ESPÉRANCE QUI PERSÉVÈRE

## RENCONTRE POUR LA PREMIÈRE SEMAINE DE CARÈME



### RÉFLEXION

L'animateur lit la réflexion. Chacun prend un temps de réflexion personnelle et ensuite on partage brièvement le fruit de sa réflexion.

*Dans les épreuves de la vie nous sommes tentés de baisser les bras, de nous plaindre, de laisser passer..., d'accuser les autres, de douter, voire de désespérer...*

*Notre espérance se trouve parfois très ébranlée face à la difficulté.*

- *Qu'est-ce qui me permet de continuer à espérer avec lucidité ? avec patience ?*
- *Quelle est ma méthode, ma façon de faire, quel est mon « secret » pour continuer à espérer même dans la détresse ?*

### PAROLE BIBLIQUE

Un participant lit la parole biblique à haute voix.

*De l'épître aux Romains 5,3-4 : « Nous mettons notre fierté dans la détresse elle-même, puisque la détresse, nous le savons, produit la persévérence ; la persévérence produit la fidélité éprouvée ; la fidélité éprouvée produit l'espérance ».*

### PRIÈRE

L'animateur introduit la prière pour demander à l'Esprit la grâce de l'espérance qui persévère :

*Pour nourrir notre prière, rappelons-nous nos derniers moments d'espérance :*

- *À quel moment ai-je senti de l'espérance dans mon cœur ?*
- *À quel moment ai-je persévétré dans mon espérance ?*

On prend un moment de silence.

Ceux qui le souhaitent expriment leur prière à haute voix.

### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte qui suit pour inviter les participants à prendre une résolution suite à la rencontre.

*En ce 1er dimanche de Carême, le psaume met dans la bouche du Seigneur une déclaration forte à l'adresse de tout croyant :*

*« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ; je le défends, car il connaît mon nom.*

*Il m'appelle, et moi, je lui réponds ; je suis avec lui dans son épreuve. » (Ps 90(91),14-15)*

Pour ce Carême qui débute, je peux prendre la résolution – chaque fois que je suis tenté de penser que je suis seul dans mon épreuve et de désespérer – de poser un acte de foi et de confiance en ces paroles du psaume : oui le Seigneur me connaît par mon nom, il me reste fidèle, il répond à ma prière, il est avec moi dans ma difficulté.

Chacun s'approprie la résolution pendant un moment de silence et partage sa réflexion aux autres s'il le souhaite.

Un participant lit à haute voix la parole du Pape.

*L'espérance chrétienne, en effet, ne trompe ni ne déçoit parce qu'elle est fondée sur la certitude que rien ni personne ne pourra jamais nous séparer de l'amour de Dieu. (...) Voilà pourquoi l'espérance ne cède pas devant les difficultés : elle est fondée sur la foi et nourrie par la charité. Elle permet ainsi d'avancer dans la vie.*

• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT 3 .



On termine la rencontre par un Notre Père et par l'écoute du chant Persévère.



# CE QUI EST HUMBLE...

## RENCONTRE POUR LA DEUXIÈME SEMAINE DE CARÊME



### RÉFLEXION



L'animateur lit la réflexion. Chacun prend un temps de réflexion personnelle et ensuite on partage brièvement le fruit de sa réflexion.

*En ces temps où nous sommes pressés par le temps et envahis de biens matériels, continuer à prêter attention aux petites choses et même à les goûter est parfois un choix à faire. Le monde autour de nous ne cesse de nous attirer par l'abondance, de nous impressionner ou même de nous aveugler par les grandeurs. Même dans le domaine de la foi, nous pouvons vivre cette tentation.*

- Comment puis-je prêter attention à ce qui est petit, fragile, humble ?
- Comment est-ce que je réagis face aux humbles projets de Dieu ? À quel point Lui fais-je confiance ?

### PAROLE BIBLIQUE



Un participant lit la parole biblique à haute voix.

*De l'épître aux Romains 12,16 : « N'ayez pas le goût des grandeurs, mais laissez-vous attirer par ce qui est humble ».*

### PRIÈRE



- L'animateur introduit la prière pour demander à l'Esprit la grâce d'éprouver la joie devant ses humbles projets dans notre vie et dans l'Église. *Pour nourrir notre prière, listons les humbles projets qui me semblent inspirés de l'Esprit dans notre vie et dans l'Église et arrêtons-nous un moment pour rendre grâce à Dieu pour chacun d'entre eux.*
- On prend un moment de silence.
- Ceux qui le souhaitent expriment leur prière à haute voix.



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte qui suit pour inviter les participants à prendre une résolution suite à la rencontre.

En ce 2e dimanche de Carême, le psaume nous invite à croire avec assurance en la bonté de Dieu qui ne cessera de se manifester dans ma vie, même là où actuellement il n'y a pas grand-chose : « *J'en suis sûr, je verrai les bontés du Seigneur sur la terre des vivants.* »

« *Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur.* » (Ps 26(27),13-14)

Pour les jours à venir, je peux prendre la résolution – chaque fois que je suis tenté de chercher les grandeurs ou de poursuivre des projets qui me dépassent – de poser un acte de confiance et d'espérance en Dieu et en son action discrète dans le monde et dans ma vie.

Chacun s'approprie la résolution pendant un moment de silence et partage sa réflexion aux autres s'il le souhaite.

Un participant lit à haute voix la parole du Pape.



*Il faut donc prêter attention à tout le bien qui est présent dans le monde pour ne pas tomber dans la tentation de se considérer dépassé par le mal et par la violence. (...) En vertu de l'espérance dans laquelle nous avons été sauvés, en regardant le temps qui passe, nous avons la certitude que l'histoire de l'humanité, et celle de chacun, ne se dirige pas vers une impasse ou un abîme obscur, mais qu'elle s'oriente vers la rencontre avec le Seigneur de gloire. Vivons donc dans l'attente de son retour et dans l'espérance de vivre pour toujours en Lui.*

• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT 7 ET 19 •



On termine la rencontre par un Notre Père et l'écoute du chant *Me voici.*



# PLACE À LA VARIÉTÉ

## RENCONTRE POUR LA TROISIÈME SEMAINE DE CARÊME



### RÉFLEXION

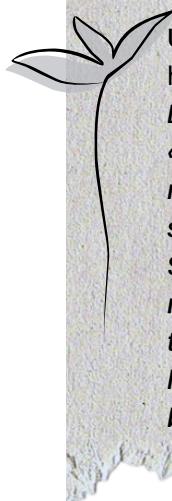


L'animateur lit la réflexion. Chacun prend un temps de réflexion personnelle et ensuite on partage brièvement le fruit de sa réflexion.

*Notre monde « mondialisé », avec des modes universelles, des tendances à suivre, peut favoriser le règne d'une certaine uniformité. Pourtant nous sommes invités à privilégier la diversité.*

- *Dans quelles circonstances est-ce que je remarque la diversité ?*
- *Quelles joies m'apporte-t-elle ?*
- *Que réveille-t-elle en moi ?*
- *Comment est-ce que j'arrive à la privilégier par rapport à l'uniformité ?*

### PAROLE BIBLIQUE



Un participant lit la parole biblique à haute voix.

*De la 1<sup>e</sup> Lettre aux Corinthiens 12,4-7 : « Les dons de la grâce sont variés, mais c'est le même Esprit. Les services sont variés, mais c'est le même Seigneur. Les activités sont variées, mais c'est le même Dieu qui agit en tout et en tous. À chacun est donnée la manifestation de l'Esprit en vue du bien. »*



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte qui suit pour inviter les participants à prendre une résolution suite à la rencontre.  
« Bénis le Seigneur, ô mon âme, bénis son nom très saint, tout mon être !

*Bénis le Seigneur, ô mon âme, n'oublie aucun de ses bienfaits ! » (Ps 102/103), 1-2*

En ce 3<sup>e</sup> dimanche de Carême, le psaume nous invite à louer Dieu de tout notre être, de toute notre âme, sans partage. Il est la source de tout bien, de tous les dons que nous avons reçus, dans la diversité de nos personnes. Pour les jours à venir, je peux prendre la résolution – chaque fois que je suis tenté de me comparer ou de juger l'autre puisqu'il n'agit pas comme moi – de plutôt remercier le Seigneur pour le bien que cette personne fait.

Chacun s'approprie la résolution pendant un moment de silence et partage sa réflexion aux autres s'il le souhaite.

Un participant lit à haute voix la parole du Pape.



*L'Année Jubilaire pourrait être une occasion importante pour concrétiser cette forme synodale que la communauté chrétienne perçoit aujourd'hui comme une expression de plus en plus nécessaire pour mieux répondre à l'urgence de l'évangélisation : tous les baptisés, chacun avec son charisme et son ministère, coresponsables pour que de multiples signes d'espérance témoignent de la présence de Dieu dans le monde.*

• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT 17 .



On termine la rencontre par un Notre Père et par l'écoute du chant *Dieu nous a tous appelés.*



# CONFiance !

## RENCONTRE POUR LA QUATRIÈME SEMAINE DE CARÈME



### RÉFLEXION

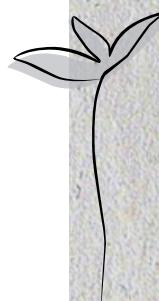


L'animateur lit la réflexion. Chacun prend un temps de réflexion personnelle et ensuite on partage brièvement le fruit de sa réflexion.

*La sûreté, les garanties, le "maintenant et tout de suite"... sont des tendances qui modèlent notre vie. Nous avons besoin de stabilité, de garanties, de preuves... même dans le domaine de la foi. Mais quelle est la part que je laisse à la confiance en un Dieu Père plein d'amour ?*

- *À quel point est-ce que j'ose prendre des risques dans la confiance ?*
- *Comment est-ce que je m'ouvre à la nouveauté ?*
- *Comment m'abandonner au projet de Dieu qui me dépasse et que je ne peux maîtriser ?*

### PAROLE BIBLIQUE



Un participant lit la parole biblique à haute voix.

*De l'Évangile de St Matthieu 14,22-33 :  
« Vers la fin de la nuit, Jésus vint vers eux en marchant sur la mer. En le voyant marcher sur la mer, les disciples furent bouleversés. Ils dirent : « C'est un fantôme. » Pris de peur, ils se mirent à crier. Mais aussitôt Jésus leur parla : « Confiance ! c'est moi ; n'ayez plus peur ! » Pierre prit alors la parole : « Seigneur, si c'est bien toi, ordonne-moi de venir vers toi sur les eaux. » Jésus lui dit : « Viens ! » Pierre descendit de la barque et marcha sur les eaux pour aller vers Jésus. Mais, voyant la force du vent, il eut peur et, comme il commençait à enfoncer, il cria : « Seigneur, sauve-moi ! » Aussitôt, Jésus étendit la main, le saisit et lui dit : « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté ? »*

### PRIÈRE



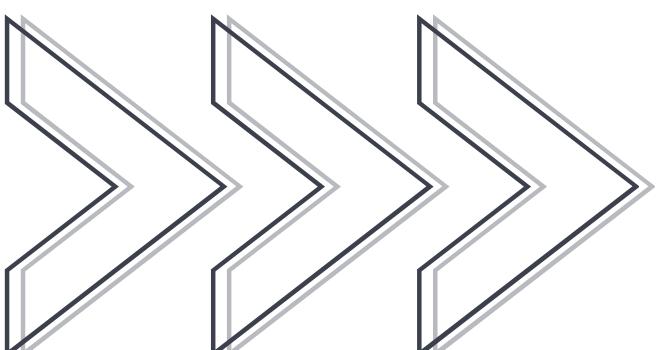
L'animateur introduit la prière pour demander à l'Esprit la grâce de l'audace et la confiance nécessaires pour les initiatives ou projets en lien avec notre foi.

*Pour nourrir notre prière, listons les initiatives ou projets en lien avec notre foi : des moins risqués jusqu'aux plus risqués.*

- *Qu'est-ce que je mets en place pour faire confiance dans la poursuite de ces initiatives ou projets ?*
- *Quelle est mon attitude face au doute ?*
- *Comment puis-je faire pour reprendre confiance ?*

On prend un moment de silence.

Ceux qui le souhaitent expriment leur prière à haute voix.



# CONFiance !

## RENCONTRE POUR LA QUATRIÈME SEMAINE DE CARÈME



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte qui suit pour inviter les participants à prendre une résolution suite à la rencontre.

*« Je cherche le Seigneur, il me répond :  
de toutes mes frayeurs, il me délivre.  
Qui regarde vers lui resplendira,  
sans ombre ni trouble au visage.  
Un pauvre crie ; le Seigneur entend :  
il le sauve de toutes ses angoisses. » (Ps 33(34),5-7)*

En ce 4e dimanche de Carême, le psaume donne une réponse à nos manques de sécurité, à nos angoisses : c'est le Seigneur qui est notre assurance, c'est sur Lui que nous pouvons nous appuyer dans les moments où il est question de marcher sur les eaux tumultueuses de la vie. Pour les jours à venir, je peux prendre la résolution – chaque fois que j'ai du mal à oser, à m'avancer vers du nouveau ou juste de l'accepter – de me rappeler qu'avec le regard rivé sur Lui, je suis en sécurité, car il m'a sauvé par la mort et la résurrection de son Fils et Il continue à me délivrer de ce qui peut m'empêcher d'avancer.

Chacun s'approprie la résolution pendant un moment de silence et partage sa réflexion aux autres s'il le souhaite.

Un participant lit à haute voix la parole du Pape.



*Cette espérance, nous la tenons comme une ancre sûre et solide pour l'âme (He 6,19). L'image de l'ancre évoque bien la stabilité et la sécurité que nous possédons au milieu des eaux agitées de la vie si nous nous en remettons au Seigneur Jésus. Les tempêtes ne pourront jamais l'emporter parce que nous sommes ancrés dans l'espérance de la grâce qui est capable de nous faire vivre dans le Christ en triomphant du péché, de la peur et de la mort. Cette espérance, bien plus grande que les satisfactions quotidiennes et l'amélioration des conditions de vie, nous porte au-delà des épreuves et nous pousse à marcher sans perdre de vue la grandeur du but auquel nous sommes appelés, le Ciel.*

• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT 25 •



On termine la rencontre par un Notre Père et par l'écoute due l'Hymne du Jubilé.



# UNE CHOSE NOUVELLE...

## RENCONTRE POUR LA CINQUIÈME SEMAINE DE CARÊME



### RÉFLEXION

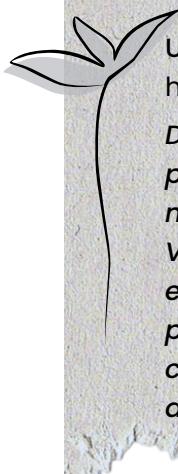
L'animateur lit la réflexion. Chacun prend un temps de réflexion personnelle et ensuite on partage brièvement le fruit de sa réflexion.



*Dans le quotidien de nos vies, dans notre rythme accéléré ou dans nos routines, il n'est plus évident d'être conscient de ce qui émerge autour de nous. S'arrêter pour contempler peut nous aider à fixer notre regard sur les prémisses de belles choses à venir, dans notre vie, mais aussi dans l'Église.*

- Comment tourner mon regard vers ce qui pousse ?
- Quels sont les instants que je me réserve pour contempler ce qui éclot ?
- Comment faire pour arrêter de regarder avec nostalgie ce qui disparaît ?

### PAROLE BIBLIQUE



Un participant lit la parole biblique à haute voix.

*Du livre d'Isaïe 43,18-19 : « Ne faites plus mémoire des événements passés, ne songez plus aux choses d'autrefois. Voici que je fais une chose nouvelle : elle germe déjà, ne la voyez-vous pas ? Oui, je vais faire passer un chemin dans le désert, des fleuves dans les lieux arides ».*



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte qui suit pour inviter les participants à prendre une résolution suite à la rencontre. En ce 5e dimanche de Carême, les paroles du prophète Isaïe se doublent de ce refrain du psaume : « *Quelles merveilles le Seigneur fit pour nous : nous étions en grande fête !* » (Ps 125, 3) Ce qui peut m'aider à tourner mon regard vers ce que Dieu fait germer, aussi petit soit-il, c'est de faire mémoire des merveilles que Dieu a déjà faites pour moi. Pour les jours à venir, je peux prendre la résolution – chaque fois que je suis tenté de regarder avec nostalgie le passé – de me remémorer plutôt les merveilles de Dieu dans ma vie pour y puiser l'énergie pour aller de l'avant. Chacun s'approprie la résolution pendant un moment de silence et partage sa réflexion aux autres s'il le souhaite.

Un participant lit à haute voix la parole du Pape.



*L'espérance trouve dans la Mère de Dieu son plus grand témoin. En elle, nous voyons que l'espérance n'est pas un optimisme vain, mais un don de la grâce dans le réalisme de la vie. (...) Ce n'est pas un hasard si la piété populaire continue à invoquer la Sainte Vierge comme Stella Maris, un titre qui exprime l'espérance sûre que, dans les vicissitudes orageuses de la vie, la Mère de Dieu vient à notre aide, nous soutient et nous invite à avoir confiance et à continuer d'espérer.*

• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT 24 •



On termine la rencontre par un Notre Père et par l'écoute du chant *Regarde l'étoile*.





Service de la Formation du Vicariat du Brabant wallon  
[formation@bwcathe.be](mailto:formation@bwcathe.be) - 010/235 272

