

PROPOSITIONS DE TEMPS PENITENTIEL A LA MAISON EN PERIODE DE CONFINEMENT SANITAIRE.

INTRODUCTION

La crise sanitaire que nous traversons en ce carême 2020 ne nous permet pas de participer à des célébrations pénitentielles. Les fêtes du pardon dans les doyennés ont été annulées. En restant chez soi, comment vivre ce chemin vers Pâques, en nous laissant renouveler, régénérer par la grâce et la force du pardon de Dieu ?

Dans les conditions exceptionnelles qui sont les nôtres cette année, l'Église permet à chacun de vivre autrement un chemin de pardon, en accueillant l'amour miséricordieux de Dieu pour notre humanité. Comme nous le rappelle notre évêque, Mgr Giraud : « *Confesser ses péchés à un prêtre devient difficile ou impossible. Nous sommes donc dans le cas d'une impossibilité majeure. Nous pouvons parler avec Dieu et lui demander pardon de tout notre cœur : on obtient ainsi le pardon des péchés véniels. De plus, si nous promettons à Dieu de nous confesser plus tard, on obtient aussi déjà le pardon des péchés graves.* »

Voici une proposition pénitentielle simple, à vivre seul(e), en couple ou en famille, au début de la semaine sainte. A partir des textes de la parole de Dieu des **lundi 6 et mardi 7 avril**, voici des temps de prière avec des démarches simples qui permettront à chacun de se préparer, chez soi, à entrer dans le mystère de Pâques.

Laissons Dieu nous redire sa tendresse et sa miséricorde pour chacun de ses enfants, sa solidarité pour notre monde en souffrance. Le Seigneur veut être proche de cœurs souffrants. Accueillir sa miséricorde par une démarche simple, c'est reconnaître nos péchés, nos manques, nos failles, nos fragilités ou nos peurs... Mais c'est aussi être solidaire avec Lui, comme Lui, de ceux qui souffrent, et de tous ceux, croyants ou non, qui assurent de gestes de soins ou de services de leurs frères, et que l'Église reconnaît comme de véritables gestes de miséricorde...

Père François Campagnac,
délégué diocésain à la formation permanente

PRÉPARATION

Rejoignez ou installez un coin prière chez vous, dans un endroit calme et propice à la méditation silencieuse. Vous pouvez l'aménager avec une croix, une icône, une image du Christ... mais aussi une photo évoquant la création, une bougie, une fleur...

Vous aurez besoin d'une Bible (ou de votre Prions en Église / Magnificat d'avril. Possibilité de trouver également les textes sur les sites internet de ces revues ou sur le site www.aelf.org).

Pour écouter un des chants proposés, accessibles sur internet, laissez votre ordinateur à proximité.

PROPOSITION POUR LE LUNDI 6 AVRIL 2020

Après quelques instants de silence pour nous recentrer et nous mettre en présence du Seigneur, nous traçons sur nous – je trace sur moi - le signe de croix :

« **Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.** »

INTRODUCTION

« Le Seigneur connaît nos cœurs. Il sait nos faiblesses et nos erreurs, mais il nous accueille tels que nous sommes et veut raviver en nos vies la grâce du baptême »

CHANT (AU CHOIX) :

- Puisque tu fais miséricorde (IEV 14-37) : <https://www.youtube.com/watch?v=pBrm6dWMXnc>
- Jésus Le Christ : https://www.youtube.com/watch?v=PFEzZ_zPcWQ
- Bonum est confidere (il est bon de se confier et d'espérer dans le Seigneur) : <https://www.youtube.com/watch?v=ur5kJRivOGg>

PRIERE

« Seigneur notre Dieu, tu nous as révélé en Jésus la source de la vie. Ouvre nos esprits et nos cœurs à ta parole afin que, en nous reconnaissant pécheurs, nous soyons ouverts à ta miséricorde et devenions témoins de ton pardon. Par le Christ Jésus notre Seigneur. – Amen. »

LECTURE DU LIVRE D'ISAÏE (42, 1-2)

« **Ainsi parle le Seigneur : Voici mon serviteur que je soutiens, mon élu qui a toute ma faveur. J'ai fait reposer sur lui mon esprit ; aux nations, il proclamera le droit. Il ne criera pas, il ne haussera pas le ton, il ne fera pas entendre sa voix au-dehors... »**

MEDITATION

Dieu me redit aujourd'hui son amour et sa miséricorde. Ma vie est précieuse pour lui. Il me soutient dans mes épreuves... En ce temps de confinement, je ne peux faire entendre ma voix au dehors... Temps de sobriété et de silence... pour me faire redécouvrir l'importance de mes mots, de mes paroles : parfois blessantes, inutiles, agressives... parfois bienveillantes, utiles, constructives... Comme un masque qui protège l'autre du mal, j'ai besoin d'un filtre qui ne laisse passer que des paroles justes et bénéfiques pour les autres... (Je médite en silence... et me confie au Seigneur...)

DEMANDE DU PARDON

Je demande pardon au Seigneur et j'accueille sa miséricorde, en prenant **au choix** :

Je confesse à Dieu tout-puissant, je reconnais devant mes frères, que j'ai péché en pensée, en parole, par action et par omission ; oui, j'ai vraiment péché. C'est pourquoi je supplie la Vierge Marie, les anges et tous les saints, et vous aussi, mes frères, de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

Seigneur, accorde-nous ton pardon.
— **Nous avons péché contre toi.**
Montre-nous ta miséricorde.
— **Et nous serons sauvés.**

Seigneur Jésus, envoyé par le Père pour guérir et sauver les hommes, prends pitié de nous.
— **Prends pitié de nous.**
Ô Christ, venu dans le monde appeler tous les pécheurs, prends pitié de nous. — **Prends pitié de nous.**
Seigneur, élevé dans la gloire du Père où tu intercèdes pour nous. prends pitié de nous. — **Prends pitié de nous.**

Puis je peux dire cette parole de l'Eglise :

« Que Dieu tout-puissant nous fasse miséricorde ; qu'il nous pardonne nos péchés et nous conduise à la vie éternelle. — Amen. »

CHANT (AU CHOIX) :

- Ubi Caritas (Où sont amour et charité, Dieu est présent) : <https://www.youtube.com/watch?v=G2o27qpvfUc>
- O ma joie et mon espérance : <https://www.youtube.com/watch?v=ZKHW7CYwEBk>
- Toi tu nous aimes : <https://www.youtube.com/watch?v=D4v9nggEGHI>

LECTURE DE L'ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (12, 2-3)

« *On donna un repas en l'honneur de Jésus. Marthe faisait le service, Lazare était parmi les convives avec Jésus. Or, [leur sœur] Marie avait pris une livre d'un parfum très pur et de très grande valeur ; elle versa le parfum sur les pieds de Jésus, qu'elle essuya avec ses cheveux ; la maison fut remplie de l'odeur du parfum.* »



MEDITATION

« La bonne odeur d'un acte offert au Christ s'étend à tous. » (Mgr H. Giraud)

La miséricorde de Dieu se diffuse comme un parfum...

(Je médite en silence... et me confie au Seigneur...)

N GESTE, UNE ACTION

Et si aujourd'hui, pour me rappeler cette miséricorde (et la partager - même discrètement - aux autres qui vivent avec moi), je diffusais un parfum agréable dans la maison (bâtonnet d'encens, parfum d'ambiance, essence de fleur, eau de toilette... ou même bonne odeur de cuisine...) Je décide comment manifester la miséricorde dans ma maison après ce temps de prière.

PSAUME 26 : PRIERE DE CONFIANCE ET D'ESPERANCE.

Je le lis lentement, en répétant les phrases qui me rejoignent particulièrement en ce moment...

R/ Le Seigneur est ma lumière et mon salut.

Le Seigneur est ma lumière et mon salut ;

de qui aurais-je crainte ?

Le Seigneur est le rempart de ma vie ;

devant qui tremblerais-je ?

Si des méchants s'avancent contre moi
pour me déchirer,

ce sont eux, mes ennemis, mes adversaires,
qui perdent pied et succombent.

Qu'une armée se déploie devant moi,
mon cœur est sans crainte ;
que la bataille s'engage contre moi,
je garde confiance.

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. »

PRIERE DU NOTRE PERE.

PRIERE D'ACTION DE GRACE

« Je te rends grâce Seigneur, car cette année encore, dans des conditions si particulières, tu accordes aux chrétiens de se préparer aux fêtes pascales dans la joie d'un cœur purifié, de sorte qu'en se donnant davantage à la prière en témoignant de plus de fraternité et de solidarité envers le prochain, fidèles aux sacrements qui les ont fait renaitre, ils soient comblés de la grâce que tu réserves à tes enfants. Sois béni, Dieu vivant et vrai dans les siècles des siècles. »

CHANT

Je peux écouter (et reprendre) un chant pour rendre grâce à Dieu pour son amour.

- Qu'exulte tout l'univers (IEV 14-38) : <https://www.youtube.com/watch?v=XKFngWFGScA>
- Jésus ma joie mon espérance et ma vie : <https://www.youtube.com/watch?v=ouszUDY4aYQ>
- Misericordias domini (Je chanterai à jamais les miséricordes du Seigneur) : <https://www.youtube.com/watch?v=7C9gx5PWsvs>

Je termine ce temps de prière par un signe de croix

PROPOSITION POUR LE MARDI 7 AVRIL

Après quelques instants de silence pour nous recentrer et nous mettre en présence du Seigneur, nous traçons sur nous – je trace sur moi - le signe de croix :

« **Au nom du Père et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.** »

INTRODUCTION

« Le Seigneur connaît nos cœurs. Il sait nos faiblesses et nos erreurs, mais il nous accueille tels que nous sommes et veut raviver en nos vies la grâce du baptême »

CHANT (AU CHOIX) :

- Puisque tu fais miséricorde (IEV 14-37) : <https://www.youtube.com/watch?v=pBrm6dWMXnc>
- Jésus Le Christ : https://www.youtube.com/watch?v=PFEzZ_zPcWQ
- Bonum est confidere (il est bon de se confier et d'espérer dans le Seigneur) : <https://www.youtube.com/watch?v=ur5kJRivOGg>

PRIERE

« Seigneur notre Dieu, tu nous as révélé en Jésus la source de la vie. Ouvre nos esprits et nos cœurs à ta parole afin que, en nous reconnaissant pécheurs, nous soyons ouverts à ta miséricorde et devenions témoins de ton pardon. Par le Christ Jésus notre Seigneur. – Amen. »

LECTURE LIVRE D'ISAÏE (49, 1-2.5)

« **J'étais encore dans le sein maternel quand le Seigneur m'a appelé ; j'étais encore dans les entrailles de ma mère quand il a prononcé mon nom. Il a fait de ma bouche une épée tranchante, il m'a protégé par l'ombre de sa main [...] Et moi, je disais : « Je me suis fatigué pour rien, c'est pour le néant, c'est en pure perte que j'ai usé mes forces. » [...] Maintenant le Seigneur parle, lui qui m'a façonné dès le sein de ma mère pour que je sois son serviteur, que je lui ramène Jacob, que je lui rassemble Israël. Oui, j'ai de la valeur aux yeux du Seigneur, c'est mon Dieu qui est ma force.** »

MEDITATION

J'occupe une place unique dans son projet d'amour. Je prends conscience que j'ai du prix aux yeux du Seigneur. Je suis son enfant bien aimé dans le Christ. Je demande à grandir dans la confiance : vis-à-vis de Dieu, des autres et de moi-même...

Quel est mon état d'esprit aujourd'hui ? Peut-être suis-je fatigué, las, un peu usé par la situation de confinement. Je présente au Seigneur, cette fatigue, cette lassitude. Je lui demande qu'il me donne la paix, le repos et la joie...

(Je médite en silence... et me confie au Seigneur...)

UN GESTE, UNE ACTION

Dans une enveloppe, je place des morceaux de papier sur lesquels j'ai inscrit

- d'une couleur le nom des personnes qui comptent pour moi...
- d'une autre couleur les noms des personnes avec lesquelles j'ai besoin de me réconcilier, de vivre plus en fraternité, ou celles dont j'ai du mal à reconnaître la valeur...

Enfin, en ce temps de confinement, d'une autre couleur encore, je note les personnes de nos villes et villages dont je reconnais la valeur du travail, du service (personnels soignants, médecins, infirmiers en HP et en EPHAD, pharmaciens, gendarmes, policiers ou pompiers, caissiers, commerçants, boulangers, agriculteurs...)

Je dépose cette enveloppe devant la croix, l'icône, ou la bougie.



CHANT (AU CHOIX)

- Ubi Caritas (Où sont amour et charité, Dieu est présent) : <https://www.youtube.com/watch?v=G2o27qpvfUc>
- ma joie et mon espérance : <https://www.youtube.com/watch?v=ZKHW7CYwEBk>
- Toi tu nous aimes : <https://www.youtube.com/watch?v=D4v9nggEGHI>

LECTURE DE L'ÉVANGILE SELON SAINT JEAN (13, 36-38)

« Simon-Pierre lui dit : « Seigneur, où vas-tu ? » Jésus lui répondit : « Là où je vais, tu ne peux pas me suivre maintenant ; tu me suivras plus tard. » Pierre lui dit : « Seigneur, pourquoi ne puis-je pas te suivre à présent ? Je donnerai ma vie pour toi ! » Jésus réplique : « Tu donneras ta vie pour moi ? Amen, amen, je te le dis : le coq ne chantera pas avant que tu m'aies renié trois fois. »

MEDITATION

« Dieu ne me demande pas d'être un héros, mais de l'aimer humblement. » (Mgr H. Giraud)

Jésus va jusqu'au bout de l'amour. Lui seul peut accomplir de chemin pour nous sauver, malgré nos peurs, nos refus ou lâchetés, nos fragilités... malgré les difficultés, les obstacles, le Seigneur ne renonce pas à nous aimer. Et il nous invite à le suivre en cette période, en ne renonçant pas d'aimer, d'espérer... Le Seigneur lui y croit ! Il croit en notre capacité d'aimer toujours davantage.

Je peux demander pardon au Seigneur pour mes manques d'espérance, pour toutes les fois où je me résigne, où je ne crois plus assez en moi, en les autres, et peut-être même en Dieu...

(Je médite en silence... et me confie au Seigneur...)

DEMANDE DE PARDON

Je demande pardon au Seigneur et j'accueille sa miséricorde, en prenant **au choix** :

Je confesse à Dieu tout-puissant,
je reconnais devant mes frères,
que j'ai péché en pensée, en parole, par
action et par omission ;
oui, j'ai vraiment péché.
C'est pourquoi je supplie la Vierge Marie,
les anges et tous les saints, et vous aussi,
mes frères, de prier pour moi le Seigneur
notre Dieu.

Seigneur, accorde-nous ton
pardon.
— **Nous avons péché contre toi.**
Montre-nous ta miséricorde.
— **Et nous serons sauvés.**

Seigneur Jésus, envoyé par le
Père pour guérir et sauver les
hommes, prends pitié de nous.
— **Prends pitié de nous.**
Ô Christ, venu dans le monde
appeler tous les pécheurs,
prends pitié de nous. — **Prends
pitié de nous.**
Seigneur, élevé dans la gloire du
Père où tu intercèdes pour nous.
prends pitié de nous. — **Prends
pitié de nous.**

Puis je peux dire cette parole de l'Eglise :

« Que Dieu tout-puissant nous fasse miséricorde ; qu'il nous pardonne nos péchés et nous conduise à la vie éternelle. — Amen. »

PSAUME 70 : PRIERE DE CONFIANCE ET D'ESPERANCE

Je le lis lentement, en répétant les phrases qui me rejoignent particulièrement en ce moment...

R/ Ma bouche annonce ton salut, Seigneur.

En toi, Seigneur, j'ai mon refuge :
garde moi d'être humilié pour toujours.
Dans ta justice, défends-moi, libère-moi,
tends l'oreille vers moi, et sauve-moi.

Sois le rocher qui m'accueille,
toujours accessible ;
tu as résolu de me sauver :
ma forteresse et mon roc, c'est toi !

Seigneur mon Dieu, tu es mon espérance,
Toi, mon soutien dès avant ma naissance,
tu m'as choisi dès le ventre de ma mère ;
tu seras ma louange toujours !

Ma bouche annonce tout le jour
tes actes de justice et de salut ;
Mon Dieu, tu m'as instruit dès ma jeunesse,
jusqu'à présent, j'ai proclamé tes merveilles.

MEDITATION

Le Seigneur a résolu de me sauver. Il ne renonce jamais à aimer et à sauver les hommes.

Le Seigneur : mon refuge, ma forteresse, mon roc... Quelle image me parle le plus en ce moment ?

PRIERE DU NOTRE PERE

PRIERE D'ACTION DE GRACE

« Je te rends grâce Seigneur, car cette année encore, dans des conditions si particulières, tu accordes aux chrétiens de se préparer aux fêtes pascales dans la joie d'un cœur purifié, de sorte qu'en se donnant davantage à la prière en témoignant de plus de fraternité et de solidarité envers le prochain, fidèles aux sacrements qui les ont fait renaitre, ils soient comblés de la grâce que tu réserves à tes enfants. Sois béni, Dieu vivant et vrai dans les siècles des siècles. »

CHANT

Je peux écouter (et reprendre) un chant pour rendre grâce à Dieu pour son amour.

- Qu'exulte tout l'univers (IEV 14-38) : <https://www.youtube.com/watch?v=XKFngWFGScA>
- Jésus ma joie mon espérance et ma vie : <https://www.youtube.com/watch?v=ouszUDY4aYQ>
- Misericordias domini (Je chanterai à jamais les miséricordes du Seigneur : <https://www.youtube.com/watch?v=7C9gx5PWsvs>

Je termine ce temps de prière par un signe de croix