



# Nourrir l'espérance au sein des familles

## Intention de prière :

Pour la croissance spirituelle des familles, églises domestiques

Dieu d'amour, donne-nous de nous inspirer de l'exemple de la Sainte Famille, qui nous rappelle que l'amour de Dieu se manifeste à travers nos familles, églises domestiques.

Puissions-nous nous souvenir constamment que la vie, la mort et la résurrection de Jésus sont la source de notre espérance, et que, par lui, nous avons la ferme promesse du salut.

Nous le demandons par le Christ, notre Seigneur. Amen.

## Citation du jour

« Seigneur, aide-moi à vivre cette journée, tranquillement, facilement; à m'appuyer sur ta grande force, avec confiance et sérénité; à attendre la manifestation de ta volonté, patiemment, sereinement; à aller à la rencontre des autres, paisiblement, joyeusement; à faire face à l'avenir avec confiance et courage. »

(Saint François d'Assise)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 L'amour espère tout

L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).



# Nourrir l'espérance au sein des familles

## Activité quotidienne pour la paroisse :

« Soirée de réflexion »  
**L'amour dans le mariage**  
Invitez les paroissiennes et paroissiens à se joindre à une soirée de réflexion sur le chapitre 4 d'Amoris Laetitia, « L'amour dans le mariage ». Prenez le temps de discuter des écrits du pape François, afin d'approfondir ce que signifie de vivre une vie fondée sur l'amour, tel que le décrit l'apôtre Paul. Aidez les familles à découvrir comment leur amour est un reflet de l'amour de Dieu pour chaque personne et comment cet amour profond du Père devrait nourrir notre espérance et tout particulièrement celle des familles.

## Activité quotidienne pour la famille :

### Partage en famille « Les cadeaux de la gratitude »

Dans le tourbillon de la vie, nous oublions parfois de passer du temps en famille à partager les dons que Dieu a donnés à chacun de nos membres. Prenez le temps aujourd'hui de dire aux autres membres de votre famille les dons de Dieu que vous voyez en eux et comment leurs dons améliorent votre famille. Placez les noms de chaque membre de la famille dans un panier. Choisissez un nom dans le panier, annoncez-le et demandez à chaque membre de la famille d'indiquer un don qu'il voit chez cette personne. Continuez ainsi jusqu'à ce que chaque membre de la famille ait eu l'occasion de voir et d'entendre comment Dieu se sert de lui ou d'elle pour aider toute la famille à vivre plus étroitement l'Évangile dans le monde d'aujourd'hui.



Semaine nationale pour  
**la famille et la vie**  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*



## Cultiver l'espérance chez les personnes souffrant dans leur corps, leur esprit ou leur âme

### *Intention de prière :*

Pour les personnes ayant des difficultés spirituelles ou physiques

*Jésus d'amour, nous te prions pour tous ceux et celles qui connaissent le doute, la solitude, la lassitude ou l'épreuve.*

*Aide-les à ressentir ta proximité en ces temps difficiles, et soulage leurs fardeaux.*

*Que ces personnes puissent confier tous leurs soucis et leurs fardeaux à ton amour. Qu'elles soient fortifiées par ta grâce et goûtent à la paix que toi seul peux apporter.*

*Nous te le demandons par le Christ, notre Seigneur.*

*Amen.*

### Citation du jour

*« Dans les familles, toujours, toujours, il y a la croix... dans les familles, après la croix, il y a aussi la résurrection... La famille est... une usine d'espérance, d'espérance de vie et de résurrection, car Dieu a été celui qui a ouvert ce chemin. En famille, il y a des difficultés, mais ces difficultés se surmontent par l'amour. »*

*(Pape François, Rencontre des familles à Philadelphie, 2015)*



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*

13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*



## Cultiver l'espérance chez les personnes souffrant dans leur corps, leur esprit ou leur âme

### *Activité quotidienne pour la famille :*

#### « Préparer un repas pour les personnes dans le besoin ou en détresse »

En période d'extrême difficulté, même le fait de s'occuper de ses propres besoins de base peut sembler insurmontable. En famille, trouvez une personne de votre communauté qui trouverait un grand réconfort à ce qu'on lui prépare un repas. Avant de préparer le repas, assurez-vous qu'il n'y a pas d'allergies alimentaires ou de restrictions diététiques spécifiques ; vous pouvez aussi vous renseigner sur ses desserts ou ses plats préférés. Dans la mesure du possible, essayez de ne pas embêter la personne visitée avec la livraison du repas : utilisez des récipients qui n'ont pas besoin d'être retournés, incluez toutes les instructions nécessaires pour réchauffer ou servir, et ne vous éternisez pas lorsque vous déposez le repas. Joignez une note ou une carte écrite de votre part et de celle de votre famille pour l'assurer de vos prières.

### *Activité quotidienne pour la paroisse :*

#### Initiative de sensibilisation « Cœurs accueillants »

Si votre paroisse dispose d'une équipe d'accueil ou de personnes qui guident les fidèles vers leur siège, encouragez-les à prendre note des personnes qui assistent souvent seules à la messe. Essayez de saluer et d'entrer en contact avec ces paroissiennes et paroissiens, en prenant le temps de discerner leurs besoins spécifiques et de trouver des occasions de leur apporter de l'aide.



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*



## Offrir de l'espérance aux familles en quête d'unité

### Intention de prière :

Pour les familles, afin qu'elles trouvent la paix et l'espérance en temps de crise

Dieu, notre père,  
Toi qui regardes avec compassion ceux et celles qui traversent des épreuves, nous te confions nos relations familiales : apprends-nous à nous accueillir les uns les autres avec nos différences, et à nous pardonner les uns aux autres.

Ainsi, nous saurons accueillir cette Parole venue de toi : « La paix soit avec vous ». Toi qui vis et règnes pour les siècles des siècles.  
Amen.

### Citation du jour

« La force de la famille réside essentiellement dans sa capacité d'aimer et d'enseigner à aimer. Aussi blessée soit-elle, une famille pourra toujours grandir en s'appuyant sur l'amour. »

(Pape François,  
*Amoris Laetitia*, n. 53)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*



## Offrir de l'espérance aux familles en quête d'unité

### *Activité quotidienne pour la famille :*

#### **Échange de « cadeaux d'amour »**

Encouragez une connexion plus profonde entre les membres de votre famille, en organisant un « échange de cadeaux d'amour ». Chaque membre de la famille tire au sort le nom d'une autre personne et s'engage à prier pour elle et à lui exprimer son amour par des mots gentils, des services rendus, des cadeaux, des gestes affectueux ou en passant du temps avec elle tout au long de la journée. Cet exercice d'attention envers l'autre favorise l'appréciation et renforce les liens d'affection au sein de la cellule familiale.

### *Activité quotidienne pour la paroisse :*

#### **Atelier « Renforcer l'amour »**

Améliorer les relations entre les familles au sein de la communauté paroissiale en proposant un atelier sur le livre bien connu de Gary Chapman, *Les 5 langages de l'amour*. Cette session très instructive fournira les outils nécessaires pour aider les familles à mieux se comprendre en explorant les différentes façons dont nous exprimons notre amour. L'atelier vise à améliorer la communication, à favoriser la compréhension et à renforcer les liens d'amour au sein des familles, conformément à l'engagement de la paroisse de soutenir et d'entretenir des relations familiales saines.



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*



# Encourager l'espérance chez les couples fiancés ou nouvellement mariés

## Intention de prière :

Pour les personnes appelées ou partageant la vocation du mariage

Dieu notre Père, nous te rendons grâce pour le don du mariage. Nous te prions pour tous les couples : Que ta grâce leur donne de se renforcer et de s'encourager mutuellement, et que jamais les époux ne se considèrent comme acquis.

Que tous les couples mariés reconnaissent la bonté et la beauté de leur union, qu'ils réalisent à quel point leur témoignage enrichit notre Église et notre monde. Nous te le demandons par le Christ, notre Seigneur. Amen.

## Activité quotidienne pour la famille :

« Rosaire pour les fiancés et les mariés »

Suscitez un rassemblement familial spirituel et récitez un chapelet spécialement dédié aux couples fiancés et mariés. Personnalisez vos prières en mentionnant les noms de couples que vous connaissez, en les présentant à Dieu en cette occasion de profonde réflexion et de soutien mutuel.

## Activité quotidienne pour la paroisse :

« Une messe pour célébrer les couples fiancés ou nouvellement mariés dans votre paroisse »

Invitez à une célébration eucharistique tous les couples qui se sont mariés dans votre paroisse au cours de l'année écoulée ou qui prévoient se marier au cours de l'année qui vient. Réservez-leur des bancs à l'avant et saluez-les ou accueillez-les au début de la messe. Organisez ensuite une petite réception afin que les membres de la communauté paroissiale puissent les accueillir, les féliciter et leur offrir de les porter dans leur prière.

## Citation du jour

« La danse qui fait avancer grâce à cet amour jeune, la danse avec ces yeux émerveillés vers l'espérance, ne doit pas s'arrêter. Au cours des fiançailles et des premières années de mariage, l'espérance est ce qui donne la force du levain, ce qui fait regarder au-delà des contradictions, des conflits, des conjonctures, ce qui fait toujours voir plus loin. »

(Pape François, *Amoris Laetitia*, 219)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).



# Apporter l'espérance aux personnes endeuillées

## Intention de prière :

Pour les personnes en deuil d'un être cher

Seigneur, nous te prions pour les personnes endeuillées par la perte d'un être cher. Viens leur rappeler que le grain qui meurt porte beaucoup de fruits, et que la mort n'est pas la fin de notre vie, mais le début d'une vie nouvelle et éternelle avec toi. Nous te le demandons par le Christ, notre Seigneur. Amen.

## Activité quotidienne pour la famille :

« Les graines du souvenir et de la croissance »

Impliquez votre famille dans une activité significative : plantez des graines de fleurs dans un pot et cultivez-les ensemble au cours des prochaines semaines. Établissez un parallèle entre la graine apparemment sans vie qui se transforme en une belle fleur et le concept selon lequel, bien que le corps d'un être cher repose dans le sommeil de la paix, nous avons confiance que la personne aimée ressuscitera, tout comme Jésus. Profitez de cette expérience de jardinage pour discuter du cycle de la vie, de la croissance, ainsi que de la nature durable de l'amour.

## Activité quotidienne pour la paroisse :

« Messe du souvenir »

Organisez une messe spéciale de commémoration pour les paroissiennes et paroissiens décédés au cours de l'année. Invitez les familles, afin de leur offrir réconfort et soutien dans cette période de deuil. Une telle messe du souvenir constitue une occasion pour la communauté de s'unir dans la prière et d'offrir réconfort et force à ceux et celles qui pleurent la perte d'un être cher.

## Citation du jour

« La foi que nous professons en la résurrection nous porte à être des hommes d'espérance, et non de désespoir, des hommes de la vie et non de la mort, car la promesse de la vie éternelle enracinée dans l'union au Christ ressuscité nous console. [...] Jésus nous a montré qu'elle n'est pas le dernier mot. »

(Pape François, Homélie du 3 novembre 2017)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).



# Célébrer l'espérance à travers les traditions familiales

## Intention de prière :

Pour l'unité, l'amour et le bien-être de nos familles

*Dieu aimant et fidèle, au moyen de signes, de symboles et de rites, tu nous invites à te connaître et te vénérer. Soutiens-nous dans le désir de garder vivantes nos traditions, qu'elles nous permettent de garder notre foi vivante dans nos cœurs et forte dans nos familles. Que ces coutumes et rituels, si chers à nos cœurs, contribuent à nous ancrer dans la foi et à nous donner l'assurance requise pour la partager avec d'autres. Nous te le demandons par le Christ, notre Seigneur. Amen.*

## Activité quotidienne pour la famille :

« Créer une bénédiction à l'heure du repas »

Les traditions familiales nous unissent lorsque nous passons du temps avec ceux et celles que nous aimons. Elles nous aident à partager des activités amusantes, mais comprennent également des rituels et des coutumes. Elles façonnent notre identité et nous rappellent notre amour profond pour Dieu et pour les autres. En famille, prenez le temps aujourd'hui de rédiger une nouvelle prière à réciter ensemble à chaque fois que vous vous retrouvez à table.

## Activité quotidienne pour la paroisse :

Rencontre sociale « La famille des familles »

Le pape François qualifie l'Église de « famille de familles » et nous partageons donc nous aussi des traditions qui, tout en rassemblant les gens dans la joie de la vie fraternelle, contribuent à approfondir la foi de l'ensemble de la famille ecclésiale. Proposez un événement social à l'intention de votre « famille des familles », en invitant la famille élargie des paroissiennes et paroissiens à se joindre à l'événement. On peut penser à un déjeuner, un brunch, un dîner, ou tout autre événement social qui pourrait alors devenir une nouvelle tradition paroissiale.

## Citation du jour

*« Dieu désire en effet que les jeunes réjouissent le cœur des personnes âgées et qu'ils puisent la sagesse de leurs expériences »*

(Pape François, *Message*, 23 juillet 2023)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*



## L'Esprit Saint, source de notre espérance, nous fortifie pour accomplir notre mission

### Intention de prière :

Pour l'unité au sein des familles

Père céleste,  
alors que nous nous réunissons en tant  
que familles et communautés, nous  
élevons nos cœurs vers toi, car nous avons  
besoin de ta grâce, source d'unité au sein  
de nos foyers.

Accorde-nous la force d'imiter l'amour  
et l'unité de la Sainte Famille, afin qu'à  
travers notre espérance commune en toi,  
nous puissions devenir des phares pour  
notre monde.

Que les liens au sein de nos familles soient  
renforcés par l'amour, reflet de ta divine  
présence.

Aide-nous à comprendre comment, en  
favorisant la communion, nous vivons le  
message de l'Évangile,

et devenons les témoins de la puissance  
transformatrice de ton amour.

Nous te le demandons  
par le Christ, notre Seigneur.

Amen.

### Citation du jour

« Comme elle est belle cette mission de  
donner la lumière au monde ! C'est une  
mission que nous avons. Elle est belle !  
Il est aussi très beau de conserver la lu-  
mière que nous avons reçue de Jésus, de  
la protéger, de la conserver. Le chrétien  
devrait être une personne lumineuse qui  
apporte la lumière, qui donne toujo-  
urs la lumière ! Une lumière qui ne lui  
appartient pas, mais c'est le cadeau de  
Dieu, c'est le cadeau de Jésus. »

(Pape François, Angelus, 9 février 2014)



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*

13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*



## *L'Esprit Saint, source de notre espérance, nous fortifie pour accomplir notre mission*

### *Activité quotidienne pour la famille :*

#### **Rayonnement communautaire « Répandre la joie »**

Afin de partager l'espérance avec l'ensemble de la communauté, consacrez la journée d'aujourd'hui au bénévolat en famille ou à la création de cartes et de paniers-cadeaux pour les personnes dans le besoin. Tendez la main aux maisons de retraite, aux centres de soins pour femmes enceintes ou à tout autre organisme local qui pourrait bénéficier d'un geste de gentillesse, de solidarité. Encouragez chaque membre de la famille à contribuer de manière significative, en répandant la joie et l'espoir auprès de ceux et celles qui se sentent isolés ou qui ont besoin de soutien.

### *Activité quotidienne pour la paroisse :*

#### **« Renouveau de l'espoir » Messe des familles et communion fraternelle**

À l'occasion de la Pentecôte, réfléchissons aux dons de l'Esprit Saint qui apportent l'espérance aux familles. Invitez les familles à venir ensemble à la messe et encouragez-les à inviter d'autres personnes, en particulier celles qui sont éloignées de l'Église, à faire l'expérience du pouvoir transformateur de l'Esprit. L'homélie peut mettre l'accent sur l'Esprit Saint comme source d'unité et d'espérance dans les familles. Après la messe, partagez un repas, ce qui renforcera les liens de fraternité et d'unité. Soulignez le rôle de l'Esprit Saint dans la promotion de l'espoir et de la paix au sein de la paroisse et encouragez les familles à transmettre cet esprit dans leurs foyers et dans leur vie quotidienne.



Semaine nationale pour  
*la famille et la vie*  
13-19 mai 2024 *L'amour espère tout*

*L'intention de prière et l'activité familiale d'aujourd'hui ont été élaborées par les membres du Comité permanent de la CECC pour la famille et la vie (Semaine nationale pour la famille et la vie, du 13 au 19 mai 2024).*