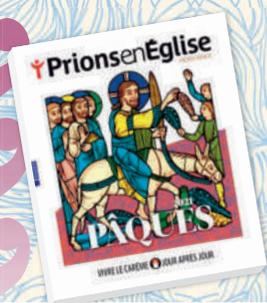


 PrionsenEglise

# CARÊME

## 2021

Journal  
de bord



OFFERT AVEC LE HORS-SÉRIE DE PRIONS EN ÉGLISE « PÂQUES 2021 » - NE PEUT ÊTRE VENDU

## SOMMAIRE

**Tous les lieux de notre vie sont concernés par la promesse de résurrection, dont nous parlent les lectures de la veillée pascalle, chacune à leur manière. Ce journal de bord pour le Carême vous permettra d'intérioriser, semaine après semaine, cette promesse pour chacun d'entre eux.**

Semaine des Cendres : la vie nouvelle	P. 4
1 <sup>re</sup> semaine de Carême : la Création	P. 8
2 <sup>e</sup> semaine de Carême : la descendance	P. 14
3 <sup>e</sup> semaine de Carême : la liberté	P. 20
4 <sup>e</sup> semaine de Carême : la justice	P. 26
5 <sup>e</sup> semaine de Carême : la gratuité	P. 34
Semaine sainte : la sagesse	P. 40

# En allant vers Pâques

**L**es sept lectures que nous lisons lors de la veillée pascale retracent l'histoire du salut, de la Création du monde à la résurrection du Christ. Chacune d'entre elles contient un trésor. Elles nous parlent de dons, de justice, de descendance, de libération... Elles nous parlent de la promesse de résurrection. Pendant tout le temps du Carême, nous vous proposons d'approfondir cette promesse. Du lundi, où nous découvrirons le thème de la semaine, au samedi, où nous apprendrons à faire une lectio divina, en passant par les autres jours de la semaine, émaillés de bricolages, coloriages, recettes... nous lirons d'un œil renouvelé les mots de la Genèse, de l'Exode ou d'Isaïe. Et nous pourrons dire, le soir de Pâques : oui, Christ est ressuscité, nous en sommes témoins !

**Karem Bustica**  
rédactrice en chef de *Prions en Église*

# Vie nouvelle

*Aujourd'hui commence notre marche vers Pâques. Ce jour-là, nous célébrerons la résurrection du Christ. Une résurrection qu'il partage déjà avec nous.*



**L**ors de l'imposition des cendres, la parole de Dieu nous bouscule : « Car tu es poussière, et à la poussière tu retourneras » (Gn 3, 19), mais elle est aussi promesse de vie : « Convertissez-vous et croyez à l'Évangile » (Mc 1, 15). Par sa parole, le Seigneur nous transforme et fait de nous des femmes et des hommes debout.

**Avant de me coucher, je relis l'évangile du jour (Mt 6, 1-6. 16-18), puis je note quelques actions que je pourrais vivre durant le Carême : visiter un malade, renouer avec la prière, me réconcilier avec un proche, relire les évangiles...**



# Parole(s)

Depuis hier, je suis en route vers Pâques. Lors de la vigile pascale, nous relisons les grands récits de l'histoire du salut, la formidable épopée du peuple d'Israël. Quelles paroles de la Bible me donnent joie et espérance, m'aident à rester debout dans les épreuves de la vie ?

Je note ici trois paroles de La Bible qui m'aideront à vivre le Carême.



La parole de Dieu à un patriarche  
comme Abraham, Joseph, Moïse :



La parole d'un prophète :



Une parole de Jésus Christ :



# Enquête

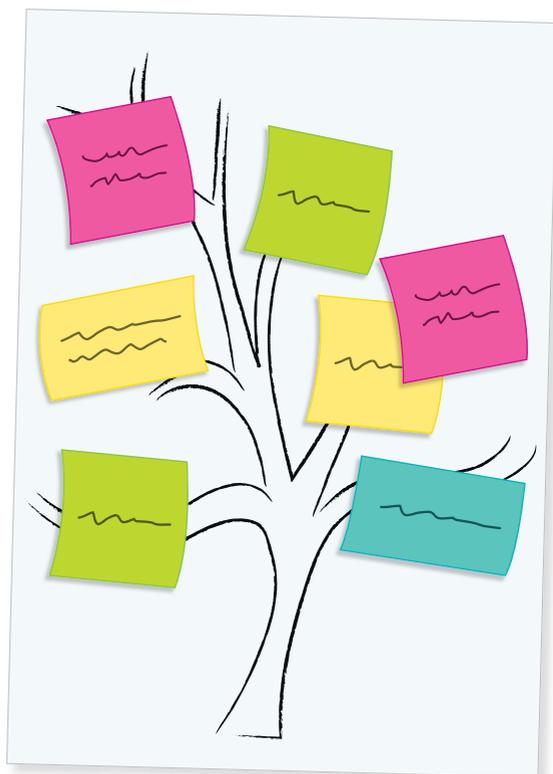
« **L'**homme ancien a été fixé à la croix », écrit Paul (Rm 6, 6), que nous lirons lors de la vigile pascale. Nous sommes « vivants en Jésus Christ ».

**En ce Carême, je mène l'enquête auprès de mes proches, je leur demande quelles paroles – littéraires, de sagesses ou bibliques – font d'eux des hommes et des femmes renouvelés. Je crée un « arbre de paroles » avec les témoignages collectés, en leur téléphonant par exemple...**

1. Notez les paroles collectées.
2. Recopiez chacune sur six ou sept *post-it* de différentes couleurs.
3. Collez deux feuilles A4 avec du ruban adhésif et dessinez un arbre et ses ramifications.
4. Collez les *post-it* sur l'« arbre de paroles ».

## Idée

Si vous avez plus de *post-it*, vous pouvez coller plus de feuilles entre elles ou utiliser un lé de papier kraft pour avoir une plus grande surface.



# Lectio divina

*Chaque samedi, je médite une lecture de la vigile pascal.*

*Aujourd'hui, je peux lire ou écouter la lettre aux Romains 6, 3b-11 sur [www.prionseneglise.fr/Romains6](http://www.prionseneglise.fr/Romains6)*



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

Ma prière conduit à l'action. J'échange avec un proche pour lui faire part de ma méditation.



# Création

Cette semaine, nous jubilons avec la Création. La première lecture biblique de la vigile pascale, tirée du livre de la Genèse (Gn 1, 1 – 2, 2), en parle : beauté du soleil et des astres, des mers, des plantes, des animaux, de l'homme.

Aujourd'hui, je prie avec le psaume 103 qui répond à cette lecture.



« Ô Seigneur, envoie ton Esprit  
qui renouvelle la face de la terre! »

*cf. Ps 103, 30*



Pour écouter le psaume,  
utilisez ce QRcode ci-contre  
ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Nature

Comme la Création du Seigneur est belle ! Je revêts mon manteau et je trouve un lieu de verdure : une forêt proche, un parc, mon jardin. J'observe en silence la nature, je me laisse fasciner par elle. À défaut de pouvoir sortir, je regarde à la télévision un documentaire sur la nature.



Je note trois raisons pour lesquelles la nature m'émerveille.

1. ....  
.....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....  
.....



# Fleurs de Carême

Voici une proposition de bouquet pour intégrer la Création dans mon coin prière.



Il est bon de composer avec de belles branches mortes qui nous situent dans la beauté propre de cette saison hivernale, ainsi qu'avec de belles fleurs qui nous font entrer dans le temps liturgique où la Bonne Nouvelle de la vie donnée de Dieu est sans cesse annoncée. Coupées ou ramassées en forêt, les branches mortes jaillissent d'un jeu d'écorces et créent l'architecture de la composition. Les pierres amplifient l'enracinement et la « forêt fraîche », réalisée en feuilles d'aspidistra et rameaux de buis, souligne la victoire sur la mort. Enfin, on place les inflorescences d'amaryllis, qui vont susciter l'émerveillement dont nous avons besoin pour devenir louange, action de grâce...

Texte et photos: Frère Didier, Notre-Dame de Tamié



© AdobeStock

# Jeûne

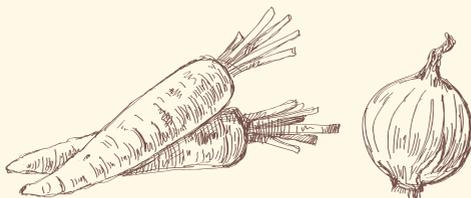
« Le plaisir arrive directement de Dieu, il n'est ni catholique, ni chrétien, ni autre chose, il est simplement divin. Le plaisir de manger sert à vous maintenir en bonne santé en mangeant », affirmait récemment le pape François dans un livre d'entretiens. Et si ma manière de jeûner était de revenir à des aliments simples, peu transformés, et d'en goûter la saveur ?



Recette

## SOUPE DE CAROTTES AU CURRY

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes



Pour 4 personnes

**700 g de carottes • 1 oignon • 2 petites pommes de terre • 1,2 l d'eau • 1 cube de bouillon de légumes • Sel • Poivre • 1 cuillère à café de curry en poudre • Facultatif : 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou 10 cl de lait de coco**

1. Épluchez et émincez les carottes, les pommes de terre et l'oignon.
2. Faites dissoudre le cube de bouillon de légumes dans l'eau bouillante. Faites revenir l'oignon et le curry. Ajoutez l'eau et les légumes coupés. À partir de l'ébullition, laissez mijoter 20 minutes, pour des légumes tendres.
3. Retirez la casserole du feu et laissez légèrement refroidir.
4. Passez au mixer. Ajoutez le sel (si nécessaire), le poivre et la crème, puis mélangez. Vous pouvez adapter la consistance de la soupe en rajoutant de l'eau si c'est trop épais.

# Couleurs

Quelle beauté, la Création ! En coloriant ce puzzle de nature, en jouant avec les couleurs, je m'émerveille et chante : « Que tes œuvres sont belles, que tes œuvres sont grandes ! »



# Lectio divina

Ce samedi, je médite la 1<sup>re</sup> lecture de la vigile pascale (Gn 1, 1 – 2, 2).

Je peux la lire ou l'écouter sur [www.prionseneglise.fr/Genese1](http://www.prionseneglise.fr/Genese1)



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

Pour me rappeler de la beauté de la Création, j'orne mon coin prière, ma cuisine et mon salon de quelques fleurs (voir p. 10). Je peux aussi en faire sécher (voir p. 35), comme les immortelles, qui orneront longtemps mes pièces à vivre.



# Descendance

Cette semaine, je rends grâce pour ma famille et je prie pour elle. La promesse de Dieu à Abraham d'une descendance aussi nombreuse que les étoiles du ciel est lue dans la deuxième lecture de la vigile pascale tirée du livre de la Genèse (Gn 22, 1-18).

**Pour manifester ma joie et ma confiance en Dieu,  
je prie avec le psaume 15.**



« Garde-moi, mon Dieu :  
j'ai fait de toi mon refuge »

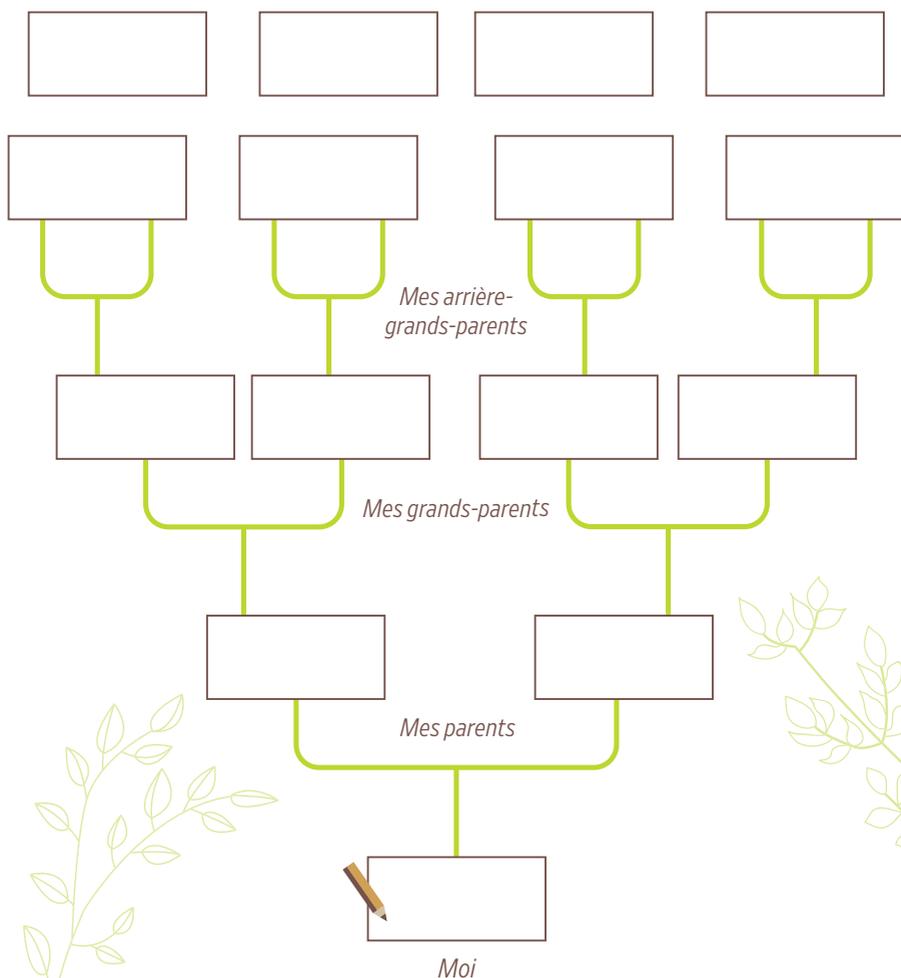
*Ps 15, 1*



Pour écouter le psaume,  
utilisez ce QRcode ci-contre  
ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Généalogie

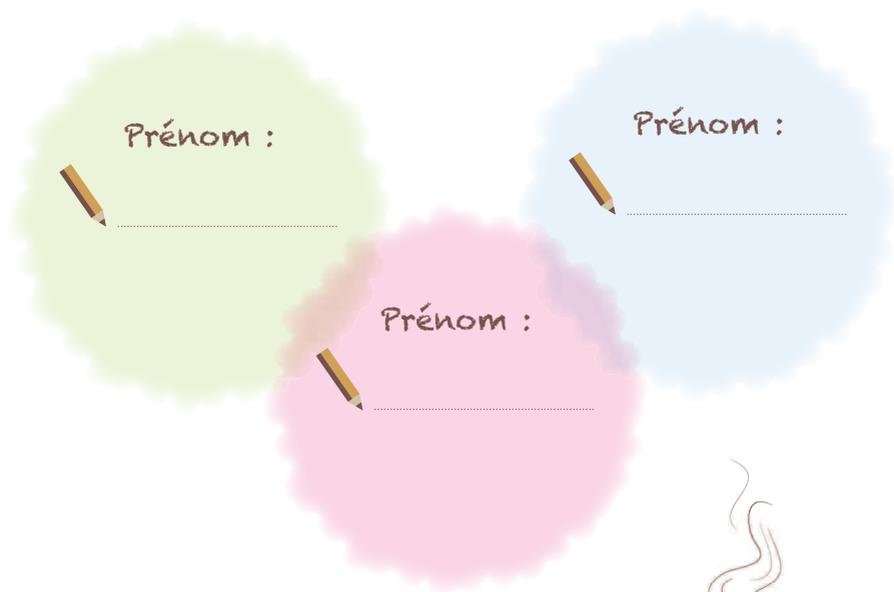
**P**our me rappeler qui fait partie de ma famille, pour faire mémoire des chers disparus et rendre grâce pour les générations naissantes, je réalise mon arbre généalogique.



# Famille

**N'**y a-t-il pas, dans ma famille, des membres oubliés, marginalisés, des personnes dont je me suis plus ou moins volontairement éloigné ? Et si cette semaine était l'occasion de reprendre contact avec l'une ou l'autre ?

**Je note deux ou trois personnes avec qui je souhaite reprendre contact.**



Prénom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

## Des moyens

- Téléphone
- Mail, appel vidéo
- \_\_\_\_\_
- Visite
- Un café partagé
- \_\_\_\_\_



# Grand-mère

Souvent, nous gardons le goût des recettes de notre enfance. Les recettes de nos grands-mères demeurent sur le podium de nos préférences culinaires.

Je note ici une recette qui a pour moi un goût d'éternité. Je peux l'envoyer à mes enfants, à mes petits-enfants, à mes amis, et même à la rédaction de *Prions en Église*.

Recette



Ingrédients

.....

.....

.....

Préparation

.....

.....

.....

.....

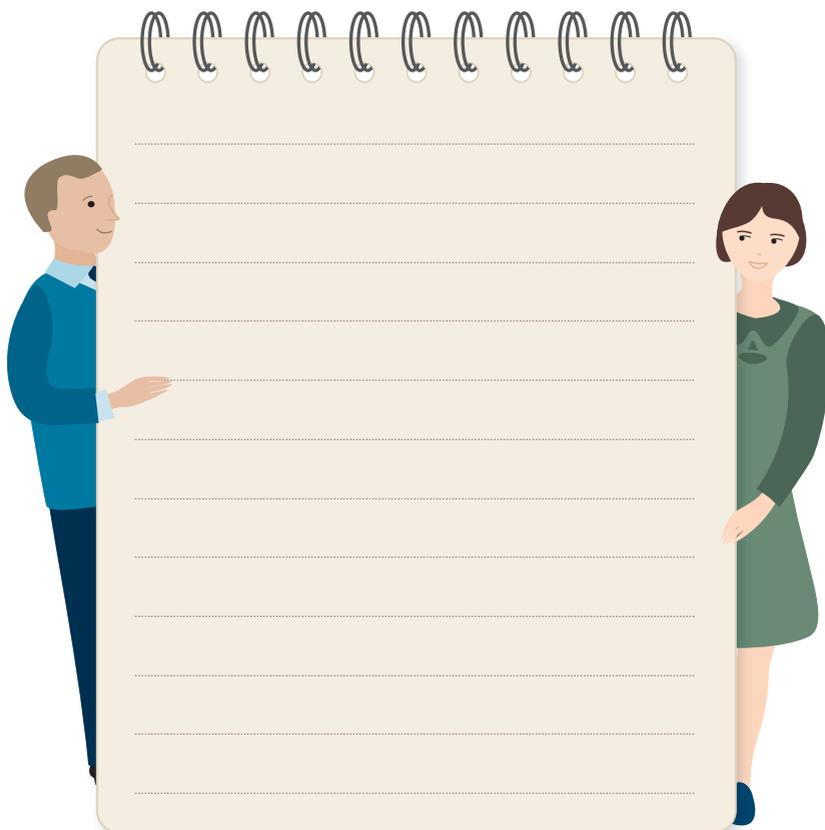
.....

.....

.....

# Nouvelles

Il est bon d'échanger en famille, de se donner des nouvelles. Et si j'organisais aujourd'hui une visioconférence avec mes proches ? Histoire de s'échanger les bonnes nouvelles, de soutenir les plus éprouvés et, pourquoi pas, de témoigner des merveilles de Dieu dans nos vies.



Je garde la trace de cet échange.

# Lectio divina

Ce samedi, je médite la 2<sup>e</sup> lecture de la vigile pascal (Gn 22, 1-18).  
Je peux la lire ou l'écouter sur [www.prionseneglise.fr/Genese22](http://www.prionseneglise.fr/Genese22)



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

.....

.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

La descendance d'Abraham s'étend, aujourd'hui, aux cultures du monde entier ! J'orne mon coin prière de photos de famille, d'amis, de membres de ma communauté chrétienne...



# Libération

Cette semaine, je peux remercier Dieu de me libérer jour après jour. Lors de la vigile pascale, après la lecture biblique du récit de la traversée de la mer des Roseaux (Ex 14, 15 – 15, 1a), nous chantons le cantique d'action de grâce des Hébreux.

**Ce cantique (Ex 15, 1b-6. 17-18) sera ma prière de ce jour.**



« Chantons pour le Seigneur !  
Éclatante est sa gloire ! »

*cf. Ex 15, 1b*



Pour écouter le psaume,  
utilisez ce QRcode ci-contre  
ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Grandir

Comme Dieu a libéré le peuple d'Israël, le Christ est venu me libérer.  
De quoi dois-je m'affranchir? Comment puis-je grandir en liberté?

De quoi ai-je besoin  
d'être libéré?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels moyens mets-  
je en œuvre pour  
grandir en liberté?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Agir

**L**e Christ compte aussi sur moi pour aider les autres à grandir en liberté.  
Comment ?

- En écoutant une personne en détresse,
- en reprenant contact avec une personne que j'ai blessée,
- en aidant une association qui accompagne des détenus,
- en priant pour les victimes de la drogue, du harcèlement, de l'injustice...



Et moi? Que vais-je décider?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

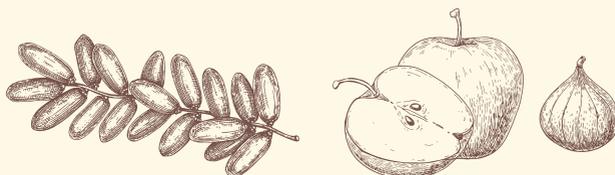
# Harosset

**P**our me rappeler le départ d'Égypte, je prépare une recette du repas du Seder, ce rituel juif hautement symbolique propre à la fête de Pâque. Bon appétit !

Recette



Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes



Pour 4 personnes

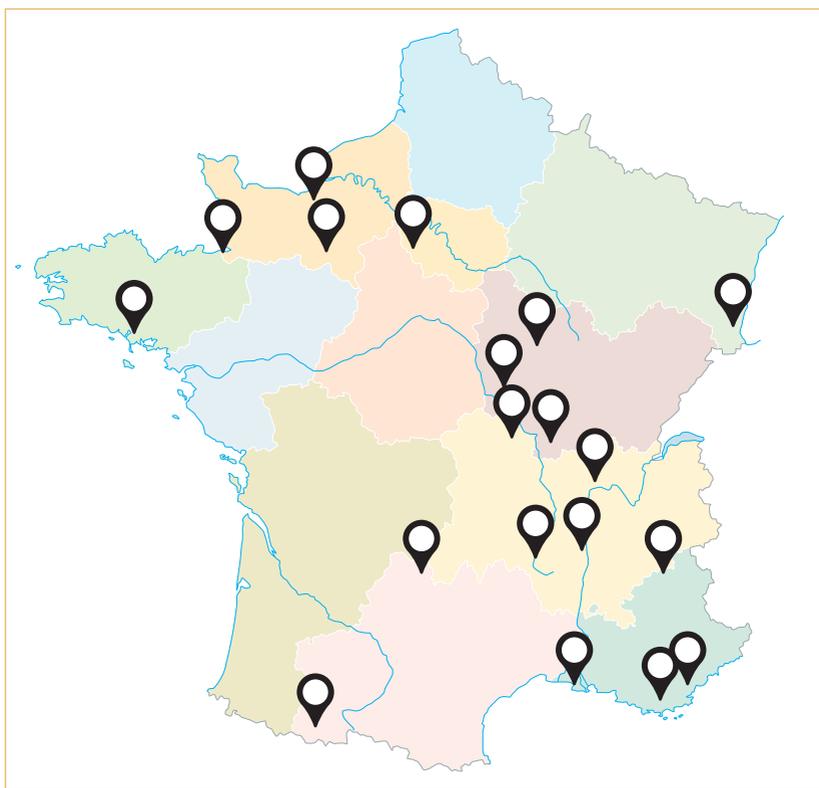
3 pommes (type Gala) • 1 poire • 4 dattes • 2 figues • 4 pruneaux • 50 g d'amandes (de préférence non salées) • 30 g de pignons • 30 g de pistaches (ou noisettes pelées) • 2 cuillères à soupe de sucre en poudre • 4 clous de girofle (facultatif) • 1/2 à 1 cuillère à café de cannelle

1. Épluchez et ôtez le trognon des pommes et de la poire, puis émincez ou les râpez. Faites de même avec les dattes, les figues et les pruneaux.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les épices et le sucre) dans une casserole, ajoutez 120 ml d'eau et faites cuire à feu doux pendant une quinzaine de minutes.
3. Ajoutez les épices et remettez environ 5 minutes.
4. Réservez dans un joli ramequin et éventuellement saupoudrez de cannelle.

# Avancer

**G**randir en liberté ne se fait pas en un jour. Et le chemin est aussi important que le but. L'essentiel est d'avancer, un pas à la fois.

**Plusieurs villes sanctuaires existent en France, vers lesquelles les pèlerins cheminent. Suis-je capable de les situer ?**



www.villes-sanctuaires.com

- |               |                         |                                   |                         |
|---------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. Alençon    | 6. Le Mont-Saint-Michel | 11. Nevers                        | 15. Sainte-Anne-d'Auray |
| 2. Ars        | 7. Le Puy-en-Velay      | 12. Paray-le-Monial               | 16. Souvigny            |
| 3. Chartres   | 8. Lalouvesc            | 13. Rocamadour                    | 17. Thierenbach         |
| 4. Cotignac   | 9. Lisieux              | 14. Saint-Maximin-la-Sainte-Baume | 18. Vézelay             |
| 5. La Salette | 10. Lourdes             |                                   |                         |

# Lectio divina

Ce samedi, je médite la 3<sup>e</sup> lecture de la vigile pascal (Ex 14, 15-15, 1a).  
Je peux la lire ou l'écouter sur [www.prionseneglise.fr/Exode14](http://www.prionseneglise.fr/Exode14)



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

Dieu libère son peuple. Quelle bonne nouvelle ! Pour me rappeler la mer traversée par Israël pour se rendre en terre de liberté, je choisis un bol joliment décoré. Je le remplis d'eau salée et je le dépose dans mon coin prière.



# Justice

Cette semaine, je loue Dieu pour sa miséricorde. Beaucoup de psaumes sont des louanges, comme le psaume 29 que nous lisons lors de la vigile pascale, après la 4<sup>e</sup> lecture tirée du livre d'Isaïe (Is 54, 5-14).

**En l'écoulant, j'esquisse un pas de danse. Ce sera ma prière de ce jour.**



« Je t'exalte, Seigneur :  
tu m'as relevé. »

*Ps 29, 2a*



Pour écouter le psaume,  
utilisez ce QRcode ci-contre  
ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Bijoux

« **V**oici que je vais sertir tes pierres et poser tes fondations sur des saphirs », promet Dieu à Jérusalem (Is 54, 11).

**Confectionner un bracelet me rappelle ma valeur inestimable aux yeux de Dieu.**

**1.** Pliez la bande de tissu en deux sur l'envers, puis cousez-la sur toute la longueur (à 0,5 cm du bord) pour former un tube.

**2.** À l'aide d'une épingle à nourrice, retournez le tissu sur l'endroit.

**3.** Glissez une boule de cotillon dans le tube au centre. De chaque côté, bloquez la boule en entortillant le fil autour du tissu, puis en faisant un nœud. Coupez le fil qui dépasse.

**4.** Répétez l'opération avec une boule de chaque côté, puis refaites un point derrière chaque boule de cotillon. Adaptez le nombre de boules à la longueur de votre bijou.

**5.** Pour finir, fermez le tube avec quelques points de couture. Puis, nouez le collier en faisant un gros nœud.



**DURÉE:** 1 heure

**MATÉRIEL**

- Bande de tissu de 7 cm x 150 cm (longueur à adapter selon la taille du bijou).
- Boules de cotillon.
- Fil (un peu épais, type fil à broder).
- Aiguille à coudre.
- Paire de ciseaux.
- Mètre, règle.
- Épingle à nourrice.



## 💡 Idée

Procédez de la même manière avec un tissu moins long pour confectionner un bracelet assorti.

# Réconciliation

**L**e Seigneur me promet sa justice teintée de miséricorde. Il vient me restaurer, me recréer, me donner une vie nouvelle, me rétablir en son amour, me sauver de l'oppression, de la culpabilité. Une manière d'en vivre est le sacrement de la réconciliation.

## Merci

Je me mets en présence de Dieu qui m'aide à cheminer sur la voie de l'amour. Avant de passer en revue mes péchés, je prends conscience de son amour débordant.

Il veut pour moi une vie nouvelle. Sauveur, il veut me libérer de toute connivence avec le péché. J'écris une prière pour le remercier de faire de moi une femme, un homme, debout et libre.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Dieu dans ma vie

Le Seigneur veut me relever, mais suis-je tourné vers lui? Dieu occupe-t-il la première place dans ma vie? Lui ai-je manqué de respect? Quelle place la prière a-t-elle dans ma vie? Et la messe?



.....

.....

.....

.....

### Les autres dans ma vie

Suis-je un rayon d'espérance pour ceux qui m'entourent? M'arrive-t-il d'être injuste avec les autres? égoïste? hypocrite? orgueilleux? jaloux? envieux? implacable? dans le mensonge?



.....

.....

.....

.....



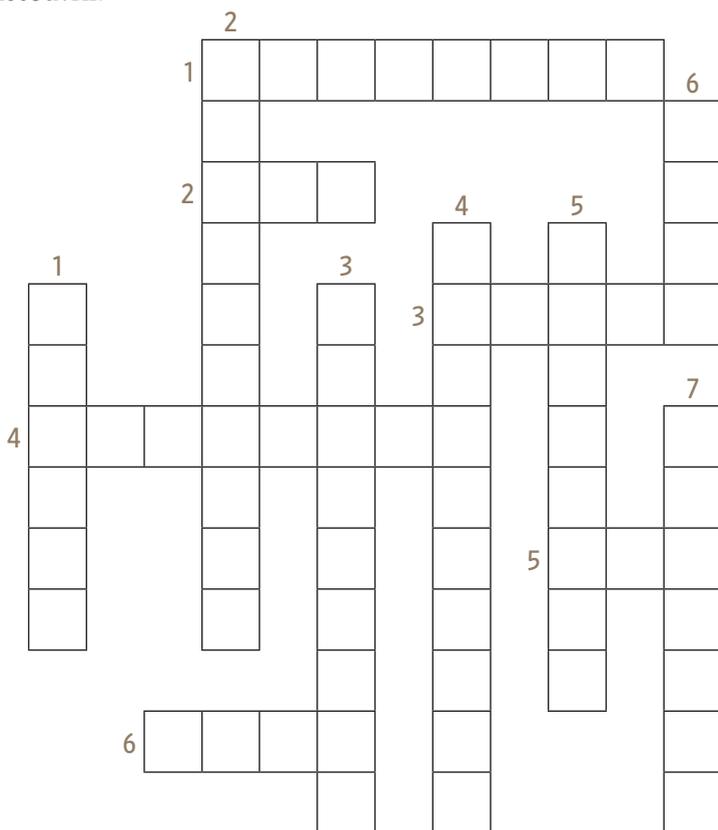
... « Dans mon éternelle fidélité, je te montre ma tendresse » (Is 54, 8)

Quand je me confesse, le Seigneur me restaure dans sa tendresse et me remet debout. Joyeux, je lui exprime ma reconnaissance et mon désir de l'aimer chaque jour.



# Mots croisés

Quels mots habitent la 4<sup>e</sup> lecture de la vigile pascale tirée du livre d'Isaïe (Is 54, 5-14)? Avec l'aide du texte, je complète cette grille pour les découvrir.



## Horizontal

1. Elle est éternelle.
2. Il eut son temps.
3. Celui qui t'a faite.
4. Elle ne sera pas ébranlée.
5. Le sien est « Le Seigneur de l'univers ».
6. Elle était cachée.

## Vertical

1. Leur paix le sera.
2. Elles seront posées sur des saphirs.
3. Elles peuvent s'écarter.
4. Le Saint d'Israël est le tien.
5. Elles peuvent s'ébranler.
6. Telle l'alliance du Seigneur.
7. Elle bat Jérusalem.



# Saint Joseph

Je prie saint Joseph avec cette prière du pape.

*Protégez, saint Gardien, notre pays.*

*Éclairez les responsables du bien commun, afin qu'ils sachent – comme vous – comment prendre soin des personnes qui leur sont confiées.*

*Donnez l'intelligence de la science à ceux qui recherchent des moyens adéquats pour la santé et le bien-être physique de leurs frères et sœurs.*

*Soutenez ceux qui se dépensent pour les nécessiteux: bénévoles, infirmières, médecins, qui sont en première ligne pour soigner les malades, même au prix de leur propre sécurité.*

*Bénissez, saint Joseph, l'Église: à commencer par ses ministres, faites d'elle un signe et un instrument de lumière et de bonté.*

*Accompagnez, saint Joseph, les familles: par votre silence priant, construisez l'harmonie entre les parents et les enfants, surtout les plus petits.*

*Préservez les personnes âgées de la solitude: ne laissez personne dans le désespoir de l'abandon et du découragement.*

*Réconfortez ceux qui sont plus fragiles, encouragez ceux qui vacillent, intercédez pour les pauvres.*

*Avec la Vierge Marie, priez le Seigneur de libérer le monde de toute forme de pandémie.*

*Amen.*

*Pape François, 2020*

# Lectio divina

Ce samedi, je médite avec la 4<sup>e</sup> lecture de la vigile pascal (Is 54, 5-14).  
Je peux la lire ou l'écouter sur [www.prionseneglise.fr/Isaie54](http://www.prionseneglise.fr/Isaie54)



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

Dieu fait justice, il rétablit l'opprimeur, il me rend la dignité. Et moi? Comment ai-je à cœur de soutenir les humiliés? Je note ici une manière de faire justice et je m'y engage.



# Gratuité

Cette semaine, je rends grâce pour la gratuité du don de Dieu, pour sa générosité. Lors de la vigile pascale, dans la 5<sup>e</sup> lecture biblique tirée du livre d'Isaïe (Is 55, 1-11), Dieu rappelle à son peuple qu'il s'engage envers eux dans une alliance éternelle.

**Pour manifester ma reconnaissance, je prie avec le cantique d'Isaïe (Is 12, 2, 4bcd, 5-6), proclamé après la 5<sup>e</sup> lecture la vigile pascale.**



« Exultant de joie, vous puiserez les  
 🎵 eaux aux sources du salut! » 🎵  
 Is 12, 3



Pour écouter le psaume,  
 utilisez ce QRcode ci-contre  
 ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Fleurs séchées

La pluie et la neige donnent la semence au semeur et le pain à celui qui doit manger, assure Dieu à Isaïe (Is 55, 10).

**Pour me rappeler les dons de Dieu, je réalise un magnifique bouquet de fleurs séchées.**



## Astuces

- Pour que les fleurs conservent leurs couleurs, mettez-les à l'abri de la lumière.
- Pulvérissez un peu de laque sur le bouquet séché pour un meilleur maintien des parties les plus fragiles.

© AdobeStock

## CUEILLETTE ET SÉCHAGE

1. Cueillez les fleurs (qui ne sont pas trop épanouies) un jour sec et ensoleillé.
2. Retirez un peu de feuillages, car ils se conservent mal.
3. Faites un bouquet en l'attachant avec un élastique ou un morceau de ficelle.
4. Suspendez-le la tête en bas dans un lieu sec et ventilé pour un séchage de quelques semaines.

💡 **Fleurs les plus faciles à faire sécher**

Allium, gypsophile, monnaie du pape, blé, lavande, lagurus ovatus, chardon, immortelle, physalis...



Conversation  
page 62  
du hors-série



Hélène Mouton

# Pain

Pour préparer un pain, le secret, c'est le temps. Surtout avec le levain. L'intention, la conscience des gestes est un magnifique moment de méditation et de prière, comme y invite la boulangère Hélène Mouton.

Recette



Temps de préparation : celui qu'il vous faut.

Cuisson : 1 heure, four préchauffé à 240 °C et pendant cuisson à 230 °C.

Pour 1 kg de pain cuit

**Ingrédients : 650 g de farine ; 70 % d'eau = 455 ml (g) ; 13 g de sel ; 100 g de levain environ 15 %.**

1. Choisissez bien votre farine, au moins avec 60 % de blé qui apporte le gluten. On peut ajouter d'autres farines (sarrasin, seigle, épeautre, maïs, châtaigne...).
2. Plus vous hydratez votre pain, plus il se conservera et aura une mie grasse, moelleuse et sera digeste. 70 % d'hydratation est déjà un beau défi.
3. Un soupçon de sel ! Important pour la croûte du pain et pour développer des arômes.
4. Il faut compter au minimum deux semaines pour fabriquer son levain soi-même (de l'eau, de la farine et du temps). À sortir la veille à température ambiante.
5. Après avoir mélangé vos ingrédients, pétrissez votre pâte. Laissez-lui un temps de repos à température ambiante (certains vont jusqu'à 72 heures !). Puis viennent le façonnage (mise en forme de la pâte dans un banneton) et enfin la seconde pousse dans un endroit sans courant d'air au chaud : d'1 heure à 2 h 30, à surveiller donc !

# Oui

C'est aujourd'hui la fête de l'Annonciation, un jour favorable pour prier le chapelet.

**Dans l'action de grâce, je repense aux dons de Dieu. En ce jeudi, je médite sur les mystères lumineux de la vie de Jésus.**

## LE CHAPELET

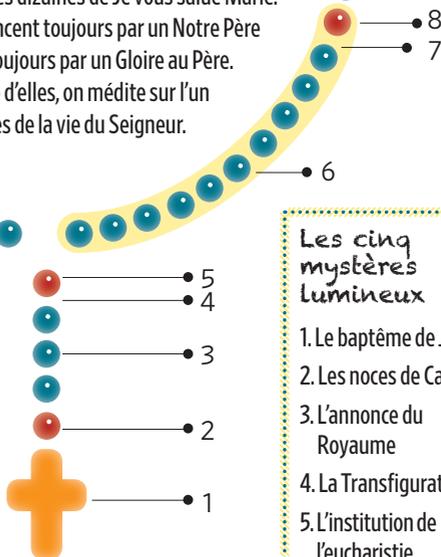
Un chapelet comprend 5 séries de 10 perles correspondant à des Je vous salue Marie et 4 perles plus espacées. L'extrémité est formée d'une croix suivie de 5 perles. On commence le chapelet par la croix et les 5 perles qui suivent, en récitant les prières correspondantes (voir légende).

Puis on poursuit avec les dizaines de Je vous salue Marie.

Les dizaines commencent toujours par un Notre Père et se terminent toujours par un Gloire au Père.

Avant chacune d'elles, on médite sur l'un des mystères de la vie du Seigneur.

1. Faire le signe de croix et réciter le Credo
2. Un Notre Père
3. Trois Je vous salue Marie
4. Un Gloire au Père
5. Énoncer le 1<sup>er</sup> mystère et dire le Notre Père
6. Dix Je vous salue Marie
7. Un Gloire au Père
8. Énoncer le 2<sup>e</sup> mystère, un Notre Père, etc.



### Les cinq mystères lumineux

1. Le baptême de Jésus
2. Les noces de Cana
3. L'annonce du Royaume
4. La Transfiguration
5. L'institution de l'eucharistie

# Agenda

Souvent, le temps m'est compté. Et s'il me fallait organiser, dans mon agenda, le temps gratuit et le temps donné pour autrui? Je peux m'aider de cette *To-do-list*.

*To-do-list*  
du temps gratuit



Dimanche 28 mars (Rameaux) :  
Prévoir des rameaux pour des personnes  
de ma famille qui ne peuvent se déplacer.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Les créneaux horaires dont je dispose

Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vend.	Sam.	Dim.



# Lectio divina

Ce samedi, je médite la 5<sup>e</sup> lecture de la vigile pascalle (Is 55, 1-11).

Je peux la lire ou l'écouter sur [www.prionseneglise.fr/Isaie55](http://www.prionseneglise.fr/Isaie55)



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.

## 4. Agir

Le Seigneur s'engage envers nous dans une alliance éternelle. Il nous surprendra toujours, car ses pensées ne sont pas nos pensées. Et si je surprénais l'une des personnes les plus proches de moi, mon conjoint, un enfant, un parent, un ami cher? Je peux lui offrir des fleurs, cuisiner comme un chef ou créer un diaporama de joyeux souvenirs vécus ensemble...



# Sagesse

Cette semaine, je rends grâce pour la sagesse de Dieu. À travers elle, j'ai reçu le don de la vie. Elle renouvelle ma vie lorsqu'elle perd de sa vitalité. Dans la 6<sup>e</sup> lecture biblique de la vigile pascale, tirée du livre de Baruc (Ba 3, 9-15.32 – 4, 4), Dieu invite son peuple à vivre dans la sagesse.



« Seigneur,  
tu as les paroles  
de la vie éternelle. »

*Antienne du psaume 18B (cf. Jn 6, 68c)*

Je prie avec le psaume 18B, et je note ici  
la strophe qui me touche le plus.



.....

.....

.....



Pour écouter le psaume,  
utilisez ce QRcode ci-contre  
ou rendez-vous sur :  
[www.prionseneglise.fr/psaumes](http://www.prionseneglise.fr/psaumes)

# Portrait

« La connaissance du sage est débordante : elle coule à flots, et ses conseils sont source de vie » (Si 21, 13).

J'inscris les trois qualités indispensables, selon moi, pour qualifier quelqu'un de sage.

1. ....
2. ....
3. ....

Je note une citation biblique, sur la sagesse, qui m'inspire.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Pashka

« Écoutez-moi bien, et vous mangerez de bonnes choses », promet Dieu au peuple d'Israël dans le livre d'Isaïe (Is 55, 2). Voici une recette des gâteaux servis à Pâques dans la tradition russe orthodoxe.



Sans moule à Pashka, un pot de fleur bien propre fera l'affaire !

Recette

Préparation : 30 minutes - Repos : 24+24 heures - Facile - Bon marché

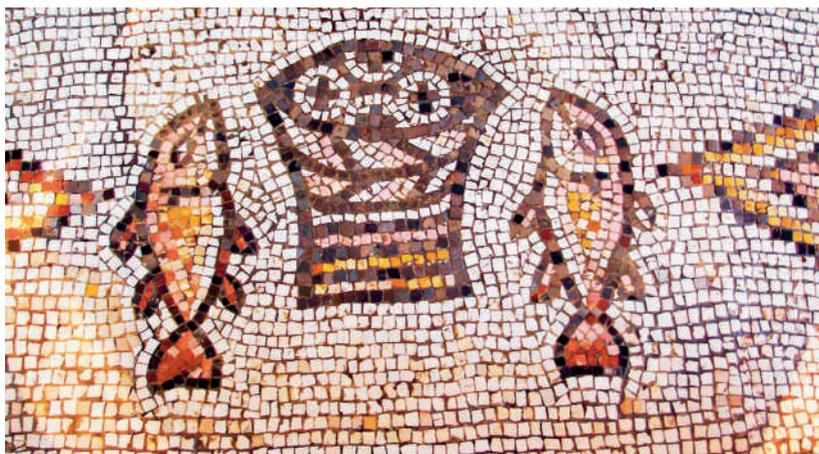
Pour 6 personnes • 2 kg de faisselle • 200 g de beurre • 20 cl de crème épaisse • 4 jaunes d'œufs • 200 g de sucre • 1 gousse vanille • le zeste de 2 citrons bio • 60 g amandes mondées • 200 g de fruits confits • 100 g de raisins secs • 1 écorce d'orange confite • 1 pincée de sel



1. Emballez la faisselle dans un torchon fin. Nouez-le et mettez-le dans une passoire posée sur un plat. Placez dessus un poids de 2 kg. Laissez égoutter ainsi 24 heures au frais.
2. Le lendemain, passez la faisselle au moulin à légumes grille fine avec le beurre ramolli.
3. Mélangez-la dans une jatte avec la crème fraîche et la pincée de sel.
4. Incorporez vanille, sucre, zeste, amandes concassées, raisins et fruits confits, puis les jaunes d'œufs un par un.
5. Tapissez de gaze un pot de fleur en terre. Versez-y le mélange. Posez dessus une assiette et un poids. Laissez 24 heures au frais et 2 heures au congélateur.
6. Démoulez et écrivez "XP" en écorce d'orange.

# Prêtres

Jeudi saint. En ce jour mémoire de l'institution de l'eucharistie, j'ai une pensée particulière pour les prêtres que je connais. Les uns sont en forme, d'autres sont fatigués.



© Wikimedia Commons

Mosaïque, Tabgha (Israël).

Je note ici la liste des prêtres pour lesquels je veux prier.

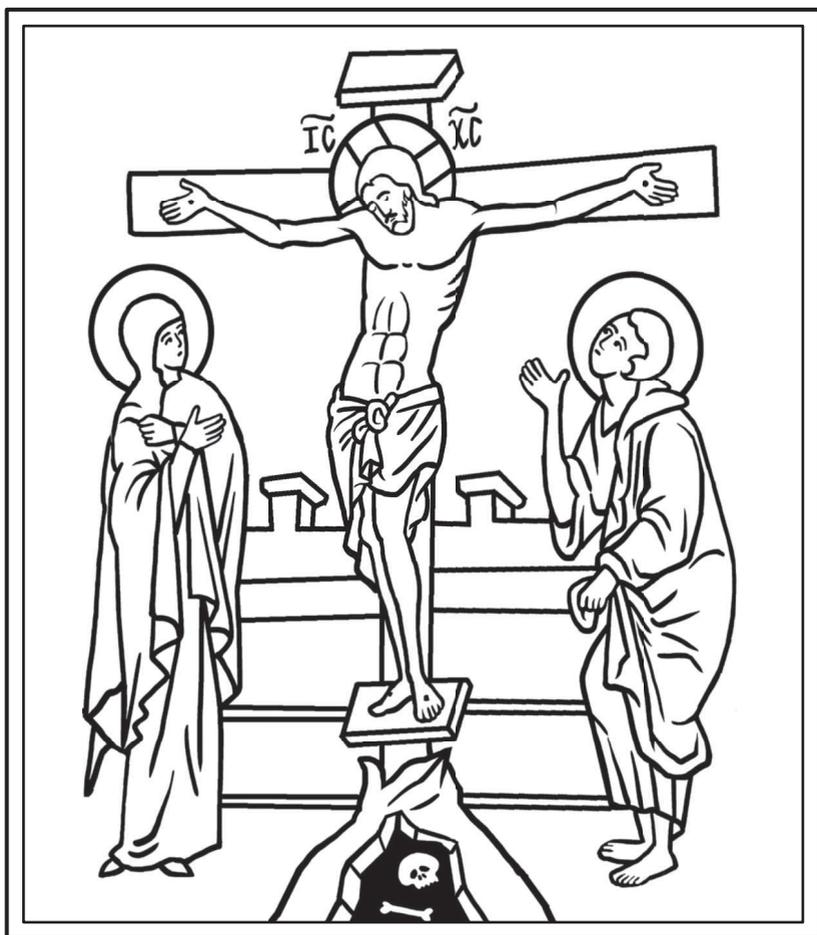
- .....
- .....
- .....
- .....

À l'un ou l'autre d'entre eux, j'envoie un petit mot pour souhaiter une bonne fête.

# Passion

« Il n'est pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime », a dit Jésus avant de le vivre.

**Pour m'imprégner du mystère d'amour du Christ qui a donné sa vie pour nous, j'écoute la Passion selon saint Jean (voir playlist page 2 du hors-série) en coloriant ce dessin du Christ en croix.**



Dessin: Gaëtan Evvard

# Lectio divina

*Ce samedi, je médite la 6<sup>e</sup> lecture de la vigile pascale (Ba 3, 9-15. 32-4, 4).  
Je peux la lire ou écouter sur [www.prionseneglise.fr/Baruc3](http://www.prionseneglise.fr/Baruc3)*



## 1. Lire

Près de mon cierge pascal en construction, je lis le texte, lentement, à haute voix. Puis, je fais silence (environ 5 minutes), pour me laisser rejoindre par la Parole. Je note les mots qui m'ont le plus touché.



.....

## 2. Méditer

Je reprends le texte, je fais silence de nouveau 5 minutes. Je note quelques prises de conscience qui découlent de cette lecture.



.....

## 3. Prier

Je recommence une lecture du texte, je refais silence. Je parle à Dieu et le prie, inspiré par ces paroles bibliques.



.....

.....

.....

.....

.....



...

**4. Agir**

Dieu notre Père est source de vie, une vie nouvelle qu'il nous donne en son Fils. Une vie nouvelle marquée du sceau de la Sagesse : « Tous ceux qui l'observent vivront », rappelle Baruc. À la veille de Pâques, modelé par la *lectio divina* hebdomadaire, à quelles actions concrètes vais-je m'atteler pour devenir un homme, une femme, de plus en plus sage ? Je les note ici.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Alléluia !

Christ est ressuscité, alléluia ! Il a vaincu la mort !



Surtout, je ne garde pas cette joie pour moi-même. Je la transmets autour de moi, par téléphone, par mail, via les réseaux sociaux, spécialement à ceux qui sont seuls.



bayard



**PrionsenÉglise**