

En famille

Prendre le temps de s'installer : cela peut être autour d'une table basse avec une bougie allumée selon les croyances de chacun.

Commencer par se dire merci

Prendre 5 mn de silence, chacun s'interroge à partir de quelques questions :
Qu'est-ce qui dans cette semaine m'a rendu heureux, qu'est-ce que j'ai apprécié ou reçu des autres dans la famille ? Par ex., on peut se dire merci pour les bons repas, ou le dessert fait ensemble ou les moments de jeux, les films regardés ensemble, l'aide et la patience de maman/papa pour les devoirs, les efforts des enfants pour respecter le travail ou le repos des parents... ? Qu'est-ce que j'ai découvert de beau chez moi ou chez les autres ?

Chacun s'exprime et écoute les autres, chacun son tour sans s'interrompre, pour se dire merci ! Celui qui parle tient la bougie et quand il a fini de parler il la passe à son voisin.

Dans un second temps, chacun regarde ce qui a été plus difficile pour lui, ce qui lui reste sur le cœur et qui le rend triste. Par ex : J'ai été blessé(e) par une parole ou un refus, je suis agacé(e) par les taquineries de mon frère ou de ma sœur, ou j'ai refusé mon aide à la cuisine ou au ménage...ou j'ai manqué de patience...ou tout autre chose qui a pu mettre une mauvaise ambiance à la maison.

Se demander pardon mutuellement

Faire le même tour de parole avec la bougie, si quelqu'un veut passer son tout, il passe la bougie.

Et à la fin du tour, demander au Seigneur de nous prendre tous ensemble dans son amour.

Chacun vit ce temps de confinement de façon différente, pour certains c'est plus facile que pour d'autres. Nous avons besoin de nous entraider en famille à vivre ce temps dans la durée. Chacun peut dire aux autres ce qui pourrait l'aider à vivre la semaine qui s'ouvre : Par ex, mes désirs, mes propositions, mon besoin d'être écouté, mon besoin d'aide pour quelque chose...

Enfin, terminer en se tournant vers le Seigneur

Chacun peut demander quelque chose au Seigneur très simplement sans faire de belles phrases...

Dire ensemble le Notre Père pour conclure notre prière.

Chacun peut adapter ce temps de calme pour retirer tout ce qui est bon dans chaque journée ou semaine, construire des relations plus paisibles et riches malgré les difficultés du confinement.

On peut terminer en partageant un bon goûter ou un bon dessert !