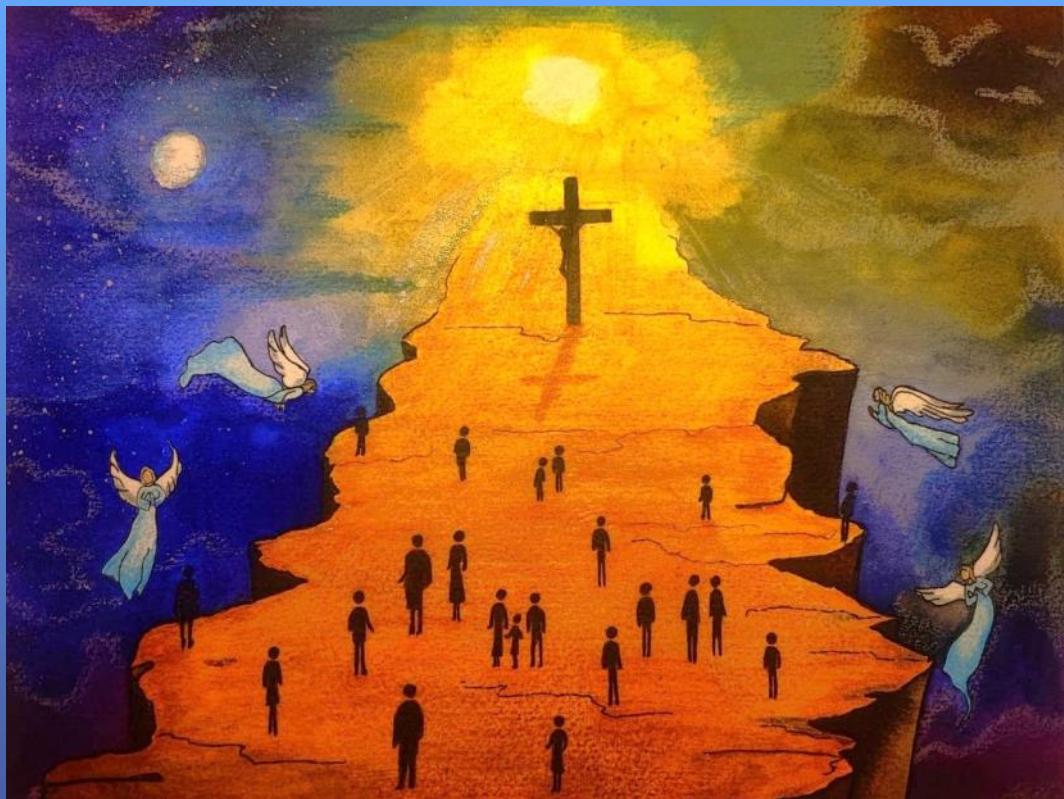


# LES ANGES, MESSAGERS DE DIEU



Carnet de route 2025-2026  
Foi et Lumière international



# Sommaire

• Introduction Raúl Izquierdo Garcia .....	3
• Présentation du thème de l'année .....	5
• Prière pour chaque rencontre .....	6
• Équipe 2025 - 2026 .....	7 et 8
• Informations pratiques .....	9
1. L'ange d'Agar • Dieu n'abandonne pas .....	10
2. L'ange d'Abraham • Dieu en qui l'on peut avoir confiance ....	15
3. L'ange de la mère de Samson • Dieu guérit .....	19
4. L'ange d'Elie • Dieu élève l'esprit .....	23
5. L'ange de Daniel • Dieu répond à la fidélité .....	28
6. Notre ange gardien • Dieu nous protège sur tous les chemins .....	33
7. L'ange de Joseph • Dieu souhaite que nous l'écoutions .....	37
8. L'ange de la Résurrection • Dieu donne l'espérance .....	42
9. L'ange de Zacharie • Dieu donne des signes .....	46
10. L'ange de l'Annonciation • Dieu a un plan pour nous.....	50
11. Les anges de Noël • Dieu est parmi nous .....	55
12. L'ange de Pierre • Dieu libère .....	59
• Méditations :	
– Noël .....	64
– Fête de la Lumière .....	66
– Pâques .....	68
– Pentecôte .....	70
• Atelier des artistes .....	72
• Prière de Foi et Lumière en pictogrammes .....	82
• Prière de Foi et Lumière .....	dos



Foi et Lumière international  
3 rue du Laos 75015 Paris, France T + 33 1 53 69 44 30  
[international@foietlumiere.org](mailto:international@foietlumiere.org) - [www.foietlumiere.org](http://www.foietlumiere.org)

---

# Introduction



**Raúl Izquierdo García**  
Coordinateur international

Nous sommes entre de bonnes mains !

À toutes les communautés Foi et Lumière du monde entier :

**N**ous vous présentons le nouveau Carnet de Route pour la prochaine année, qui nous aidera à vivre plus profondément nos rencontres de communauté.

Je voudrais commencer par remercier l'équipe qui a rendu cela possible, composée de personnes des quatre provinces de Pologne. Elles ont travaillé dur, mais aussi avec enthousiasme et passion, en apportant leurs idées, leurs méditations, leurs dessins, leurs propositions. Merci de tout cœur pour cela !

Cette fois-ci, ce sont les « anges » de Dieu qui nous accompagneront et nous aideront à renforcer nos liens, à prier ensemble et à célébrer notre foi. Selon la tradition et la Bible, les anges sont des êtres envoyés par Dieu pour transmettre des messages aux êtres humains, ou pour les protéger et prendre soin d'eux d'une manière ou d'une autre. Ainsi, ces « messagers et gardiens » de Dieu nous transmettent leur force dans tant de situations qui semblent trop lourdes à porter. Au fond, d'une manière ou d'une autre, le message sous-jacent est que Dieu ne nous abandonne pas et qu'il se soucie de nous, car chacun d'entre nous est aimé par le Père d'une manière unique et distincte, spéciale, intransférable et inconditionnelle. Nous sommes entre de bonnes mains !

---

Au chapitre 1 de l'Évangile selon saint Luc, il est raconté de manière magnifique la rencontre de l'ange Gabriel, envoyé par Dieu, à « une vierge fiancée à un homme nommé Joseph, de la maison de David, et qui s'appelait Marie ». Et la première chose que Gabriel dit à Marie est : « Ne crains pas ». Bien sûr, tout message de Dieu à notre égard sera toujours un message de salut et d'amour, même si cela implique parfois de passer par la Croix. Mais il ne peut y avoir de crainte, lorsque nous savons que nous sommes entre de si bonnes mains, les meilleures qui soient.

Dans les différentes propositions que vous trouverez dans ce guide pour les réunions mensuelles, vous rencontrerez des anges accompagnés de personnages bibliques. Au final, l'important n'est pas l'ange en soi, mais le message qu'il apporte de la part de Dieu, et ce que cela signifie pour la personne qui le reçoit, ce qui se traduit généralement par une plus grande clarté dans la prise de décision, par de la joie face à une situation dramatique, par du courage face à l'adversité, par de l'assurance face au doute ou par du courage face aux nombreuses peurs qui surgissent sur le chemin.

En définitive, la rencontre avec l'ange (la rencontre avec Dieu) suscite une augmentation de la foi, de l'espérance et de la charité. Combien nous avons besoin d'avoir plus de foi, plus d'espérance et plus de charité !

J'espère que chacun de nous, membres des communautés Foi et Lumière, pourra apprendre des anges à être porteurs du message de l'Évangile à tous les hommes et toutes les femmes d'aujourd'hui, surtout à ceux qui souffrent le plus.

J'espère que Foi et Lumière sera un ange pour toute l'humanité.

Unis en Jésus.

Raúl Izquierdo García  
Coordinateur international



---

# Présentation du thème de l'année

Le mouvement « Foi et Lumière » est né lors d'un pèlerinage et se développe depuis plus d'un demi-siècle. Tout au long de notre cheminement commun, des guides spirituels, des aides de Dieu - les anges - nous accompagnent.

Dans la Bible, nous trouvons leur présence discrète, leur attention et leur aide à chaque pas. Ils apparaissent de manière inattendue, mais toujours selon le plan de Dieu, et beaucoup de leurs interventions commencent par les mots « N'aie pas peur ».

Cette année, nous voulons vous inviter à un voyage avec les anges. Ceux que Dieu envoie aux héros des récits bibliques, et aussi ceux qui accompagnent chacun de nous depuis notre naissance, nos anges gardiens.

Sœur Faustine Kowalska a rencontré son ange gardien lors d'un voyage en train et le rencontrait dans les moments les plus ordinaires de sa vie. Les anges sont avec nous tout le temps, il suffit de savoir remarquer leur présence.

Cette année, la préparation du carnet de route a été confiée à quatre provinces polonaises du mouvement Foi et Lumière. Travailler ensemble a été une grande joie et une merveilleuse expérience spirituelle pour nous. Nous croyons que nos anges nous ont accompagnés pendant cette période.

Nous vous proposons douze récits bibliques dans lesquels, avec l'aide des anges, vous trouverez la présence, la puissance et la miséricorde de Dieu !



---

# Prière pour chaque rencontre

Prions ensemble notre Père, qui envoie les anges pour nous faire découvrir la bonté de Dieu.

Notre Père, merci pour tes anges que tu envoies sur terre pour le bien de l'humanité.

Qu'ils nous protègent, ainsi que nos communautés et notre mouvement Foi et Lumière dans tous les aspects de notre vie.

Qu'ils soient pour nous les messagers de la Bonne Nouvelle.

Qu'ils soient nos conseillers et notre force dans la lutte pour le bien.

Qu'ils soient pour nous les premiers témoins de Jésus ressuscité.

Qu'ils soient nos amis dans la vie sur terre et qu'ils nous conduisent au salut éternel.

Anges de Dieu, soyez nos protecteurs sur le chemin du Ciel.

Amen



# Equipe 2025-2026

## PROVINCE POLOGNE SUD



Izabela Rabiasz  
Vice Coordinatrice  
internationale



Fr Łukasz  
Małkiewicz  
Aumônier provincial



Anna Wolska



Magdalena  
Kamińska-Chudy



Marta  
Szczepaniak



Magdalena  
Pokorzyńska



Małgorzata  
Krawczyk



Natalia Nycz



Jarosław  
Szczepaniak

## PROVINCE POLOGNE CENTRE EST



Fr. Paweł Zalewski  
Aumônier provincial



Anna Lauter



Karolina Grajewska

## PROVINCE POLOGNE NORD



**Fr. Andrzej Nowak**  
Aumônier provincial



**Barbara Zaręba**



**Alina Kłonecka**



**Maryla Młyńska**

## PROVINCE POLOGNE OUEST



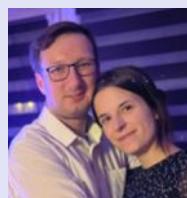
**Fr. Piotr Frankowski**  
Aumônier provincial



**Joanna Kuriata**



**Joanna Kujawa**  
illustratrice



**Marcin et Marta  
Wierzchostawscy**,  
ont adapté la prière de Foi  
et Lumière en pictogrammes

---

# Informations pratiques

## - A télécharger sur le site -



- La prière de Foi et Lumière en pictogrammes (pages 82-83) a été adaptée par Marta et Marcin Wierzchosławscy pour tous nos amis qui sont plus à l'aise avec d'autres formes de communication (CAA : communication alternative et améliorée). Nous espérons que cela leur permettra de mieux comprendre sa beauté et sa richesse spirituelle.

Lien : <https://www.foietlumiere.org/fr/communaute/carnet-de-route/priere-de-foi-et-lumiere-en-pictogrammes>

- Vous pouvez télécharger les pictogrammes vierges (sans le texte) sur ce lien : <https://www.foietlumiere.org/fr/communaute/carnet-de-route/pictogrammes-vierges-de-la-priere-foi-et-lumiere>

- Les visuels de l'Atelier des artistes

Lien : <https://www.foietlumiere.org/fr/communaute/carnet-de-route/atelier-des-artistes-carnet-de-route-2025-2026>

- Les illustrations de chaque mois

Lien : <https://www.foietlumiere.org/fr/communaute/carnet-de-route/illustrations-carnet-de-route-2025-2026>

## • A télécharger sur l'intranet -

<https://www.foietlumiere.org/fr/intranet>

- Les chants proposés dans les chapitres 1, 4, 8 et 9 (paroles, partitions, gestes et liens Youtube)

Les codes d'accès à l'intranet sont à demander au secrétariat international : [international@foietlumiere.org](mailto:international@foietlumiere.org)

1

# L'ANGE D'AGAR

## Dieu n'abandonne pas



# La parole du mois

Texte de référence : Genèse 16,1-16

Dans ce chapitre, nous rencontrons Agar, la servante égyptienne de Sarah, l'épouse d'Abraham. Sarah ne pouvait pas avoir d'enfants, elle propose à Agar de devenir la concubine de son mari Abraham, afin de lui donner une descendance. Agar conçoit un fils, Ismaël, mais de graves tensions surviennent entre les deux femmes. La soudaine ascension sociale d'Agar éveille en elle un sentiment d'orgueil, elle commence à ignorer Sarah qui en est profondément humiliée. En retour, celle-ci maltraite Agar, qui s'enfuit enceinte dans le désert. C'est là que l'ange la trouve.

Il rencontre Agar à deux reprises. La première fois (Genèse 16, 7-13), au bord de l'étang dans le désert près d'une source, lorsqu'elle s'enfuit en Égypte. Il lui pose deux questions : d'où viens-tu, où vas-tu ? Même s'il connaît les réponses, il veut qu'Agar réfléchisse à l'attitude qu'elle a eu envers Sarah.

La deuxième rencontre, précédée d'un événement dramatique, a également lieu dans le désert (Genèse 21, 9-20). Après des années de stérilité, Sarah donne enfin naissance à un fils, Isaac. Elle ne supporte plus la présence d'Ismaël, l'enfant d'Agar et d'Abraham, alors elle oblige Abraham à les chasser dans le désert. Agar meurt de soif, son fils pleure, affamé et assoiffé. Pourtant, tout près d'elle, se trouve un puits mais elle ne le voit pas. C'est alors qu'un ange lui ouvre les yeux. Parfois, les réponses à nos problèmes sont là, tout près... Essayons d'être plus attentif pour les voir.

Nous lisons avec surprise que Dieu approuve la volonté de Sarah. A-t-il pour autant oublié la promesse qu'il avait faite à Agar ? Elle s'égare dans le désert et perd espoir, cesse de prier

et d'appeler Dieu. Elle attend la mort avec résignation. Mais Dieu ne l'abandonne pas et une fois de plus, il envoie l'ange en entendant le cri de l'enfant. Dieu tient sa promesse ; Ismaël vécut jusqu'à l'âge de 137 ans et devint le père de nombreuses nations (Genèse 25, 12-18).

A travers cette histoire, Dieu nous prouve qu'il reste fidèle à ses promesses même dans les épreuves. Lorsque nous sommes affectés par la misère et la solitude, que nos enfants handicapés se sentent différents et que nul semble pouvoir les aider, Dieu est là.

Même quand tout semble perdu, Dieu a un plan pour chacun, il ne nous abandonne jamais et garde discrètement un œil sur ses enfants.

### Accueil et retrouvailles

Le coordinateur accueille la communauté en prononçant ces quelques mots : « Quelle joie de vous retrouver ! Que notre réunion soit comme un puits rempli de bienveillance, de joie et d'eau vive pour chacun d'entre nous ! »

Nous pouvons ajouter un geste simple à cette salutation, par exemple, chacun fait symboliquement « des ailes d'ange » à la personne située à sa droite ou lui adresse un sourire « comme un rayon de soleil ».

### Partage

#### Ensemble

Mime d'un extrait de Genèse 21,15-19.

Personnages : Agar, son fils Ismaël, un ange et plusieurs personnes formant un puits (elles se tiennent en cercle, serrées les unes à côté des autres, avec un récipient rempli d'eau au milieu du cercle). Agar et Ismaël sont assis par terre, loin l'un de l'autre. Ismaël pleure.

L'ange s'approche d'Agar et lui dit que Dieu a entendu les pleurs de l'enfant et qu'il engendrera une grande nation. Agar voit le puits, prend un récipient d'eau, donne à boire à Ismaël, boit elle-même, puis ils partent en criant de joie.

### En petits groupes

1. Qu'est-ce que cela signifie d'humilier quelqu'un ? Vous est-il déjà arrivé de voir une personne humilier une autre ?
2. L'humiliation rabaisse, mais l'amour élève. De quelles manières pouvez-vous contribuer à élever ceux qui vous entourent ?
3. Et vous, comment aimeriez-vous être, encouragé(e), soutenu(e) par les autres ?

### **Atelier des artistes** (voir page 72)

#### **Un puits et des pierres**

Sur des pierres en papier, les participants écrivent un mot ou dessinent un symbole qui leur rappelle la présence de Dieu dans les moments difficiles. À la fin, nous plaçons les pierres signées autour du puits, symbole d'unité.

### **Fête**

#### **Jeu : « Le chercheur aveugle »**

Une personne aux yeux bandés (Agar) cherche un « puits » (par exemple une bouteille, un récipient rempli d'eau ou encore le puits préparé pendant l'atelier des artistes), guidée par les suggestions des autres joueurs (les voix des « anges » qui l'aident).

Ce jeu montre à quel point nous avons souvent besoin de l'aide d'autrui pour trouver une solution.

### **Prière**

Seigneur, tu as entendu le cri du petit Ismaël et tu t'es penché sur son sort et celui de sa mère Agar. Écoute nos prières aujourd'hui.

Tous ensemble : « **Seigneur, écoute-nous !** »

Écoute le cri des victimes des conflits armés. Que les guerres et les combats cessent et que la paix s'instaure.

**Seigneur, écoute-nous !**

Écoute la voix des malades et des personnes en situation de handicap. Soulage leurs souffrances. Envoie-leur des personnes qui leur apporteront du réconfort.

**Seigneur, écoute-nous !**

Écoute les personnes seules, découragées, déprimées.

Remplis leur cœur d'un courage nouveau.

**Seigneur, écoute-nous !**

Écoute ceux qui souffrent de persécutions. Donne-leur force et foi, et transforme le cœur de ceux qui les persécutent.

**Seigneur, écoute-nous !**

Écoute enfin ceux qui, comme Agar, ne peuvent même pas faire appel à toi. Envoie-leur ton ange et donne-leur l'eau vive.

**Seigneur, écoute-nous !**

### Prière du pauvre

Seigneur, tu entends ma voix.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Chaque membre de la communauté écrit son prénom sur une pierre. Ensuite, chacun tirera au sort une pierre signée et deviendra alors un « ange secret » de la personne dont le nom figure sur la pierre. Tout au long du mois, il lui enverra un message bienveillant par SMS, carte postale, e-mail ou sous la forme d'une petite surprise (par exemple, une prière ou un dessin).

### Chant

Bénissez Dieu, P. et M. Cécile Brasseur  
d'après le psaume 133-134



2

## L'ANGE D'ABRAHAM

Dieu en qui  
l'on peut avoir confiance



# La parole du mois

Texte de référence : Genèse 22, 2-18

**A**braham vivait il y a 4000 ans au Proche-Orient, à une époque où les gens adoraient plusieurs dieux. Alors qu'il était déjà vieux, Dieu vint à lui et lui proposa une alliance. Abraham fit confiance à Dieu et se laissa guider. En tant qu'ami de Dieu, il fit l'expérience de sa protection, de sa bienveillance et de ses bénédictions.

Mais sa relation avec le Seigneur connut aussi des moments difficiles, des moments d'épreuve. La plus grande de toutes les épreuves fut l'appel à sacrifier son fils, qu'avec sa femme Sarah ils avaient attendu longtemps et dont Dieu lui-même leur avait promis la naissance.

Bien que l'ordre de Dieu semblât cruel, Abraham répondit avec obéissance : il était prêt à sacrifier son fils. Lorsque tout fut prêt pour le sacrifice et que Dieu vit la foi inconditionnelle d'Abraham, il envoya son ange pour l'arrêter et lui dit : « Toutes les nations de la terre seront bénies en ta postérité, parce que tu as obéi à ma voix » (Gn. 22, 18)

Dieu a envoyé plusieurs fois ses anges à Abraham pour lui dire : « Suis-moi et fais-moi confiance ! » Son histoire nous rappelle que la foi demande courage et confiance.

Un croyant est une personne qui place sa foi en Dieu, il sait qu'il est aimé de Dieu. Même dans les situations difficiles, nous sommes appelés à croire que Dieu a un plan que, souvent, nous ne comprenons pas.

### Accueil et retrouvailles

Une personne désignée accueille chaque membre de la communauté en lui disant : « Je suis heureux de te voir » et lui offre un morceau de pain.

### Partage

#### Ensemble

Mimez la rencontre entre Abraham et l'ange (Gn. 18, 2-18).

#### En petits groupes

1. Quels sont mes rêves aujourd'hui ?
2. Suis-je capable de faire confiance ?
3. Quelles sont mes limites dans la réalisation de mes rêves ?

### Atelier des artistes (voir page 72)

#### Une horloge fleurie

### Fête

Sur un fond musical, on forme plusieurs binômes ; une personne ayant un handicap guide un autre joueur aux yeux bandés afin de franchir ensemble en toute sécurité divers obstacles placés sur le parcours (chaises, bouteilles, sacs à dos, etc.).

### Prière

Seigneur, tu connais mon cœur.

Tu sais quand je suis triste,  
quand je perds espoir,  
et quand je doute.

Tu connais également mes désirs  
les plus profonds.

Je crois que je peux te faire confiance  
en toutes circonstances.

Car tu es le Dieu du réconfort, de l'espoir  
et le Dieu qui exauce les prières.

Je te fais confiance et je ne crains rien.

**Prière du pauvre**

Seigneur, je te loue de ne jamais m'avoir abandonné.

**Et jusqu'à la prochaine rencontre**

Essayons de consacrer davantage de temps à nos proches, qu'ils soient malades ou seuls, car parfois, il suffit simplement d'être présent.



3

L'ANGE DE  
LA MÈRE DE SAMSON  
*Dieu guérit*



# La parole du mois

Texte de référence : Juges 6, 3-24

**L**orsque le peuple juif fut conquis par les Philistins et retomba en esclavage, Dieu décida d'intervenir une nouvelle fois dans son histoire.

Cependant, il ne le fit pas par l'intermédiaire de prophètes, de prêtres, de rois ou de guerriers. L'instrument entre les mains de Dieu fut une femme, dont on ignore le nom, l'épouse de Manoah, qui était stérile, ce qui était considéré à l'époque comme une malédiction. Mais Dieu ne voit pas les choses ainsi. La femme de Manoah était très pieuse et malgré les souffrances qu'elle endurait, elle Le cherchait.

Et un jour, Dieu lui envoya son ange, qui lui promit qu'elle concevrait et enfanteraient un fils. Il lui dit : « Cet enfant sera voué à Dieu dès le sein de sa mère. C'est lui qui entreprendra de sauver Israël de la main des Philistins » (Jg. 13, 5).

L'enfant fut appelé Samson, ce qui signifie « soleil », dans l'espoir que, conformément à la prophétie de l'ange, grâce à lui, la lumière apparaîtrait enfin après des années d'obscurité dans l'histoire du peuple élu.

L'ange de Dieu ne révéla pas son nom, mais Manoah et sa femme savaient que Lui seul pouvait accomplir l'impossible et venir en aide à ceux qui ne signifiaient rien aux yeux du monde. L'un des noms hébreux de Dieu dans l'Ancien Testament est « Rafa », qui signifie « Celui qui guérit », car Dieu veut soigner nos corps malades et guérir nos âmes blessées.

Les communautés Foi et Lumière font partie des Églises chrétiennes, et suivant les paroles du pape François, elles doivent également être des « hôpitaux de campagne » où l'on soigne les

blessures causées par le rejet, l'indifférence, la solitude et l'humiliation. Nous aussi, membres des communautés, sommes appelés à être des messagers de Dieu, apportant aux autres Son amour et Sa miséricorde.

### Accueil et retrouvailles

Une personne du groupe accueille les membres de la communauté en prononçant les mots : « Bienvenue ! Que chaque moment de la rencontre d'aujourd'hui vous apporte le sourire. »

### Partage

#### Ensemble

Comme la mère de Samson qui amène son mari vers l'ange, nous aussi, nous allons guider nos amis vers un ange.

Une personne déguisée en ange appelle un membre de la communauté. Lorsque la personne arrive, l'ange la prend dans ses bras et lui dit : « Amène-moi un de tes amis ». Alors la personne revient accompagnée d'un ami, et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacun ait été conduit vers l'ange et reçu son étreinte.

#### En petits groupes

1. Samson était un homme fort. Connaissez-vous quelqu'un de très fort ?
2. Qu'est-ce que la force spirituelle ? Pouvez-vous donner quelques exemples ?
3. Comment développer une volonté plus forte en travaillant sur soi-même ?

### Atelier des artistes (voir page 74)

#### Des personnages heureux

A la fin de la rencontre, nous pourrons les échanger.

### Fête

#### Dévinettes

En amont de la rencontre, quelques membres de l'équipe de coordination écrivent sur les petits cartons un certain nombre de spécialités médicales (dentiste, chirurgien, ophtalmologue...) Il peut également y avoir des termes tels que « fort, courageux ».

Le jeu consiste à tirer un carton, dessiner le mot et le faire deviner au groupe.

### Prière

Seigneur, tu as porté ton regard sur ta servante,  
l'épouse de Manoah,  
et tu l'as guérie de sa stérilité.

Tourne les yeux vers moi  
et viens habiter les zones arides de ma vie.

Là où mon cœur se ferme à l'amour  
et se replie sur lui-même,  
viens l'ouvrir à ta tendresse.

Là où mes paroles blessent au lieu de faire vivre,  
viens mettre ta paix.

Là où je cherche à me mettre en avant  
au lieu de proclamer ton nom,  
viens me dépouiller de moi-même.

Seigneur, viens me guérir et me relever.

Amen

### Prière d'un pauvre

« Seigneur, souviens-toi de moi.  
Je t'en prie, Dieu, fortifie-moi encore une fois ». (Juges 16, 28)

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Essayons de soutenir nos proches dans leurs tâches quotidiennes.



4

## L'ANGE D'ELIE

Dieu élève l'esprit



# La parole du mois

Texte de référence : 1 Rois 19,1-8

**F**rustration, impuissance, manque de motivation : c'est dans cet état que nous rencontrons le grand prophète Élie, couché sous un genévrier et attendant la mort.

Dieu le laissera-t-il mourir ?

Le prophète Élie, envoyé par Dieu, défend avec ferveur la pureté de Sa parole. Il rappelle constamment aux Israélites, qui se sont mis à adorer Baal, que Yahvé est leur Dieu. Elie accomplit de nombreux miracles par la puissance du Seigneur. Il veut amener le roi Achab et sa femme Jézabel à croire en Yahvé, mais il échoue. Fuyant la menace de la mort, il perd espoir.

À ce moment-là, l'ange du Seigneur arrive et lui apporte une galette cuite et une cruche d'eau. L'ange réveille Élie et l'encourage à se nourrir, à étancher sa soif et à se reposer. Dieu se préoccupe d'Elie, qui s'est perdu dans sa mission et lui donne la force de continuer.

Il l'invite à faire le voyage de quarante jours jusqu'à la montagne à Horeb, pour trouver une nouvelle vie, se reconnecter à Dieu et remplir la mission qui lui est confiée.

L'ange qui vient vers Élie lui donne à manger, mais ce n'est pas tout. Le « pain de Dieu » donné au prophète est ce qui lui donne la force nécessaire pour nourrir et faire grandir sa force spirituelle.

L'ange est aussi un symbole de la communauté. Ses paroles et sa présence sont source de réconfort et de force pour Elie.

L'expérience de la rencontre dans les communautés Foi et Lumière rappelle celle d'Elie avec l'ange. Parfois, nous arrivons blessés ou épuisés. La force de la prière, de la communion, du partage en union avec notre Seigneur nous fortifie et nous donne la possibilité de changer notre vie selon Sa volonté.

### Accueil et retrouvailles

Le coordinateur accueille la communauté en disant :

« Bonjour, mes chers amis ! Nous sommes réunis aujourd'hui pour nous rappeler que même dans les moments de fatigue et de doute, Dieu envoie son ange pour nous donner du courage et de la force. Tout comme Élie a reçu de la nourriture et du repos, puisions aujourd'hui joie et soutien dans la communauté. »

### Partage

#### Ensemble

Mimez la rencontre d'Elie avec l'ange. Elle peut être présentée en suivant le texte original (1 Rois 19,1-8) ou racontée avec vos propres mots.

#### En petits groupes

1. Avez-vous des moments de doute et d'épuisement ? Qu'est-ce qui vous aide le plus ?
2. Quelle partie de la rencontre vous aide le plus ? (prière, chant, partage, louange, fête, sortie etc.)
3. Avez-vous le sentiment que Dieu prend soin de vous ?

### Chant

**Le pain de ta vie**, Jean-Claude Gianadda

### Atelier des artistes (voir page 75)

#### Des ailes d'ange

Fabriquons des ailes d'ange et accrochons-les à un mur ou à un rideau ; chacun pourra venir se placer devant, et le temps d'une photo, devenir un ange unique et merveilleux.

### Fête

Proposez des danses de louange : **Claqu' des mains** - Ernie Rettino / D. et M. Hurtrel.

### Prière pour retrouver l'enthousiasme

Seigneur, parfois j'ai envie de ne rien faire  
et je suis las de tout.

Quand je suis envahi par la fatigue, l'indifférence,  
le découragement, l'apathie,  
l'ennui ou « la tristesse du monde » (2 Co 7, 10),  
ne m'abandonne pas.

Envoie-moi un ange qui me réveillera de ma paresse.  
Jésus, toi qui as peiné pour notre salut,  
je t'en supplie, allège-moi de toute lourdeur spirituelle.

Ôte l'amertume de mon cœur,  
renouvelle mon zèle pour faire le bien,  
le saint et l'utile.

Donne de la fraîcheur à ma prière,  
du zèle dans mon travail,  
de la joie à te servir et à aider les autres.

Apprend-moi à utiliser sagement le don du temps.

Que l'appel angélique me réveille :  
« Encore un jour, encore un, fais ce que tu peux. »

Amen.

Czesław Miłosz, poète polonais,  
Lauréat du prix Nobel de littérature

### La prière du pauvre

Jésus, soutiens-moi par ta force.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Soyez un ange pour un proche en difficulté : préparez un repas ou aidez-le à faire ses courses.



5

L'ANGE DE DANIEL  
Dieu répond à la fidélité



## La parole du mois

Textes de référence :

Daniel 3, 19-24 ; 46-50 / 6, 17-23 / 10, 4-12

**L**orsque le roi de Babylone conquit Jérusalem, il emmena en esclavage de nombreux israélites. Parmi eux, se trouvaient Daniel et ses compagnons. À Babylone, on tenta de briser leur foi en un seul Dieu en les jetant dans une fournaise ou dans la fosse aux lions. La seule arme de Daniel et de ses compagnons était la prière et une confiance infinie en Dieu. Il a répondu à leur fidélité en envoyant son ange, qui a éteint les flammes et fermé la gueule des lions.

L'ange envoyé à Daniel et ses compagnons apporte la paix, la protection de Dieu, le réconfort et le soutien ; sa présence est une preuve de Son amour qui n'abandonne pas ses fidèles et les sauve des situations les plus désespérées.

Chacun de nous doit parfois faire face à des situations complexes, affronter des personnes malveillantes, prendre des décisions difficiles. Alors, on peut rester seul ou demander l'aide du Seigneur qui nous sauvera de tout mal. Il nous faut croire en la puissance de Son amour qui est toujours présent.

Les membres de nos communautés témoignent de leur fidélité à Dieu et aussi envers les autres. Rester fidèle est souvent difficile car cela implique de rester au pied de la croix. Dieu répond à la fidélité par la fidélité. Il attend juste notre oui !

### Accueil et retrouvailles

Au début de la rencontre, le coordinateur invite chacun à s'installer en cercle. Les membres de la communauté prennent alors la parole pour partager ce qu'ils ont vécu depuis la dernière réunion.

### Partage

#### Ensemble

Nous lisons l'histoire de Daniel (voir textes de référence) et nous répondons ensemble aux questions suivantes :

- Comment Daniel a-t-il manifesté sa foi en Dieu, même dans les moments difficiles ?
- Que s'est-il passé lorsque Daniel a placé sa confiance en Dieu et a prié ?

#### En petits groupes

1. Quand vous sentez-vous comme Daniel dans la fosse aux lions ? Quelles sont les difficultés qui vous préoccupent ?
2. Comment Dieu nous aide-t-il lorsque nous rencontrons des difficultés ?
3. Que pouvons-nous faire pour montrer à Dieu que nous lui faisons confiance ?

### Atelier des artistes (voir page 75)

#### Des lions en papier

Fabriquons des lions en papier, rendus inoffensifs par l'ange de Dieu.

### Fête

Matériel : une pelote de laine.

L'animateur explique que la fidélité signifie aussi être ensemble et se soutenir mutuellement. Dans cette activité, nous allons créer un « réseau de fidélité » qui reliera tout le monde, tout comme la fidélité nous relie au sein d'une communauté. Chaque personne tiendra une partie du fil de laine, et ensemble, nous tisserons des liens, signes de notre présence et de notre fidélité les uns envers les autres.

### Jeu (avec la pelote de laine)

Les participants se tiennent debout ou assis en cercle. La première personne tient l'extrémité du fil de la pelote de laine et la lance à une deuxième personne. Lorsque celle-ci l'attrape, elle garde en main le fil et relance immédiatement la pelote à la personne suivante en disant : « Je suis avec toi, je peux toujours compter sur toi ». De cette manière, chaque participant reçoit la pelote en gardant une partie du fil dans la main, créant ainsi une toile qui relie tout le groupe.

Créer la « toile de la fidélité » : une fois que tous les participants tiennent leur morceau de laine, l'animateur encourage chacun à bouger doucement, créant ainsi une toile mouvante. Les participants peuvent avancer ou reculer tout en tenant le fil, symbolisant ainsi comment la fidélité nous aide à rester ensemble, même dans les moments difficiles.

Réflexion : après l'activité, l'animateur invite à réfléchir sur l'importance d'être unis, de se soutenir et de rester loyaux en toutes circonstances. Il rappelle que le fil de laine tenu par chacun représente la force de la communauté.

### Prière

Psaume 88, 2-6 et 28, 30

2. L'amour du Seigneur, sans fin je le chante ;  
ta fidélité, je l'annonce d'âge en âge.
3. Je le dis : C'est un amour bâti pour toujours ;  
ta fidélité est plus stable que les cieux.
4. « Avec mon élu, j'ai fait une alliance,  
j'ai juré à David, mon serviteur :
5. J'établirai ta dynastie pour toujours,  
je te bâtis un trône pour la suite des âges. »
6. Que les cieux rendent grâce pour ta merveille,  
Seigneur, et l'assemblée des saints, pour ta fidélité.

28. Et moi, j'en ferai mon fils aîné,  
le plus grand des rois de la terre !

30. Je fonderai sa dynastie pour toujours,  
son trône aussi durable que les cieux.

### La prière du pauvre

Seigneur, donne-moi la grâce de toujours rester fidèle à Ton amour.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Pendant le temps de la fidélité, nous pouvons rendre visite à quelques membres de la communauté, les appeler, proposer une promenade ensemble ou un dîner, ou tout simplement passer un peu de temps ensemble jusqu'à la prochaine rencontre.



6

## NOTRE ANGE GARDIEN

Dieu nous protège  
sur tous les chemins



# La parole du mois

Textes de référence :

Psaume 91, 11-12 / Exode 23, 20-23 / Matthieu 18, 10

**L**e livre de l'Exode décrit le chemin des Israélites à travers le désert vers la Terre Promise. Ils sont accompagnés par un ange qui joue le rôle de gardien de tout le peuple. Le jour, il marche en tête, indiquant la direction. La nuit, il se place à l'arrière, protégeant le peuple de l'ennemi.

Notre vie est un voyage vers la Terre Promise, vers le Ciel. Sur ce chemin, nous sommes accompagnés par des anges envoyés par Dieu. Ils sont entièrement voués à leur mission qui est de nous soutenir. Nous sommes importants pour eux, ils ne nous perdent pas de vue un seul instant. Nous ne les ennuyons pas et ne les fatiguons pas.

L'un d'entre eux nous est envoyé spécialement dans le seul but de nous accompagner du début à la fin de notre vie. C'est notre ange gardien, sa mission est de veiller sur nous pendant notre voyage, nous protéger et intercéder en notre faveur auprès de Dieu.

Dieu nous a envoyé un ange car il se soucie de notre vie, son plus grand désir est que nous arrivions à la maison, au Ciel. Dieu sait que ce chemin peut être difficile et dangereux, que nous pouvons manquer de forces ou nous perdre, c'est pourquoi il envoie un ange devant nous.

Quand les choses seront difficiles et dangereuses, « Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure : il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins. Ils te porteront sur leurs mains pour que ton pied ne heurte les pierres... » (PS 90, 10-12) / « Je vais envoyer un ange devant toi pour te garder en chemin et te faire parvenir au lieu que je t'ai préparé. » (Ex 23, 20).

Nous avons tous un ange gardien, puissant défenseur et intercesseur. C'est pourquoi Jésus dit : « Gardez-vous de mépriser un seul de ces petits, car, je vous le dis, leurs anges dans les cieux voient sans cesse la face de mon Père qui est aux cieux. » (Mt 18, 10).

Les anges veillent sur chacun de nous, sur nos familles et nos communautés. Ils portent nos prières devant le trône de Dieu, nous conseillent et nous inspirent. Il faut les écouter, les aimer, croire en leur présence constante et discrète à nos côtés.

Prenons exemple sur cet un homme d'affaires irlandais qui, en ouvrant la porte de son bureau, laissait passer son ange gardien devant lui. Dans sa voiture, il ne posait jamais son porte-documents sur le siège à côté pour réservé la place libre à son ange.

### Accueil et retrouvailles

« Bonjour, mes chers amis, j'ai quelque chose dans une boîte », dit le responsable de la communauté, avant de sortir des petites figurines ou des images représentant un ange gardien, qu'il distribuera à chacun.

### Partage

#### Ensemble

Nous méditons ensemble le Psaume 90, 10-11 : « Le malheur ne pourra te toucher, ni le danger, approcher de ta demeure : il donne mission à ses anges de te garder sur tous tes chemins ».

#### En petits groupes

1. Quel est le rôle de l'ange gardien dans votre vie ?
2. Tout le monde a-t-il le même ange gardien ?
3. L'ange gardien nous quitte-t-il lorsque nous l'oublions ?

**Atelier des artistes** (voir page 76)  
**Fabriquons nos anges gardiens**

**Fête**

**Poème avec des gestes**

Ange, ange, messager du ciel, reste près de moi  
**(ouvrir les bras)**,

reste près de moi dans la danse  
**(les deux mains levées et tournoyantes)**

et aussi pendant que je prie ,  
**(mains jointes)**,

Ange, ange, messager de Dieu  
**(main droite levée et deux doigts tendus comme pour saluer)**,

reste éveillé, reste éveillé  
**(deux doigts de la main droite touchent le front)**,

car la route est semée d'embûches.  
**(mains sur les hanches)**

**Prière**

Seigneur, tu nous a envoyé un ange gardien pour veiller sur nous.

Nous te rendons grâce pour ses conseils et sa protection.

Amen.

**La prière du pauvre**

Nous te rendons grâce, Dieu tout-puissant,  
pour notre ange gardien.

**Et jusqu'à la prochaine rencontre**

Chacun pensera souvent à son ange gardien.



7

# L'ANGE DE JOSEPH

## Dieu souhaite que nous l'écoutions



# La parole du mois

Textes de référence :  
Matthieu 1, 18-25 / 2, 13-15 ; 19-21

**J**oseph était de la lignée royale de David, mais il ne possédait aucun bien et gagnait sa vie comme charpentier et menuisier. C'était un Juif pieux et travailleur. Époux de Marie, Dieu l'avait choisi comme protecteur de son Fils. Dans les Ecritures, 26 versets au total sont consacrés à Joseph. Cependant, les évangélistes n'ont pas rapporté un seul mot de lui. Car Joseph était avant tout un homme à l'écoute de la voix de Dieu. C'est peut-être parce que le commandement le plus important de l'Ancien Testament commence par le mot « Sz'ma » : Écoute !

L'ange du Seigneur entre discrètement dans la vie de Joseph pendant son sommeil. Il l'encourage, « Ne crains pas de prendre Marie pour épouse... », le guide à travers des situations difficiles et l'aide à prendre des décisions « Lève-toi, prends l'Enfant et sa mère, et fuis en Égypte »; il le met en garde contre le danger « ...reste là-bas jusqu'à ce que je te le dise, car Hérode cherchera l'Enfant pour le faire périr », il lui indique le bon chemin « Ayant reçu cet ordre en songe, il se rend en Galilée, arrive dans une ville appelée Nazareth et s'y établit ».

Joseph écoute et obéit sans hésiter aux ordres de l'ange du Seigneur : « Quand Joseph se réveilla, il fit ce que l'ange lui avait prescrit. » (Mt. 1, 24).

Souvent, la vie nous confronte à des situations que nous ne comprenons pas et qui semblent sans issue. Nous avons peur des dangers qui nous menacent ou menacent ceux que nous aimons. C'est particulièrement le cas des parents, soucieux de la vie, de la santé et de l'avenir de leurs enfants. Écoutons alors la voix de

Dieu dans la prière, recherchons avec persévérance sa présence dans le silence et le service des autres.

Dans les communautés Foi et Lumière, nous sommes particulièrement appelés à écouter ceux dont la voix est cachée au monde, nos sœurs et nos frères qui ne connaissent que le langage de l'amour. Parfois, ils sont des anges envoyés par Dieu pour nous aider à surmonter nos peurs. Rendons grâce au Seigneur pour ceux qui nous apprennent à entendre et à écouter.

### Accueil et retrouvailles

Le groupe s'assoit en grand cercle et chacun ferme les yeux. Il est important de garder une certaine distance entre les participants. L'animateur choisit une personne (en touchant son bras ou en lui faisant un autre signe convenu). Celle-ci se place au milieu et souhaite la bienvenue à tout le monde, puis revient dans le cercle. Les autres essaient de deviner de qui il s'agit. A recommencer plusieurs fois avec une personne différente.

### Partage

Formez 3 groupes. Répondez d'abord aux questions ci-dessous, puis chaque groupe préparera un mime.

#### En petits groupes

Chaque personne parle de ce qu'elle aime le plus (en quelques mots). Les autres écoutent attentivement et essaient de se souvenir. Ensuite, changez de place et essayez de redire ce qu'aime la personne située à votre droite.

1. Que ressentez-vous lorsque quelqu'un vous écoute attentivement ?
2. Comment pouvons-nous mieux écouter les autres lorsqu'ils nous parlent ?

3. Préparez un court mime sur le passage biblique proposé :  
(Groupe A : Mt 1, 18-25 / Groupe B : Mt 2, 13-15  
Groupe C : Mt 2, 19-21)

### Ensemble

Chaque groupe présente son mime, qui montre combien il est essentiel d'écouter Dieu et de le suivre.

**Atelier des artistes** (voir page 77)  
**Un téléphone pour appeler Dieu.**

### **Fête**

#### **Jeu du « passe-parole »**

Les participants s'assoient en cercle et choisissent une personne qui commencera le jeu. Le but est de murmurer une courte phrase à la personne suivante. Celle-ci la répète à son voisin et ainsi de suite, jusqu'à ce que la dernière personne dise la phrase à voix haute. S'agit-il bien de la phrase initiale ?

Variante : les joueurs se mettent les uns derrière les autres. L'animateur montre au premier joueur de la file un papier sur lequel est écrit un mot. Il doit le mimer à la personne suivante. Et ainsi de suite jusqu'au bout de la file. La dernière personne doit révéler ce mot à haute voix.

### **Prière**

Seigneur, nous te demandons la capacité  
de nous écouter les uns les autres  
avec bienveillance afin de mieux nous comprendre.

Apprends-nous à écouter Ta Parole  
et à attendre patiemment la réponse.

### La prière du pauvre

« Parle, ton serviteur écoute. »  
(1 Samuel 3:10).

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Appelez ou rendez visite à un membre de votre communauté avec lequel vous n'avez pas beaucoup échangé, et écoutez-le avec bienveillance.



8

L'ANGE DE  
LA RÉSURRECTION

Dieu donne l'espérance



# La parole du mois

Texte de référence : Matthieu 28, 1-7

C'était un dimanche matin. Pour les Juifs, le sabbat était terminé, jour de repos, de prière et d'attente du Messie. Pour les disciples de Jésus, c'était sans doute le sabbat le plus triste de leur vie. Leur Maître gisait dans un tombeau et avec sa mort, l'espoir de la libération d'Israël avait pris fin. Les disciples dormaient encore, mais les femmes, animées par le désir de voir le Seigneur, se levèrent et se rendirent au tombeau de Jésus. Lorsqu'elles arrivèrent, des choses extraordinaires se produisirent : la terre trembla sous leurs pieds et un ange du Seigneur leur apparut. Son apparence était comme un éclair, ses vêtements étaient blancs comme la neige. Il avait roulé la pierre du tombeau et s'était assis dessus. L'ange transmit aux femmes un message qui allait changer leur vie à jamais : le tombeau est vide, la mort n'est pas la fin, Jésus est vivant !

Dieu a le pouvoir d'agir ainsi dans la vie de chacun de nous : il nous envoie ses anges avec un message réconfortant, il bouleverse notre vie, il enlève les pierres qui nous barrent la route, il nous tire des ténèbres vers la lumière, il nous rend l'espérance perdue.

Les communautés Foi et Lumière sont particulièrement liées à la Résurrection du Christ, car elles sont nées le matin de Pâques. Le 12 avril 1971, à Lourdes, des pèlerins ont rencontré « l'Ange de l'espérance », qui leur a montré le tombeau vide et la joie d'une nouvelle vie en communauté. Courons vite annoncer cette bonne nouvelle à nos frères et sœurs. Telle est la mission qui nous a été confiée !

### Accueil et retrouvailles

Le responsable de la réunion accueille tout le monde en disant : « Tout comme Marie-Madeleine et l'autre Marie ont vu le tombeau vide et ont entendu « N'ayez pas peur », nous entendons ces mots aujourd'hui. Bienvenue dans ce lieu où la joie triomphe de la peur ! » Vous pouvez commencer par un cri de joie tous ensemble : Le responsable : « Le Christ est ressuscité ! » Tous ensemble : « Il est vraiment ressuscité ! Alléluia ! »

### Partage

#### Ensemble

Lisons l'Évangile selon Matthieu 28, 1-7.

#### En petits groupes

1. Quelqu'un est-il entré dans ma vie et m'a-t-il réconforté ?  
Qui était-ce ?
2. Comment les communautés Foi et Lumière peuvent-elles apporter la Bonne Nouvelle au monde ?

### Atelier des artistes (voir page 77)

#### L'ange de l'espérance

Une fois les anges terminés, nous pouvons les accrocher sur un mur, une branche ou une ficelle fixée le long de celui-ci. De cette manière, chaque ange, bien que réalisé individuellement, devient partie intégrante d'une prière et d'un espoir communs plus grands qui nous unissent.

### Fête

#### Jeu : « Roulez la pierre »

Prévoir des ballons de baudruche qui serviront de « pierres ».

Formez plusieurs équipes. Les participants devront faire rouler la pierre d'un point à un autre. La difficulté réside dans le fait qu'ils ne peuvent utiliser que leur souffle ou un éventail pour déplacer la pierre.

### Prière

Dieu, source de toute vie,  
remplis nos cœurs de la joie de Pâques.

Toi qui nous nourris des fruits de la terre,  
accorde-nous de demeurer dans la vie nouvelle  
que le Christ nous a offerte par sa mort et sa Résurrection,  
et qu'il nous partage avec tendresse dans sa miséricorde.

### La prière du pauvre

Jésus, Ressuscité, je place mon espoir en toi.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Choisissez un moment commun pour une prière, par exemple tous les jours à 21h. Que chacun, où qu'il soit, prenne alors un temps pour prier pour la communauté.

### Chant

Jour de joie, jour de victoire, Mady Ramos



9

## L'ANGE DE ZACHARIE Dieu donne des signes



# La parole du mois

Texte de référence : Luc 1, 5-25

**S**eigneur Dieu, je suis vieux, fatigué, j'attends depuis si longtemps un signe de ta part. Je t'appelle mais tu ne réponds pas à ma prière. Je perds la foi. Un prêtre peut-il douter ? Dieu m'a-t-il oublié ? Seigneur, donne-moi un signe !

Nous rencontrons le prêtre Zacharie dans le Temple pendant le sacrifice devant Dieu. Lui et sa femme Élisabeth sont avancés en âge et n'ont pas eu d'enfant. Après de nombreuses années de prières infructueuses, Zacharie ferme son cœur et perd l'espoir d'une bénédiction divine. C'est alors que Dieu lui envoie l'archange Gabriel avec la bonne nouvelle qu'Élisabeth lui donnera un fils.

Zacharie ne croit pas aux paroles du messager de Dieu et demande un signe qui le confirmera, car cela semble humainement impossible. La réponse de Gabriel est ferme et Zacharie devient muet jusqu'au moment de la naissance de son fils. Ce silence est nécessaire pour que Zacharie comprenne et reçoive la réponse de Dieu à ses prières.

Le nom Zacharie qui signifie « Yahvé se souvient » et son histoire sont des signes pour montrer que Dieu tient toujours ses promesses. Il entend nos prières, mais il y répond « en son temps » souvent au moment où, comme Zacharie, nous perdons l'espoir et la foi.

Persévérons dans la prière et restons près de Dieu ! Soyons attentifs à ses signes, ils sont parfois grands, parfois subtils et doux, parfois difficiles à saisir. C'est pourquoi l'archange

commence son dialogue avec Zacharie par ces mots : « N'aie pas peur ». Ces paroles de l'ange nous rappellent que Dieu agit toujours pour notre bien. Et nous ne devons pas craindre les interventions de Dieu dans nos vies. Accueillir sa volonté avec confiance ouvre notre cœur à des grâces insoupçonnées.

### Accueil et retrouvailles

Le coordinateur accueille la communauté avec ces mots : "Bonjour, bien aimés de Dieu ! Aujourd'hui nous allons écouter les paroles que l'ange à dites à Zacharie « N'aie pas peur ! » Même si nous sommes parfois silencieux ou que nous doutons, Dieu se souvient toujours de nous.

Lors de l'accueil, les membres de la communauté peuvent par exemple placer un doigt sur leurs lèvres (symbole du silence de Zacharie) et ensuite faire un grand sourire (exprimant la joie...)

### Partage

#### Ensemble

Mimez le texte de l'Évangile selon saint Luc 1, 5-25 à travers une mise en scène avec répartition des rôles.

#### En petits groupes :

1. Puis-je avoir confiance en Dieu ? Comment puis-je le montrer ?
2. Quand suis-je capable de faire confiance à Dieu ? Que dois-je abandonner ?
3. Ai-je déjà été témoin d'un miracle ? Si oui, partagez cette expérience.

### Atelier des artistes (voir page 78)

#### Bougies en papier

Chacun confectionne une bougie en papier et écrit son prénom au dos.

### Fête

#### Jeu : « N'ayez pas peur ! »

Les participants forment un cercle. Une personne se place au milieu et lance un ballon ou une balle à une personne au hasard en disant « N'aie pas peur ! ». La personne qui reçoit la balle doit nommer quelque chose qui ne lui fait pas peur (par exemple « Je n'ai pas peur du noir »). Ensuite, ils changent de place, etc.

Ce jeu aide à surmonter ses peurs et renforce notre confiance en Dieu et en les autres.

### Prière

Seigneur, tu te souviens toujours de moi,  
tu es toujours près de moi,  
même si souvent je ne m'en aperçois pas.

Mais je sais que tu es présent.

Seigneur, sois glorifié pour ta sainte présence,  
pour savoir ce dont j'ai besoin et vouloir me le donner.

Apprend-moi à faire confiance,  
apprend-moi à être attentif à tes signes.

### Prière du pauvre

Seigneur, aide-moi à voir tes signes.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

À la fin de la réunion, chaque personne choisit une bougie en papier. Pendant le mois qui vient, on essaiera de prendre un café / thé avec la personne dont le prénom se trouve sur la bougie que l'on a choisie, ou de lui téléphoner ou encore de renforcer les liens d'amitié d'une autre manière.

### Chant

N'aie pas peur , G. Lefebvre et A. Langrée.



# 10

## L'ANGE DE L'ANNONCIATION

Dieu a un plan pour nous



# La parole du mois

Texte de référence : Luc 1, 26-38

**D**e toutes les missions confiées aux anges dans l'histoire du monde, celle-ci est la plus importante. Dans un petit village de Galilée, dans la maison d'Anne et Joachim, vit une jeune fille nommée Marie. Un jour, l'archange Gabriel vient la trouver pour lui annoncer que Dieu l'a choisie pour être la mère de son Fils : Marie va devenir la mère du Sauveur !

Dieu sait que sa proposition est stupéfiante, c'est pourquoi il envoie un ange dont le nom signifie « Dieu est ma force ». La mission de Gabriel n'est pas seulement de révéler les plans de Dieu à Marie, mais aussi de lui assurer le soutien de Dieu.

Immédiatement après avoir salué Marie, Gabriel prononce la phrase : « Le Seigneur soit avec vous », qui apparaît généralement dans les Écritures lorsqu'une personne doit accomplir une tâche particulièrement difficile. Elle lui assure l'aide de Dieu qui lui donnera la force d'accomplir cette tâche. En disant ces mots à Marie, l'ange l'assure de la proximité particulière de Dieu. Les paroles de Gabriel sont incompréhensibles pour Marie, mais l'ange lui explique tout, répond à toutes ses questions et à ses doutes avec douceur et patience.

L'Annonciation est un mystère. Cela signifie accepter Dieu dans notre cœur et remettre notre vie entre ses mains. À ceux qui lui font confiance, Dieu envoie son ange pour leur donner la force, les confirmer dans leurs décisions et les entourer de tendresse.

Dans les communautés Foi et Lumière, nous sommes appelés de manière particulière à découvrir les plans de Dieu pour chacun, y

compris le plus pauvre, car Dieu a choisi ce qui est faible aux yeux du monde pour confondre les puissants.

Nous sommes appelés à annoncer à chacun de nos frères sa vocation à des choses extraordinaires et les soutenir dans la réalisation du plan de Dieu.

### Accueil et retrouvailles

Le responsable de la communauté est vêtu d'un drap blanc et porte un bandeau sur lequel est inscrit « Ange Gabriel ». Il salue tout le monde en disant « Le Seigneur est avec vous ».

Il distribue à chacun un papier sur lequel est écrite une prière de demande à Dieu, que nous lisons tous ensemble :

« Seigneur, guide nous sur notre chemin de vie avec confiance. Aide-nous à rester attentifs aux messagers que tu envoies pour nous fortifier, éclaire notre discernement et entoure-nous de ta tendresse ».

### Partage

#### Ensemble

Lisons le passage de la Bible (Luc 1, 26-38).

#### En petits groupes

1. Pourquoi Dieu a-t-il un plan pour nous ? Suivons-nous son plan ?
2. Où pouvons-nous trouver les enseignements de Dieu ? En avons-nous besoin ?
3. L'amour, la joie, la tristesse, la souffrance. Pourquoi Dieu permet-il que nous vivions toutes ces émotions ?

### Atelier des artistes (voir page 79)

#### L'ange de l'Annonciation

Fabriquons ensemble des anges pour décorer nos sapins de Noël.

### Fête

Nous désignons une personne qui pose la première question ci-dessous. On distribue des papiers et des crayons aux autres participants qui devront y répondre en dessinant.

#### Questions :

1. Que faites-vous si vous rencontrez un loup dangereux sur la route ?
2. Vous avez très faim, que faites-vous ?
3. Vous êtes dans une forêt sombre, de quoi avez-vous besoin ?
4. Soudain, une inondation se produit, il y a beaucoup d'eau autour de vous, à quoi pensez-vous ?
5. Vous avez très froid, que rêvez-vous d'avoir dans ce cas ?

Idées de réponses à dessiner : une ampoule, une cage, une bougie, un petit pain, un feu de camp, un bonnet, du pain, un bateau, de la viande, le soleil, ou autre réponse, etc.

L'animateur demande à chaque personne ce qu'il a dessiné et invite un autre participant à poser la question d'après, etc.

### Prière

Mon Père, je m'abandonne à toi,  
fais de moi ce qu'il te plaira.

Quoi que tu fasses de moi, je te remercie.

Je suis prêt à tout, j'accepte tout.

Pourvu que ta volonté se fasse en moi,  
en toutes tes créatures,  
je ne désire rien d'autre, mon Dieu.

Je remets mon âme entre tes mains.

Je te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur,  
parce que je t'aime,  
et que ce m'est un besoin d'amour de me donner,  
de me remettre entre tes mains, sans mesure,  
avec une infinie confiance, car tu es mon Père.

St. Charles de Foucauld

**La prière du pauvre**

Jésus, apprends-moi  
à m'asseoir à tes pieds et à écouter tes paroles.

**Et jusqu'à la prochaine rencontre**

Avant de repartir, chacun reçoit un carton d'invitation à remettre à une nouvelle personne pour la convier à notre prochaine rencontre.



11

## LES ANGES DE NOËL

Dieu est parmi nous



# La parole du mois

Texte de référence : Luc 2, 8-15

Dans un champ près de Bethléem, des bergers gardaient leurs moutons. La nuit était tombée. Ils comptaient sans doute leurs animaux, pansaient leurs blessures, protégeaient la bergerie contre les attaques nocturnes des prédateurs, avaient peut-être allumé un feu et préparaient leur souper – une vie ordinaire et simple.

Soudain, dans l'obscurité et le silence de la nuit, une lumière extraordinaire jaillit : l'ange du Seigneur apparut aux bergers. Il leur parla dans leur langue, mais dit des choses si extraordinaires qu'ils eurent du mal à comprendre. Son message était cependant très clair : il leur dit ce qui s'était passé, où ils devaient aller pour trouver le Messie. Selon les indications de l'ange, le chemin était très simple : Bethléem n'est qu'à quelques dizaines de minutes à pied et la porte de l'étable n'est certainement pas fermée à clé.

Alors que les bergers effrayés pensaient que la rencontre était terminée, des dizaines, des centaines, des milliers d'anges se joignirent au messager de Dieu. Les bergers virent leur éclat et entendirent leurs chants. Les anges étaient venus pour annoncer qu'à partir de maintenant, Dieu est ici, sur terre, parmi nous, dans le cœur du plus pauvre et dans la maison la plus modeste ! C'est précisément ce que signifie le nom Emmanuel : Dieu est avec nous !

L'histoire du salut est une histoire de présence et de fidélité. Dieu est toujours avec nous et avec son aide, tout est possible, même l'impossible. Dieu est vivant dans sa Parole et dans chacun de nous. Il nous faut découvrir que tout ce qui nous arrive et tout ce que nous vivons a un rapport avec Dieu et se passe en sa présence.

Dans nos communautés, Dieu est parmi nous d'une manière particulière. Comme le dit la charte (chapitre II, 1, page 10) « Foi et Lumière croit que toute personne valide ou handicapée est aimée de Dieu et que Jésus vit en elle, même si elle ne peut guère l'exprimer. »

Nous sommes comme les bergers la nuit de Noël, loin de la splendeur du monde, mais près de Bethléem. Dieu est parmi nous !

### Accueil et retrouvailles

Avant la rencontre, l'équipe de coordination aura préparé des gabarits d'étoiles de différentes couleurs. Chaque participant doit écrire sur son étoile un mot d'espoir, une prière ou un souhait qu'il a dans son cœur pour cette période de fêtes. Cela peut se faire individuellement ou en groupe.

Ensuite, tout le monde accroche son étoile sur un grand sapin de Noël préparé à l'avance ou sur un support spécial, créant ainsi un « Arbre de Noël de l'espoir ». Les étoiles représenteront ces bonnes pensées qui accompagneront la communauté pendant les fêtes. À la fin, admirez le sapin de Noël rempli d'espoirs, de prières et de souhaits.

### Partage

#### Ensemble

Revivons ensemble l'Évangile de Luc 2, 8-15 et jouons le rôle des bergers qui rencontrent les anges et rendent hommage à l'Enfant Jésus.

#### En petits groupes

1. Est-ce que je prête davantage attention à mes imperfections et à mes faiblesses ou est-ce que je crois que je suis une personne spéciale et unique ?
2. Qu'est-ce qui me plaît le plus dans Foi et Lumière ?

### Atelier des artistes (voir page 80)

#### Cartes de Noël

Préparons ensemble des cartes avec des anges de Noël et envoyons-les à nos amis pour partager la Bonne Nouvelle.

#### Fête

Rendons hommage à l'Enfant Jésus et à la Sainte Famille. Chantons joyeusement des chants de Noël ou des cantiques.

#### Prière

Chaque fois que tu souris à ton frère  
et que tu lui tends la main... c'est Noël.

Chaque fois que tu gardes le silence  
pour écouter l'autre... c'est Noël.

Chaque fois que tu refuses les principes  
qui rejettent les pauvres aux marges de la société... c'est Noël.

Chaque fois que tu espères avec ceux  
qui sont dans la misère physique ou spirituelle... c'est Noël.

Chaque fois que tu reconnais avec humilité  
tes propres limites et faiblesses... c'est Noël.

Chaque fois que tu laisses Dieu aimer  
à travers toi... c'est Noël.

Mère Teresa

#### La prière du pauvre

Jésus, tout comme ta mère Marie t'a porté en elle,  
je veux te porter dans mon cœur.

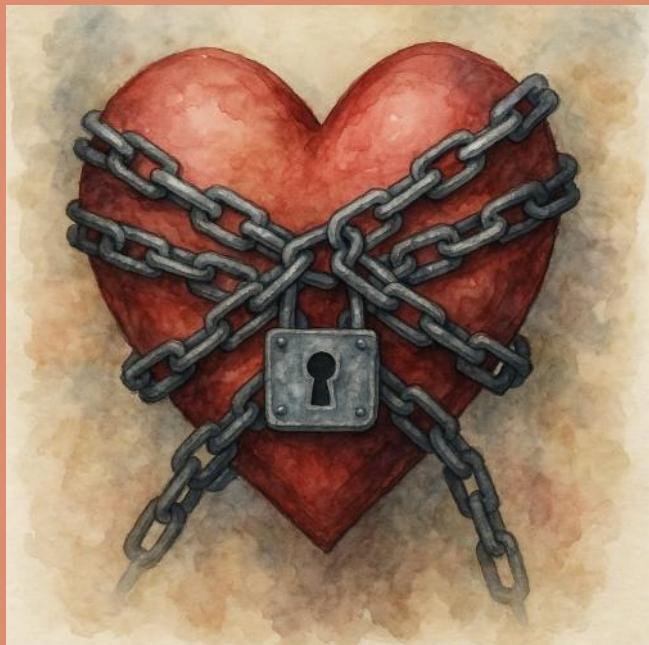
#### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Nous échangeons des décos de Noël que nous accrocherons sur notre sapin à la maison. Gardons dans nos prières la personne qui nous l'a donnée.



12

L'ANGE DE PIERRE  
Dieu libère



# La parole du mois

Texte de référence : Actes 12, 1-11

**S**ur ordre du roi Hérode, Pierre fut arrêté et emprisonné dans la prison la plus sûre. Il était entouré jour et nuit par quatre gardes : deux dormaient à côté de lui, les deux autres surveillaient la porte de la cellule. Pierre avait les mains enchaînées. Pendant que l'apôtre était en prison, « l'Église priait sans cesse pour lui ». La fête de la Pâque touchait à sa fin et Pierre devait être mis à mort le lendemain matin.

La nuit précédent l'exécution, un événement extraordinaire se produisit dans sa cellule. Dans l'obscurité du cachot, Pierre fut ébloui par la lumière d'un ange qui le réveilla, bien qu'il eût l'impression de rêver. L'ange endormit les gardes, brisa les chaînes, ouvrit les portes de la prison, conduisit Pierre en lieu sûr et prit même soin de lui procurer des chaussures et un manteau. Lorsque Pierre se retrouva hors des murs de la prison, il comprit que ce n'était pas un rêve et que Dieu l'avait libéré par l'intermédiaire de son ange.

Chacun de nous peut perdre la liberté de nombreuses façons, et la prison ne signifie pas nécessairement des murs, des barreaux ou des chaînes. La solitude, le manque de liens, les limitations liées à l'âge ou à la maladie, les addictions, la tristesse ou le manque de pardon peuvent nous enfermer. Dans chacune de ces situations, Dieu peut apporter la lumière et la liberté et envoyer son ange.

L'Église a prié sans relâche pour Pierre emprisonné et Dieu a répondu à ces prières en envoyant son ange. Nos communautés sont comme de petites Églises où nous pouvons prier les uns pour les autres. Notre sollicitude peut également se manifester

par des actions concrètes : l'ange a réveillé Pierre, il s'est occupé de ses vêtements et de ses chaussures. Nous aussi, nous pouvons être un ange envoyé à un frère ou à une sœur : un après-midi passé ensemble, une conversation... peuvent briser les chaînes de la solitude, nous libérer de la prison de la tristesse, ranimer l'espérance, nous donner de la force. La liberté, c'est de suivre le Seigneur avec amour !

### Accueil et retrouvailles

Une ou plusieurs personnes habillées en anges accueillent chacun en disant : « Bienvenue ! Suis-moi ». L'ange conduit les personnes jusqu'à une place où elles peuvent s'asseoir.

### Partage

#### Ensemble

Le responsable de la communauté demande au groupe quelles sont les causes de la dépendance des personnes aujourd'hui ? Chacun partage sa réponse (par exemple : le péché, l'alcoolisme, la drogue, l'emprise, ou autres formes d'addictions...) et celles-ci sont ensuite écrites sur des papiers. Une personne qui le souhaite se place au centre de la salle pour symboliser celui qui est prisonnier de ces dépendances. On accroche alors ces papiers à ses vêtements à l'aide de pinces à linge.

Ensuite, tous les participants posent leurs mains sur les épaules de cette personne, en signe de prière collective de l'Église pour ceux qui sont victimes d'une forme d'emprise.

Pour conclure, un membre de la communauté déguisé en ange, vient retirer un à un les papiers, pour symboliser la liberté retrouvée.

#### En petits groupes

1. Vous êtes-vous déjà senti dépendant de quelque chose ?  
Partagez votre expérience.

2. Comment pouvons-nous aider ceux qui sont esclaves du péché ou d'une addiction ?
3. Connaissez-vous des histoires de personnes qui ont été injustement emprisonnées ?

### Atelier des artistes (voir page 80) Des poissons en origami

#### Fête

Répartissez sur le sol les poissons que vous avez fabriqués, entre des coussins qui représentent les rochers. Chaque personne doit en attraper un, puis inventer une histoire de poisson.

#### Jeu de pêche

A préparer en amont :

- Deux cannes à pêche faites avec des baguettes, de la ficelle et des trombones pour les crochets, fixés à la ficelle avec du scotch
- Poissons en papier découpés, trombones dépliés en forme de boucle fixés sur les poissons avec du scotch.
- Deux foulards pour recueillir les poissons pêchés par chaque équipe.

#### Règle du jeu

On forme deux équipes, une canne à pêche est distribuée au premier joueur de chaque équipe, dès qu'il a pêché un poisson et l'a déposé sur le foulard, il passe la canne à pêche à un autre joueur de son équipe et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait participé. Le but est de pêcher le plus de poissons possible.

#### Prière

Seigneur, tu nous as appelés à vivre libre,  
à te louer avec joie et à te servir avec amour.

Ne nous laisse jamais tomber dans l'esclavage du péché  
et nous éloigner de toi.

Quand nous sommes submergés par la colère,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous nous sentons insignifiants,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous sommes tristes,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous sommes découragés,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous manquons d'espoir,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous nous sentons seuls,  
Seigneur, délivre-nous.

Quand nous nous sentons méprisés,  
Seigneur, délivre-nous.

Seigneur, tu es notre Dieu et que ta gloire soit éternelle.

**La prière du pauvre**  
Jésus, j'ai confiance en toi.

### Et jusqu'à la prochaine rencontre

Soyons vigilants. Lorsque nous rencontrons une personne qui semble triste et déprimée, sourions-lui, parlons-lui, aidons-la à porter ses courses, aidons-la à traverser la rue et demandons-lui si nous pouvons lui rendre service. Nous pouvons lui dire un mot gentil.

Essayons de prendre note de ces gestes et lors de notre prochaine rencontre, nous partagerons nos expériences, en racontant comment les personnes aidées ont réagi.

Soyons comme l'ange de Pierre, soyons les messagers de Dieu.



# Noël

**L**a nuit était tombée sur Bethléem et les premières étoiles étaient apparues. La lune, pareille à une grande lampe suspendue dans le ciel, éclairait les champs et les pâturages. Les bergers avaient rassemblé leurs brebis dans un enclos protégé par une haute clôture, pour éviter que des loups ou d'autres bêtes sauvages ne s'y introduisent. Les agneaux les plus jeunes avaient sans doute été placés dans une étable ou une grange pour les protéger du froid. Ensuite, les bergers comptèrent toutes les brebis pour vérifier qu'aucune ne manquait. Une fois rassurés, ils s'allongèrent pour dormir.

Mais soudain, l'un des bergers leva les yeux vers le ciel et vit une grande lumière. Il s'écria : « Regardez ! Il se passe quelque chose d'extraordinaire ! » Les bergers se levèrent d'un bond et, se frottant les yeux, observèrent avec stupeur cette clarté inhabituelle pour l'heure tardive. Jamais ils n'avaient vu chose pareille. La nuit devenait aussi lumineuse que le jour, tout en gardant quelque chose de mystérieux, presque irréel.

Puis ils virent apparaître un ange. Pris de peur, ils furent d'abord bouleversés. Mais l'ange les rassura : « Ne craignez pas, car voici que je vous annonce une bonne nouvelle, qui sera une grande joie pour tout le peuple : aujourd'hui, dans la ville de David, vous est né un Sauveur, qui est le Christ, le Seigneur. Et voici le signe qui vous est donné : vous trouverez un nouveau-né emmailloté et couché dans une mangeoire. » (Lc 2, 10-12)

Encouragés par le message de l'ange, les bergers se mirent en route vers l'étable. Et là, leur émerveillement fut encore plus grand. Ce n'est pas ainsi qu'ils avaient imaginé – comme d'ailleurs la plupart des Juifs – la naissance du Messie.

Pas de palais somptueux, mais une humble étable. Et à l'intérieur, deux personnes simples et pauvres : Marie et Joseph. Le Messie, le Sauveur, le Roi d'Israël, reposait là, petit enfant dans une mangeoire.

Jésus, pourtant, était plus grand que le plus puissant des empereurs ou que tous les rois réunis, car eux n'étaient que des hommes, tandis que Lui était à la fois homme et Dieu. Il n'avait pas quitté un palais, mais le Ciel lui-même, pour naître dans un lieu plus pauvre encore que les maisons où naissaient les enfants de bergers ou de paysans.

Beaucoup d'entre nous auraient aimé être à Bethléem cette nuit-là. Mais nous pouvons, par la pensée et l'imagination, nous voir parmi les bergers de Bethléem. En arrivant, nous nous inclinons d'abord devant Marie et Joseph. Nous leur offrons nos petits présents, car comme les bergers, nous ne sommes pas riches. Puis, nous adressons un sourire à l'Enfant Jésus. Chacun voudrait Lui dire quelque chose, bien sûr en silence, ou même simplement en pensée. Jésus connaît parfaitement nos pensées, nul besoin de les dire à voix haute.

Ensuite, nous Lui confions nos besoins, nos désirs. Chaque année, nous revivons cette nuit de Noël, cette nuit où Jésus est devenu pour nous le plus petit, le plus pauvre. Il est venu nous enseigner comment aimer comme Lui : avec un cœur doux et humble, plein de tendresse et de miséricorde, proche des pauvres, comme les bergers, comme les malades ou les personnes handicapées, comme les pécheurs...

Il est venu pour nous apprendre à devenir proches de ceux qui sont faibles, à devenir leurs amis, à nous laisser transformer et enseigner par eux.

Père Piotr Frankowski  
Aumônier de la Province Pologne Ouest





## FÊTE DE LA LUMIÈRE

Jésus dit à ses disciples : « Vous êtes la lumière du monde ». Une ville située sur une montagne ne peut être cachée. Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau ; on la met sur un lampadaire, et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. » (Mt 5,14-16)

Les anciens considéraient que rien n'était plus utile que la lumière du soleil. C'est peut-être pour cela que Jésus appelle ses disciples le sel de la terre et la lumière du monde. Jésus leur dit : « Vous êtes la lumière du monde. » Les disciples de Jésus doivent être une lumière pour le monde.

Comment ? Avant tout, la vraie lumière, c'est Jésus lui-même, qui nous dit : « Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suit ne marchera pas dans les ténèbres, il aura la lumière de la vie. » (Jn 8,12). Lorsque le disciple de Jésus le suit, il devient alors lui-même lumière du Christ pour les autres.

Concrètement ? Une personne qui mène une vie honnête montre aux autres qu'une telle vie est possible dans un monde corrompu : un travailleur qui fait son travail consciencieusement, même quand personne ne le surveille, est un point lumineux à l'horizon ; quelqu'un qui sait aider de façon désintéressée prouve que tout ne doit pas être réduit à une question d'argent.

Les disciples du Christ, souvent discrets, fidèles à l'Évangile sans bruit ni éclat, sont sans doute lumière – pour leur microcosme familial, professionnel, quotidien, mais aussi pour le monde – car grâce à eux, la lumière du Christ continue d'éclairer les ténèbres d'un monde contemporain troublé et entretient l'espérance de la victoire du bien.

Que Foi et Lumière nous aide à devenir lumière du Christ Jésus, et ainsi lumière pour les autres.

Père Paweł Zalewski  
Aumônier de la Province Pologne Centre-Est





# PÂQUES

**A**ujourd’hui, nous célébrons la solennité de la Résurrection du Seigneur. Après trois jours, Jésus est sorti vivant du tombeau, en repoussant la pierre qui le recouvrait ! Cette vérité est le fondement de notre foi. Pourtant, il nous est difficile d’y croire.

Dans presque toutes les cultures, l’œuf est le symbole de Pâques. Et ce symbole reflète très bien le caractère de cette fête. Chacun de nous a déjà vu un œuf, peut-être mangé une omelette, un œuf dur ou à la coque. Mais imaginons maintenant la situation suivante. J’ai découpé dans du papier kraft deux grandes ellipses, on pourrait dire deux œufs au plat géants. Ensuite, j’ai collé les bords de ces deux œufs en papier et je les ai pressés l’un contre l’autre. Une fois la colle sèche, j’ai fait une entaille à une extrémité, comme on coupe le haut d’un œuf à la coque. Puis j’ai imaginé entrer à l’intérieur. Ainsi, tout donnait l’impression que j’étais un œuf vivant et marchant, seules mes jambes étaient visibles, tout le reste était recouvert par l’œuf en papier.

À ce moment-là, je me suis imaginé ce que pouvait ressentir un poussin à l’intérieur d’un œuf. Il y fait sûrement sombre. Je me suis demandé aussi s’il y faisait chaud. Probablement oui, puisque la poule couve les œufs pour les garder bien au chaud. Et le poussin, a-t-il de quoi manger dans l’œuf ? Eh bien, probablement, puisque nous avons tous mangé des œufs sous différentes formes. Mais le poussin voit-il le soleil, les fleurs, le ciel, le monde en couleurs ? Malheureusement non, la coquille lui cache tout cela. Pourtant, comme il ne connaît pas encore ce monde coloré, cela ne lui manque sans doute pas.

En résumé, on peut dire qu'il se sent bien dans son œuf et qu'il n'a aucune envie d'en sortir. Mais il grandit. Et l'œuf devient pour lui comme un costume trop petit. Alors, à un moment donné, il casse la coquille et sort à l'extérieur. Moi, je fais pareil : je déchire la coquille de papier et je sors de cet œuf. Et que se passe-t-il alors ? Le poussin découvre soudain un monde merveilleux : les couleurs, le soleil, le ciel, les arbres, les fleurs, tout ! Et surtout, il voit sa maman, la poule. Et il se dit alors : « Pourquoi suis-je resté si longtemps dans cette coquille ? Pourquoi ne suis-je pas sorti plus tôt ? »

Notre vie sur terre ressemble un peu à cela. Nous avons tout ce qu'il nous faut, il fait chaud, nous avons de quoi manger, nous nous sentons bien. Mais lorsque nous brisons la coquille de ce monde matériel, tout change. Nous découvrirons un monde totalement différent, et surtout, nous découvrirons Dieu que nous ne voyions pas jusque-là. Il veillait sur notre vie, il la réchauffait. Par cela, il nous faisait grandir spirituellement, mûrir, pour que nous puissions Le voir face à face.

La Résurrection, c'est la rupture de la coquille du péché et de la mort, et l'entrée dans un tout autre monde, que Dieu nous donne. Jésus nous l'a montré en ressuscitant. Notre vie terrestre n'est qu'un avant-goût de la VRAIE VIE que le Seigneur nous prépare. C'est pourquoi, ici sur terre, nous vivons dans l'espérance de découvrir ce nouveau monde lorsque, comme le Christ, nous passerons par le chemin de la Passion, de la Mort et de la Résurrection.

Père Andrzej Nowak  
Aumônier de la Province Pologne Nord





## PENTECÔTE

**Q**uand j'étais enfant, j'ai eu un très bon prêtre catéchiste. Il voulait nous expliquer le mystère de l'Esprit Saint : qui Il est, comment Il agit. À notre grande joie, il est arrivé avec un ballon de football. Nous pensions qu'il allait nous emmener jouer dehors. Mais ce ballon était en réalité un accessoire destiné à nous faire comprendre la personne de l'Esprit Saint.

Le ballon n'était pas gonflé, donc inutilisable. Je me souviens que nous l'avions tous supplié de le gonfler, car sans air, il était inutile. Le prêtre a alors sorti une pompe et il l'a rempli d'air. En quelques instants, le ballon est devenu beau et prêt à être utilisé. Nos visages se sont illuminés de joie.

Le prêtre nous a expliqué que l'Esprit Saint est comme cet air qui remplit le ballon. Personne ne Le voit, mais nous savons très bien qu'il est là, avec nous. Il EST. Sans air, le ballon n'est qu'une peau flasque. Il n'est pas lui-même. L'air caché à l'intérieur lui donne sa forme. Et une fois rempli, il devient beau et peut accomplir sa mission.

Ce ballon est comme la communauté de l'Église, remplie par l'Esprit Saint. C'est Lui qui fait briller l'Église de son éclat spirituel et de sa beauté cachée, lui permettant ainsi de servir les autres.

Le ballon est formé de nombreuses pièces cousues ensemble. Chaque pièce est différente : l'une est brillante et neuve, une autre est marquée par de nombreux coups de pied. Une est sale, une autre porte la signature d'une star du football. Mais chacune est importante et nécessaire. Chacune a sa propre valeur, sa beauté, son histoire. Ensemble, elles forment une communauté, l'Église.

Nos communautés Foi et Lumière font partie de cette grande communauté de l'Église. Elles en sont un reflet. Grâce à l'Esprit Saint, nous y découvrons notre beauté et nos blessures. Dans les communautés et dans l'Église, nous apprenons la joie, la fête, le pardon, la fidélité dans la présence. Et tout cela est rendu possible grâce à l'accompagnement de l'Esprit Saint.

Toutes les pièces du ballon sont réunies par un fil invisible. Ce fil les relie, les unit. Ce fil, c'est le lien d'amour, maintenu et construit de l'intérieur par la personne de l'Esprit Saint. Grâce à Sa présence, qui nous unit, l'Église devient plus qu'un simple groupe de personnes réunies : elle devient une communion.

Grâce à l'Esprit Saint, les communautés Foi et Lumière deviennent des lieux où se construisent des relations, des liens et des amitiés. Le ballon gonflé devient souple, prêt à l'emploi. De même, l'Esprit Saint nous rend souples : Il nous ouvre aux frères et sœurs que nous rencontrons. Il nous apprend à nous écouter. Il assouplit ce qui est rigide en nous. Il brise ce qui est dur et figé.

C'est aussi Lui – l'Esprit Saint – qui nous a conduits un jour vers les communautés Foi et Lumière. Vers ma communauté, vers la communauté de l'Église. C'est là qu'il nous forme et fait de nous des amis de Dieu et du prochain.

Et pour cela, que Dieu soit glorifié.

Père Łukasz Małkiewicz  
Aumônier de la Province Pologne Sud



# ATELIER DES ARTISTES

Les images peuvent être téléchargées à partir de ce lien :

<https://www.foietlumiere.org/fr/communaute/carnet-de-route/atelier-des-artistes-carnet-de-route-2025-2026>

## 1/ l'ange d'Agar - Dieu n'abandonne pas



### Un puits et des pierres

**Matériel** : un morceau de carton carré assez grand, du papier brun ou du papier kraft pour fabriquer les pierres, des ciseaux, de la colle.

#### Préparation

- Enroulez un morceau de carton carré pour faire un puits (ne vous inquiétez pas si ce n'est pas parfaitement rond, on collera dessus des pierres en papier pour cacher les imperfections).
- Collez les extrémités pour former les parois du puits.
- Faire les pierres avec des morceaux de papier plus larges. Vous pouvez les froisser un peu pour obtenir des formes irrégulières.
- Collez-les sur le contour du puits pour créer un effet de mur en pierre.
- Découpez ensuite d'autres cailloux en papier de formes irrégulières qui seront déposés au pied du puits.



## 2/ L'ange d'Abraham - Dieu en qui l'on peut avoir confiance



### Une horloge fleurie

**Matériel** : une assiette en carton, du papier cartonné blanc et vert, un bouchon en liège ou en caoutchouc, une épingle, des ciseaux, de la colle, une règle, des feutres, de l'eau.

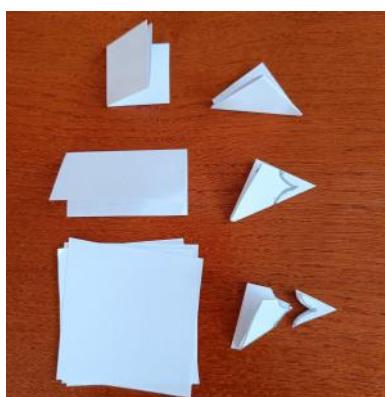
#### Préparation

- Dans le carton vert, découpez 2 feuilles préalablement dessinées (une plus grande que l'autre).
- Dans le carton blanc, découpez douze carrés de 6 cm chacun.

## Atelier des artistes



- Sur l'assiette tracez 12 points correspondant aux heures.
- Fixez les feuilles vertes au milieu avec une épingle sur le bouchon au dos.
- Pliez les carrés blancs en deux et formez un triangle, sur lequel vous dessinerez 2 pétales et découpez-les.
- Numérotez les fleurs de 1 à 12 et dessiner un cercle de couleur autour du chiffre.
- Pliez les pétales vers l'intérieur.
- Collez les pétales sur l'assiette en marquant les heures.
- Vaporisez les fleurs ou versez un peu d'eau dessus pour les faire fleurir.



### 3/ L'ange de la mère de Samson - Dieu guérit

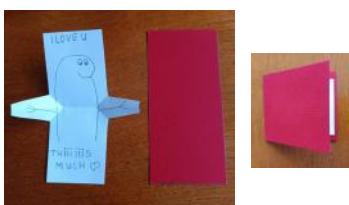
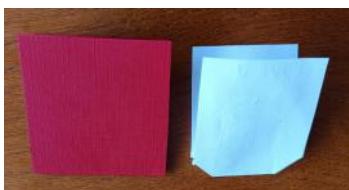
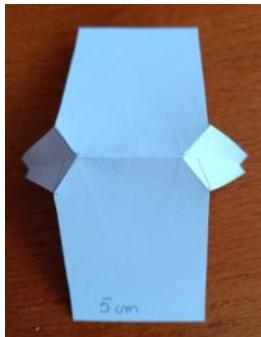
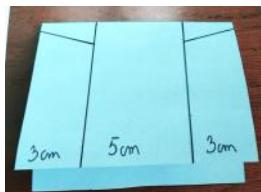


#### Des personnages heureux

**Matériel :** une feuille de papier coloré, une feuille A4 blanche, des ciseaux, une règle, de la colle et un crayon.

#### Préparation

- Découpez un papier blanc de 11 cm x 12 cm et pliez-le en deux.
- Dans le papier de couleur, découpez un rectangle de 13 cm x 6 cm.
- Dans le papier blanc, dessinez 2 bandes de 3 cm de chaque côté, la partie du milieu doit faire 5 cm.
- Ensuite, pliez-le selon le modèle pour que les bras soient pliés vers l'intérieur pour reproduire le bonhomme.
- Pliez en deux le papier de couleur,
- Collez le bonhomme au milieu et pliez-le en deux avec les bras à l'intérieur.



## Atelier des artistes

### 4/ l'ange d'Elie - Dieu élève l'esprit

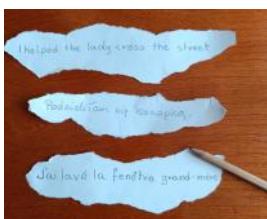
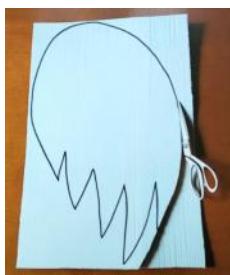


#### Des ailes d'ange

**Matériel :** Deux cartons 40 cm x 60 cm, quelques feuilles de papier A4, de la colle, un crayon, des ciseaux, un mètre ruban, des punaises ou une ficelle pour fixer le tout.

#### Préparation

- Dessinez 2 ailes sur un carton et découpez-les.
- Déchirez des feuilles de papier pour faire des plumes et écrivez des bonnes actions dessus.
- Collez les plumes sur les ailes, avec le texte vers l'intérieur.
- Accrochez les ailes sur un mur ou un rideau.



### 5/ L'ange de Daniel - Dieu répond à la fidélité



#### Des lions en papier

**Matériel :** un rouleau de papier toilette, de la peinture ou du papier cartonné, de la colle, des ciseaux, un marqueur ou un feutre noir, des yeux mobiles, du papier orange et jaune (ou de la peinture), un petit pinceau.



### Préparation

- **Corps du lion :** Peignez le rouleau en jaune ou bien collez du papier jaune dessus. Laissez sécher.
- **Crinière du lion :**
  - Découpez dans du papier orange un cercle plus grand que le diamètre du rouleau.
  - Préparez des bandes de papier, doublez-les et collez-les sur le cercle pour faire des touffes qui représenteront la crinière du lion.
  - Collez la crinière sur la partie supérieure du rouleau.
- **Visage du lion :** Sur le devant du rouleau, dessinez des yeux, un nez et un sourire ou utilisez des « yeux mobiles ». Vous pouvez former le nez avec un morceau de papier brun en forme de triangle.
- **Pattes :** Découpez deux petites pattes ovales dans du papier jaune. Dessinez des griffes et collez les pattes sur la partie inférieure du rouleau.
- **Queue :** Découpez une petite bande de papier jaune et collez un petit pompon orange à l'extrémité. Collez la queue derrière le rouleau.

## 6\ Notre ange gardien - Dieu nous protège sur tous les chemins



### **Nos anges gardiens**

**Matériel :** des feuilles de papier, un crayon, une paire de ciseaux, des crayons de couleur.

### Préparation

- Tracez le contour d'un ange et marquez les 2 traits à découper.
- Découpez l'ange et les traits marqués sur le patron.
- Peignez et décorez l'ange selon vos envies.
- Enroulez l'habit de l'ange et assemblez les traits découpés pour former un cône.



### 7\ L'ange de Joseph - Dieu souhaite que nous l'écoutions



#### Un téléphone pour appeler Dieu

**Matériel :** une boîte de mouchoirs, du papier cartonné de différentes couleurs, du scotch, des ciseaux, de la colle, des marqueurs, un long bâtonnet.

#### Préparation

- Recouvrez une boîte de mouchoirs avec de la colle et collez du papier cartonné dessus.
- Découpez le petit écran de téléphone, l'arrière-plan pour les chiffres, et collez-les sur le téléphone.
- Découpez des bandes de papier pour créer des boutons et marquez les chiffres avec un feutre.
- Enfin, fixez le bâtonnet sur la partie supérieure du téléphone pour former l'antenne.
- Vous pouvez également faire une entaille à côté de l'antenne, écrire vos questions à Dieu sur une bande de papier et la glisser à l'intérieur.



### 8/ L'ange de la Résurrection - Dieu donne l'espérance



#### L'ange de l'espérance

**Matériel :** papiers de couleurs, colle, ciseaux, matériel supplémentaire pour les décorations.

#### Préparation

- Découpez deux cercles : un de 9,5 cm de diamètre et l'autre de 2,5 cm.
- Partagez le grand cercle en trois : deux parties égales pour les ailes et une plus petite pour le corps, puis découpez-les.





- Assemblez-les et collez-les pour former un ange en suivant le modèle sur les photos.
- Puis collez un petit cercle pour faire la tête de l'ange.
- Décorez l'ange avec de la peinture, des paillettes, des crayons de couleur ou des perles pour le rendre unique.
  - Sur l'habit de l'ange, vous pouvez écrire un petit mot d'espoir, une prière ou une citation inspirante.



### 9/ L'ange de Zacharie - Dieu donne des signes



#### Bougies en papier

**Matériel :** papier de couleur, ciseaux, colle.

#### Préparation

- Dans une feuille de papier A4, découpez deux bandes égales de 3,5 cm de large dans le sens de la longueur.
- Collez les extrémités des 2 bandes à angle droit.
- Placez la bande inférieure sur la bande supérieure en alternant, puis
- Collez-la à l'extrémité jusqu'à obtenir une banderole debout.
- Collez les extrémités des deux bandes à angle droit.





- Faites une flamme avec les triangles découpés et collez-la sur le dessus de la banderole.
- Collez-la bougie sur une base en forme de cercle et écrivez votre nom dessus.



### 10/ L'ange de l'Annonciation - Dieu a un plan pour nous

#### L'ange de l'Annonciation

**Matériel :** une feuille A4, de la colle, des ciseaux, 20 cm de ficelle, une perle percée (1,5 cm), des crayons de couleur.

#### Préparation

- Coupez une feuille A4 en deux moitiés identiques.
- Dessinez un motif de votre choix sur le bord le plus court d'une des deux feuilles.
- Pliez la feuille en accordéon et repliez l'accordéon à 1/3 de la hauteur et mettez un point de colle.
- Collez-les deux moitiés d'ange en glissant au milieu un cordon plié en deux.
- Enfilez la perle sur le cordon pour former la tête de l'ange.



### 11/ Les anges de Noël - Dieu est parmi nous

#### Carte de Noël



**Matériel :** une feuille cartonnée bleue de 10,5 cm x 15 cm, une feuille de papier rectangulaire beige de 5 cm x 8 cm, un cercle blanc de 7 cm de diamètre, 3 petits cercles rose clair, de la colle, des ciseaux, un feutre foncé, un peu de paille.

#### Préparation

- Découpez un rectangle et un cercle en deux.
- Collez les éléments sur une feuille pour créer des anges aux ailes reliées.
- Dessinez une crèche entre les anges, collez la paille et la tête de Jésus.
- Décorez la carte.
- Écrivez vos vœux de Noël au dos et envoyez cette carte à un ami pour partager la Bonne Nouvelle.



### 12/ L'ange de Pierre - Dieu libère

#### Des poissons en origami

**Matériel :** une feuille de papier carrée, un petit bout de papier d'une autre couleur pour faire la bouche du poisson, une règle, un crayon, un feutre noir, des ciseaux et de la colle.



#### Préparation

- Pliez une feuille de papier carrée en diagonale.





- Tracez une ligne d'aide avec un crayon parallèle à la pliure (0,5 - 1 cm).
- Découpez des bandes à égale distance de la ligne tracée.
- Dépliez la feuille découpée et collez les bandes à gauche et à droite, en alternant.
- Mettez de la colle à l'extrémité de chaque bande et collez-les aux extrémités opposées (voir photos).
- Découpez un triangle arrondi pour faire la joue
- Découpez une bouche de poisson en forme de cœur.
- Dessinez un œil avec un feutre.



# La prière de Foi et Lumière en pictogrammes



PRIÈRE



DE FOI ET LUMIÈRE



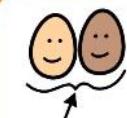
SEIGNEUR



TU ES VENU



SUR NOTRE TERRE



POUR NOUS



RÉVÉLER



TON PÈRE



NOTRE



PÈRE



ET POUR  
NOUS APPRENDRE



À NOUS AIMER



LES UNS  
LES AUTRES



ENVOIE-NOUS  
L'ESPRIT SAINT



QUE TU NOUS  
AS PROMIS



QU'IL FAISSE  
DE NOUS



DANS CE MONDE



DE GUERRE  
ET DE DIVISION



DES INSTRUMENTS



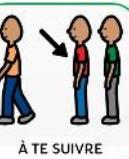
DE PAIX ET D'UNITÉ



JÉSUS



TU NOUS AS  
APPELÉS



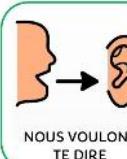
À TE SUIVRE



DANS UNE  
COMMUNAUTÉ



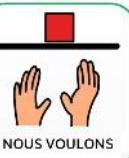
FOI ET LUMIÈRE



NOUS VOULONS  
TE DIRE



OUI



NOUS VOULONS



VIVRE UNE ALLIANCE  
D'AMOUR



DANS  
CETTÉ FAMILLE



QUE TU NOUS AS  
DONNÉE



POUR PARTAGER



NOS SOUFFRANCES



ET NOS  
DIFFICULTÉS



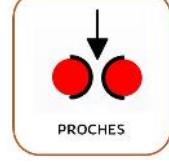
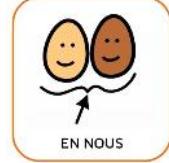
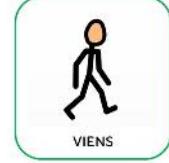
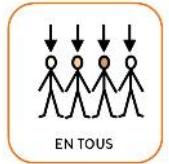
NOS JOIES



ET NOTRE  
ESPÉRANCE



APPRENDS-NOUS



# Prière de Foi et Lumière

Seigneur, tu es venu sur notre terre,  
pour nous révéler ton Père, notre Père,  
et pour nous apprendre à nous aimer les uns les autres.

Envoie-nous l'Esprit-Saint que tu nous as promis.

Qu'il fasse de nous,  
dans ce monde de guerre et de division,  
des instruments de paix et d'unité.

Jésus, tu nous as appelés à te suivre  
dans une communauté Foi et Lumière.

Nous voulons te dire « oui ».

Nous voulons vivre une alliance d'amour  
dans cette famille que tu nous as donnée,  
pour partager nos souffrances et nos difficultés,  
nos joies et notre espérance.

Apprends-nous à accueillir nos blessures, notre faiblesse  
pour qu'en elles se déploie ta puissance.

Apprends-nous à découvrir ton visage et ta présence  
en tous nos frères et sœurs, spécialement les plus faibles.  
Apprends-nous à te suivre sur les chemins de l'Evangile.

Jésus, viens demeurer en nous et en nos communautés  
comme tu as d'abord demeuré en Marie.

Elle fut la première à t'accueillir en elle.

Aide-nous à être toujours debout, avec elle,  
au pied de la croix, proches des crucifiés de notre monde.

Aide-nous à vivre de ta Résurrection.

Amen.