

Parcours de l'Avent CANA "La vie en famille en vaut la peine !"

« Que le Seigneur vous donne, entre vous et à l'égard de tous les hommes, un amour de plus en plus intense et débordant, comme celui que nous avons pour vous »

(1ère Lettre de St Paul aux Thessaloniens chapitre 3 verset 12)

Bienvenue dans ce parcours de l'Avent proposé par la mission CANA.

Pour ce **dimanche #1 Aimer**, nous vous proposons de regarder en famille une vidéo témoignage puis de vivre le défi proposé.

En soirée ou à un autre moment où vous ne serez pas dérangés, prenez un temps d'échange en couple en regardant le topo suivi des propositions de partage.



A vivre en famille

Vidéo témoignage



Défi famille : « témoigner de l'amour en famille »

Ce défi peut se vivre ce premier dimanche de l'Avent ou dans la semaine à venir.

Chaque membre de la famille pose un geste ou un acte concret pour montrer à un autre membre son amour. Cela peut être de lui faire un geste de tendresse, de lui proposer un moment de qualité (une partie de jeux, une ballade...), de lui écrire un mot, de lui faire un petit cadeau, de lui rendre un service...

Ce premier dimanche de l'Avent peut aussi être l'occasion de décorer la maison pour créer une ambiance chaleureuse qui permette à chaque personne qui y pénètre de se sentir réconfortée et pour accueillir un invité d'honneur le 24 décembre.

Prière : rassemblons-nous autour de la crèche et allumons ensemble la première bougie de la couronne de l'Avent.

« Notre Père, nous te remercions de nous aimer chacun comme ton enfant, merci de nous avoir envoyé Jésus qui nous montre ton amour, aide-nous à avoir entre nous un amour toujours plus intense et débordant au sein de notre famille ».



A vivre en couple

Pour bien vivre ce temps en couple, nous vous conseillons de couper votre téléphone, de vous installer confortablement et de veiller à ne pas être dérangés. Vous pouvez prendre de quoi écrire et allumer une bougie.

Prenez quelques instants pour vous poser, pour faire silence, vous pouvez demander à l'Esprit Saint de venir vous aider à vous écouter mutuellement et à vous parler en vérité.

Vidéo Topo :



Partage en couple

A partir des pistes de réflexion ci-dessous, prenez au moins 10 minutes seul, vous pouvez vous déplacer dans un lieu calme de votre habitation (prenez des notes).

- Quels sont les gestes, les attentions que tu m'as montrés récemment et qui ont témoigné de ton amour pour moi ?
- Je te partage ce qui est difficile pour moi en ce moment.
- Quelle petite décision concrète posons-nous cette semaine pour prendre soin de notre couple ?

Vous vous retrouvez ensuite pour un temps d'échange à deux.

L'un partage le fruit de ce temps seul, l'autre écoute sans interrompre ni discuter, puis partage à son tour de la même manière. Nous vous invitons ensuite à prendre un temps de discussion ensemble et à fixer votre décision concrète pour la semaine à venir.

Si vous le souhaitez, vous pouvez prier ensemble le Seigneur, le remercier pour son amour particulier pour chacun et pour son action dans votre vie de couple.

Concluez de la manière qui vous convient, par exemple en disant ensemble le Notre Père et en vous faisant un geste de tendresse.