

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

« Préparez le chemin du Seigneur, rendez droits ses sentiers »  
(Évangile selon Saint Luc chapitre 3 verset 4)

Bienvenue dans la proposition du dimanche#2 de l'Avent du parcours de la mission CANA. Si vous ne l'avez pas encore vécue, la proposition du dimanche #1 « Aimer » est toujours disponible. Pour ce **dimanche #2 « Préparer »**, nous vous proposons de vivre un temps en famille avec une vidéo témoignage et un défi, ainsi qu'un temps d'échange en couple avec un topo.



## A vivre en famille

### Vidéo témoignage



Cliquez sur la vignette pour lancer la vidéo

### Défi famille : « se réconcilier en famille »

Après avoir regardé en famille la vidéo témoignage, nous vous proposons d'allumer une bougie, de mettre une musique douce et de prendre un temps de silence.

Chaque membre de la famille demande pardon à un autre membre dans un échange de paroles, dans une lettre ou par un geste (exemple : se prendre dans les bras, se laver les pieds...).

Vous pouvez terminer ces démarches de réconciliation en vous bénissant les uns les autres.

Préparons nos cœurs aussi à la fête de Noël par le partage : en famille, trouvons un service à rendre, du temps à donner, un don à faire (jouet, confection et distribution de gâteaux...).

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

« Notre Père qui est la source de la paix – par ton fils Jésus, aide-nous à vivre le pardon au sein de notre famille, que ton Esprit d'unité vienne nous embraser ».



# A vivre en couple

Pour bien vivre ce temps, nous vous recommandons les mêmes conseils que ceux présentés dimanche #1.

## Vidéo Topo :



Cliquez sur la vignette pour lancer la vidéo

## Partage en couple

Prenez tout d'abord un temps seul (10 minutes environ) pour relire la semaine écoulée et réfléchir aux éléments suivants :

*La semaine dernière dans notre quotidien :*

- Je te partage le moment où je ne t'ai pas écouté, où je n'ai pas ouvert les yeux sur tes besoins, où je ne t'ai pas regardé avec amour...*
- J'ouvre mon cœur pour te partager un moment difficile entre nous.*

Chacun partage à son tour ce qui est lui venu à l'esprit pendant le temps de réflexion 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 choisir un geste de réconciliation l'un envers l'autre. Cela peut être une parole, un geste de tendresse, un moment de silence ou de bénédiction...

Si vous le souhaitez, vous pouvez prier ensemble le Seigneur pour lui demander de venir mettre en chacun de vous son esprit de pardon et de réconciliation.

Concluez de la manière qui vous convient, par exemple en disant ensemble le Notre Père.