



## « Prière d'alliance » pour temps de confinement.

Et si nous profitons de ce temps de confinement pour vivre une « prière d'alliance » en couple ou en famille ou même tout seul ?

Une prière d'alliance ?

Oui ! Pour relire ce temps de confinement et renouer l'alliance entre nous et avec le Seigneur.

Comment faire ?

Voici trois fiches pratiques :

## En couple

S'installer confortablement ; éteindre les téléphones ; allumer une bougie comme pour inviter le Seigneur, notre lumière, à cet échange.

Prendre le temps de se dire l'un à l'autre comment nous sommes après cette semaine ou ce mois de confinement. Qu'est-ce qui domine comme sentiment ? Peur, inquiétude, apaisement, consentement...

Ensuite, en suivant les indications ci-dessous,

### **Se dire merci**

Dans ce que nous avons vécu ensemble cette semaine ou dans ce mois :

- Qu'est-ce que ce qui a construit notre couple ? Par ex : *les soirées ou les moments en amoureux, le fait de rester séduisant l'un pour l'autre, un projet commun, le soutien dans le travail ou dans les tâches ménagères, la prière... Y a-t-il eu des heureuses surprises ? Des imprévus agréables ?*
- Qu'est-ce que j'ai découvert de moi, de toi ? Qu'est-ce que j'ai reçu de toi qui m'a aidé(e) dans ce que j'avais à vivre au travail ou en télétravail, ou ensemble à la maison, ou dans les soucis familiaux...

Parler de tout cela et se dire merci.

### **Se demander pardon**

- Qu'est-ce qui m'a été difficile à vivre, qui m'a attristé(e) dans ton attitude à cause de ce que je suis, ou à cause des circonstances, ou... ?
- En quoi est-ce que je t'ai peiné(e) ou attristé(e) par mon attitude, mes paroles ? Comment l'as-tu vécu ? Par ex : *mon manque d'organisation, l'impression de tout avoir à assumer de la maison, le manque de dialogue, les tensions, les colères...*

J'essaie de dire ce qui m'a mis(e) en difficulté en parlant de ce que j'ai ressenti et sans accuser mon conjoint.

Parler simplement de tout cela et se demander pardon.

### **Se redire le désir d'avancer ensemble**

Chacun peut dire à l'autre ce qu'il souhaiterait pour améliorer la vie ensemble pendant la prochaine semaine.

- Qu'est-ce qui m'aiderait à mieux vivre ce temps ?
- Qu'est-ce que nous avons souhaité faire et qui ne s'est pas fait ?

**Terminer en se tournant ensemble vers le Seigneur** et lui demander la force suffisante pour chaque jour, force physique, morale, spirituelle. Lui confier ceux qui nous sont chers et s'en remettre à lui dans la confiance.

Terminer en disant ensemble le Notre Père.

# En famille

Prendre le temps de s'installer : cela peut être autour d'une table basse avec une bougie allumée pour signifier la présence du Christ, notre lumière, qui est présent à notre échange.

## **Commencer par se dire merci**

Chacun s'interroge à partir de quelques questions :

Qu'est-ce qui dans cette semaine m'a rendu heureux, qu'est-ce que j'ai apprécié ou reçu des autres dans la famille ? *Par ex., on peut se dire merci pour les bons repas, ou le dessert fait ensemble ou les moments de jeux, les films regardés ensemble, l'aide et la patience de maman/papa pour les devoirs, les efforts des enfants pour respecter le travail ou le repos des parents... ?*

Qu'est-ce que j'ai découvert de beau chez moi ou chez les autres ?

Qu'est-ce que j'ai appris à faire ?...

Chacun s'exprime et écoute les autres, **chacun son tour sans s'interrompre, pour se dire merci !**

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

## **Se demander pardon mutuellement**

**et demander au Seigneur de nous prendre tous ensemble dans son amour.**

Chacun vit ce temps de confinement de façon différente, pour certains c'est plus facile que pour d'autres. Nous avons besoin de nous entraider en famille à vivre ce temps dans la durée et donc,

**Chacun dit aux autres ce qui pourrait l'aider** à vivre la semaine qui s'ouvre : *Par ex, mes désirs, mes propositions, mon besoin d'être écouté, mon besoin d'aide pour quelque chose...*

**Terminer en se tournant vers le Seigneur.**

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

Dire ensemble le Notre Père pour conclure notre prière

Et terminer en partageant un bon goûter ou un bon dessert !

# Tout seul

Trouver un moment calme, couper le téléphone, s'installer confortablement, respirer doucement.

## Me voici

Je me mets sous le regard de Dieu qui m'attend. Je viens tel que je suis avec tout ce que je porte, tel que je suis dans ce temps de confinement : *fatigué(e), ou content(e), ou découragé(e), en colère, ou émerveillé(e)*... chercher à nommer le sentiment qui m'habite : *inquiétude, apaisement, consentement*... Je demande au Seigneur sa lumière afin de relire cette période avec Lui.

## Merci

Je revois le déroulement de la semaine ou du mois écoulé afin de trouver de quoi goûter ce que j'ai vécu et qui est mon histoire avec Dieu. Je prends conscience de ce que j'ai reçu de bon et qui me fait dire merci au Seigneur qui est la source de la vie et de l'amour. *Par ex les beaux gestes dont j'ai été témoin : un geste de solidarité, les applaudissements à 20h, un coup de téléphone reçu ou donné, les mails et les SMS, les réunions par visio, un pardon que j'ai pu donner ou recevoir, une chose inattendue, une parole d'Évangile que j'ai entendue pour moi, les lectures qui m'ont nourri(e)...les célébrations télévisées... ma capacité de m'adapter à ce temps, la sérénité qui m'habite, ma créativité, ... ?*

Tout cela devient signe de la présence et de l'action de Dieu au cours de mes journées. Je le remercie.

## Pardon

Je regarde ce qui a été source de tristesse, d'amertume, de découragement. *Par ex : ma tendance à entasser des choses par peur de manquer, mes plaintes, mon impatience, ma colère, mon envie de ne rien faire, mes repliements sur moi, mes jugements sur le comportement des autres*... Pardon Seigneur.

## S'il te plaît

Pour vivre dans la durée l'épreuve de ce confinement j'ai besoin de l'aide du Seigneur, je la lui demande... je parle au Seigneur de ce qui m'attend, de mes soucis...je lui demande de vivre avec lui et par lui chaque rencontre, chaque événement aussi modeste soit-il.

Je termine par le Notre Père ou une prière de confiance entre les mains de Dieu.