



PLUS FORT

Fortius



Présentation du thème

Pour cette troisième rencontre nous proposons de nous interroger sur notre manière de **surmonter les difficultés dans la course de la vie** et comment l'**épreuve** et l'**accompagnement** sont sources de relèvement.

Avant de commencer, prenons un temps pour chanter et confier notre rencontre au Seigneur.

★ **C'est par ta grâce**
(page 5)

Faisons le point avec notre équipe...

7 mn

Nous vous invitons pour cette troisième rencontre à faire un rapide tour de table pour ressaisir en une phrase ce que chacun a gardé de la dernière rencontre. Nous y avons vu comment saint Paul nous poussait à l'ascèse et la persévérance.

Les questions à se poser :

- ★ Avec quoi suis-je reparti de la rencontre ?
- ★ Qu'est-ce qui a éventuellement bougé depuis ?



Qu'en dit le sportif ?

5 mn

Pour commencer la rencontre, écoutons ce que nous dit Coraline Bergeron du thème d'aujourd'hui.

Coraline Bergeron



Vice-championne d'Europe en simple et double dames (2018), championne d'Europe en double dames, médaille de bronze en simple et en mixte (2023) et double championne de France en simple, elle vise la qualification pour les Jeux paralympiques de Paris 2024. Une véritable revanche sur la vie pour cette athlète victime d'une agression et d'une amputation en 2017.



Où en sommes-nous ?

25 mn

Dans notre vie, qui n'a jamais connu des difficultés ? Nous rencontrons des limites pour atteindre notre objectif. Nous pouvons nous interroger sur nos possibilités de tirer une force de nos blessures, empêchements, échecs. Et Dieu dans tout ça ?

Les questions à se poser :

- ★ Quelles sont mes fragilités et mes limites ?
- ★ De quoi ou de qui ai-je besoin pour avancer ?
- ★ Face à l'adversité ou l'échec, comment persévérer ?
- ★ Quand ça ne marche pas, comment me ressourcer ou me relever ?



PLUS FORT

Fortius



Qu'en dit le coach saint Paul ? 30 mn

Nous allons maintenant, nous interroger avec saint Paul sur notre vie de foi : a-t-elle également besoin d'être soutenue, renforcée et épaulée ?

Écoutez ce que le **père Eric Morin**, enseignant au Collège des Bernardins, directeur de l'École Cathédrale et du service Biblique Catholique Évangile et Vie, nous explique sur ce que saint Paul écrit dans la deuxième lettre aux Corinthiens puis lisons le texte.



2 Co 4, 7-12

- 07 Mais ce trésor, nous le portons comme dans des vases d'argile ; ainsi, on voit bien que cette puissance extraordinaire appartient à Dieu et ne vient pas de nous.
- 08 En toute circonstance, nous sommes dans la détresse, mais sans être angoissés ; nous sommes déconcertés, mais non désemparés ;
- 09 nous sommes pourchassés, mais non pas abandonnés ; terrassés, mais non pas anéantis.
- 10 Toujours nous portons, dans notre corps, la mort de Jésus, afin que la vie de Jésus, elle aussi, soit manifestée dans notre corps.
- 11 En effet, nous, les vivants, nous sommes continuellement livrés à la mort à cause de Jésus, afin que la vie de Jésus, elle aussi, soit manifestée dans notre condition charnelle vouée à la mort.
- 12 Ainsi la mort fait son œuvre en nous, et la vie en vous.

Les questions à se poser pour le partage en groupe

- * Le Christ m'aide-t-il à accepter et/ou dépasser mes fragilités ?
- * Quelle expérience ai-je d'avoir été relevé par le Christ ?
- * A quelle condition mes faiblesses sont-elles signe d'espérance ?
- * Mon témoignage peut-il être source d'espérance pour les autres, les soutenir dans leur épreuve ?

Pour éclairer aujourd'hui notre course

Saint Paul affronte avec nous maintenant la douloureuse question de l'échec, de la défaite et même de la mort qui est une pierre d'achoppement dans notre chemin de vie spirituelle.

Il fait de nouveau remarquer que l'homme est fragile face aux puissances ennemies et que les occasions de chute sont nombreuses et peuvent terrasser ou anéantir. Pourtant, Il ne peut se résoudre à la défaite. Il sait, car il en a fait lui-même l'expérience dans sa vie et dans sa chair, que dans l'épreuve le Christ est capable d'y déployer sa force et sa puissance de résurrection.

Il pose ainsi un regard positif sur les tribulations, les hostilités ou les condamnations, car seul Dieu peut en faire une cause de Salut. Il le redira avec force dans sa 2^e lettre à Timothée : « *Voici une parole digne de foi : Si nous sommes morts avec lui, avec lui nous vivrons. Si nous supportons l'épreuve, avec lui nous régnerons. Si nous le rejetons, lui aussi nous rejettera. Si nous manquons de foi, lui reste fidèle à sa parole, car il ne peut se rejeter lui-même.* » (2 Tm 2, 11-13)



Saint Paul en prison

© Rembrandt, tableau exposé à la Staatsgalerie de Stuttgart



PLUS FORT
Fortius



Où puiser l'énergie ?

5 mn

Regardons quelles ressources nous offre l'Église pour « muscler » notre vie spirituelle, notamment dans les sacrements.



Le sacrement de réconciliation :

« Ceux à qui vous remettrez les péchés, ils leur seront remis. » Jean 20, 23

Le sacrement du Pardon, ou « sacrement de la Pénitence ou de la Réconciliation » est appelé communément la « Confession ». Dieu nous appelle à aimer mais il nous arrive de refuser de vivre cet amour : le péché est ce refus volontaire et consenti qui nous éloigne de Dieu et des autres.

Certains pensent : « Je n'ai pas besoin de la confession pour demander pardon à Dieu. » Mais comment savoir si je suis pardonné ? Jésus a confié à l'Église ce magnifique sacrement pour que nous soyons sûrs d'être pardonnés. Le prêtre est l'instrument vivant du pardon de Dieu, c'est aussi un frère qui nous encouragera dans cette démarche.



L'onction des malades :

« Ayant appelé à lui ses douze disciples, Jésus leur donna pouvoir sur les esprits impurs, de façon à les expulser et à guérir toute maladie et toute langueur. » Matthieu 10, 1

Par l'onction des malades, le Christ guérit ou soulage la maladie physique et fortifie la foi des malades. Ce sacrement est signe de la tendresse de Dieu pour la personne qui souffre. Autrefois appelé « extrême-onction », on tendait à attendre l'agonie pour la recevoir : l'Église au contraire, la propose pour vivre la maladie comme un temps de grâce malgré l'épreuve. Par l'onction des malades, des désespérés reprennent confiance. Jésus-Christ communique sa propre force dans la faiblesse.

Lors de la célébration, après avoir écouté la parole de Dieu et prié, le prêtre imposera les mains en appelant l'Esprit Saint. Puis il marquera d'huile le front et les mains du malade en disant : « Par cette onction sainte, que le Seigneur, en sa grande bonté, vous reconforte par la grâce de l'Esprit Saint. Ainsi, vous ayant libéré de tous péchés, qu'il vous sauve et vous relève. »

Témoignage d'Ida



« Le moment de l'onction des malades qui a été fort pour moi, c'est l'imposition des mains par le prêtre. J'ai ressenti une chaleur intense dans tout mon corps, un sentiment de paix et de bien-être. Je sais maintenant que ma vie est entièrement remise entre les mains du Seigneur. Je me sens abandonnée avec confiance à sa volonté, grâce à la force qu'il m'a donnée. Le sacrement des Malades est vraiment le sacrement de la vie. »

© Le Portable. Prier avec la parole de Dieu et l'Église.
Église Catholique dans les Hauts-de-Seine.



PLUS FORT

Fortius



Et maintenant, entraînons-nous dans la prière...

15 mn

Pour entrer dans ce temps de prière, faisons un signe de croix et reprenons le chant.

Chants

★ **C'est par ta grâce** (page 5)

Nous vous proposons ensuite de faire l'expérience d'une prière avec le corps selon Saint Dominique quand cela est possible. On utilisera alors l'accompagnement musical suivant.

★ **Adoramus te**

Déroulement de la prière :

Chaque geste proposé s'effectue pendant les couplets et l'on change de posture pendant le refrain.

- ★ **L'inclinaison** : faites une profonde inclinaison devant un crucifix, une icône ou le coin prière, en faisant le signe de croix.
- ★ **La génuflexion** : mettez-vous à genoux pendant quelques secondes et restez un moment les yeux fixés sur l'image du Christ.
- ★ **Les mains en croix** : tendez les bras pour former une croix, les mains ouvertes, en demandant au Seigneur ce que vous souhaitez pour vous et pour les autres.
- ★ **Les mains levées** : levez les bras vers le crucifix ou le ciel, comme pour le toucher ou vous élever pour implorer de l'aide.

En marche (facultatif) : faites une marche vers une image sainte située ailleurs dans la maison ou dans le jardin. Puis, vénerez l'image en la touchant avec vos mains ou votre front... ensuite faites le signe de croix.

Enfin, quand vous marchez dans la rue, prenez l'habitude de prier quelques instants, contemplez Dieu dans les visages et les choses que vous croisez.

Pour finir, lisons ensemble la prière contre le mal de Pierre Lyonnet, jésuite.



Quand le mal m'écrase

Seigneur Jésus, comment pourrais-je bien prier quand le mal m'écrase et que je n'en peux plus...

Toi qui as connu le creux de la souffrance,
Toi qui es passé par là, aujourd'hui sois avec moi.

Toi qui as fait face jusqu'au bout,
aide-moi à tenir bon.

Toi qui es vivant, viens prier en
moi par ton Esprit saint.

Et pendant que je traverse l'épreuve, fais
passer en moi le souffle de ta Résurrection.

Amen



Inclinaison

Tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».



Génuflexion

Tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».



Les mains en croix

Tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».



Les mains levées

Tirée du livre « Les manières de prier de saint Dominique ».



PLUS FORT

Fortius



Chants

C'est par ta grâce

C'est par ta grâce,
Que je peux m'approcher de toi,
C'est par ta grâce,
Que je suis racheté.
Tu fais de moi,
Une nouvelle création,
De la mort, tu m'as sauvé
Par ta résurrection.

Adoramus te

**Adoramus te, Jésus fils de Dieu !
Ô Dieu Saint nous venons t'adorer.
Adoramus te, Jésus roi des Rois !
Dieu sauveur nous venons t'adorer.**

1. Jésus, image du Père, splendeur éternelle,
Jésus, source de la vie, **adoramus te !**
Jésus, Dieu fait homme, fils du Dieu vivant
Jésus, prince de la paix, **adoramus te !**
2. Jésus, Père des pauvres, secours des malades,
Jésus, Ami des pécheurs, **Adoramus te !**
Jésus, Bon Berger, doux et humble de cœur
Jésus, bonté infini, **Adoramus te !**
3. Jésus, Parole vivante, patient et fidèle,
Jésus, toi, notre chemin, **Adoramus te !**
Jésus, Dieu très saint, notre Rédempteur
Jésus, Vérité et Vie, **Adoramus te !**
4. Jésus, notre refuge, trésor de nos âmes,
Jésus, maître de nos cœurs, **Adoramus te !**
Jésus, Bon Pasteur, Agneau immolé,
Jésus, Roi d'humilité, **Adoramus te !**
5. Jésus, roi des anges, maître des Apôtres
Jésus, force des martyrs, **Adoramus te !**
Jésus, joie des vierges, gloire de l'Eglise
Jésus, Christ ressuscit, **Adoramus te !**

