



# VOTRE PARCOURS *de l'Avent*

Des propositions spirituelles,  
à vivre seul ou en famille, pour préparer  
son cœur à Noël et grandir dans la foi.



# VIVONS

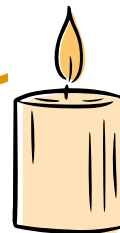
# *Avent!*

Chaque année, l'Avent nous entraîne sur un chemin fait d'attente et d'espérance.

L'Avent, c'est 4 semaines pour préparer  
nos cœurs, pour accueillir la lumière de Noël,  
pour faire de la place à Jésus  
*dans nos vies!*

Chaque dimanche de l'Avent, une nouvelle bougie s'allume.  
Et lorsque toutes brillent ensemble, la nuit de Noël, elles  
annoncent la venue de Celui qui est Lumière du monde.

Ces quatre flammes symbolisent les grandes étapes de l'histoire du Salut. Ces quatre bougies sont les forces sur lesquelles nous pouvons bâtir et faire grandir notre Foi.



## LE PARDON

Dieu relève Adam et Ève après leur chute.

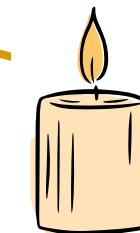
## LA FOI

Abraham et les patriarches croient à la promesse.



## LA JOIE

David chante l'Alliance avec le Seigneur.



## LA PAIX

Les prophètes annoncent un règne de justice et de paix.

*Et vous ?*

Pendant ce temps de l'Avent, quelles flammes voulez-vous raviver dans votre vie ?

Découvrez ce guide que nous avons préparé à votre intention, pour vivre l'Avent autrement, et qui vous propose 4 clés spirituelles pour avancer vers Noël le cœur grand ouvert !

# Semaine 1 LE PARDON



## OSER LE PARDON

**Le pardon est la première flamme de l'Avent.**

Dans notre histoire, Dieu ne se lasse jamais de nous relever : après la faute d'Adam et Ève, Il a déjà promis un Sauveur. Jésus vient rétablir l'Alliance, cette amitié si profonde entre Dieu et les Hommes, et ouvrir nos cœurs à la réconciliation.

L'Avent est le moment idéal pour faire un pas dans ce sens.

**Pardonner,  
c'est libérer son cœur du poids du ressentiment  
et laisser entrer la paix de Dieu.  
Et demander pardon, c'est choisir l'humilité  
et la vérité.**

*Concrètement,*

**comment vivre le pardon cette semaine ?**

- ✦ **Ouvrir son cœur :** prendre un temps de silence pour reconnaître devant Dieu ce qui nous éloigne de Lui.
- ✦ **Faire un pas vers l'autre :** un mot, un message, un geste de réconciliation suffit parfois pour apaiser une relation.



### **Accueillir le sacrement de réconciliation :**

le pardon de Dieu reçu dans la confession est une source de joie immense et de paix intérieure.



**Accueillir le pardon pour soi :** demander à Jésus de nous aider à poser un regard d'amour sur nos fragilités.



*Pour aller plus loin*

**« Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même. »**

Col 3, 13

**« Si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne pardonnera pas vos fautes. »**

Mt 6, 14-15

**« Même si l'autre ne l'accueille pas, même s'il semble vain, le pardon libère celui qui le donne : il dissout le ressentiment, restaure la paix et nous reconnecte à nous-mêmes. »**

Pape Léon XIV, cycle de catéchèse, Jubilé 2025



# *Semaine 2* **LA FOI**



## **PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC DIEU**

La prière est un dialogue avec Dieu, une conversation qui nourrit la relation... Mais, dans le rythme effréné de nos vies, elle passe parfois au second plan.

**Et si l'Avent était l'occasion de remettre  
*la prière au cœur ?***



Voici *3 pistes toutes simples*  
pour avancer vers Noël avec un cœur  
qui s'ouvre à Dieu :



### **Fixer un rendez-vous avec Lui**

Comme pour une personne importante, la prière mérite une vraie place dans notre agenda. Pourquoi ne pas choisir un moment précis chaque jour ou chaque semaine – le matin avant de partir, en rentrant du travail ou le dimanche soir en famille – pour Lui offrir ce temps ?



### **Nourrir sa prière**

Un cœur a besoin de nourriture pour grandir. La Parole de Dieu, les psaumes, un chapelet, un chant, un podcast spirituel... il y a 1 000 façons d'entrer dans la prière. Choisissons ce qui nous porte et laissons-nous transformer par ce dialogue avec Dieu.



### **Prier pour...**

Offrir sa prière, c'est déjà aimer. Pendant ce temps de l'Avent, nous pouvons choisir de confier chaque jour une intention particulière : pour un proche, pour un pays en guerre, pour une conversion intérieure ou simplement pour rendre grâce... et laissons-nous transformer par ce dialogue avec Dieu.

# *Semaine 3* **LA JOIE**



## **LAISSER ÉCLATER NOTRE JOIE !**

**Le troisième dimanche de l'Avent s'appelle Gaudete :  
« Réjouissez-vous ! » (Ph 4,4).**

La joie est déjà là, parce que le Seigneur est proche. C'est une joie profonde, qui dépasse les soucis du quotidien et qui vient du cœur de Dieu.

**Alors, pourquoi ne pas la laisser jaillir ?**

**Un sourire, un chant, un geste de gratitude...  
La joie est contagieuse ! Pendant l'Avent,  
elle nous prépare à accueillir Jésus avec  
un cœur léger et plein d'espérance.**

Pour nous aider à entrer dans cette joie, voici une  
*suggestion de chants à écouter*  
et à partager sans modération :

- ✦ *Dans la joie* (Glorious)
- ✦ *Exultez de joie, peuples de la terre*  
(Communauté de l'Emmanuel)
- ✦ *Jubilez, criez de joie* (Agapê, Matthieu Chapuis)
- ✦ *Laudate Dominum* (Taizé)
- ✦ *Laudato Si* (Communauté de l'Emmanuel)
- ✦ *Oh Happy Day* (Sisters in Gospel, Giacinto)
- ✦ *Que vive mon âme à te louer* (Agapê)

**Bonus :** *Il est né le divin enfant* (cantique traditionnel)



Retrouvez notre  
playlist de Noël en  
cliquant sur ce lien !

# Semaine 4 **LA PAIX**



## ÊTRE ARTISAN DE LA PAIX

**« Heureux les artisans de paix, car ils seront appelés fils de Dieu. » (Mt 5, 9).**

La paix est l'un des plus beaux cadeaux que Dieu nous offre en envoyant son Fils parmi nous.

Dans un monde meurtri par tant de divisions et de violences, chaque petit geste de paix est une lumière et un pas vers l'Autre.

**L'Avent est l'occasion de nous entraîner  
à devenir ces artisans de paix,  
dès maintenant, dans nos familles,  
nos communautés,  
nos lieux de vie...**



*Voici 3 façons* **toutes simples de répandre  
la paix autour de nous :**

- ✦ **Se réconcilier :** avant Noël, faire un pas vers une personne avec qui nous sommes fâchés... Même un petit geste ou un SMS peut rouvrir un chemin.
- ✦ **Faire un geste :** rendre visite à une personne seule, malade ou âgée.
- ✦ **Offrir une paix concrète :** choisir un cadeau « porteur de paix » comme un mot d'encouragement, un don à notre Église, un repas partagé... plutôt qu'un simple objet.

# NOËL

# *approche !*

Après ce chemin de quatre semaines, nos cœurs sont prêts à accueillir l'Enfant de la crèche. Jésus, Prince de la Paix, vient habiter nos vies !

L'Avent n'est pas seulement une attente : c'est une rencontre, un moment essentiel dans nos vies de Foi. Chaque pardon offert, chaque prière murmurée, chaque sourire partagé, chaque geste de paix... tout cela nous conduit vers Lui.

Alors, en ce Noël,  
laissons la force de notre Foi briller  
dans nos vies et autour de nous !

Photos : coldwaterman, encierro, Vitalii\_Mamchuk,  
Tanatchaporn, PIXATERRA, arsyi\_06 / Adobe Stock

