

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.



Église catholique
dans les Hauts-de-Seine

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.

Et vous ?

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

Nous avons préparé ce guide pour vous aider à vivre l'Avent autrement.
Découvrez les 4 clés spirituelles pour cheminer vers Noël le cœur grand ouvert !

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

« Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. » Mt 6:12



LA FOI

« La foi est la ferme assurance des choses que l'on espère. » Hébreux 11:1



LA JOIE

« Soyez toujours dans la joie : » 1 Tess 5,16



LA PAIX

« Je vous laisse la paix, Je vous donne ma paix. » Jn 14:27



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 renouveler l'Alliance, cette amitié si profonde entre Dieu et les Hommes, et ouvrir nos coeurs 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.



« 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
de nos vies ?*



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

Fixer un rendez-vous avec Lui

Les personnes importantes de nos vies méritent une place dans notre agenda. Dieu Le premier. Alors la prière doit devenir un rendez-vous. 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 ?

Varier sa prière

Beaucoup de supports peuvent faire soutenir notre prière : La Parole de Dieu, les psaumes, un chapelet, un chant, un podcast spi'... il y a 1000 façons d'entrer dans le dialogue avec Dieu. Choisissons ce qui nous porte !

Prier pour quelqu'un...

Offrir sa prière, c'est un acte d'amour. 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, pour rendre grâce pour une rencontre.



Semaine 3 LA JOIE



LAISSEZ 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 :

- ★ *Comment ne pas te louer ?*
- ★ *Dans la joie (Glorious)*
- ★ *Gloire et louange à toi Seigneur*
(Communauté de l'Emmanuel)
- ★ *Je veux chanter ton amour Seigneur*
- ★ *Magnificat* (Taizé)
- ★ *Adorez-le*
- ★ *Debout resplendis*

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 un cadeau porteur de paix :** un mot d'encouragement, un don à notre Église, un repas partagé... des actes concrets apportent parfois plus de paix qu'un simple objet offert.

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 est plus qu'une attente : c'est une préparation à une rencontre. Chaque pardon donné, chaque prière murmurée, chaque sourire partagé, chaque geste de paix... c'est tout cela qui, en réalité, nous conduit vers le Christ.

Alors, en ce Noël,
laissons notre Foi, notre force,
illuminer nos vies
et rayonner autour de nous !

Photos : coldwaterman, enciero, Vitalii_Mamchuk,
Tanatchaporn, PIXATERRA, arsyi_06 / Adobe Stock

