

# Soyez dans la joie et l'allégresse !

À partir de l'exhortation apostolique du pape François  
« Gaudete et Exsultate »



## Visée de l'itinéraire

L'itinéraire permet aux croyants de laisser résonner en eux l'appel à la sainteté quelles que soient leurs situations de vie.

Cet appel s'enracine dans le baptême au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit pour les héritiers de la longue lignée des croyants.

Il ouvre le baptisé à un style de vie qui peut le décaler au regard du monde. Il lui fait connaître le bonheur des béatitudes et le centre sur le Christ.

Dans le contexte actuel, cet appel exige une vigilance active en s'appuyant sur la prière, le discernement en fraternité, l'adoration, ainsi que d'autres moyens rappelés par le pape François.

L'itinéraire proposé suit la trame de l'exhortation apostolique « *Gaudete et Exsultate* » du Pape, parue en 2018, dont l'objectif est de « *faire résonner une fois de plus l'appel à la sainteté, en essayant de l'insérer dans le contexte actuel, avec ses risques, ses défis et ses opportunités* ».

## Durée

L'itinéraire se déploie en 8 rencontres d'une durée de 1h30 chacune.

## Pédagogie

L'itinéraire comme tel n'est pas un groupe de lecture ; en revanche, il propose une pédagogie active inspirée des propos du Pape.

Hormis l'accompagnateur, les personnes qui rejoignent le groupe seront libres de se procurer l'exhortation avant ou après l'itinéraire. L'accompagnateur aura lu et souligné ce qui retient son attention, pour lui-même.

Lors de l'accueil des personnes à la 1<sup>ère</sup> et à la 2<sup>ème</sup> rencontre, il est recommandé de donner quelques consignes en soulignant : l'importance de l'écoute, l'attention aux autres, le non jugement, la confidentialité, l'expression personnelle à la 1<sup>ère</sup> personne « je », l'engagement de chacun à l'ensemble des rencontres qui forment un tout.

# 1<sup>ère</sup> rencontre

## Tous appelés à la sainteté

### 1) Accueil et rassemblement (15 min)

Se présenter individuellement et brièvement  
Annoncer le déroulé de la soirée  
Donner les consignes

### 2) Les saints de l'Eglise et les saints de la porte d'à côté (30 min)

Etablir une première image que nous avons de la sainteté à partir de visages que nous connaissons, en s'inspirant du §3 ou même en le citant

#### Expliquer la démarche :

- Distribuer à chacun 2 post-it de couleur différente (orange et vert)
- Inviter chacun à écrire personnellement (sans donner de définition de la sainteté)
  - **sur l'orange (proche du rouge, couleur du témoin)** : le prénom d'un saint canonisé par l'Eglise qu'il connaît, dont il a entendu parler, qui lui tient à cœur...
  - **sur le vert (en liturgie, le temps ordinaire, quotidien)** : le prénom « *d'un saint de la porte d'à côté* », c'est-à-dire quelqu'un de son entourage, de son quotidien ou de son histoire qui porte à ses yeux la marque de la sainteté (par discrétion, il est possible d'opter pour un autre prénom que d'annoncer celui d'une personne que l'on connaît ou simplement d'évoquer le lien : un parent, un ami...)
- Inviter à écrire, sur chacun des post-it : une, deux ou trois raisons de son choix

#### Partage des saints canonisés :

##### *Option 1*

- ramasser les post-it
- rassembler les post-it évoquant le même saint
- dans un simple tour de table, chacun évoque la ou les raisons de son choix que l'animateur note (deux personnes peuvent avoir choisi le même saint pour des raisons différentes)

##### *Option 2*

- chacun lit son post-it, la ou les raisons de son choix et l'affiche sur un tableau

#### Partage des saints de la porte d'à côté :

- idem

#### Discussion en groupe, à partir de là :

- qu'est-ce qu'un saint ?
- y a-t-il une différence entre ce qui a été évoqué des saints canonisés et ceux de la porte d'à côté ? est-ce la même image ?
- qu'est-ce que je mets en avant ? la vie morale ? la piété, la prière ? l'altruisme ? le don de soi ? la miséricorde reçue ou donnée ? la relation à Dieu ? la relation aux autres ? les paroles ? les faits et gestes ? la personnalité ? la vie dans son ensemble ? la conversion ? le service d'Eglise ?

NB : il ne s'agit pas de dresser un portrait-robot du saint idéal ! Mais de voir que la sainteté a multiples visages.

### 3) Les saints avec lesquels il y a une communion de prière, de vie, d'amour (30 min)

#### Proposer d'échanger :

- comment les saints canonisés et les saints « de la porte d'à côté » sont présents à ma vie, à mon cœur, à ma prière...
- y a-t-il des moments particuliers où je les prie ?

#### Préciser :

Les modèles de sainteté ne sont pas donnés pour nous décourager et ne sont pas à copier, mais ils nous encouragent et nous motivent à chercher :

- notre propre chemin de sainteté (§11),
- notre vie d'union avec le Christ (§20),
- tous appelés à vivre pleinement notre baptême (§15).

Nous sommes tous appelés à être des saints en vivant avec amour et en offrant un témoignage personnel dans nos occupations quotidiennes (§14).

Il est bon de lire de près le §11 : on ne copie pas la vie des saints, mais ils nous aident à trouver notre propre chemin !

### 4) Prière : découvrir la litanie des saints en lien avec le baptême (15 min)

Aménager un espace prière

Tracer le signe de la croix

Chanter la gloire de Dieu et rendre grâce à l'Esprit saint qui nous est donné :

L'Esprit Saint qui nous est donné,  
Fait de nous des fils de Dieu  
Appelés à la liberté,  
Glorifions Dieu par notre vie !

1 – Nés de l'amour de notre Dieu  
Fils de lumière, sel de la terre,  
Ferments d'amour au cœur du monde  
Par la puissance de l'Esprit.

Maintenant, rappelons-nous de la 2ème lecture du jour de la Toussaint, en nous mettant à l'écoute de Saint Jean (1 Jean 3, 1-3) qui a été inspiré par l'Esprit :

#### PREMIÈRE LETTRE DE SAINT JEAN

**1** Voyez quel grand amour nous a donné le Père pour que nous soyons appelés enfants de Dieu – et nous le sommes. Voici pourquoi le monde ne nous connaît pas : c'est qu'il n'a pas connu Dieu.

**02** Bien-aimés, dès maintenant, nous sommes enfants de Dieu, mais ce que nous serons n'a pas encore été manifesté. Nous le savons : quand cela sera manifesté, nous lui serons semblables car nous le verrons tel qu'il est.

**03** Et quiconque met en lui une telle espérance se rend pur comme lui-même est pur.

Nous allons nous tourner vers les Saints, les invoquer dans la litanie : nous pouvons inclure les saints béatifiés ou canonisés, évoqués dans nos groupes et demander la grâce de grandir en sainteté :

Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous !  
Saint Michel et tous les anges de Dieu, priez pour nous !  
Saint Jean Baptiste, priez pour nous !  
Saint Joseph, priez pour nous !  
Saint Pierre et saint Paul, priez pour nous !  
Tous les apôtres du Seigneur, priez pour nous !  
*(Citer les prénoms des saints évoqués)*  
Vous tous, saints et saintes de Dieu, priez pour nous !

Seigneur, nous te rendons grâce pour tous ceux qui, autour de nous, sont des visages de foi, d'espérance et d'amour. Ceux qui, par leur vie, sont un encouragement à vivre joyeusement à ta suite. Nous avons pu en évoquer certains :  
*(Citer les prénoms des personnes que nous connaissons)*  
Merci de les avoir mis sur nos routes. Donne-nous, à notre tour, de déployer la grâce de notre baptême, dans toutes les activités de notre vie.

4 – N'ayons pas peur d'être des saints  
Puisque le Christ nous a aimés,  
Ouvrons les portes à l'espérance,  
Soyons des témoins de sa paix !

L'Esprit Saint qui nous est donné,  
Fait de nous des fils de Dieu  
Appelés à la liberté,  
Glorifions Dieu par notre vie !

Temps de silence

« Que Dieu tout-puissant nous bénisse ! Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit ! Amen ! »

## 2<sup>ème</sup> rencontre

### Moi aussi, je suis appelé à la sainteté

#### 1) Accueil et rassemblement (15 min)

Pour accueillir de nouvelles personnes, veiller à se présenter brièvement  
Annoncer le déroulement de la soirée  
Rappeler les consignes  
Se rappeler de la précédente rencontre

#### 2) Temps de partage (55 min)

En transition avec la 1<sup>ère</sup> rencontre : échanger autour du propos de Saint François de Sales (1567-1622) – introduction à la vie dévote – chapitre 3

Par exemple, à partir de la page 11 de ce site :

<http://www.cequelabileenseigne.net/telechargements/livres/ivd.pdf>

Lire éventuellement les §14 et 16 de l'exhortation

#### Prendre un temps de partage :

- qu'est-ce que je comprends du message de St François de Sales et du Pape ?
- quel effet cela produit en moi d'entendre que toute ma vie d'union à Dieu est appelée à habiter toutes mes activités (famille, profession, loisirs...) ?
- y a-t-il des activités que j'aurais tendance à exclure ?
- qu'est-ce qui peut aider à mieux en prendre conscience et à en vivre ?

#### Option 1 :

Se rappeler que la liturgie du baptême comporte 5 signes :

le signe de la croix, le baptême avec l'eau, l'onction avec le saint Chrême, la remise du vêtement blanc, la remise de la lumière

Qu'est-ce que chacun de ces signes signifie pour moi ? Comment je témoigne de ces signes dans ma vie ?

#### Option 2 :

Diffuser un film sur sœur Emmanuelle (1908-2008) de 2006

Sélectionner la 2<sup>nde</sup> moitié du film (durée 26'41 min) si le temps manque

[https://videotheque.cfrrt.tv/video/il-suffit-daimer-soeur-emmanuelle/?\\_ga=2.180200610.742571462.1541675961-1482111280.1541411256](https://videotheque.cfrrt.tv/video/il-suffit-daimer-soeur-emmanuelle/?_ga=2.180200610.742571462.1541675961-1482111280.1541411256)

Qu'est-ce que je retiens du don de sa vie, du cœur de sa mission, de sa relation au Père... ?

Qu'est-ce qui me semble être un mystère ?

#### 3) Temps de prière guidée autour de la vasque baptismale (20 min)

où l'on va présenter les différents aspects de sa vie au Seigneur

Aménager l'espace prière :

- placer une vasque remplie d'eau bénite et la Croix
- allumer une bougie

Guider ce temps personnel :

« Chacun de nous va se signer de l'eau du baptême.

Lentement, pour nous mettre en présence du Seigneur, je me signe de la croix et je me rappelle de mon baptême.

*Court silence*

J'offre ce temps personnel au Seigneur Jésus.

J'espère le Christ.

Je Le contemple dans la Croix et dans la lumière, signe de la Résurrection.

*Court silence*

Dieu s'est incarné en Jésus : ce petit enfant que j'attends dans ma vie.

Il est Celui que j'espère dans la consolation et Celui qui me promet le Salut.

*Court silence*

Je médite le message que le Pape m'adresse :

"Laisse la grâce de ton baptême porter du fruit. Permits que tout soit ouvert à Dieu et pour cela, choisis-le, choisis Dieu sans relâche.

*Court silence*

Quand tu sens la tentation de t'enliser dans ta fragilité, lève les yeux vers le Crucifié et dis-lui : Seigneur, je suis un pauvre, mais tu peux réaliser le miracle de me rendre meilleur.

Ne te décourage pas, parce que tu as la force de l'Esprit Saint pour que ce soit possible ; et la sainteté, c'est le fruit de l'Esprit Saint dans ta vie.

*Court silence*

Pour percevoir la totalité de ta vie comme une mission, essaie de le faire en écoutant Dieu dans la prière et en reconnaissant les signes qu'il te donne. Demande toujours à l'Esprit ce que Jésus attend de toi à chaque moment de ton existence et dans chaque choix que tu dois faire, pour discerner la place que cela occupe dans ta propre mission.

*Court silence*

L'amour inconditionnel du Seigneur est possible parce que le Ressuscité partage sa vie puissante avec nos vies fragiles : Son amour n'a pas de limites et, une fois donné, il ne recule jamais. La vie n'a pas une mission, mais elle est mission." »

*Court silence*

Chanter ou écouter : Notre Père de Glorious

Lien sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=X7uBkTcx3Jg>

Notre Père qui est aux cieux,  
 Que ton nom soit sanctifié,  
 Que ton règne vienne,  
 Que ta volonté soit faite  
 Sur la Terre comme au ciel.  
 Donne-nous aujourd'hui  
 Notre pain de ce jour.  
 Pardonne-nous nos offenses  
 Comme nous pardonnons aussi  
 A ceux qui nous ont offensés.  
 Ne nous laisse pas  
 Entrer en tentation,  
 Mais délivre-nous du mal.  
 Car c'est à toi qu'appartiennent  
 Le règne, la puissance et la gloire  
 Pour les siècles des siècles. Amen.

« Que le Seigneur nous bénisse ! Au nom du Père, du Fils et du Saint Esprit ! Amen ! »