

Confinés ... mais bien accompagnés !

Depuis quelques semaines, et même quelques mois, nos emplois du temps ont bien changé ; activités suspendues, télétravail, moindre déplacements et sorties... Puisque nos habitudes sont forcément chamboulées, avec le confinement, ne serait-ce pas l'occasion d'en instaurer de nouvelles ? En faisant, pourquoi pas, un peu plus de place à la prière ...

“Si vous demeurez en moi, et que mes paroles demeurent en vous, demandez ce que vous voudrez,



et cela vous sera accordé.” (Jean 15 : 7)

Crédit Photo : Cathopic - Angélica Mendoza

Voici quelques suggestions pour instaurer une nouvelle petite routine :

- **Un “café Bon Dieu”** : Commencer la journée en nous tournant vers le Père, avec un petit temps de prière. Un moment simple et chaleureux, dans lequel on salue le Seigneur et on lui offre sa journée avec [une simple prière courte](#).
- **Quelques “pauses Souffle de vie”** dans la journée : Penser à deux ou trois moments de la journée à [remercier Dieu](#) pour ses bienfaits, à rendre grâce. Cela nous aidera à voir ce qui est beau et bon dans nos vies, pendant ces temps troublés où il peut être difficile de garder l'espérance.
- **Un déjeuner avec le Seigneur**. Avant de commencer notre repas, que nous le partagions ou non avec d'autres, demander à Dieu - à travers [un bénédicité](#) - de le bénir et de nourrir ceux qui ont faim.
- **Un temps de la Parole**: Trouver un petit moment dans la journée pour la Parole de Dieu, en lisant l'Evangile du jour ou tout simplement en gardant un verset dans notre cœur. « *Espère le Seigneur, sois fort et prends courage ; espère le Seigneur.* » (Psaume 26), “*Je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde*” (Matthieu 28:20)
- **Un moment de partage pour mes frères** : Porter dans nos prières les souffrances de nos frères en ce temps de pandémie, avec des [prières pour les malades, les soignants](#) et tous ceux qui souffrent économiquement et psychologiquement de cette période.