

# Opération ICHTHUS : Vivre Pâques en confinement, seul-e ou en famille



**Présentation :** du dimanche des Rameaux au dimanche de Pâques, les Eglises se souviennent que Jésus est entré triomphalement dans Jérusalem (dimanche des Rameaux), qu'il a célébré la pâque juive (ou « seder ») avec ses disciples, devenue la Cène pour les chrétiens (jeudi saint). Le vendredi, il est mort sur la croix et le dimanche de Pâques, il est ressuscité des morts.

Notre proposition est de « traverser » cette Semaine Sainte en rythmant chaque jour d'une rencontre seul-e ou en famille avec Dieu et sa parole. En effet, dans la période de confinement que nous vivons, chaque jour représente un nouveau défi, et cela représente une belle occasion de vivre avec intensité cette Semaine.

Ce cheminement s'appuie :

- sur un choix de paroles bibliques en lien avec la Passion (Les textes bibliques présentés le sont dans la traduction Nouvelle Français Courant -NFC).
- sur une réalisation symbolique et simple de la foi pascale : le poisson (ICHTHUS)

## A quoi ressemble le temps quotidien ?

Que l'on soit seul-e ou en famille, réservons-nous un temps favorable dans notre journée.

Pour les familles, le mieux serait de pouvoir prendre un temps ensemble.

Mais au gré des disponibilités et peut-être aussi des humeurs, chacun peut s'y associer plus librement.

- Allumer une bougie
- Lire le verset et la méditation
- Proposer au même moment, ou à un autre moment de la journée de prier, à l'aide du texte proposé.
- Finir avec la prière du Notre Père
- Bricoler seul ou en famille
- Éteindre la bougie

## Pourquoi un poisson (ICHTHUS) ?

ICHTHUS est tout simplement un mot grec qui signifie poisson. Mais sous la forme d'un dessin, ce poisson est depuis l'Eglise primitive un symbole chrétien. Le poisson est cet animal qui survit dans l'eau, autrement dit que l'eau n'engloutit pas. De la même manière, le chrétien qui passe par les eaux du baptême n'y laisse pas sa vie. Il y meurt et en ressuscite symboliquement. Il reçoit donc à travers l'eau une vie nouvelle.

Mais le nom ICHTHUS a par ailleurs un sens par ses lettres, qui sont des initiales grecques.

- I pour Iesous : Jésus
- CH pour CHristos : Christ
- TH pour THEos et U pour Uios : Fils de Dieu
- S pour Sôter : Sauveur.

ICHTHUS : Jésus-Christ, Fils de Dieu et Sauveur. C'est pourquoi le poisson est vite devenu un signe de reconnaissance pour les chrétiens. Il dit en effet l'essentiel de leur foi.

### **Le dimanche de Pâques**

Au matin de Pâques, en l'absence de célébration, nous sommes invités à manifester notre foi dans le Ressuscité en accrochant à notre fenêtre ou à notre balcon le poisson réalisé au cours de la semaine. Ce geste peut-être accompagné d'un chant.

## **Dimanche 5 avril**

### **Allumer une bougie**

### **Parole biblique**

« Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour tout votre être. » Matthieu 11, 29

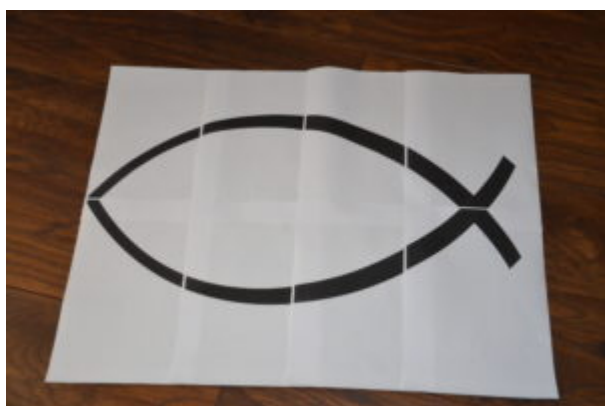
### **Méditation**

Douceur, humilité et triomphe. Une rencontre aussi étonnante que celle de l'eau et de la terre ! Comme des vagues, les « *Hosannah* » de la foule viennent s'échouer sur les rives paisibles du roi doux et humble de cœur. Dans la vie de Jésus, la proximité n'a sûrement jamais été aussi grande entre l'enthousiasme autour de sa personne, et les caractéristiques de sa royauté (la douceur, l'humilité). Mais le fossé entre les deux va s'agrandir, laissant mieux voir que cette royauté, pour qu'elle soit victorieuse, ne peut pas obéir aux règles de notre monde.

### **Prière**

Dieu invisible et fort, je cherche ta trace autour de moi. Mes yeux et mes pensées se perdent souvent dans des apparences et des illusions. Il m'arrive de choisir ce qui est le plus visible, ou le plus fort. Aujourd'hui, Je veux me laisser conquérir par ton humilité, et vaincre par ta douceur. Seigneur Jésus, règne en moi ! Amen.

### **Bricolages**



- Imprimer les 8 pages du fichier à télécharger ici [ichtus 8 pages](#) et assembler les feuilles en suivant le modèle (les feuilles se chevauchent à 3,50 cm)
- ou imprimer le fichier du poisson ici [Ichtus](#) et l'habiller de votre imagination (pas besoin de savoir dessiner !)



voir les exemples ci-dessous)

autre exemple



## Lundi 6 avril

### Allumer une bougie

### Parole biblique

« Oui, je vous le déclare, c'est la vérité : à moins qu'un grain de blé ne tombe en terre et ne meure, il ne reste qu'un simple grain. Mais s'il meurt, il produit beaucoup de fruits. » Jean 12, 24

### Méditation

Ce n'est pas la première fois que Jésus évoque la nature. Il avait déjà pris comme exemple les oiseaux qui ne travaillent pas, mais qui mangent quand même, ou encore les fleurs des champs. Il a aussi parlé plusieurs fois d'une vigne dont Dieu est le propriétaire. Et déjà aussi du Semeur et des grains qu'il jette dans différentes terres. Justement, il y revient : pour donner une plante, un grain doit se transformer. Il doit mourir, pour donner la vie. C'est son « destin » de grain. Et c'est surtout celui de Jésus, qui, lui aussi, meurt pour tous et donne la vie à tous.

### Prière

Seigneur, merci pour ta Parole qui me donne des images pour mieux te connaître. J'accepte difficilement la souffrance, et mes propres limites, mais les paroles de Jésus me donnent confiance. Avec toi, je n'ai pas peur de perdre ce que j'ai, puisque tu prépares mon avenir.

### Bricolage

- Nous utilisons le grand poisson assemblé hier.
- matériel nécessaire : des magazines (ou des feuilles papier de couleur) et de la colle.
  - technique utilisée : papiers déchirés/ collés
  - nous cherchons dans des vieux magazines à découper les couleurs jaunes et brunes et nous collons dans le corps du poisson tous ces petits papiers déchirés. De près, ce n'est pas très beau, mais dès

qu'on s'éloigne un peu du projet, cela devient beau... parfois, nous ne comprenons pas tout de suite ce qui nous arrive, ni pourquoi... et avec du temps et du recul on comprend !

- fabriquer de la colle maison : mettre à chauffer 3 verres d'eau. Pendant ce temps, mélanger 1 verre d'eau et 1 verre de farine dans un bol. bien mélanger au fouet. Avant ébullition de l'eau, verser le mélange du bol dans l'eau et travailler au fouet pendant 3 minutes. Laisser refroidir, la colle est prête.



- bricolage plus méditatif (et très reposant) : continuer à mettre en couleur le poisson de la veille



## Mardi 7 avril

### Allumer une bougie

### Parole biblique

« À ce moment même, Jésus fut rempli de joie par l'Esprit saint et s'écria : « Père, Seigneur du ciel et de la terre, je te loue d'avoir révélé aux tout-petits ce que tu as caché aux sages et aux personnes instruites. Oui, Père, dans ta bienveillance, tu as voulu qu'il en soit ainsi. » Luc 10, 21

### Méditation

Il y a des personnes qui ne peuvent s'empêcher de mettre en avant leur savoir. Elles écrasent les autres avec leur connaissance, et ceux qui les écoutent pensent : « Je ne comprends rien. Qu'est-ce qu'elle est intelligente ! ». On aurait raison pourtant de penser : « Elle n'est pas assez intelligente pour me faire comprendre ce qu'elle veut dire ». Dieu, lui, a cette intelligence ! Le Saint Esprit qui remplit Jésus de joie donne généreusement à tous de comprendre la volonté de Dieu qui pourrait rester pourtant très loin de nous. Personne ne peut comprendre par sa raison le sens de la Passion. Remercions Dieu de compter sur notre cœur pour y arriver !

### Prière

Il y a, Seigneur, tant de choses qui me semblent inaccessibles. Je suis loin de tout comprendre ! Mais je sais que je peux te connaître, toi, parce que tu me parles avec l'intelligence du cœur. Saint Esprit, je te remercie pour la joie que tu as donnée à Jésus, et que tu me donnes à moi aussi. Amen !

## Bricolage

- Défi : photographier quelque chose de beau et qui se trouve dans la maison (ou dans le jardin). On peut faire des très gros plan sur un petit objet... le tout est de réapprendre à voir ce qui est beau près de nous.... comme la fleur du cerisier de mon jardin !



## Mercredi 8 avril

### Allumer une bougie

### Parole biblique

« *C'est vous qui êtes le sel du monde. Mais si le sel perd son goût, comment le rendre de nouveau salé ? Il n'est plus bon à rien ; on le jette dehors, et les gens le piétinent. C'est vous qui êtes la lumière du monde. Une ville construite sur une montagne ne peut pas être cachée.* » Matthieu 5, 13-14

### Méditation

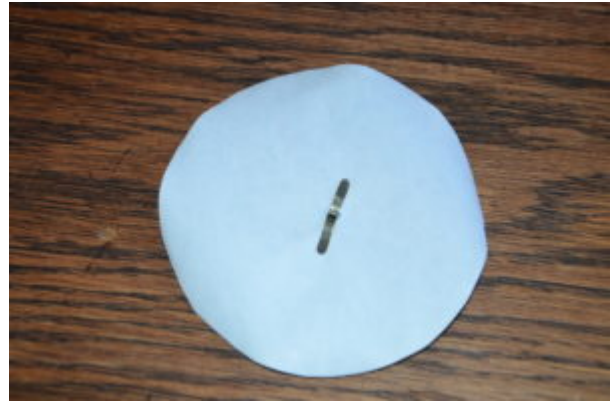
Lumière du monde ! Rien que ça. C'est pas un peu *too much* ? Jésus a de l'ambition pour les hommes et les femmes qui veulent le suivre. Cette ambition n'est pas d'avoir du pouvoir, de gagner beaucoup d'argent ni d'être célèbre : c'est que notre vie rayonne, et qu'elle ait du goût pour les autres. Etre sel et lumière. Nous n'y arriverons pas seul. Quand on essaye de le faire seuls, on se trompe facilement dans les quantités : notre vie devient vite trop salée, ou pas assez. Nous devons donc laisser Dieu nous donner toujours la bonne mesure. Nous le faisons déjà en suivant, jour après jour, les étapes de cette Semaine.

### Prière

Merci, Seigneur, de me donner un but, de l'ambition. Comme toi, je veux rayonner de goût et de lumière. J'ai peur de ne pas y arriver, alors éclaire-moi ! Je te laisse assaisonner ma vie avec le sel de ta Parole, Je repose dans ta main. Amen !

### Bricoler

- télécharger et imprimer la feuille ici [vous êtes le sel du monde](#)
- découper chaque cercle.
- Assembler les disques du plus petit au plus grand et les fixer avec une attache parisienne en son centre (ou une punaise plantée sur un bouchon de liège)
- trouver le message secret en tournant chaque disque.



## Jeudi 9 avril (1)

### Allumer une bougie

### Parole biblique

« Veillez et priez, pour ne pas entrer en tentation. L'être humain est plein d'ardeur, mais il est faible aussi. » Marc 14, 38

### Méditation

La tentation existe, je l'ai rencontrée. Jésus aurait très bien pu dire ça à Pierre, Jacques et Jean, les disciples qui l'avaient accompagné au jardin de Gethsémani. La tentation, ce n'est pas de tomber sur le pot de Nutella, mais c'est de tourner le dos au chemin que Dieu nous propose, pour en choisir un plus facile, plus large, plus acceptable aux yeux des autres. Ailleurs, Jésus parle bien de la « voie étroite » pour être sauvé. Il existe bien des manières de suivre le Christ, car Dieu tient compte de ce que nous sommes. Mais le danger est là d'en choisir d'autres, qui nous paraissent meilleurs. Nous devons donc nous montrer toujours vigilants.

### Prière

Apprends-moi à prier, Seigneur, pour rester attentif, pour rester sur le bon chemin. Je ne me sens pas meilleur que tes disciples qui ont eu du mal à te suivre. Ne me laisse pas entrer en tentation, mais délivre-moi du mal ! Amen.

## Jeudi 9 avril (2)

### Allumer une bougie

### Parole biblique

« Puis il prit du pain et, après avoir remercié Dieu, il le partagea et leur donna en disant : « Ceci est mon corps qui est donné pour vous. Faites ceci en mémoire de moi. » Il leur donna de même la coupe, après le repas, en disant : « Cette coupe est la nouvelle alliance, qui est conclue grâce à mon sang versé pour vous. » Luc 22, 19-20

### Méditation

Ce geste de Jésus a marqué l'humanité pour l'éternité. On ne trouvera sans doute pas d'autre geste dans l'histoire qui ait eu autant de rayonnement. La raison en est simple. Ce geste nous parle d'un don de soi, et d'une alliance conclue. En

partageant le pain, Jésus montre que sa vie, comme le pain partagé, est donnée pour tous. Il n'y a rien de plus grand que ce don, qui devient une alliance entre Dieu et les humains. Le sang, qui a coulé du corps de Jésus sur la croix, devient alors le symbole de ce don et de cette alliance. Et c'est la bonté de Dieu envers nous que nous voyons dans le pain et le vin.

### **Prière**

Oui, ton amour est mystérieux pour moi, Seigneur. Je peux à peine le nommer, tellement il me dépasse. Heureusement tu as choisi des choses aussi simples que du pain et un peu de vin pour me le montrer. Dans la tristesse ou dans la joie, donne-moi de rester en communion avec toi. Amen.

### **Bricolage**

- Reprendre le grand poisson (ou le petit poisson) et écrire au dessus, en grand « Vous êtes le sel »
- Mettre ces lettres en couleur rouge (peinture ou feutres)



- Autre proposition : faire du pain ! voici la recette pour faire du pain :  
Ingrédients : 500 g de farine ; 8 g de levure de boulanger ; 30 cl d'eau ; 4 ou 5 pincées de sel  
Mélanger la levure dans un peu d'eau  
Mélanger le sel et la farine dans un saladier ; former un puits au centre et y verser l'eau.  
Pétrir la pâte pendant une dizaine de minutes, en la retournant sur elle-même pour l'assouplir.  
Laisser reposer pendant au moins 30 mn sous un torchon  
Avant d'enfourner (four très chaud à 220°), chasser l'air de la pâte avec le poing.  
Laisser cuire 30 mn.  
Astuce : mettre un peu d'eau dans le four pour aider à la formation de la croûte.

## **Vendredi 10 avril (1)**

### **Allumer la bougie**

### **Parole biblique**

« Heureux ceux qu'on persécute à cause de leur combat pour la justice, car le royaume des cieux est à eux ! » Matthieu 5, 10

### **Méditation**

On a le droit de dire ce que ces paroles nous coûtent. Quand on sait ce qu'est la persécution, ce que supportent tous ceux qui luttent pour plus de justice, pour ceux qui continuent à vivre et à dire leur foi même sous les menaces. Mais celui qui prononce ces paroles ne parle pas en l'air. Au contraire, il est le premier de tous à se battre, sans violence, par la seule force de l'Esprit, pour que les humains changent leur manière de voir Dieu, et leur manière d'agir avec les autres. Il se retrouve condamné, humilié, et finalement crucifié pour cela. Mais sa mort, qui ne rend personne heureux, ne sera pas le dernier mot. Au bout de ce tunnel viendra la lumière.

### **Prière**

Je contemple la croix, Seigneur, et mes pensées s'agitent. Pourquoi toutes ces violences, pourquoi ces incompréhensions, et ces guerres ? Aide-moi à vivre sans réponses toutes faites, à supporter mes doutes. Fais, Seigneur, de nos souffrances

un passage, une traversée où tu nous rejoins. Amen !

## Vendredi 10 avril (2)

### Allumer une bougie

#### Parole biblique

« Jésus prit le vin aigre, puis il dit : « Tout est achevé ! » Il baissa la tête et rendit l'esprit. » Jean 19, 30

#### Méditation

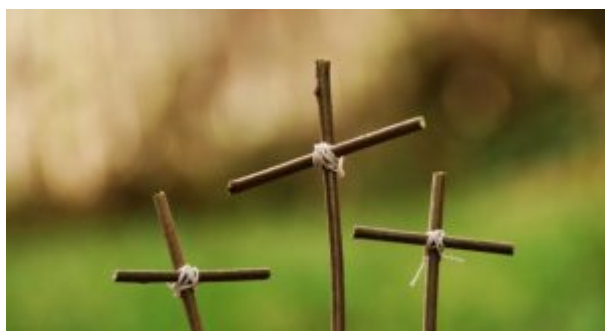
Nous voici apparemment au bout du bout avec Jésus. « Tout est fini » ont dû penser celles et ceux qui jusque là, tant bien que mal, l'avaient suivi. La tête baissée de Jésus sur la croix nous fait penser à celle de ses deux disciples qui ont quitté Jérusalem peu de temps après, et qui marchaient la tête basse, désespérés. Et pourtant, tout est achevé, mais tout n'est pas fini. La mort de Jésus a le goût d'un accomplissement, et pas d'un simple coup de ciseau du destin. Quelque chose est accompli : cela veut dire qu'il y a du sens. Cette mort n'annonce pas un grand vide, mais une autre plénitude.

#### Prière

Quand il n'y a plus rien à espérer, quand le mal apparemment triomphe, aide-moi à ne pas baisser les bras. Quand je me sens seul et abandonnée, quand je n'entends plus ta voix, continue à me donner ta paix qui dépasse ce que je peux imaginer. Et si je dois plonger dans le silence, viens le remplir de ta présence. Amen !

#### Bricolage

- avec les moyens du bord, fabriquons une petite croix à poser près de la bougie



## Samedi 11 avril

### Allumer la bougie

#### Parole biblique

« Aussitôt, le père de l'enfant s'écria : « Je crois, aide-moi, car j'ai de la peine à croire ! » Marc 9, 24

#### Méditation

Dans les Eglises, ce samedi est habituellement un jour de silence et d'attente. On pourrait le comparer aux derniers jours de préparation d'un sportif avant son match, ou d'un artiste avant son entrée en scène. Sauf que, dans ce cas, ce n'est pas nous qui entrons en scène, mais Dieu, qui ne nous a pas laissés sans promesse face à la mort de Jésus, et face à notre propre mort. La foi se fraye donc un chemin, en ce samedi où ce qui est attendu, la résurrection, n'est pas encore là. Cette foi, la nôtre, loin d'être une forteresse imprenable, est plutôt à l'image de la flamme d'une bougie chancelant dans l'obscurité. Mais elle brille quand même.

#### Prière

Tu fais de ma vie, Seigneur, un accrobranche. J'hésite à me lancer, je doute d'atteindre le but, pourtant je me sais en sécurité avec toi. Ma foi ne tient qu'à un fil, mais ce fil est le tien, et cela me suffit. Ta grâce me suffit. Ta force donne toute ta mesure dans ma faiblesse. Amen !



## Bricolage

- sous le grand poisson (ou le petit poisson), nous écrivons en grand « et la lumière du monde » et nous colorions les lettres (en bleu)
- le fond peut être mis en couleur



## Jeu de la confiance

- se joue à trois personnes minimum. Un volontaire se place entre les deux autres, ferme les yeux et se laisse tomber vers l'un de ses amis. Celui-ci le renvoie tout en douceur vers l'autre. Chacun expérimentera le toucher, l'attention, la douceur dans cet exercice de lâcher prise.

## Dimanche 12 avril

### Allumer la bougie

### Parole biblique

« Allez vite dire à ses disciples : "Il est ressuscité et il vous précède en Galilée ; c'est là que vous le verrez." Voilà ce que j'avais à vous dire. » Matthieu 28, 7

### Méditation

Les messagers de Dieu sont surprenants. A la fin de son incroyable annonce, celui qui se trouve dans le tombeau de Jésus termine sobrement : « Voilà ce que j'avais à vous dire », comme s'il n'avait fait que son devoir. Pourtant il vient de lâcher une bombe : Christ est ressuscité, Christ est vivant ! La nouvelle ne va pas tarder à se répandre, des femmes aux disciples, des disciples au monde. La preuve : on en parle encore aujourd'hui. Pâques, c'est le soleil de Dieu qui illumine nos ténèbres, c'est le rire de Dieu qui déride nos angoisses, c'est l'Esprit de vie de Dieu qui nous réveille et nous relève quand nous tombons. Alleluia !

### Prière

Christ est ressuscité ! Toute ma vie ne suffira pas à saisir cette nouvelle extraordinaire. De tout mon être, Seigneur, je veux crier ton nom, je veux vibrer de la joie que tu nous donnes, et vivre chaque jour dans la gloire du Ressuscité ! Amen.

### Prier ensemble la prière « Notre Père »

### Bricoler

- Accrocher notre grand poisson à la fenêtre pour que ce message devienne message d'espoir pour tous !



Crédits : Julien N. Petit et Laurence Gangloff (UEPAL) - Point KT