

# Calendrier spirituel



## Un temps spirituel à vivre au quotidien

- Pour les familles
- Pour chacun et chacune
- Quel que soit votre âge
- Voici un calendrier spirituel chrétien qui contient :
  - Des vidéos, des textes bibliques, des prières,
  - Des activités créatrices, ludiques ou spirituelles...

Voici les quatre rubriques que nous souhaitons vous proposer sur chaque thème :



### ▪ **Ecouter et recevoir**

Un ou deux textes bibliques qui nous éclairent sur le thème à lire, à écouter, à regarder

▪ **Expérimenter**                      **avec**                      **les**                      **enfants**



Des activités ludiques, créatrices à vivre en famille pour permettre aux enfants d'entrer dans la question et d'en parler



## ■ **Prier et méditer**

Une prière, une méditation pour prendre un temps avec Dieu.



## ■ Explorer le sens

Une réflexion, un message qui invite à approfondir la question et se termine par une question pour vous inviter au dialogue

**[Cliquez ici](#) pour découvrir le calendrier :**

<https://calspi.wordpress.com/>

Le calendrier spirituel est réalisé par des ministres et laïcs de l'Eglise Evangélique Réformée du Canton de Vaud, en Suisse.

Crédit : Nicole Rochat

---

# Psaume 8 gestué



**Prier avec son corps... pas si facile que cela... mais tellement beau ! Voici une proposition du psaume 8 en paraphrase créative et gestué !**

Démonstration en vidéo : cliquer [ici](#)

Télécharger le fichier : [psaume 8 gestes](#)

Psaume 8 en paraphrase créative / geste proposé

- V2 Éternel, notre Seigneur ... / Lever les deux bras devant soi, regarder vers le haut

- ... Que ta gloire est admirable sur la terre tout entière ! / *Descendre et écarter les bras*
- **V7** Tu nous fais confiance... / *Commencer à monter les bras*
- ... pour garder ta création / *Rapprocher les mains comme si on entourait délicatement un ballon*
- **V3** Même aux bébés tu donnes une voix.../ *Mettre les mains en porte-voix*
- ... Sur les puissants ils triomphent / *Fermer les poings et les ouvrir*
- **V2** Éternel, notre Seigneur ... / *Lever les deux bras devant soi, regarder vers le haut*
- ... Que ta gloire est admirable sur la terre tout entière ! / *Descendre et écarter les bras*
- **V7** Tu nous fais confiance... / *Commencer à monter les bras*
- ... pour garder ta création / *Rapprocher les mains comme si on entourait délicatement un ballon*
- **V4** Je regarde le ciel si vaste, que tu as créé... / *Placer les mains aux sourcils et regarder vers le haut*
- ... Je vois la lune... / *Tendre le bras droit et montrer de l'index*
- ... et les étoiles, les étoiles nombreuses./ *Joindre les doigts des deux mains et les écarter - à plusieurs reprises*
- **V5** Je me sens alors si petit et sans importance./ *Croiser les bras devant la poitrine et baisser la tête*
- **V6** Mais tu me regardes.../ *Placer les mains ouvertes devant le visage*
- ... et tu me relèves./ *Laisser tomber les mains, se grandir et lever la tête*
- **V2** Éternel, notre Seigneur ... / *Lever les deux bras devant soi, regarder vers le haut*
- ... Que ta gloire est admirable sur la terre tout entière ! / *Descendre et écarter les bras*
- **V7** Tu nous fais confiance... / *Commencer à monter les bras*
- ... pour garder ta création / *Rapprocher les mains comme si on entourait délicatement un ballon*
- **V5** Qu'est-ce qu'un être humain pour que tu penses à lui ? / *Poser la main droite sur la tête en un geste de bénédiction*
- Tu vois en lui ce qui est divin... / *Poser la main gauche sur le haut du ventre*
- ... Tu as foi en lui./ *Lever les pouces en signe OK*
- **V7** Tu lui confies toute ta création ... / *Écarter les bras et les mains ouvertes en signe d'invitation*
- **V8** ... les animaux qui vivent sur la terre... / *Ramener les mains à l'horizontale vers le milieu en « marchant » avec les doigts*
- **V9** ...les oiseaux qui volent dans le ciel... / *Accrocher les pouces, lever et abaisser les mains*
- ... les poissons qui nagent dans l'eau./ *Faire des vagues (main gauche vers la gauche et main droite vers la droite)*
- **V2** Éternel, notre Seigneur ... / *Lever les deux bras devant soi, regarder vers le haut*
- ... Que ta gloire est admirable sur la terre tout entière ! / *Descendre et écarter les bras*
- Amen / *Incliner la tête*

Crédit : Catherine Ulrich (UEPAL) Point KT

---

# Ascension et Pentecôte 2020

[https://youtu.be/1E2YDg\\_32Ns](https://youtu.be/1E2YDg_32Ns)

Des idées pour aider les enfants à découvrir l'Esprit et mieux comprendre le sens de l'Ascension et de Pentecôte :

[Ascension et Pentecôte 2020](#)

Et, en ce temps de déconfinement, une proposition de carte à envoyer à des personnes âgées ou malades qui sont encore confinées. Une belle manière d'insuffler l'Esprit de Dieu autour de nous.

Crédit : Nicole Rochat

---

# Ascension : Regarder le ciel



Regarder le ciel

c'est regarder l'éternel.  
Regarder le ciel me libère  
de tout ce qui m'enserme.  
Regarder le ciel c'est prendre de la hauteur  
c'est arrêter un instant le déroulement des heures.

Regarder du ciel l'immensité  
me fait rentrer en humilité.  
Regarder le ciel c'est parfois ne rien voir  
c'est être appelé à juste croire.  
Regarder le ciel au-dessus de moi  
parle à ma foi.  
Regarder le ciel qui est comme un toit  
me fait me sentir proche de Toi.  
Mais regarder le ciel c'est parfois éviter de regarder la terre  
et fuir l'humaine misère.  
Donne-moi de te rendre présent  
ici et maintenant.  
Donne-moi de libérer mon frère  
des lois scripturaires  
mais aussi du poids de mon regard de jugement.  
Laisse-moi être attentif à chacun de ces petits  
que tu places dans ma vie.  
Lorsque je lève trop les yeux au ciel  
envoie-moi des signes d'espérance  
afin qu'à nouveau j'avance  
dans ce monde matériel  
pour le rendre un peu plus spirituel :  
alors de Jésus ici-bas je construis le ciel.

Deux hommes en vêtements blancs disent aux apôtres : « *Hommes de Galilée, vous restez là à regarder le ciel. Pourquoi donc? Jésus vous a quittés pour aller vers le ciel. Et il reviendra de la même façon que vous l'avez vu aller vers le ciel.* » Actes 1;11

Crédits : Isabelle Horber, pasteure UEPAL - Pixabay

---

# Profiter de son temps



**Profiter de son temps...**

Un mois déjà, que nous sommes confinés, toi, moi et une grande partie du monde !

Pour certains enfermés, apeurés, à la limite de perdre patience, et comptant chaque seconde !

Le grand rassembleur l'avait dit depuis fort longtemps : « Il y a un temps pour tout... »

Mais chaque chose a son temps et vient à son heure, sous les cieux, pour nous !

Nous sommes des êtres vivants, sans cesse tirillés, sous le signe de la contradiction,

Cela fait tellement souffrir, mais aussi pleinement vivre par à-coup, en réaction,

Le tout est aussi de savoir installer son camp, de temps en temps...

Et ne pas vivre, en toute hâte, continuellement à contretemps !

C'est finalement la tragi-comédie de nos vies vides ou remplies à moitié,

Nous qui voulions tellement contrôler le temps ; c'est lui qui nous a bernés !

Ô humains-sans-temps, levons-nous pour récupérer ce temps pour lequel nous nous sommes démenés,

A condition de saisir le temps donné comme un présent, et de ne pas le transformer en temps perdu, en étant obsédé par un à-venir dé-confiné !

Et si être confiné, c'était enfin de prendre du temps pour avoir le temps ?

L'heure de créer, de jouer et d'accepter de vieillir...

Et l'heure de mourir à ma vie d'avant, derrière laquelle je n'arrête pas de courir !

L'heure de planter, de jardiner et de contempler la nature,

Et l'heure de déraciner les mauvaises habitudes qui ont la dent dure !

L'heure de souffrir et de trembler pour nos proches menacés de mort,

Et l'heure de se réjouir pour celles et ceux qui guérissent en leurs corps.

L'heure de démolir ma boulimie de vivre pressé et de surconsommer,

Et l'heure de construire une nouvelle manière de laisser une empreinte raisonnée ?

L'heure de pleurer nos morts et la détresse de leurs familles,

Et l'heure de rire et de blaguer sur les petits miracles de la vie.

L'heure de gémir avec toute la création à cause de ce virus provenant de nos pollutions,

Et l'heure de danser pour un réveil des peuples et de la conscience des nations ?

L'heure de jeter des pierres à nos modes de vie destructrices,

Et l'heure d'amasser des pierres et d'ajouter la nôtre au nouvel édifice.

L'heure d'embrasser nos proches, de faire des câlins et de les serrer dans nos bras,

Et l'heure de protéger, en pratiquant les gestes barrières, partout où l'on va !

L'heure de chercher une issue positive à une crise/chance, un vaccin ou des explications,

Et l'heure de perdre nos sempiternelles rengaines ; Je le savais ! J'ai les bonnes solutions !

L'heure de déchirer nos anciens habits où nous étions à l'étroit,

Et l'heure de coudre, des masques certes, mais aussi un tissu relationnel solide, ma foi !

L'heure de se taire, de méditer et de prier bien fort pour plus de solidarité,

Et l'heure de parler, de célébrer cette entraide retrouvée, mais sans trop montrer nos têtes, pour ne pas en rajouter !

L'heure d'aimer et de profiter du confinement pour vraiment l'expérimenter,

Et l'heure de haïr notre excuse bidon du manque de temps, volé à ceux qui en manquaient !

Ce n'est pas l'heure de la guerre, car nous ne sommes pas en guerre contre un ennemi ; il faut juste, provisoirement, nous pousser de côté...

Et le laisser passer, lui au vert et nous au rouge, pour qu'il nous laisse en paix !

Dieu a fait toute chose belle... A son heure !

Et il a mis dans le cœur des humains le secret du temps, qui se meure !

Sans lequel ils n'auraient jamais pu découvrir avec étonnement

L'œuvre faite par Dieu de son début à la fin de leur confinement.

- Télécharger ici le fichier texte et illustrations [Profiter de son temps texte et illustrations](#)
- Télécharger ici le fichier texte... à illustrer soi-même [Profiter de son temps](#)

Crédit: Frédéric et Laurence Gangloff (UEPAL)

---

# Le Psaume 23 à découvrir à la maison avec des 7 à 12 ans



**Une catéchèse à domicile proposée pour les familles de l'Église Protestante Unie d'Asnières Bois-Colombes en mars 2020 par le pasteur Denis Heller**

**POUR les enfants de 7 à 11 ans : LE PSAUME 23**

Trouver un endroit calme . autour d'une table

Disposer une bougie allumée, une bible ouverte , un bâton de berger ( le symbole)

( avoir des feutres)

faire silence **l'enfant lit le psaume**

**Psaume 23**

*Le Seigneur est mon berger: je ne manquerai de rien.*



*2 Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles.*

*3 Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, A cause de son nom.*

*4 Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi: Ta houlette et ton bâton me rassurent.*

*5 Tu dresses devant moi une table, En face de mes adversaires; Tu oins d'huile ma tête, Et ma coupe déborde.*

*6 Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie, Et j'habiterai dans la maison du Seigneur Jusqu'à la fin de mes jours.*

### **Sur une autre feuille où il n'y a que le texte**

Il souligne de **vert** les mots qui concernent la nature ( au début du Psaume)

il souligne de **bleu** les mots qui concernent la maison ( à la fin du Psaume)

que constate - t il ? Ce que j'ai mis : la différence entre le début et la fin.

Pour parler de Dieu , du Seigneur , de Jésus 2 types d'images

Entourer de **noir** les images négatives ( vallée de la mort, mal, adversaires....)

Entourer **d'orange** les images positives ( verts pâturages....)

que constate t il ? Images positives plus nombreuses qu' images négatives ( c'est une prière de confiance et de paix )

Ces exercices tout en les faisant peuvent donner lieu à échanges et discussions entre enfant et parents

### **La création de Dieu : la nature ( 1 à 4 )**

A quoi fait penser le berger ? En ont ils vu ? ( souvenirs de voyages de vacances)

Il dirige ,il conduit son troupeau sur le bon chemin ( voir les images dans le texte ) avec un bâton qui lui permet de marcher, de guider , d'orienter de protéger. ( pas de taper ! )

Comment traduire ces images d'eaux paisibles ( il nous conduit vers la paix)les verts pâturages ( il nous donne la force) les sentiers de la justice( il nous aide à faire les bons choix) ....

A quoi peut correspondre la vallée de l'ombre de la mort ? ( oui la mort, la maladie, tous les dangers) Dans les dangers, il est avec nous pour nous donner courage. Le danger aujourd'hui c'est le coronavirus ( il nous aide à trouver patience, courage, à lutter en étant solidaire et en respectant le confinement) Parler du virus et de tous ceux qui luttent qui soignent qui cherchent un traitement

### **La maison ( v 5 à 6 )**

La table c'est un lieu de partage d'accueil , de rassemblement d'une famille. On se nourrit , on prend des forces ( huile, la coupe d'eau , la joie d'être ensemble)

la maison ,On peut y rester . On est protégé ; on y est bien avec ceux qu'on aime ;

Notre maison c'est la maison du Seigneur car il nous rejoint , il est avec nous . Il est dans nos cœurs

On y est en paix. **Un psaume de confiance et de paix, c'est à dire une prière de paix et de confiance.**



## Animations

### Au choix : à vous de voir plusieurs possibilités de jeu

1 Le bon chemin : on peut imaginer un jeu de piste ds l'appartement après la séance ( des flèches discrètes préparées par les parents qui permettent de retrouver qq jouets ou livres ou objets qu'il aime bien).

2) Pour trouver son chemin dans la forêt, quel équipement nécessaire ? ( boussole, un portable, une serviette, une boîte d'allumettes.....) On sort un sac à dos et toute la famille cherche l'équipement ;

3) Un objet ou un personnage cité dans le psaume qu'il choisit ,qu'il dessine ou qu'il découpe ou qu'il trouve par ailleurs sur la feuille ? Ou un chemin avec des paysages ( eaux , montagnes)

Sachez qu'un envoi complémentaire vous parviendra d'ici dimanche avec quelques dessins à colorier.

Dessous en gros il écrit » le Seigneur est mon berger. »

## La prière

( se demander avant pour qui nous voulons prier dans notre famille et l'écrire dans la case blanche et aussi pour d'autres personnes comme pour les infirmières, pour les personnes âgées...)

on demande à l'enfant de joindre les mains, et tous joignent les mains. On fait silence et on attend le calme et ensemble parents enfants la lisent lentement

*Seigneur tu es pour nous tous un berger ;*

*Tu es toujours avec nous pour nous conduite sur le bon chemin.*

*Même quand il y a du danger , tu nous guides, tu nous donnes le courage et la paix*

*Nous te prions aujourd'hui pour toute notre famille ( **citer les prénoms et les écrire** avant de commencer.....*

.....

*Nous te prions pour les malades du virus , pour leur famille, pour les médecins, pour les pompiers( pour .....( **à rajouter avant si on le veut**)*

*Nous te prions pour nos amis de l'école et de l'école biblique.*

*Sois avec nous pour tous les jours qui viennent*

*Aide nous à bien nous écouter et à bien vivre ensemble en famille*

*Garde nous dans ta paix*

*nous te disons ensemble*

*Notre Père, qui es 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 à ceux qui nous ont offensés.*

*Et 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.*

***Chant Quand l'Esprit de Dieu habite en moi je chante comme David ( 51-14 dans le recueil de cantiques 'Alleluia)*** Au début du psaume il est écrit « ***Cantique de David*** « car le psaume est une un chant du peuple d'Israel placé sous l'autorité du roi David. Taper dans les mains après la 1ere phrase

1 Quand l'Esprit de Dieu habite en moi Je chante comme David. ( 2x).Je chante, je chante, Je chante comme David( 2x) .

2 Quand l'Esprit de Dieu habite en moi Je prie comme David.(2x) Je prie, je prie, Je prie comme David ( 2 x)

3 Quand l'Esprit de Dieu habite en moi Je danse comme David.( 2x) Je danse, je danse, Je danse comme David.( 2 x)

Youtube : musique et paroles chantées <https://youtu.be/5wJ-dUMjptw>

***En option chaque jour apprendre un verset du psaume 23 et avancer ainsi de suite en reprenant depuis le début !***  
*Toute la famille le connaîtra pour Pâques.*

Crédit : Denis Heller (EPUdF) Point KT