



PAROISSE DU
CHESNAY-ROCQUENCOURT

DIOCÈSE DE VERSAILLES



Equipes Paroissiales Tibériade

2025 - 2026

Kit de réunion n°82, décembre 2025

Thème : « Heureux les doux » ou « heureux les mous » ?

1. Un temps pour louer Dieu

Durée indicative : 5-10 min ; Toutes les durées ne sont qu'indicatives. Chaque responsable d'équipe organise le temps des réunions en fonction de la sensibilité de son équipe.

Un chant peut aider votre équipe à rentrer dans la louange. En voici une sélection. Vous pouvez prendre d'autres chants connus et également consulter le carnet de chants paroissial.

Chant – Regardez l'humilité de Dieu

https://www.youtube.com/watch?v=f2c5bsEVyv8&list=RDf2c5bsEVyv8&start_radio=1

1 Admirable grandeur
Étonnante bonté
Du maître de l'univers
Qui s'humilie pour nous
Au point de se cacher
Dans une petite hostie de pain

R. Regardez l'humilité de Dieu
Regardez l'humilité de Dieu
Regardez l'humilité de Dieu
Et faites-lui hommage de vos cœurs

2. Faites-vous tout petits
Vous aussi devant Dieu
Pour être élevés par lui
Ne gardez rien pour vous
Offrez-vous tout entier
À ce Dieu qui se donne à vous

*
* *

2. Un temps de relecture de notre vie de chrétien à la lumière de l'Esprit Saint

Durée indicative : 30 min

*Vous pouvez commencer ce temps de relecture par une **invocation à l'Esprit Saint** :*

Chant – Viens Esprit Saint

1. Viens en nos âmes lasses, Esprit de Sainteté.
Viens nous combler de grâce et viens nous sanctifier.

Viens guérir nos blessures, toi le Consolateur,
Viens source vive et pure apaiser notre cœur !

2. Envoyé par le Père, tu viens nous visiter,
Tu fais de nous des frères, peuple de baptisés.
Enfants de la lumière, membres de Jésus-Christ,
Nous pouvons crier 'Père', d'un seul et même Esprit.

3. En nos cœurs viens répandre les dons de ton amour,
Viens inspirer nos langues pour chanter Dieu toujours.

Viens, Esprit de sagesse, viens prier en nos cœurs.

Viens, et redis sans cesse : Jésus-Christ est Seigneur !

**R. Viens Esprit Saint, viens embraser nos cœurs,
Viens au secours de nos faiblesses.
Viens Esprit Saint, viens Esprit consolateur,
Emplis-nous de joie et d'allégresse !**

Quelques règles du jeu pour favoriser un échange authentique et personnel :

- *La prise de parole est facultative ;*
- *Chacun parle en utilisant le « je » et en parlant de lui ;*
- *Les autres membres s'abstiennent de commenter et témoignent s'ils le souhaitent.*

*Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'amorcer l'échange au sein de votre équipe ;
Chaque responsable prend celles qui lui semblent appropriées à la sensibilité de son équipe :*

- *Quelles sont les événements, les rencontres, les phrases qui vous ont touchés depuis la dernière rencontre ?*
- *Comment les avez-vous vécus ou interprétés ?*
- *Avez-vous été touchés par des signes de la présence de Dieu ? Lors d'une rencontre, d'une lecture ou d'une célébration ?*
- *Avez-vous des intentions de prière à confier à l'équipe ?*

*L'objectif de ce temps d'équipe est de partager simplement nos expériences de vie, de ces moments qui nous font douter de la présence du Christ ou au contraire qui nous fortifient dans notre foi.
Chaque membre peut aussi y exprimer ses difficultés afin d'être écouté et soutenu.*

*
* *

3. Un temps pour approfondir ma foi à l'écoute de la Parole de Dieu

Durée indicative : 30 min

Thème : « Heureux les doux » ou « heureux les mous » ?

Introduction au thème :

« C'est révoltant ! ». Réaction vive face à une décision injuste, face à un comportement inacceptable, qui me heurte, me blesse profondément, mais vis-à-vis duquel je me sens impuissant. Chacun d'entre nous en a fait l'expérience, et a peut-être aussi ressenti que de l'exclamation au geste violent, il n'y a parfois qu'un pas. La violence, verbale et parfois physique, est un fait de nos sociétés. Selon notre humeur ou notre situation, nous la voyons grandir ou nous parvenons à la tenir à distance.

A l'approche de Noël, et dans un monde où les conflits abondent, nous avons voulu réfléchir à notre réponse de chrétiens à cette violence, la nôtre et celle des autres. « Heureux les doux, car ils recevront la terre en héritage » dit la 3^{ème} Béatitude. Mais quelle est cette douceur dont parle l'Evangile ? Comment peut-elle m'aider à vaincre la violence ?

La douceur du Christ est celle du nouveau-né que nous nous apprêtons à accueillir à Noël. En contemplant comme cette douceur s'exprime dans l'Evangile, pouvons-nous comprendre comment en faire une force et non le signe de notre impuissance ?

*
* *

EVANGILE SELON SAINT LUC 9, 51-55

51 Comme s'accomplissait le temps où il allait être enlevé au ciel, Jésus, le visage déterminé, prit la route de Jérusalem.

52 Il envoya, en avant de lui, des messagers ; ceux-ci se mirent en route et entrèrent dans un village de Samaritains pour préparer sa venue.

53 Mais on refusa de le recevoir, parce qu'il se dirigeait vers Jérusalem.

54 Voyant cela, les disciples Jacques et Jean dirent : « Seigneur, veux-tu que nous ordonnions qu'un feu tombe du ciel et les détruise ? »

55 Mais Jésus, se retournant, les réprimanda.

Quelques questions pour favoriser l'échange : Qu'est ce qui me touche ? M'étonne ? Ou me rejoint dans ce texte ?

1. À quel moment me suis-je senti violenté et tenté de répondre à la violence par la violence ? Dans mon milieu familial ? Amical ? Professionnel ? Au volant ?
2. Face à une société marquée par l'immédiateté et les réactions impulsives (réseaux sociaux, discussions tendues...), comment puis-je cultiver une réponse intérieure qui ne nourrit pas la spirale de la violence ? Quelles attitudes concrètes m'aident à prendre du recul ?
3. Quand je réagis avec violence, est-ce une manifestation de force ou de fragilité ? Qu'est-ce que cela dit de ma manière de gérer les blessures ou les injustices ? Lorsque je réponds à ce qui me heurte par la violence est-ce que je me montre plus fragile que fort ?
4. La violence est-elle toujours un péché ? Le père Philippe Bernard affirme : « Je crois en tout cas que c'est un échec ». (Voir Qu'est-ce que la douceur dont parle l'Évangile ?). Comment cette parole résonne-t-elle en moi ? Que suis-je invité à revisiter dans ma compréhension du mal et du combat intérieur ?
5. Grandir en tempérance ? Comment puis-je concrètement me préparer à ne pas répondre à la violence par la violence, à faire preuve de retenue, de modération ? Et ainsi à faire grandir cette qualité morale qu'est la vertu de tempérance ?
6. Au Jardin des Oliviers, Jésus demande à Pierre de ranger son épée. Que me dit cette scène sur la manière dont le Christ vit la douceur ?

Enseignement du Père

Vidéo sur le site de la Paroisse www.paroisselechesnay.com , onglet en haut au centre du site « nourrir sa foi » puis « en équipe Tibériade » ou directement : <https://youtu.be/COCT9TB9zBU>
Tous les kits sont disponibles sur : <https://paroisselechesnay.com/nourrir-sa-foi/equipes-tiberiade/>

4. Un temps pour prier ensemble, les uns pour les autres

Durée indicative : 10-15 min

Prenons ce soir le temps de louer le Seigneur pour les belles choses de notre journée

R. Seigneur, fais de nous des ouvriers de paix, Seigneur, fais de nous des bâtisseurs d'amour.

Prière des Equipes

Seigneur Jésus, toi qui as promis d'être au milieu des croyants rassemblés en ton nom, rends-nous attentifs aux signes de ta présence.

Comme à Tibériade où tu as choisi tes apôtres, que ta parole retentisse en nos cœurs ! Fais que nous soyons attentifs à ton enseignement, fervents dans la prière, prêts à partager **l'espérance** que tu nous donnes.

Eloigne de nous les doutes et les peines, la crainte et la peur. Si la tempête se lève, conforte-nous dans la **foi** en ton amour !

Envoie sur nous ton Esprit pour que notre **charité** se fasse bienveillante et inventive.

Que ta paix nous inonde et nous permette aujourd'hui de redire :

« Seigneur, à qui irions-nous ? Tu as les paroles de la vie éternelle ! ».

Prière pour les **intentions** que nous portons - Notre Père - Je vous salue Marie

Heureux les doux car ils posséderont la terre

<https://prieenchemin.org/prier-avec-les-beatitudes-heureux-les-doux/>

S'approcher du texte

Cette béatitude concerne la douceur. Il est intéressant de regarder cette attitude peu courante. Nous sommes tentés de confondre douceur et faiblesse, complaisance, impassibilité. Il nous arrive même de désigner par là des gens qui se laissent tromper et qui sont incapables de se défendre... Prenons le temps de réhabiliter la douceur. Le mot grec praeîs traduit ici par doux n'est utilisé que par Matthieu parmi les quatre évangélistes. Les traductions sont variées... Heureux ceux qui sont sans violence, car Dieu leur donnera la terre promise. Heureux ceux qui sont courtois, gentils, affables, au cœur bon. Heureux les soumis.

Cette béatitude trouve un écho dans l'Ancien Testament, le Psaume 37 au verset 10 :

Encore un peu de temps : plus d'impie ; tu pénètres chez lui : il n'y est plus. Les doux posséderont la terre et jouirons d'une abondante paix.

Ailleurs dans le sermon sur la montagne Matthieu emploie l'adjectif doux, au chapitre 11. Jésus se qualifie de doux :

« Mettez-vous à mon école, car je suis doux et humble de cœur ».

Au chapitre 21 de son évangile, Matthieu raconte l'entrée de Jésus à Jérusalem, il reprend la prophétie du livre de Zacharie :

« Voici que ton roi vient à toi, plein de douceur ».

Être doux c'est être capable de comprendre que ni la contrainte ni l'arrogance n'ont leur place dans les relations humaines ; la contrainte ne convainc pas. Elle ne change pas les cœurs. La chaleur de l'amour, elle, est plus efficace qu'un conseil. L'humain doux, malgré l'ardeur de ses sentiments, demeure souple et détaché, non possessif. Il est intérieurement libre ; respectueux du mystère de la liberté, à l'image de Dieu, qui agit toujours en respectant l'homme de façon absolue, sans jamais user de violence.

La douceur est liée au respect de la liberté de l'autre.

Nous saisissons pourquoi Jésus promet aux doux la possession de la terre, qui est sans aucun doute celle des saints dans le ciel. Mais déjà aujourd'hui, sans attendre le ciel, notre vie est appelée à être changée par la douceur, appelée à se laisser façonner par la force non violente du royaume. De fait, renoncer à la vengeance, à la volonté de puissance, à son arrogance permet de trouver comment ouvrir des espaces à la miséricorde, à la vérité, au modelage d'une société nouvelle. L'homme doux façonne déjà sur notre terre le Royaume de Dieu.

Examiner sa vie

Trois propositions pour être doux...que je peux comparer à ma façon de faire actuelle. Ce sont aussi des exercices que je peux décider de faire aujourd'hui et dans les prochains jours pour voir ce qu'ils me content et sentir ce qu'ils m'apportent et apportent à ma vie.

1. Accepter de n'avoir pas le dernier mot dans une discussion, que la conclusion revienne à l'autre, accepter de se taire humblement, laisser l'autre l'emporter. Appliquer mon humilité au fait de mettre en pratique qu'il n'est pas important de triompher.
2. Ne pas répondre au mal par le mal ni physiquement ni avec des piques dans la conversation ou des insinuations. Le pape François insiste énormément sur la médisance et la nécessité d'éradiquer ce péché fréquent qui est comme un poison. Je peux m'attacher à me surveiller sur ce point dans les jours qui viennent.
3. Porter une grande attention aux plus faibles, à ceux qui sont incapables de se défendre, aux personnes âgées. Se garder de les brusquer ou de les traiter avec rudesse. Je me remets en mémoire mes actes. Comment est-ce que j'agis aujourd'hui ? Si j'ai des parents âgés qui ne répondent pas à mes attentes spontanées, comment est-ce que je me freine pour leur manifester patience et douceur ?

Mise à disposition du prochain kit : début 2026