

Et c'est reparti!

En nous arrêtant de temps en temps pour reprendre notre souffle et pour nous désaltérer le cœur et l'âme, nous pouvons mieux repartir dans le brouhaha du quotidien et dans les défis de la vie de famille. Repartir, en famille, pour contribuer à un monde meilleur et à une société aux couleurs des valeurs stimulantes et inspirantes qu'a proposées Jésus.

Notre famille est signe de vie, d'amour, de joie et d'unité. Elle est signe d'espérance et de confiance! Elle est comme un prophète qui montre au monde que la vie de famille a un sens et une portée. Elle est la marque du possible « aimez-vous les uns les autres ».

« En famille, ça bouge! Pourquoi pas respirer? » Prendre une grande respiration! Notre cœur et notre âme nous en remercieront...



**Au nom de la Table provinciale
de pastorale familiale et du
Comité du laïcat de l'A.É.C.Q.**

Équipe de rédaction



CAP JEUNESSE

Le service pour les jeunes et la famille du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap
626, rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières (Québec) G8T 4G9
(819) 374-2441 #268
cap-jeunesse@ndc-cap.com

Cynthia Charron

www.cap-jeunesse.org



DIOCÈSE DE TROIS-RIVIÈRES

Mélanie Charron

Pastorale familiale du diocèse de Trois-Rivières

www.diocese-trois-rivieres.org



Mgr André Gazaille

Évêque auxiliaire à Montréal

Membre du Comité du laïcat de l'AÉCQ

Assemblée des évêques catholiques du Québec

3331, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec), H1W 1C5

Téléphone : 514 274-4383

Télécopieur : 514 274-4383

Courriel : aecq@eveques.qc.ca

www.eveques.qc.ca

LETTRE AUX FAMILLES



**« En famille,
ça bouge!
Pourquoi pas
respirer ? »**

Ce dépliant contient
une lettre à l'intention
des familles aux mille visages.
Elle a été rédigée
pour souligner la
Semaine québécoise des familles
du 9 au 15 mai 2011.

Il est bien possible qu'un extrait puisse
vous toucher, et ce, peu importe le
moment de l'année!

Bonne vie de famille!

À chaque année, la société québécoise est invitée à souligner la journée internationale des familles du 15 mai. Pour ce faire, une semaine entière nous invite à déployer notre amour collectif pour les familles.

En 2011, le thème de la Semaine québécoise des familles est :

« Pour un Québec Famille... avec vous, ça bouge! ».

Au sein de la grande famille de l'Église catholique au Québec, nous ajoutons un accent à ce thème général:

« En famille, ça bouge! Pourquoi pas respirer? »



En famille, après quoi courons-nous?

Dans la course du quotidien, pourquoi pas respirer? L'agenda familial est chargé : école, boulot, dodo, épicerie, rendez-vous médicaux, ménage, lavage! Dans les efforts pour passer des moments de qualité en couple ou en famille, il arrive que les conditions soient parfois défavorables. Les enfants sont fatigués, les parents sont essouffés, des choses urgentes à régler préoccupent la pensée et rendent moins disponibles à vivre le moment présent. L'être humain est composé d'un corps, d'un cœur et d'un esprit. N'est-il pas gagnant d'aérer l'horaire familial pour prendre soin de soi et pour prendre soin les uns des autres?



Les enfants sont fatigués, les parents sont essouffés, des choses urgentes à régler préoccupent la pensée et rendent moins disponibles à vivre le moment présent. L'être humain est composé d'un corps, d'un cœur et d'un esprit. N'est-il pas gagnant d'aérer l'horaire familial pour prendre soin de soi et pour prendre soin les uns des autres?

Une grande respiration...

Pour refaire nos forces corporelles et intérieures, respirer est nécessaire. La dynamique intergénérationnelle de la vie de famille, dans des temps d'arrêt vécus ensemble, peut donner lieu à de belles expériences. Un arrêt intérieur, choisi ensemble, pour les besoins de notre famille, sera un arrêt qui fait sens et qui a « bien du bon sens ». Essayons-le!



Mettons-le à notre agenda!

Lire avec nos enfants une histoire qui met en avant-plan une valeur profondément humaine. Prendre un temps pour se partager ce que l'on vit. Une discussion sérieuse entre adultes. Un repas familial à la chandelle... Mettons à notre agenda des moments pour reprendre notre souffle voire même pour nous intérioriser!



En famille, alors que nous courons souvent, quels moyens prenons-nous pour nous hydrater le cœur et l'esprit? Nous arrive-t-il de nous rendre dans la nature pour nous émerveiller face à la création? Nous arrive-t-il d'ouvrir la Bible pour nous remémorer les mots positifs de Jésus, des mots qui font du bien et qui veulent le bien?

Nous arrive-t-il, comme adulte, seul, avec notre partenaire ou avec les enfants, de nous tourner intérieurement vers Dieu dans une prière simple et confiante? Nous arrive-t-il de nous rendre à l'église pour participer, avec la communauté rassemblée, à un moment de célébration? Cheminons-nous, comme famille, dans un parcours de catéchèse qui nourrit le cœur?



Des fiches d'activités à vivre en famille : www.institutfamille.org