Journée de Rentrée
Samedi 10 octobre 2026

Le bien-être…

« Je suis venu pour que les hommes aient la vie et la vie en abondance. » (Jean 10.10)



Maison Diocésaine Saint-Clair

PROGRAMME

9h30 arrivée/émargement	12h15 repas partagé
10h accueil/ prière/chant	13h30 chant et diaporama
Infos ACF	carrefours et atelier musicothérapie
Intervenante « Vittoz »	(en alternance)
Echanges	15h45 célébration eucharistique et envoi

CHANT D'ENTREE



R/ Je veux chanter ton amour Seigneur

Chaque instant de ma vie

Danser pour toi en chantant ma joie

Et glorifier ton Nom.

1) Ton amour pour nous est plus fort que tout
   Et tu veux nous donner la vie
   Nous embraser par ton Esprit **Gloire à toi !**

2) Oui tu es mon Dieu tu es mon Seigneur
   Toi seul es mon libérateur
   Le rocher sur qui je m'appuie **Gloire à toi !**

3) Car tu es fidèle tu es toujours là
   Tout près de ceux qui te cherchent
   Tu réponds à ceux qui t'appellent **Gloire à toi !**

4) Voici que tu viens au milieu de nous
   Demeurer au cœur de nos vies
   Pour nous mener droit vers le Père **Gloire à toi !**

PRIERE : « LA VIE EST DEVANT MOI, SEIGNEUR. »

La vie est devant moi, Seigneur, comme un fruit attirant.
Mais la vie souvent me fait peur, car pour en cueillir les fruits,
Il faut sortir de chez soi, et partir sur la Route. Marcher, marcher encore.
Mais sur la route qui tourne et retourne sans cesse,
et qui ne laisse voir devant soi, ni le paysage qui attend,
ni l'obstacle caché, ni les mains qui se tendent ou les visages qui se détournent (…)

Oui, j'ai peur Seigneur, j'ose me l'avouer et j'ose Te le dire.
Mais si je ferme les yeux aujourd'hui, ce n'est pas pour refuser
de VOIR la Route devant moi, mais pour Te retrouver, Te prier,
car j'ai envie de vivre, Seigneur.

Donne-moi la fierté d'être homme, l'homme DEBOUT que Tu désires,
acceptant de toi cette merveilleuse vocation de me relever,
de grandir, de partir riche et libre sur cette Route devant moi (…)

Aide-moi à marcher sans vouloir savoir ce qu'à chaque tournant
la Route me réserve, non la tête dans les nuages,
mais les pieds sur la terre, et ma main dans Ta main.

Extrait des « *Plus belles prières »* de Michel QUOIST (1921-1997), prêtre havrais issu d'un milieu ouvrier et très impliqué dans l'Action catholique.

s



INFOS :

- Nouvelles des équipes de Loire-Atlantique et infos ACF 44

- Renouvellement du bureau national et du conseil national en juin dernier

- Retour sur le temps fort national à Valpré/Lyon de septembre

- Infos régionales et temps fort de la région Ouest à Nevers
du 14 au 16 avril 2027

- Revue Passerelle et site de l'ACF

Intervention de Mme Isabelle de Ternay :

Pour cette journée sur le BIEN-ÊTRE, nous vous proposons de découvrir la méthode VITTOZ avec une présentation, des exercices concrets et des échanges.

« Vous ferez toujours votre devoir si vous vivez le présent, tout appliqué à l'action du moment. Nous nous sanctifions par le moment présent, et non par nos retours sur le passé ou nos anticipations sur l'avenir. »
Dr Vittoz (Notes et pensées)

« Être présent à soi, aux autres et à Dieu, ici et maintenant, est un véritable chemin de vie. » Ghislaine Prouvost (praticienne Vittoz)





APRES-MIDI : Chanson et diaporama « **RELEVE-TOI »**
(Gwennyn - Breizhware)

ll y a des couleurs qui glissent dans le ciel,

des matins clairs que recousent l'essentiel,

je cherche un signe, un peu d'air,

quelque chose qui me ramène à la lumière.

J'ai trop souvent marché la tête basse,

à me cacher derrière des gestes qui passent,

à force de tendre les bras pour les autres,

j'ai oublié comment on vit pour soi.

Mais sous ma peau, ça tremble encore,

Un petit feu que rien n'endort,

Je l'écoute, il bat très fort…

Peut-être que c'est là que tout recommence.

Relève-toi, laisse entrer la lumière,

même si ton cœur n'est pas très fier,



respire un peu, deviens légère,

le monde t'attend, comme hier...

Relève-toi, tu sais briller,

même si personne ne l'a remarqué,

il y a dans toi quelque chose à sauver,

quelque chose qui veut danser.

<u>Répartition en ½ groupes, en alternance :</u>



Atelier MUSIQUE avec Thierry Joubert musicothérapeute :

moment d'expression en groupe, joyeux, paisible ou dynamique… place à la créativité ludique. Surprise…

Carrefour suite à l'intervention VITTOZ



Pochettes avec des fleurs de lotus et 3 questions (1 secrétaire par groupe)

1) Suite à la présentation d'Isabelle ce matin, que retenez-vous ? <u>(noter sur les fleurs des mots que vous avez retenus et qui vous parlent)</u>

2) Quel est notre rapport au PRESENT dans le quotidien ? Savons-nous reconnaître ce qui nous éloigne de la simplicité du moment présent ?

3) Jésus a-t-il fait référence au présent ? Que nous propose-t-il d'original pour trouver le bien-être ?



CELEBRATION

Chant d'entrée (ne chanter que les paroles en gras)

A ce monde que tu fais chaque jour avec tendresse

Donne un cœur de chair donne un cœur nouveau

A ce monde où tu voudrais plus de joie moins de détresse

Donne un cœur de chair donne un cœur nouveau

A ce monde qui renaît s'il a foi en ta promesse

Donne un cœur de chair donne un cœur nouveau

R/ Viennent les cieux nouveaux et la nouvelle terre

Que ta bonté nous donnera

Viennent les cieux nouveaux et la nouvelle terre

Où la justice habitera

Sur les hommes qu'il t'a plu de créer à ton image

Envoie ton Esprit un Esprit nouveau

Sur les hommes que l'on tue pour leur peau ou leur visage

Envoie ton Esprit un Esprit nouveau

Sur les hommes qui n'ont plus qu'à se taire sous l'outrage

Envoie ton Esprit un Esprit Nouveau

Prière pénitentielle : 3 demandes de pardon

Seigneur prends pitié de nous…Ô Christ prends pitié…Seigneur prends pitié de nous

Gloire à Dieu paix aux hommes joie du ciel sur la terre !

Pour tes merveilles Seigneur Dieu ton peuple te rend grâce
Ami des hommes soit béni pour ton règne qui vient
A toi les chants de fête par ton Fils bien-aimé dans l'Esprit !

Sauveur du monde Jésus Christ écoute nos prières
Agneau de Dieu vainqueur du mal sauve-nous du péché
Dieu Saint splendeur du Père Dieu vivant le Très-haut le Seigneur !

1ère lecture : lecture du livre du prophète Isaïe (Is 25, 6-10a)

« Le Seigneur préparera un festin ; il essuiera les larmes sur tous les visages. »

Psaume (22(23), 1-2ab,2c-3,4,5,6) lu à 2 voix

R/ J'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours. (Ps 22,6cd)

1)Le Seigneur est mon berger :
je ne manque de rien.
Sur des prés d'herbe fraîche,
il me fait reposer.

2) Il me mène vers les eaux tranquilles
et me fait revivre ;
il me conduit par le juste chemin
pour l'honneur de son nom.

3) Si je traverse les ravins de la mort,
je ne crains aucun mal,
car tu es avec moi,
ton bâton me guide et me rassure.

4) Tu prépares la table pour moi
devant mes ennemis ;
tu répands le parfum sur ma tête,
ma coupe est débordante.



5) Grâce et bonheur m'accompagnent
tous les jours de ma vie ;
j'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours.

2ème lecture : lecture de la lettre de St Paul apôtre aux Philippiens

(Ph 4,12-14.19-20) **« Je peux tout en celui qui me donne la force. »**

ALLELUIA…Que le Père de notre Seigneur Jésus Christ ouvre à sa lumière les yeux de notre cœur, pour que nous percevions l'espérance que donne son appel.
ALLELUIA…

EVANGILE de Jésus Christ selon st Matthieu (Mt 22,1-10) lecture brève
« Tous ceux que vous trouverez, invitez-les à la noce. »

En ce temps-là, Jésus se mit de nouveau à parler aux grands prêtres et aux pharisiens, et il leur dit en paraboles :
« Le royaume des Cieux est comparable à un roi qui célébra les noces de son fils. Il envoya ses serviteurs appeler à la noce les invités, mais ceux-ci ne voulaient pas venir. Il envoya encore d'autres serviteurs dire aux invités : « Voilà : j'ai préparé mon banquet, mes bœufs et mes bêtes grasses sont égorgés ; tout est prêt : venez à la noce. »
Mais ils n'en tinrent aucun compte et s'en allèrent, l'un à son champ, l'autre à son commerce ; les autres empoignèrent les serviteurs, les maltraitèrent et les tuèrent. Le roi se mit en colère, il envoya ses troupes, fit périr les meurtriers et incendia leur ville.
Alors il dit à ses serviteurs : « Le repas de noce est prêt, mais les invités n'en étaient pas dignes. Allez donc aux croisées des chemins : tous ceux que vous trouverez, invitez-les à la noce. »
Les serviteurs allèrent sur les chemins, rassemblèrent tous ceux qu'ils trouvèrent, les mauvais comme les bons, et la salle de noce fut remplie de convives.

-Acclamons la Parole de Dieu

Je crois en Dieu…(symbole des apôtres)

Prière universelle :

Sur la terre des hommes fait briller, Seigneur, ton amour.

Sanctus :

Saint Saint Saint le Seigneur Dieu de l'Univers
Le ciel et la terre sont remplis de ta gloire
Hosanna hosanna hosanna au plus haut des cieux (bis)
Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur
Hosanna hosanna hosanna au plus haut des cieux (bis)

Anamnèse :

Gloire à toi qui étais mort, gloire à toi qui es vivant,
Notre sauveur et notre Dieu, viens Seigneur Jésus.



NOTRE PERE récité

Agneau de Dieu :

Agneau de Dieu qui enlève les péchés du monde, prends pitié de nous
Agneau de Dieu qui enlève les péchés du monde, prends pitié de nous
Agneau de Dieu qui enlève les péchés du monde, donne-nous la paix

COMMUNION … CD « Douce est la lumière »

Chant d'envoi : **Que le vent nous emporte** (J. Humenry / M.L.Valentin)



Que le vent nous emporte
Que le vent nous envoie
Amis ouvrons la porte
Soyons semeurs de joie

A notre tour prenons la route
D'un quotidien à transformer
C'est un regard c'est une écoute
Deux petits pas qu'il faut oser

A notre tour soyons lumières
Lorsque s'en vient l'obscurité
Face aux jours gris aux longs hivers
C'est le trésor de l'amitié…

Si le bonheur prenait racine

J’en planterai dans mon jardin
Bien à l’abri de la haie voisine
En rangs serrés jusqu’au chemin
Pour chasser mon humeur chagrine
J’en offrirai à toutes mes voisines
S’il poussait bien dans mon jardin
J’offrirai volontiers cette fleur divine
Pour que l’amour sourit enfin
Chacun en aurait un petit coin
Que de gens heureux j’imagine
Si le bonheur prenait racine
Prenez en soin s’il vous motive
Car le vrai bonheur ça se cultive
Il se cultive toute une vie
Jusqu’à l’hiver de celle-ci
Le bonheur prenez en soin
Il vous évitera beaucoup de chagrin.

Pierrette Van Der Ham



Merci pour votre participation, merci au Père Jean-Luc Tessier,
à Isabelle et à Thierry.

A bientôt ! Bon retour dans vos équipes !
Le bureau ACF44 …

Coordonnées des déléguées de Loire Atlantique et région Ouest :

❖ Marie-Christine ROUSSEAU : 06.85.64.24.91
mcb.rousseau@laposte.net

❖ Marie-Anne MOREAU : 06.80.24.37.06
morianne@orange.fr

❖ Adresse mail de Loire Atlantique :
acf44.contact@gmail.com

Agenda :
- ◆ Halte spirituelle 13 février 2027
- ◆ Nevers du 14 au 16 avril 2027, sur les pas de Bernadette



« Habitez le présent.
Profitez pleinement du temps
Et de l'espace d'aujourd'hui.
Il est trop tard pour refaire hier
Et trop tôt pour découvrir demain. »
Un temps pour Vieillir avec sagesse (Ed. Cerf)