

# THÉOTIME & PHILOTHÉE

*Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers*



## 24. Le repas familial



TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

# Theotime et Philothée

## Présentation

**Description :** groupes de foyers souhaitant approfondir la spiritualité salésienne dans ses dimensions conjugale et familiale, par des TD mensuels en présence d'un aumônier, et vivant de cette spiritualité par la mise en œuvre d'une règle de vie.

**Déroulement d'une soirée :**

20h15 Chapelet et confessions.

20h40 Apér., « **point de règle** » par l'aumônier.

21h00 Dîner, en mettant en commun les réponses aux 4 questions du TD.

22h45 Choix d'un PEM et prière finale

23h00 Fin

**Rôle de l'aumônier :** il veille à ce que chacun prenne la parole et à la rectitude doctrinale des échanges.

**Prière des époux**

Très Sainte Vierge Marie, nous confions notre foyer à votre Cœur Immaculé, et nous vous prions humblement d'en être la Reine et la Souveraine.

Que notre maison soit, comme celle de Nazareth, une demeure de paix, de bonheur simple et de pureté, par l'accomplissement de la volonté de Dieu, la pratique de la charité et le plein abandon à la divine Providence.

Soyez la Reine de nos cœurs, pour que, par notre union et notre fidélité jusqu'à la mort, nous puissions être vraiment l'image de l'union du Christ et de l'Eglise.

Soyez la Reine de nos enfants. Aidez-nous à leur donner une véritable et profonde éducation chrétienne, et à leur transmettre la foi que nous avons nous-mêmes reçus de nos parents.

Et dans votre bonté maternelle, ô Vierge Marie, daignez reformer au Ciel notre foyer d'ici-bas consacré à jamais à votre Cœur Immaculé. Ainsi soit-il.

### Idéal de vie

**Chaque jour :**

1. Oraison
2. Prière conjugale
3. Prière du soir en famille
4. Chapelet (en famille si possible)
5. Benedicite et grâces
6. Examen particulier sur le PEM

**Samedi**

Préparer la Messe de dimanche

**Dimanche**

Lecture spirituelle

**1<sup>er</sup> vendredi ou 1<sup>er</sup> samedi**

1. Confession
2. Messe
3. Adoration
4. Choix du PEM
5. Point en couple

**Chaque année**

WE de retraite

### Charte des foyers

**1. Assiduité :** nous ferons l'effort de privilégier les réunions ThéoPhilo sur nos autres activités, sauf cas de force majeure.

**2. Ponctualité :** nous respecterons l'heure fixée tant pour le début que pour la fin de la soirée, par délicatesse des uns envers les autres.

**3. Sérieux :** La qualité des échanges du groupe tient surtout à la qualité de la préparation individuelle en amont... Nous prendrons le temps de lire les documents proposés et de réfléchir en couple à des pistes de réponses pour chaque question.

**4. Écoute :** nous laisserons un temps de parole à chacun, et les écouterons sans interrompre.

**5. Respect :** nous respecterons les avis des autres et leurs interrogations.

**6. Discrétion :** nous ne répéterons pas au-dehors ce que nous aurons entendu au cours de cette soirée sur l'intimité familiale des autres foyers.

**7. Persévérance :** nous ferons notre possible pour suivre la règle de vie et respecter le PEM.

# *Théotime et Philothée*

---

## LE REPAS FAMILIAL

---

- 1. Repères théoriques :** en tant que chrétiens, quel rapport sommes-nous appelés à avoir avec la nourriture ? Avec le repas en tant que temps en famille ? Quelles leçons pouvons nous tirer de la Sainte Ecriture et des vies des saints ?
- 2. Mise en œuvre pratique :** comment pouvons-nous ajuster notre rapport à la nourriture, et aider nos enfants à en faire autant ? Comment assurer un bon équilibre des discussions ? Des services à rendre ? Quels sont les points d'attention à avoir en fonction des différentes occasions (repas en semaine, déjeuner dominical, réunion de famille...) ?
- 3. Difficultés éventuelles et remèdes :** quels sont les écueils qui peuvent faire du repas familial une occasion de conflits ou de blessures ? Comment déceler et résoudre ces écueils ? Quels « trucs et astuces » avons-nous à proposer ?
- 4. Sens profond :** quels bénéfices le temps du repas peut-il apporter à notre vie de famille ? Comment le repas familial peut-il être mis à profit pour augmenter notre charité envers Dieu et envers les autres ?
- 5. Résolution :** proposons 3 pistes de résolutions concrètes qui permettront au groupe de mettre en œuvre la discussion de ce soir.

Prochain thème : le repos

# Vie et pensées du Frère Laurent de la Résurrection

Fr. Conrad De Meeſter, o.c.d.

## Le ſecret de la cuisine.

Entre-temps Laurent eſt nommé cuisinier en chef de la communauté. Ce n'eſt pas une ſinécutre ! À un moment donné, plus de cent religieux habitent la maiſon pariſienne. Vers midi les pauvres ſonnent. Et puis, il y a les ouvriers, car la maiſon, avec tant de jeunesse étudiante, eſt ſans ceſſe en conſtruction. Le frère cuisinier aime beaucoup les pauvres et les aſſiſte de ſes conſeils et de ſon aide (EL 49).

Laurent doit, ſelon l'adage de la Madre Thérèſe d'Avila, « chercher Dieu parmi les marmites ». Ce n'eſt pas toujours un succès... Il eſt « quelquefois un long temps ſans y penser ». Mais dès qu'il ſ'en rend compte, il eſſaie ſoigneuſement de ramener vers Dieu les pensées diſtrayantes. Et à la longue il ſe voit parvenu n'avoir plus de pensées que de Dieu. » Il avouera : « Je poſſède Dieu aſſi tranquillement dans le tracas de ma cuisine, où quelquefois pluſieurs perſonnes me demandent en même temps des choſes différentes, que ſi j'étais à genoux devant le Saint-Sacrement. »

« ... Notre ſanctification, dit-il, dépend, non du changement de nos œuvres, mais de faire pour Dieu ce que nous faiſons ordinairement pour nous mêmes » ... « je retourne ma petite omelette dans la poêle pour l'amour de Dieu [...]. On cherche des méthodes pour apprendre à aimer Dieu [...]. N'eſt-il pas bien plus court et bien plus droit de tout faire pour l'amour de Dieu, de ſe ſervir de toutes les œuvres de ſon état pour le lui marquer et d'entretenir ſa préſence en nous par ce commerce de notre cœur avec lui ? Il n'y faut point de finesses, il n'y a qu'à y aller bonnement et ſimplement ».

Notre cuisinier doit vivre ſon Union à Dieu au milieu du train-train journalier : ſes paroles ſur la pratique de la Présence de Dieu en acquièrent une autorité encore plus grande. Quelle gamme d'expériences ſa cuisine lui offre ! Heures de pointe, ſtress, demandes inopportunes, régimes d'exception, eſtomacs délicats, contentement médiocre des consommateurs, manques d'attention, monotonie des geſtes identiques, fatigue, désordre qui doit devenir de l'ordre, et les éternelles vaſſelles... Et où donc eſt paſſée cette petite casserole... ? Notre frère avoue qu'il n'a pas beſoin d'un directeur ſpirituel proprement dit, mais bien d'un confeſſeur, pour ſes fautes et péchés, dont il ne ſ'étonne pas ! Sa pratique de la Présence de Dieu eſt vraiment enracinée dans la vie. Rien de ſurprenant à ce que ſes conſeils ſoient très concrets et radicaux ! Laurent eſt un myſtique du quotidien, du « toujours le même », même le dimanche. Son ermitage de jadis, il a dû le conſtruire dans ſon cœur. Il rejoint le ſommet de la montagne du Carmel au-dedans de lui-même. Ce n'eſt plus l'arbre au-dehors, mais ſon propre cœur au-dedans qui eſt devenu lumineux, lumineux de la Présence de Dieu, lumineux de cette foi pareille à l'aurore qui point après la nuit, ſimple et joyeuſe comme la brindille de genêt près de la ſtatnette de Marie dans ſa cuisine...

Laurent a-t-il cherché la Présence de Dieu, désormais il expérimente très ſouvent que la Présence de Dieu le cherche. Alors qu'il n'y pense guère, ſoudain il eſt « rappelé » vers elle, ſon attention ſ'en trouve « réveillée ». Il confie à Beaufort que, « lors que l'occupation extérieure le divertissait un peu de penser à Dieu, il lui en venait de la part de Dieu quelque ſouvenir qui investissait ſon âme en lui donnant quelque plus forte pensée de Dieu, l'échauffait et l'embrasait quelquefois ſi fort, qu'il criait et avait des mouvements fort violents de chanter et ſauter comme un fou. »

Pour tempérer un peu cette joie intérieure et la cacher, en digne représentant de la joie thérésiennne, Laurent ſe ſent pouſſé à ſ'en tirer par une plaisanterie. Holà ! diſent alors les frères non rieurs.

### PODCAST

*Dix nourritures bibliques*, Collège des Bernardins

<https://www.college-des-bernardins.fr/magazine/article/10-grandes-nourritures-dans-la-bible-et-leur-signification>

# Notre relation à la nourriture

FRANÇOIS, Audience du 10 janvier 2024, Les vices et les vertus - (3) la gourmandise, (extraits).

Jésus abandonne la distinction entre aliments purs et impurs, qui était une distinction établie par la loi hébraïque. En réalité – enseigne Jésus – ce n'est pas ce qui entre dans l'homme qui le souille, mais ce qui sort de son cœur. C'est ainsi qu'il « déclarait purs tous les aliments » (Mc 7,19). C'est pourquoi le christianisme ne considère pas les aliments impurs. Mais l'attention que nous devons avoir est intérieure : elle ne porte donc pas sur la nourriture elle-même, mais sur la relation que nous entretenons avec elle. Et Jésus dit clairement que ce qui fait la bonté ou la malignité, pour ainsi dire, d'un aliment, ce n'est pas l'aliment lui-même, mais la relation que nous entretenons avec lui. Et nous le voyons, lorsqu'une personne a une relation désordonnée avec la nourriture, nous observons la façon dont elle mange, elle mange à la hâte, comme avec l'envie de se rassasier et ne se rassasie jamais, elle n'a pas une bonne relation avec la nourriture, elle est l'esclave de la nourriture.

Cette relation sereine que Jésus a établie envers l'alimentation devrait être redécouverte et valorisée, surtout dans les sociétés dites de l'abondance, où se manifestent tant de déséquilibres et tant de pathologies. On mange trop ou trop peu. Souvent on mange dans la solitude. Les troubles des comportements alimentaires se répandent : anorexie, boulimie, obésité... Es la médecine et la psychologie tentent de s'attaquer au mauvais rapport à la nourriture. Une mauvaise relation avec la nourriture est à l'origine de toutes ces maladies.

Il s'agit de maladies, souvent très douloureuses, qui sont principalement liées à des tourments de la psyché et de l'âme. L'alimentation est la manifestation de quelque chose d'intérieur : la prédisposition à l'équilibre ou à la démesure ; la capacité de rendre grâce ou la prétention arrogante à l'autonomie ; l'empathie de qui sait partager la nourriture avec celui qui est dans le besoin ou l'égoïsme de qui accumule tout pour soi-même. Cette demande est très importante : dis-moi comment tu manges et je te dirai quelle âme tu possèdes. Dans la manière de manger se révèlent notre intériorité, nos habitudes, nos attitudes psychiques.

Les anciens Pères donnaient au vice de la gourmandise le nom de « gastrimargie », terme que l'on peut traduire par « folie du ventre ». La gourmandise est une « folie du ventre ». Et il y a aussi ce proverbe qui dit qu'il faut manger pour vivre et non vivre pour manger. La gourmandise est un vice qui se greffe sur l'un de nos besoins vitaux, comme l'alimentation. Soyons prudents à ce sujet.

## Le pain de chaque jour Quelques considérations alimentaires élémentaires

Fr. Philippe de Jésus-Marie o.c.d., Saint-Désert Notre-Dame-de-Pitié, Se nourrir, Vive Flamme, décembre 2025

« Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. » (I Co 10,31)

*Vita in motu.* Le propre du vivant est de se mouvoir, dans l'espace par le déplacement pour les animaux, dans le temps par la croissance et la reproduction pour tous les vivants. La vie est dans le mouvement et le mouvement a besoin d'énergie. Cette énergie provient de l'alimentation. En tant que vivants, nous portons donc en nous ce besoin radical qui fonde en nous la pulsion de toutes la plus fondamentale, celle de manger. Cet appétit, au sens premier du terme, est tellement structurant qu'il serait bien naïf et imprudent de le négliger ou simplement de le sous-estimer dans notre chemin de vie chrétienne.

## Un acte humain

À un tout premier niveau, il s'agit d'abord pour nous d'humaniser notre rapport à la nourriture. Manger est un acte de l'homme en ce que celui-ci fait partie du monde des vivants et plus particulièrement du règne animal. Manger doit devenir un « acte humain », c'est-à-dire un acte non pas seulement posé par un membre de l'espèce humaine mais un acte vécu à partir de ce qui fait le propre de l'homme : sa dimension rationnelle, spirituelle. « Manger pour la gloire de Dieu », comme nous y invite saint Paul nous montre ainsi le but ultime dans la mesure où l'acte le plus banal est appelé à être transfiguré jusqu'à devenir culte, signe de notre offrande, de notre appartenance à Dieu. Le monde de la nourriture est dès lors revêtu d'une dimension symbolique qui porte nos regards vers Celui qui, sans cesse, ouvre sa main et rassasie tous les êtres de ses biens (cf. Ps 104,28). Rien d'étonnant alors que les repas et la nourriture sous toutes leurs formes soient présents tout au long de l'histoire du salut...

## Nourriture et culture

La dimension proprement humaine de la nourriture se manifeste de multiples manières. L'homme commence par transformer les aliments que la nature lui offre (cueillette ou chasse). Il les transforme dès leur récolte (naissance de l'agriculture) jusqu'à leur préparation (la cuisson, la cuisine). Les deux aliments fondamentaux que Jésus saisit et transfigure en sa dernière Cène rappellent cela de manière éminente et tout à fait significative. Le pain et le vin ne se trouvent pas tels quels dans la nature. Ils sont le produit d'une culture. Ils ont été non seulement récoltés mais profondément transformés (fouillage des raisins, récupération du moût, fermentation, broyage des épis de blé, fermentation du levain, pétrissage de la pâte, cuisson...). Toute nourriture que nous consommons, hormis le fruit pris sur son arbre, nous est apportée par une longue chaîne humaine qui nous rappelle que nous sommes membres d'une société, d'une fraternité.

L'alimentation est aussi le lieu essentiel où s'exprime la culture à laquelle nous appartenons. Être français, chinois ou malgache colore profondément la manière de manger et pas seulement la composition des menus. L'art français de la table, par exemple, est un des sommets de la culture humaine. Il serait bien insuffisant de n'y voir que détails futiles ou conventions surannées. Les règles élémentaires de la politesse, les formes rituelles du dressage de la table et du service sont autant de moyens déployés pour humaniser en profondeur l'acte de manger. Nulle place pour la voracité, le « chacun pour soi », l'égoïsme et l'indifférence au voisin. Tout est fait pour éduquer l'appétit en le transcendant en un acte culturel où se déploie le meilleur de la vie en société.

Le repas est aussi un lieu de communion. Le partage des mêmes aliments construit une communauté et l'échange des regards, des paroles, de la joie sensible transfigurent cet acte qui pourrait n'être que banale satisfaction du ventre.

Prenons donc le temps de revisiter notre manière de manger. Résistons aux dérives déshumanisantes présentes dans nos sociétés contemporaines. Pensons à la perte de sens que représentent le self-service, le grignotage furtif en dehors des repas, la malbouffe. Ce ne sont pas là que des pratiques dommageables à la santé. Ce sont aussi des formes de profanation d'un acte qui est appelé à dire plus que lui-même. Commençons par solenniser à nouveau le repas dominical !

## La tempérance

Pour porter de l'intérieur ce sens profond du repas, chacun est appelé à travailler sur ses appétits. Un authentique acte humain doit être un acte vertueux, un acte porteur de la lumière de la raison illuminée par la grâce, un acte rempli de sens. Une juste formation humaine et chrétienne doit donc commencer par une éducation à la tempérance. Si cette vertu peut éclairer tous les aspects de notre vie, il est cependant clair qu'elle doit porter ses efforts en priorité sur l'appétit fondamental et fondateur. Si nous revenons au point précédent, nous avons là un appel à honorer tout l'arsenal des bonnes manières à table (servir l'autre avant soi, laisser sa part à l'autre, etc.). Ensuite il y a tout le champ de la modération, de la sobriété. Concrètement il s'agit de maîtriser son appétit et à ne pas rester esclave des exigences d'ailleurs souvent mensongères du ventre. Plus on cède devant l'appétit, plus celui-ci devient tyrannique et plus il nous déshumanise et dégrade notre santé.

La tempérance nous invitera à veiller à la quantité et à la qualité des aliments. Les pratiques d'abstinence (les exigences actuelles de l'Église sont bien modestes !) ne sont pas à négliger car elles opposent une loi extérieure, objective aux pulsions aveugles. La ritualisation des repas et la fixation d'horaires précis sont aussi des manières de raisonner notre rapport à la nourriture. Enfin il est par trop évident que les grignotages compulsifs à toute heure du jour et de la nuit sont absolument aux anti-podes d'une pratique humaine et vertueuse du manger.

Retenons un conseil bien avisé de saint Silouane du Mont Athos :

« J'estime qu'il faut prendre de la nourriture en quantité telle qu'après avoir mangé, on désire encore prier ; ainsi, l'esprit reste toujours fervent et, insatiablement, aspire à Dieu jour et nuit. »

### Une liturgie du repas

Contemplant pour conclure la liturgie du repas dans les monastères. Le réfectoire y est souvent une sorte de lieu parallèle de l'église. Tout est vécu dans la prière et le service des tables peut apparaître comme une sorte de transposition de la liturgie dans le service du frère. La lecture de la Parole de Dieu ou d'autres textes édifiants invite aussi à transcender le seul besoin physique en le transcendant en un appétit plus profond. Il nous semble particulièrement important et fécond de conserver cette alliance entre la nourriture terrestre (les aliments servis) et la nourriture spirituelle (la lecture proclamée). Cela nous renvoie à la parole que Jésus oppose au tentateur dans le désert : « Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4,4) L'alliance entre ces deux nourritures, la première devenant symbole de la seconde et la seconde accomplissement de la première est comme synthétisée dans la demande centrale du Notre Père : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. » L'homme en prière reconnaît son absolue dépendance envers son Père du ciel qui est à la source de tous les biens. Ce pain qu'il mendie, c'est d'abord celui qui lui permet de subsister bien concrètement mais c'est aussi celui qui lui communique la vie véritable, la vie des enfants de Dieu. Ce pain, c'est la Parole que le Père nous adresse, la Parole qui s'est faite chair et qui se donne encore à nous chaque jour dans le mystère de l'Eucharistie. Dans l'acte de la communion eucharistique, c'est ainsi toute l'existence de l'homme, depuis son besoin de manger jusqu'à son besoin de sens et de communion qui est assumée et accomplie.

## Ce week-end, faites de vos repas des moments de joie

Bénédicte de Saint-Germain, *Aleteia*, 20/11/20

*Le repas est l'occasion d'échanger, de se connaître davantage, de se confier, de s'amuser, de réfléchir... Bref, il peut se passer beaucoup de choses autour d'une table ! Quelques conseils pour faire de vos repas un moment unique de communion familiale.*

Avec les emplois du temps éclatés des uns et des autres, des parents qui rentrent souvent tard, les régimes alimentaires différents, le repas familial prend du plomb dans l'aile quand les enfants grandissent. Et, une fois à table, certains ont du mal à être tout à fait présents, quand l'éducation pour bien se tenir à table ne prend pas le pas sur l'écoute et l'échange. Ne brosons pas des repas familiaux un tableau idyllique : « Quelquefois, c'est assez tendu quand l'humeur n'y est pas », constate Agnès, mère de cinq enfants. Avouons pourtant que nous y passons de bons moments.

Le repas est la petite fête quotidienne où l'on se retrouve tous autour de la même table pour se nourrir et se rencontrer dans le partage et la joie. Il ne faut donc pas l'expédier le plus vite possible sous prétexte de faire des choses plus importantes ou plus spirituelles. C'est un événement communautaire important qui doit être bien préparé et pleinement vécu. Le meilleur souvenir de repas familial d'Étienne, 25 ans, reste le dîner chez ses grands-parents après une journée au grand air. « Le menu immuable (soupe, jambon, salade, riz au lait, compote) me régalaient. Nous avions faim, nous nous posions autour de la grande

table, un oncle nous captivait avec ses histoires, c'était la détente générale. » La nourriture flatte les sens et contribue à la joie. Elle est le carburant de l'organisme. Mais elle est bien plus que cela.

### **Le repas, le ciment de la vie de famille**

Derrière les plats servis, se trouvent les personnes qui les ont préparés. Pour les moines, cuisiner est même considéré comme un acte de charité fraternelle : « Tous les cuisiniers et cuisinières monastiques que j'ai rencontrés mettent beaucoup d'amour dans leur cuisine », note François Lespes, réalisateur de l'émission mensuelle sur KTO « La Cuisine des monastères ». « Avec le temps, ils connaissent les goûts de leurs frères et sœurs. La charité se manifeste dans le choix des recettes, de l'assaisonnement, en veillant à ce que chacun puisse manger quelque chose qu'il aime, en veillant aussi à leur santé. »

Malgré le caractère répétitif de leur tâche, les cuistots familiaux sont aussi appelés à se servir des repas comme d'une occasion de manifester leur amour et de se donner. De leur côté, les convives sont invités à le reconnaître, à rendre grâce pour le cuisinier (la cuisinière !) et pour les dons du Créateur. Un bénévolat, un compliment, un sourire, un merci donnent une tonalité différente au repas quotidien. Il est important de reconnaître ces dons humbles et concrets des autres, et de savoir les remercier. « Pour qu'un repas soit réussi, il faut que la nourriture soit abondante et de qualité. Il ne s'agit en aucun cas de remplir le ventre, mais il faut être rassasié et pas simplement de nourriture. La nourriture est là pour disposer à la rencontre et à la communion », explique le frère Patrick-Marie.

« La charité se manifeste dans le choix des recettes, de l'assaisonnement, en veillant à ce que chacun puisse manger quelque chose qu'il aime, en veillant aussi à leur santé. »

De fait, le repas est souvent, avec les vacances, la seule occasion pour la famille de se retrouver, de parler et de passer du temps ensemble. « Il cimente la vie de famille. C'est là où les frères et sœurs se parlent, apprennent ce que font les autres. Ces moments sont précieux, on est heureux d'être ensemble », constate Stéphanie Schwartzbrod, comédienne et auteur de La Cuisine de l'exil (Actes Sud). Chez Thibault, père de quatre garçons entre 16 et 23 ans, « les repas sont le lieu où l'on se dit les choses, où l'on aborde aussi bien les questions d'agenda que des sujets plus profonds, où l'on discute, parfois en s'écharpant. On essaie d'exercer nos enfants à dire ce qu'ils pensent véritablement sur le monde. »

### **Un ensemble de règles bien comprises pour que le repas soit vraiment familial**

Concrètement, comment faire pour que le repas soit vraiment familial ? D'abord, en planifiant ce temps où tous ceux qui sont à la maison seront présents en même temps. « Nous avons un tableau mensuel sur lequel chacun note s'il est là ou pas », explique Thibault. Ritualiser le repas structure la famille et les personnes : « Le repas est ce moment où l'on s'arrête, on reprend le contact avec cette réalité qu'est la rencontre familiale et qui donne un sens à beaucoup de nos activités », remarque le frère Patrick-Marie.

Ensuite, en faisant en sorte que chacun trouve sa place. Pour Agnès, dont les cinq enfants sont jeunes, il s'agit de « faire de la place à chacun, de les interroger sur leurs journées ou leurs dernières activités, mais aussi de faire en sorte que les habituels belligérants ne [se] prennent pas trop la tête. C'est aussi l'occasion de transmettre le savoir-vivre et le savoir être, d'expliquer pourquoi on fait telle ou telle chose, à table et plus largement en société ». Avec le recul, François, 23 ans, note que « les repas peuvent aussi être anxiogènes pour ceux qui n'ont pas confiance en eux : c'est le moment où ils peuvent être comparés avec leurs frères et sœurs ». Aux adultes de veiller à ce que chacun puisse s'exprimer et être écouté avec bienveillance.

Un ensemble de règles bien comprises permet également de faciliter les rencontres. « Le sujet épineux, c'est le portable : chez nous, il doit être en mode silencieux pendant tout le repas. C'est aussi dur pour les enfants que pour moi », constate Thibault. Pour les plus petits, apprendre à rester à table, à être patient, à s'écouter, les dispose à bien recevoir à la fois la nourriture et les échanges. Il est important qu'au cours d'un repas, chacun puisse rencontrer les autres, ne serait-ce que par un simple geste. L'ouverture du cœur se pratique par l'attention aux autres. Pour développer cette qualité, Agnès a institué des déjeuners « ange gardien » : chacun tire un papier avec le prénom d'une personne dont il doit s'occuper

secrètement pendant le repas. À tout âge, le repas partagé est occasion de don et donc source de joie. Il ne reste plus qu'à passer à table.

## L'art de bien manger

Sr Marie-Emmanuel (Abbaye Notre-Dame Saint Eustase), *La Gourmandise*, Vives Flammes, juin 2022

« *Υἱωνι Sabaot prépare pour tous les peuples, sur cette montagne, un festin de viandes grasses, un festin de bons vins, de viandes moelleuses, de vins dépouillés.* » (Is 25,6)

Voilà comment le prophète Isaïe annonce le festin messianique, c'est-à-dire la réunion des peuples de la terre autour de Celui que tous les cœurs attendent. N'est-ce pas étonnant ? Pour un événement aussi céleste, ne s'attendrait-on pas à des termes évoquant la lumière, la paix des cœurs, l'harmonie ? Et Dieu nous parle gigot et Bordeaux !

« Achetez et mangez ; venez, achetez sans argent, sans payer, du vin et du lait. Écoutez, écoutez-moi et mangez ce qui est bon ; vous vous délecterez de mets succulents. » (Is 55,1.2)

Symboles, images, dira-t-on. Mais le Seigneur ne pourrait pas utiliser ces images de la vie humaine si les réalités évoquées étaient porteuses d'un contre-message. Si un bon repas donne l'idée du Ciel, c'est que dans le repas il y a quelque chose de très bon qui nous transporte plus haut. Quelque chose qui parle d'abord à notre corps, à nos sens, à nos besoins les plus primaires et qui pourtant relève de la réalité ultime.

### De la grande vérité d'une parole d'Harpagon

« Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger. » Dieu a voulu que nous mangions, Il nous a créés « comme ça », c'est-à-dire dépendants d'une ration, tri-quotidienne pour le commun des mortels. C'est une des grandes complexités de notre existence : Dieu nous a faits libres, autonomes, responsables, et nous le sommes, et en même temps dépendants. Telle est la loi du vivant : les cailloux ne mangent pas, les morts non plus. Être vivant, c'est avoir besoin de manger ; les anorexiques le savent bien, qui crient au monde leur mal-être par leur éloignement de la nourriture, se tenant ainsi au seuil du monde des vivants, c'est-à-dire de ceux qui mangent. Manger, c'est assimiler, digérer, transformer en soi quelque chose qui vient de l'extérieur, pour que la vie continue. Il y faut un organisme d'une incroyable complexité, tout ce trajet du système digestif, et cette fabuleuse usine à fabriquer de la vie et de l'énergie que représente le métabolisme. Dieu l'a voulu intégralement, rien n'est laissé au hasard dans cette machinerie, dont le moindre dérèglement se ressent et peut conduire à la mort si elle est gravement attaquée. Manger fait honneur à ce projet de Dieu sur notre condition humaine. Dieu a voulu que nous vivions avec ce corps-là. Il a même voulu assumer cette condition-là : le Verbe s'est fait chair, et il a si bien réalisé son état d'homme mangeant qu'on a pu dire de lui qu'il était un ivrogne et un glouton (Lc 7,34). Ivrogne et glouton, il ne l'était certainement pas. Mais il devait avoir un bon appétit et les nombreux repas évoqués dans les évangiles montrent qu'il a su utiliser en toute joie et simplicité ce langage humain que représente un repas de fête, notamment avec les pécheurs. Il a surtout vécu filialement sa condition d'homme dépendant de la Providence du Père, y compris dans son rapport à la nourriture. Les prières avant et après le repas nous font vivre cette condition d'enfants dont le Père prend soin.

« Seigneur notre Dieu, ta bonté paternelle vient au secours de tes fils ; bénis-nous, bénis tes dons et accorde à tous les peuples de jouir des bienfaits de ta Providence. »

Jésus nous l'a dit :

« Votre Père SAIT que vous avez besoin de tout cela. » (Lc 12,30)

Manger les fruits de la terre nous fait expérimenter la Providence et la bonté du Père qui sait donner de bonnes choses à ceux qui l'en prient. (Mt 7,11) « Nous éprouvons dans notre corps les bienfaits de ta tendresse », dit une préface du temps ordinaire. La sensation est œuvre de Dieu (cf. Maxime le Confesseur), et Dieu, qui nous a créés sensitifs, répond à ce besoin de notre nature. Le sentiment de sécurité, qui est un des besoins fondamentaux de la personne humaine, est lié à la nourriture : notre première expérience humaine, dont notre mémoire consciente n'a pas le souvenir mais sur lequel notre personnalité tout entière s'est construite, après celle de l'expulsion du ventre maternel, est celle du sein nourricier :

« Réjouissez-vous avec Jérusalem, exultez en elle, vous qui l'aimez, afin que vous soyez allaités et rassasiés par son sein consolateur, afin que vous suciez avec délices sa mamelle plantureuse. » (Is 66,30-31)

Il faut oser prendre une telle image ! Dieu a voulu qu'une mère ait dans son corps de quoi entretenir la vie de son enfant extra utero, et Dieu prend cette image pour nous parler de sa tendresse pour nous. La faim peut nous jeter dans de grandes insécurités ; nous autres ne savons pas ce que c'est que de manquer de quelque chose, seul le jeûne – ou une maladie – nous fait parfois expérimenter dans notre chair le concret de notre dépendance par rapport à la nourriture. Cela nous humilie d'avoir faim : et pourtant, Dieu nous a voulu tels.

### **Le plaisir avant tout**

Mais Dieu n'a pas fait que le tube digestif, il a fait aussi des papilles, des capteurs, et tout un système de glandes qui informent la partie émotionnelle de notre être. Il n'a pas fait seulement en sorte que les carottes soient bonnes pour la santé, Il a fait que les carottes soient de belle couleur et bonnes au goût. Ève n'a pas été séduite autrement :

« La femme vit que l'arbre était bon à manger et séduisant à voir. » (Gn 3,6)

Les choses sont appétissantes, elles ont une saveur, un parfum. On pourrait imaginer des organismes se ressourçant par apports externes sans connotation de bonté sensible, sans idée de saveur. Qu'est-ce qu'une saveur délectable, sinon un message de joie envoyé à notre cerveau par l'intermédiaire des sens ? La bonté des aliments, leur diversité, leur couleur, leur effet sur notre organisme, tout témoigne d'une bonté qui vient vers nous, qui prend soin de notre joie, et même de notre plaisir. Bien sûr, il faut que ces aliments soient proportionnés à nos besoins, qu'ils soient utilisés de la bonne façon, et, comme pour tout don de Dieu, s'ils sont mal employés, ils deviennent nocifs, Il en est de l'alimentation comme de la sexualité : des personnes ; mais si elle n'est pas utilisée correctement, elle est un lieu merveilleux de croissance et de communion elle est l'occasion de troubles, de maladies, aux plans physique, moral et psychologique. L'excès de raffinement, la recherche à tout prix du meilleur goût, le repas qui ne célèbre que lui-même, la surabondance scandaleuse à la porte des pauvres, les addictions à l'alcool et même au sucre, et tout simplement l'excès, sont des dévoiements d'une réalité entièrement bonne en soi, et destinée à notre épanouissement. Après qu'Il eut créé les arbres avec leurs fruits, Dieu vit que cela était bon. La fierté d'une cuisinière commence dans son cœur, quand elle pense aux personnes qu'elle aura l'honneur de nourrir et aux matériaux dont elle dispose pour cela. Quand les convives remercient à la fin, en disant « c'était très bon ! », ils disent exactement la même chose que Dieu en regardant sa création. Dieu a éprouvé du plaisir en voyant son œuvre, et Il s'est reposé dans ce plaisir. Pourquoi la satisfaction d'un cuisinier ne s'inscrirait-elle pas dans la résonance de cette joie de Dieu aux origines ? Un acte humain est plus parfait quand il est accompli avec plaisir (ce qui n'empêche pas que le plaisir puisse être conjoint à un renoncement, frère de peine de la charité). Faire à manger – qui n'est pas tout à fait la même chose que cuisiner – , comme bien manger, rendent gloire à Dieu. Il est frappant qu'en terre chrétienne, il n'y a aucun interdit alimentaire : « ainsi déclarait-il purs tous les aliments » (Mc 7,19).

Cela ne signifie pas qu'il faille toujours faire des repas gastronomiques, ne jamais se priver ni se forcer à manger des aliments qu'on n'aime pas : cela signifie que, pour qu'elles atteignent leur épanouissement, les choses doivent être faites « dans l'ordre ». Le grand ordre de mon orientation vers le Ciel, de ma vocation dans l'Église, qui fait que j'ai une place dans la symphonie de la famille humaine ; et l'ordre des temps, des lieux, des saisons, des événements de la vie humaine. Notre vie sur terre s'inscrit dans des cadres spatio-temporels, culturels, où « le charnel est tout entier spirituel » (Péguy). Avoir un corps, c'est exister dans un espace-temps à travers lequel Dieu se révèle et nous rejoint. Le Verbe s'est fait juif, dans

un cadre donné, avec telle histoire, telle géographie, telles cultures vivrières. L'Église inscrira ses fêtes et son calendrier dans le calendrier juif. Les coutumes alimentaires liées aux fêtes liturgiques s'enracinent dans le besoin que l'homme a d'avoir des rites. Il y a bien sûr des conditionnements dont il faut savoir se libérer (ça sera quand même Noël même sans dinde aux marrons), mais la mémoire de l'homme est peuplée de souvenirs gustatifs et olfactifs, tout autant que d'images visuelles ou de sons, surtout pour les fêtes religieuses. Les habitudes alimentaires font partie des rythmes humains, et la vie chrétienne assume cet aspect en l'associant aux mystères de la vie du Christ. Cela relève de « l'ordre » de notre vie. Manger une tarte aux pommes le Vendredi Saint est un désordre. Mais continuer à jeûner alors que les cloches de Pâques ont sonné est aussi un désordre.

Un repas est meilleur avec une nappe, des fleurs sur la table, et des convives, des compagnons, ceux dont nous partageons la vie et avec qui nous partageons le pain. Convives de chaque jour, ou de chaque dimanche, mais aussi convives éloignés et indigents, tous ceux qui ont faim loin de nous. Le Cardinal Journet dit que si plus de gens sur terre récitaient le Notre Père, et en particulier donne-nous aujourd'hui..., il y aurait moins de famine dans le monde. La prière pour les pauvres aussi bien que la nappe relèvent du prendre soin par lequel se révèle la noblesse de notre humanité. Prendre soin des autres, mais aussi prendre soin de soi – et parfois cela est autrement difficile – d'une charité ordonnée, car nous ne sommes pas des bêtes : l'acte de manger actualise notre condition d'image du Dieu Trinité, communion d'amour et Providence. Les arts de la table, s'ils ne se situent pas dans cet axe anthropologique, ne sont que vanité au mieux et scandale au pire.

### **Prenez et mangez**

Pourquoi y-a-t-il des saveurs ? Parce que Dieu est savoureux. Toute bonté est une bonté participée, et à travers tout ce qui est bon, c'est Lui qui se donne à savourer. Dieu est dans la saveur d'une tartine, car sans Lui, il n'y aurait nulle bonté nulle part. Parce qu'ils pénètrent en nous, les aliments nous donnent un contact plus intime que les parfums ou que les couleurs avec la bonté, ils nous touchent d'une façon plus primaire, plus immédiate, aussi à cause de ce lien avec le sentiment de sécurité et d'instinct vital. En théologie, l'autre nom du désir du Ciel, c'est l'appétit. Pas d'appétit vers le Ciel sans d'abord un appétit vers les biens sensibles : ils relèvent du même dynamisme inscrit par Dieu en nous.

Si s'alimenter, c'est entretenir en soi la vie, allons vers le grand Sacrement où le Christ se fait notre nourriture. Ici, tout s'accomplit en vérité, mais c'est de nuit. Il est traditionnel de dire que l'Eucharistie nous fortifie. Mais où cela se passe-t-il ? Quelle vitamine pour la charité, quels sels minéraux pour la patience ? Comment métabolise-t-on le Pain du Ciel ? Les nutritionnistes ont pignon sur rue aujourd'hui. Mais qui dira comment l'Eucharistie nous nourrit ? Tout se passe dans la foi, et tout dans le corps : le Corps du Christ, qui se fait ma nourriture, et mon corps, que le Sacrement vient toucher. Sans corps, pas de participation au sacrifice de Jésus et à sa Résurrection. Il a inventé ce moyen pour venir physiquement là où nul autre que Lui ne peut aller, et par là, investir mon être tout entier, lui infuser Sa vie. Quand je mange la nourriture de la terre, je la transforme en moi. Même si j'ignore tout théoriquement des besoins et des apports nutritionnels, la faim me fera manger et mon appétit me dirigera vers ce dont j'ai besoin. Mon corps se fortifiera et ma vie se conservera, indépendamment de toute science sur le sujet. Ainsi l'Eucharistie : quand je communie, ce n'est pas parce que je pense à la charité du Christ qui s'est donné sur la Croix que ma charité va grandir ; ce n'est pas de l'ordre du concept (même si faire de la théologie est très utile par ailleurs) ni du sentiment, c'est de l'ordre d'une assimilation mystique. Le carré de chocolat est délicieux, sa saveur me réjouit, mais son apport surtout fait du bien à mon organisme en me donnant de l'énergie. Plaise à Dieu que le Pain du Ciel « goûte bon » ! Mais ce que j'en perçois n'est rien à côté de l'insondable énigme de ce qui se passe dans la communion eucharistique : je mange le Sacrement, et Il me prend en Lui, Il m'incorpore à Lui, devant son Père et tous les Anges de Dieu, et Il me prépare pour le banquet éternel, où tous ensemble nous nous rassasierons de son Visage.

« Prenez et mangez ; ceci est mon corps. » Seigneur, donne-nous de ce pain-là, toujours.

# Pourquoi le temps du repas est-il aussi important ?

Christine Poinsard, *La Foi en famille*

*Souvent marqués par la monotonie du quotidien, parfois éclairés par les surprises d'un jour de fête, les repas tiennent une grande place dans nos vies familiales. Il est souvent question de repas dans l'Écriture Sainte : ce n'est pas par hasard ! C'est bien parce que c'est important pour l'homme.*

Regardons Jésus : même s'Il sait que l'homme ne vit pas seulement de pain, Il ne méprise pas la nourriture et tout ce qui s'y rapporte. « J'ai pitié de cette foule, dit-Il avant de multiplier les pains, car [...] ils n'ont pas de quoi manger. Je ne veux pas les renvoyer à jeun, ils pourraient défaillir en route. » (Mt 15, 32) L'Évangile nous le montre souvent attablé avec ses amis ; son premier miracle est au cours d'un repas de noces ; le banquet est le signe du bonheur auquel Dieu nous invite ; et Jésus choisit le pain et le vin pour se donner à nous dans l'Eucharistie. Rendons grâce d'avoir de quoi manger. Si nous n'avons jamais connu la faim, la vraie, nous trouvons tout naturel de nous asseoir plusieurs fois par jour devant une assiette pleine. Nous ne devrions jamais oublier que nous sommes des privilégiés – pas pour nous en culpabiliser, ni pour nous lamenter – mais pour nous en réjouir et louer Celui qui est à la source de tout cela.

## **La nourriture est un don**

En remerciant le Seigneur au début du repas, nous apprenons à recevoir toute nourriture comme un don. Ce don nous est confié pour que nous en fassions bon usage, autrement dit, pour que nous en usions modérément et... que nous ne le jetions pas à la poubelle parce qu'il n'est pas à notre goût. Le respect de la nourriture est une question de justice à l'égard de ceux qui ne mangent pas à leur faim comme à l'égard de ceux qui ont travaillé pour acheter et préparer ce qui est servi. D'ailleurs, quand un enfant a cultivé lui-même des radis ou cuisiné un plat, il tient à ce que rien ne soit perdu ! Tout en étant attentif à l'appétit et aux difficultés de chacun (certains enfants – et adultes – éprouvent une véritable répulsion devant certains mets), il est important d'éduquer leur goût et de leur apprendre à se réjouir d'avoir quelque chose dans leur assiette.

## **Une table heureuse**

L'atmosphère du repas est aussi importante que ce qui est servi. Et cela commence par la manière dont la table est mise : il s'agit d'un service très simple, dont peuvent s'acquitter même de jeunes enfants. Leur apprendre à mettre le couvert, ce n'est pas seulement leur montrer comment disposer les couteaux ou les verres, c'est avant tout éduquer leur attention aux autres : de quoi allons-nous avoir besoin pour le repas ? Qu'est-ce qui va le rendre agréable ? Quel est le petit « plus » qui lui donnera un goût de bonheur ? Le climat du repas tient aussi à la disponibilité de chacun (quitte à brancher le répondeur pour ne pas être sans cesse dérangé par le téléphone), et aux propos échangés : si on veut en faire un temps de détente, reportons les sujets qui fâchent à un autre moment de la journée. Une table heureuse est une table où l'on partage. Regardons ce qui s'est passé lors de la multiplication des pains : si le garçon qui avait cinq pains et deux poissons avait voulu les garder pour lui, que serait-il arrivé ? Tout ce qu'on partage répand la joie. C'est pourquoi il est bon que, parfois, il ne reste plus assez de pommes pour le dessert ou que l'arrivée de convives imprévus oblige à couper en dix une quiche prévue pour six.

## **Quand les repas sont pénibles**

Les repas sont parfois pénibles, tendus, fatigants. C'est le cas, par exemple, lorsque la mère de famille est épuisée et passe son déjeuner à s'occuper des petits, sans avoir la possibilité de manger paisiblement : non seulement elle n'en profite pas elle-même, mais tôt ou tard, tout le monde en pâtit. C'est le cas aussi lorsqu'un des enfants se montre provocateur ou violent. Ou lorsque le handicap, la maladie, empêchent l'un des membres de la famille de se nourrir correctement. Ou lorsque les convives sont divisés par des

conflits si profonds qu'une chape de plomb semble peser sur chacun. Il est souvent possible de trouver des remèdes, au moins partiels, à certaines de ces difficultés : réserver les repas avec les enfants à certains jours de la semaine, opter régulièrement pour des menus simples où tout est sur la table dès le début du repas, et penser à remercier celle (ou celui) qui a préparé le repas ! Demandons à l'Esprit Saint de nous rendre inventifs pour que petits et grands puissent goûter à chaque repas un peu de cette joie qui nous comblera à la table du Royaume.

**Une table heureuse est une table où l'on partage.**

## Les yeux fixés sur le Ciel

Teresa Dmochowska, *Les yeux fixés sur le ciel : Journal spirituel d'une mère de famille*

### La table

Elle est habitée par un mystérieux appel auquel personne ne résiste. La faim et la soif vous tourmentent, et demandent de s'en approcher. Travailler quelque part ou rester au grand air vous fait penser à elle avec nostalgie.

Asseyons-nous donc à table ! La soupe chaude répand ses bonnes odeurs. Le travail, les occupations diverses ont dispersé les uns et les autres, mais ici on se retrouve à nouveau.

Silencieusement, ils restaurent leurs forces pour revenir ensuite à leurs labeurs. C'est déjà quelque chose de considérable.

« Tout ce que vous faites : manger, boire, ou toute autre action, faites-le pour la gloire de Dieu. »

La table a encore quelque chose à dire.

Elle se situe au niveau de la frontière entre le corps et l'âme. Restaurer, revigorer les corps permet de rapprocher des âmes. Quand on a partagé la même table, on a assurément plus de chance de mieux se connaître.

La table, c'est aussi l'hospitalité. Quand nous avons un ami en difficulté, un frère absent depuis longtemps ou si nous voulons discuter avec quelqu'un, nous disons : « Venez manger à la maison, on prendra le temps de discuter » ou « Passez quand vous voulez, on vous garde un couvert ».

La table dit encore :

« C'est comme si j'étais un autel...

Chaque jour les offrandes, les fruits de la terre et du travail des hommes, les légumes du potager, les œufs du poulailler ou les fruits du verger permettent de restaurer vos corps.

Ainsi offerts et sacrifiés, ils disparaissent, perdent leur apparence pour se transformer en vous, pour devenir votre sang. Vous prenez tous part à cette communion, vous les frères, si semblables dans cette action. Vous répétez chaque jour les mêmes mouvements, encore et encore, jour après jour. Et vous ressentez, en même temps, une grande et silencieuse dignité. Il vous est donné de consommer le pain quotidien, sa force vivifiante vient aussi de votre labeur et de la sueur de votre front ! »

Un morceau de pain...

Je concentre ma vue intérieure, je vois la charrue et la herse. Je vois le semeur, et je pense au grain qui meurt dans la terre et aux petits brins verts de nouvelles plantes.

Je vois les épis bien denses et la moisson sous la chaleur du jour, je vois le battage et le moulin, je vois la pâte, le levain et le four, et enfin je vois la miche de pain sur la table.

« Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour ! »

Quand je mange ce pain mis sur la table, je sens une autre faim s'éveiller en moi, la faim du Pain Vivant.

« Qui mange ma chair aura la vie éternelle. »

Notre table ordinaire – cette table où nous prenons les repas de tous les jours – m'oriente vers cette autre table pleine de mystères – la Table du Seigneur.

### **Les repas**

Le matin, c'est juste une tranche de pain qu'on mange à la hâte, debout, avant de partir travailler.

Pour le midi, on a besoin de davantage de temps pour se rassasier. Après l'effort du travail, les corps ont besoin de repos. Tout le monde mange silencieusement. On pense à ce qu'on a fait et à ce qui reste à faire. À force d'y penser, on finit par ne plus apprécier ce temps « perdu » pour le repas.

Le soir, les membres fatigués se redressent, tout comme les âmes qui revivent aussi. On parle longuement à table.

À cette table, qui nous réunit tous pour les repas et qui est un lien mystérieux entre nos cœurs, je suis, moi, celle qui à tout moment prend soin de couper, proposer, faire attention à chacun. « Mange, Marguerite », « Jacques, enlève tes coudes de la table », « André, ne bois pas si vite ». Je suis celle qui reste en service, qui vous prépare le pain avec la farine et en même temps avec l'amour.

Devenir nourriture, n'est-ce pas la « folie de Dieu » que le Christ a acceptée en devenant l'Eucharistie ?

Quelle plus belle vocation que celle d'une mère qui se laisse « consommer », elle qui désire ajouter ses forces spirituelles au repas qu'elle prépare, pour en nourrir les autres !

Il faudra après « ramasser les miettes » – il ne faut pas gaspiller les restes – peut-être pourront-elles nourrir encore quelqu'un. Il faut penser à ceux qui pourraient avoir encore besoin d'un peu de mon âme.

### **Sans cesse recommencer**

Un repas à peine fini et il faut déjà penser au suivant.


Dans ce domaine, il n'y a pas de répit. Ce qui m'a pris du temps à préparer a disparu en un instant.

Je désespère, j'en ai parfois assez ! Une pensée me vient à l'esprit : notre vie spirituelle, elle aussi, est toujours à recommencer.

Tant d'années, tant d'efforts et les résultats sont si maigres. Il faut encore, à nouveau, emprunter ce chemin qui grimpe vers les hauteurs du ciel, ce chemin difficile.

Sois béni Seigneur pour cette faim jamais assouvie, cette faim que je ressens toujours en me levant de table. Sois béni pour ce désir de toi qui va au-delà de ma nourriture terrestre, et au-delà de ce que peuvent me procurer les efforts de mes mains.

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



1. Présentation

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



2. L'amitié

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



3. Le travail

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



4. L'argent

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



5. L'évangélisation

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



6. Les loisirs

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



7. La patience

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



8. Maîtriser les écrans

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



9. La pudeur

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



10. Lire la Bible

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



11. La culture

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

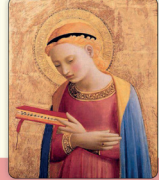
THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



12. La famille élargie

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



13. La douceur

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



14. L'ascèse

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



15. L'oraison

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



16. Le sens de la fête

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr


THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



17. L'engagement dans la cité

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



18. L'art

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



19. L'aumône

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



20. Le pardon

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



21. La Messe

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



22. L'eutrapélie

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



23. Le désert

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr

THÉOTIME & PHILOTHÉE  
Dossiers thématiques pour réflexion et échanges en groupes de foyers



24. Le repas familial

TERRE PROMISE  
terre-promise.fr