



Eglise catholique en Isère  
La pastorale des familles

## Le dimanche

### Pour aller plus loin

Le dimanche, c'est le rendez-vous que le Seigneur donne à tous les chrétiens du monde entier pour célébrer, à la messe, Jésus ressuscité, lui rendre grâce pour la vie qu'il donne.

C'est le jour où la famille, Eglise domestique, rejoint l'assemblée

chrétienne qui se rassemble, écoute la Parole de Dieu, participe à la communion eucharistique, puis est envoyée pour vivre des relations fraternelles tout au long de la semaine.



### Le matin : fêter le Jour du Seigneur

#### Des Alléluias

##### *pour les jeunes enfants*

- Alléluia gestué  
Album avec CD, « Prières à chanter pour les enfants », Mame
- Alléluia gestué - Psaume 117 (Alléluia)  
Album avec CD, « Ils chantent de tout leur corps » p. 74, Seneve/Cerp
- Alléluia, mon cœur est dans la joie  
Album avec CD, « Je chante de tout mon cœur », pour prier chaque jour en famille, Edifa Mame

##### *et pour tous*

- « Alléluia Hé » de Glorious
- Psaume 117
- Le refrain du cantique des créatures de Taizé

Pendant le Carême on ne dit pas d'Alléluia : on reprendra avec d'autant plus de joie au matin de Pâques !

## Pour la messe

Choisir des livres adaptés à chaque âge et des coloriations de la scène de l'Évangile

### Pour les petits

Pour les plus grands

- Magnificat junior pour les 8-12 ans
- L'évangile du jour (Prions en Eglise, Magnificat)
- Site officiel de l'[association épiscopale liturgique pour les pays francophones](#)

Quand un membre de la famille est malade, on peut suivre la messe à la télévision

### Emission [Le jour du Seigneur France2](#)

## A midi : l'ambiance d'un jour de fête

### Pour marquer le dimanche, nous pouvons changer nos habitudes

- Décorer la table avec les enfants : plier les serviettes, bouquet de fleurs, petite Parole de Dieu sous l'assiette, ou compliment écrit par l'un des membres de la famille à chacun...
- Prendre un temps d'« apéritif » avec les enfants
- Faire un gâteau facile : gâteau au yaourt
  - 1 yaourt
  - 2 œufs
  - 3 pots (de yaourt) de farine
  - 1/3 de pot (de yaourt) d'huile
  - 1/2 sachet de levureOn peut varier la recette en utilisant la pâte pour faire des petits gâteaux (type muffins) et agrémenter chaque petit gâteau d'un carré de chocolat ou de jus de citron, ou de raisins secs, ou de fraises tagada...avant de mettre au four...Cuire 20 mn à 200° C. Bon appétit !
- Utiliser des pochoirs pour décorer les gâteaux avec du sucre glace, avec des bonbons

### Veillons à mettre une bonne ambiance pour les moments d'intendance

Lorsque toute la famille participe ensemble à la préparation du repas, au couvert, à la vaisselle et au coup de balai : on peut chanter, raconter des histoires drôles, faire des charades...

### Pendant le repas, proposer des jeux calmes à table

- **Jeu des qualités**  
Chacun doit trouver trois qualités à son voisin, sa voisine ; nous nous les partageons à tour de rôle, puis nous rendons grâce pour la merveille que nous sommes.
- **Jeu des instants-cadeaux**  
Chacun partage un sourire, un service, un moment de la vie reçu de quelqu'un comme un cadeau ; nous nous les partageons à tour de rôle, puis nous rendons grâce pour les merveilles que nous recevons.
- **Jeu du portrait**  
Un membre de la famille pense à une personne. A tour de rôle chacun lui pose une question pour deviner de qui il s'agit. Il ne peut répondre que par oui ou par non.
- **Jeu de « ni oui, ni non »**  
Essayer de faire dire « oui » ou « non » à son interlocuteur alors que c'est éliminatoire !
- **Jeu de la phrase rallongée**  
Quelqu'un commence une phrase et à tour de rôle, on doit la continuer en la répétant depuis le début sans

oublier aucun mot

(ex : je vais au marché acheter une salade...je vais au marché acheter une salade, des radis...)



## L'après-midi, passer du temps ensemble

### Des jeux en famille

- **La boîte de Comm' de la famille** : jeu de questions réponses pour chasser la routine, rire, parler...**voir lien**
- **Jeu des Anges gardiens**

Chacun pioche le nom d'un membre de la famille et doit veiller sur lui toute la semaine, lui faire des petits cadeaux, lui rendre des services. A la fin de la semaine, on doit essayer de deviner qui était son ange gardien

## Préparer un spectacle, un concert, un sketch pour les artistes

### Des livres à lire avec nos enfants

*Voir bibliographie*

### Des activités manuelles à faire ensemble

- Mon carnet de découverte, Sel de vie, CRER
- Des Icônes à colorier et prier pour les plus grands : Lumière du Christ, Tardy (à partir de 8 ans)  
*Voir bibliographie*

On peut trouver d'autres idées sur le [site naître et grandir](#)

### Des films ou dessins animés à regarder en famille (DVD)

- « Je m'appelle Bernadette » de SAGOLS Jean - tous âges
- « Le conte de la princesse Kaguya - Takahata - tous âges
- « Mulan » de Walt Disney - à partir de 7 ans
- « Azur et Asmar » de Michel Ocelot - à partir de 7 ans
- « Kirikou et la sorcière » de Michel Ocelot - à partir de 7 ans
- « La mélodie du bonheur » de Robert Wise - à partir de 5 ans
- « Brendan et le secret de Kells » Tomm Moore, Nora Twomey - à partir de 6 ans
- « De toutes nos forces » de Nils Tavernier - à partir de 12 ans
- « Les triplettes de Belleville » de Sylvain Chomet - à partir de 12 ans
- « Les choristes » de Christophe Barratier - à partir de 12 ans
- « Une vie de chat » réalisé par Alain Gagnol et Jean-Loup Felicioli - 2010 - à partir de 9 ans
- « Billy Elliot » de Stephen Daldry - à partir de 12 ans
- « Les vacances du Petit Nicolas » de Laurent Tirard - à partir de 8 ans

### Des idées de sortie avec ses enfants

**notamment des sorties cinéma**

## Le soir, remercier Dieu pour tout ce que nous vivons de bon

- Reprendre le refrain d'Alléluia du matin
- Des idées de chants de louange :  
**« Nous te rendons grâce ... »**
- Terminer la journée par un temps de prière en famille  
**Voir thème 7 « Par la prière »**  
Voir « fichier prières »

 **Télécharger le document "Prières"**