



Une mission à inventer !

Par ce badge, tu as accepté la mission d'être « témoin d'espérance » tout au long de cette année. Dans ce livret, tu trouves des défis pour t'y aider !

L'espérance est comme une graine, elle grandit quand elle est semée, c'est-à-dire partagée : des petits gestes qui peuvent devenir de grandes joies, pour toi et pour les autres !

En accrochant ton badge à ton sac, tu deviens l'un des acteurs de cette mission.

Alors que l'Eglise a approfondi le thème de l'espérance toute cette année, toi, t'engages à la partager autour de toi : avec ta "boîte à défis" (cf. ci-après) tu pourras voir grandir ton engagement pour l'espérance !

Prêt(e) à relever le défi ?

Allez, c'est parti !

Septembre

Offrir de la joie avec des colombes

Octobre

Rencontrer Dieu et se confier à Lui avec un coin prière

Novembre

Vivre l'espérance avec une lanterne

Décembre

Patience avec le calendrier de l'Avent

Janvier

Transmettre une bénédiction et une parole de Paix

Février

Choisir la Vie avec le calendrier de Carême

Mars

Prier avec un bracelet d'amour et d'amitié

Avril

Partager la vie qui grandit grâce à toi

Mai

Célébrer avec toutes les mères, dont Marie notre Mère

Juin

En route, sois témoin avec ton bâton de pèlerin !



Fabrique une jolie boîte et remplis-la des étiquettes de défis que tu as déjà relevés ! Au fur et à mesure de l'année, ta boîte te permettra de te réjouir du chemin parcouru et de t'encourager à le poursuivre.

Modèle : prierenfamille.ch/boite-a-priere



Ensemble, un défi par mois

Au recto de cette page on te propose un défi par mois. Pour le relever, tu trouveras des informations plus précises quelques jours avant le début du mois sur le site :



prierenfamille.ch/temoin-desperance

Tu pourras préparer et vivre ce défi avec ta famille : l'espérance grandit en étant partagée !

Pour les défis de décembre et de février, pour l'Avent et le Carême, utilise la double page à détacher au centre de ce livret.

Tu pourras la mettre dans ta chambre, dans le coin prière ou sur le frigo pour ne pas oublier le défi de chaque jour durant ces périodes spéciales pour l'espérance chrétienne !

Toi, et + de défis, quand tu le veux !

Sur cette page tu trouves des défis à faire quand tu le veux. Tu peux aussi en inventer.

Parfois, donner un pardon ou faire un effort est un vrai défi, n'hésite pas à l'écrire si ça t'arrive...

L'espérance grandit chaque jour, si on accepte de s'y engager !

Coller des post-it avec des petits mots d'espérance à différents endroits de ta maison

Rendre service à un voisin âgé ou malade (aider au jardin, ranger les courses...)

Fabriquer des porte-clés de l'espérance avec des symboles d'espérance (ancres, croix, étoiles)

Proposer ton aide dans ton église, pour le nettoyage, préparer la messe ou la crèche de Noël

Faire l'effort de jouer ou discuter avec un camarade que tu n'aimes pas trop

Écrire un poème en acrostiche avec les lettres du mot espérance

Ramasser des déchets au bord du chemin pour revenir à l'école

Aider un camarade à faire quelque chose qui lui demande un effort

Offrir un dessin avec un message d'espérance à quelqu'un que tu ne connais pas mais que tu vois souvent

Visiter une église pour observer les vitraux, icônes, statues et discuter de l'espérance chrétienne à travers l'art religieux

Peindre - colorier des cailloux pour les offrir ou les déposer dans un endroit triste

Visiter un camarade absent de l'école et lui raconter une histoire que tu aimes (livre ou inventée)

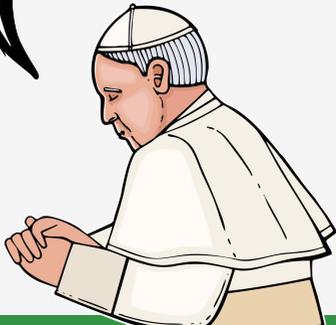
Invente ton défi

Invente ton défi

Invente ton défi



« Oui, nous
devons déborder d'espérance
pour témoigner de manière
crédible et attrayante de la foi
et de l'Amour que nous portons
dans notre coeur »
Pape François



Envoyé en mission

La communauté qui t'a donné le badge et la bénédiction t'attend à la fin de l'année avec ta boîte à défis, pour célébrer toute l'espérance semée durant cette année

Date de célébration

.....

Référence de contact

.....

.....

Avec les autres témoins d'espérance durant cette année, vous remercerez Dieu qui espère toujours en nous et nous donne la force d'en témoigner !

Une proposition de la Pastorale des familles de Suisse Romande

CALENDRIER DE L'AVENT

DU 1ER AU 24 DÉCEMBRE 2025



1



Je répands la paix en commençant par un sourire

2



Je prie un Notre Père

3



Je lis en famille ce passage de la Bible : Luc 1, 26-38

4



Je fabrique une étoile à offrir

5



Je prie pour une personne que je ne verrai pas à Noël

6



Je vais me balader avec ma famille

7



Je décore ou je prévois la décoration du sapin

8



Je prie un Je vous salue Marie

9



Je prépare mon cœur à Noël en demandant pardon

10



Je salue les personnes que je rencontre sur le chemin de l'école

11



Je visite et/ou je prie pour une personne malade

12



Je remercie Dieu pour une belle chose que j'ai vécue cette semaine

13



Je propose de faire un jeu en famille

14



Je prépare la crèche de Noël

15



Je console une personne triste

16



Je prie devant la crèche

17



Je prépare des chants de Noël pour chanter en famille

18



Je décore une fenêtre et/ou ma porte en attendant Noël

19



Je remercie Dieu avant le repas

20



Je prépare un cadeau pour les membres de ma famille

21



J'écris des cartes de vœux, avec ma famille, à mes proches

22



Je demande à mon ange-gardien: « Guide-moi vers Dieu »

23



Je prépare un sachet de biscuits pour les offrir

24



Je vais à la messe pour Noël



30 mars Je réfléchis à mon avenir et j'écris (ou je dessine) mes 4 grands rêves	31 mars Sans écouteurs, j'accueille le silence	1 avril Je raconte mon passage préféré de la Bible	2 avril · Jeudi Saint En famille, lisons Jn 13,1-15 et imitons le geste	3 avril · Vendredi Saint Je participe à un chemin de croix, en famille	4 avril · Samedi Saint Je lis en famille ce passage : Mt 28, 1-10	5 avril · Pâques Avec ma famille, je fête la résurrection de Jésus et je décore la table festive		
	29 mars · Dimanche des Rameaux Avec ma famille, je participe à la messe et je ramène un rameau pour le coin prière	28 mars Aujourd'hui, je ne dis pas de gros mots	27 mars Je prie pour ceux qui ont perdu un proche	26 mars Je prie pour mon prêtre et le catéchiste	25 mars · Annonciation Je (re)découvre la prière de l'Angélu	24 mars J'écoute une personne sans l'interrompre	23 mars Je dis à chaque membre de ma famille une qualité que j'apprécie chez lui/elle	
16 mars Je prie pour les personnes malades, seules et qui traversent la guerre et les conflits	17 mars Je ne mange pas (et ne bois pas) de sucreries	18 mars Je choisis de dire du bien au lieu de critiquer	19 mars · St Joseph Je prends soin d'un proche	20 mars Je collecte des déchets dans la nature	21 mars Je découvre la vie d'un saint	22 mars En famille, je décore des œufs ou je prépare la décoration pour la table de Pâques		
	15 mars Avec ma famille, j'écris ou je fais un dessin pour envoyer à un proche qui habite loin		14 mars Je remercie Dieu pour tout l'amour reçu	13 mars Je trie mes jouets pour en faire don	12 mars Je prépare un goûter en famille	11 mars J'aide un camarade en difficulté	10 mars Je rends service avec le sourire	9 mars Je chante un chant à l'Esprit-Saint pour qu'il m'aide à répandre la joie et la paix
2 mars Aujourd'hui, je réduis mon temps d'écran	3 mars Je reconnais 5 choses positives dans ma vie	4 mars Je lis en famille ce passage : Mt 6, 1-6. 16-18	5 mars Je range ma chambre	6 mars Aujourd'hui, je ne critique personne	7 mars Je félicite quelqu'un	8 mars En famille, je visite une église et j'en profite pour prier à l'intérieur devant le tabernacle		
	1er mars Je vais visiter mes grands-parents		28 février Je prie pour la paix dans ma famille	27 février Je demande pardon à un proche	26 février Je fais un compliment à quelqu'un	25 février Je lis en famille ce passage : Mt 4, 1-11	24 février Je ne dis aucune parole blessante	23 février Je dis « je t'aime » à mes proches
Carême 2026 un chemin pour se rapprocher de Dieu		18 février Je participe à la messe des Cendres	19 février Je lis en famille ce passage : Mt 17, 1-9	20 février Aujourd'hui, je ne grignote pas	21 février Je téléphone à une personne seule	22 février En famille, je fais une balade dans la nature et je rends grâce à Dieu pour la création		