1

Je prends le temps
de méditer sur ce que
la venue de Jésus
change à ma vie.

2

Je commence ma journée
en invoquant l'Esprit Saint
et je la termine
en Le remerciant
pour ce qu'elle a été.

3

J'appelle
une personne
seule ou éprouvée
ou je lui rends visite.

4

Je regarde ce qui est
beau et bon
autour de moi
et je loue Dieu
pour cela.

5

Je commence à lire
un Évangile
et prévois de le finir
d'ici Noël.

6

Je programme
ma confession de l'Avent
et fais une démarche
de réconciliation
si c'est nécessaire.

7

Je témoigne de ma foi
par une parole
à des proches,
des voisins, des collègues...

Suite

8

Je prie une dizaine
de chapelet
pour la paix dans le monde.

9

Je renonce à un objet
que j'aime bien
pour l'offrir à quelqu'un.

10

Je prends le temps de
demander à Dieu à quelle
conversion il m'invite.

11

J'accueille
avec patience et humour
toutes les contrariétés
de ce jour.

12

Je décide de faire
confiance à Dieu
face à ce qui me cause
de l'inquiétude.

13

Je prépare des
cadeaux de Noël
faits maison
(sablés, paroles de
Dieu, jolies cartes, etc.)
en écoutant le saint du jour !

14

Je prie aux intentions
du Pape.

15

Je cherche comment aider
tous ceux que je vais
côtoyer aujourd'hui.

16

Je prends deux minutes
au milieu de ma journée
pour prier Dieu.

17

Je prie un Notre Père
et un Je vous salue Marie
pour les défunts
de ma famille.

18

Je m'arrête dans
une église
pour passer un
moment avec Jésus.

19

Je cherche une qualité
aux personnes
de mon entourage
que j'ai envie de critiquer.

20

Je vais porter
mes « cadeaux maison »
à tous ceux
que le Seigneur m'inspire.

21

Je me prive
de quelque chose
et j'offre ce jeûne
à l'intention
d'une personne
qui a besoin de ma prière.

22

Je souris aux personnes
que je rencontre
aujourd'hui…
et je prépare ma crèche.

23

Je prends
un temps de prière
pour ma famille
malgré les urgences
qui précèdent Noël.

24

J'offre à Dieu
mon cœur
et ce temps de Noël
pour accueillir Jésus
dans la confiance.

25

Je prends un temps
de prière pour remercier
Jésus de sa venue
dans mon coeur.

1E SEMAINE
Restez éveillés !

2E SEMAINE
En route vers Bethléem

3E SEMAINE
Soyez dans la joie

4E SEMAINE
Me voici, mon Dieu

SOIF DE PLUS ?
Un podcast en ligne
sur la vie d'un saint
CHAQUE JOUR DE L'AVENT

beatitudes.org/avent2026-inscription


COMMUNAUTÉ
DES BÉATITUDES
Vous serez
saints
car moi je suis
saint
1 Pierre 1, 16