

Chers collaborateurs et collaboratrices,

Les diocèses de Québec et de Montréal ont publié avant-hier un communiqué commun invitant les responsables des paroisses à faire sonner les cloches de leurs églises pendant 10 minutes, le 5^e dimanche du Carême (demain, 29 mars) et le dimanche des Rameaux et de la Passion du Seigneur (5 avril) à midi. Pour le dimanche de Pâques (12 avril), il est recommandé de faire sonner les cloches à 11 heures et non à midi pour respecter l'Angélus.

Je vous invite à faire de même – donc à faire sonner les cloches de nos églises – et ce, dans la mesure du possible.

Cette envolée de cloches se veut signe d'espérance et de solidarité en ces temps difficiles. Puisse le son des cloches réchauffer le cœur des gens de notre société, spécialement celui des personnes âgées davantage confinées et qui peuvent se sentir plus seules et inquiètes.

Demeurons solidaires et unis dans la prière!

+ Noël, évêque

Mgr Noël Simard, évêque
Diocèse de Valleyfield
450-373-8122
eveque@diocesevalleyfield.org



L'archevêque de Montréal, Mgr Christian Lépine et l'évêque auxiliaire de Québec, Mgr Marc Pelchat, ont demandé de faire sonner les cloches des églises de leurs diocèses respectifs dès dimanche prochain, pendant 10 minutes, à partir de midi, et tous les dimanches jusqu'à Pâques le 12 avril prochain.

Monseigneur Lépine explique qu'en ce temps de carême pour les chrétiens, cette initiative est une façon de démontrer la solidarité et la fraternité de l'Église avec les familles, les malades et leurs proches. Le geste vise aussi à valoriser le dévouement du personnel de la santé et de tous ceux qui veillent à la sécurité et au bien-être des gens.

S.V.P., faire circuler l'information.



LA SEMAINE SAINTE

Enfant, la semaine sainte était la semaine triste: je me sentais coupable de rire, de m'amuser plus que la semaine avançait. Jésus était mort pour mes péchés mais quels péchés... je n'étais qu'un enfant. Il est mort pour me racheter, pour me sauver mais me racheter, me sauver de quoi au juste? Je n'y comprenais rien. À bien y penser, non je ne me sentais pas triste mais je devais être triste.

Jeudi saint, Gethsémani: Jadis, que de fois j'ai vécu le *jeudi saint* dans ma vie d'homme, me sentant abandonné de tous, de Dieu même, lors d'une rupture, d'une séparation, d'un divorce, d'un décès, la dernière fois lorsque j'ai appris ma maladie, balbutiant avec peine sans grande conviction *qu'il me soit fait selon ta volonté.*

Vendredi saint, Golgotha: Jadis, que de fois j'ai vécu le *vendredi saint* dans ma vie d'enfant me sentant rejeté, mal aimé par ceux qui devaient m'aimer, me sentant abusé par ceux qui devaient me protéger comme si Jésus était crucifié à nouveau dans l'enfant que j'étais. Que de fois dans ma vie d'homme je me suis senti mourir intérieurement suite à une blessure de rejet, de non-amour par des êtres chers, voulant pardonner mais me sentant incapable de le faire parce que trop souffrant, tentant de m'en remettre au Père pour que lui pardonne.

Samedi saint, le tombeau: Jadis, que de fois j'ai ressenti cette non-existence, ce vide sans fond hérité de mon vécu d'enfant où même le temps semblait s'arrêter croyant que je n'en ressortirais jamais.

Aujourd'hui, le jeudi saint pour moi est quand, suite à un imprévu désagréable, je me livre au Père en toute ma nudité en lui disant *qu'il me soit fait selon ta volonté.*

Aujourd'hui, le vendredi saint est quand je revois Jésus défiguré et crucifié à nouveau dans les enfants, les femmes et les vieillards. C'est aussi d'accepter de mourir à moi-même, de mourir au vieil homme en moi. C'est aussi de remettre mon humanité blessée et parfois blessante entre ses mains.

Aujourd'hui, je vis le *samedi saint* quand, sans raison apparente, pour un temps plus ou moins long, je ressens l'absence de Dieu en moi parce que je suis ailleurs dans ma tête, dans mes soucis, dans mes inquiétudes.

Robert

SA MORT NOUS FAIT VIVRE



Le Dimanche des Rameaux et de la Passion du Seigneur ouvre la Semaine sainte, la période la plus importante de l'année liturgique. C'est l'occasion de brandir et d'agiter les « rameaux » de notre cœur pour chanter notre reconnaissance au Christ dont la mort nous apporte le salut.

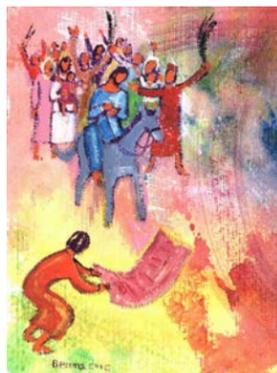
... Pour saisir le sens de la mort de Jésus, il faut scruter la signification de ces manifestations qui se produisent lorsqu'il expire: « La terre trembla et les rochers se fendirent. Les tombeaux s'ouvrirent; les corps de nombreux saints qui étaient morts ressuscitèrent. » Ces images sont des signes de la fin des temps. Ils signifient que la mort de Jésus constitue un tournant: elle déclenche la fin de l'ancien monde et inaugure un âge nouveau, celui de Dieu. Le salut est finalement accompli et donne naissance à un nouveau peuple formé des disciples du Christ...

Ainsi, la mort de Jésus devient source et fondement de la résurrection des morts. Car ce Jésus est bien le Messie, le Fils du Dieu vivant, et quiconque l'accepte dans sa vie bénéficie des effets salutaires de sa mort et participe à l'avènement du nouveau monde.

Un fil conducteur parcourt les lectures de ce dimanche: une vie donnée aux autres. Le serviteur souffrant, en dépit du rejet et de tant d'épreuves, ne renonce pas à sa mission, mais demeure au service de Dieu et de son peuple. « Le Christ [...], rappelle Paul, ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu »; il a accepté la condition humaine et est mort pour nous. Le disciple doit ainsi renoncer à s'enfermer dans son *ego* et donner la première place aux autres. Il doit être prêt à défendre la cause de Dieu et de la personne jusqu'au bout.

Que cette célébration, qui inaugure la Semaine sainte, nous comble des grâces et des bénédictions nécessaires pour nous replonger, avec foi, dans le mystère de la mort-résurrection du Christ. Qu'elle nourrisse notre espérance de vivre au quotidien, notre volonté de refuser la haine et la suffisance, afin de vivre profondément notre vie de ressuscités en tant que baptisés, et notre désir de donner notre vie à Dieu et aux autres.

Cf. Vie liturgique



Prière pour le dimanche des Rameaux

Seigneur, aujourd'hui commence la Semaine Sainte.
Je ne veux pas que cette semaine ressemble à n'importe quelle autre semaine de l'année.
Je ne veux pas demeurer indifférent aux mystères de ta passion et de ta mort.

Seigneur, je veux être là avec la foule pour te louer et pour te glorifier.
Je ne veux pas être seulement un spectateur.
Tu es vraiment le Roi qui vient au nom du Seigneur !

Aujourd'hui, dimanche des Rameaux, tu entres triomphalement à Jérusalem, accompagné des acclamations de la foule.

Tu mérites ma louange pour toutes les grandes choses que tu as faites et que tu fais encore.

Tu mérites ma reconnaissance éternelle pour tout ce que tu as fait pour moi.

Seigneur, montre-moi ta gloire!
Que je te loue comme le peuple l'a fait en ce premier dimanche des Rameaux.

Accorde-moi ta grâce, que je chante sans cesse tes louanges non seulement par mes mots mais également par mes actions.

sainte-rita.net



Méditation pour le Jeudi Saint

Tu as donné ta vie, comme du pain posé sur la table, mis en morceaux et distribué pour que chacun, tendant la main et le cœur, puisse en recevoir et s'en nourrir.

Tu as donné ta vie, comme du vin versé dans la coupe et offert pour que chacun, tendant les lèvres et le cœur, puisse en prendre et s'en réjouir.

Tu as tout livré, Seigneur Jésus, et dans ta vie donnée comme du pain, comme du vin, le monde entier peut goûter l'amour de Dieu multiplié sans compter pour tous ses enfants de la terre!

Nous voici, Seigneur, tendant vers toi nos mains et nos cœurs!

Charles Singer



Prière pour le Vendredi Saint

Jésus,

Toi l'Innocent,
Tu t'es laissé condamner sans te défendre,
Je te prie pour tous ceux qui sont victimes de l'injustice et de la haine.

Toi, qui t'es chargé de ta Croix sans un mot de révolte,
Je te prie pour tous ceux qui sont écrasés sous le poids de leurs souffrances.

Toi, qui as rencontré Marie Ta Mère sur le chemin de ton supplice,
Je te prie pour tous ceux qui ont besoin de la consolation d'une mère.

Toi, qui, par trois fois, es tombé sur le chemin du Calvaire,
Je te prie pour tous ceux qui sont découragés et sans espoir.

Toi, que l'on a vêtu de dérision et dépouillé de ses vêtements,
Je te prie pour tous ceux qui vivent sans dignité et sans amour.

Toi, que notre péché a cloué sur le bois de la Croix,
Je te prie pour tous ceux qui meurent par la faute des hommes.

Toi, qui, dans ton dernier souffle, veux pardonner à tous les hommes,
Je te prie pour tout homme qui s'agenouille devant la puissance de ton amour.

Toi, dont le corps est déposé au tombeau,
Je te prie dans l'espérance de recevoir ton Corps ressuscité.

sainte-rita.net

TRIDUUM PASCAL



Seigneur, nous t'attendons

C'est le Samedi Saint et ton corps, Seigneur, a été placé dans le tombeau.

Seigneur nous t'attendons. Où es-Tu?
Tu as souffert pour nous Seigneur
Tu es mort pour nous Seigneur
par Ton Sang, par Ta Croix, Tu nous as sauvés,
Tu nous as libérés.

Apprends-nous, à l'image de Marie Ta mère
à toujours garder confiance en Toi.
Apprends-nous à toujours espérer,
apprends-nous à T'aimer.

Seigneur, aide-nous à nous préparer à la Résurrection.
Nous voici dans la prière,
dans une attente silencieuse et patiente de la nouvelle aube de Pâques,
sachant que ce qui semble être la fin est en fait le début d'une ère nouvelle.

Seigneur, viens chez nous dans cette prière;
aide-nous à saisir l'importance de ta mort et de ta résurrection.

Seigneur, aide-nous à comprendre d'une manière plus profonde
la gloire de ta résurrection.

Aide-nous à rester le plus possible en silence pendant cette journée
afin de nous préparer intérieurement pour la célébration de Pâques.

sainte-rita.net

JEUDI-SAINT (Un repas de pèlerins): Les textes de ce jour nous parlent de repas. Le repas est en effet un symbole fort et universel. Les grandes célébrations comportent la plupart du temps un repas partagé par tous et toutes. Nos souvenirs nous ramènent à la table de nos familles, celle du quotidien comme celle des festins lors des moments de fête. Les repas pris ensemble peuvent représenter de puissants vecteurs de relations et de traditions de toutes sortes (manières de faire, coutumes, souvenirs, recettes, nouvelles, etc.) Ils peuvent constituer des occasions privilégiées de rencontre et de partage entre les générations. Autour de la table commune, nous nous nourrissons non seulement d'aliments mais aussi de la présence des autres et des interactions. Tout notre être est touché et ravitaillé. Dans son origine, le mot *compagnon* signifie d'ailleurs « celui avec qui on mange le pain ».

Cette fête du Jeudi saint nous ramène ainsi aux origines de ce que nous célébrons à chaque eucharistie. À partir de l'*Exode*, nous pouvons nous rappeler que ce repas n'est pas un banquet où nous nous installons pour longtemps, mais plutôt un repas de pèlerins pris dans l'espérance; il s'agit du repas de l'être humain en route, de l'« Église en sortie » (cf. pape François, *La joie de l'Évangile*, n^{os} 20-24). La *Première lettre aux Corinthiens* et l'*Évangile selon saint Jean* nous disent aussi que, dans ce repas, le Seigneur se donne à nous afin que nous ayons la force de faire comme lui; ainsi, nous pouvons vivre, comme nous le proclamons, « pour la gloire de Dieu et le salut du monde ». Quand nous prenons part au repas du Seigneur, nous nous laissons imprégner par son Esprit. Nous recevons de Jésus la grâce de faire mémoire de lui, c'est-à-dire d'incarner dans ce que nous sommes et dans ce que nous faisons le monde selon Dieu qu'il a annoncé et qui se réalise en lui, notre Sauveur.

VENDREDI-SAINT (La « passion » de Jésus): ... Toutefois, dans sa passion, le Christ n'a pas nié ou évité l'épreuve, la douleur et la souffrance. La *Lettre aux Hébreux* souligne bien qu'il a été « éprouvé en toutes choses, à notre ressemblance ». Cette célébration du Vendredi saint est pour nous l'occasion de nous approcher du Seigneur cloué sur la croix, avec la conviction profonde qu'il comprend à quel point nos propres croix peuvent être pénibles, voire insupportables.

La « passion de Jésus » pourrait aussi s'entendre non seulement dans le sens de l'angoisse, de l'adversité et de la mort - qu'il a acceptées et traversées en faveur de l'humanité entière -, mais aussi en lien avec son amour insondable pour Dieu et pour nous tous, amour qui l'a guidé et animé tout au cours de sa vie. On pourrait ainsi affirmer que Jésus fut un « passionné » de son Père et de nous. Sous cet angle, on pourrait également penser qu'il a vécu sa « passion » non seulement lors sa condamnation et de sa crucifixion, mais tout au cours de son existence terrestre. Aujourd'hui, en célébrant la « passion du Seigneur », c'est cet amour que nous reconnaissons. Jésus, en effet, a bien dit: « Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. » (*Jean* 15, 13) Tout au long de sa vie et jusque dans sa mort, Jésus a concrètement accompli et incarné cette parole.

La lecture évangélique de ce jour affirme qu'en mourant sur la croix, Jésus « remet l'esprit ». Nous pourrions ici comprendre qu'il nous remet l'Esprit Saint qui l'a animé et fait vivre jusqu'à son dernier souffle. En recevant en nous cet Esprit, par les sacrements et la prière, nous nous unissons à Jésus en sa passion. Dans nos deuils, nos maladies, nos difficultés, nos échecs et nos impasses, nous pouvons croire que le Seigneur est indéfectiblement à nos côtés et que sa victoire sur le mal et la mort est pour nous source d'espérance et de vie.

Par ailleurs, en son Esprit, il nous fait aussi entrer dans sa « passion amoureuse » pour Dieu et l'humanité: il fait ainsi de nous des « passionnés », c'est-à-dire des personnes qui vivent du même amour sans faille qu'il a eu pour Dieu et les siens.

VEILLÉE PASCALE (Nuit de veille, nuit de vie): Ce soir, nous veillons pour célébrer la vie. La vie, prodigieuse et belle, offerte par Dieu et évoquée dans le poème de la création extrait de la Genèse; la vie comme acte de confiance suprême en Dieu, rappelée par l'aventure d'Abraham; la vie plus forte que la mort, exaltée dans le récit de la sortie d'Égypte; la vie comme don gratuit de Dieu, chantée par le prophète Isaïe; la vie nouvelle que Dieu nous donne en Jésus Christ ressuscité. Ce soir, nous veillons pour faire mémoire de Dieu qui veille sur nous pour nous permettre toutes les traversées et toutes les libérations, comme celles d'Israël, sorti du pays de la servitude, celles du Christ, passé de la mort à la vie, et les nôtres, par la victoire contre le mal.

La fête chrétienne de Pâques est, elle aussi, une veille où nous sommes appelés à ne pas nous accommoder de la mort, mais à raviver la mémoire de notre salut. Nous veillons non pas pour entretenir des souvenirs empreints de nostalgie mais pour célébrer ce qui nous constitue fondamentalement. Nous veillons pour revisiter les sources de notre foi et devenir, avec le Ressuscité, créateurs et créatrices de vie nouvelle pour le monde.

Ce soir, à la suite des femmes dans le récit de l'évangéliste Matthieu, nous veillons. Comme « des gens qui attendent leur maître à son retour des noces, pour lui ouvrir dès qu'il arrivera et frappera » (Luc 12, 36), ces femmes ont veillé longuement. Comme elles, nous veillons afin d'être à l'affût et de courir rejoindre le Ressuscité là où il nous donne rendez-vous aujourd'hui, dans « nos » Galilée.

La Veillée pascale est veille dans l'action de grâce. Faire mémoire commence par dire merci: merci pour les merveilles accomplies pour le peuple d'Israël, merci pour celle qui, plus grande encore, a été accomplie dans la mort et la résurrection du Christ. Ce que nous célébrons en cette nuit, c'est l'événement de notre renaissance inespérée. Car, librement, Dieu a tout ressaisi de notre humanité. Tout, et aussi ce qui nous engloutit et nous démolit, ce qui nous désespère, ce qui nous fait basculer dans la mort...

En cette nuit de Pâques, veillons pour être prêts à écouter et à relayer les appels que le Christ ressuscité nous lance sur le chemin du plus grand amour.

Cf. Vie liturgique

Message de l'abbé Gabriel Clément

<https://www.facebook.com/462929317150109/posts/2588124941297192/>

Nouvelles du diocèse

diocesevalleyfield.org/fr/nouvelles

5 avril: journée mondiale de la jeunesse

MESSAGE DE MGR NOËL SIMARD SUR LES JOURS SAINTS DANS LE CONTEXTE DE LA COVID-19

La pandémie de la COVID-19 nous oblige à célébrer et à vivre les grands mystères de notre foi chrétienne, célébrés durant les Jours Saints, de façon différente. Nos directives veulent contribuer aux efforts très louables des gouvernements pour en arriver à une résolution la plus rapide possible de l'épidémie. En acceptant les règles et les comportements exigés pour éviter la contagion, nous limitons cette dernière chez les autres, favorisant ainsi le bien commun.

Le drame que nous vivons actuellement affecte notre vie quotidienne et tous les secteurs de la vie sociale. Il nous contraint à nous arrêter et à chercher un sens non seulement à l'expérience que nous traversons mais aussi à l'ensemble de notre vie. C'est comme si nous sommes entrés dans un carême global, dans un grand jeûne universel. Nous traversons une grande épreuve. En vivant différemment les Jours Saints, rappelons-nous qu'en Jésus sur la croix, c'est Dieu qui entre dans nos épreuves et qui les subit avec nous et pour nous par amour. Comme Jésus sur la croix, qui manifeste la fragilité de l'être humain et la vulnérabilité de Dieu, nous sommes invités à nous en remettre entre les mains du Père, mais avec cette conscience que nous sommes solidaires les uns des autres. S'abandonner ainsi dans la confiance, ce n'est pas fuir la réalité. Au contraire, c'est d'y faire face en assumant notre responsabilité et en regardant l'avenir avec sérénité car nous ne sommes pas seuls et nous savons que, par sa mort et sa résurrection, Jésus a fait triompher l'amour et la vie. Avec Lui, nous pouvons faire le passage à une vie renouvelée et espérer des lendemains ensoleillés. C'est cette joie et cette promesse de résurrection que nous vivons à Pâques.

Comme l'écrit si bien le Fr Mauro-Giuseppe Lepori, abbé général de l'Ordre Cistercien dans une lettre pour le temps de l'épidémie et datée du 15 mars 2020: « Toute épreuve passe, tôt ou tard, mais si nous la vivons avec amour, la blessure que l'épreuve ouvre dans notre vie restera ouverte, comme le Corps du Ressuscité, comme une source toujours jaillissante de compassion ».

Notre thème pastoral « Avec charité, on sort! » peut paraître inapproprié dans les circonstances actuelles. Comment peut-on sortir quand on est confiné? Les barrières physiques peuvent nous empêcher de « sortir » mais ne peuvent bloquer la sortie de soi que nous sommes appelés à vivre en faisant appel à des ressources et à des initiatives différentes. Il est encore possible de soutenir par un appel téléphonique, par un texto, par un courriel, par l'envoi postal d'une lettre ou d'une carte d'encouragement, les personnes à l'hôpital ou mises en quarantaine.

Là où c'est possible et en respectant les directives sanitaires et gouvernementales, donner un coup de main aux organismes de dépannage ou d'entraide économique exprime une sortie dans la charité.

Enfin, il nous reste la sortie de soi pour laisser entrer la voix de Dieu en nous, et ce, en faisant place au silence, au partage de la Parole et à la prière. Dans un beau chant dédié au pape François et intitulé « San Lorenzo », Michel Sardou chante: « Il ne lui reste que la prière – François, à genoux, prie pour nous ». Oui, il nous reste l'offrande de la prière et de la supplication. Il nous reste « cette pauvreté de n'avoir d'autre pouvoir que de mendier avec foi » (Fr Mauro-Giuseppe). Que notre prière monte vers Dieu, spécialement pour toutes les victimes de la COVID-19, pour tout le personnel soignant et pour les autorités civiles!

Par la prière, l'engagement et la sortie de soi avec charité, nous pouvons regarder l'avenir avec confiance et retrouver l'amour, la joie et la paix de Pâques. Continuons de rester unis dans la prière, le soutien mutuel et la solidarité.

Bon Triduum pascal et Joyeuses Pâques!

+ Noël, évêque



Espérance, gratitude et solidarité

Message aux Canadiennes et Canadiens
de leaders religieux au Canada au sujet de la
pandémie de COVID-19.

http://www.cccb.ca/site/images/stories/pdf/Message_aux_Canadiennes_et_Canadiens_de_leaders_religieux_au_Canada_au_sujet_de_la_pandemie_de_COVID-19_-_final_.pdf

Conférence des Évêques Catholiques du Canada (CECC)

HORAIRE pour les célébrations du TRIDUUM PASCAL:

Office du Jeudi saint	9 avril	19 h
Office du Vendredi saint (Passion du Seigneur)	10 avril	15 h
Office de la Veillée pascale	11 avril	20 h
Célébration du jour de Pâques	12 avril	9 h

Rendez-vous sur www.csur.tv

(Cela permet à celles et ceux qui le désirent de pouvoir regarder l'émission « Le Jour du Seigneur », à 10 h, sur les ondes de Radio-Canada).

COGÉCO et VIDÉOTRON ne diffusent pas en direct le jour même. Toutefois, il y aura rediffusion selon l'horaire suivant:

COGÉCO – NOUStv 555

Lundi	8 h 30	Mercredi	8 h 30
Mercredi	8 h 30	Dimanche	11 h

VIDÉOTRON – MAtv 609

Lundi 19 h	Mardi 9 h	Mercredi 12 h 30
------------	-----------	------------------

La communion spirituelle

24-03-2020

Voici un article qui nous explique comment communier spirituellement, lorsque nous sommes empêchés de communier sacramentellement.

Qu'est-ce que la communion spirituelle?

C'est la Communion au Christ présent dans l'Eucharistie, non pas en le recevant sacramentellement, mais par le seul désir prodédant d'une foi animée par la charité. La valeur de la communion spirituelle repose sur la foi en la présence du Christ dans l'Eucharistie comme source de vie, d'amour et d'unité. Elle est un moyen privilégié de s'unir au Christ pour ceux et celles qui ne peuvent pas communier corporellement.

Jn4, 15 La Samaritaine dit à Jésus: « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif... »

Une petite méthode simple pour vivre la communion spirituelle.

1. Faire acte de foi à la présence réelle de Jésus-Christ dans l'eucharistie, dans sa Parole, et dans la communion qui unit les priants.

2. Faire acte de désir, en se rendant totalement disponible à sa Parole et à ce qu'il veut nous dire. Désirer que le Seigneur fasse sa demeure en nous. Ici, nous recommandons de lire l'Évangile du jour, de le méditer, et de dire la prière inspirée de Saint Alphonse de Liguori (ci-dessous).

3. Faire action de grâce de la même façon que si l'on avait réellement communiqué au Corps de Christ, en rendant grâce au Père et en lui demandant par son Esprit de déployer en nous tous les fruits de charité.



Psaume 41.2: « Comme un cerf altéré cherche l'eau vive, ainsi mon âme te cherche... »

Le Christ est toujours là auprès de son Église, surtout dans les actions liturgiques. Il est là présent dans le sacrifice de la messe, et dans la personne du ministre, « le même offrant maintenant par le ministère des prêtres, qui s'offrit alors lui-même sur la croix » et, au plus haut degré, sous les espèces eucharistiques. Il est présent, par sa puissance, dans les sacrements au point que lorsque quelqu'un baptise, c'est le Christ lui-même qui baptise. Il est là présent dans sa parole, car c'est lui qui parle tandis qu'on lit dans l'Église les Saintes Écritures. Enfin il est là présent lorsque l'Église prie et chante les psaumes, lui qui a promis: « Là où deux ou trois sont rassemblés en mon nom, je suis là, au milieu d'eux » (Mt 18, 20). (De la constitution conciliaire sur la Liturgie SC7)

Prière inspirée de Saint Alphonse de Liguori

Seigneur Jésus, je crois en ta présence dans le Saint Sacrement. Je t'aime plus que toute chose et je désire que tu viennes aujourd'hui encore en mon âme. Comme bien d'autres chrétiens dans le monde, je ne peux te recevoir sacramentellement aujourd'hui dans mon Coeur. Eloigné(e) de ma communauté, je suis pourtant avec chacun de mes frères et soeurs, disponible aujourd'hui à Ta Parole. Je sais que Tu es là, véritablement présent, à l'écoute de la clameur du monde. Viens me visiter spirituellement. Viens me parler comme à chacun de tes amis. Tiens-moi dans la communion de tous les saints. Tiens-moi uni(e) à toute l'Église du ciel et de la terre Je veux m'unir à toi tout entier(e). Ne permets pas que je sois séparé de toi. Amen.

<https://www.diocesemontreal.org/fr/actualites/nouvelles/communion-spirituelle>



Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine.

Comprendre les réactions de stress qui sont variables. Selon la vulnérabilité de chacun et selon le moment, on peut éprouver:

- De l'anxiété, de la rumination, de la panique.
- De la confusion et une difficulté de concentration.
- Une tendance à trop se questionner.
- De l'irritabilité.
- Sommeil et appétit perturbés, manger trop, dormir trop peu.
- Bravoure, déni.
- Deuils multiples (perte d'emploi, retrait social, perte de loisirs).

Il faut se rappeler d'avoir de l'empathie et de la patience pour vos proches qui peuvent réagir différemment de vous.

Réguler l'exposition aux médias traditionnels et médias sociaux en limitant à deux heures par jour le contenu relié au COVID-19.

- Il est important d'avoir les informations exactes afin de se protéger adéquatement, mais recevoir trop d'informations n'est ni nécessaire ni bienfaisant.
- Lorsqu'une menace est incertaine, il est normal et même sain de chercher de l'information, mais une surexposition aux actualités amplifie le sentiment de menace, devient une perte de temps, et peut même paralyser, empêchant les comportements protecteurs et l'efficacité face aux exigences de la vie courante.

Dormir le nombre d'heures requises.

- Chaque personne a un nombre idéal d'heures de sommeil qui varie entre sept et neuf. Assurez-vous de vous coucher assez tôt pour profiter de ces heures de repos.
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, prévoyez de rester couché 30 minutes de plus.
- Cessez de vous informer sur COVID, et fermez les écrans une heure ou plus avant de vous coucher.
- Écoutez une baladodiffusion ou un livre audio pour vous changer les idées.
- Faites un exercice de relaxation progressive de chaque partie de votre corps.
- Si votre esprit continue à tergiverser, comptez à rebours à partir de 1 000 en visualisant chaque nombre.

Préserver une activité physique appropriée à notre condition physique (marche, course à pied, yoga, exercices de relaxation ou autres) au moins 30 minutes par jour.

- La fermeture des arénes, piscines, gymnases et centres sportifs entraîne des pertes à trois niveaux: l'activité physique, excellente pour réguler l'anxiété et la dépression, les contacts en face à face avec d'autres humains, et la pratique d'activités plaisantes.
- Il faut donc tenter de pallier ces limites de façon créative: exercices dans le salon, jogging dehors en solo, usage des escaliers de sa maison comme Stairmaster.

Explorer des activités de loisir jusque-là inexplorées. Apprendre à chanter, parler une autre langue, cuisiner, dessiner, danser, bricoler...

Garder contact avec les amis.

- Utilisez le téléphone pour faire des appels plutôt que des textos.
- Faites des group chats (ou demandez à vos enfants comment faire).
- Montrez à vos grands-parents comment utiliser Facetime, Skype ou WhatsApp.

Faire des activités qui procurent un sentiment de maîtrise.

- Prendre sa douche et faire sa toilette tous les matins.
- Faire son lit.
- Faire sa vaisselle.

Profiter du temps à la maison pour faire les projets souvent remis au lendemain.

- Réorganiser le tiroir à Tupperware.
- Retrouver ses bas dépareillés.
- Repeindre la chambre de votre fille.
- Faites le tri des vêtements trop petits de votre fils.
- Cuisiner des plats que vous pouvez congeler.

Se permettre de la distance.

- Il est rare qu'une famille passe autant de temps ensemble, et même les couples les plus unis peuvent se taper sur les nerfs lorsqu'ils sont en contact continu. Permettez-vous des moments de solitude, soit à l'intérieur de la maison ou en allant faire une marche.

<https://www.lecourrierdusud.ca/covid-19-quelques-conseils-pour-reduire-lanxiete/>

Si vous avez des enfants à la maison.

- Créer une routine sur mesure pour eux.
- Ériger un tableau que tous peuvent voir: collations, activités avec les parents, moments quand les parents doivent travailler.
- S'assurer de respecter le temps de récréation: aller dehors, prendre l'air et bouger.
- Voir la page: comment parler aux enfants.

Pratiquer cet exercice simple: avant de se coucher, noter trois choses qui se sont bien déroulées.

- Manœuvre simple, mais prouvée efficace contre le burnout chez les professionnels de la santé.
- Permet de reprogrammer le cerveau qui a tendance à remarquer les menaces et le négatif plutôt que le paisible et le positif.

Cesser de vous concentrer sur ce que la pandémie nous fait perdre, et considérer plutôt ce qu'on peut apprendre, explorer, gagner par ce changement de rythme imposé.

Faire attention au langage catastrophant.

- Les mots qu'on utilise peuvent exacerber les émotions. « C'est intéressant » ou « c'est étrange » ont moins un impact anxieux que « c'est horrible » ou « c'est épouvantable ».

Se permettre de rire, l'humour est une défense naturelle.

- Partager les blagues: l'humour est toujours plus drôle lorsqu'il est partagé (d'où les rires enregistrés durant les émissions de comédie). Le rire est contagieux.

8 mars 2020	St-Anicet	Ste-Barbe	St-Stanislas-Kostka
Quête	---	---	---
Prions en Église	73,55 \$	63,90 \$	---
Lampions	102,00 \$	4,45 \$	---
MERCI DE VOTRE GRANDE GÉNÉROSITÉ!			

Avis de Décès

À Saint-Anicet, le vendredi 27 mars 2020, est décédé **monsieur Denis Carrière**, époux de feu Anita Ouimet. Les funérailles auront lieu à l'Église de Saint-Anicet à une date ultérieure. Inhumation au cimetière de Saint-Anicet.

NOS PLUS SINCÈRES CONDOLÉANCES À LA FAMILLE ENDEUILLÉE!



MONUMENTS MELOCHEVILLE
VENTE • LETTRAGE
RÉPARATION • URNES
 450 225-0225
 monumentmelocheville@gmail.com
 www.monumentmelocheville.com
 475, boul. de Melocheville, Beauharnois

M GM Gérard Maheu inc.
DUNDEE
 Groupe Maheu
 Tél. : 450 377-1420
 Fax : 450 377-2016
 1-800-465-1420
 289, Rang 5
 St-Louis de Gonzague

Carrière Galipeau
 Sylvio Galipeau inc
 190 route 132,
 St-Stanislas-de-Kostka
 450 373-1913
 Maxim Galipeau

Weaner excavation
 450 373-9918
 448, chemin de l'Église
 Sainte-Barbe
 450 373-9918
 Marc-André Weaner

Service comptable M&M Weaner
 Murielle et Marie-Josée Weaner
 448, chemin de l'Église, Sainte-Barbe
 450 371-1737 • mrtweaner@gmail.com

Autobus Huntingdon
 450 264 5494
 Diane Quenneville,
 450 374-0170
 Yves Quenneville,
 450 601-2339

Service d'arrosage contre les araignées
 Junior Bergevin
 200, 18e avenue, St-Anicet
 450 264-5237

constructions DONALD LATREILLE
 Entrepreneur Général et Spécialisé
 Résidentiel • Commercial • Industriel
 450 829-2467
 104, rue Linda, Ormstown QC

SANITAIRE CHAYER
 Division de S.R.S. inc.
 Tél. : (450) 373-3827 - 1-800-567-3827
 - Nettoyage de réservoirs septiques et trappes à graisse
 C.P. 31, Saint-Stanislas-de-Kostka (Québec) • JOS 1W0

GARAGE Sainte-Barbe
 Jocelyn Faubert 450 373-0601
 Mécanique générale

DE FLEUR EN FILLE
 Fleurs • Cadeaux
 Flowers • Gifts
 131, rue Châteauguay, Huntingdon • defleurenfilles.ca
 Isabelle Arnau, 450 264-4844

EXCAVATION • TERRASSEMENT J.P.L. inc.
 Jean-Pierre ROBERT
 Lise ROBERT
 265, route 132 Ste-Barbe
 450 601-6141 • 450 377-4772

services conseils Benoit Chabot
 Comptable
 253, 160^e avenue
 Saint-Anicet,
 Québec JOS 1M0 450 322-2272
 bcservicesconseils.com

GROUPE TREMBLAY
 info@groupebremblay.com
 450 264-5312
 Pierre Tremblay 1303, route 132
 Saint-Anicet QC

D'Aoust Tél. : 450.264.1178
 Fax: 450.264.3901
 5311 route 132 St-Anicet Estimation gratuite. Garantie écrite

MAÇONNERIE CAZA Marco Caza
 Résidentiel • Commercial • Industriel
 450 264-2518

Autobus Huntingdon
 450.264.5494
 Réal Quenneville,
 99, rue Lake
 Huntingdon, QC
 autobushunt@outlook.com

Société Saint-Jean-Baptiste
 Sainte-Barbe
 Saumure Lise, présidente
 Leboeuf Marcel, 1^{er} vice-président
 Grouard Gamen, 2^e vice-présidente
 Benoit Ludie, secrétaire-trésorière
 Hallette Binette Johanne, publicitaire

Robidoux INC.
 Matériaux de construction
 Builder Supplies
 450 264-2139
 3300, chemin
 Rivière-Laguerre
 Cazaville
 450 264-2139

ALTA ÉLECTRIQUE ENR.
 Entrepreneur électricien
 Résidentiel • Industriel • Commercial
 S.DIV. LES ENTREPRISES ALAIN TAILLEFER ET FILS INC.
 450 370-7704 • 450 264-6777 • tailleferinc@bell.net

Âge d'or Sainte-Barbe
 Présidente, Murielle Gendron
 Vice-présidente, Gamen Grouard
 Secrétaire, Mariette Leduc
 Trésorier, Marcel Leboeuf
 Directeurs, Arthur Chartand et Lise Brisebois

CONSTRUCTION & FONDATION DANIEL VACHON LTEE
 Plus de 25 ans d'expérience
 Fondation Daniel Vachon
 200, route 236
 St-Stanislas-de-Kostka
 450 373-2088

B. BRUNET MONUMENTS
 DEPUIS 1976 - SINCE 1976
 450 829-2386
 82, Roy
 Ormstown
 ADELE BRUNET • bbrunet.monuments@oricom.ca

Proprio Direct
 Brigitte Leduc
 Courtier Immobilier
 450 587-7401
 bleduc@propriodirect.com

TIMBER MART
 Sylvain Thibault
 Votre référence en
renovation et en construction
 238, rue Centrale
 St-Stanislas-de-Kostka
 QC JOS 1W0
 450 373-2188

Municipalité de Sainte-Barbe
 470, chemin de l'Église
 Sainte-Barbe QC
 450 371-2504
 www.ste-barbe.com

SAINT-BARBE INCENDIE
 Service de sécurité Incendie
 SAINT-BARBE
 Joël Trudeau, directeur
 450 371-3321, cell 450 544-1303

uniprix
 Geneviève Dion et
 Phanthavy Douang-Boulom inc
 72, rue Châteauguay
 Huntingdon
 450 264-5347

BÉTON SALABERRY
 Yvon Hart
 190, route 132
 St-Stanislas-de-Kostka
 450 371-5551
 betonsalaberry@groupecorbeil.com

Clinique dentaire du Suroit s.e.n.c.
 450 373-6636
 Dr Guy Léger
 Chirurgien dentiste
 52, Grande-Île
 Salaberry-de-Valleyfield
 clinique.dentaire.dusuroit.com

Clinique Dentaire Rémillard
 Dr Jude Rémillard
 49 Wellington, Huntingdon
 Québec JOS 1H0
 450 264-5251
 cliniquejremillard@bellnet.ca
 drjuderemillard.com

BOOTLEGGERS RESTO-PUB
 Club de golf St-Anicet
 450 264-3511 poste 3
 golfstanicet.com

Bureau Vétérinaire St-Anicet inc.
 Médecine & Chirurgie
 Animaux de ferme et de compagnie
 1882, route 132,
 Saint-Anicet
 Dr Marc Quenneville, M.V. 450 264-3790

CAZA & FRÈRES
 Bill Caza
 Excavation Générale •
 Résidentiel • Commercial
 Tél : 450 264-2300
 cell : 450 544-0753
 3755, route 132, St-Anicet

MONUMENTS GOSSELIN
 15, rue Dorion
 Valleyfield
 450 373-6191

Buffets Gâteaux
 450 264-3296 Manon
 450 264-3231 Catherine
 Les services M+M

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC
 Claude Reid
 Député de Beauharnois
 Hôtel du Parlement
 1245, rue des Parlementaires, bureau FC121
 Québec (Québec) G1A 1A4
 Tél. 418 644-7844
 Bureau de circonscription
 127, rue Victoria, bureau 205
 Saint-Barbe-de-Valleyfield (Québec) J6L 1A5
 Tél. 450 877-8181 Téléc. 450 373-5272
 Claude.Reid.05A@assnat.qc.ca

Saint-Anicet
 Municipalité de Saint-Anicet
 335, avenue Jules-Léger
 Saint-Anicet, QC
 450 264-2555

Tradition Vincent et Frère
 Jacques et Michel
 450 264-9503
 1562, Route 132, St-Anicet, Qc JOS 1M0

HIMBEAULT GIBIER
 Daniel Himbeault
 134, rue Principale, St-Stanislas-de-Kostka
 450 377-1128
 www.himbeault-gibier.com

Épicerie La Maissonnette
 3939, route 132, Saint-Anicet
 450 264-2535

CanAm Dentaire
 Service dentaire CanAm inc.
 D^{re} Ningxia Zhao
 D^r Benoît Ménard
 D^r Ramtin Mirmoaji
 D^{re} Barbara Marczuk
 31, rue York, Huntingdon (Québec) J0Y 1H0
 www.canamdentaire.com
 450 264-3811 • 1 877 475-3811

BIBLIO
 Bibliothèque Lucie Benoit
 468, chemin de l'église Sainte-Barbe
 Mardi : 14 h à 18 h 30
 Mercredi : 18 h 30 à 20 h 30
 Jeudi : 18 h 30 à 20 h 30
 Samedi : 10 h à 12 h

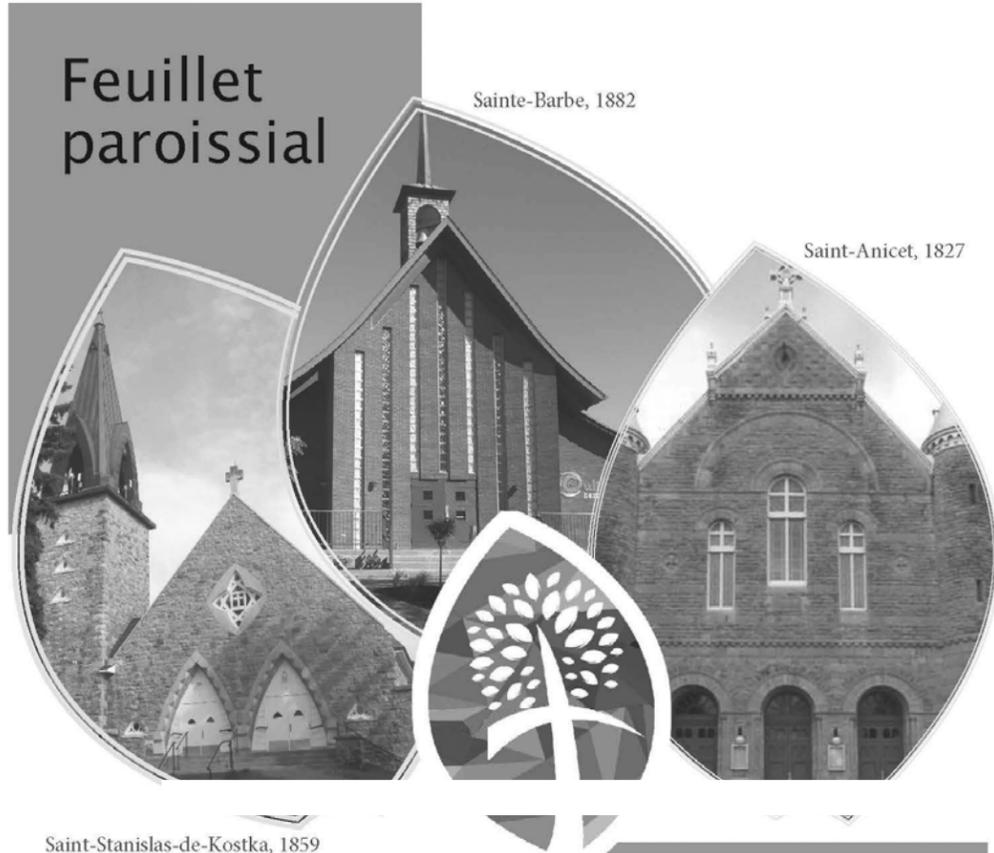
COUTURE MYSTIC
 Service de couture
 221, 101^e avenue St-Anicet
 450 264-6948 • 450 370-7014
 Couture Mystic est sur Facebook

Asphalte Major et Fils inc.
 450 373-1879
 asp@asphmajor.com
 164, rang 5, St-Stanislas-de-Kostka

Michel Guindon Opticien
 450 829-3001
 8-B, rue Church
 Ormstown, QC JOS 1K0

Garage Jeannot
 Pneus • Mécanique
 Service complet pour l'automobile
 2100, ch St-Charles, route 132 St-Anicet
 Francis Caza
 Technicien
 450 264-4149
 450 264-2756

La table à Chantal
 Plats cuisinés maison
 450 371-6126
 latablechantal@hotmail.ca
 Buffet chaud et froid



Paroisse Saint-Laurent
 Bureau de la paroisse et de la fabrique
 225, avenue de la Fabrique, C.P. 95
 Saint-Anicet, QC JOS 1M0
 450 264-2059
 Heures de bureau
 Mardi au jeudi de 8 h à 17 h
 Secrétaire : Roxane Myre
 secretaire.fab.st-laurent@hotmail.com

Service de pastorale
 Curé : Abbé Boniface N'Kulu L
 Tél. : 514 607-0894
 Prêtres et diacre collaborateurs :
 Gilles Bergeron, Gabriel Clément,
 Hubert Doucet, Claude Marier,
 Gilles Meury et Jacques Tremblay.
 Site internet du diocèse de Valleyfield :
 www.diocesevalleyfield.org

Assemblée de la fabrique
 Curé : Abbé Boniface N'Kulu L
 Président : Denis Binette
 Secrétaire d'assemblée: Annie Legault
 Marguillères et Marguilliers :
 Michaël Huet, Placide Martel, Nicole Masse,
 Michèle Plouffe et Huguette Taillefer-Sauvé.
 Unité pastorale de Huntingdon
 Pastoral unit of Huntingdon

