



**Secours  
Catholique  
Caritas France**

Délégation  
Périgord Agenais

# CARITAS PÉRIGORD AGENAIS

Délégation Périgord Agenais - 38, Avenue Georges Pompidou 24000 Périgueux - 05.53.05.79.29

perigordagenais@secours-catholique.org - Site internet : perigordagenais.secours-catholique.org



Secours Catholique du Périgord Agenais



## LA VIE SPIRITUELLE

l'exhortation apostolique du Pape Léon XIV : Page 2

## DOSSIER

Vie et animation de territoire : Pages 3

## VIE DES ÉQUIPES

De belles initiatives ! Pages 6 à 8

## VIE DES THÉMATIQUES

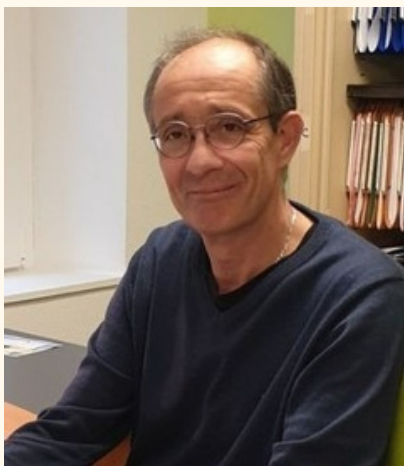
Pages 11 à 15

## PORTRAIT, POUR ALLER PLUS LOIN, ÇA SE PASSE AILLEURS

Evolution des statuts au Secours Catholique : Pages 16

## AGENDA

Pages 17



# ÉDITO

En 2026, le Secours Catholique célébrera son 80e anniversaire. Ce sera une bonne occasion pour redonner souffle et espérance partout en Périgord Agenais, au niveau des équipes locales du 16 au 31 mai 2026 et avec un événement commun le Samedi 30 Mai (1)

Nous sommes face à de nombreux défis et nous pouvons être tentéses par le découragement : accroissement de la pauvreté, crise écologique, instabilité politique, complexité croissante de la situation mondiale... Et pourtant, depuis les débuts en 1946 le Secours catholique, c'est le courage sans cesse renouvelé pour affronter ensemble les difficultés de l'existence aussi bien ici autour de nous par le réseau des équipes locales que partout dans le monde via le réseau CARITAS.

C'est dans cet état d'esprit que notre aumônier général, François Odinet, invite tout le réseau à entrer dans une dynamique qui guidera notre engagement jusqu'en 2027 : "EVEILLEURS.ES OU REVEILLEURS.ES DE CONFIANCE", un élan qui va donner du sens à ce que nous vivrons pendant ces deux années et à tous les engagements auxquels nous serons appeléses ! La confiance fait grandir chacun.e, elle donne des fondations et une stabilité dans la vie, elle permet d'être plus fort.e face aux difficultés. François Odinet nous rappelle que cette confiance ne se décrète pas, elle ne s'impose pas non plus, elle est le fruit de relations bienveillantes, respectueuses, délicates... Parce que la confiance est "contagieuse", elle est à cultiver dans chacune des équipes locales, c'est tout le sens du soutien que la Délégation veut apporter à chacun.e des bénévoles : par des propositions de

formation comme sur la semaine "Partager pour agir" qui s'est vécue en Octobre, par des propositions de temps spirituels comme le voyage de l'espérance qui s'est vécu en Septembre, par le soutien de salariéses animateurs dévouéses.

En ce temps de l'Avent, les chrétiens se souviennent que Jésus de Nazareth, né il y a deux mille ans, n'a cessé d'appeler à la confiance et ce sont le plus souvent les personnes en difficultés qui ont accueilli cette invitation. A sa suite, nous pouvons continuer de lutter contre toutes les formes de pauvreté, nous pouvons continuer d'avoir confiance !

Jean Chalié

(1) Toutes précisions vous parviendront en temps voulu à partir du début 2026 concernant cet événement commun qui "couronnera" cet anniversaire en Périgord Agenais.



## DILEXI TE "JE T'AI AIMÉ"

est la première exhortation apostolique de Léon XIV, publiée le 9 octobre 2025, et qui explique pourquoi les pauvres occupent une place centrale dans la vie chrétienne. Le pape Léon XIV appelle à un changement de mentalité vis-à-vis des personnes marginalisées, fustigeant le manque d'équité du système économique mondial et « une culture qui rejette les autres », (un texte qui s'inscrit dans la continuité du Pape François)



**En route vers Noël, voici quelques passages pour vous proposer un petit exercice spirituel:**

"Il existe de nombreuses formes de pauvreté : celle de ceux qui n'ont pas les moyens de subvenir à leurs besoins matériels, la pauvreté de ceux qui sont socialement marginalisés et n'ont pas les moyens d'exprimer leur dignité et leurs potentialités, la pauvreté morale et spirituelle, la pauvreté culturelle, celle de ceux qui se trouvent dans une situation de faiblesse ou de fragilité personnelle ou sociale, la pauvreté de ceux qui n'ont pas de droits, pas de place, pas de liberté." (9)

Et moi, de quoi suis-je pauvre ?  
et les proches qui m'entourent ?

Et de quoi suis-je riche ?

"La dignité de toute personne humaine doit être respectée maintenant, pas demain." (92)

Que t'inspire cette phrase ?  
Comment respecter concrètement cette dignité ?

"Dès les premiers siècles, les Pères de l'Église ont reconnu dans les pauvres un moyen privilégié d'accéder à Dieu, une manière particulière de le rencontrer. La charité envers les nécessiteux était comprise non seulement comme une vertu morale, mais aussi comme une expression concrète de la foi dans le Verbe incarné. (...)" (39)

Ai-je conscience que, dans mon engagement auprès des plus fragiles, j'ai accès à Dieu ? quels témoignages peuvent te faire dire que "l'Eglise apparaît comme la mère des pauvres, un lieu d'accueil et de justice".

# LES RENCONTRES DE TERRITOIRE

4 novembre 2025  
à Périgueux (24)

TERRITOIRE PERIGORD



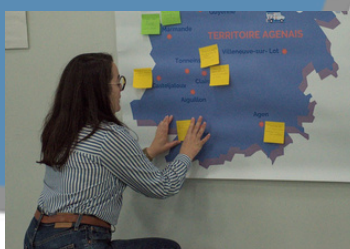
Gardonne

Beaumont/ Monpazier



Marmande

TERRITOIRE AGENAIS



3 novembre 2025  
à Granges (47)

## DEUX BELLES JOURNEES DE RENCONTRE POUR PARLER...

### 1 Des 80 ans du Secours Catholique

Chaque représentant d'équipe a pu se projeter dans la participation et/ou l'organisation des 80 ans. Chacun est reparti avec un Kit "Chemin de tabléés" afin de pouvoir prévoir un temps de consultation et de construction de ses tabléés avec les membres de son équipe. C'est aussi une belle occasion d'aller vers de l'inter-équipe pour faire ensemble.

Aujourd'hui, votre projet d'équipe ou en inter-équipe pour fêter le 80ème anniversaire est décidé ! Vous avez mis en œuvre des démarches (réservation de salles etc.), faites le nous savoir !

**En janvier**, nous prévoyons de **mettre en avant vos actions et projets** et **venir vers vous pour vous aider**, commander avec vous les outils dont vous auriez besoin etc.



Voici quelques outils que nous pourrions commander dès janvier 2026 !



### 2 De sujets d'actualités sous forme d'ateliers

#### Accès digne à une alimentation de qualité :

Echanges autour des actions sur l'alimentation en Périgord Agenais et les enjeux actuels sur ce sujet.

#### Boutiques solidaires :

Partage et informations concernant l'actualité de nos boutiques solidaires et plus généralement le textile dans le monde aujourd'hui.

#### Précarité énergétique :

Information sur l'accompagnement de la rénovation de l'habitat et les possibilités d'action dans notre Délégation.

#### Etre mandaté en CCAS/CIAS :

Echanges et informations sur le rôle des mandats.

\*CCAS : centre communal d'action sociale, I : intercommunal

Sujet traité dans le Caritas n°147 de décembre 2024.

### 3 Echanger sur ce que vous vivez en équipe

- Lors de ces rencontres les membres de bureau ont pris le temps de vous donner les **actualités de la délégation**, notamment sur les futures évolutions de statuts du Secours Catholique.
- Un temps de **partage autour des réalités des équipes locales** a aussi été proposé afin d'entendre ce qui se vit sur le terrain et de favoriser lorsque cela est possible des **échanges en inter-équipe sur des sujets communs**.



**Anne Fabre**, chargée d'animation au département "Territoire et Développement Social", nous fait un retour sur les récits récoltés auprès de délégations qui vivent une animation en territoire.



L'animation en territoire



## Pourquoi avoir mené cet exercice d'enquête ?

C'est un travail qui a émergé de la priorité nationale du bénévolat. Des questions fortes se posent en délégation autour des bénévoles en responsabilité. Cette enquête fait écho à de nombreuses questions autour de l'animation partagée entre salariés et bénévoles, que ce soit sur un territoire ou une thématique. Au Secours Catholique on recherche la complémentarité. La complémentarité des regards pour enrichir nos actions. On se demande souvent : Comment partager nos missions ? Anne explique qu'il y avait une forte envie de savoir comment cela se mettait en œuvre sur le terrain,

## Quel est le résultat ?

Pour chaque délégation, ces interviews ont donné un récit de ces bonnes conditions qui permettent une animation de territoire partagée. Anne explique qu'il a ensuite fallu croiser ces récits. Il en ressort un document repères (disponible fin d'année 2025), un outil ressource, dont chaque délégation concernée, ou pas encore par l'animation en territoire pourra se servir afin d'accompagner ou de créer une équipe d'animation de territoire. Des portes d'entrée facilitent son utilisation :

- La gouvernance et le portage politique : la prise de responsabilité par les bénévoles.
- Le sens de cette animation partagée pour les bénévoles.
- Le partage d'animation entre bénévole et animateur : les réalités, la force et les risques.

## Comment ont été menées ces enquêtes ?

Il a fallu d'abord savoir quelles délégations étaient concernées par ce partage d'animation. Sur 72 délégations, 20 ont des équipes d'animation de territoire, où bénévoles et animateurs partagent l'animation de territoire. 12 délégations, dont 4 en Nouvelle Aquitaine ont été interrogées. Cet exercice de consultation a démarré en janvier 2025 et s'est achevé en juin 2025. C'est en binôme "bénévole-salarié" que l'équipe nationale est allée à leur rencontre avec comme unique question : **quelles sont pour vous les bonnes conditions pour vivre une animation partagée en territoire ?**

Une centaine d'acteurs de territoire : bénévoles d'équipe d'animation, animateurs, membres de bureau, coordinateurs d'animation, ont pu en individuel et en collectif, témoigner de ce qu'ils vivaient.

## Animer un territoire en animation partagée c'est quoi finalement ?

C'est vivre les 3 valeurs du Secours Catholique : Confiance, Engagement et Fraternité.

## Y a-t-il une seule façon de faire de l'animation de territoire ?

Il n'y a pas de modèle. Chaque équipe d'animation se construit selon ses réalités de territoire, de personnes, de projets etc.

## Equipe de Clairac : Récit d'une troupe à Paris

Et nous voilà les 12 embarquées dans le train pour aller à la capitale !  
Le train, les bus, le métro et les pieds ont été les moyens de transports.  
Nous étions sûrement les plus âgées de l'auberge de jeunesse, rue François 1<sup>er</sup>.  
Mais qu'importe ! C'était bien !

La tour Eiffel était là, nous attendant de pied ferme, montée jusqu'au 2ème étage.  
Quelle vue de Paris malgré le vent et la pluie et les jambes qui flageolaient en descendant les 674 marches.

Nous avons été royalement reçues par les membres du Secours Catholique de Saint Ambroise. Nous avons pu comparer nos modestes expériences. Que nous sommes bien à Clairac !

En route pour le Sacré-Cœur et Montmartre. Non loin de là, c'est le mur des « je t'aime » écrit dans toutes les langues qui nous attend.

Qu'elle est belle la gare d'Orsay transformée en musée. Van Gogh, Degas, Monet, Manet et tant d'autres ont donné des étincelles aux yeux de certaines aimant l'art dans toute sa beauté.

Le palais Garnier, nous a ouvert ses portes. Quelle splendeur ! Mais les petits rats n'étaient pas visibles ! Que d'histoires racontées par une excellente guide. Nous étions émerveillées.

Vous avez envie de lire, la BNF vous ouvre ses portes et vous pouvez admirer cette magnifique bibliothèque. Mais chut, le silence est de rigueur. Elle a pour mission de collecter, cataloguer, conserver, enrichir et communiquer le patrimoine de France.

Nous nous sentions de grandes dames dans la galerie Vivienne. Mais où étaient les belles robes et les charmants jeunes hommes ? Devant la comédie française les colonnes de Buren étaient là. Est-ce beau ? Au goût de chacune !

L'arrière du Palais royal a été un peu oublié pour les JO par les agents de nettoyage.

Enfin un peu de repos pour nos petits pieds mais pas pour les yeux. Le bateau-mouche nous a permis de visiter Paris autrement.

Notre-Dame, le but de notre voyage était là, majestueuse toute en beauté. Grâce au guide, tout a été dit mais qu'avons-nous retenu ? Sa luminosité, la blancheur, les Mays de Notre Dame, la Vierge, le coq, les vitraux, la rosace... Nous y reviendrons !

Et nous revoilà parties vers d'autres cieux. La Grande Mosquée est plus sobre et reposante et enfin pour certaines, la Sainte Chapelle. On entre. Mais c'est quoi ? Des marchands de chaque côté dans la chapelle. C'est bizarre ! Et si on prenait cet escalier en colimaçon et là en haut : des vitraux tout autour de nous. Quelle splendeur mais nous avons oublié le lave vitres pour nettoyer un peu !

Entre les visites, nous avons pu quand même bien nous restaurer et c'était très bien toutes les fois grâce à Ghislaine.

Ils s'en souviennent encore, les contrôleurs du TGV de retour de la ligue clairacaise. Ils sont même descendus du train à Agen pour dire "Au revoir" à la clique.

Quel voyage ! Joëlle



Voici quelques mots sur ce voyage peu ordinaire que nous avons fait à Paris. Tout d'abord, j'ai apprécié l'organisation qui s'est préoccupée des goûts, des souhaits de chaque participant. En arrivant à Paris : accueil très agréable dans l'association ADVENIAT, auberge de jeunesse chrétienne qui nous a reçu si gentiment. J'ai beaucoup admiré l'engagement de ces jeunes chrétiens et apprécié un moment de prière le matin; c'était un moment de partage réconfortant. Je connaissais Paris où je suis allée plusieurs fois, mais j'ai été rarement aussi bien guidée. Cette ville est merveilleuse et tout a été mis en valeur. Quel bonheur d'avoir revu Notre Dame restaurée. Je remercie et félicite les personnes qui ont organisé ce voyage. Surtout si vous en programmez un autre, n'oubliez pas de me le dire. Yvette

Sous la houlette de Ghislaine, qui a orchestré ce voyage de main de maître, notre groupe a découvert Paris dans toute sa splendeur. Les visites guidées ont mêlé monuments emblématiques incontournables et lieux plus confidentiels; le point d'orgue étant la cathédrale Notre-Dame de Paris.

Nous gardons un agréable souvenir de notre visite à l'antenne du secours catholique rue St Ambroise, un beau moment d'échange et de partage avec des bénévoles engagés et dynamiques.

Mention spéciale au logement dans l'auberge Adveniat où l'accueil est convivial et professionnel à la fois. Corinne



J'ai beaucoup apprécié Paris. Ma dernière visite date d'il y a plus de 30 ans et beaucoup de choses ont changé. Ce voyage tombait au bon moment, lorsque j'avais besoin de me changer les idées. Je garde en mémoire de beaux paysages et de belles rencontres humaines. Fatima

Un grand merci à toute l'équipe du Secours Catholique pour l'organisation de ce voyage et pour leur aide financière. Nous avons reçu un très bon accueil à l'hôtel, ainsi que par l'équipe de Saint Ambroise avec qui nous avons échangé différentes activités. Une bonne entente nous a permis de bien rigoler tout en découvrant de magnifiques monuments et une superbe cathédrale, très bien commentée. Encore un grand merci à toute l'équipe. Angeline

## Equipe de Casteljaloux : Dame Garonne

Pendant toute l'année nous avons fabriqué divers objets (boîtes de bonbons, pots à crayon, marque-pages ainsi que divers objets en bois et des crèches) que nous avons vendu lors de marchés et au moment d'une vente à l'Eglise.

La somme récoltée nous a permis de faire une sortie conviviale. Nous nous sommes mis autour de la table de convivialité pour décider ensemble quel endroit nous allions visiter.

Nous sommes tombées d'accord sur la visite de Dame Garonne à Couthures sur Garonne.

Pour chacune d'entre nous ce fut une découverte et nous avons appris comment les habitants vivent avec les crues et les méandres de Dame Garonne.

Ensuite, nous avons navigué sur le fleuve et partagé un repas.

Anne-Marie

Voici quelques réflexions des personnes du groupe :

- J'ai bien aimé l'une des salles "le rêve de Léa", la salle inondée.

- Bon moment de détente, Je suis contente de la journée, d'avoir fait de nouvelles rencontres, de la solidarité entre les habitants et de partir de chez nous,
- La joie de faire du bateau !



## Equipe de Terrasson : Créer du lien et du sourire

A la garderie de Pazayac les enfants s'exclament face aux nouveaux jouets : "Oh que ces petites voitures sont chouettes, à nous les belles courses poursuites sur le tapis de circuit." Jeux de société, puzzles, Kaplas etc... sont éparpillés dans tous les coins !

Sur l'étagère, les livres créent l'imagination les yeux brillent. Chut !! Écoutez l'histoire que Sandrine raconte... Sandrine c'est moi, l'animatrice jeunes enfants de l'école de Pazayac. Grâce aux dons de l'association Caritas Secours Catholique de Terrasson, la garderie périscolaire a bénéficié d'une contribution précieuse. Une aide financière bienvenue pour la collectivité et une belle façon de donner une seconde vie aux jouets; un recyclage fantastique où chaque geste compte !

Un grand merci à Françoise, à tous les bénévoles qui m'accueillent avec bienveillance chaque fois que je passe récupérer des "petits trésors" pour les enfants. Merci à Caritas Secours Catholique Terrasson pour ce super partenariat !

Sandrine, animatrice périscolaire en partenariat avec le Secours Catholique de Terrasson.



## Equipe de Cubjac : 10 ans pour "Côté cœur, coté fringues"

Mercredi 6 août dernier avait lieu à Cubjac la soirée anniversaire des 10 ans de la boutique solidaire, plus de 70 spectateurs sont venus fêter l'événement dans le parc de la médiathèque de Cubjac et profiter du concert de Xavier Renard.

Le public a été enthousiaste et généreux. C'est un réel encouragement à poursuivre notre action auprès des personnes qui vivent diverses situations de précarité.

En 2015, nous inaugurons cette boutique solidaire en présence de Pierre Simon et de la Municipalité en ayant à l'esprit d'en faire un lieu d'accueil ouvert à tous.

10 ans plus tard, l'objectif reste le même : accueil, tri des vêtements, mise en rayon, vitrines, gérer tout ce qui part vers la déchetterie, etc., tâche parfois fastidieuse pour les bénévoles. Donner une seconde vie au vêtement c'est avoir du goût, et donner l'image d'une boutique à part entière.

C'est pourquoi nous sommes fiers de compter pas moins de 50 personnes qui franchissent chaque mois notre porte pour faire un "tour", boire un café, faire un don.

Rien que dans notre secteur, en 10 ans une centaine d'aides ont été apportées à des personnes vivant des situations difficiles.

Merci et Bravo à tous les bénévoles!

Louisette, responsable équipe Cubjac.



## Le Fraternibus 47 : inauguration à Castillonnès



Le 23 octobre, le Fraternibus 47 a été officiellement inauguré à Castillonnès !

Cela fait déjà un an que l'équipe mobile du Fraternibus se rend tous les 15 jours à Castillonnès, avec le véhicule aménagé qui circule depuis 2020 sur les routes de la Dordogne.

Or, ce premier véhicule se rend déjà sur 7 communes en Dordogne ! Il était donc temps pour la délégation d'acheter et d'aménager un deuxième véhicule, qui sera utilisé pour le Lot-et-Garonne.

L'achat s'est fait en début d'été, et l'aménagement et le flocage durant l'été. C'est ainsi que le nouveau véhicule du Fraternibus 47 a pu sortir ses plus belles couleurs pour le jour de l'inauguration !

Le design est un peu différent du Fraternibus 24, puisque le Fraternibus est désormais une marque déposée avec sa propre charte graphique, afin de favoriser une harmonisation de tous les Fraternibus de France (et ils sont nombreux !).



En raison des conditions météo, l'inauguration s'est faite sous les cornières, en face de la mairie, au lieu de la place Jasmin, trop exposée à la pluie et au vent.

Nous avons eu le plaisir d'inaugurer le Fraternibus 47 en présence de Marie Durand, présidente de la délégation, d'élus de la mairie de Castillonnès et de la communauté de communes Bastides Haut Agenais Périgord, mais aussi de la responsable du CMS de Fumel, ainsi que du Père Syrinus Berthin Awono. Et surtout, avec les personnes habituées à venir prendre un café place Jasmin tous les 15 jours !

L'équipe avait fait appel au traiteur local, dont les créations salées et sucrées ont été très appréciées. Ce fut un moment convivial et joyeux. Longue vie au Fraternibus 47 !

## A la rencontre d'une équipe au Buisson de Cadouin

L'équipe du Buisson comprend 5 personnes qui ne se retrouvent toutes ensemble que pour faire le planning, une fois par trimestre. C'est donc Anne qui a accepté de répondre à mes questions. Merci à elle de m'avoir parlé avec beaucoup d'implication, de ce que fait le Secours Catholique dans la région du Buisson de Cadouin, en Dordogne.

### Quelles sont les missions que vous réalisez régulièrement ?

Nous intervenons sur deux lieux, Urval une toute petite commune et Le Buisson. Pour nous le travail avec des partenaires est important.

A Urval, nous sommes en lien avec la mairie. Nous accueillons régulièrement 4 ou 5 personnes âgées entre 80 et 90 ans pour un moment de rencontre et des petits bricolages. En ce moment, atelier et discussions autour des décors de Noël pour le village et confection d'une crèche façon calendrier de l'Avent que les enfants ouvrent en fonction des numéros tirés aux hasard. Au Buisson nous faisons de l'accueil, des aides tickets services et des colis de légumes bio.

### Avez-vous des exemples de projets ou d'actions qui vous ont marqué et pourquoi ?

Depuis plusieurs années, nous participons en novembre à l'organisation d'un concours de soupe. C'est un moment de rencontre très sympathique, qui implique les gens du village et qui remporte un certain succès !

A Urval, les personnes, adultes ou enfants vont chercher des citrouilles au jardin de l'association Happy Cultors, réalisent des soupes et viennent les présenter au concours. L'an dernier, 11 soupes ont été proposées.

Au Buisson, l'action se passe pendant le marché ; nous invitons les bénéficiaires des actions du Secours Catholique à réaliser une soupe. Là aussi, nous vivons un beau moment d'échanges et de rencontre. Le 1<sup>er</sup> prix remporte un repas pour deux, offert par un bon restaurant du coin et le deuxième un bon d'achat de 20€ chez un maraicher bio ! Quand je vous dis que le partenariat est important pour nous ; en voilà la preuve !



**Un mandarin partit un jour dans l'au-delà.**

**Il arriva d'abord en enfer.**

**Au milieu de la pièce, il y avait une immense table ronde garnie de délicieux plats.**

**Les personnes autour de la table étaient maigres, livides ; elles étaient affamées...**

**Toutes avaient à leur disposition des baguettes longues de deux mètres qui les empêchaient de ramener la nourriture dans leur bouche.**

**Le saint homme frissonna à la vue de ce spectacle**

**Le mandarin alla ensuite au paradis.**

**La scène qu'il put découvrir était fort semblable à la précédente. Cette fois, cependant, les gens étaient manifestement bien nourris, replets, souriants et se parlaient les uns aux autres en riant.**

**« Je ne comprends pas : tout est identique ; pourtant, ici, les convives semblent si heureux... »**

**« C'est simple, chacun est libre d'opérer comme il le juge préférable... Ici, les convives se sont habitués à se servir de leurs baguettes pour nourrir ceux qui sont en face d'eux et ils se donnent tous à manger les uns aux autres...**

### Qu'est-ce qui vous motive pour cet engagement ?

Pour ma part, j'ai toujours fait des choses « pour les autres ». Il y a quelques temps, je me suis retrouvée seule après 20 ans de mariage. Ne pas pleurer sur son sort ! ... J'ai trouvé une équipe Secours catholique pas trop loin. Les autres membres de l'équipe ont parfois connu des difficultés, ont eu envie de s'engager. Au nom de sa foi ou pas puisque nous avons dans l'équipe des croyantes et des non croyantes.

### Y a-t-il des actions que vous aimeriez développer ou proposer ?

Actuellement on ne peut pas faire davantage ! Certaines ont des problèmes de santé, pour ma part, mon travail m'occupe beaucoup !

### Une idée ou un rêve à partager pour aller plus loin ensemble ?

Je garde toujours affiché près de moi, un texte partagé lors d'une rencontre Secours catholique à Capelou. Pour moi, c'est une règle de vie, un rêve à partager. (Texte ci-joint).

Pour le dernier CARITAS de l'année, nous souhaitons dire "au revoir" à Michel Pellefigue qui a pris sa retraite quelques jours après le Voyage de l'Espérance.

Lors de la fête de son départ, il a évoqué "36 mercis" correspondants à ses 36 années passées au Secours Catholique.

Alors voici un portrait de Michel en 36 points, en vrac (36 points impossibles à écrire etc. à l'imparfait !), pour lui dire tout simplement MERCI pour ce qu'il a été !  
Et lui souhaiter une retraite riche en rencontres, en projets !

- 1 Michel Pellefigue est un fidèle du Secours Catholique.
- 2 Michel est "fan" de notre aumônier national.
- 3 Il n'aime pas trop les surprises !
- 4 Il a été délégué depuis les années 80 alors même que Marine n'était... pas encore née !
- 5 Il avait choisi de redevenir animateur pour être sur le terrain.
- 6 Il a commencé son métier un 1er mai !
- 7 Michel a le sens de la fraternité.
- 8 Il a une grande proximité avec les autres.
- 9 A une vraie capacité d'écoute (collègues, bénévoles et personnes accompagnées).
- 10 C'est un animateur plein d'humour.
- 11 Sa foi est joyeuse.
- 12 C'est quelqu'un de positif qui sait mettre une bonne ambiance.
- 13 Il sait entretenir la vie d'équipe.
- 14 Il sait prendre soin des autres.
- 15 C'est le pro de la sono !
- 16 Il aime tout ce qui est sucré et surtout les bonbons Haribo !
- 17 C'est quelqu'un de sensible qui se laisse toucher par son prochain.
- 18 Il est généreux à tous points de vue.
- 19 Il n'hésite pas à se déguiser !
- 20 Au-delà d'être un collègue, pour les animatrices, c'est devenu un ami.
- 21 C'est quelqu'un d'attentionné.
- 22 Il est toujours prêt à soutenir celui ou celle qui traverse une période difficile.
- 23 Il est passionné dans sa mission au sein de l'équipe d'animation spirituelle.
- 24 On sent que cette mission est première dans sa vie.
- 25 On devine chez lui une vie intérieure riche.
- 26 C'est un vrai témoin du Christ.
- 27 Il aime organiser des temps spirituels ouverts à tous.
- 28 Il n'a pas peur de proposer une prière catholique ou une eucharistie.
- 29 C'est quelqu'un qui sait toujours rester calme.
- 30 Il déteste les conflits.
- 31 Sensible, il peut être émotif.
- 32 Pudique, il parle peu de lui.
- 33 Il se livre rarement, préférant s'intéresser à l'autre.
- 34 Son sourire d'une grande bonté est communicatif.
- 35 C'est un collègue précieux.
- 36 Bref... Michel est fidèle, discret, engagé, apaisant, bienveillant et toujours disponible.



Ce portrait vous montre aisément combien il va nous manquer.

## Thématique : Plaidoyer

### Etre mandaté au conseil d'administration d'un CCAS / CIAS

#### ► LE RÔLE DU CCAS / CIAS

Le centre communal ou intercommunal d'action sociale met en œuvre une partie de la politique sociale de la commune ou de l'intercommunalité.

Présidé par le maire ou un adjoint, le CCAS est composé pour moitié de conseillers municipaux, pour moitié de représentants des associations : familiales, caritatives (comme le Secours Catholique), de personnes âgées et /ou retraités, et de personnes handicapées. Chaque collège est composé de 4 membres au minimum, et de 8 au maximum selon la taille de la commune.

Le fonctionnement du CIAS (centre intercommunal d'action sociale) est le même, mais il est présidé par le président de l'intercommunalité. Il peut comprendre jusqu'à 16 membres par collège.

#### ► LES BÉNÉVOLES MANDATÉS

##### Comment sont désignés les bénévoles mandatés ?

La spécificité du bénévole mandaté en CCAS/CIAS est d'être nommé par le maire sur proposition du Secours Catholique. Il est donc d'abord choisi par la délégation du SC, qui le propose comme candidat.

Selon la réglementation, les autres associations œuvrant dans le domaine de l'insertion et de la lutte contre les exclusions peuvent elles aussi proposer des candidats, en s'associant éventuellement au Secours Catholique pour proposer une liste commune.

Quel que soit le cas, une fois nommé, l'administrateur représente non seulement l'association dont il est membre mais aussi les autres associations du même domaine (il ne peut y avoir qu'un ou deux représentants, une concertation entre elles apparaît donc primordiale).

##### Quelle est leur légitimité ?

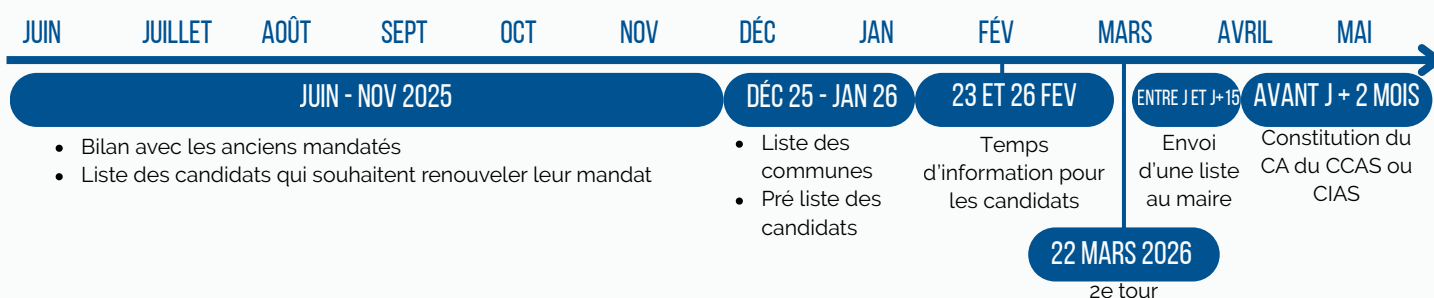
**Le bénévole mandaté a le même rôle et les mêmes pouvoirs que tout autre administrateur**, donc que ceux des conseillers municipaux. Il participe aux discussions du conseil d'administration avec les mêmes droits de parole et d'intervention sur tous les sujets et pas seulement sur les questions d'insertion et de lutte contre les exclusions.

- Ainsi, il vote le règlement intérieur, les orientations budgétaires, puis le budget, etc.
- Il peut faire partie des éventuelles commissions permanentes.
- Il peut aussi demander l'inscription à l'ordre du jour d'un sujet qui semble important à son équipe locale.

##### Pas besoin d'être un spécialiste

La légitimité d'un administrateur nommé en raison de son engagement comme bénévole du Secours Catholique, repose sur ses connaissances concrètes des réalités locales, du vécu des personnes grâce à des rencontres régulières avec les personnes accueillies, à l'action de l'équipe locale et du Secours Catholique en général. Il ne doit donc pas craindre de ne pas connaître précisément les politiques d'action sociale menées dans sa commune.

#### ► RÉTROPLANNING



##### Qu'attend de lui le Secours Catholique ?

**Tenter de faire bouger les mentalités, les pratiques, les politiques.**

Le CCAS/CIAS ne se résume pas à un service qui viendrait apporter des solutions ponctuelles à des difficultés matérielles à chaque fois qu'elles se présentent. Il s'agit plutôt d'un lieu qui permet une analyse du territoire, de ses difficultés, mais aussi des ressources qui peuvent être mobilisées. Cette analyse vise ensuite à fixer des priorités, des axes de travail avec le tissu associatif et les acteurs de l'action sociale.

Chaque mandaté est donc invité à partager ses connaissances, ses observations, ses idées. Il peut aussi tenter de nourrir la réflexion du conseil :

- en invitant les élus à venir voir la réalité de vie des plus pauvres,
- en suggérant la consultation des personnes concernées,
- en exigeant la réalisation de l'analyse des besoins sociaux, obligatoire en début de mandat,
- en nourrissant sa réflexion à partir du projet national du Secours Catholique.

##### Le mandaté est aussi un acteur clé de la vie de la délégation

Il peut contribuer à :

- Nourrir l'analyse du territoire,
- Être un veilleur afin d'apporter sa contribution à la réflexion sur son territoire pour lancer des nouveaux projets, des démarches de plaidoyer,
- Accompagner un groupe qui se lance dans une démarche en vue des élections municipales,
- Contribuer (ou faciliter) la remontée des informations lors des catastrophes sur les territoires auprès des délégations concernées et/ou du département Urgences.

*Extraits du document "Etre bénévole du Secours Catholique mandaté au conseil d'administration d'un CCAS ou CIAS, à quoi ça sert ? A quoi je sers ?"*

La mission de bénévole mandaté en CCAS ou CIAS vous intéresse ? Contactez l'équipe plaidoyer (plaidoyer.247@secours-catholique.org) ou votre animatrice !

## Les propositions du SCCF pour les municipales

Synthèse du document "Elections municipales 2026. Les propositions thématiques du Secours Catholique - Caritas France"



### TRANSITION ÉCOLOGIQUE JUSTE, MOBILITÉS, PRÉCARITÉ ÉNERGÉTIQUE

#### Recommandation 1 : Intégrer la transition écologique dans les politiques publiques communales et intercommunales

Les communes sont invitées à analyser les vulnérabilités locales à travers l'Analyse des Besoins Sociaux afin d'articuler écologie et lutte contre la pauvreté. Il s'agit d'adapter les territoires aux dérèglements climatiques, de mettre en œuvre les Plans Climat-Air-Énergie et de favoriser des lieux d'échanges comme ressourceries, recycleries ou repair cafés, permettant à la fois lien social et réduction des déchets.

#### Recommandation 2 : Renforcer l'accès aux droits des personnes en précarité énergétique

Les collectivités doivent intensifier l'information autour des aides à l'énergie, assurer un accompagnement personnalisé et orienter les ménages vers des dispositifs d'aides en cas d'impayés.

#### Recommandation 3 : Accompagner les ménages vulnérables dans la rénovation énergétique de leur logement

Les communes peuvent repérer les passoires thermiques, orienter les habitants vers France Rénov' et proposer des aides financières complémentaires. Elles doivent soutenir la médiation entre locataires et propriétaires pour faciliter les travaux.

#### Recommandation 4 : Assurer aux plus précaires l'accès à des transports peu coûteux et moins polluants

Il s'agit de limiter l'étalement urbain, renforcer les transports collectifs, développer transports à la demande, vélos, covoiturage, tarification sociale et aides ciblées à la mobilité.



### ACCUEIL CHALEUREUX ET DROITS DES ÉTRANGERS

#### Recommandation 1 : Promouvoir l'accueil et l'interculturalité

Les collectivités peuvent organiser des événements culturels, soutenir les associations locales et garantir les conditions pour que la solidarité ne soit pas entravée.

#### Recommandation 2 : Garantir un accès inconditionnel aux services et droits fondamentaux

Cela implique des guichets d'information multilingues, l'accès à l'eau, aux douches, aux cantines, aux distributions alimentaires, ainsi que l'accès à la santé, l'inconditionnalité de l'action sociale et l'hébergement et la mise à l'abri.

#### Recommandation 3 : Faciliter l'apprentissage du français

Coordonner les acteurs du territoire, financer des cours complémentaires, mettre des locaux à disposition et soutenir la formation des bénévoles.

#### Recommandation 4 : Se mettre en réseau avec d'autres collectivités

Rejoindre l'ANVITA permet de partager pratiques et plaidoyer.



### ACCÈS AUX DROITS, SANTÉ, SERVICES PUBLICS DE PROXIMITÉ

#### Recommandation 1 : Lutter contre le tout-numérique

Les France Services doivent être accessibles, voire itinérants, dotées de personnel formé et consulter régulièrement les usagers. D'autres lieux d'accueil et d'accompagnement doivent compléter leur action.

#### Recommandation 2 : Renforcer le rôle des CCAS/CIAS

Les CCAS doivent coordonner les acteurs sociaux, assurer la domiciliation, mener les Analyses de Besoins Sociaux et assurer un rôle de coordination et d'information avec les associations, collectifs et institutions.

#### Recommandation 3 : Accompagnement au numérique

Mettre à disposition des ordinateurs et médiateurs numériques, et proposer des ateliers d'initiation.

#### Recommandation 4 : S'impliquer dans les Territoires Zéro Non-Recours

Mobiliser l'ensemble des acteurs d'un territoire dans des démarches d'aller-vers et des actions d'amélioration de l'accès aux droits.

#### Recommandation 5 : Veiller à assurer l'accès aux soins et à la santé

Développer des Contrats Locaux de Santé, créer des centres municipaux de santé et une mutuelle communale.



### DE LA RUE AU LOGEMENT

#### Recommandation 1 : Respecter les droits fondamentaux des personnes sans domicile

Contribuer au repérage des personnes sans domicile, soutenir les acteurs associatifs, ouvrir des lieux d'accueil inconditionnels, leur garantir l'accès aux biens essentiels et aux services et équipements du territoire, les domicilier administrativement, rendre l'espace public hospitalier.

#### Recommandation 2 : Offrir un habitat digne

Mettre à l'abri les personnes et familles sans domicile, développer des permanences d'information et d'accès aux droits, produire des logements vraiment sociaux, réguler le marché locatif privé, maîtriser le foncier.



### ACCÈS DIGNE À UNE ALIMENTATION DURABLE

Créer du lien de la fourche à la fourchette : renforcer la démocratie alimentaire.

Proposer une alimentation plus saine et durable en restauration collective et proposer des tarifs sociaux pour la cantine scolaire.

Soutenir l'implantation ou l'évolution de commerces de proximité, qui proposent des produits de qualité (dont des produits durables), et accessibles, tout en développant les transports collectifs et la mobilité douce pour s'y rendre.

Maintenir les terres agricoles.

Favoriser la transmission des fermes et accompagner les installations sur des modèles agroécologiques.

Soutenir des projets qui proposent un soutien financier pour l'alimentation saine et durable et des pratiques démocratiques.

Donner aux Projets Alimentaires Territoriaux (PAT) l'objectif clair d'une alimentation durable accessible sur le territoire en associant aux décisions les habitants, élus et producteurs.

Interdire l'affichage publicitaire dans l'espace public pour les produits qui nuisent à la santé et à l'environnement.

Freiner l'implantation des fast-foods à proximité des établissements scolaires.

Initier ou poursuivre le déploiement de jardins collectifs et de fermes urbaines avec des moyens pour l'implication des habitants.



### ENFANCE, PARENTALITÉ, PERSONNES ÂGÉES

Assurer l'égalité des chances par l'accès à l'école, la cantine, les loisirs, les conseils municipaux d'enfants et les séjours éducatifs.

Soutenir les parents grâce à des lieux de répit, un service public de la petite enfance adapté et la gratuité de fournitures scolaires.

Bâtir une ville solidaire attentive aux aînés grâce à des logements intergénérationnels, des mobilités adaptées et des réseaux contre l'isolement.

Les "voyageurs" du Voyage de l'Espérance ont fait l'expérience du partage et de la fraternité. Lourdes, où viennent des pèlerins du monde entier pour suivre les pas de Bernadette, a été le berceau de leurs partages. Ces voyageurs de notre délégation nous adressent du fond du cœur ces messages, fruits de leurs expériences.



**Partageons la fraternité, ressentie dans le voyage de l'Espérance dans nos vies quotidiennes.  
Allons vers l'autre avec amour et partage.**

### **Le voyage de l'Espérance, un voyage de l'Espérance.**

Personnellement je préfère employer l'article "un". Pourquoi ? Chaque voyage est différent car unique.

Le mot "voyage" est un mot qui peut avoir divers sens dans la bouche de chacun : pour certains c'est l'aventure, pour d'autres, c'est découvrir des horizons différents, quitter ses habitudes, ses repères, aller vers l'inconnu ; cela peut être déstabilisant voir angoissant.

Et pourtant .... Dès que le bus démarre, chacune, chacun bien installé e, une atmosphère de sérénité, de paix envahit le véhicule. Petit à petit les langues se délient et font place aux sourires et rires et même aux éclats de rire.

On voit alors les visages se détendre, les peurs et les angoisses s'effacer, c'est gagné ! Nous voyons alors naître l'espérance, la confiance, la fraternité.

Durant ces quelques jours, ces trois mots seront présents tout au long du voyage. Oh bien sûr ! nous partagerons aussi nos petites ou grosses difficultés sur nos chemins, petits ou gros cailloux, mais nous pourrons les déposer ou même les jeter. Une chose est sûre, nous rentrerons avec un peu plus de courage et peut être aurons-nous rencontré de "nouveaux amis".

Mais il est toujours difficile de parler d'un voyage de l'espérance, le mieux c'est d'en vivre un. Vivement le prochain !

Michel

## voyage de l'espérance, 16 au 19 septembre



Montée au pic du Jer



Sur les pas de Bernadette



Avec des chants, bien sûr!



Sur le chemin de croix



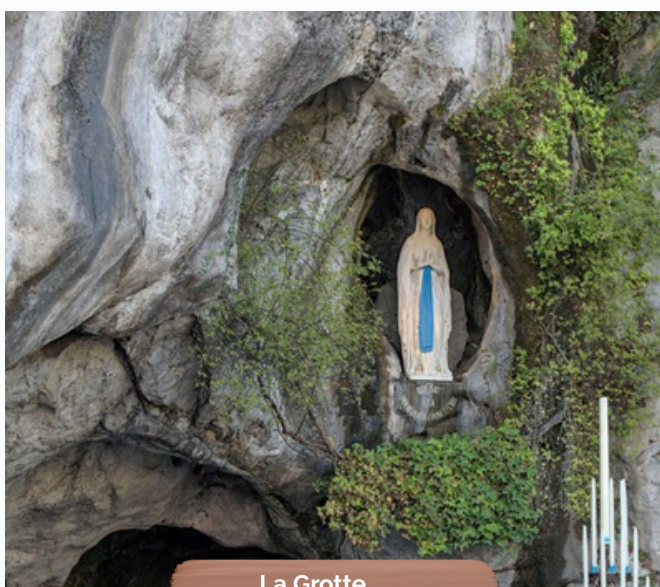
Le sanctuaire



salle du restaurant



Procession aux flambeaux



La Grotte



Equipe d'animation



# LE RAPPORT STATISTIQUE 2025

## 30 ANS DE REGARD SUR LES PAUVRETES



Il y a trente ans, le Secours Catholique faisait le choix de documenter, chiffres à l'appui, ce que ses bénévoles observaient au quotidien : la pauvreté, dans toutes ses réalités. Année après année, ce rapport est devenu bien plus qu'un outil statistique. C'est une vigie, un baromètre du visage changeant de la pauvreté, mais aussi un cri adressé à la société et aux pouvoirs publics.

En 1994, la lutte contre l'exclusion était déclarée « grande cause nationale », ouvrant la voie à des avancées législatives majeures. En 2025, c'est dans une quasi-indifférence que l'Insee a annoncé un taux de pauvreté record depuis près de trente ans : 15,4 %, soit près de 10 millions de personnes concernées. Comment expliquer ce paradoxe, entre l'urgence croissante et la fatigue collective face à ce phénomène structurel ?

Les données recueillies par le Secours Catholique racontent une histoire sans fard : l'appauvrissement presque continu des ménages accueillis, principalement des femmes et des enfants, la part croissante des ménages ne vivant sans aucune ressource, la précarité aggravée des personnes étrangères privées de droits, la hausse des personnes à l'état de santé dégradé. Elles rappellent aussi une évidence trop souvent oubliée : occuper un emploi ne protège plus nécessairement de la pauvreté.

Ces constats ne sont pas que statistiques. Ils traduisent des vies cabossées, des parcours brisés, des enfants qui subissent la pauvreté de leurs parents. Ils disent surtout une chose : la pauvreté n'est pas un choix et encore moins une fatalité. L'histoire récente l'atteste : les choix collectifs, qu'ils concernent l'emploi, le logement, la santé ou l'accompagnement social, influencent directement les trajectoires des personnes les plus vulnérables. Lorsque la solidarité est affirmée comme une priorité, la pauvreté recule. Lorsque cette priorité s'efface, la pauvreté progresse.

En ce temps d'anniversaire, ce rapport se veut avant tout une invitation : invitation à mieux comprendre la réalité des ménages que nous accompagnons, invitation à dépasser les idées reçues, invitation à agir ensemble. Il se veut aussi un hommage à nos bénévoles et donateurs, dont l'engagement et la fidélité rendent possible, jour après jour, l'action du Secours Catholique.

Le Secours Catholique reste fidèle à la conviction qui l'anime depuis sa fondation en 1946 : chaque être humain a droit à une vie digne. À l'heure où la stigmatisation et le fatalisme menacent de gagner, ce rapport factuel entend être une piqûre de rappel. Non pour désespérer, mais pour appeler à un sursaut. Parce que lutter contre la pauvreté n'est pas une utopie : c'est une question de choix collectif.

Retrouvez la  
synthèse du  
Rapport  
Statistique  
2025



**Didier Duriez**, Président National  
**Adélaïde Bertrand**, Déléguée Générale

# UN PROJET DE TRANSFORMATION MAJEURE AU SECOURS CATHOLIQUE

## UN CHANGEMENT DE STATUTS POUR PLUS DE DÉMOCRATISATION DE SA GOUVERNANCE

Dans les mois à venir, le Secours Catholique-Caritas France s'engage dans un profond processus de transformation pour continuer d'accomplir au mieux sa mission, partout en France, et dans le monde aux côtés des personnes les plus pauvres et au sein de la société.

En octobre dernier, Didier Duriez, président national, et Adélaïde Bertrand, déléguée générale, ont adressé un courrier aux 58 000 bénévoles de l'association pour expliquer la démarche en cours.

### Démocratisation de la gouvernance

Le 18 juin dernier, l'Assemblée Générale (AG) du Secours Catholique a voté à l'unanimité les nouveaux statuts de l'association. Ce vote marque l'approfondissement de la démocratisation de sa gouvernance.

Les nouveaux statuts votés en juin permettront désormais à tout membre de l'association de **devenir adhérent.e et de désigner les personnes qui nous représenteront à l'assemblée générale.**

Pour notre délégation Périgord Agenais, ce sont ainsi trois membres supplémentaires qui, en plus de la présidente, représenteront la délégation Périgord Agenais à l'Assemblée Générale nationale de 2027.

### Entrée en vigueur

L'Assemblée Générale de **2027** sera la première à se tenir avec cette gouvernance renouvelée. Chaque bénévole aura la possibilité de devenir (ou non) adhérent.e. Ce sera un **choix libre et personnel**, émanant de votre réelle volonté d'inscrire et de renforcer votre engagement au service de notre projet commun.

D'ici là, nous ne manquerons pas de vous tenir informés-es et reviendrons vers vous pour vous présenter plus en détails nos nouveaux statuts.

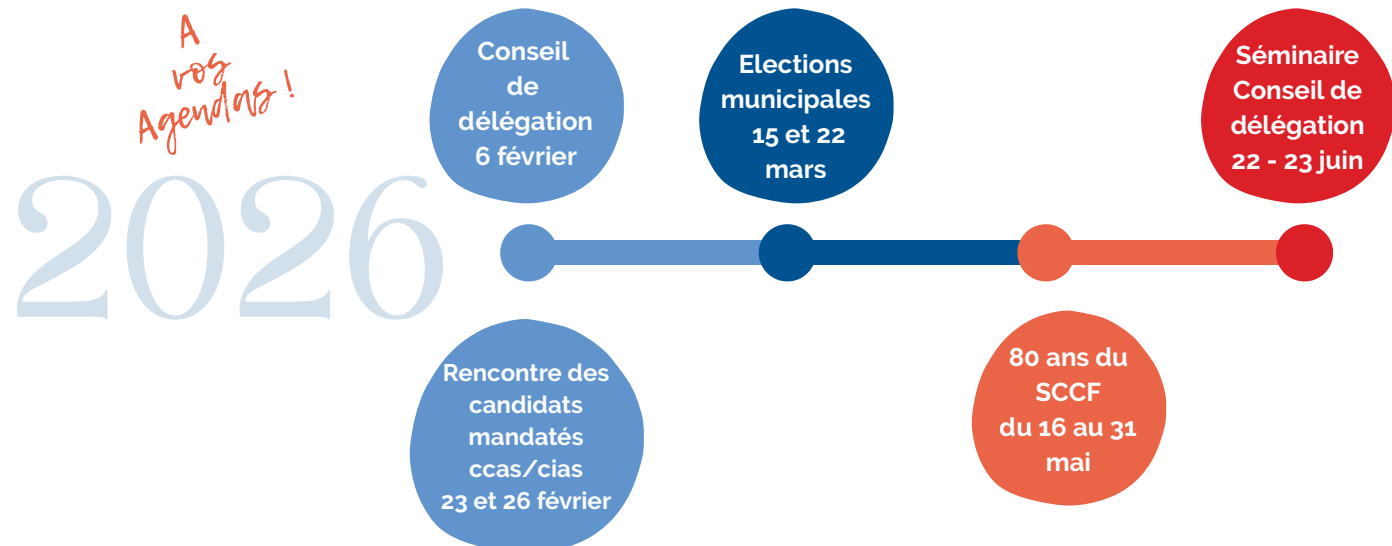
### Un changement nécessaire

Nos statuts actuels dataient de 1962. Les faire évoluer traduit la volonté profonde de l'association de mieux nous ressembler et de refléter l'engagement de tous.

Jusqu'à présent, la représentation à l'Assemblée Générale était limitée : seuls 152 membres actifs (administrateurs, personnalités qualifiées, présidents et vice-présidents de délégation, ainsi qu'un trésorier par région) représentaient l'ensemble des délégations.

### Les étapes définies de la transformation

- 1 Approbation des textes** : Obtention de la validation des nouveaux statuts par le Conseil d'État.
- 2 Préparation du déploiement** : Création de nouveaux outils pédagogiques pour expliquer de manière simple comment et pourquoi devenir « membre » de l'association, et mise en place de formations pour les futurs acteurs.
- 3 Rédaction du Règlement Intérieur** : Élaboration du règlement intérieur de l'association, pour définir les modalités pratiques d'application des nouveaux statuts.



### JE ME PRÉSENTE DEVANT TOI.

Prière écrite en prison

Seigneur, je me présente devant toi  
Comme une cellule vide  
Une cellule qui attend  
Une cellule bien pauvre  
Loué sois-tu pour cette pauvreté  
Si mon plafond est défoncé  
Il peut laisser filtrer la lumière  
Si mes murs sont délabrés  
Ils peuvent laisser passer ton souffle  
Si ma cellule est vide, elle peut t'accueillir  
Seigneur voici ma cellule  
Je te l'offre avec sa pauvreté, remplis-la de ta présence  
Toi le Dieu qui pardonne, tu ne dis pas  
« Faites le ménage et je viendrai ! »  
Non, tu viens chez moi et mon désordre ne te fait pas peur  
Viens, Seigneur, depuis si longtemps ma cellule t'attend.  
Elle sera toujours vide tant que tu n'y seras pas.  
Maranatha, viens Seigneur Jésus !

Pierre

### Pensées Fraternelles

Pour les bénévoles qui sont partis :  
Gérard Prépoint, Anne Hallier, Marie-France Cambouives

Pour les bénévoles qui ont perdu  
un être proche



### Réception du caritas par mail et/ou par courrier



Vous souhaitez recevoir le caritas par courrier, ou uniquement par mail ?  
Vous souhaitez ne plus recevoir le caritas ? Ou pour tout autre question  
au sujet de la réception du caritas...

N'hésitez pas à nous faire part de vos questions, vos demandes, par mail à  
[communication.247@secours-catholique.org](mailto:communication.247@secours-catholique.org)



# Recette de Noël!

Fabriquer des petits gâteaux pendant le mois de décembre pour les partager avec les voisins, les amis et en famille au moment de Noël, c'est une tradition dans certains pays et en Alsace.

Pourquoi ne pas adopter cette jolie coutume chez nous ?

Succès assuré en équipe!

## Etoiles au citron

### INGREDIENTS :

- 100g beurre
- 70g sucre glace
- 250g farine
- ½ paquet levure chimique
- 1 paquet sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Zeste de citron
- 1 jaune d'œuf
- 3 cuillères à soupe de crème

- Glaçage :
- 125g sucre glace
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'eau

- Préparation : 30mn
- Repos : 30mn
- Cuisson : 10mn
- Four : 180°



Mettre la farine et la levure en fontaine.

Au milieu, ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel fin, le zeste de citron, le jaune d'œuf et la crème et former avec un peu de farine un pâton.

Ajouter le beurre coupé en morceaux et former à partir du milieu une pâte. Bien pétrir afin que le beurre se mélange bien. Mettez au frais 30 min environ.

Abaisser la pâte sur un demi centimètre d'épaisseur et découper des étoiles.. Placer sur une plaque beurrée et farinée et faire cuire à four moyen (180°) pendant 10min.

Après complet refroidissement, enduire les étoiles de glaçage.

Glaçage :

mélanger le sucre glace avec autant de blanc d'œuf, de jus de citron et d'eau qu'il faut pour faire un glaçage qui ne coule pas.



# Calendrier de l'Avent

Des petits pas...

## UNE IDÉE POUR PRÉPARER L'AVENT

Avec 24 petits pas ! Devant sa crèche, placer, comme un chemin, 24 morceaux de papier en forme de caillou et placer un mouton qui va avancer chaque jour. Sous les "cailloux", vous pouvez écrire les 24 petits pas à faire jusqu'à Noël. (Les petits pas sont issus du magazine Zélie)



24

Je pense aux personnes à qui j'offrirai un cadeau à Noël et je confie chacun à Jésus.  
**Joyeux Noël !**

23

Je programme une retraite spirituelle pour cette année.

22

Je commence à lire un évangile entier (et je le finirai dans les prochains jours).

21

Je souris à une personne SDF.

20

Je prend 5 minutes de silence en recevant simplement dans mon buste mon souffle, donné par Dieu.

19

J'entre dans une église pour dire bonjour à Jésus.

18

Je témoigne de ma foi sur les réseaux sociaux en publiant une phrase de la Bible et en disant pourquoi elle me touche.

17

J'écoute une belle musique sacrée (Bach, les Dei Amoris Cantores etc.) et je rends grâce à Dieu.

16

Je prie pour les défunts de ma famille.

15

Je fais un don (même très modeste) à une association, une communauté religieuse ou pour les chrétiens d'Orient.

14

Aujourd'hui, je déconnecte mon téléphone d'internet, et à la place, je propose à un voisin de venir prendre un café.

13

J'invoque mon ange gardien "Guide moi vers Dieu".

12

Au lieu de juger ou de critiquer une personne je cherche une qualité de celle-ci.

11

Je me prive d'un café ou d'un carré de chocolat et j'offre cet effort à Dieu pour quelqu'un.

10

Je chante un chant à l'Esprit-Saint.

9

Je programme ma confession de l'Avent.

8

Je prépare des cadeaux de Noël maison (confiture, sablés, truffes etc.).

7

Je choisis d'aller à la messe en semaine dans les prochains jours (en plus du dimanche).

6

Je programme un moment de qualité avec un (proche, ami, enfant, parent etc).

5

Je trouve 3 vêtements dans mon armoire et je le donne à une association.

4

Je remercie Dieu avant et après chaque repas de cette journée.

3

Je fais un compliment descriptif à quelqu'un.

2

Je me remémore 3 belles choses vues dans les dernières 24h.

1

Je commence ma journée en disant "Seigneur, ouvre mes lèvres, et ma bouche publiera la louange".

