



# RÉPERTOIRE

## d'activités catéchétiques pour adultes

à mettre en œuvre  
dans votre communauté locale



« La joie de l'Évangile remplit le cœur et toute la vie de ceux qui rencontrent Jésus » (Pape François). Que mettons-nous en place, dans notre quotidien et dans la vie concrète de nos communautés pour rencontrer le Christ dans sa Parole ?

Ce répertoire propose quelques pistes non exhaustives, toutes plus riches les unes que les autres. Certaines propositions sont extrêmement simples à mettre en œuvre, avec des fruits abondants : à tester sans faute, pour une joie contagieuse et une vie nouvelle...

Isabelle Maissin,  
Déléguée épiscopale de la catéchèse

## Sommaire

|   |    |
|---|----|
| Parcours Alpha                                  | 3  |
| Parole de Vie                                   | 4  |
| Mess'AJE  | 5  |
| Explorer la Bible                               | 6  |
| Grandir dans la foi                             | 7  |
| Semaine de Prière Accompagnée (SEPAC)           | 8  |
| École d'Évangélisation Saint-André (EESA)       | 9  |
| Parole & Vie : Catéchèses intergénérationnelles | 10 |
| Prier la Parole de Dieu seul ou en groupe       | 11 |
| La méthode de Vigan                             | 11 |
| La Lectio Divina                                | 11 |
| La méthode ignatienne                           | 12 |
| La méthode de Dom Chautard                      | 12 |

**Ce répertoire est amené à s'enrichir. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions à l'adresse :**

**[cat-et-vie@diocesedenamur.be](mailto:cat-et-vie@diocesedenamur.be)**

# Parcours Alpha

## Descriptif

Alpha est un parcours d'une dizaine de soirées-rencontres hebdomadaires, créant un espace où les gens se réunissent et explorent la vie, la foi et Dieu. Chaque rencontre se passe autour d'un repas, d'un apéro ou d'un café-dessert suivi d'un exposé puis d'un temps d'échange libre, dans la convivialité et de façon informelle. Elles sont ouvertes à tous et sont sans engagement.

Les Parcours Alpha s'adaptent à tous les publics. Différents types de parcours sont proposés pour rejoindre chacun quels que soient sa situation ou son état de vie (jeunes, couples, parents, pauses-midi en milieu professionnel, etc.) Les parcours peuvent être vécus en présentiel ou en ligne.

## Objectifs

Les parcours Alpha sont un temps pour s'arrêter et se poser des questions de sens et explorer la foi chrétienne, avec d'autres.

L'objectif d'Alpha est de proposer aux communautés chrétiennes un outil adapté à leur mission d'annoncer la Bonne Nouvelle et se veut être un partenaire des paroisses et communautés locales en complément à toute la vie de l'Eglise, dans une vision pastorale globale. Ces parcours de première annonce introduisent à la foi et à la vie chrétienne et visent la conversion des personnes. Il est souhaitable qu'une catéchèse continuée prenne le relais.

## Besoins en ressources humaines



Un parcours Alpha nécessite un animateur formé. Alpha est là pour aider ceux qui désirent organiser un parcours :

les former, les outiller, les soutenir dans la démarche, ... La formation pour animer se fait en 3 soirées ou une journée.

## Temps de préparation estimé



Outre les invitations, il s'agit d'organiser un repas (ou un apéro, un café-dessert,...) pour 8-9 personnes. Le contenu de la rencontre, quant à lui, est fourni par Alpha.

## Pour en savoir plus



- Pour découvrir la démarche : <https://www.parcoursalpha.fr/>
- Pour organiser un groupe en Belgique : <https://parcoursalpha.be/>

## Contacts

Alpha Belgique : 0494 16 74 50 - [contact@parcoursalpha.be](mailto:contact@parcoursalpha.be)

**Durée**

**Soirée**

**Fréquence**

**1x/semaine  
pendant +/- 10 semaines**

**Public visé**

**Ouvert à tous  
Conçu pour un public non  
croyant ou éloigné de la  
foi, de l'Eglise**

**Taille du groupe**

**7-8 personnes  
avec un animateur**

**Lieu indiqué**

**Lieu convivial et  
pratique pour un repas**

# Parole de Vie

## Descriptif

Un groupe « Parole de Vie » est un lieu de partage d'expériences de la Parole de Dieu, à partir d'une phrase biblique tirée des lectures du mois. Elle est proposée dans un feuillet mensuel édité par le mouvement des Focolari (aussi accessible en ligne). Cette « Parole de Vie » est accompagnée d'un bref commentaire méditatif.

Pendant tout le mois, chaque personne individuellement médite cette Parole et la met en pratique. La rencontre « Parole de Vie » comprend un accueil convivial et fraternel, un partage des expériences de la Parole de Vie vécues et éventuellement la lecture-méditation de la Parole de Vie du mois suivant.

## Objectifs

Les objectifs sont, d'une part, d'inviter à vivre de la Parole de Dieu au quotidien, de la mettre en pratique, de se laisser transformer par elle et, d'autre part, de partager les expériences de la Parole de Dieu, de manière à s'enrichir mutuellement de l'action de Dieu dans nos vies.

## Besoins en ressources humaines



La rencontre ne nécessite pas de compétences particulières. Elle se construit avec les participants. Il suffit d'une personne organisatrice qui veille au bon déroulement de la rencontre et à ce que chacun puisse s'exprimer dans un climat d'écoute, de respect mutuel et de fraternité.

## Temps de préparation estimé



Moins d'une heure. Outre l'élaboration du calendrier des rencontres et les invitations, les rencontres ne nécessitent que la préparation d'un accueil convivial : boissons, gâteau ou apéro...

## Pour en savoir plus



- Site internet : <https://www.focolare.org/belgium/qui-sommes-nous/parole-de-vie/>
- Fiche « Comment animer un groupe Parole de Vie » publiée dans *Nouvelle Cité* n°584, mars-avril 2017, p.22 : [lien vers le pdf](#)
- Article « Le partage des expériences de la Parole de Dieu » dans *Nouvelle Cité* n°584, mars-avril 2017, pp. 17-19 : [lien vers le pdf](#)

## Contacts

Virginie Louviaux : 0491 39 15 44 - virginie.louviaux@diocesedenamur.be

### Durée

1h30 à 2h

### Fréquence

1 fois/mois  
Il n'est pas indispensable de suivre toutes les rencontres

### Public visé

Tout public  
Peut être vécu avec des adultes, des jeunes et des enfants, en groupes d'âges ou en intergénérationnel

### Taille du groupe

+/- 4 à 16 personnes

### Lieu indiqué

Habitation chaleureuse et accueillante

# Mess'AJE

## Descriptif

La catéchèse Mess'AJE (Alliance-Jésus-Eglise) est un parcours biblique pour adultes original, qui donne des clés de lecture et de compréhension de la Bible, avec une approche des textes visuelle et poétique, qui tient compte des dernières découvertes historiques et archéologiques. Elle remonte aux sources de l'Ancien Testament pour franchir progressivement les différents « seuils de la foi », ou étapes, qui ont permis à certains de reconnaître Jésus comme Fils de Dieu. Le parcours progresse à travers 4 « seuils de foi » : l'exode, l'exil, Jésus de Nazareth et l'Eglise. La catéchèse Mess'AJE est avant tout une écoute active de la Parole de Dieu dans la Bible.

## Objectifs

Mess'AJE propose une catéchèse qui permet de s'ouvrir à une expérience de rencontre avec Dieu. Elle permet aussi :

- ✓ D'entrer dans une meilleure compréhension de la Bible pour y découvrir l'histoire étonnante du peuple de Dieu, ses débuts, ses échecs, ses raisons de vivre ;
- ✓ De retrouver dans cette histoire de foi nos questionnements, notre recherche... et ensemble, d'y reconnaître notre propre histoire de foi ;
- ✓ D'approfondir la foi ou la redécouvrir d'une façon nouvelle, de laisser grandir en nous les forces profondes de notre être et de notre vie de foi.

## Besoins en ressources humaines



L'animation des partages dans un groupe de base est assurée par deux animateurs formés par Mess'AJE.

## Temps de préparation estimée



Il s'agit surtout de contacter Mess'AJE et d'organiser avec eux l'horaire du parcours, de trouver et préparer un local adapté.

## Pour en savoir plus



- Site internet : <http://messaje-international.com/belgique>
- « Référen-ciel » Mess'AJE : <https://www.referen-ciel.com>

## Contacts

Mess'AJE Belgique : Chantal Pirard : 0478 278 360 - chantalpirard@gmail.com

### Durée

1h par rencontre

### Fréquence

1 x/mois pendant 4 ans  
(1an par seuil)  
Parcours continu à suivre  
en entier

### Public visé

Tout adulte,  
croyant ou non

### Taille du groupe

10 à 15 personnes  
maximum pour faciliter  
les prises de parole

### Lieu indiqué

Un local où il est  
possible de projeter des  
vidéos (écran + son)

# Explorer la Bible

## Descriptif

Le parcours « Explorer la Bible », proposé par l'Alliance biblique française (protestant), existe depuis juin 2021. Il s'agit d'un itinéraire en 8 étapes pour découvrir la Bible :

- Un programme de 16 vidéos courtes et accessibles
- Des temps de partage interactif
- En présentiel ou en vidéo-conférence

Il propose des fiches et un rythme d'animation clé en mains. Après un moment de convivialité et d'accueil, le groupe regarde ensemble les deux vidéos en alternant des moments de partages et de réflexions personnelles.

## Objectif

Se familiariser avec la Bible, ses livres et les personnes dont elle parle.

Ce parcours s'adresse, sans nécessiter de prérequis, à toute personne qui souhaite en savoir plus sur la Bible et la découvrir en groupe lors de temps de partage.

## Besoins en ressources humaines



Ce parcours se présente sous la forme de 16 vidéos, deux par séance, courtes et accessibles. Il ne nécessite pas de formation spécifique pour l'animateur. Un petit manuel à l'usage de l'animateur et des participants est disponible sur commande via le site internet pour ceux qui le désirent.

## Temps de préparation estimé



Ce parcours ne nécessite pas de préparation particulière, seulement de télécharger les vidéos sur le site et de les visionner la première fois pour avoir une idée de leur présentation et du fonctionnement.

## Pour en savoir plus

**EXPLORER  
LA BIBLE**

Site internet :  
<https://explorerlabible.com>

## Contact

Hadeweij de Quaasteniet : 0479 642 619 - hadeweij-dijkman@hotmail.com.

|  |
|--|
| <b>Durée</b>   |
| 1h   |
| <b>Fréquence</b>   |
| 1x/mois pendant 8 mois   |
| <b>Public visé</b>   |
| Pour tous ceux qui désirent se familiariser avec la Bible.       |
| <b>Taille du groupe</b>  |
| Illimité   |
| <b>Lieu indiqué</b>  |
| Un local où il est possible de projeter des vidéos (écran + son) |

# Grandir dans la foi

## Descriptif

La chaîne YouTube « Grandir dans la foi » propose un parcours catéchétique pour adultes à partir de courtes vidéos d'environ 10 minutes. Chaque vidéo comprend une question de vie pour lancer la réflexion, une citation d'un saint ou d'un maître spirituel, la lecture d'un passage biblique, des questions pour un partage de la Parole de Dieu, une présentation du contenu de la foi à partir d'un chapitre du *Catéchisme pour adultes des évêques de France* suivie de questions spécifiques pour un nouveau temps de partage. Pour terminer, des questions invitent à relever ce qu'on retient et avec quoi on repart chez soi. Elle reprend en outre la table des matières des vidéos de manière à choisir le thème de la prochaine rencontre.

## Objectifs

Partage de la Parole de Dieu, découverte ou approfondissement des contenus de la foi chrétienne. Ces courtes vidéos rendent les contenus de la foi assez accessibles pour tous. Aucun prérequis nécessaire.

## Besoins en ressources humaines



Très simples à mettre en œuvre, ces rencontres ne nécessitent aucune compétence particulière. Les vidéos proposent un contenu complet ainsi que les questions pour les temps de partage. L'organisateur veillera néanmoins à visionner la vidéo choisie au préalable de manière à anticiper les moments où faire une pause pour les temps d'intériorité et de partage, et éventuellement pour prévoir des photocopies avec le texte biblique et les questions.

!!! Attention à ménager un temps de réflexion individuelle avant les temps de partage.

## Temps de préparation estimé



Moins d'1 heure. L'essentiel de la préparation consiste à préparer le local, vérifier les aspects techniques, éventuellement prévoir des photocopies du texte biblique et soigner l'accueil, susciter un climat fraternel, chaleureux et respectueux de chacun.

## Pour en savoir plus



- Vidéo de présentation : <https://www.youtube.com/watch?v=PDASuMPELb8>
- Toutes les vidéos : <https://www.youtube.com/channel/UCpTAWPuWM6xI2SXpc3DR6Dw/videos>

## Contacts

Cat&Vie : 0491 39 15 44 - [cat-et-vie@diocesedenamur.be](mailto:cat-et-vie@diocesedenamur.be)

|  |
|--|
| <b>Durée</b>   |
| 1h   |
| <b>Fréquence</b>   |
| <b>Libre</b><br>50 questions au choix<br>prévues, actuellement 25<br>disponibles |
| <b>Public visé</b>   |
| Adultes désireux de<br>découvrir ou d'approfondir<br>les contenus de la foi      |
| <b>Taille du groupe</b>  |
| Illimité<br>mais temps de partage en<br>petits groupes                           |
| <b>Lieu indiqué</b>  |
| Local disposant du<br>matériel pour visionner les<br>vidéos (écran + son)        |

# Semaine de Prière Accompagnée (SEPAC)

## Descriptif

La SEPAC (Semaine de Prière Accompagnée), est une mini-retraite d'une semaine, à vivre au cœur de sa vie quotidienne. Cette démarche a commencé avec le P. Feltre sj, de Loyola House, en 1983 au Canada.

Chaque retraitant s'engage à prier une demi-heure par jour chez lui à partir de quelques lignes de l'Évangile qui lui seront proposées, et à être accompagné une autre demi-heure. Un chemin personnel va ainsi se tracer, guidé par la Parole de Dieu et le Christ lui-même.

L'accompagnement dans la prière peut effrayer quand on n'en a pas l'habitude, mais les laïcs ou les religieux qui sont à vos côtés pendant cette retraite sont là en toute simplicité pour écouter, encourager et aider à sentir et à goûter Dieu dans sa vie. Le Seigneur fait le reste ! Ce service d'Église réjouit tout autant les accompagnateurs, qui sont très heureux d'y contribuer.

La SEPAC débute par une célébration et se clôture également lors d'une célébration avec l'ensemble des participants.

## Objectifs

- ✓ Répondre au besoin de se poser et à la nécessité de se ressourcer.
- ✓ Oser un temps pour souffler, faire un chemin avec la Parole de Dieu.

## Besoins en ressources humaines



Ce temps de retraite nécessite la présence d'accompagnateurs formés. Ceux qui désirent proposer une *Semaine de Prière Accompagnée* dans leur paroisse ou communauté doivent au préalable prendre contact avec l'équipe SEPAC.

## Temps de préparation estimé



Les SEPAC nécessitent l'organisation, avec les responsables SEPAC, des deux célébrations, la mise à disposition de locaux adéquats et suffisants pour les temps d'accompagnement et l'organisation horaire de ceux-ci.

## Pour en savoir plus



Site internet :  
[www.sepac.info](http://www.sepac.info)

## Contacts

Piotr Sobieski : 0476 87 90 66 - [pc@sobieski.be](mailto:pc@sobieski.be)

### Durée

1h/jour pendant une semaine

### Fréquence

Activité unique

### Public visé

Tout adulte

### Taille du groupe

A voir avec les accompagnateurs

### Lieu indiqué

Nécessite un local accueillant pour chaque accompagnateur

# École d'Évangélisation Saint-André (EESA)

## Descriptif

L'École d'Évangélisation Saint-André est née au Mexique, dans les années '70, de l'expérience de son fondateur, José Prado Flores, marié, père de 4 enfants, professeur à l'Institut de la Sainte Ecriture, qui s'est entièrement consacré à l'évangélisation. Aujourd'hui, il existe près de 2000 EESA réparties dans plus de 70 pays. On y approfondit la connaissance de la Parole de Dieu qui nourrit davantage encore notre vie spirituelle.

La formation donnée tout au long des sessions proposées amène à un amour plus radical de la Parole de Dieu et à un accueil profond de l'Esprit Saint dans sa vie.

D'inspiration charismatique, elle est fondée sur trois valeurs qu'elle unit et intègre dans l'évangélisation : annoncer Jésus Sauveur et Seigneur (kérygme) avec la force de l'Esprit Saint et l'utilisation de ses dons (charismes) pour construire le Corps du Christ dans la communion (koinonia).

## Objectif

Elle vise à former des témoins capables de parler de leur propre expérience de conversion, des chrétiens convaincus d'avoir découvert un trésor : la Bonne Nouvelle.

La vision de l'École d'Évangélisation Saint-André est donc résolument missionnaire.

## Besoins en ressources humaines



Les sessions sont entièrement animées par une équipe de l'EESA qui se déplace là où on l'appelle, avec tout le matériel nécessaire.

## Temps de préparation estimé



Il s'agit avant tout de prendre contact avec l'EESA et de choisir avec eux la session que l'on désire organiser ainsi que le calendrier des rencontres. Outre la promotion et la préparation du local, il est conseillé de prévoir un accueil chaleureux et un temps de convivialité avec à boire et à manger pour tous.

## Pour en savoir plus



Site internet :  
<http://eesabelgique.info>

## Contacts

EESA Belgique : sanandresbelgique@gmail.com  
Responsable : Élisabeth Muller - 0491 892 024

### Durée

**Au choix :**  
Un week-end, des après-midis, des soirées...

### Fréquence

**Chaque session**  
comporte 5 étapes

### Public visé

**Tout public**

### Taille du groupe

**Illimité**

### Lieu indiqué

**Eglise, chapelle, salle**  
paroissiale, ...

# Parole & Vie : Catéchèses intergénérationnelles

## Descriptif

Les communautés sont appelées à être pleinement chrétiennes, ce qui veut dire se réunir pour célébrer, grandir dans la foi et se mettre au service des frères et sœurs. Pour grandir dans la foi, la communauté a besoin de se nourrir d'une manière synodale. Les catéchèses communautaires *Parole & Vie* sont des outils clés sur porte pour aider les communautés à avancer sur le chemin de la foi.

Avec ces rencontres, la communauté donne à ses membres des espaces de partage sur comment la Parole de Dieu résonne dans leur vie et dans la vie de la communauté, comment elle trace un chemin de vie, un chemin de croissance dans la foi.

## Objectifs

- ✓ Grandir dans la foi en s'enrichissant les uns les autres par le partage de la Parole de Dieu et de la vie de foi.
- ✓ Développer le faire-Église par la fraternité et la convivialité.

## Besoins en ressources humaines



Ces rencontres ne nécessitent pas de formation particulière et peuvent être mises en œuvre par toute équipe motivée. L'équipe porteuse veillera néanmoins à appeler d'autres volontaires pour aider aux tâches concrètes.

## Temps de préparation estimé



Ces rencontres nécessitent de s'y prendre au minimum deux à trois mois à l'avance. Prévoir au moins 3 réunions préparatoires plus le temps de préparer le matériel nécessaire. Le temps de préparation dépendra fortement de la taille du groupe.

## Pour en savoir plus



Carnet de Base et propositions clé sur porte disponibles via le site internet du Service de Catéchèse du Diocèse de Namur :

<https://catechese.diocesedenamur.be>

Dans l'Espace Catéchètes > Développer des propositions pour adultes et/ou communautés

## Contacts

Service de Catéchèse du Diocèse de Namur, pôle Cat&Vie :

Virginie Louviaux et Sr. Marie-Justine Penge : 0491 39 15 44 - [cat-et-vie@diocesedenamur.be](mailto:cat-et-vie@diocesedenamur.be)

### Durée

½ journée

### Fréquence

Activité occasionnelle

### Public visé

Communauté  
intergénérationnelle  
Peut aussi être vécue avec  
un groupe restreint d'adultes

### Taille du groupe

Illimité

### Lieu indiqué

Eglise ou salle  
conviviale

# Prier la Parole de Dieu seul ou en groupe

## Descriptif

Rencontres, en petits groupes, pour aller à la rencontre de Dieu à travers sa Parole dans une démarche priante, selon une méthode choisie : cf. différentes méthodes proposées ci-dessous.

## Objectifs

- ✓ Découvrir et/ou approfondir la relation personnelle à Dieu par la prière, l'écoute et la méditation de Sa Parole.
- ✓ Découvrir et redécouvrir que la Parole de Dieu est vivante pour chacun aujourd'hui.
- ✓ En groupe : enrichissement réciproque dans la foi et stimulation d'un esprit de communauté, de fraternité.

## Besoins en ressources humaines



Les participants peuvent tour à tour animer ces rencontres, très simples à mettre en œuvre. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances théologiques ou bibliques pour se lancer.

## Temps de préparation estimé



Moins d'1/2 h. Peu de préparation : outre les invitations, il suffit de choisir un texte biblique (qui peut être tiré des lectures du jour) et d'en prévoir des photocopies pour tous. Selon la méthode choisie, il est possible de devoir préparer un peu plus de matériel, mais cela reste tout à fait raisonnable.

## Pour en savoir plus - Contacts



Service de Catéchèse du Diocèse de Namur, pôle Cat&Vie :  
Virginie Louviaux et Sr. Marie-Justine Penge  
0491 39 15 44 - cat-et-vie@diocesedenamur.be

## Choix de méthodes

### La méthode de Vigan

Méthode simple en trois étapes principales : le TEXTE, la PAROLE DE DIEU et la RÉPONSE. Elle suscite le passage de la lecture d'un texte biblique à l'écoute de la Parole de Dieu à travers les mots de ce texte pour ensuite y apporter une réponse personnelle.

Fiche-outil disponible via [ce lien](#).

### La Lectio Divina

Méthode simple, structurée en quatre étapes : ÉCOUTER – MÉDITER – PRIER – CONTEMPLER. La *Lectio Divina* consiste en une lecture de la Parole de Dieu à l'intérieur d'un moment de prière pour lui

#### Durée

1/2 h à 1h

#### Fréquence

À volonté !  
Rencontres autonomes

#### Public visé

Tout public

#### Taille du groupe

Illimité  
mais prévoir des petits  
groupes pour le partage  
(6-10 personnes)

#### Lieu indiqué

Au choix – aucune  
contrainte

permettre de nous illuminer et de nous renouveler. Cette lecture priante de la Bible repose d'abord sur la recherche du message central du texte, à l'aide de commentaires et d'études bibliques pour découvrir ensuite ce que ce message nous dit dans notre vie.

Fiche-outil disponible via [ce lien](#).

## La méthode ignatienne

Méthode simple qui invite à rentrer activement dans le texte biblique en mobilisant tous les sens par l'imagination, et qui invite à relier la « scène » ainsi appréhendée à sa propre vie et à se mettre à l'écoute de ce que cette Parole de Dieu me suggère aujourd'hui.

Peut aussi être utilisée avec des enfants.

Fiche-outil disponible via [ce lien](#).

## La méthode de Dom Chautard

Méthode simple en trois temps :

- JE VOIS : contemplation dans la foi d'une Parole ou d'une scène biblique.
- JE DÉSIRE : ouverture du cœur à l'appel du Christ.
- JE VEUX AVEC TOI : décision en réponse à l'appel.

Peut aussi être utilisée avec des enfants.

Fiche-outil disponible via [ce lien](#).

**Vous désirez lancer un groupe pour adultes ou avec la communauté ?**

**Vous désirez mettre la Parole de Dieu au cœur de la vie pastorale ?**



**Nous sommes là pour y réfléchir avec vous !**

**N'hésitez pas à nous appeler !**



**Virginie Louviaux et Sr Marie-Justine Penge**

**cat-et-vie@diocesedenamur.be**

**0491 39 15 44**

**<https://catechese.diocesedenamur.be>**