



### AFC Pays d'Aix – Flash-Info N°49 – Avril 2020

L'épidémie du Coronavirus et le confinement bousculent nos habitudes, dérangent nos certitudes... Comment continuer à trouver du sens, à vivre dans la paix et l'espérance ?

*Spécial  
confinement*

#### AFC du Pays d'Aix // Le Mot de la Présidente

Chers amis, Chères familles,

Nous vivons, avec ce confinement, une période très étrange et inattendue. Nous ne savons pas quand elle se terminera.

Cette période peut être inquiétante, difficile à vivre, mais elle apporte aussi avec elle un tas de merveilles que nous avons l'occasion de redécouvrir : la beauté et la fragilité de la vie, l'importance de la famille et de la solidarité, la mise en lumière de ce qui est vraiment essentiel à notre vie et de ce qui ne l'est pas...

Nous n'avons qu'une certitude : nous ne sommes pas seuls ! Dieu est avec nous ! Soyons avec Lui, accompagnons Jésus jusqu'à sa Pâque à Jérusalem, ne Le laissons pas tomber, car Lui ne nous oublie pas !

Nous avons voulu, avec ce Flash-Info spécial confinement, vous aider en regroupant quelques informations que vous avez déjà peut-être par ailleurs. N'hésitez pas à nous écrire, ou à nous téléphoner si vous en avez besoin, nos contacts sont en fin de numéro.

Bon courage à tous ! Bien amicalement. *Anne Chareton*

#### AFC du Pays d'Aix

#### AFC du Pays d'Aix // Pâques à la maison



Le président de la République l'a confirmé lundi 23 mars : les fêtes de Pâques se dérouleront cette année en France "sans rassemblement", en raison de la pandémie de coronavirus. Comment vivre la Semaine sainte sans bénédiction des Rameaux, sans communion physique au Corps du Christ, sans feu pascal ?

Quelques idées : faire de ce jour à la maison un vrai jour de fête en famille !

- Le Vendredi Saint, faire un chemin de croix dans sa maison avec les enfants (le préparer avec des dessins), le mimer...
- Décorer sa porte d'entrée, assister à une célébration vidéo en tenue de fête, cacher des œufs en chocolat dans la maison ou dans le jardin, faire un bon repas si possible...
- Faire une chaîne téléphonique en se disant "**Joyeuses Pâques, Christ est ressuscité**" et échanger des nouvelles, appeler une personne que l'on n'appelle pas souvent pour le lui dire...

#### AFC du Pays d'Aix // Gardons le lien - Nous cherchons des anges gardiens...

Si vous voulez devenir ange gardien d'une ou plusieurs personnes, ou si vous avez besoin d'un ange gardien, pour les courses, pour garder des enfants, pour des contacts ou tout autre service... Appelez-nous !

#### AFC du Pays d'Aix // Chantiers-éducation - Comment éduquer sereinement en cette période de confinement ?

A/ Avoir au cœur et aux lèvres : MERCI !

Pour vivre cette période dans la paix, je vous propose de demander au Seigneur de convertir notre regard sur les uns et les autres, et de nous donner



un esprit de gratitude et d'action de grâce. Si nous décidons de chausser des lunettes roses ?! Nous avons tous besoin d'être encouragés par des remerciements et des paroles reconnaissantes, même pour des petites choses qui peuvent sembler normales et anodines. "MERCİ d'avoir mis le couvert, rendu service, sorti la poubelle, passé la tondeuse ; merci pour ton sourire, ta proposition de jeux" etc. Cercle vertueux !

#### B/ Prendre soin de nos batteries pour être en mesure de prendre soin de notre famille :

Et si nous ménagions dans notre journée des moments de « respiration » ?

Lire, recevoir un rayon de soleil, prier, faire la sieste, du sport, toute activité après laquelle nous nous sentons plus reposés, plus sereins. C'est en étant "rechargés" que nous pourrions donner et être disponibles aux autres.

#### C/ Accueillir une émotion négative jusqu'au bout

Comment faire lorsqu'on sent monter la colère, la peur, la tristesse ou leurs variantes ?

-1 : s'asseoir et fermer les yeux ;

-2 : porter son attention vers les sensations physiques présentes dans le corps (par exemple : nœud à l'estomac, cœur qui bat la chamade, picotement, sueur, tension etc.)

-3 : laisser les sensations évoluer (même si c'est désagréable) et se laisser faire, rester concentré sur les sensations physiques ;

-4 : les sensations disparaissent progressivement. On ouvre les yeux.

Cela aura pris 30 ou 40 secondes, tout au plus 1 ou 2 min.

L'émotion a donné son message, celui-ci a été entendu et la personne s'en trouve apaisée.

Ne courrons pas derrière la perfection mais accueillons simplement la réalité de notre famille avec ses joies, ses lumières et ses failles. On ne reçoit que lorsqu'on est en creux. Alors pour notre vie de famille : "Pardon, Merci, S'il te plaît", 3 mots pour nous aider à avancer un pas après l'autre, pour vivre l'amour familial au quotidien.

*Anne-Françoise Chevalier, Référente Chantiers-Education Pays d'Aix*

---

## Du côté de la CNAFC

### Du côté de la CNAFC // Esprit de famille, le groupe Facebook des AFC

Rejoignez ce groupe de partage d'expérience et de bonnes idées : des activités d'intérieur ou manuelles, des conseils de lecture ou de film pour enfants et adultes, des propositions spirituelles pour Pâques... pour vivre au mieux ce temps de confinement en famille. Déjà 700 membres.



### Du côté de la CNAFC // Le message de la Présidente Pascale Morinière

<https://drive.google.com/file/d/133iwNqos8BstltW9TFN4iDoddYM9mWJ8/view>

### Du côté de la CNAFC // Ces arnaques qui prospèrent avec le coronavirus

<https://www.afc-france.org/consommation/vie-quotidienne/sante/3666-ces-arnaques-qui-prospèrent-avec-le-coronavirus>

---

## Confinement // Se nourrir spirituellement

Revoir la bénédiction du Pape du 27 mars

<http://www.vatican.va/content/francesco/fr/events/event.dir.html/content/vaticanevents/fr/2020/3/27/uniti-in-preghiera.html>

Suivre la chaîne YouTube du Diocèse

[https://www.youtube.com/channel/UCKcqJNpKL6mr\\_hs8dOK\\_TGw](https://www.youtube.com/channel/UCKcqJNpKL6mr_hs8dOK_TGw)

Déposer une intention de prière auprès du Diocèse

<https://www.catho-aixarles.fr/diocese/actualites/articles/47217-confiez-vos-intentions-de-priere/>

## La Traversée

Un parcours digital pour traverser au quotidien la crise de Covid-19 dans la Paix. <https://frejustoulon.fr/latraversee/>

## Prie en Chemin

Chaque jour, Prie en Chemin propose la méditation guidée audio d'un des passages de la liturgie sous la forme d'un podcast. <https://prieenchemin.org/>

## Messes quotidiennes en direct

<https://www.bougetoneglise.fr/evenement/voir/messe-en-direct-sur-internet-4452-b10397>

## Messe dominicale

A 10h30 : Messe célébrée par Mgr Dufour sur le compte Facebook du Diocèse d'Aix <https://www.facebook.com/DioAixArles/>

## Hozana

Rejoignez des communautés, priez avec les publications et invitez vos amis. <https://hozana.org/>

## Chapelet « Confinés avec Marie ! » chaque jour à 18h

<https://hozana.org/communaute/8852-confines-avec-marie>

## Théobule, les enfants connectés à la parole de Dieu

Rencontrer Jésus avec des vidéos, des activités ludiques et un coin prière. <https://www.theobule.org/>



## Confinement // S'entraider

### Une ligne d'écoute téléphonique diocésaine pour ce temps de confinement

<https://www.catho-aixarles.fr/diocese/actualites/articles/47336-ecoute-telephonique-confinement/>



### La réserve civique-Covid 19 #jeveuxaider

[www.jeveuxaider.gouv.fr](http://www.jeveuxaider.gouv.fr)

Face à l'épidémie de Covid-19, le Gouvernement appelle à la mobilisation générale des solidarités. Afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps, pour que les plus démunis et les plus vulnérables ne soient pas les premières victimes de cette crise.

### Coronavirus : et si on s'organisait entre voisins ?

<https://voisinsolidaires.fr/>

### Un dessin pour une personne âgée

Pour envoyer à des personnes âgées et isolées des dessins d'enfants : [envoietondessin@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:envoietondessin@petitsfreresdespauvres.fr). Il sera transmis !

### Liste d'activités pour les enfants

<https://talemiq.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>



## Le service, la gratuité en plus

Mon prochain, c'est toi

<https://www.kayre.fr/>



Cette année, la chocolaterie de Puyricard effectue ses livraisons par drônes en forme de cloches! Soyez attentifs !

Pendant le confinement, prenez soin de votre couple : les conseillers du CLER sont toujours disponibles [https://2013.cler.net/cler/conseillers\\_liste/\(type\)/CCF](https://2013.cler.net/cler/conseillers_liste/(type)/CCF)

<https://www.facebook.com/CLERAmourEtFamille/videos/204546860645945/>

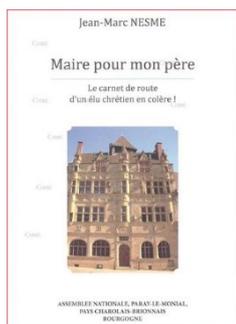
## Soutien juridique

Besoin d'un conseil en cas de litige, nuisance, problème de délais administratifs... Contactez-nous.

## Confinement // Un peu de lecture :

➤ *Zélie Magazine : Vivre Pâques autrement*

<https://www.magazine-zelie.com/>



➤ **Servir et s'engager en politique**

*Maire pour mon père. Le carnet de route d'un élu chrétien en colère*

C'est le livre témoignage du maire catholique de Paray-le-Monial, Jean-Marc Nesme. Maire pendant 29 ans, il a fréquenté pendant vingt ans l'Assemblée nationale et seize ans le Conseil régional de Bourgogne. Ce livre, écrit le soir à la mairie pendant les heures plus calmes, est à la fois empreint de sagesse politique et rempli d'un ton courageux et libre.

## AFC du Pays d'Aix // Cotisation

Etes-vous à jour de votre cotisation 2020 ?

N'oubliez pas d'adhérer ou de ré-adhérer sur : <https://felix.afc-france.org/espace-adherent/login> !

L'AFC a besoin de VOUS pour mener toutes ses actions. Pensez-y, merci !

## Contacts : pour nous appeler ou nous écrire

N'hésitez pas à partager ce flash info à votre entourage !

Une suggestion à nous faire ? Besoin de renseignements ? Une intention de prière ?

Ecrivez-nous à [aix.afc.contact@gmail.com](mailto:aix.afc.contact@gmail.com). Nous sommes à votre disposition.



Association Familiale Catholique du Pays d'Aix

Membre de l'UDAF 13 - Association reconnue d'utilité publique

AFC du Pays d'Aix-Maison Diocésaine 7 Cours de la Trinité CS 70782 13625 Aix-en-Provence Cedex 01

Présidente : Anne Chareton	04.42.92.25.19	<a href="mailto:afc.aix.president@gmail.com">afc.aix.president@gmail.com</a>
Vice-présidente : Marie-Christine Friedling	06.65.28.48.87	<a href="mailto:jlmcfriedlingATgmail.com">jlmcfriedlingATgmail.com</a>
Trésorier : Bruno Languille	06 24 11 36 25	<a href="mailto:afc.aix.tresorier@gmail.com">afc.aix.tresorier@gmail.com</a>
Secrétaire : Isabelle de Vasselot	06.20.98.70.41	<a href="mailto:aix.afc.contact@gmail.com">aix.afc.contact@gmail.com</a>
Déléguée Référente Ch. Education Pays d'Aix : Laetitia Grison		<a href="mailto:chantiereducation.afcaix@gmail.com">chantiereducation.afcaix@gmail.com</a>
Référente Ch. Education Pays d'Aix : A.F. Chevalier	06 80 31 73 84	<a href="mailto:chantiers-education13@hotmail.com">chantiers-education13@hotmail.com</a>
Communication : Lauriane Vague		<a href="mailto:afc.aix.communication@gmail.com">afc.aix.communication@gmail.com</a>
Webmestre et président de la Fédération AFC 13 : Pierre de Vasselot	06.24.51.23.68	
Représentants UDAF : Xavier Vercken	04.42.26.98.02	<a href="mailto:xavier.vercken@wanadoo.fr">xavier.vercken@wanadoo.fr</a>
Mireille le Hucher	04.42.24.03.00	<a href="mailto:mireille.lehucher@orange.fr">mireille.lehucher@orange.fr</a>
Conseiller religieux : Père Eric Ledanois	04.42.17.07.17	

Site Internet : [www.afc-aix.fr/](http://www.afc-aix.fr/) (indisponible en ce moment)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/AFC.pays.aix/>

Compte Twitter : [https://twitter.com/AFC\\_Pays\\_Aix](https://twitter.com/AFC_Pays_Aix)