



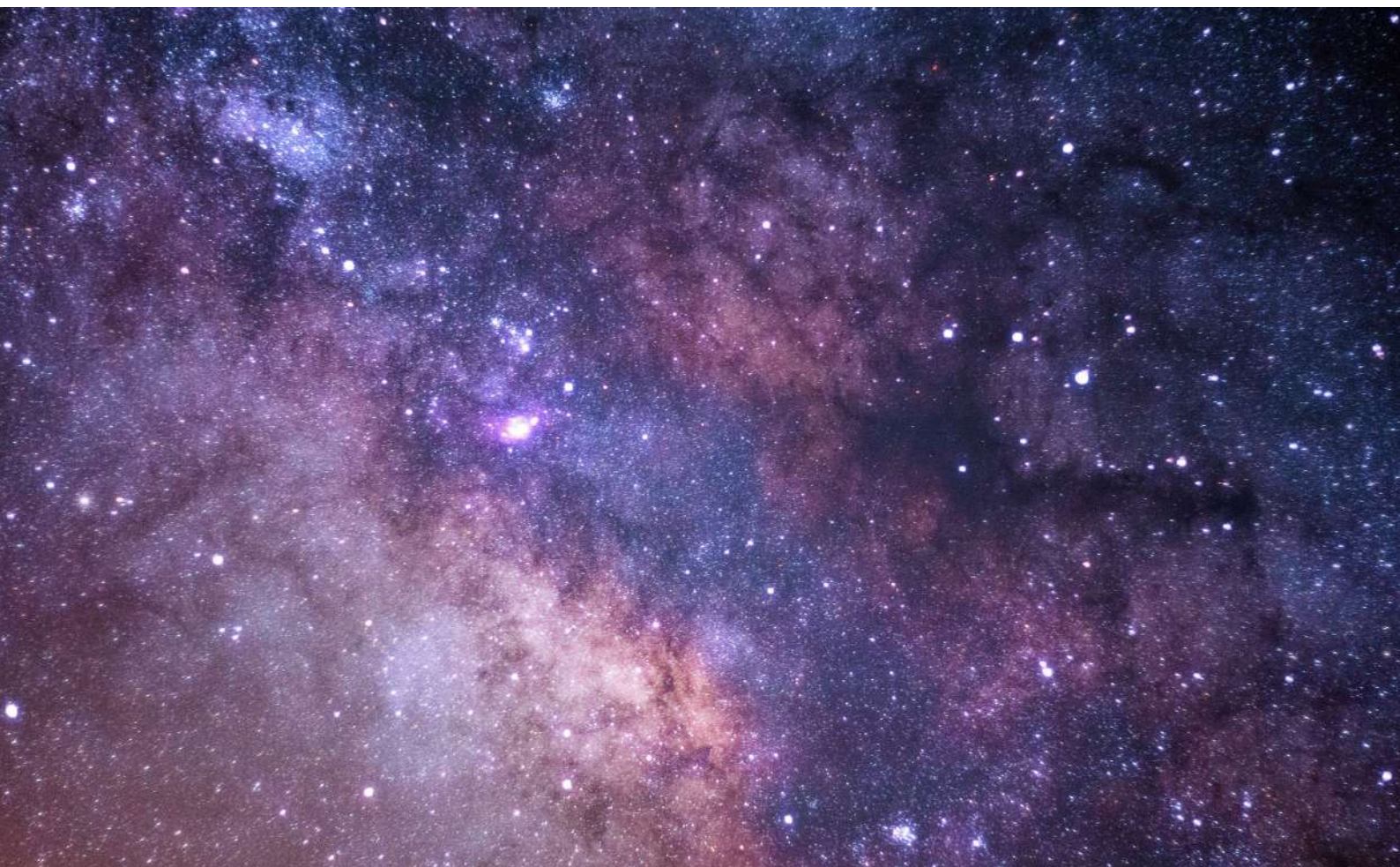
P

**UN JOURNAL À PARTAGER EN FAMILLE, POUR AVANCER EN
DOUCEUR ET AVEC FOI**

**UN TEXTE BIBLIQUE à
PARTAGER**

UN BRICOLAGE

DES RECETTES



MARS 2025

WWW.MONTHEY.EREV.CH



Église réformée
évangélique du Valais
Evangelisch-reformierte
Kirche des Wallis

Paroisse protestante
de Monthey

LE CONSEIL DU CIEL



Un jour, les belles choses de l'univers tinrent conseil.

Le soleil disait:

- "JE SUIS BEAU, RAYONNANT D'UNE GRANDE SPLENDEUR! MAIS DIEU EST MILLE FOIS PLUS SPLENDEIDE QUE MOI... QUI LE LUI DIRA AVEC DES MOTS?"

Les étoiles disaient:

- "NOUS BRILLONS DE TOUTES NOS FORCES. ET DE NUIT, LE CIEL EST UN VÉRITABLE FEU D'ARTIFICES. MAIS DIEU EST MILLE FOIS PLUS LUMINEUX QUE NOUS. QUI TROUVERA DES MOTS POUR CHANTER SA LUMIÈRE?"



Les fleurs disaient:

- "NOUS SOMMES DES MILLIERS, DE TOUTES ESPÈCES, PARFUMÉES DE BONNES ODEURS, PARÉES DE BELLES COULEURS. NOUS SOMMES DES MIETTES DE LA BEAUTÉ DE DIEU. QUI FERA POUR NOUS UN BOUQUET DE MOTS POUR CHANTER NOTRE MERCI à DIEU?"

Passa par là un petit garçon, tout petit devant le soleil, les étoiles, les montagnes...

Heureux d'admirer les fleurs, heureux de s'amuser avec l'eau, heureux d'aimer les animaux... Et ce petit garçon s'est mis à jouer avec les mots pour chanter à Dieu un immense merci pour tout l'univers !



DE L'ÉMERVEILLEMENT À LA JOIE

Le petit garçon de cette histoire admire ce qui l'entoure. Admirer, c'est quand tu regardes quelque chose avec beaucoup d'attention et que tu te sens vraiment impressionné, parce que c'est très beau ou spécial.



L'**émerveillement**, c'est quand tu vois quelque chose qui te fait ouvrir grand les yeux, comme une étoile qui brille très fort dans le ciel ou une jolie fleur qui s'ouvre au printemps. C'est un moment magique où tu te dis : « Waouh ! C'est incroyable ! » Et quand l'émerveillement se mélange avec la joie, c'est comme si tout autour de toi devenait encore plus beau. Peut-être que tu entends des oiseaux chanter, que tu vois un arc-en-ciel ou que tu rigoles avec tes amis. Ça te fait sourire, te rendre heureux, et tu as envie de danser tellement tu es content !

La **joie**, c'est cette sensation de bonheur dans ton cœur, un peu comme une chanson joyeuse qui te fait sauter partout. Elle ne dépend pas toujours de grandes choses, parfois c'est juste un câlin de maman, un bon goûter ou une belle journée passée dehors. Quand tu es joyeux, tu vois le monde autrement : tout devient plus lumineux, et tu as envie de partager ta joie avec tout le monde autour de toi.

L'émerveillement et la joie, c'est un peu comme une super aventure dans ton cœur. Elles sont là pour te rappeler que la vie est remplie de petits bonheurs, et qu'il suffit de regarder autour de toi pour les trouver !

LISTE DE MES PETITS BONHEURS



MARS : LE MOIS ET LA PLANÈTE ROUGE

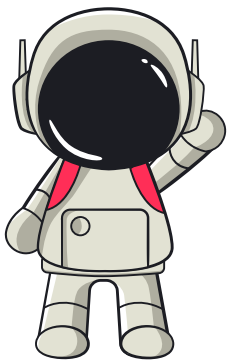
Le mois de mars est enfin là ! Son nom vient du dieu romain Mars, le dieu de la guerre, mais c'est aussi le nom de la célèbre planète rouge. Coïncidence ? Pas du tout ! Les Romains pensaient que cette planète couleur feu ressemblait à leur dieu combattant.

Et savais-tu que Mars a une adresse ? Si tu voulais envoyer une carte postale à un Martien, voici ce que tu devrais écrire :



**! MARS, 4ÈME PLANÈTE à PARTIR DU SOLEIL, VALLIS
ARES, PLANÈTE ROUGE**

Mais, Mars est très loin ! Elle se trouve à environ 225 millions de kilomètres de nous. Pour s'y rendre en fusée, il faudrait patienter 6 à 9 mois... Plus d'une année scolaire !



Quand on pense à ces immenses distances, à l'infinité des étoiles et des planètes, on peut se sentir tout petits dans l'univers. Et pourtant, Dieu connaît chacun de nous par notre nom ! Comme il a créé les galaxies, il a aussi façonné notre cœur avec amour.

Dans le livre des Psaumes, il est écrit :

"Quand je regarde ton ciel, œuvre de tes doigts,
la lune et les étoiles que tu as établies,
qu'est-ce que l'homme pour que tu te souviennes de lui ?"
(Psaume 8, 4-5)

**OUI, NOUS SOMMES MINUSCULES FACE à L'IMMENSITÉ DE L'UNIVERS. MAIS TU COMPTES
ÉNORMÉMENT AUX YEUX DE DIEU ! ALORS, LA PROCHAINE FOIS QUE TU LÈVERAS LES
YEUX VERS LE CIEL ÉTOILÉ, SOUVIENS-TOI : TU ES PRÉCIEUX ET AIMÉ, PLUS ENCORE
QUE TOUTES LES ÉTOILES DE L'UNIVERS.**

SAGESSE : L'ENFANT ET LE PARENT



Ce matin, j'ai vu que dans les arbres les bourgeons ont grossi

Moi aussi, en traversant la ville et les jardins, j'ai vu les bourgeons gonflés de sève et les feuilles nouvelles commencer à paraître. La vie cachée jusque-là, tout intérieure, ne peut plus être retenue. On sent qu'elle va bientôt jaillir et ce sera l'éclosion printanière. La terre ne peut pas retenir davantage la vie qu'elle a en elle, comme une femme enceinte ne peut pas garder pour elle l'enfant qu'elle porte au risque de l'étouffer et de mourir avec lui.

UNE MUSIQUE EN FAMILLE

Une mélodie douce et apaisante qui invite à la prière et à la paix intérieure, **Juste un souffle de Glorious** à écouter avant d'aller se coucher, dans la voiture ou en cuisinant.

**"TU AS CRÉÉ LES ÉTOILES ET CES
MILLIONS DE GALAXIES
DESSINÉ CES PAYSAGES PAR LE
SOUFFLE DE L'ESPRIT
ET TON CŒUR DE PÈRE A DÉSIRÉ
MA VIE"**

UN FILM EN FAMILLE

Un petit robot nous apprend l'essentiel sur l'amour, la persévérance et le respect de notre belle planète.

A regarder en famille : **Wall-E (2008)**

- Un beau message sur la préservation de la Terre et l'importance des petits gestes.
- Une histoire d'amitié et d'amour toute en douceur, qui touche petits et grands.

"JE NE VEUX PAS SURVIVRE, CE QUE JE VEUX C'EST VIVRE !"

L'OEUVRE DE DIEU

Au commencement, Dieu crée le ciel et la terre. La terre est déserte, vide et sombre. Le souffle de Dieu plane au-dessus des eaux. Dieu dit : « Que la lumière soit. » Et voici la lumière. Et Dieu voit que la lumière est bonne et Dieu sépare la lumière des ténèbres. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le premier jour.

Et Dieu dit : « Que le ciel se sépare de la mer ! En haut le ciel, en bas la mer. » Et voici le ciel et la mer. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le deuxième jour.

Et Dieu dit : « Que les eaux de la mer se rassemblent et qu'apparaisse la terre ferme.» Et voici la terre et la mer. Et Dieu voit que cela est bon.

Et Dieu dit : « Que la terre produise l'herbe, la plante sa graine, et l'arbre son fruit. » Et voici l'herbe, les plantes et les arbres. Et Dieu voit que cela est bon. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le troisième jour.

Et Dieu dit : « Qu'il y ait le soleil et la lune pour éclairer la terre, le jour et la nuit. » Et voici le soleil et la lune. Et Dieu voit que cela est bon. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le quatrième jour.

Et Dieu dit : « Que les poissons remplissent la mer et que les oiseaux volent dans le ciel. » Dieu les bénit par ces paroles : « Soyez féconds et multipliez-vous. » Il y a un soir, il y a un matin : cinquième jour.

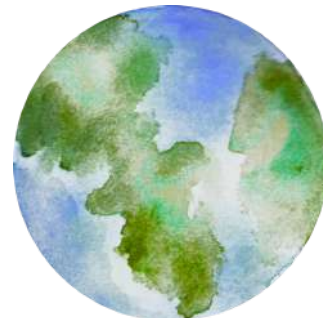
Et Dieu dit : « Qu'il y ait sur la terre toutes sortes d'animaux sauvages, grands ou petits. » Et voici les animaux. Et Dieu voit que cela est bon. Et Dieu dit : « Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance. Qu'il soit le maître des poissons de la mer, des oiseaux du ciel et de tous les animaux qui vont et viennent sur la terre. » Dieu crée l'homme à son image, à l'image de Dieu il le crée, il les crée homme et femme. Dieu les bénit et leur dit : « Soyez féconds et multipliez-vous. » Et Dieu voit tout ce qu'il a fait. Et cela est très bon. Il y a un soir, il y a un matin : c'est le sixième jour.

Le septième jour, Dieu se repose de tout ce qu'il a fait. Et Dieu bénit le septième jour.

DE L'ORDRE POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Au tout début, il n'y avait rien. Ou plutôt, tout était sombre, comme un énorme brouillard qui recouvrait la terre. Tout était mélangé, un vrai désordre !

Alors, la première chose que Dieu fait, c'est de séparer. Dieu a créé la lumière en séparant le jour et la nuit, il a mis de l'ordre là où tout était en chaos. Et grâce à cet ordre, la vie a pu commencer à exister



ET SA PAROLE A CRÉÉ LE MONDE

Et non ! Dieu n'a pas agité une baguette magique pour faire apparaître le monde en un pouf ! Il l'a créé par sa **parole**. "Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut." (Genèse 1,3). Avec ses mots, Dieu a tout façonné : le ciel, la terre, la mer, les étoiles et chaque être vivant. Il n'a eu besoin d'aucun outil, juste de sa parole pour donner la vie et mettre le monde en ordre.

UNE PAROLE QUI

CONDUIT : "DIEU VIT QUE

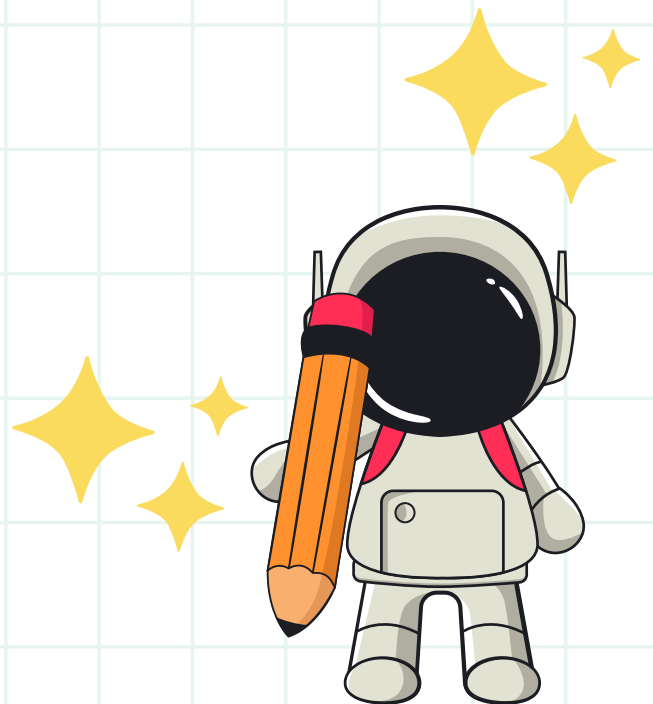
CELA ÉTAIT BON".



DES PAROLES QUI CRÉENT LA VIE

Il y a quelque chose d'incroyable dans cette histoire : tout ce que Dieu a créé par sa parole est **bon**. Et nous aussi, nos paroles ont du pouvoir ! Elles peuvent encourager, réconforter et faire du bien. Un mot doux, une parole gentille, un compliment sincère... tout cela sème de l'amour et aide à grandir. Une bonne parole peut même remplir ton cœur de joie ! Alors, aujourd'hui, quelles belles paroles peux-tu offrir autour de toi ?

**QUELLES SONT LES MOTS QUI
ME FERAIENT DU BIEN ?**



MERCI POUR LA VIE

**Seigneur, aujourd'hui, je veux te dire merci !
Merci pour tout ce que je vis et que, parfois,
je prends comme un dû, comme un droit.**

**Mais avant tout, la vie est un cadeau, un don
précieux qui vient mystérieusement de toi.**

**Merci pour la lumière, celle qui fait grandir ta
création et qui, chaque matin, renouvelle
l'émerveillement.**

**Aide-moi à ne pas faire d'ombre à nos frères et
sœurs, mais à rayonner d'amour et de
bienveillance.**

**Merci pour la Vie !
Amen.**

TUTO : LE PROJECTEUR D'ÉTOILES

As-tu déjà rêvé d'explorer les étoiles depuis ta chambre ? Avec ce bricolage magique, tu vas pouvoir observer les constellations d'une façon très spéciale ! Avec une lampe torche ou la lumière du téléphone, le tube se transforme en projecteur d'étoiles ✨! Les constellations apparaissent sur les murs et le plafond, prêtes à raconter leurs histoires et légendes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ✓ Deux rouleaux de papier de toilette
- ✓ Une paire de ciseaux
- ✓ Un crayon
- ✓ De la colle
- ✓ Une aiguille
- ✓ De la peinture pour décorer

ÉTAPES DE RÉALISATION

1. Découper l'un des rouleaux dans le sens de la longueur ;

2. Dérouler le rouleau et aplatir le morceau de carton au maximum ;

3. Prenez votre deuxième rouleau et **tracer le contour** du rouleau sur le carton avant de découper le cercle. Il est préférable d'avoir un cercle un petit peu plus grand que le diamètre du rouleau. En revanche, un cercle plus petit que le diamètre du rouleau ne permettra pas d'occulter la lumière.

4. Découper votre cercle et percer les trous de votre constellation. Si vous optez pour un modèle à imprimer, coller la constellation que vous souhaitez réaliser avant de faire les trous ;

5.

Coller le cercle de carton troué sur le tube à l'aide de la colle. La technique est de mettre peu de colle sur tout le contour du rouleau puis faire pression jusqu'à ce que la colle sèche pour occulter toutes la lumière.



UN TEMPS POUR COLORIER LA CRÉATION

Peux-tu trouver Adam et Eve cachés dans le jardin de la Création



AUX ÎLES COOK

Chaque année, le premier vendredi de mars, tout le monde est invité à une grande journée de prière. Ce jour-là, des personnes de nombreux pays prient ensemble et agissent pour le bien autour d'elles. Même si elles sont loin, la prière les unit comme une grande famille à travers le monde !

UN VOYAGE AU BOUT DU MONDE... ET DANS NOTRE CŒUR !

Sais-tu où se trouvent les Îles Cook ? Elles sont à l'autre bout du monde par rapport à la Suisse, dans un endroit appelé le triangle polynésien, en plein cœur de l'océan Pacifique sud. Là-bas, le jour commence 11 heures plus tard que chez nous ! Ces 15 petites îles, d'une superficie totale de 240 km², sont perdues au milieu d'un immense océan de plus de 2 millions de km²...

Les Îles Cook sont un vrai paradis naturel ! On y trouve des plages de rêve, des récifs coralliens scintillants, des volcans majestueux... et une culture riche en chants, danses et traditions locales.

Mais sais-tu ce qui est encore plus beau ? Toi ! Comme ces îles, nous avons été merveilleusement créés par Dieu. La Bible nous le rappelle dans le Psaume 139 :

**« JE CONFESSE QUE JE SUIS UNE VRAIE MERVEILLE... »
(PSAUME 139, 14)**

Cela signifie que Dieu nous connaît, nous aime et veille sur nous où que nous soyons, même au-delà des océans. Il est toujours là pour nous guider, comme le dit encore le Psaume 139 :

« Je prends les ailes de l'aurore pour habiter au-delà des mers, là encore, ta main me conduit, ta droite me tient. » (Psaume 139, 9-10)

Alors, embarquons ensemble pour un voyage imaginaire vers les Îles Cook, à la rencontre des femmes qui nous invitent à cette célébration, et rappelons-nous : où que nous soyons, nous sommes entre les mains de Dieu.



RECETTES DES ÎLES à L'ESPACE

COOKIES DE L'ESPACE

- Préchauffe ton four à 190°C.
- Mélange le sucre et le beurre fondu, ajoute l'œuf et remue bien.
- Dans un saladier, mélange la farine, la levure, deux cuillères à soupe de thé matcha (pour un goût pas trop prononcé) et ajoute une pincée de sel.
- Incorpore le mélange beurre-œuf-sucre et mélange bien.
- Concasse les amandes (la technique du torchon + marteau fonctionne bien) et hache le chocolat blanc au couteau. Incorpore-les à la pâte, avec les mains si besoin.
- Forme des petites boules de pâte dans la paume de ta main et aplatis-les légèrement sur une feuille de papier sulfurisé déposée sur une plaque de cuisson ou un moule à tarte.
- Fais cuire pendant 10 à 12 minutes. Surveille bien la cuisson : les bords des cookies doivent juste commencer à dorer, mais pas plus ! Sinon, ils seront trop durs après refroidissement...

Ingrédients :

- 100 gr de chocolat blanc
- 125 gr de beurre fondu
- 100 gr d'amandes entières
- 200 gr de sucre
- 300 gr de farine
- 1/2 sachet de levure
- une pincée de sel



GÂTEAU à LA NOIX DE COCO D'AITUTAKI

Ingrédients :

- 200 gr de noix de coco râpée trempée dans 300ml de lait de coco
- 4 oeufs
- 200 gr de sucre
- une pincée de sel
- 90 gr de beurre fondu et refroidi
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 zeste de citron râpé
- 2-3 cuillères à café de jus de citron
- 170 gr de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- éventuellement 1 banane



- Préchauffe ton four à 180°C.
- Râpe la pulpe de deux noix de coco ou fais tremper la noix de coco râpée sèche dans du lait de coco, puis mets-la au frais.
- Beurre un moule à gâteau et saupoudre-le de farine.
- Dans un saladier, bats le sucre et les œufs jusqu'à obtenir une mousse.
- Ajoute le beurre liquide refroidi et mélange bien.
- Incorpore l'extrait de vanille, le zeste de citron râpé et le jus de citron.
- Mélange la farine et la poudre à lever, tamise-les au-dessus du saladier et mélange le tout.
- Ajoute ensuite la noix de coco râpée.
- Remplis le moule aux trois quarts avec la pâte.
- Si tu le souhaites, coupe une banane en rondelles d'environ 2 mm d'épaisseur et dispose-les sur le gâteau avant la cuisson.
- Fais cuire pendant environ 55 minutes.
- Vérifie la cuisson en plantant un petit bâtonnet en bois : il doit ressortir sec.

RETOUR SUR LA JOURNÉE D'ENFANCE

Le 8 mars dernier, 12 enfants se sont réunis pour une magnifique journée d'enfants sous le signe des Îles Cook, en lien avec la Journée Mondiale de la Prière. Une belle aventure qui a fait voyager les cœurs et les esprits !

La journée a débuté dans la convivialité avec un déjeuner partagé avec les parents, avant d'entrer dans une méditation à la noix de coco, un temps de réflexion et d'éveil aux merveilles de la création.

Les enfants ont ensuite mis la main à la pâte en réalisant une soupe aux saveurs exotiques, et ont laissé libre cours à leur imagination à travers des dessins inspirés de la culture des Îles Cook. L'ambiance a été rythmée par les sons du ukulélé.

L'après-midi s'est poursuivie par une promenade, avant de vivre un temps de célébration à Lavey, un moment fort pour conclure cette belle expérience.



Les enfants ont écrit des cartes postales aux couleurs des îles Cook qu'ils ont pu envoyer à leur entourage.

Une journée riche en découvertes, en rires et en partages, qui a permis à chacun de s'ouvrir à une culture lointaine tout en renforçant les liens d'amitié et de foi.

Un grand merci à tous les enfants !



UNE VIDÉO POUR DÉCOUVRIR LA JOURNÉE

Une courte vidéo a été réalisée pour se souvenir de cette journée ensoleillée, via ce QR-Code.



A VOS AGENDAS !

12 AVRIL

Journée d'enfance

Journée en lien avec l'action de Carême.

Plus d'informations et inscriptions : Océane Pittet, 079 477 01 13, oceane.pittet@erev.ch

Inscriptions souhaitées

24 MAI

Journée d'enfance

Programme à venir !
Mais on se réjouit déjà !

07-11 JUILLET

Camp aéré avec le GOAR

Le camp aéré se déroulera à Monthey en journée.

Plus d'informations et inscriptions : Océane Pittet, 079 477 01 13, oceane.pittet@erev.ch

04-08 AOÛT **Camp aéré**

Vous n'avez pas pu venir à la première semaine du camp aéré. Une deuxième édition se profile en août.

Plus d'informations et inscriptions : Océane Pittet, 079 477 01 13, oceane.pittet@erev.ch

UN BESOIN, UNE DEMANDE ?

Si vous souhaitez me rencontrer pour un entretien, une visite ou simplement échanger, je serai très heureuse de prendre ce temps avec vous. Je suis à votre disposition et à l'écoute de vos besoins.
Océane Pittet





LE COIN DES PARENTS

De quoi auriez-vous besoin ?

Chers parents, vous accompagnez vos enfants sur le chemin de la vie et de la foi, avec amour et patience. Mais vous, de quoi auriez-vous besoin ?

Parfois, entre les responsabilités, les devoirs et les imprévus du quotidien, il est facile d'oublier de prendre soin de soi. Pourtant, un parent qui se ressource est un parent qui rayonne.

De quoi auriez-vous besoin ?

- De plus de temps pour souffler ?
- D'un moment de partage avec d'autres parents ?
- D'un petit rituel de prière pour déposer mes inquiétudes ?
- D'une parole encourageante, d'un échange.

N'hésitez pas à demander, à partager, à vous entourer. La foi se vit en famille, mais aussi en communauté.

RÉPONSE ENIGME DE FÉVRIER

Réponse : le triboulet

ENIGME DE MARS

Terre, Jupiter, Mars, Saturne, Uranus et Mercure en ont.
Mais pas Vénus, ni Neptune.
Qui suis-je ?

Réponse dans le prochain numéro.

GROUPE WHATSAPP DE PRIÈRES

Pour vous accompagner dans ce beau moment en famille, je vous invite à rejoindre un groupe WhatsApp où je partagerai chaque semaine une courte prière et une petite pensée à méditer ensemble.

Un instant tout simple, empreint de douceur, pour se recentrer, remercier et grandir dans la foi en famille. Si cela vous intéresse, rejoignez-nous :

QR-Code :



QUE LE PRINTEMPS FASSE FLEURIR DES FLEURS DANS VOTRE COEUR !

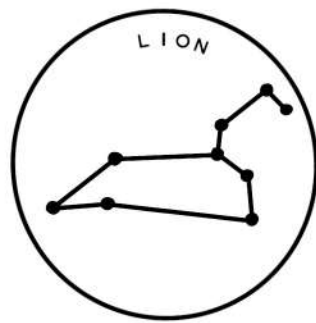
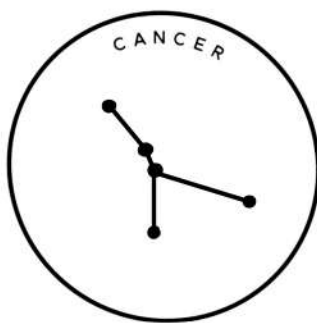
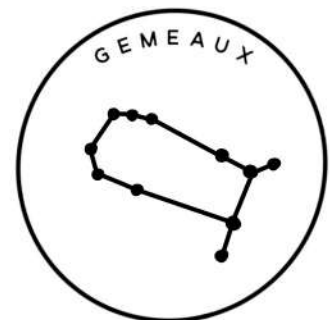
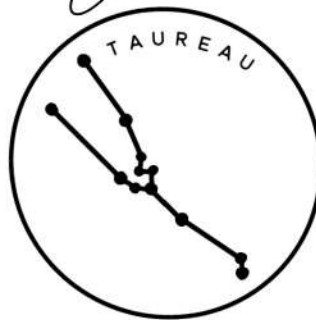
PROCHAIN NUMÉRO EN AVRIL

CONTACTS

Paroisse protestante de Monthey
Avenue de la Gare 42
1870 Monthey

Océane Pittet
079 477 01 13
oceane.pittet@erev.ch

LES CONSTELLATIONS DU *Zodiaque*



LÉGENDE DU CIEL ÉTOILÉ

La belle Andromède



Il y a fort longtemps, régnait le roi

Céphée et la reine **Cassiopee**. Ensemble, ils avaient une fille, la princesse **Andromède**. La reine **Cassiopee** se vantait d'être la plus belle femme de l'Univers attirant la jalousie des déesses de la mer, les Néréides. De colère, les déesses de la mer demandèrent à Zeus, le roi des dieux de la punir d'être aussi prétentieuse.



Alors pour punir la reine **Cassiopee**, Zeus fit savoir qu'un énorme **monstre marin** allait venir détruire son pays. Le roi **Céphée** et la reine **Cassiopee** prirent peur ! Pour calmer l'horrible **monstre marin**, le roi et la reine décidèrent alors de lui offrir leur fille, **Andromède**.

Andromède avait peur. Elle pleurait... Quand **Persée**, le fils de Zeus, monté sur son cheval ailé **Pégase**, passait par là... Il fut attiré par les reflets dorés du soleil sur les larmes d'**Andromède**. Voyant la belle **Andromède** en danger, **Persée** décida de lui venir en aide. **Persée** était courageux et attaqua le monstre marin. **Persée** sauva la princesse et en tomba amoureux.

C'est ainsi qu'**Andromède** quitta le roi et la reine, pour partir avec **Persée** sur son cheval ailé **Pégase**.

Chère Gemme
@cheregemme

