

## Questions de réflexion pour une retraite de l'Avent autoguidée

### **Semaine 1 – Réfléchir sur l'espérance**

- Pour toi, que signifie l'espérance dans ta vie spirituelle?
- Comment peux-tu cultiver un sentiment d'espérance plus profonde pendant l'Avent?
- Rappelle-toi un moment où tu t'es senti plein d'espoir malgré les difficultés. Qu'est-ce que cette expérience t'a appris?

### **Semaine 2 – Accueillir la paix**

- Dans quels domaines de ta vie ressens-tu de l'agitation ou de l'anxiété?
- Comment peux-tu inviter la paix de Dieu dans ces situations?
- Rappelle-toi un moment où tu as ressenti une paix profonde. Qu'est-ce qui a contribué à ce sentiment?

### **Semaine 3 – La joie dans l'anticipation**

- Qu'est-ce qui t'apporte de la joie pendant l'Avent?
- Comment peux-tu partager cette joie avec d'autres membres de ta communauté?
- Réfléchis sur la joie d'attendre quelque chose d'important dans ta vie. Quel est le lien avec l'attente de la naissance du Christ?

### **Semaine 4 – Le don de l'amour**

- Comment exprimes-tu l'amour dans ta vie quotidienne?
- Réfléchis aux moyens de montrer de l'amour et de la gentillesse à ceux qui t'encourent pendant l'Avent. Quelles actions spécifiques peux-tu entreprendre?
- Pense à une personne qui t'a démontré de l'amour inconditionnel. Comment son exemple a-t-il influencé ta compréhension de l'amour de Dieu?

## **Préparer son cœur**

- Quelles sont les distractions qui t'empêchent de t'engager pleinement dans ta foi pendant l'Avent?
- Dresse une liste de façons pratiques pour réduire ces distractions et créer un espace pour la prière et la réflexion.
- Pour toi, qui signifie préparer ton cœur à la venue du Christ?

## **La gratitude**

- Prends le temps de dresser une liste de choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) cette année. Comment ces bénédictions ont-elles façonné ton cheminement de foi?
- Réfléchis à la manière dont la gratitude peut transformer ta perspective pendant cette saison d'attente et de préparation.
- Écris une lettre de remerciement à Dieu, exprimant ta reconnaissance pour sa présence dans ta vie.

## **La communauté et le service**

- Comment peux-tu servir les autres pendant l'Avent? Identifie des besoins spécifiques au sein de ta communauté ou de ta famille.
- Réfléchis à l'importance de la communauté dans ton cheminement de foi. Qui sont les personnes qui te soutiennent et t'élèvent spirituellement?
- Écris au sujet d'une expérience ou le fait de servir les autres qui t'a rapproché de Dieu.



## Reflections Questions for a Self-Guided Advent Retreat

### **Week 1 – Reflecting on Hope**

- What does hope mean to you in your spiritual life?
- How can you cultivate a deeper sense of hope during Advent?
- Bring to mind a time when you felt hopeful despite challenges. What did that experience teach you?

### **Week 2 – Embracing Peace**

- In what areas of your life do you feel unrest or anxiety?
- How can you invite God's peace into those situations?
- Bring to mind a moment when you experienced profound peace. What contributed to that feeling?

### **Week 3 – Joy in Anticipation**

- What brings you joy during the Advent season?
- How can you share that joy with others in your community?
- Reflect on the joy of waiting for something important in your life. How does this relate to the anticipation of Christ's birth?

### **Week 4 – The Gift of Love**

- How do you express love in your daily life?
- Consider ways to show love and kindness to those around you during Advent. What specific actions can you take?
- Bring to mind a person who has shown you unconditional love. How has their example influenced your understanding of God's love?

### **Preparing Your Heart**

- What distractions keep you from fully engaging with your faith during Advent?
- List practical steps to minimize these distractions and create space for prayer and reflection.
- Reflect on what it means to prepare your heart for Christ's coming.

### **Gratitude and Reflection**

- Take time to list things you are grateful for this year. How have these blessings shaped your faith journey?
- Reflect on how gratitude can transform your perspective during this season of waiting and preparation.
- Write a letter of thanks to God, expressing appreciation for His presence in your life.

### **Community and Service**

- How can you serve others during the Advent season? Identify specific needs within your community or family.
- Reflect on the importance of community in your faith journey. Who are the people that support and uplift you spiritually?
- Write about an experience where serving others brought you closer to God.

