



PAROISSE  
SAINT-BERNARD  
DE DIJON  
*Eglise Saint-Bernard*  
*Crypte Notre-Dame d'Ephèse*  
*Chapelle Saint-François d'Assise*

**Dimanche 14 janvier 2024**

**2<sup>ème</sup> dimanche du temps ordinaire**

*Références des lectures de ce dimanche* (1 S 3, 3b-10.19 ; 1 Co 6, 13c-15a.17 ; Jn 1, 35-42)

## Les bienfaits de la gratitude

**Qu'est-ce que la gratitude ?** C'est l'inversion de la tendance à la peur, à la plainte, à la critique, à la méfiance. C'est une disposition de l'âme, à laquelle on peut s'ouvrir et que l'on peut travailler. **C'est un choix** : au lieu de laisser la mémoire se concentrer sur les événements négatifs, c'est rétablir la priorité du bien dans ses pensées et dans son jugement.

**Expérimentez les bienfaits de la gratitude en trois étapes** : 1. Choisir de se souvenir d'un bon moment, d'un bienfait, d'une parole heureuse. 2. Prendre le temps de peser, de savourer : donner de la place à ce bonheur particulier 3. Dire merci, à Dieu, à la personne à qui on le doit.

Ajoutons à notre journée un moment pour **se souvenir de trois joies reçues** – sans chercher de choses compliquées, pour en remercier l'Auteur de tout bien. Et rendez-vous bientôt pour parler de ce que ça change dans votre

journée ! Simplicité devant l'existence, délicatesse dans les relations, générosité communicative, réveil plus tonique, pour ne parler que de quelques exemples ; joie nouvelle dans la prière, compréhension plus profonde de ce qui a été le fond de l'âme du Seigneur Jésus, exultant de joie devant les bontés créées, et pour la bonté créée qu'est le Père. **La gratitude nous rapproche de Dieu...**

C'est psychologique ? C'est naïf ? La gratitude permet de penser plus juste et de retrouver toute l'énergie nécessaire pour affronter injustices, retards, défauts... Car notre âme, créée pour la bonté, revit alors jusque dans ses profondeurs. On en reparle après quelques minutes d'exercice quotidien. En avant pour la mise en pratique !

Don Guillaume Chevallier+

---

**Tel. Presbytère et Accueil paroissial : 03 80 57 33 92**  
**12 bd Alexandre 1<sup>er</sup> de Yougoslavie - 21000 Dijon**  
**Site : <https://www.saint-bernard-dijon.com> ~ mail : [paroissesaintbernard.dijon@gmail.com](mailto:paroissesaintbernard.dijon@gmail.com)**



## Une paroissienne témoigne

« En septembre dernier, lorsque j'ai entendu parler du « Parcours Gratitude » proposé par la paroisse cette année, je me suis immédiatement sentie attirée, persuadée que pratiquer la gratitude au quotidien ne pouvait être qu'une source d'apaisement et d'épanouissement en profondeur, aussi bien dans ma relation avec moi-même, que dans ma relation aux autres ou à Dieu.

C'est donc à la fois curieuse et impatiente que je suis arrivée à la première rencontre. La salle Liger-Belair était bourdonnante, tant nous étions

nombreux à ce premier rendez-vous. Accueillis par une décoration soignée, un petit dessert de bienvenue, et le sourire de l'équipe d'animation paroissiale, nous avons très vite été mis dans le bain de la « #gratitude-attitude ».

Pierre, par son témoignage concret, nous a expliqué comment repérer et savourer, dans nos vies trépidantes, les pépites de nos journées, en les analysant avec notre corps, notre cœur et notre âme. À chacun maintenant de mettre cet exercice en pratique quotidiennement, afin de changer son regard sur le monde et faire rayonner le cercle vertueux de la gratitude autour de nous. »

**Vivement la prochaine rencontre le 31 janvier pour connaître la suite de la démarche.**



Formation à l'écoute à Dijon  
par CLER Amour et Famille  
**Samedi 27 et dimanche 28 janvier**  
**de 9h à 17h**

Formatrice : Anne Napoléoni

L'écoute est la base de toutes nos relations. Cet atelier de sensibilisation à l'écoute (1er niveau de formation) vous donne des clés pour mieux écouter.

Cela vous aidera beaucoup dans votre vie personnelle, amicale, familiale et paroissiale !

À s'offrir ou à offrir pour améliorer les relations avec tout votre entourage.

*(Si les dates ne vous convenaient pas, inscrivez-vous sur notre liste complémentaire pour qu'une formation soit reprogrammée sans délai)*

Contact : Benoît Lavier - 06 01 77 19 93  
[dijon@cler.net](mailto:dijon@cler.net)



## Réservez les 3 et 4 février Retraite des hommes Abbaye de Sept Fons

Le temps d'un week-end, venez vous reposer, prier, partager, vivre les offices religieux, participer à la vie des moines

Départ samedi 7h30 de St Bernard de Dijon  
Covoiturage retour dimanche vers 17h

Participation 60€,  
(majoration 10€ pour chambre seul)

Inscription par mail

[paroissesaintbernard.dijon@gmail.com](mailto:paroissesaintbernard.dijon@gmail.com)

Attention places limitées

## Du temps pour la sagesse et pour approfondir la Bible

**5 mercredi de janvier à mai**

24 janvier, 7 février, 20 mars,  
10 avril et 29 mai.

10h-11h30 ou 20h30-22h

Salle Liger-Belair à St Bernard de Dijon





## Il est encore temps de s'inscrire ! Ou de venir sur place.

Lundi 15 janvier, le cycle de formation d'Alliance VITA attend des milliers de participants, et vous à Dijon ! Pour quatre séquences animées par des experts, grands témoins, témoins locaux et intervenants d'Alliance VITA.



Au programme de la première soirée :  
**La vie à son commencement.**

Aziliz Le Corre, Jeanne Bertin-Hugault, Blanche Streb analyseront successivement la question de l'enfantement à travers :

- N'être au monde.
- Un témoignage riche et documenté sur la GPA conclura cette première séquence.

- La maternité désenchantée,
- L'élan de vie,

Salle Liger-Belair à 20h15

Informations et inscriptions sur [www.universitedelavie.fr](http://www.universitedelavie.fr)



### Groupe des aînés

Échanger, réfléchir, prier et partager un temps convivial avec des personnes de sa génération !

Prochaine rencontre  
le mercredi 17 janvier  
14h30 – 16h30 à la Ruche

### SPES



Les veufs et les veuves de nos deux paroisses qui le souhaitent se retrouvent une fois par mois pour s'accompagner dans ce moment particulier de leur chemin.

**Jeudi 18 janvier, 11h à 12h**  
À Saint Martin de Fontaine

### FIN DE VIE GRAND HANDICAP DIRECTIVES ANTICIPÉES

#### PROJECTION – DÉBAT avec :

Père Didier Gonnaud - Docteur Muriel Hancer  
Catherine Barthelet, formatrice, retraitée de  
l'aumônerie du CHU

**Samedi 20 janvier 2024 à 14h30**

Église Ste Élisabeth de la Trinité - 1 rue de  
Bourges, Dijon



**Vendredi 19 janvier**  
**20h**

**Église Saint Joseph**

# HORAIRES DU 13 AU 21 JANVIER 2024

## Samedi 13 janvier

18h Messe à Saint François d'Assise (en action de grâce)

## Dimanche 14 janvier : 2<sup>ème</sup> dimanche du temps ordinaire

9h Messe à l'église Saint Bernard

10h30 Messe à l'église Saint-Bernard de Dijon

(Marie Aleth Chapdaniel ; Famille Berleur ; les fidèles de la paroisse ; Gérard Accas + ; Jean Lalire +)

17h Adoration – confessions et 18h Vêpres à la crypte à Saint Bernard de Dijon

## Lundi 15 janvier *pas de messe*

## Mardi 16 janvier

7h30 Laudes – 7h50 Messe grégorienne à la crypte (les âmes du purgatoire)

18h30 Messe à la crypte

## Mercredi 17 janvier *Saint Antoine*

7h30 Laudes – 7h50 Messe grégorienne à la crypte

10h45 Messe à la chapelle de la Providence

17h-18h *Permanence d'accueil et de confessions*

18h30 Chapelet à la crypte

## Jeudi 18 janvier

7h30 Laudes – 7h50 Messe grégorienne à la crypte

8h30 Chapelet pour les prêtres à la crypte

18h30 Messe à la crypte

20h30-21h30 Adoration et confessions à la crypte

## Vendredi 19 janvier

7h30 Laudes – 7h50 Messe grégorienne à la crypte (les âmes du purgatoire)

8h30-9h Adoration à la crypte

9h Messe à la crypte

## Samedi 20 janvier *Mémoire de la Vierge Marie*

8h30 Laudes

9h Messe à la Maison Natale à Fontaine

*Attention, pas de permanence d'accueil et de confessions*

**Attention, pas de messe ce samedi à la chapelle Saint François d'Assise**

## Dimanche 21 janvier : 3<sup>ème</sup> dimanche du temps ordinaire

9h Messe à l'église Saint Bernard de Dijon

10h30 Messe à l'église Saint Bernard de Dijon

17h Adoration – confessions et 18h Vêpres à la crypte à Saint Bernard de Dijon

*Cette semaine, dans notre paroisse, Gérard Accas, Joëlle Athénor et Jean Lalire ont reçu des funérailles chrétiennes.*

**Permanence d'accueil à la paroisse :**

**Mardi et jeudi : 16h30-18h30 ; Mercredi, vendredi et samedi : 9h30-11h**

