

END Région Est

LETTRE D'INFORMATION DE LA RÉGION



Luc 1,38

- 01 - Quinzaine de l'annonciation
- 02 - Visite de l'ERI
- 03 - Journée de région
- 04 - Vertus : chemin de vie
- 05 - Agenda

Ensemble en chemin

Par le couple au service



Chers équipiers,

C'est avec une joie profonde que nous avons fêté ce mardi l'annonce faite à Marie. 9 mois à attendre la venue de notre sauveur, au rythme de nos réalités humaines. Quelle belle espérance !

L'importance de notre engagement ne réside pas seulement dans les moments de prière et de réflexion que nous partageons en équipe, mais aussi dans les actions concrètes que nous menons au quotidien.

En cette période de "**Quinzaine de l'Annonciation**", je vous invite à redoubler d'ardeur dans vos prières et vos actions. Puisse cette quinzaine être pour chacun de nous une occasion de renouveler notre engagement dans le mouvement et de témoigner de notre foi avec joie et enthousiasme.

Osons porter des projets concrets pour permettre aux couples mariés de cheminer en équipe.

Que Notre-Dame veille sur chacun de vous et sur vos familles.

Avec toute notre amitié

Cécile et Romain

pleins d'idées à découvrir dans cette
lettre !!

Quinzaine de l'annonciation

Cette année encore ne ratons pas le coche !

Du 21 mars au 6 avril 2025, c'est la **Quinzaine de l'Annonciation** et tous les équipiers sont invités à diffuser le Mouvement.

La diffusion, c'est faire découvrir les Équipes Notre-Dame et donner envie à des couples unis par le sacrement de mariage de rejoindre une équipe. Elle est recommandée tout au long de l'année mais un effort particulier est encouragé durant cette période.

*Le Mouvement, c'est nous tous !
La diffusion est l'affaire de tous.*



**Que puis-je faire
concrètement ?**



Pour organiser une soirée
découverte en équipe c'est là !!

Pour la boîte à
outils c'est ici !



Et encore ...

Quelques idées concrètes pour la diffusion

par an !



0 sec Rayonner !

Etre soi-même en couple, vivre et rayonner de la joie du mariage ! Vous êtes toujours des témoins !

Prier pour la diffusion des Équipes Notre-Dame, prier pour que les membres s'engagent pour faire connaître le mouvement.



1 min 12 sec Liker !

47 sec Prier !



Scanner ce QR code et suivre la page Facebook des Équipes N-D. Liker et partager les publications que vous aimez !

Scanner ce QR code et suivre la page Instagram des Équipes N-D. Partager et liker les publications que vous aimez !



3 min Surfer !

1 min 17 sec Partager !



Surfer sur la page "Actualités" du site internet des END et partager les événements de diffusion à des couples mariés.

Demander l'envoi de flyers et de dépliants. Les déposer au fond de votre église ou les distribuer.

8 min 23 sec Distribuer !



15 min Témoigner !

Témoigner à la fin d'une messe ou auprès d'un couple marié. Ajouter 2h et booster ses chances en les invitant pour un repas !

Rencontrer son curé ou l'équipe de préparation au mariage de sa paroisse et proposer une collaboration avec les END.

1h Rencontrer !



2h Aider !

Aider à l'occasion d'événements ponctuels de diffusion. C'est facile, vous serez hyper bien briefés !

Rejoindre l'équipe Diffusion ou l'équipe Communication des Equipes Notre-Dame. Partager, créer, s'amuser !

52 h Rejoindre !



"Como? Existem equipes na Bélgica?" *



Du 14 au 18 mars 2025, l'Équipe Responsable Internationale des Équipes Notre-Dame était en Belgique. Découvrez ici, en textes et en images, l'essentiel de la rencontre organisée à cette occasion pour les équipiers de Belgique.

[En savoir plus](#)

Notre mouvement se transforme chez nous et grandit à l'international !



* "Quoi? il y a des équipes en Belgique?"



Journée de région 2025

Lundi de Pentecôte
9 juin 2025



Où ? Sanctuaire de Cornillon

Quoi ? Un repas partagé et une eucharistie

Pourquoi ? se retrouver, partager et célébrer
nos équipes !

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !





NOS OUTILS POUR CHEMINER

Maryline et Etienne Cholin
Équipe Chambéry 20

Règle de vie et chemin de fraternité

Le Point Concret d'Effort mis en lumière cette année est la règle de vie : moyen concret qui nous aide à répondre à l'amour et à l'appel de Dieu. Elle nous permet de faire grandir notre volonté d'aimer plus et d'aimer mieux Dieu et notre prochain.

Nous sommes invités à cultiver les vertus pour plus de fraternité : quoi de mieux que de me fixer une règle de vie pour mieux aimer mes frères et sœurs ?

Nous suggérons ici quelques pistes de réflexion et nous nous invitons, concrètement, à choisir un sujet lors du renouvellement de notre règle de vie actuelle (peut-être lors d'un Devoir de S'Asseoir ou d'une oraison).

• Mon choix de relations

Quels sont les critères que j'utilise, consciemment ou inconsciemment, pour choisir ou développer mes relations ? Est-ce que je me tourne le plus souvent vers mes semblables ? Comment appréhender la différence ? Quelles sont mes peurs ?

Je choisis un petit pas pour m'ouvrir.

• Ma qualité de relation

Quelle est la qualité de ma relation avec mon conjoint, mes enfants, mes collègues de travail, les personnes

croisées... ? Comment pourrais-je être mieux réceptif à mon entourage ?

Je choisis un petit pas pour améliorer ma relation à l'un d'entre eux.

• Mes ressources

Comment fais-je évoluer mon regard sur les autres ? Place de la Parole ? De l'oraison ? Choix de mes lectures ? De mes films ?

Je choisis un petit pas pour nourrir mon esprit de fraternité.

• Mon ouverture aux personnes en difficulté

Est-ce que je connais les personnes autour de moi qui ont besoin de plus d'attention ? Dans ma famille ? Mon quartier ? Mon travail ? Mon équipe Notre-Dame ? Est-ce que j'essaie de repérer si les gens sont dans le besoin ? *Je choisis un petit pas pour repérer ceux qui auraient le plus besoin de mon attention fraternelle.*

• Mes engagements

Est-ce que mes engagements sont en accord avec cette exigence de fraternité ? Quelles évolutions puis-je apporter ? Dans ma manière de faire, d'être ?

Je choisis un petit pas pour mettre plus de fraternité dans mes engagements. ▲

Petit mémo sur la règle de vie :

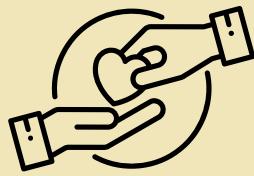
Pour choisir ma règle de vie, je me souviens des « 4P » : je choisis un petit pas, précis, pratique.

Question de fond : la règle de vie que je choisis me pousse-t-elle à agir pour le bien de mon prochain ?

Question pour la relecture : lorsque je change de règle de vie : est-ce que la précédente a porté du fruit.



Agenda



Merci de penser à vos cotisations !

Journée nationale de découverte du service



Le samedi **11 octobre 2025** au Collège Notre-Dame à Erpent, tous les équipiers au service sont invités à venir vivre une journée de rencontres, d'échanges et de formation autour du service qui leur est confié.



Ils sont heureux en équipe
Notre-Dame et nous
expliquent pourquoi...



Un prêtre conseiller
spirituel d'une équipe
Notre-Dame témoigne...