



Sur le Christ de Rio, l'évêque à fait projeter les drapeaux des pays touchés par le coronavirus
 « Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde ».

Quelques nouvellesSommaire

- 1 - Le coronavirus, pourquoi ? Est-ce que Dieu nous envoie une punition... ?page 1
- 2 - Comment vivre un confinement ? Quelques point clefs.....page 2
- 3 - DIY du confinement.....page 5
- 4 - L'intercession poignante du Pape François devant la Croix et Jésus eucharistiepage 6

1 – Le coronavirus, pourquoi ? Est-ce que Dieu nous envoie une punition... ?

Qu'est-ce qui nous arrive ? Qu'est-ce qu'on va devenir ? Sur la grande peur, on va consulter Nostradamus, la vengeance du 7^{ème} ciel, etc... etc...

La Bible nous dit que « Dieu crée ce monde à mains fortes et à bras étendus » (Dt 3,34). C'est une manière de dire qu'il n'est pas indifférent et qu'il y a un combat, mais c'est le combat de l'amour infini de notre Dieu pour nous. Amour qui est de toujours à toujours...même si on fait des bêtises graves... « Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son fils.... afin que chacun soit sauvé ! » (Jean 3,16) Voilà le plan divin et il n'y en a aucun autre. Il n'y a aucune vengeance d'aucune sorte de Dieu. N'allons pas écouter la voix du menteur qui se manifeste dès la genèse : « Pas du tout, Dieu veut vous tromper » (Gn 2,4)

Alors si cela ne vient pas de Dieu, d'où vient ce fléau. Regardons comment fonctionne l'humain : ...Si tu vas trop vite en vélo, si tu te blesses dans un accident : Dieu ne conduisait pas le vélo, il n'a pas mis non plus une pierre pour te faire tomber. Tu as une responsabilité dans ta chute.

Si tu vas trop vite en voiture tu peux te blesser ou blesser tes passagers ou ceux d'en face ou les tuer... Dieu ne pilotait pas la voiture et il n'a pas mis une plaque de verglas sous la roue.

Les virus sont et seront toujours (on en trouve 10 dangereux depuis 50 ans, le plus grave était la grippe porcine, il a affecté 214 pays, touché 700 millions de personnes entraînant une grande mortalité, mais c'était hors Europe, alors on s'en souciait peu ! Les virus peuvent se propager ou muter avec les phénomènes du monde ... Les hommes peuvent aider ces phénomènes... par volonté ou par omission. Le mot « enragé » pour définir quelqu'un de très méchant vient du mot rage (un virus qui tue encore 60.000 personnes par an). Ne faisons pas du Coronavirus un châtiment de Dieu ou la fin du monde. C'est un dur combat à mener avec Dieu.

Tous ces jours-ci la prière de l'Eglise nous dit « avec Jésus, entrons dans le combat de Dieu.

2 – Comment vivre un confinement ? Quelques point clefs

• Les phases psychologiques d'un confinement

Rien n'est plus étrange que ce qui nous arrive en ce moment. Nous n'avons pas de références, tout est de l'ordre de l'inconnu. Sauf que non ! Ailleurs, d'autres ont vécu (ou vivent encore, avec un peu d'avance) ce confinement. Ils nous transmettent de précieux conseils sur les différentes étapes mentales de ces jours confinés qu'on appelle quarantaine.

Phase 1... La survie

La plus compliquée, c'est la phase d'adaptation à ce nouveau mode de vie, teintée de panique, de mauvais sommeil, etc... On est le plus souvent en mode "réactif", à regarder sans arrêt les news sur l'évolution du virus.

Conseils pour cette phase : ne surtout pas passer ses journées à regarder les infos et se concentrer sur le plan de préparation de cette quarantaine. Que veut-on en faire ? Comment transformer ce temps lent en temps qualitatif ? Comment va-t-on occuper ses journées ? Se donner un rythme journalier, hebdomadaire.

Phase 2... La sécurité

On s'habitue progressivement à ce mode de vie, on baisse nos défenses, on range nos placards et on commence vivre ce temps long.

Conseils pour cette phase : se retirer des boucles WhatsApp ou autres trop intempestives, mettre à profit ce temps pour explorer l'une des passions/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer - par exemple la cuisine, apprendre une langue, faire son jardin, bricoler le grenier, classer ses dossiers. Là aussi quelques règles dans le faire : «faire en **étant attentif à ce que je fais, faire pour l'autre, faire ensemble** ».

Phase 3... Faire du nouveau dans un temps difficile (l'appartenance)

C'est là que les choses deviennent intéressantes, lorsque la nouvelle vie s'installe. On apprend enfin à gérer son nouveau temps : jongler entre travail et famille à la maison, s'installer dans son rythme.

Conseils pour cette phase : ne plus évoquer la quarantaine comme une prison mais plutôt comme un temps de création « *les contraintes actuelles ne sont pas une fatalité, mais un matériau à travailler* », « des ressources vont jaillir de notre profondeur humaine » (exemple : les italiens qui créent un concert de leur balcon, une rue de Paris devenue « usine de gel hydroalcoolique »). Pour cette phase, créer un calendrier familial pour bien séparer les temps de famille et les temps de travail. Et des petits trucs : *Nous donner mutuellement signe de vie de tendresse : voilà un beau « métier » pour ce temps de retrait forcé.* Être confiné est un service que chacun rend – pauvrement – à l'humanité entière. *La beauté dont nous sommes capables est un commencement de la victoire.*

Phase 4... Sortir d'une tempête, ce n'est pas rien !

La tempête vous a fait vivre *beaucoup de changements en très peu de temps*. Il s'agit de les mettre à profit **pour une transformation potentielle** : soyez donc attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient naître, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.

Conseils pour cette phase : maintenir le plus possible l'équilibre trouvé dans l'étape précédente. Vous avez sûrement développé des relations différentes avec votre famille ou vos collègues depuis que vous avez traversé cette crise ensemble. C'était une tempête, comme un arbre qui fait face à la tempête, étend ses racines plus loin. Vous avez développé votre cœur. Il a étendu des liens avec vous, avec la nature, avec les autres, avec Dieu... Que voulez-vous en faire ?

• A l'écoute des spécialistes du confinement...



Dis-toi que tu es un sous-marinier...

Ils plongent parfois 72 jours d'affilée (confiné sous l'eau). Toi, tu plonges confiné dans l'air pendant quelques semaines. Ecoute ton chef de bord, il te donne des conseils.

Faire jouer le "sens du collectif". Cela peut se retrouver dans une famille en confinement. "Il y a une camaraderie qui suppose une attention particulière que chacun porte à l'autre. Que chacun fasse des efforts pour maîtriser son

caractère." **À bord d'un sous-marin comme dans un logement confiné, il est important de "ne pas faire subir sa colère, sa fatigue, sa mauvaise humeur. Sinon cela devient vite un enfer"**.

"Après, il y a des **règles à respecter**", poursuit le capitaine, en mentionnant "des règles de vie en commun (service des autres) des horaires, des activités planifiées" comme "du sport". "Je pense que c'est important aussi de créer des instants où on se retrouve autour d'activités communes. Cela peut être des jeux de société."

Chris est un ancien sous-marinier qui a donné sa jeunesse pour servir la France dans une boîte de métal à 200 mètres de profondeur sous la mer, enfermé, coupé du monde pour de longs mois chaque année, serré parmi un équipage de 60 ou 100 marins selon les navires – sous-marins d'attaque (SNA) ou lanceurs d'engins (SNLE). Des professionnels du confinement, en somme, pour qui l'odeur du printemps a disparu tandis que la nuit se matérialise par une lumière rouge à bord.

Dis-toi que tu es un moine...

Quels sont les secrets pour vivre un « bon » confinement ?

« Le confinement c'est un apprentissage, **il faut habiter le temps, le vivre dans l'instant** (se concentrer sur les petits gestes, ne pas ruminer ou se projeter mais habiter le temps présent et ne pas le laisser couler de manière difforme », dit le moine de Saint Wandrille., vivre bien le temps présent, et c'est le premier pilier de la vie confinée. « **Se concentrer sur ce que je fais, à l'instant, et quand le temps est écoulé,**



s'arrêter pour passer à autre chose, voilà une façon « constructive » de passer le temps...

Le deuxième pilier de la vie confinée, **c'est la discipline**. « Paradoxalement, **un temps de confinement peut être un temps de dispersion, et d'anxiété surtout à l'heure de réseaux sociaux,** si chronophages » où nous sommes si nombreux à dilapider notre temps. « **La liberté intérieure peut être anéantie par la vacuité d'internet tout comme par l'absence de discipline** ». Il faut donc hiérarchiser l'important, et se détourner

de ce qui nous en éloigne. **L'Homme doit rester maître de lui-même, accepter sa faiblesse mais aussi se maîtriser.** Ainsi pour en revenir aux écrans, qui semblent à tous indispensables pour ne pas être coupé du monde, en cette période de confinement, on peut les utiliser, mais à bon escient. « Le chapelet en direct avec le Pape sur le site du Vatican, n'est pas du temps perdu ! Mais c'est 30 minutes, pas trois heures à réactualiser sa page Twitter... » ...

Le rapport au temps est donc le vrai challenge du confinement. Trouver une discipline dans l'horaire de sa journée, des temps dédiés, prévus à l'avance, pour rythmer sa journée.

Rester en communion



L'autre besoin du confinement c'est le besoin essentiel pour les hommes « être en communion ».

« Le confinement touche à notre désir de sociabilité, **un désir qu'il faut également cultiver** ». Les très nombreuses initiatives inventives entre voisins ou paroissiens en sont d'ailleurs la preuve ! Enfin s'il faut encore se convaincre, il est bon de savoir que même les ermites, s'imposent **une discipline, au quotidien**. Et pour ce qui est de la communion avec les autres, ils la vivent à travers l'union de prière ! Là est le secret, vivre en communion avec les autres, tout éloignés qu'ils soient. Et penser également à

ceux qui vivent « la double peine », comme les SDF par exemple. « Ne négligeons jamais la force de la prière et la communion des saints », conclut notre moine normand.

Nombre de moines dans le monde : environ 6.000 moines et 12.000 moniales.

Abbaye ou communautés en France :

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjZour3scLoAhVZAGMBHdCIBbEQFjAlegQIARAB&url=http%3A%2F%2Fwww.chretiensaujourd'hui.com%2Feglise-oecumenisme%2Fmonuments-chretiens-a-decouvrir%2Fdecouvrez-la-carte-des-abbayes-et-des-communaut%C3%A9s-monastiques%2F&usq=AOvVaw3iK0h3HyNBZmt9cW1wLhxa>

Vous allez sur ce lien et vous cliquez sur les abbayes. Vous pouvez visualiser les monastères et prier avec ceux-ci.

Confiné dans un corps qui porte un handicap... « Ma maladie est un cadeau »



« Je me lève chaque matin pour être heureuse, parce que la vie est une promesse que je me suis faite et je la tiendrai. »

Jeanne Pelat (Décembre 2015)

Atteinte de myopathie depuis l'enfance et marraine du Téléthon en 2004. Jeanne Pelat obtient son bac en 2014 avec mention très bien. En 2017, elle valide sa licence d'histoire de l'art et le diplôme de la prépa de l'Ecole supérieure de journalisme, puis elle choisit de poursuivre sa formation en théologie pratique. En octobre 2018, elle entre dans un couvent de l'ordre de la Visitation.

Son témoignage : <https://www.youtube.com/watch?v=dh52Qktb2Jg>

3 – DIY du confinement (*DIY : Do It Yourself = Faites le vous-même*)

IDEES POUR LES ENFANTS... Faire pousser une rose dans une pomme de terre

Pour son jardin, pour son coin prière, pour offrir à ses grands-parents à la fin du confinement.

<https://www.facebook.com/lastucerie/videos/il-met-une-rose-dans-une-pomme-de-terre-et-la-plant-une-semaine-plus-tard-ce-qu/1121654804546785/>



IDEES POUR PROTEGER LES AUTRES... Un masque DIY

Bonjour !

Si comme moi vous aimez la couture, que vous avez des chutes de tissu, de polaire, ou des vieux soutien-gorges, **alors à vos machines** pour fabriquer des masques qui pourront être utiles et même assez jolis !

Je me suis inspirée d'un tuto dont voici le lien <https://www.youtube.com/watch?v=i1Fz1ldzspget>, je l'ai adapté ensuite à ma façon. Si vous n'avez pas internet je peux vous envoyer les explications par mail avec dessins et photos.

Pour les doubler j'ai utilisé dans un premier temps du tissu polaire, assez souple et facile à coudre. Dans un second temps j'ai opté pour de la récup' : des vieux soutien-gorges triés et à jeter (et heureusement pas encore mis dans un récupérateur à tissu!), que j'ai entièrement défaits afin de récupérer les petits coussinets à l'intérieur des bonnets! Comme quoi tout ressort un jour ! Je les insère donc sur le masque en les piquant de haut en bas au milieu avec un point zig-zag. Comme j'arrive au bout de mes stocks d'élastique (rond ou plat), j'ai aussi utilisé certaines bretelles de soutien-gorge que je glisse dans les coutures de chaque côté du masque. Je ne sais pas vraiment dans quelle mesure ces masques sont médicalement efficaces mais je me dis qu'ils peuvent toujours éviter des transmissions de postillons et qu'ils servent aussi à rassurer les porteurs et leurs interlocuteurs ! Vous pouvez les laver en machine à 60° si coton et 30° si polyester et ensuite leur passer un petit coup de fer car il semblerait que le Covid-19 n'aime pas trop la chaleur ! Voilà, j'ai bien aimé ressortir ma machine à coudre, fouiller dans mes tissus et créer mes propres modèles. Si vous avez vous aussi fait des masques en tissu merci d'envoyer des photos sur le mail de la paroisse. Bonne couture et à bientôt !

Christine



4- L'intercession poignante du Pape François devant la Croix et Jésus eucharistie.

Le texte intégral de la méditation du Pape lors de sa bénédiction Urbi et Orbi historique



[La rédaction d'Aleteia](#) | 27 mars 2020

Au milieu de la « tempête » que peut représenter l'épidémie de covid-19, le Seigneur souhaite « réveiller et raviver notre foi pascale », a souligné le pape François vendredi 27 mars lors d'une méditation centrée sur le miracle de la tempête apaisée prononcée sur place Saint-Pierre lors d'une veillée de prière exceptionnelle et avant une bénédiction Urbi et Orbi historique

« Le soir venu » (Mc 4, 35). Ainsi commence l'Évangile que nous avons écouté. Depuis des semaines, la nuit semble tomber. D'épaisses ténèbres couvrent nos places, nos routes et nos villes ; elles se sont emparées de nos vies en remplissant tout d'un silence assourdissant et d'un vide désolant, qui paralyse tout sur son passage : cela se sent dans l'air, cela se ressent dans les gestes, les regards le disent. **Nous nous retrouvons apeurés et perdus.** Comme les disciples de l'Évangile, nous avons été pris au dépourvu par une tempête inattendue et furieuse. **Nous nous nous rendons compte que nous nous trouvons dans la même barque,** tous fragiles et désorientés, mais en même temps tous importants et nécessaires, tous appelés à ramer ensemble, tous ayant besoin de nous reconforter mutuellement. Dans cette barque... nous nous trouvons tous. Comme ces disciples qui parlent d'une seule voix et dans l'angoisse disent : **« Nous sommes perdus »** (v. 38), nous aussi, nous nous nous apercevons que nous ne pouvons pas aller de l'avant chacun tout seul, mais seulement ensemble.

Il est facile de nous retrouver dans ce récit. Ce qui est difficile, c'est de comprendre le comportement de Jésus. Alors que les disciples sont naturellement inquiets et désespérés, **il est à l'arrière, à l'endroit de la barque qui coulera en premier.** Et que fait-il ? Malgré tout le bruit, il dort serein, confiant dans le Père – **c'est la seule fois où, dans l'Évangile, nous voyons Jésus dormir** –. Puis, quand il est réveillé, après avoir calmé le vent et les eaux, il s'adresse aux disciples sur un ton de reproche : « Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » (v. 40).

La tempête démasque notre vulnérabilité et révèle ces sécurités, fausses et superflues, avec lesquelles nous avons construit nos agendas, nos projets, nos habitudes et priorités.

Cherchons à comprendre. En quoi consiste le manque de foi de la part des disciples, qui s'oppose à la confiance de Jésus ? Ils n'avaient pas cessé de croire en lui. En effet, ils l'invoquent. Mais voyons comment ils l'invoquent : « Maître, nous sommes perdus ; cela ne te fait rien ? » (v. 38). **Cela ne te fait rien : ils pensent que Jésus se désintéresse d'eux,** qu'il ne se soucie pas d'eux. Entre nous, dans nos familles, l'une des choses qui fait le plus mal, c'est quand nous nous entendons dire : **« Tu ne te soucies pas de moi ? »**. C'est une phrase

qui blesse et déclenche des tempêtes dans le cœur. Cela aura aussi touché Jésus, car lui, plus que personne, tient à nous. En effet, une fois invoqué, il sauve ses disciples découragés.

La tempête démasque notre vulnérabilité et révèle ces sécurités, fausses et superflues, avec lesquelles nous avons construit nos agendas, nos projets, nos habitudes et priorités. Elle nous démontre comment nous avons laissé endormi et abandonné ce qui alimente, soutient et donne force à notre vie ainsi qu'à notre communauté. La tempête révèle toutes les intentions d'“emballer” et d'oublier ce qui a nourri l'âme de nos peuples, toutes ces tentatives d'anesthésier avec des habitudes apparemment “salvatrices”, incapables de faire appel à nos racines et d'évoquer la mémoire de nos anciens, en nous privant ainsi de l'immunité nécessaire pour affronter l'adversité.

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? ». Seigneur, ce soir, ta Parole nous touche et nous concerne tous. Dans notre monde, que tu aimes plus que nous, nous sommes allés de l'avant à toute vitesse, en nous sentant forts et capables dans tous les domaines.

À la faveur de la tempête, est tombé le maquillage des stéréotypes avec lequel nous cachions nos “ego” toujours préoccupés de leur image ; et reste manifeste, encore une fois, cette appartenance commune (bénie), à laquelle nous ne pouvons pas nous soustraire : le fait d'être frères.

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? ». Seigneur, ce soir, ta Parole nous touche et nous concerne tous. Dans notre monde, que tu aimes plus que nous, nous sommes allés de l'avant à toute vitesse, en nous sentant forts et capables dans tous les domaines. Avides de gains, nous nous sommes laissé absorber par les choses et étourdir par la hâte. Nous ne nous sommes pas arrêtés face à tes rappels, nous ne nous sommes pas réveillés face à des guerres et à des injustices planétaires, nous n'avons pas écouté le cri des pauvres et de notre planète gravement malade. Nous avons continué notre route, imperturbables, en pensant rester toujours sains dans un monde malade. Maintenant, alors que nous sommes dans une mer agitée, nous t'implorons : “Réveille-toi Seigneur !”.

Seigneur, tu nous adresses un appel, un appel à la foi qui ne consiste pas tant à croire que tu existes, mais à aller vers toi et à se fier à toi.

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? ». Seigneur, tu nous adresses un appel, un appel à la foi qui ne consiste pas tant à croire que tu existes, mais à aller vers toi et à se fier à toi. Durant ce Carême, ton appel urgent résonne : “Convertissez-vous”, « Revenez à moi de tout votre cœur » (Jl 2, 12). Tu nous invites à saisir ce temps d'épreuve comme un temps de choix. Ce n'est pas le temps de ton jugement, mais celui de notre jugement : le temps de choisir ce qui importe et ce qui passe, de séparer ce qui est nécessaire de ce qui ne l'est pas. C'est le temps de réorienter la route de la vie vers toi, Seigneur, et vers les autres. Et nous pouvons voir de nombreux compagnons de voyage exemplaires qui, dans cette peur, ont réagi en donnant leur vie. C'est la force agissante de l'Esprit déversée et transformée en courageux et généreux dévouements. C'est la vie de l'Esprit capable de racheter, de valoriser et de montrer comment nos vies sont tissées et soutenues par des personnes ordinaires, souvent oubliées, qui ne font pas la une des journaux et des revues ni n'apparaissent dans les grands défilés du dernier show mais qui, sans aucun doute, sont en train d'écrire aujourd'hui les événements décisifs de notre histoire : médecins, infirmiers et infirmières, employés de supermarchés, agents d'entretien, fournisseurs de soin à domicile, transporteurs, forces de l'ordre, volontaires, prêtres, religieuses et tant et tant d'autres qui ont compris que personne ne se sauve tout seul. Face à la souffrance, où se mesure le vrai développement de nos peuples, nous découvrons et nous expérimentons la prière sacerdotale de Jésus : « Que tous soient un » (Jn 17, 21). Que de personnes font preuve chaque jour de patience et insufflent l'espérance, en veillant à ne pas créer la panique mais la coresponsabilité ! Que de pères, de mères, de grands-pères et de grands-mères, que d'enseignants montrent à nos enfants, par des gestes simples et quotidiens, comment affronter et traverser une crise en réadaptant les habitudes, en levant les regards et en stimulant la prière ! Que de personnes

prient, offrent et intercèdent pour le bien de tous. La prière et le service discret : ce sont nos armes gagnantes !

« Pourquoi avez-vous peur ? N'avez-vous pas encore la foi ? ». Le début de la foi, c'est de savoir qu'on a besoin de salut. Nous ne sommes pas autosuffisants ; seuls, nous faisons naufrage : nous avons besoin du Seigneur, comme les anciens navigateurs, des étoiles. Invitons Jésus dans les barques de nos vies. Confions-lui nos peurs, pour qu'il puisse les vaincre. Comme les disciples, nous ferons l'expérience qu'avec lui à bord, on ne fait pas naufrage. Car voici la force de Dieu : orienter vers le bien tout ce qui nous arrive, même les choses tristes. Il apporte la sérénité dans nos tempêtes, car avec Dieu la vie ne meurt jamais.

Le Seigneur nous interpelle et, au milieu de notre tempête, il nous invite à réveiller puis à activer la solidarité et l'espérance capables de donner stabilité, soutien et sens en ces heures où tout semble faire naufrage.

Le Seigneur nous interpelle et, au milieu de notre tempête, il nous invite à réveiller puis à activer la solidarité et l'espérance capables de donner stabilité, soutien et sens en ces heures où tout semble faire naufrage. Le Seigneur se réveille pour réveiller et raviver notre foi pascale. Nous avons une ancre : par sa croix, nous avons été sauvés. Nous avons un gouvernail : par sa croix, nous avons été rachetés. Nous avons une espérance : par sa croix, nous avons été rénovés et embrassés afin que rien ni personne ne nous sépare de son amour rédempteur. Dans l'isolement où nous souffrons du manque d'affections et de rencontres, en faisant l'expérience du manque de beaucoup de choses, écoutons une fois encore l'annonce qui nous sauve : il est ressuscité et vit à nos côtés. Le Seigneur nous exhorte de sa croix à retrouver la vie qui nous attend, à regarder vers ceux qui nous sollicitent, à renforcer, reconnaître et stimuler la grâce qui nous habite. N'éteignons pas la flamme qui faiblit (cf. Is 42, 3) qui ne s'altère jamais, et laissons-la rallumer l'espérance.

Embrasser la croix, c'est trouver le courage d'embrasser toutes les contrariétés du temps présent, en abandonnant un moment notre soif de toute puissance et de possession, pour faire place à la créativité que seul l'Esprit est capable de susciter. C'est trouver le courage d'ouvrir des espaces où tous peuvent se sentir appelés, et permettre de nouvelles formes d'hospitalité et de fraternité ainsi que de solidarité. Par sa croix, nous avons été sauvés pour accueillir l'espérance et permettre que ce soit elle qui renforce et soutienne toutes les mesures et toutes les pistes possibles qui puissent aider à nous préserver et à sauvegarder. Étreindre le Seigneur pour embrasser l'espérance, voilà la force de la foi, qui libère de la peur et donne de l'espérance.

« Pourquoi êtes-vous si craintifs ? N'avez-vous pas encore la foi ? » Chers frères et sœurs, de ce lieu, qui raconte la foi, solide comme le roc, de Pierre, je voudrais ce soir vous confier tous au Seigneur, par l'intercession de la Vierge, salut de son peuple, étoile de la mer dans la tempête. Que, de cette colonnade qui embrasse Rome et le monde, descende sur vous, comme une étreinte consolante, la bénédiction de Dieu. Seigneur, bénis le monde, donne la santé aux corps et le réconfort aux cœurs. Tu nous demandes de ne pas avoir peur. Mais notre foi est faible et nous sommes craintifs. Mais toi, Seigneur, ne nous laisse pas à la merci de la tempête. Redis encore : « N'ayez pas peur » (Mt 28, 5). Et nous, avec Pierre, "nous nous déchargeons sur toi de tous nos soucis, car tu prends soin de nous" (cf. 1P 5, 7).

<https://www.youtube.com/watch?v=yM-z-UoB7vo>