

# 7 gestes pour devenir un témoin

Un guide catholique simple pour vivre, annoncer et servir le Christ avec vérité, douceur et courage.

À imprimer, garder dans une Bible ou partager avec quelqu'un qui veut apprendre à parler de sa foi sans l'imposer.

« Vous serez mes témoins. » - Actes 1,8

# Avant les gestes : trois repères

Le témoignage commence par la vie. Une foi professée mais contredite par notre manière de traiter les personnes perd sa force.

Le témoignage doit aussi pouvoir devenir parole. Si quelqu'un demande d'où vient notre espérance, il faut pouvoir nommer le Christ simplement.

Le témoignage respecte la liberté. On propose, on explique, on invite. On ne culpabilise pas et on ne cherche pas à prendre le contrôle de la conscience d'autrui.

## 1. Priez chaque jour pour une personne

Choisissez une personne précise, croyante ou non, et confiez-la à Dieu. Ne priez pas pour « gagner » sur elle, mais pour qu'elle reçoive la lumière et la paix dont elle a réellement besoin.

## 2. Préparez votre témoignage en une minute

Trois temps suffisent : avant, ce que vous portiez ; rencontre, comment le Christ vous a rejoint ; aujourd'hui, ce que la foi change concrètement. Évitez le récit spectaculaire si votre histoire est simple : la vérité suffit.

## 3. Lisez régulièrement l'Évangile

On finit toujours par témoigner de ce qui nous habite. Lisez la Parole de Dieu pour que votre foi ne devienne pas seulement un ensemble d'opinions ou de réactions à l'actualité.

# Les quatre gestes suivants

## **4. Posez plus de questions que vous ne donnez de réponses**

Demandez ce que la personne pense, ce qu'elle a vécu et ce qui se cache derrière son objection. Une question sur Dieu peut parfois cacher un deuil, une blessure ou une mauvaise expérience de l'Église.

## **5. Osez prononcer le nom de Jésus**

Ne réduisez pas votre foi à « des valeurs ». Lorsque le moment est juste, dites d'où vient votre espérance : « Cette paix, je la reçois de Jésus-Christ. »

## **6. Ouvrez un chemin concret**

Proposez une prochaine étape simple : lire un Évangile, venir à la messe, rencontrer un prêtre ou un chrétien formé, participer à un temps de prière. Une invitation vaut souvent mieux qu'un long débat.

## **7. Après une faute, demandez pardon rapidement**

La capacité d'un chrétien à reconnaître son erreur peut être un témoignage très fort. Demander pardon montre que nous ne prétendons pas être parfaits et que nous croyons réellement à la conversion.

# Quand la timidité prend le dessus

La peur du regard des autres n'est pas nécessairement un manque de foi. Commencez petit : une phrase, une invitation, une proposition de prière. La mission n'exige pas de devenir extraverti.

## Trois phrases simples

- « Je ne sais pas si cela vous parlera, mais ma foi m'aide beaucoup dans ce que je traverse. »
- « Est-ce que vous voulez que je vous dise ce qui m'aide à garder l'espérance ? »
- « Si vous le souhaitez, je peux prier pour vous. »

## Une courte prière avant de parler

*Esprit Saint, donnez-moi la vérité sans dureté, le courage sans orgueil et la douceur sans lâcheté. Que ma parole serve cette personne et conduise vers le Christ. Amen.*

Fondement biblique : 1 Pierre 3,15-16 invite à rendre compte de l'espérance avec douceur et respect.

# Témoigner sur les réseaux sociaux

Instagram, Facebook, X, TikTok, YouTube, un podcast ou une newsletter peuvent devenir des lieux de témoignage. Mais publier un contenu religieux ne suffit pas : l'intention, la vérité et la charité comptent autant que la visibilité.

## Avant de publier, posez-vous cinq questions

- 1. Est-ce vrai ? Ai-je vérifié ce que je partage ?
- 2. Est-ce charitable ? Est-ce que ce texte aide quelqu'un ou cherche surtout à humilier ?
- 3. Est-ce utile ? Tout ce qui déclenche une réaction ne mérite pas d'être publié.
- 4. Est-ce respectueux de la confidentialité ? Je ne raconte pas la vie ou la souffrance d'une autre personne sans son accord.
- 5. Est-ce centré sur le Christ ? Mon contenu ouvre-t-il une porte vers l'Évangile, la prière, les sacrements ou la charité ?

## Ne confondez pas visibilité et fécondité

Un grand nombre de vues n'est pas la mesure du fruit spirituel. Une publication lue par une seule personne peut l'aider à recommencer à prier. La fécondité appartient à Dieu.

## Une règle simple

*N'écrivez pas sous l'effet immédiat de la colère. Relisez votre publication comme si la personne visée était assise en face de vous. Si vous ne pourriez pas lui parler ainsi, ne publiez pas ainsi.*

# À retenir

| Repère     | Question pour aujourd'hui                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Vie        | Que ma manière de vivre rende crédible ce que je dis.                      |
| Parole     | Quand une porte s'ouvre, oser nommer Jésus-Christ.                         |
| Liberté    | Proposer sans contraindre.                                                 |
| Écoute     | Comprendre la personne avant de répondre à son objection.                  |
| Communauté | Ne pas porter seul la mission : prière, messe, accompagnement, fraternité. |
| Humilité   | Dire « je ne sais pas » lorsque je ne sais pas.                            |
| Fidélité   | Après une maladresse ou une chute, demander pardon et recommencer.         |

## Pour approfondir

Lire la page complète : <https://evangiles.fr/comment-temoigner-de-sa-foi.php>

Repères : Matthieu 28 ; Actes 1 ; 1 Pierre 3 ; Paul VI, Evangelii nuntiandi, nos 21-24.

*Le témoin n'a pas pour mission de convertir par sa propre force. Il reçoit, il vit, il annonce et il sert. La grâce de Dieu fait le reste.*