



NUMÉRO 21

LE MAGAZINE DE L'ENFANCE MISSIONNAIRE

PÂQUES 2026

Pâques au Cap-Vert !



Découvrir

Bienvenue
au Cap-Vert

Parole de Dieu

Les disciples d'Emmaüs

Témoin

Sœur Madalena
Tiago de Jesus
Correia Tavares

Conte

Le Conte de Ti Lobo et
la Sagesse de Chibinho

Sommaire

ÉDITO

La grande fête de Pâques p. 3

DÉCOUVRIR

Bienvenue au Cap-Vert p. 4

Pâques au Cap-Vert p. 8

RECETTE

Cachupa Traditionnelle p. 9

PAROLE DE DIEU

Les disciples d'Emmaüs p. 10

TÉMOIN

Sœur Madalena Tiago de p. 12

Jesus Correia Tavares

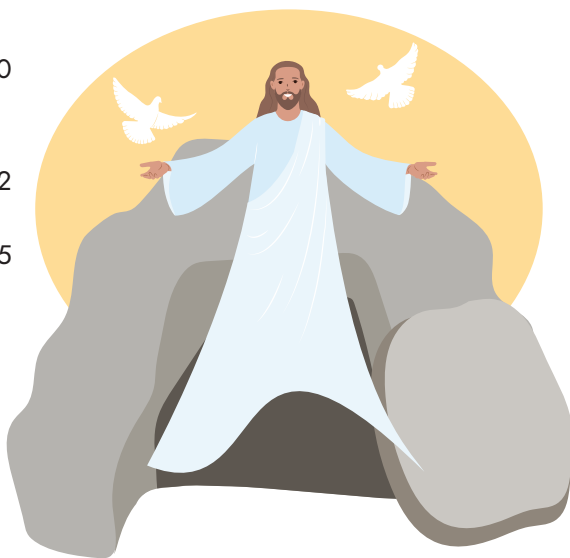
Anecdote p. 15

CONTE DU CAP-VERT

Le Conte de Ti Lobo p. 16
et la Sagesse de Chibinho

Jouons ensemble p. 18

Prière p. 20



La lettre des Enfants Missionnaires est éditée par l'Enfance Missionnaire : 42, montée Saint-Barthélemy, 69005 Lyon
Tél. : 04 72 56 99 50
www.opm-france.org

Rédaction : Père Ferdinand Sambou, Sœur Marie Diouf, Romaric Bexon, Frédérique Dionis du Séjour, OPM France

Directeur de la publication : Georges Delrieu

Maquette : Myriam Le Barbier

Crédits photos & images : OPM, Freepik, Wikipedia, Unsplash, shutterstock,
Imprimerie OPM Paris
email : enfants-jeunes@opm-france.org



Chers amis, chers enfants missionnaires,

Un nouveau numéro de votre journal « Amissio » vous parvient alors que vous vous préparez à célébrer la grande fête de Pâques.

Dans vos familles, écoles, paroisses et groupes de catéchèse, vous vivez ce beau temps de Carême à travers le partage, la solidarité, la prière et le pardon, pour accueillir Jésus ressuscité.

Pour nous chrétiens, Pâques est la plus grande fête de l'Église : Jésus, mort et ressuscité, nous apporte la Paix, une vie pleine d'espérance, de joie et d'amour. Comme ses disciples d'autrefois, il vous appelle aujourd'hui à être témoins de sa Résurrection partout — auprès des enfants, de ceux de votre âge et même des plus grands.

Vous êtes comme les disciples d'Emmaüs, missionnaires de la Bonne Nouvelle : « Le Christ est ressuscité ! Alléluia ! »

Ce numéro vous invite à voyager dans votre cœur à la rencontre d'enfants et de chrétiens d'un autre pays : l'archipel du Cap-Vert, au large du Sénégal, à l'ouest de l'Afrique, dans l'océan Atlantique. On y parle le portugais. Découvrez sa beauté, ses réalités culturelles, sa foi et sa cuisine. Avec votre cœur de missionnaire, priez surtout pour les enfants de votre âge qui y vivent.

Bon temps de Carême et surtout bonne et joyeuse fête de Pâques !



BIENVENUE AU CAP-VERT

Le Cap-Vert est un archipel de 530 000 habitants composé de 10 îles volcaniques, situé dans l'océan Atlantique, à environ 500 kilomètres des côtes du Sénégal. Il regroupe les îles au vent et les îles sous le vent dont Santiago, la plus grande île où se trouve la capitale Praia. Sa superficie est de 4 000 km² soit la taille d'un petit département français.

Certaines îles, comme Sal et Boa Vista, sont plates et désertiques, parsemées de plages de sable fin. D'autres, à l'image de Santo Antão et Santiago, sont montagneuses avec des vallées et des crêtes spectaculaires. Le point le plus élevé du pays est le Pico do Fogo, un volcan actif culminant à 2 829 mètres sur l'île de Fogo. Le climat y est généralement sec et ensoleillé, avec des précipitations rares, offrant des paysages arides et variés.

La faune du Cap-Vert est très riche. On y trouve des oiseaux marins comme les puffins et les fous, des lézards sur les rochers, et des tortues marines qui viennent pondre sur les plages. L'océan regorge de poissons tropicaux colorés et de dauphins.

HISTOIRE

Les îles étaient inhabitées avant l'arrivée des explorateurs portugais entre 1456 et 1460. En 1462, ils fondent la première colonie européenne des tropiques sur l'île de Santiago : Ribeira Grande, aujourd'hui appelée Cidade Velha.

Le Cap-Vert devient rapidement un point stratégique pour le "commerce triangulaire", c'est-à-dire l'abominable pratique du trafic d'esclaves qui reliait l'Afrique, l'Europe et les Amériques. Les corsaires et pirates, comme Francis Drake, y font es-



Puffin du Cap Vert



Rousserolle

cale vers 1580. Le mélange entre Africains et Portugais donne naissance à une culture et à une langue uniques, le créole capverdien. Le mot créole vient du portugais « crioulo », qui désignait les personnes nées dans les colonies.

Au XIX^e siècle, le pays connaît un déclin à cause de sécheresses et de famines, et beaucoup de Capverdiens s'exilent. La lutte pour l'indépendance se renforce sous la conduite de leaders comme Amílcar Cabral.

Le 5 juillet 1975, le Cap-Vert devient indépendant du Portugal et s'installe dans une démocratie stable, faisant aujourd'hui partie des nations les plus avancées d'Afrique.





Église Nossa Senhora do Rosário

RELIGION

Au Cap-Vert, la religion occupe une place essentielle dans la vie quotidienne. La majorité des habitants est catholique, et la foi rythme l'année à travers les messes, les fêtes et les pèlerinages. Il existe également des communautés protestantes, ainsi qu'une petite minorité de musulmans et de personnes sans religion.

Le catholicisme arrive avec les navigateurs portugais vers 1460. Des missionnaires franciscains, jésuites et capucins annoncent l'Évangile et construisent les premières églises. En 1533, le pape crée le diocèse de Santiago, l'un des premiers diocèses catholiques des régions tropicales.

LES SANCTUAIRES

Certains lieux attirent particulièrement les fidèles. À Praia, la pro-cathédrale est dédiée à Notre-Dame de Grâce, patronne de la capitale, et la fête du 15 août est célébrée par de grandes processions.

À Cidade Velha, l'église Nossa Senhora do Rosário, construite à la fin du XV^e siècle, est la plus ancienne du pays et un symbole historique. Sur Boa Vista, plusieurs chapelles sont dédiées à Notre-Dame de Fátima ou à Notre-Dame de la Lumière, où affluent un grand nombre de pèlerins lors des grandes fêtes (voir pages suivantes).



Cesária Évora

Les Capverdiens ont une grande dévotion pour la Vierge Marie et pour les saints. Sur l'île de São Vicente, saint Vincent est considéré comme le protecteur de l'île. Chaque paroisse célèbre aussi son saint patron. Ces fêtes sont des moments très joyeux où l'on prie, on chante, on danse et on partage des repas avec les voisins.

UNE CULTURE MÉTISSÉE

La culture capverdienne est née du mélange des traditions africaines et de l'héritage portugais. De cette rencontre est née une culture créole vivante et originale.

La musique occupe une place centrale. La *morna*, douce et mélancolique, exprime la nostalgie et l'amour de la terre natale.

La chanteuse Cesária Évora l'a rendue célèbre dans le monde entier. Le *funaná*, rapide et entraînant, le *batuque* avec ses percussions africaines, et la *coladeira*, joyeuse et dansante, accompagnent les fêtes et les célébrations.

Le créole capverdien est la langue du quotidien, même si le portugais reste la langue officielle. Les habitants sont réputés pour la *morabeza*, c'est-à-dire leur grande hospitalité. Le plat national, la *cachupa*, à base de maïs, haricots et viande ou poisson, symbolise le partage. Les carnavals, fêtes religieuses et célébrations locales rassemblent tout le monde autour de la musique, de la danse et de la vie en communauté.



PÂQUES AU CAP-VERT

Au Cap-Vert, plus précisément sur l'île de Santiago, dans la ville de Tarrafal, se déroule une grande célébration religieuse en l'honneur de saint Amaro. Cette fête, célébrée le 15 janvier, rassemble un grand nombre de fidèles catholiques venant de différentes régions du pays ainsi que de l'étranger. Ils viennent pour accomplir une promesse et exprimer leur foi. Il s'agit d'une célébration d'une grande importance religieuse et culturelle, marquée par la dévotion, la prière et une forte participation populaire.

Il existe également sur l'île de Santiago d'importants lieux de pèlerinage marial, notamment Notre-Dame de la Lumière, située à Praia Baixo, et Notre-Dame du Secours, à Calheta de São Miguel. Ces sanctuaires constituent des espaces de profonde spiritualité, où les fidèles expriment leur dévotion mariale, en particulier dans des moments de gratitude, d'épreuve et d'espérance.

Au Cap-Vert, Pâques est vécue avec un profond sens religieux de réflexion, d'unité et de renouveau spirituel. Les catholiques utilisent pleinement les 40 jours du Carême pour se préparer à Pâques, à travers le jeûne de nourriture, la prière et une forte participation aux célébrations religieuses.

À l'issue de cette période de conversion du cœur, la joie de Pâques peut éclater. Cette immense fête de la résurrection de Jésus-Christ revêt une signification très profonde pour les catholiques capverdiens. Elle est célébrée par des messes et des processions qui rassemblent de nombreuses personnes, témoignant de l'unité et de la foi du peuple. La fête de Pâques renouvelle l'espérance, la spiritualité et la confiance en Dieu.

Pâques donne lieu à de grands repas familiaux et communautaires, partout dans le pays, qui mettent à l'honneur d'anciennes traditions riches de sens religieux et culturel.

LA CACHUPA TRADITIONNELLE

Ingrédients

500 g de maïs pour cachupa
 300 g de haricots rouges, noirs ou pinto
 300 g de poitrine de porc (lard)
 400 g de morceaux de porc
 200 g de chouïço (saucisse fumée)
 400 g de poulet (facultatif)
 2 patates douces
 400 g de potiron (courge)
 2 carottes
 300 g de chou
 150 g de feuilles de chou vert
 2 oignons
 4 gousses d'ail
 1 poivron
 2 tomates
 2 feuilles de laurier
 piment selon le goût
 1 à 2 c. à café de sel
 1 c. à café de poivre
 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de sain-
 doux
 100 ml de vin blanc

PRÉPARATION

Cuisson des grains (la veille)

1. Mettre le maïs et les haricots à tremper dans un grand volume d'eau froide pendant environ 12 heures en changeant l'eau plusieurs fois.
2. Egoutter le maïs et les haricots puis les cuire dans une grande marmite avec 2 litres d'eau, le sel, 2 gousses

d'ail et les feuilles de laurier : 20 à 30 minutes à l'autocuiseur après la mise sous pression ou environ 2 h 30 dans un grand faitout jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Préparation du sofrito

1. Dans une grande sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé, 2 gousses d'ail hachées et le poivron coupé. Ajouter la poitrine de porc, les morceaux de porc, la saucisse fumée en rondelles (et le poulet si vous en avez prévu). Faire bien dorer puis ajouter le vin blanc et laisser réduire quelques minutes.
2. Tout réunir. Ajouter ce mélange dans le faitout avec le maïs et les haricots. Incorporer d'abord les légumes les plus durs coupés en morceaux (patates douces, carottes, potiron) puis le chou et les feuilles de chou. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le bouillon soit parfumé.
3. Laisser mijoter encore 30 minutes à feu doux puis rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et piment. Terminer en ajoutant éventuellement un peu de chou émincé ou des oignons légèrement caramélisés au moment de servir.

Chers amis, vous pouvez, comme les disciples d'Emmaüs connaître des doutes, des déceptions qui vous empêchent d'avancer dans la vie et dans votre foi. N'oubliez jamais que Jésus ne vous laisse jamais seuls. Il vous rejoint pour vous redonner la force grâce à la lumière de sa Parole et par le pain de l'Eucharistie.

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

Le même jour (c'est-à-dire le premier jour de la semaine), deux disciples faisaient route vers un village appelé Emmaüs, à deux heures de marche de Jérusalem, et ils parlaient entre eux de tout ce qui s'était passé.

Or, tandis qu'ils s'entretenaient et s'interrogeaient, Jésus lui-même s'approcha, et il marchait avec eux. Mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître. Jésus leur dit : « De quoi discutez-vous en marchant ? »

Alors, ils s'arrêtèrent, tout tristes. L'un des deux, nommé Cléophas, lui répondit : « Tu es bien le seul étranger résidant à Jérusalem qui ignore les événements de ces jours-ci. »

Il leur dit : « Quels événements ? » Ils lui répondirent : « Ce qui est arrivé à Jésus de Nazareth, cet homme qui était un prophète puissant par ses actes et ses paroles devant Dieu et devant tout le peuple : comment les grands prêtres et nos chefs l'ont livré, ils l'ont fait condamner à mort et ils l'ont crucifié. Nous, nous espérions que c'était lui qui allait délivrer Israël. Mais avec tout cela, voici déjà le troisième jour qui passe depuis que c'est arrivé. »



LE SOIR APPROCHE »

(Lc 24, 13-35)

À vrai dire, des femmes de notre groupe nous ont remplis de stupeur. Quand, dès l'aurore, elles sont allées au tombeau, elles n'ont pas trouvé son corps ; elles sont venues nous dire qu'elles avaient même eu une vision : des anges, qui disaient qu'il est vivant. Quelques-uns de nos compagnons sont allés au tombeau, et ils ont trouvé les choses comme les femmes l'avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu. »

Il leur dit alors : « Esprits sans intelligence ! Comme votre cœur est lent à croire tout ce que les prophètes ont dit ! Ne fallait-il pas que le Christ souffrît cela pour entrer dans sa gloire ? » Et, partant de Moïse et de tous les Prophètes, il leur interpréta, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait.

Quand ils approchèrent du village où ils se rendaient, Jésus fit semblant d'aller plus loin. Mais ils s'efforcèrent de le retenir : « Reste avec nous, car le soir approche et déjà le jour baisse. » Il entra donc pour rester avec eux.

Quand il fut à table avec eux, ayant pris le pain, il prononça la bénédiction et, l'ayant rompu, il le leur donna. Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent, mais il disparut à leurs regards. Ils se dirent l'un à l'autre : « Notre cœur n'était pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route et nous ouvrait les Écritures ? »

À l'instant même, ils se levèrent et retournèrent à Jérusalem. Ils y trouvèrent réunis les onze Apôtres et leurs compagnons, qui leur dirent : « Le Seigneur est réellement ressuscité : il est apparu à Simon-Pierre. » À leur tour, ils racontaient ce qui s'était passé sur la route, et comment le Seigneur s'était fait reconnaître par eux à la fraction du pain.





SŒUR MADALENA TIAGO

Je m'appelle Madalena Tiago de Jesus Correia Tavares, Cap-Verdienne, née le 25 juillet 1989, à Tarrafal, sur l'île de Santiago. Je suis religieuse de la Congrégation des Filles du Sacré-Coeur de Marie depuis 13 ans et enseignante de profession. Je suis titulaire d'une licence en Sciences

de l'Éducation, option Éducation sociale, et post-graduée en Sciences religieuses par l'Université Catholique du Cap-Vert. Actuellement, je vis dans la ville d'Assomada, dans la commune de Santa Catarina, où j'exerce ma mission comme professeure d'Éducation morale au Lycée Amílcar Cabral, auprès d'enfants et d'adolescents âgés de 10 à 15 ans.

Je suis née dans une famille chrétienne pratiquante, à laquelle je dois une pro-



fonde reconnaissance, car elle a été à l'origine de l'éveil de ma vocation. Pendant toute mon enfance, j'ai accompagné mes parents aux rencontres des groupes paroissiaux auxquels ils appartenaient, ce qui m'a permis de développer un amour sincère pour l'Église. J'ai également eu la grâce de vivre en proximité avec des religieuses d'une communauté située à Tarrafal, auprès desquelles j'ai appris de nombreuses valeurs humaines et spirituelles.



Je faisais partie du groupe des servants d'autel, sous l'accompagnement d'une religieuse qui, en plus de nous guider dans le service liturgique, nous aidait dans le discernement vocationnel. En voyant son dévouement envers les adolescents, j'ai nourri le désir de me consacrer moi aussi entièrement au service des autres, en donnant ma vie au Seigneur.

J'ai ainsi entrepris mon cheminement vocationnel, en passant par toutes les étapes de formation. En septembre 2012, j'ai prononcé mes premiers vœux dans la Congrégation des Filles du Sacré-Coeur de Marie et, en septembre 2019, j'ai émis mes vœux définitifs.

Actuellement, je suis en mission à Asso-mada, dans la commune de Santa Catarina, au sein de la Communauté Notre-Dame de Fatima. Dans le cadre de mon

apostolat, j'ai la joie d'accompagner le groupe des servants d'autel de la paroisse, en contribuant à l'orientation et au service pastoral quotidien. Travailler avec des adolescents représente aujourd'hui un grand défi, mais c'est en même temps une source de profonde joie, car cela permet un échange constant d'expériences, dans le don et l'accueil mutuels, vécus dans l'amour.

Nous savons que la société cap-verdienne est confrontée aujourd'hui à de nombreux défis, notamment en raison de la forte émigration, qui conduit souvent les parents à laisser leurs enfants sous la garde de membres de la famille. Cette réalité entraîne fréquemment des difficultés d'adaptation, des fragilités affectives et, parfois, des déviations comportementales.

ENFANTS DU CŒUR



« Un beau jour, alors que nous faisons un travail manuel, un enfant me regarda dans les yeux et me demanda :

— Vous n'avez pas d'enfants ?

En souriant, je lui répondis :

— Si, j'en ai.

Il demanda de nouveau : — Combien ?

Je répondis : — Beaucoup.

Il insista alors : — Où sont-ils ?

Avec tendresse, je répondis :

— C'est vous tous.

Comme toutes les religieuses, Soeur Madalena Tiago n'est pas mariée et n'a pas d'enfant : elle a choisi de se donner entièrement au Seigneur.

Alors qui sont ses enfants ? Cette petite histoire qu'elle nous a racontée est magnifique et riche d'enseignements sur la fécondité des personnes consacrées à Dieu, mais aussi sur la gratitude que nous devons manifester pour elles.

L'enfant sourit et ne dit plus rien.

Le lendemain, il revient en apportant une petite somme d'argent. Il m'expliqua qu'il avait aidé son oncle dans ses tâches et que, pour le remercier, celui-ci lui avait donné cet argent. Puis il me dit :

— Regardez, j'ai gagné ceci grâce à mon oncle et j'ai voulu le partager avec vous, parce que vous faites beaucoup pour nous. Et nous aussi, nous devons faire notre part en tant qu'enfants.

Je le remerciai, très émue, et lui dit d'aller acheter quelque chose afin de le partager ensuite avec tous ceux qui étaient présents. »

Et toi, penses-tu à remercier les personnes qui donnent leur temps pour t'enseigner le catéchisme : les catéchistes, le curé de ta paroisse ?

Penses-tu à dire merci à tes parents de t'avoir donné la vie et de prendre soin de toi ? Chaque jour, et plus encore le jour de Pâques, rends grâce à Jésus d'avoir offert sa vie pour sauver la tienne !

LE CONTE DE TI LOBO

Il y a très longtemps, sur une île sèche et venteuse du Cap-Vert, vivait Ti Lobo, ou Petit Loup, un animal orgueilleux et rusé, connu dans tous les villages pour sa force et sa faim insatiable. Comme son nom ne l'indique pas, Ti Lobo était grand et muni de crocs effrayants. Il croyait toujours être le plus intelligent de tous, et se moquait des plus petits, surtout de Chibinho, un petit cabri frêle mais très observateur.

Un jour de grande sécheresse, alors que la terre était craquelée et que les récoltes se faisaient rares, Ti Lobo découvrit qu'un vieux paysan cachait du maïs dans une grotte près de la ribeira.

N'arrivant pas à entrer dans la grotte sans aide, il alla trouver Chibinho.

— Chibinho, dit Ti Lobo avec un faux sourire, aide-moi à entrer dans cette grotte, et je partagerai la nourriture avec toi.



ET LA SAGESSE DE CHIBINHO

Chibinho, méfiant mais calme, accepta, à condition que Ti Lobo tienne parole. Ensemble, ils réussirent à entrer, et le maïs était abondant. Mais dès que Ti Lobo eut mangé à satiété, il oublia sa promesse et tenta de chasser Chibinho.

Alors Chibinho eut une idée. Il dit doucement :

— Ti Lobo, as-tu entendu le tambour ? Le village se prépare pour une fête, et le chef cherche celui qui a volé le maïs.

Pris de panique, Ti Lobo s'enfuit précipitamment, laissant derrière lui la grotte et le reste du maïs. Chibinho partagea alors la nourriture avec les autres animaux et même avec le vieux paysan, qui comprit que la solidarité est plus forte que la ruse.

On dit que la vraie intelligence n'est pas dans la force ni dans la tromperie, mais dans la sagesse et le sens de la communauté.





JOUONS ENSEMBLE !

1. Pourquoi Ti Lobo est-il connu dans les villages ?

- A. Parce qu'il aide toujours les autres.
- B. Parce qu'il est orgueilleux, rusé et très gourmand.
- C. Parce qu'il est très pauvre.
- D. Parce qu'il est le chef du village.

2. Que fait Ti Lobo après avoir mangé le maïs ?

- A. Il partage la nourriture comme promis.
- B. Il remercie Chibinho.
- C. Il essaie de chasser Chibinho
- D. Il joue du tambour.

3. Comment Chibinho réussit-il à se débarrasser de Ti Lobo ?

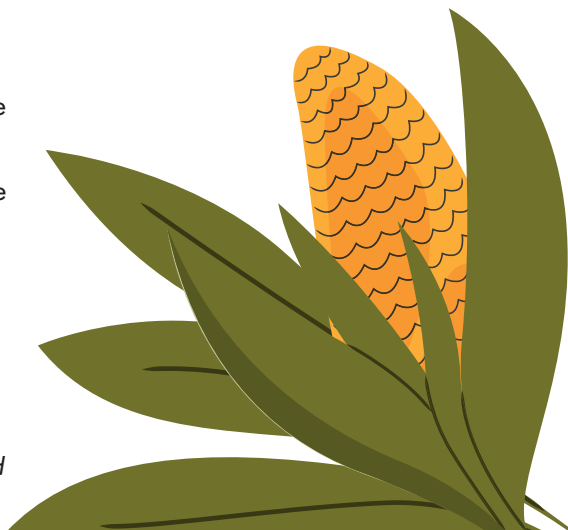
- A. Il se bat contre lui.
- B. Il appelle les autres animaux.
- C. Il lui fait croire que le village cherche le voleur du maïs.
- D. Il roule une pierre devant l'entrée de la grotte.

4. Quelle est la morale principale de l'histoire ?

- A. La vraie intelligence se trouve dans l'amour et le partage.
- B. La gloutonnerie est un vilain défaut.
- C. La raison du plus fort est toujours la meilleure.
- D. Aime et prends soin de tous les animaux.

5. Lequel de ces comportements vertueux est illustré dans cette histoire ?

- A. Tenir ses promesses.
- B. Écouter ses parents.
- C. Partager et penser aux autres.
- D. Sourire dans les difficultés.



Course du Rosaire Vivant



200 ans
du Rosaire Vivant
1826 - 2026

13 juin 2026

Maison de Lorette

42, Montée St-Barthélemy, 69005 Lyon

De 9h à 12h

- Priez et courez en relais
par équipe de 4
- Boucle de 3 km et 125 d+
- Sur la colline de Fourvière !



Avec
Pauline Jaricot,
courez ou
marchez !

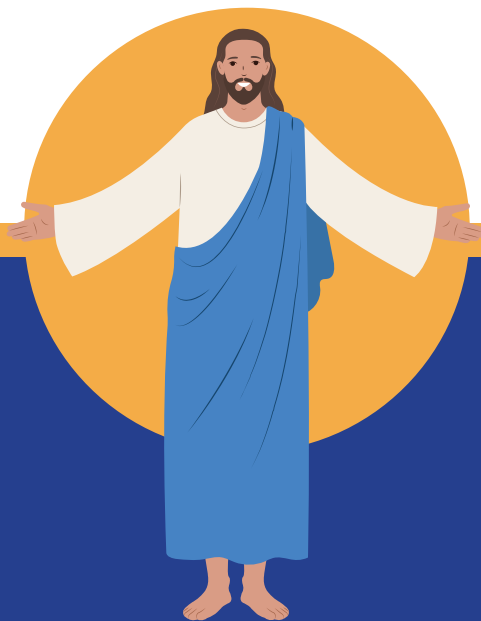


**Infos et inscriptions
en ligne**

Scannez le QR code
pour plus de détails
www.opm-france.org



OPM
ŒUVRES PONTIFICALES
MISSIONNAIRES FRANCE



Prière de Pâques en portugais

**Querido Deus, obrigado por nos dar Jesus.
Que a alegria do Cristo ressuscitado e a força
do Espírito Santo estejam sempre comigo.
Ajuda-me a fazer o bem e a viver o teu amor.
Em nome de Jesus, amém.**

*Cher Dieu, merci de nous avoir donné Jésus.
Que la joie du Christ ressuscité et la force
du Saint-Esprit m'accompagnent toujours.
Aide-moi à faire le bien et à vivre ton amour.
Au nom de Jésus, amen.*



OPM
ENFANCE MISSIONNAIRE