

Un bracelet venu de Suède

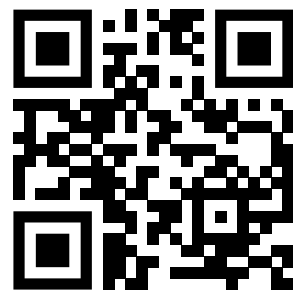
Les perles de la foi (*Frälsarkransen*, « couronne du salut » en suédois) ont été conçues en 1994 par Martin Lönnebo, évêque protestant suédois, et présentées au public en 1995. Lors d'un séjour en Grèce, il observe des habitants manipuler des *komboloi*, des chapelets profanes utilisés pour patienter et se concentrer. Coincé par une tempête, il imagine un bracelet chrétien composé de dix-huit perles qui forment un cercle évoquant une bouée de sauvetage. Enraciné dans la tradition chrétienne, le bracelet peut néanmoins être utilisé plus largement : en les tenant entre les doigts, on ralentit, on prie et on médite. Aucune prière n'est imposée : chacun peut y trouver son propre chemin.

Une première expérience (15 min. environ)

1. Installez-vous dans un endroit calme, à l'abri des sollicitations.
2. Commencez par la perle dorée, lisez la description, méditez puis adressez à Dieu une demande, un remerciement ou quelques mots spontanés.
3. Passez d'une perle à l'autre sans vous presser, en gardant le même schéma : méditation, puis prière.
4. Terminez par une prière qui résume votre expérience et/ou par un Notre Père.

Pour aller plus loin

Cette brochure n'est qu'une présentation rapide ; découvrez un bracelet interactif, l'histoire des perles, plus de détails sur leurs significations, comment vous le procurer et des versets bibliques pour accompagner chacune d'entre elles sur :



perlesdelafoi.net

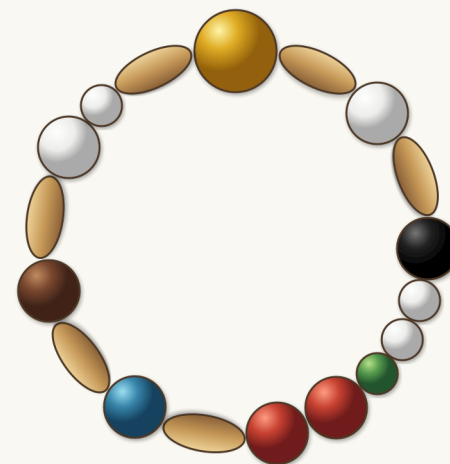
Si l'idéal reste d'utiliser un bracelet réel, vous pouvez découvrir les perles de la foi en utilisant cette brochure ou le bracelet interactif visible sur le site.

© Emmanuel Wald, 2026 (licence CC BY-SA 4.0)
emmanuel.wald@uepal.fr

Cette brochure propose une interprétation personnelle des perles de la foi. Elle n'a été ni relue ni validée par Martin Lönnebo, ses ayants droit, l'Église de Suède ou les éditions Verbum.

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

Les perles de la foi



*Un bracelet pour ralentir,
prier et méditer.*

perlesdelafoi.net

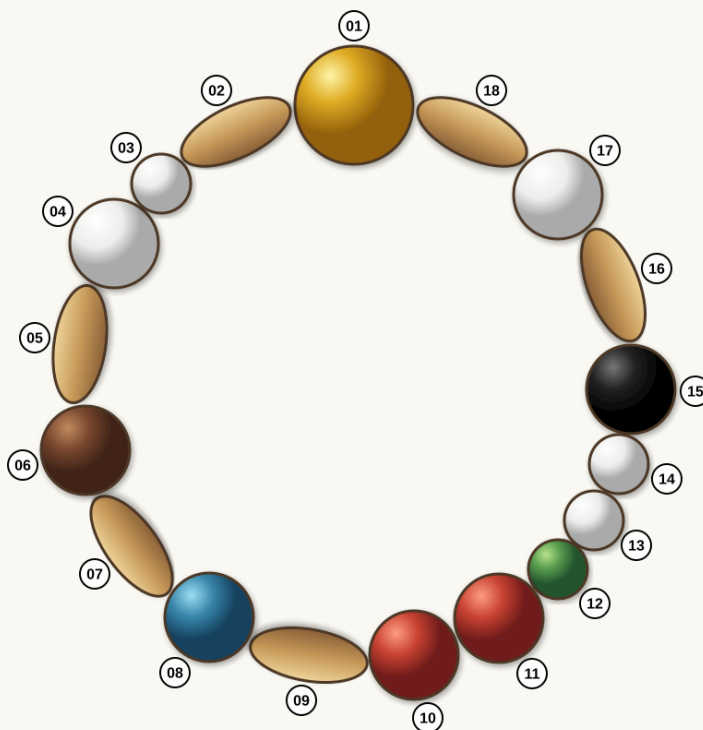
Le chemin des perles

Les perles de la foi offrent un support concret pour prier et méditer. La prière peut apporter paix intérieure, réconfort, espérance et force, tout en aidant à remettre ses préoccupations à Dieu et à cultiver la gratitude. Les perles rendent cette démarche concrète, servent de rappel, d'ancre et de guide dans le quotidien. Elles peuvent faciliter la concentration. Sans être magiques ni remplacer la Bible ou la prière communautaire, elles constituent un complément dont chaque perle a un sens :

- 01 — Dieu
- 02 — Silence
- 03 — Le moi
- 04 — Le baptême
- 05 — Silence
- 06 — Le désert
- 07 — Silence
- 08 — La sérénité
- 09 — Silence
- 10 — L'amour
- 11 — Le don de soi
- 12 — Le mystère : la nature et le cosmos
- 13 — Le mystère : ce qui m'habite
- 14 — Le mystère : vocation et chemin
- 15 — La nuit et la mort
- 16 — Silence
- 17 — La résurrection
- 18 — Silence

Un parcours à tenir entre les mains

Cette brochure peut être utilisée seule : prenez votre bracelet, touchez la perle dorée et avancez d'une perle à l'autre en suivant l'ordre indiqué.



Les perles oblongues de couleur sable invitent au silence. Prenez le temps de respirer, d'écouter et de vous rendre disponible.

Propositions de méditations

01 — Dieu

Évoquer la présence de Dieu, origine et horizon de toute chose, présent dans ma vie.

03 — Le moi

Chercher derrière les rôles que nous jouons, qui nous sommes vraiment.

04 — Le baptême

Recevoir une parole d'amour : Dieu nous accueille et nous aime gratuitement.

06 — Le désert

Donner un temps au dépouillement, à la recherche et au cheminement intérieur.

08 — La sérénité

Accueillir la paix et déposer ce qui ne dépend pas de nous

10-11 — L'amour et le don de soi

Recevoir l'amour, le donner et chercher à se donner sans se perdre.

12-14 — Le mystère

Contempler la nature, notre monde intérieur et notre vocation.

15 — La nuit et la mort

Traverser l'épreuve sans oublier la présence de Dieu.

17 — La résurrection

Espérer qu'un passage demeure possible, même lorsque tout semblait fermé.