

# Mes défis de carême

Nom:.....

Prénom:.....



**WARNING: le carême n'est pas une performance.**



C'est se rendre compte que seul Dieu me soutient et me libère vraiment.

Pour vous stimuler, ce carnet propose une progression d'efforts réalistes, variés.

Règles:

- Je choisis un ou deux chrétiens avec qui je partage ma démarche chaque semaine
- Je coche les défis réussis
- Une fois que j'ai fait les défis niveau 1, je peux tenter le niveau 2.
- Je suis honnête avec moi-même et avec Dieu
- J'ai le droit de rater et de recommencer

Viens,  
suis-moi



# Au fond c'est quoi le carême ?

*"Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim."* Evangile de St Matthieu, chapitre 4

Le carême dure 40 jours du Mercredi des Cendres au Dimanche de Pâques.

C'est une période précieuse pour se rapprocher de Dieu et des autres, en réordonnant sa vie.

*Qu'est ce qui me prend trop de temps ? Quelle place à Dieu dans mon quotidien ?*

Pour y répondre, chaque chrétien est invité à choisir 3 résolutions concrètes, réalistes et atteignables pendant 40 jours.

- 1) Une résolution de **JEÛNE** : Si je suis gourmand ce sera un jeûne alimentaire Si je suis accro à mon smartphone, ce sera un jeûne d'écrans. etc.
- 2) Une résolution de **Partage**: L'argent ou le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer ceux qui m'entourent.
- 3) Une résolution de **prière** : Le temps économisé par mon jeûne doit servir à mieux aimer Dieu par un temps de prière ou de lecture de Bible régulier.



# 1<sup>ère</sup> semaine de carême

Mercredi  
de cendres

On commence tout  
doux ?

Du mercredi 5 au  
samedi 15 mars

Me  
connecter  
à Dieu

Me  
connecter  
à moi-  
même

Me  
connecter  
aux autres

prière

Je récite  
lentement la  
prière du  
Magnificat  
(voir fin du  
carnet)

Devant le  
miroir, je me  
dis à voix  
haute:  
"Je suis aimé  
de Dieu"

Je rends 1  
service sans  
qu'on me le  
demande

Partage

Je m'échauffe ...  
(niveau 1)

Je coche les cases  
que j'ai réussies

Chaque matin  
et chaque  
soir je fais  
un lent et  
beau signe de  
croix

Chaque soir,  
avant de me  
coucher, je me  
rappelle 3  
belles choses  
de la journée

Chaque jour,  
j'offre des  
sourires tout  
au long de la  
journée

Je suis chaud  
bouillant ?  
(niveau 2)





# 2<sup>ème</sup> semaine de carême

Qui a dit que c'était facile ?

Du dimanche 16 au samedi 22 mars

Me connecter à Dieu

Je prie en lisant lentement le psaume 62 en coeur à coeur avec Dieu

Je suis chaud bouillant ?

Chaque soir je prie 5 min: Merci, Pardon, S'il te plaît, Je t'aime

Me connecter à moi-même

Je range ma chambre, mon bureau et mon coin prière.

Je passe une journée complète sans regarder un écran

Me connecter aux autres

J'appelle un membre de ma famille pour prendre de ses nouvelles

Pendant toute une journée je ne me moque pas, ni ne critique les autres



# 3<sup>ème</sup> semaine de carême

On ne s'arrête pas pendant les vacances?

Du dimanche 23 au samedi 29 mars

Me connecter à Dieu

Me connecter à moi-même

Me connecter aux autres

J'ai deux semaines pour faire ces efforts

Je m'échauffe ...

Chaque matin et chaque soir je fais un lent et beau signe de croix

Je passe une journée complète sans regarder un écran

Je passe un temps privilégié avec un membre de ma famille

Je suis chaud bouillant ?

J'ouvre la Bible et je lis un évangile en entier (Marc ou Luc)

Je fais du sport et je lis un livre un peu chaque jour

J'obéis immédiatement à mes parents.



# 4<sup>ème</sup> semaine de carême



Inspire, expire... ça va bien se passer?

Me connecter à Dieu

Je vais dans l'église la plus proche prendre 10 min de silence

Je télécharge l'appli AELF et je lis l'évangile de la messe, chaque jour

Me connecter à moi-même

Pendant un repas, je mange en silence en écoutant des chants de Solesmes

Je bénis chacun de mes repas et je prends le temps de manger

Me connecter aux autres

Je dis du bien de quelqu'un que je n'apprécie pas beaucoup

Je demande à tous mes enseignants s'ils ont passé de bonnes vacances

Du dimanche 30 mars au samedi 5 avril

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant ?





# 5<sup>ème</sup> semaine de carême

Plus que deux semaines à tenir ?

Du dimanche 6 au samedi 12 avril

Me connecter à Dieu

Je vais demander le sacrement du pardon à un prêtre

Me connecter à moi-même

Je vais me promener dans un bel endroit (parc) et je savoure ?

Me connecter aux autres

Je propose à quelqu'un de prier pour lui

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant ?

Je vais 2 fois dans une église avec des amis pour prier avec eux.

En rentrant du lycée, je commence par faire ce qui m'est le plus pénible.

J'encourage une personne différente chaque jour

# Semaine Sainte

Entrons dans le  
combat de Dieu



Du dimanche 13 au  
samedi 19 avril

Me  
connecter  
à Dieu

Chaque matin  
je dis :  
« Jésus j'ai  
confiance en  
toi. »



Me  
connecter à  
moi-même

Je jeûne le  
vendredi  
midi (je ne  
mange pas  
de viande.)



Me  
connecter  
aux autres

J'offre mon  
dessert à  
quelqu'un.



Je m'échauffe ...

Je suis chaud  
bouillant ?

Je prie  
chaque midi  
pour ceux  
qui sont  
seuls ou qui  
souffrent.



Je ne râle  
pas de la  
semaine.



Je passe du  
temps  
gratuitement  
avec quelqu'un  
qui a besoin de  
parler.





# Pâques !

Jésus Christ t'aime, Il a donné Sa vie pour te sauver, et maintenant Il est vivant à tes côtés chaque jour pour t'éclairer, pour te fortifier, pour te libérer ?



Dimanche 20 avril

Me connecter à Dieu

Empty rounded rectangular box with a small square checkbox in the bottom right corner.

Empty rectangular box with a double border and a small square checkbox in the bottom right corner.

J'écris l'effort qui m'a fait du bien et que je veux continuer à faire

Je trouve un autre effort plus personnel à poursuivre avec l'aide de Dieu

Me connecter à moi-même

Empty rounded rectangular box with a small square checkbox in the bottom right corner.

Empty rectangular box with a double border and a small square checkbox in the bottom right corner.

Me connecter aux autres

Empty rounded rectangular box with a small square checkbox in the bottom right corner.

Rectangular box with a double border and a small square checkbox in the bottom right corner. Contains faint text: "exemple: je parle à quelqu'un du bien que m'a fait Jésus pendant le carême"

## TUTO PRIÈRE

# LA PRIÈRE D'ALLIANCE

prière des cinq doigts

étape 1

**Bonjour**

établir le contact direct avec Dieu



étape 2

**Merci**

remercier Dieu



étape 3

**Pardon**

demander pardon à Dieu



étape 4

**S'il te plaît**

faire une demande à Dieu en s'abandonnant avec confiance

étape 5

**Au revoir**

réciter une prière de l'Église

étape 6

**Un beau signe de croix**



## TUTO PRIÈRE

# LA LECTIO DIVINA

étape 1

**Se mettre en condition d'écoute**

lieu silencieux, position convenable, silence dans son corps, son esprit et son cœur.



étape 2

**Invoquer l'Esprit Saint**

« Notre Dieu, Père de la lumière, tu as envoyé dans le monde ton Fils, ta Parole faite chair, pour te manifester à nous, les hommes. Envoie maintenant ton Saint-Esprit sur moi, afin que je puisse entendre ta Parole dans ce passage de l'Écriture et rencontrer Jésus Christ. Amen. »

étape 3

**Lire la Parole de Dieu**

plusieurs lectures à différents rythmes

étape 4

**Chercher en méditant**

laisser infuser les mots dans son cœur



étape 5

**Prier le Seigneur**

Prier est l'action du croyant



étape 6

**Contempler Dieu**

Garder quelques paroles significatives pour qu'elles vous accompagnent aujourd'hui

# Mémo Prière

## Notre Père

Notre Père, qui es aux cieux,  
Que ton nom soit sanctifié,  
Que ton règne vienne,  
Que ta volonté soit faite  
sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui  
notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi  
à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas  
entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen

## Je vous salue Marie

Je vous salue Marie,  
pleine de grâce ;  
Le Seigneur est avec vous.  
Vous êtes bénie entre toutes  
les femmes  
Et Jésus, le fruit de vos  
entrailles, est béni.  
Sainte Marie, Mère de Dieu,  
Priez pour nous pauvres  
pécheurs,  
Maintenant et à l'heure de  
notre mort.  
Amen





# Mémo Prière

## Magnificat

Mon âme exalte le Seigneur,  
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ?  
Il s'est penché sur son humble servante ;  
désormais, tous les âges me diront  
bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;  
Saint est son nom ?

Son amour s'étend d'âge en âge  
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,  
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,  
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,  
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,  
il se souvient de son amour,  
de la promesse faite à nos pères,  
en faveur d'Abraham et de sa race, à  
jamais.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-  
Esprit,  
pour les siècles des siècles.  
Amen.

## Psaume 62

Dieu, tu es mon Dieu,  
je te cherche dès l'aube :  
mon âme a soif de toi ;  
après toi languit ma chair,  
terre aride, altérée, sans eau.  
Je t'ai contemplé au sanctuaire,  
j'ai vu ta force et ta gloire.  
Ton amour vaut mieux que la vie :  
tu seras la louange de mes lèvres ?

Toute ma vie je vais te bénir,  
lever les mains en invoquant ton nom.  
Comme par un festin je serai rassasié ;  
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.

Dans la nuit, je me souviens de toi  
et je reste des heures à te parler.

Oui, tu es venu à mon secours :  
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.

Mon âme s'attache à toi,  
ta main droite me soutient.