

MES DÉFIS DE CARÊME

Nom:.....

Prénom:.....



WARNING: le carême n'est pas une performance.



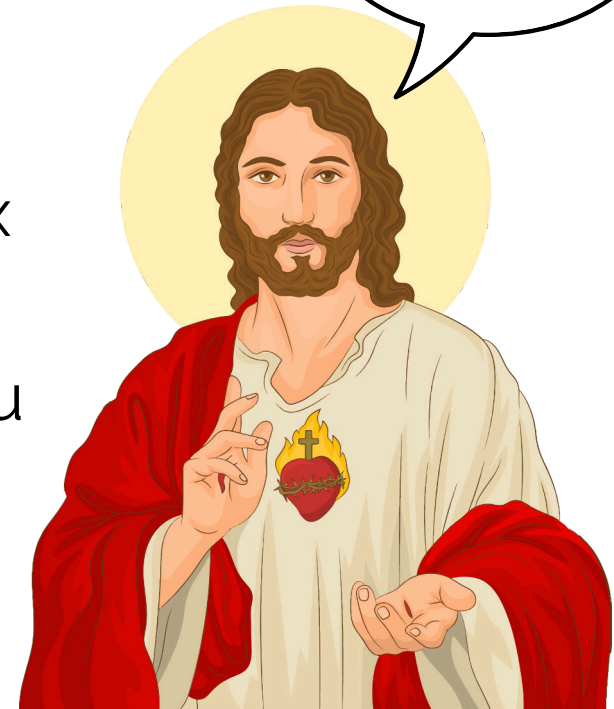
C'est se rendre compte que seul Dieu me soutient et me libère vraiment.

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



MES DÉFIS DE CARÊME

Nom:.....

Prénom:.....



WARNING: le carême n'est pas une performance.



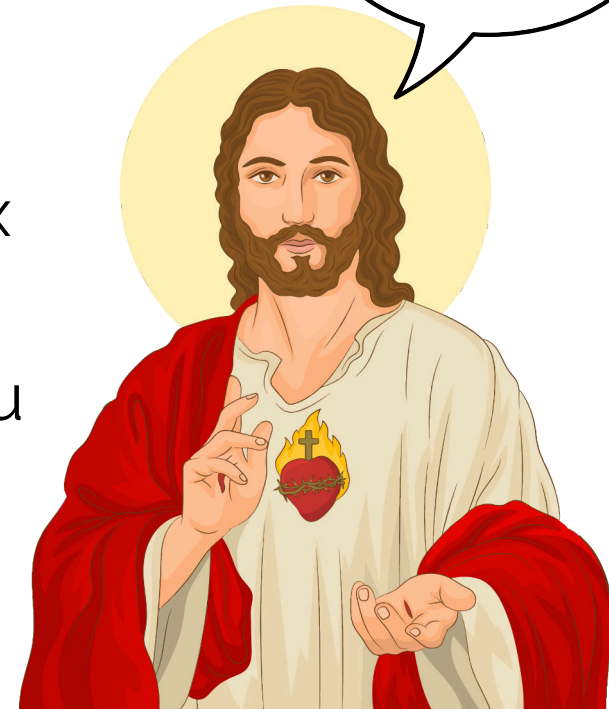
C'est se rendre compte que seul Dieu me soutient et me libère vraiment.

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.

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.



1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !

On commence tout doux ?

Du mercredi 14 au vendredi 16 février

ME CONNECTER À DIEU

PRIÈRE

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

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

ME CONNECTER A MOI-MEME

JEÛNE

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

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

ME CONNECTER AUX AUTRES

Partage

Je rends 1 service sans qu'on me le demande

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

Je m'échauffe ... (niveau 1)

Je coche les cases que j'ai réussies

Je suis chaud bouillant ! (niveau 2)





1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !

On commence tout doux ?

Du mercredi 14 au vendredi 16 février

ME CONNECTER À DIEU

PRIÈRE

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

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

ME CONNECTER A MOI-MEME

JEÛNE

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

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

ME CONNECTER AUX AUTRES

Partage

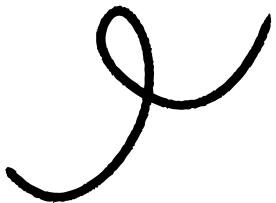
Je rends 1 service sans qu'on me le demande

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

Je m'échauffe ... (niveau 1)

Je coche les cases que j'ai réussies

Je suis chaud bouillant ! (niveau 2)





2ÈME SEMAINE DE CARÊME

Qui a dit que c'était facile ?

Du vendredi 16 au
vendredi 23 février

**ME
CONNECTER
À DIEU**

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

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

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

Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !





2ÈME SEMAINE DE CARÊME

Qui a dit que c'était facile ?

Du vendredi 16 au
vendredi 23 février

**ME
CONNECTER
À DIEU**

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

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

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

Je passe une
journée
complète
sans
regarder un
écran

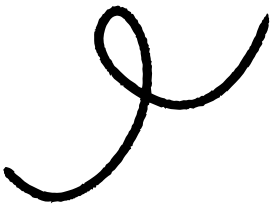
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

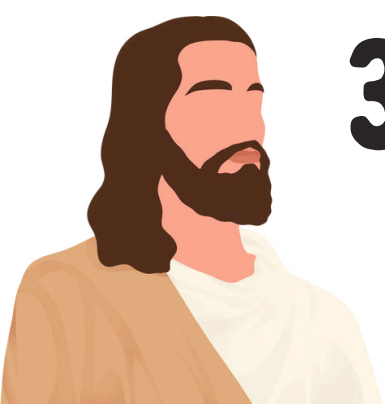
J'appelle un
membre de ma
famille pour
prendre de
ses nouvelles

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

Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !





3 ET 4ÈME SEMAINE DE CARÊME

On ne s'arrête pas pendant les vacances!

Du vendredi 23 février au vendredi 8 mars

ME CONNECTER À DIEU

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

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

ME CONNECTER A MOI-MEME

Je passe une journée complète sans regarder un écran

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

ME CONNECTER AUX AUTRES

Je passe un temps privilégié avec un membre de ma famille

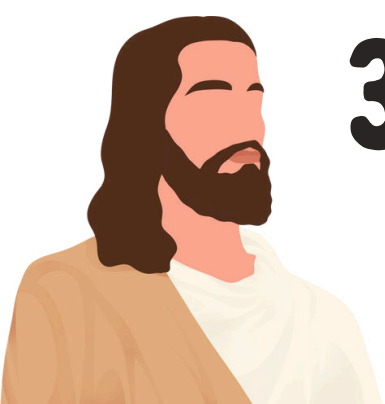
J'obéis immédiatement à mes parents.

J'ai deux semaines pour faire ces efforts

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant !





3 ET 4ÈME SEMAINE DE CARÊME

On ne s'arrête pas pendant les vacances!

Du vendredi 23 février au vendredi 8 mars

ME CONNECTER À DIEU

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

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

ME CONNECTER A MOI-MEME

Je passe une journée complète sans regarder un écran

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

ME CONNECTER AUX AUTRES

Je passe un temps privilégié avec un membre de ma famille

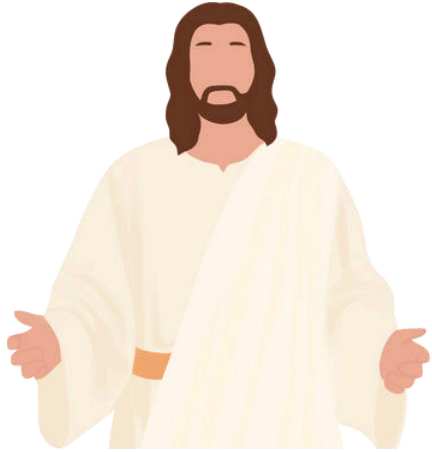
J'obéis immédiatement à mes parents.

J'ai deux semaines pour faire ces efforts

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant !





5ÈME 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-MEME**

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**

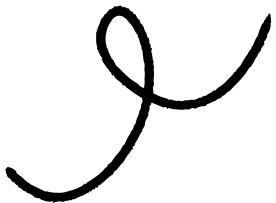
Je dis du bien de quelqu'un que je n'apprécie pas beaucoup

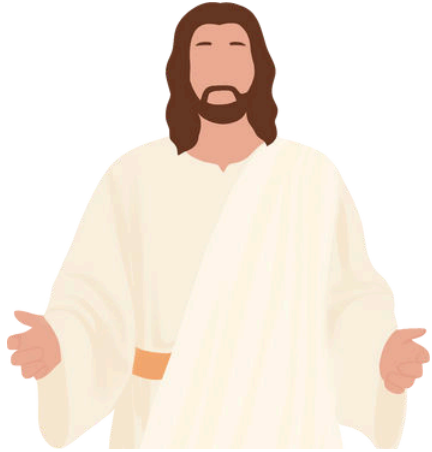
Je demande à tous mes enseignants s'ils ont passé de bonnes vacances

Du vendredi 8 au vendredi 15 mars

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant !





5ÈME 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-MEME**

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 vendredi 8 au vendredi 15 mars

Je m'échauffe ...

Je suis chaud bouillant !



6 ÈME SEMAINE DE CARÊME



Du vendredi 15 au
vendredi 22 mars

Plus que deux semaines
à tenir !

**ME
CONNECTER
À DIEU**

Je vais
demander le
sacrement du
pardon à un
prêtre

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

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

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

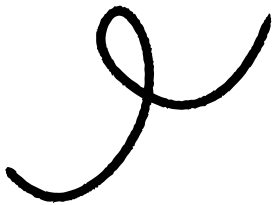
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

Je propose à
quelqu'un de
prier pour lui

J'encourage
une personne
différente
chaque jour

Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !



6 ÈME SEMAINE DE CARÊME



Du vendredi 15 au
vendredi 22 mars

Plus que deux semaines
à tenir !

**ME
CONNECTER
À DIEU**

Je vais
demander le
sacrement du
pardon à un
prêtre

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

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

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

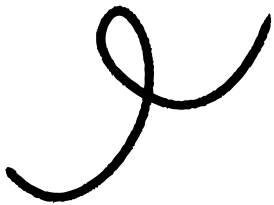
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

Je propose à
quelqu'un de
prier pour lui

J'encourage
une personne
différente
chaque jour

Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !



7 ÈME SEMAINE DE CARÊME

Entrons dans le combat de Dieu



Du vendredi 22 au
vendredi 29 mars

**ME
CONNECTER
À DIEU**

Chaque matin
je dis: "Jésus
j'ai confiance
en toi"

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

Je jeûne le
vendredi midi
(en fonction
de mon état
de santé)

Je ne râle
pas de la
semaine

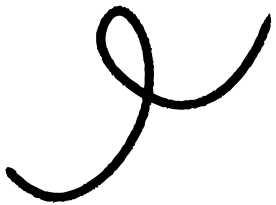
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

J'offre mon
dessert à
quelqu'un

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

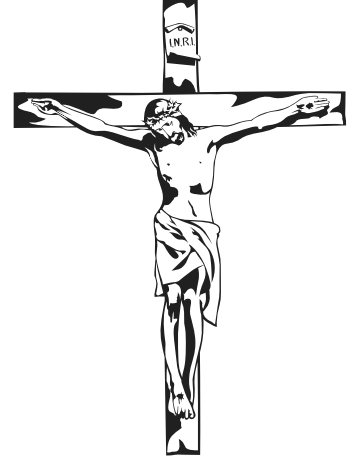
Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !



7 ÈME SEMAINE DE CARÊME

Entrons dans le combat de Dieu



Du vendredi 22 au
vendredi 29 mars

**ME
CONNECTER
À DIEU**

Chaque matin
je dis: "Jésus
j'ai confiance
en toi"

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

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

Je jeûne le
vendredi midi
(en fonction
de mon état
de santé)

Je ne râle
pas de la
semaine

**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

J'offre mon
dessert à
quelqu'un

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

Je m'échauffe ...

Je suis chaud
bouillant !



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 !



Du dimanche 31 au vendredi 5 avril

**ME
CONNECTER
À DIEU**

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-MEME**

**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

Empty box for writing reflections on connecting to God.

Empty box for writing reflections on connecting to oneself.

Empty box for writing reflections on connecting to others.

Empty box for writing reflections on continuing efforts with God's help.

Empty box for writing reflections on continuing efforts with God's help.

exemple: je parle à quelqu'un du bien que m'a fait Jésus pendant le carême

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 !



**ME
CONNECTER
À DIEU**

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

Du dimanche 31 au
vendredi 5 avril

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

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

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

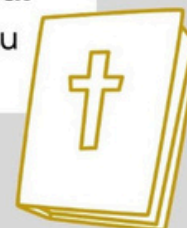
laisser infuser les mots dans son cœur



étape 5

Prier le Seigneur

Prier est l'action du croyant



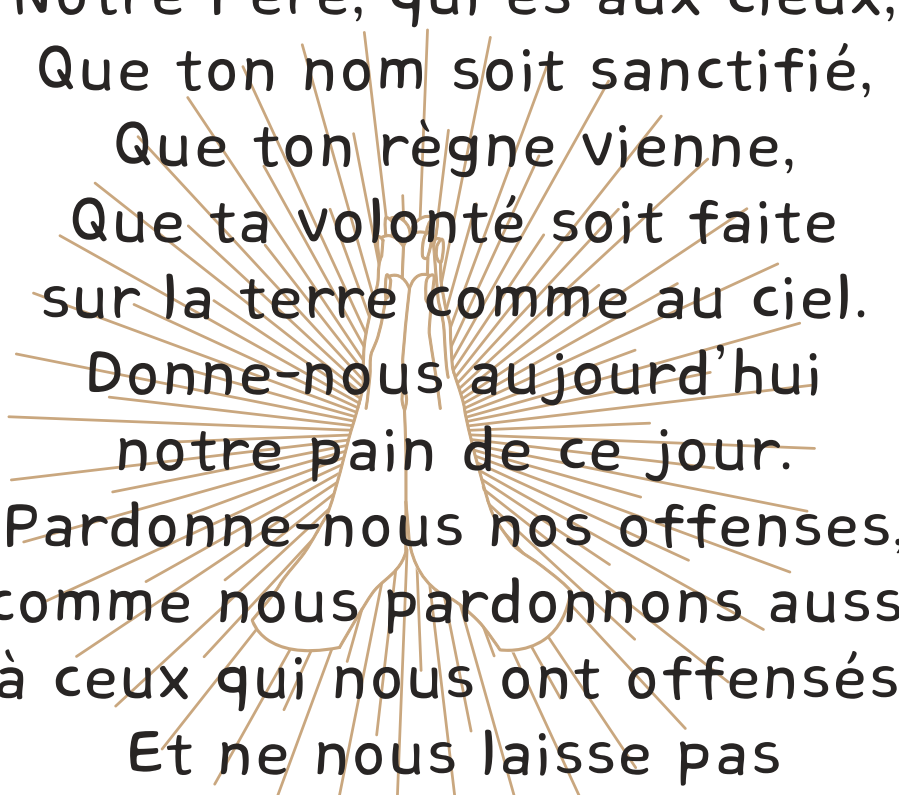
étape 6

Contempler Dieu

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

MÉMO PRIÈRE

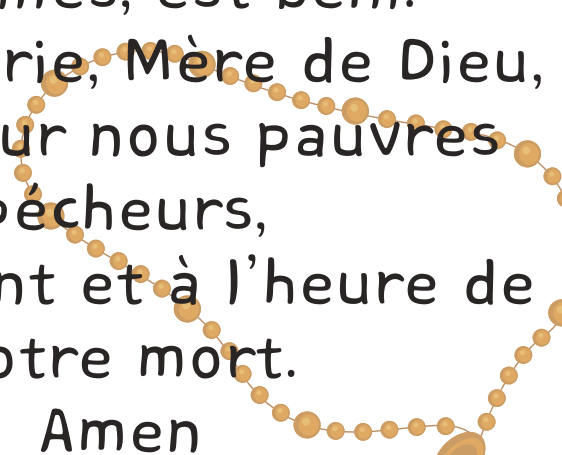
Notre Père



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

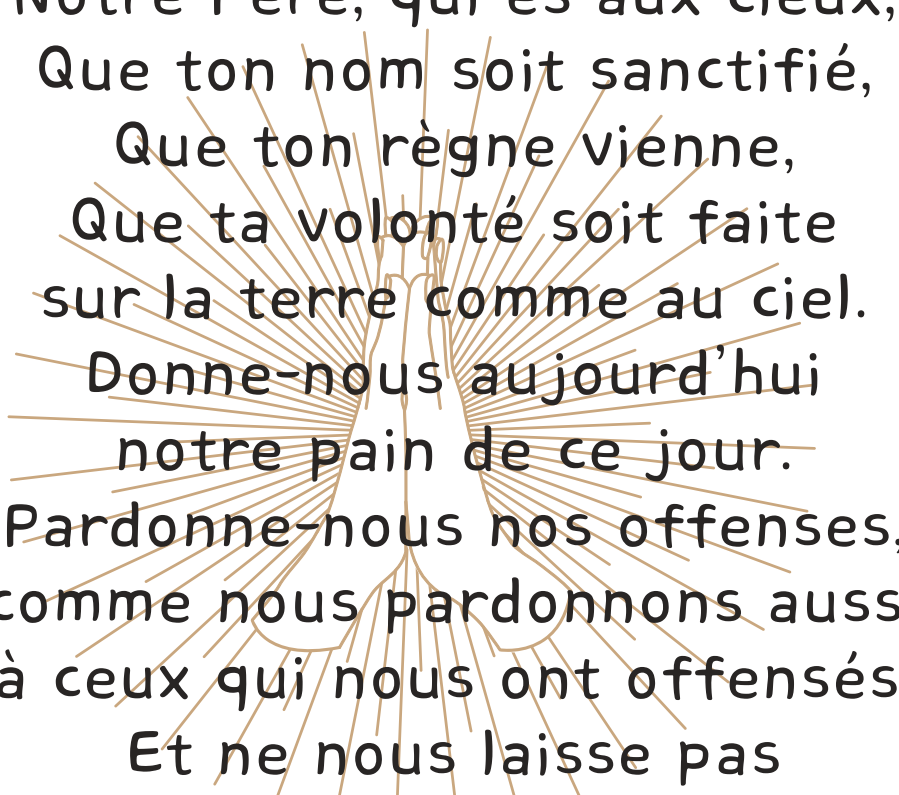
Je vous salue Marie

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

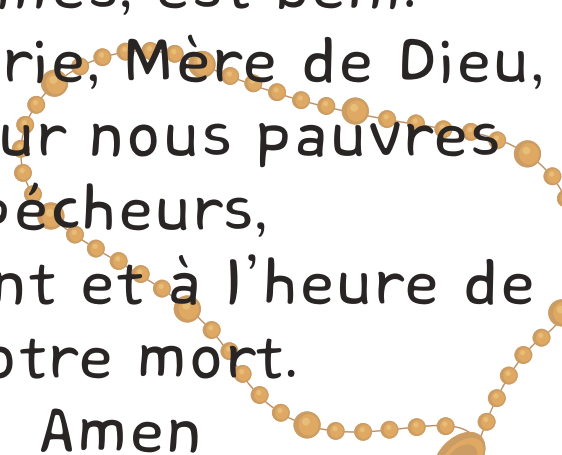
Notre Père



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.

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.