

# MES DÉFIS DE CARÊME



Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

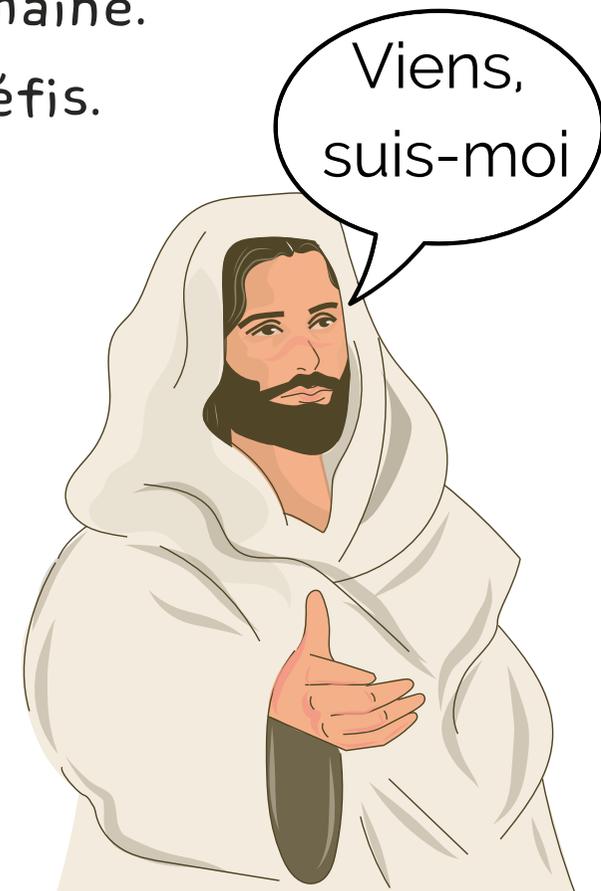
Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Je choisis un ou deux coéquipiers avec qui je fais les défis.

Relève les défis en utilisant les  !

## Règles:

- Chaque soir je coche les défis réussis
- Une journée non complétée fait perdre 1 
- Une ligne complète permet de recevoir 1 
- Aller à la messe permet de recevoir 1 
- Je peux donner des coeurs à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 , je continue sans baisser les bras
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



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



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

# MES DÉFIS DE CARÊME



Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

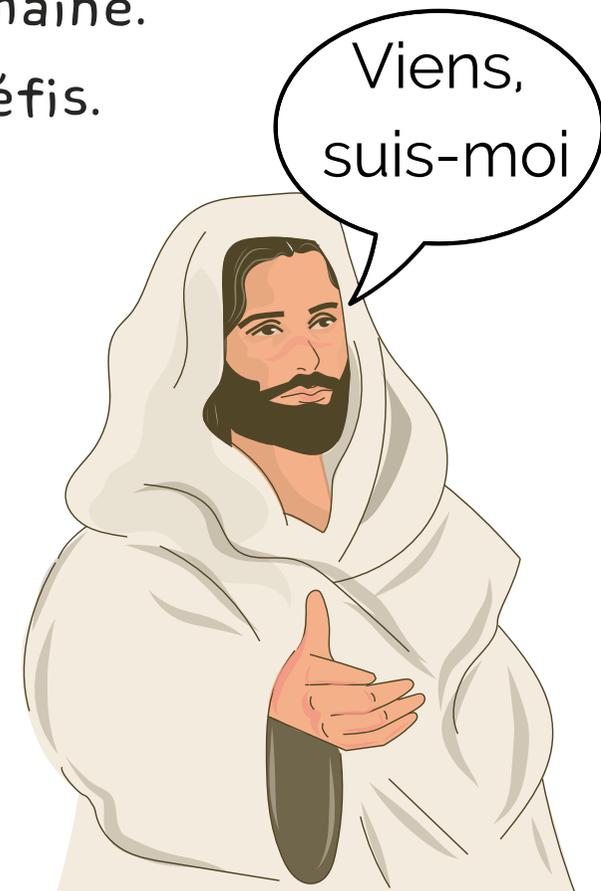
Ce carnet contient des défis à réaliser de semaine en semaine.

Je choisis un ou deux coéquipiers avec qui je fais les défis.

Relève les défis en utilisant les  !

## Règles:

- Chaque soir je coche les défis réussis
- Une journée non complétée fait perdre 1 
- Une ligne complète permet de recevoir 1 
- Aller à la messe permet de recevoir 1 
- Je peux donner des coeurs à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 , je continue sans baisser les bras
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



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



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

# 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 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, adaptées 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.
- 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.



Tu n'as pas d'idées adaptées pour tes 3 efforts ?  
Ce carnet te propose une progression d'efforts réalistes et variés.

“Un chrétien seul est un chrétien en danger” :choisis un coéquipier pour vous soutenir !



# 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 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, adaptées 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.
- 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.



Tu n'as pas d'idées adaptées pour tes 3 efforts ?  
Ce carnet te propose une progression d'efforts réalistes et variés.

“Un chrétien seul est un chrétien en danger” :choisis un coéquipier pour vous soutenir !





# 1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !



On commence tout doux ?

Je mange moins le mercredi des Cendres (sauf si je suis malade)



Du mercredi 05 au samedi 08 mars

MERCREDI DES CENDRES

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

ME CONNECTER A MOI-MEME



Je me lève dès que le réveil sonne. Devant le miroir, je dis à voix haute: "Dieu m'a créé, il m'aime"

PRIÈRE

ME CONNECTER A DIEU



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

partage

ME CONNECTER AUX AUTRES



J'offre des sourires tout au long de la journée

FRATERNITÉ



J'ai pris des nouvelles de mon coéquipier

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je coche les cases que j'ai réussies

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je vais à la messe du mercredi des Cendres

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !



On commence tout doux ?

Je mange moins le mercredi des Cendres (sauf si je suis malade)



Du mercredi 05 au samedi 08 mars

MERCREDI DES CENDRES

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

ME CONNECTER A MOI-MEME



Je me lève dès que le réveil sonne. Devant le miroir, je dis à voix haute: "Dieu m'a créé, il m'aime"

PRIÈRE

ME CONNECTER A DIEU



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

partage

ME CONNECTER AUX AUTRES



J'offre des sourires tout au long de la journée

FRATERNITÉ



J'ai pris des nouvelles de mon coéquipier

--	--	--	--

Je coche les cases que j'ai réussies

--	--	--	--

Je vais à la messe du mercredi des Cendres

--	--	--	--

--	--	--	--



# 2ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je colorie les cœurs qu'il me reste



Motivés à fond !

Du dimanche 09 au samedi 15 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je m'habille très bien

Le dimanche, c'est mini-Pâques !  
Je rajoute un défi fête !  
Pas les autres jours ? Eh non...  
Plus c'est rare plus ça a de la valeur !



Je fais 5min de sport puis 3min de douche



J'aménage un coin prière  
Le soir je relis ma journée  
Merci...Pardon...S'il te plaît



Je rends service sans qu'on me le demande



J'ai encouragé mon coéquipier



# 2ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je colorie les cœurs qu'il me reste



Motivés à fond !

Du dimanche 09 au samedi 15 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je m'habille très bien

Le dimanche, c'est mini-Pâques !  
Je rajoute un défi fête !  
Pas les autres jours ? Eh non...  
Plus c'est rare plus ça a de la valeur !



Je fais 5min de sport puis 3min de douche



J'aménage un coin prière  
Le soir je relis ma journée  
Merci...Pardon...S'il te plaît



Je rends service sans qu'on me le demande



J'ai encouragé mon coéquipier



# 3ÈME SEMAINE DE CARÊME

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



Du dimanche 16 au samedi 22 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je mets de la musique et je chante ou danse à fond !



Je range ma chambre (lit, bureau, placard, coin prière...)



Le matin je récite la prière de St François (voir fin du carnet)



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



J'ai vérifié le carnet de mon coéquipier





# 3ÈME SEMAINE DE CARÊME

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



Du dimanche 16 au samedi 22 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je mets de la musique et je chante ou danse à fond !



Je range ma chambre (lit, bureau, placard, coin prière...)



Le matin je récite la prière de St François (voir fin du carnet)



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



J'ai vérifié le carnet de mon coéquipier





# 4ÈME SEMAINE DE CARÊME



Qui a dit que c'était facile ?



Du dimanche 23 au samedi 29 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je propose un moment ensemble: une balade, un jeu de société...



Je chasse les pensées noires qui assaillent mon esprit.  
"Non ! je suis une bonne personne, je peux y arriver"  
etc.



Matin, midi et soir je dis  
"Jésus j'ai confiance en toi"



J'offre mon goûter ou mon dessert à quelqu'un



J'ai écouté les difficultés de mon coéquipier





# 4ÈME SEMAINE DE CARÊME



Qui a dit que c'était facile ?



Du dimanche 23 au samedi 29 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je propose un moment ensemble: une balade, un jeu de société...



Je chasse les pensées noires qui assaillent mon esprit.  
"Non ! je suis une bonne personne, je peux y arriver"  
etc.



Matin, midi et soir je dis  
"Jésus j'ai confiance en toi"



J'offre mon goûter ou mon dessert à quelqu'un



J'ai écouté les difficultés de mon coéquipier





# 5ÈME SEMAINE DE CARÊME



Relève toi !  
Accroche-toi au Christ !



Du dimanche 30 mars  
au samedi 05 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je fais des crêpes !  
et j'en offre à des amis



Je me couche tôt



Je prie pour tous ceux qui  
se préparent au baptême



Je passe du temps avec un  
membre de ma famille pour  
l'écouter vraiment



J'ai proposé à mon  
coéquipier de prier  
ensemble





# 5ÈME SEMAINE DE CARÊME



Relève toi !  
Accroche-toi au Christ !



Du dimanche 30 mars  
au samedi 05 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je fais des crêpes !  
et j'en offre à des amis



Je me couche tôt



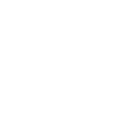
Je prie pour tous ceux qui  
se préparent au baptême



Je passe du temps avec un  
membre de ma famille pour  
l'écouter vraiment



J'ai proposé à mon  
coéquipier de prier  
ensemble







# 6ÈME SEMAINE DE CARÊME



On ne s'arrête pas pendant les vacances !



Du dimanche 06 au samedi 12 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Le samedi soir, je regarde un film en famille ou je vais au cinéma !



Je divise par deux mon temps d'écran-loisir, je remplace par de la lecture



J'ouvre la Bible et je lis un évangile en entier (Marc est plus court)

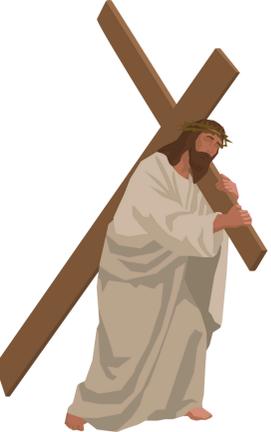


Je prépare une partie du repas



J'ai envoyé un résumé de ma journée à mon coéquipier





# LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu



Du dimanche 13 au samedi 19 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je décore mon coin prière avec des rameaux et des tissus rouges



Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)



Je ne râle pas, je ne critique pas



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

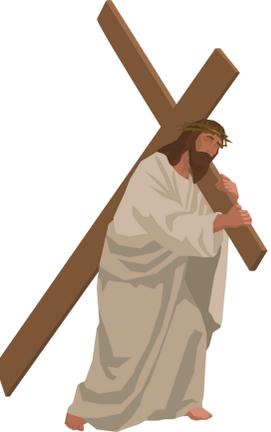


Pas de moqueries, j'encourage les autres



Je prie pour mon coéquipier





# LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu



Du dimanche 13 au samedi 19 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je décore mon coin prière avec des rameaux et des tissus rouges



Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)



Je ne râle pas, je ne critique pas



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



Pas de moqueries, j'encourage les autres



Je prie pour mon coéquipier





# 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 !

Durant ces 40 jours, quels efforts t'ont fait grandir ? Choisis-en 3 et garde-les !

Du dimanche 20  
au samedi 26 avril  
C'est Pâques tous les jours !

Avant de manger quelque chose de bon, je remercie Jésus pour son amour:  
"Alléluia ! Tu es ressuscité!"

.....  
.....

.....  
.....

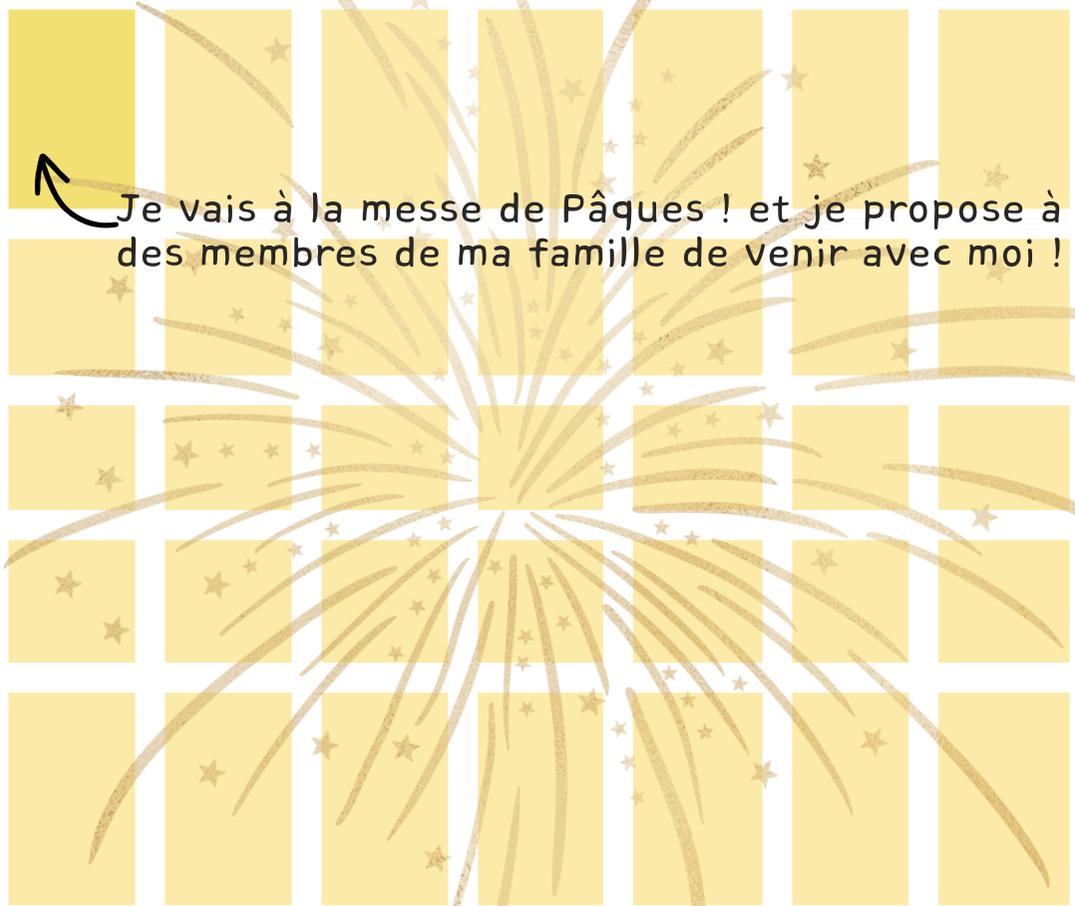
.....  
.....

Je partage avec quelqu'un les meilleurs moments de mon carême avec Jésus



**DIMANCHE** **LUNDI** **MARDI** **MERCREDI** **JEUDI**  **VENDREDI** **SAMEDI**

Je vais à la messe de Pâques ! et je propose à des membres de ma famille de venir avec moi !





# 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 !

Durant ces 40 jours, quels efforts t'ont fait grandir ? Choisis-en 3 et garde-les !

Du dimanche 20  
au samedi 26 avril  
C'est Pâques tous les jours !

Avant de manger quelque chose de bon, je remercie Jésus pour son amour:  
"Alléluia ! Tu es ressuscité!"

.....  
.....

.....  
.....

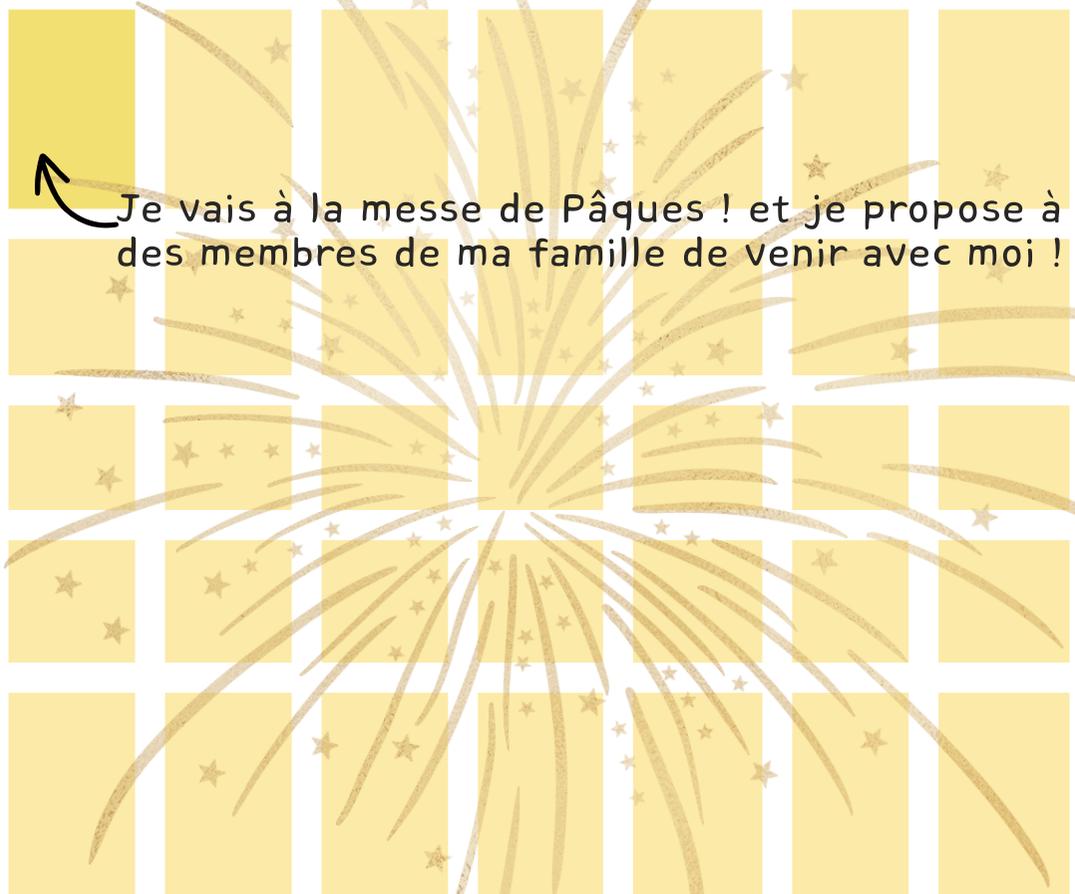
.....  
.....

Je partage avec quelqu'un les meilleurs moments de mon carême avec Jésus



**DIMANCHE** **LUNDI** **MARDI** **MERCREDI** **JEUDI**  **VENDREDI** **SAMEDI**

Je vais à la messe de Pâques ! et je propose à des membres de ma famille de venir avec moi !



# MÉMO PRIÈRE

## Prière de St François

Seigneur,

Dans le silence de ce jour naissant,

Je viens Te demander la paix,

La sagesse, la force.

Je veux regarder aujourd'hui le monde

Avec des yeux tout remplis d'amour ;

Être patient, compréhensif, doux et sage ;

Voir au-delà des apparences

Tes enfants comme Tu les vois Toi-même,

Et ainsi ne voir que le bien en chacun.

Ferme mes oreilles à toute calomnie ;

Garde ma langue de toute malveillance ;

Que seules les pensées qui bénissent

Demeurent en mon esprit ;

Que je sois si bienveillant et si joyeux

Que tous ceux qui m'approchent

Sentent Ta Présence.

Revêts-moi de Ta Beauté, Seigneur,

Et qu'au long de ce jour je Te révèle.

## 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

## Prière de St François

Seigneur,

Dans le silence de ce jour naissant,

Je viens Te demander la paix,

La sagesse, la force.

Je veux regarder aujourd'hui le monde

Avec des yeux tout remplis d'amour ;

Être patient, compréhensif, doux et sage ;

Voir au-delà des apparences

Tes enfants comme Tu les vois Toi-même,

Et ainsi ne voir que le bien en chacun.

Ferme mes oreilles à toute calomnie ;

Garde ma langue de toute malveillance ;

Que seules les pensées qui bénissent

Demeurent en mon esprit ;

Que je sois si bienveillant et si joyeux

Que tous ceux qui m'approchent

Sentent Ta Présence.

Revêts-moi de Ta Beauté, Seigneur,

Et qu'au long de ce jour je Te révèle.

## 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 :

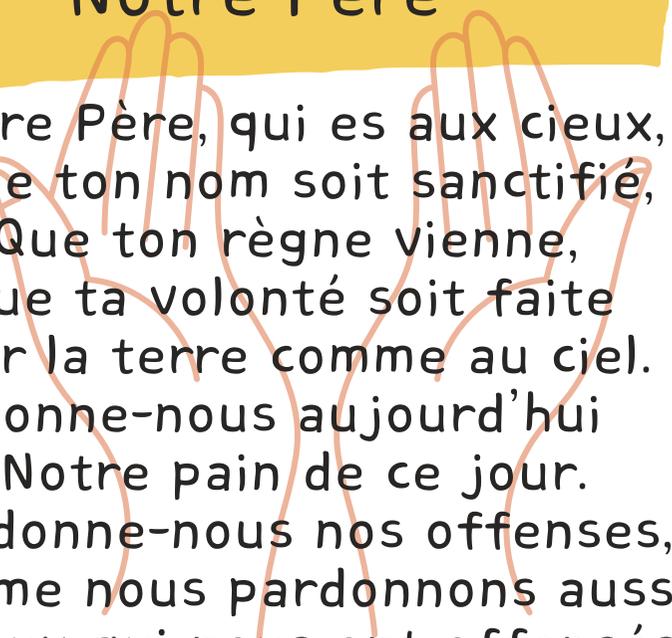
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.

Mon âme s'attache à toi,

ta main droite me soutient.

# MÉMO PRIÈRE

## Notre Père



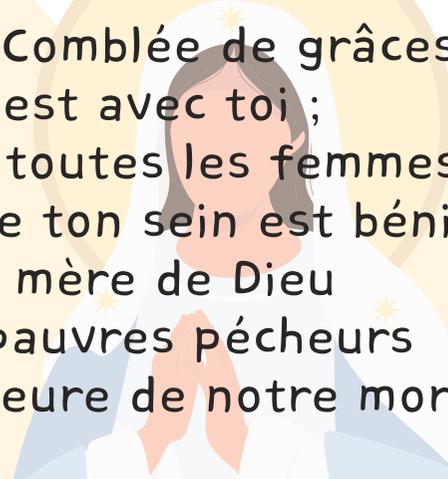
Notre Père, qui es aux cieux,  
Que ton nom soit sanctifié,  
Que ton règne vienne,  
Que ta volonté soit faite  
Sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui  
Notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
Comme nous pardonnons aussi  
À ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse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

## Prière à l'ange gardien



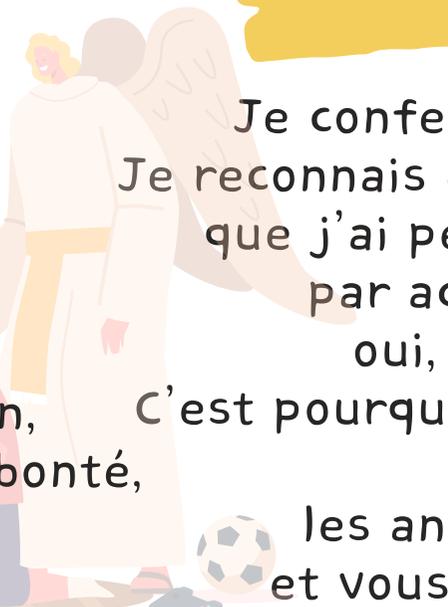
Ange de Dieu, Toi qui es mon gardien,  
Puisque le Ciel m'a confié à toi dans sa bonté,  
Éclaire-moi, protège-moi,  
Guide-moi et dirige-moi aujourd'hui.  
Amen.

## Je vous salue Marie



Réjouis-toi Marie Comblée de grâces  
Le Seigneur est avec toi ;  
Tu es bénie entre toutes les femmes  
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni ;  
Sainte Marie, mère de Dieu  
Prie pour nous pauvres pécheurs  
Maintenant et à l'heure de notre mort.

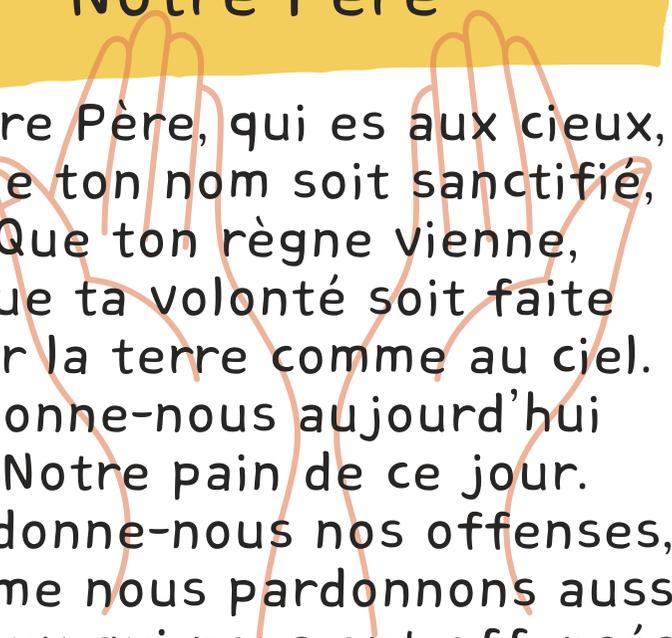
## Je confesse à Dieu



Je confesse à Dieu tout-puissant,  
Je reconnais devant vous, frères et sœurs,  
que j'ai péché en pensée, en parole,  
par action et par omission ;  
oui, j'ai vraiment péché.  
C'est pourquoi je supplie la bienheureuse  
Vierge Marie,  
les anges et tous les saints,  
et vous aussi, frères et sœurs,  
de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.

# MÉMO PRIÈRE

## Notre Père



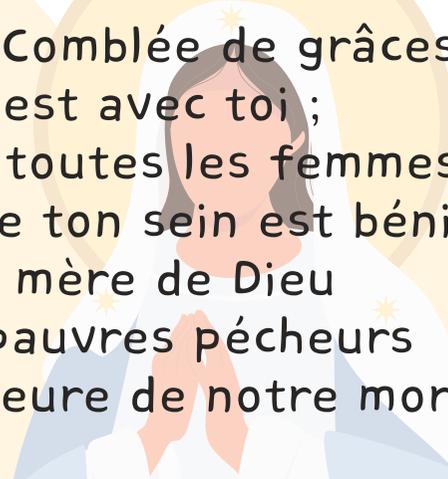
Notre Père, qui es aux cieux,  
Que ton nom soit sanctifié,  
Que ton règne vienne,  
Que ta volonté soit faite  
Sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui  
Notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
Comme nous pardonnons aussi  
À ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse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

## Prière à l'ange gardien



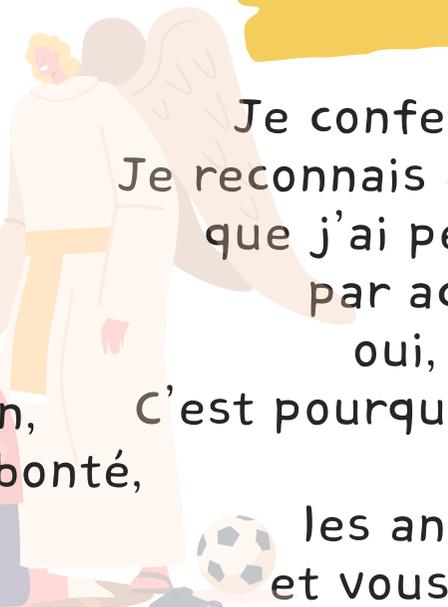
Ange de Dieu, Toi qui es mon gardien,  
Puisque le Ciel m'a confié à toi dans sa bonté,  
Éclaire-moi, protège-moi,  
Guide-moi et dirige-moi aujourd'hui.  
Amen.

## Je vous salue Marie



Réjouis-toi Marie Comblée de grâces  
Le Seigneur est avec toi ;  
Tu es bénie entre toutes les femmes  
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni ;  
Sainte Marie, mère de Dieu  
Prie pour nous pauvres pécheurs  
Maintenant et à l'heure de notre mort.

## Je confesse à Dieu



Je confesse à Dieu tout-puissant,  
Je reconnais devant vous, frères et sœurs,  
que j'ai péché en pensée, en parole,  
par action et par omission ;  
oui, j'ai vraiment péché.  
C'est pourquoi je supplie la bienheureuse  
Vierge Marie,  
les anges et tous les saints,  
et vous aussi, frères et sœurs,  
de prier pour moi le Seigneur notre Dieu.