

MES DÉFIS DE CARÊME



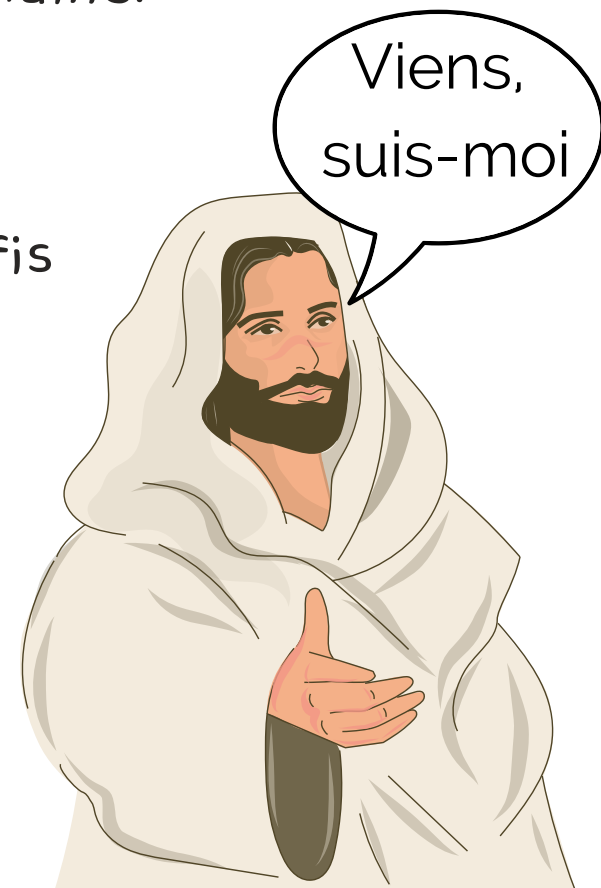
Mon prénom:.....Prénom de mon coéquipier:.....

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

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

Règles:

- Je demande à mes parents de m'aider à faire mes défis
- 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 un ami
- Si j'arrive à 0 , je continue sans baisser les bras
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



Attention: le carême n'est pas une obligation



C'est vouloir me rapprocher de Dieu et découvrir que lui seul peut m'aider.

MES DÉFIS DE CARÊME



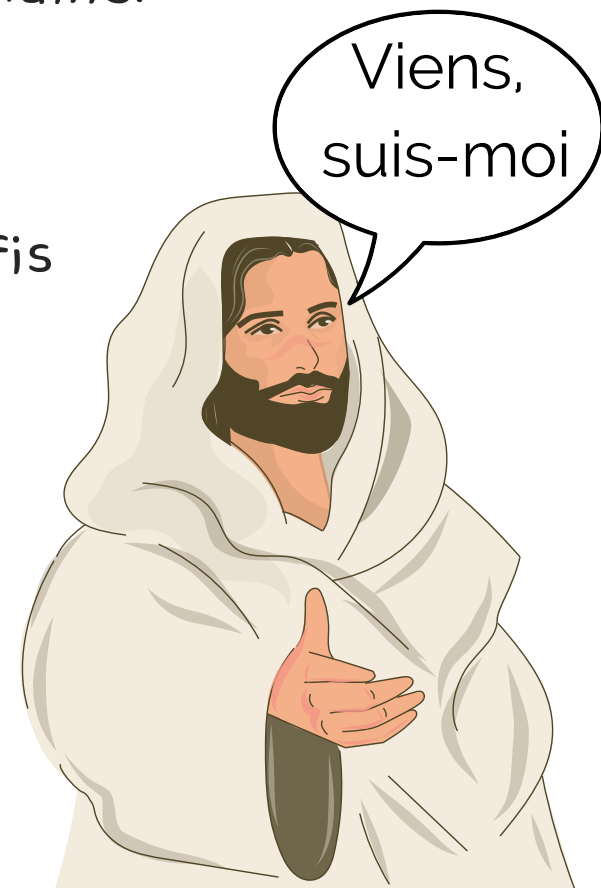
Mon prénom:.....Prénom de mon coéquipier:.....

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

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

Règles:

- Je demande à mes parents de m'aider à faire mes défis
- 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 un ami
- Si j'arrive à 0 , je continue sans baisser les bras
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes 



Attention: le carême n'est pas une obligation



C'est vouloir me rapprocher de Dieu et découvrir que lui seul peut m'aider.

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, c'est une grande préparation vers la fête de Pâques, pour avoir une vie bien solidement appuyée sur Dieu.

Notre vie chrétienne c'est comme un tabouret à trois pieds ! Si un pied manque, le tabouret ne tient pas bien, et on risque de tomber. A chaque carême nous réparons notre tabouret.

Sais-tu quels sont les trois piliers de notre vie chrétienne ?

le jeûne

C'est comme ranger sa chambre pour qu'elle soit plus belle." En se privant d'un petit plaisir, on fait de la place dans notre cœur pour ce qui est plus important.



LA PRIÈRE

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer Dieu ! Quand on prie, on se rapproche de Dieu et on peut Lui dire ce qu'on a sur le cœur. La prière, c'est comme un fil invisible qui nous relie à Lui pour nous guider.

Le partage

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer les autres ! Partager, c'est apprendre à aimer comme Jésus en donnant aux autres. ça réchauffe le cœur.

"Un chrétien seul est un chrétien en danger" :

Ne fais pas ton carême seul ! Choisis un ami pour vous soutenir comme des alpinistes !



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, c'est une grande préparation vers la fête de Pâques, pour avoir une vie bien solidement appuyée sur Dieu.

Notre vie chrétienne c'est comme un tabouret à trois pieds ! Si un pied manque, le tabouret ne tient pas bien, et on risque de tomber. A chaque carême nous réparons notre tabouret.

Sais-tu quels sont les trois piliers de notre vie chrétienne ?

le jeûne

C'est comme ranger sa chambre pour qu'elle soit plus belle." En se privant d'un petit plaisir, on fait de la place dans notre cœur pour ce qui est plus important.



LA PRIÈRE

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer Dieu ! Quand on prie, on se rapproche de Dieu et on peut Lui dire ce qu'on a sur le cœur. La prière, c'est comme un fil invisible qui nous relie à Lui pour nous guider.

Le partage

Tu as fait de la place ? Tu as plus de temps ? C'est pour mieux aimer les autres ! Partager, c'est apprendre à aimer comme Jésus en donnant aux autres. ça réchauffe le cœur.

"Un chrétien seul est un chrétien en danger" :

Ne fais pas ton carême seul ! Choisis un ami pour vous soutenir comme des alpinistes !





1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !



On commence tout doux ?

Je mange un peu moins
le mercredi des Cendres
(pas de viande ni de sucré)



Du mercredi 05 au
samedi 08 mars

MERCREDI
DES CENDRES

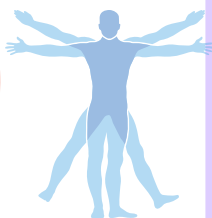
JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

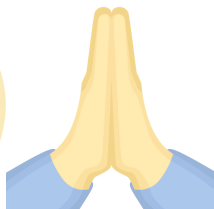
ME RELIER À
MOI-MEME



Devant le miroir, je
me répète à voix
haute: "Dieu m'a
créé, il m'aime"

PRIÈRE

ME RELIER
À DIEU



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

partage

ME RELIER
AUX AUTRES



J'offre des
sourires tout au
long de la journée

FRATERNITÉ



J'ai montré mon
carnet à mes parents
ou à mon coéquipier

☒			

Je coche les cases
que j'ai réussies
chaque jour

Je vais à la messe du
mercredi des Cendres



1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !



On commence tout doux ?

Je mange un peu moins
le mercredi des Cendres
(pas de viande ni de sucré)



Du mercredi 05 au
samedi 08 mars

MERCREDI
DES CENDRES

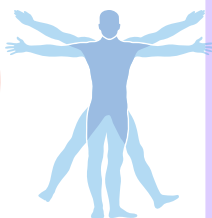
JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

jeûne

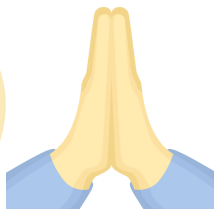
ME RELIER À
MOI-MEME



Devant le miroir, je
me répète à voix
haute: "Dieu m'a
créé, il m'aime"

PRIÈRE

ME RELIER
À DIEU



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

partage

ME RELIER
AUX AUTRES



J'offre des
sourires tout au
long de la journée

FRATERNITÉ



J'ai montré mon
carnet à mes parents
ou à mon coéquipier

☒			

Je coche les cases
que j'ai réussies
chaque jour

Je vais à la messe du
mercredi des Cendres



Je colorie les cœurs
qu'il me reste

2ÈME SEMAINE DE CARÊME



Motivés à fond !

Du dimanche 09 au
samedi 15 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je m'habille très bien



Je me lève dès que mon
réveille sonne



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



Je rends service sans
qu'on me le demande



J'ai montré mon carnet à
mes parents et j'ai
encouragé mon coéquipier

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 colorie les cœurs
qu'il me reste

2ÈME SEMAINE DE CARÊME



Motivés à fond !

Du dimanche 09 au
samedi 15 mars

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je m'habille très bien



Je me lève dès que mon
réveille sonne



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



Je rends service sans
qu'on me le demande



J'ai montré mon carnet à
mes parents et j'ai
encouragé mon coéquipier

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 !





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 à mon ange gardien (voir fin du carnet)



J'écris une lettre ou je fais un dessin pour un membre de ma famille



J'ai montré mon carnet à mes parents et j'ai regardé 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 à mon ange gardien (voir fin du carnet)



J'écris une lettre ou je fais un dessin pour un membre de ma famille



J'ai montré mon carnet à mes parents et j'ai regardé 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 me couche tôt



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



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



J'ai montré mon carnet à
mes parents et 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 me couche tôt



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



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



J'ai montré mon carnet à
mes parents et j'ai écouté
les difficultés de mon
coéquipier





5ÈME SEMAINE DE CARÊME



Relève toi ! Accroche-toi
à Jésus 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 ne regarde pas d'écrans,
je remplace par de la
lecture



Je prie pour tous ceux qui
se préparent au baptême



Je propose un jeu à mes
frères et soeurs



J'ai montré mon carnet à
mes parents et j'ai
proposé à mon coéquipier
de prier ensemble



5ÈME SEMAINE DE CARÊME



Relève toi ! Accroche-toi
à Jésus 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 ne regarde pas d'écrans,
je remplace par de la
lecture



Je prie pour tous ceux qui
se préparent au baptême



Je propose un jeu à mes
frères et soeurs



J'ai montré mon carnet à
mes parents et 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 fais du sport un peu tous les jours et je me lave après



Je propose de mener la prière en famille



Je prépare et décors la table pour un repas



J'ai montré mon carnet à mes parents et je demande à Dieu de soutenir mon coéquipier



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 fais du sport un peu tous les jours et je me lave après



Je propose de mener la prière en famille

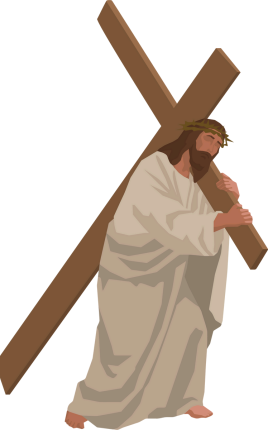


Je prépare et décore la table pour un repas



J'ai montré mon carnet à mes parents et je demande à Dieu de soutenir 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 un peu moins le vendredi (pas de viande ni de sucré)



Je ne râle pas, je ne critique pas



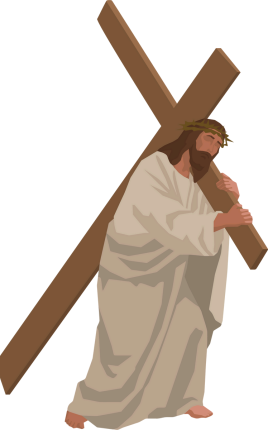
Avant de manger le midi, je prie pour ceux qui souffrent ou qui sont seuls



Pas de moqueries, j'encourage les autres



J'ai montré mon carnet à mes parents et 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 un peu moins le vendredi (pas de viande ni de sucré)



Je ne râle pas, je ne critique pas



Avant de manger le midi, je prie pour ceux qui souffrent ou qui sont seuls



Pas de moqueries, j'encourage les autres



J'ai montré mon carnet à mes parents et 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

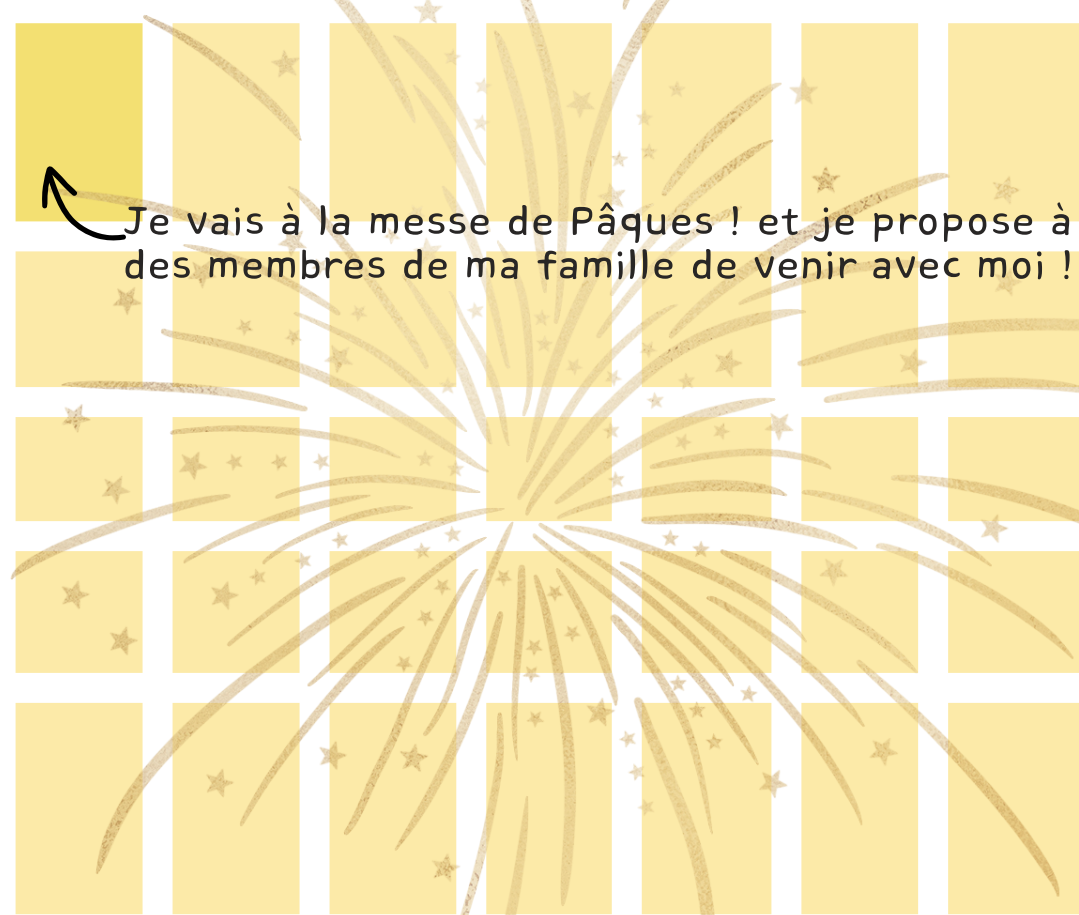
JEUDI

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

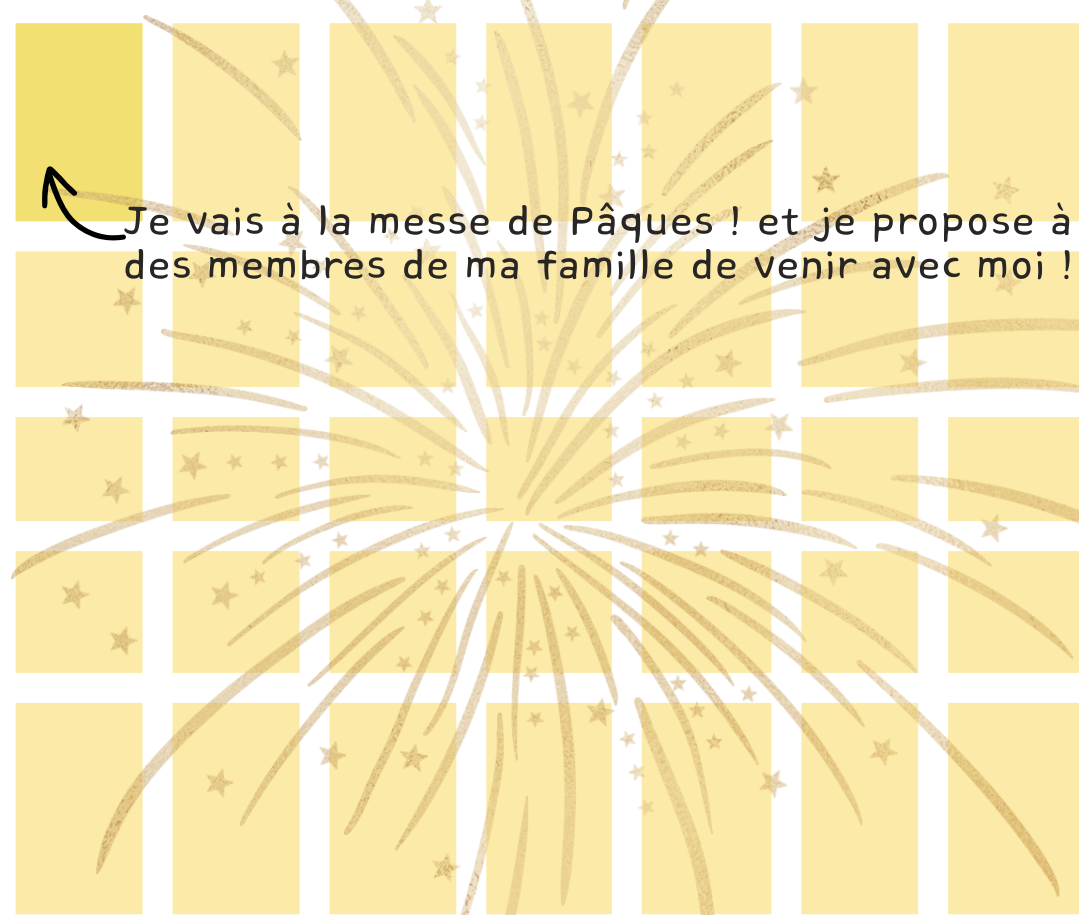
JEUDI

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.

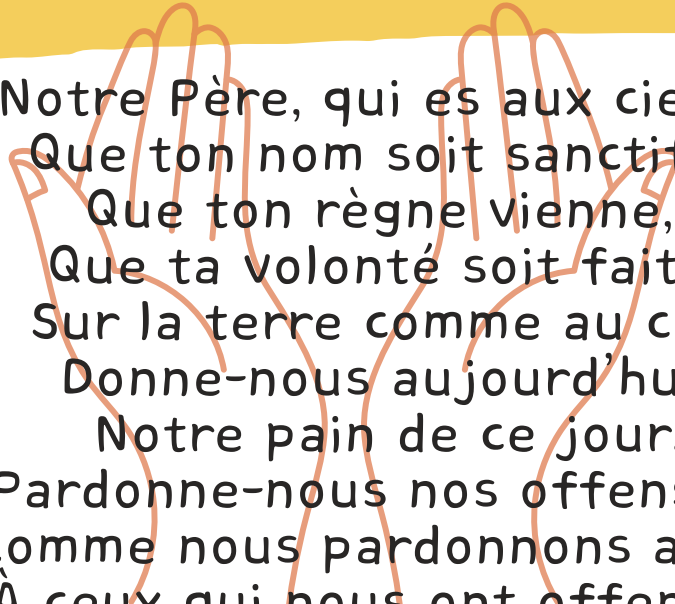
Revêts-moi de Ta Beauté, Seigneur,
Et qu'au long de ce jour je Te révèle.

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.

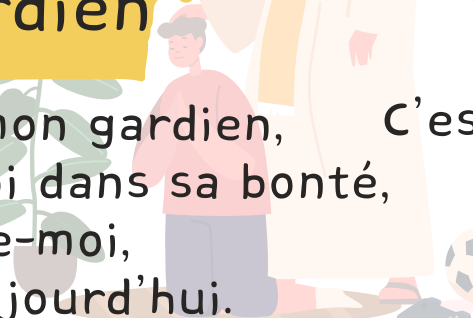
MÉMO PRIÈRE

Notre Père



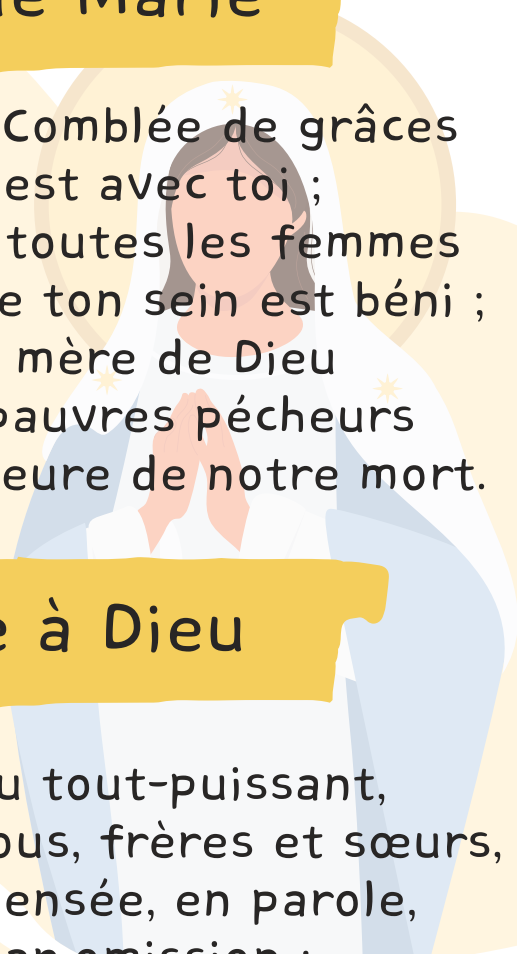
Notre Père, qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite
Sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui
Notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
Comme nous pardonnons aussi
À ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas
Entrer en tentation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



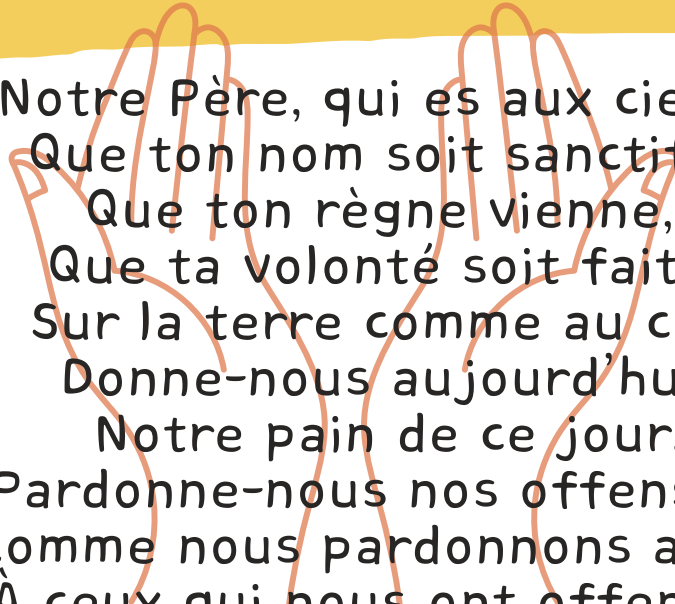
Réjouis-toi Marie Comblée de grâces
Le Seigneur est avec toi ;
Tu es bénie entre toutes les femmes
Et Jésus, le fruit de ton sein est béni ;
Sainte Marie, mère de Dieu
Prie pour nous pauvres pécheurs
Maintenant et à l'heure de notre mort.

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.

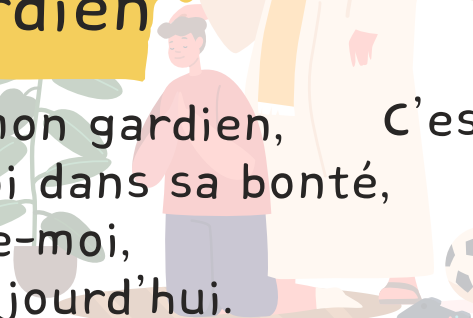
MÉMO PRIÈRE

Notre Père



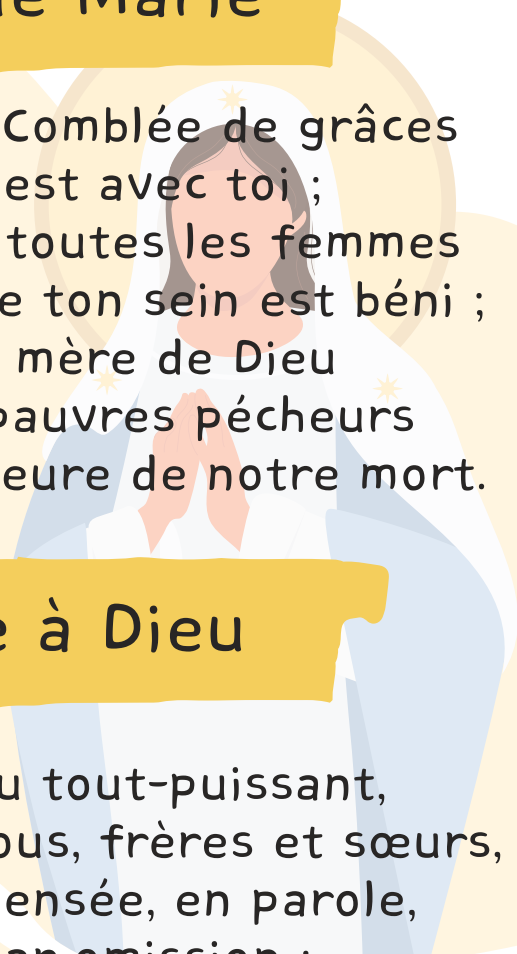
Notre Père, qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite
Sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui
Notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
Comme nous pardonnons aussi
À ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas
Entrer en tentation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