

# MES DÉFIS DE CARÊME

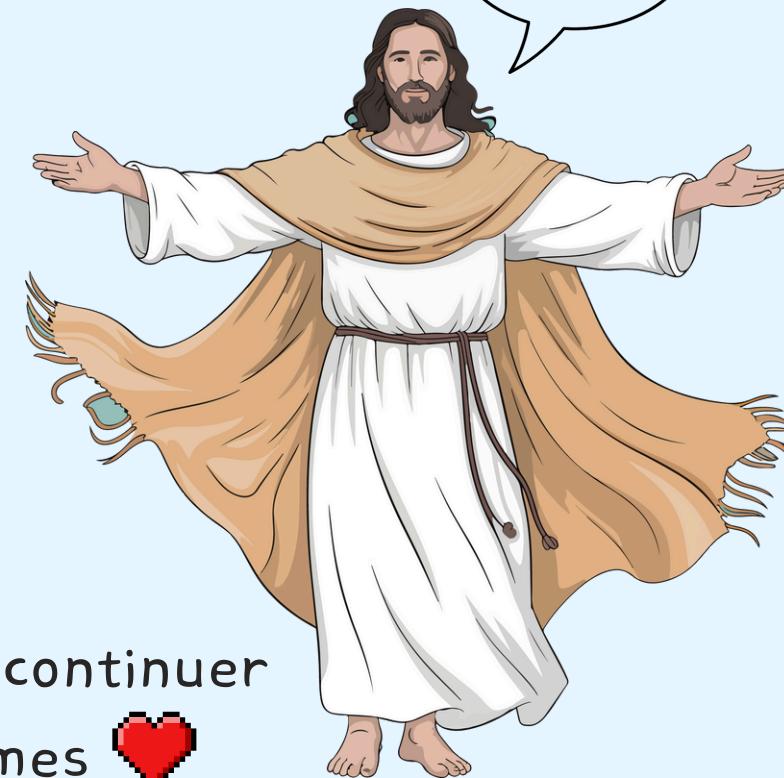


Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

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

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

Viens,  
suis-moi



## 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 ❤️ à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 ❤️, ce n'est pas grave, je peux continuer
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes ❤️



**ATTENTION**

: le carême n'est pas un concours.



C'est se rendre compte que Dieu peut me soutenir et me rendre vraiment libre.

# MES DÉFIS DE CARÊME

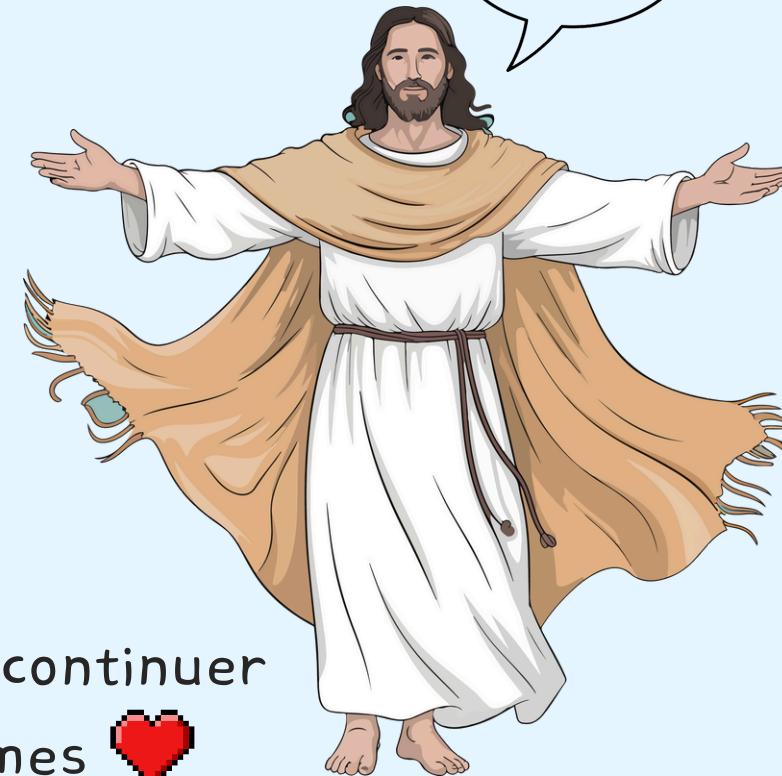


Mon prénom:..... Prénom de mon coéquipier(s):.....

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

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

Viens,  
suis-moi



## 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 ❤️ à mon coéquipier
- Si j'arrive à 0 ❤️, ce n'est pas grave, je peux continuer
- Quand je vais me confesser, je récupère tous mes ❤️



**ATTENTION**

: le carême n'est pas un concours.



C'est se rendre compte que Dieu peut me soutenir et me rendre vraiment libre.

# BON... 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 !



# BON... 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.

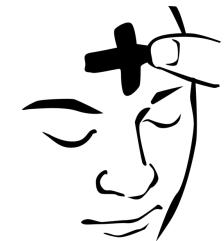


“Un chrétien seul est un chrétien en danger” : choisis un coéquipier pour vous soutenir !



# LE MERCREDI DES CENDRES

Tous les Israélites de Jérusalem, hommes, femmes et enfants, se jetèrent sur le sol devant le Temple, la tête couverte de cendres, et déployèrent leurs sacs devant le Seigneur. (Livre de Judith, chapitre 4)



Ce premier jour du Carême, est marqué par l'imposition des cendres : La tradition veut que les chrétiens ramènent au prêtre leurs rameaux bénis de l'année passée. Celui-ci les brûle et récolte les cendres. Puis le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle en lui disant

**“Convertis-toi et crois à l’Évangile”.**

**POURQUOI ?**

On trouve déjà les cendres dans l'Ancien Testament et Jésus en parle à ses disciples. Quand l'Homme se recouvre de cendres, c'est qu'il veut montrer à Dieu qu'il reconnaît ses fautes. Il demande à Dieu le pardon de ses péchés : il fait **pénitence**.



**COMMENT S'EN SORTIR ?**

Tous, nous faisons l'expérience du **péché**. Nous sommes fragiles.

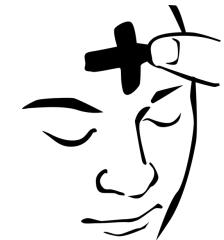
Jésus nous apprend que nous serons victorieux du péché quand nous aurons appris par l'**Évangile** à remplacer le feu du mal par le **feu de l'Amour**.



Ce jour est un jour de **jeûne alimentaire** pour les chrétiens entre 18 et 60 ans. C'est à dire qu'il leur est demandé de ne prendre qu'un petit repas dans la journée. Si tu as moins de 18 ans, tu peux faire un effort d'**abstinence** en te privant d'une part de repas (le dessert par exemple). **Mais l'intention de ton cœur est plus importante que la taille de ton effort.**

# LE MERCREDI DES CENDRES

Tous les Israélites de Jérusalem, hommes, femmes et enfants, se jetèrent sur le sol devant le Temple, la tête couverte de cendres, et déployèrent leurs sacs devant le Seigneur. (Livre de Judith, chapitre 4)



Ce premier jour du Carême, est marqué par l'imposition des cendres : La tradition veut que les chrétiens ramènent au prêtre leurs rameaux bénis de l'année passée. Celui-ci les brûle et récolte les cendres. Puis le mercredi, les chrétiens se rassemblent à l'église et le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle en lui disant

**“Convertis-toi et crois à l’Évangile”.**

**POURQUOI ?**

On trouve déjà les cendres dans l'Ancien Testament et Jésus en parle à ses disciples. Quand l'Homme se recouvre de cendres, c'est qu'il veut montrer à Dieu qu'il reconnaît ses fautes. Il demande à Dieu le pardon de ses péchés : il fait **pénitence**.



**COMMENT S'EN SORTIR ?**

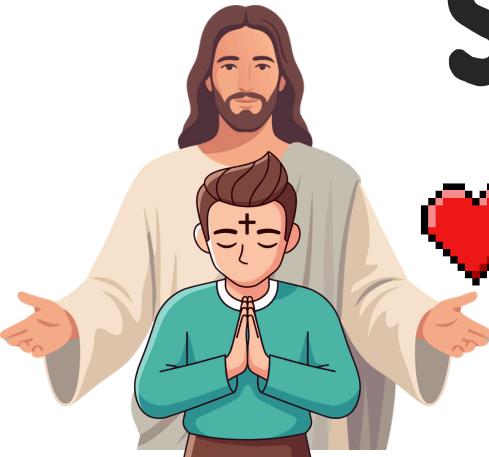
Tous, nous faisons l'expérience du **péché**. Nous sommes fragiles.

Jésus nous apprend que nous serons victorieux du péché quand nous aurons appris par l'**Évangile** à remplacer le feu du mal par le **feu de l'Amour**.



Ce jour est un jour de **jeûne alimentaire** pour les chrétiens entre 18 et 60 ans. C'est à dire qu'il leur est demandé de ne prendre qu'un petit repas dans la journée. Si tu as moins de 18 ans, tu peux faire un effort d'**abstinence** en te privant d'une part de repas (le dessert par exemple). **Mais l'intention de ton cœur est plus importante que la taille de ton effort.**

# SEMAINE DES CENDRES



Un petit échauffement...

Du mercredi 18 au samedi 21 février

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

MERCREDI DES CENDRES

JEUDI

VENDREDI

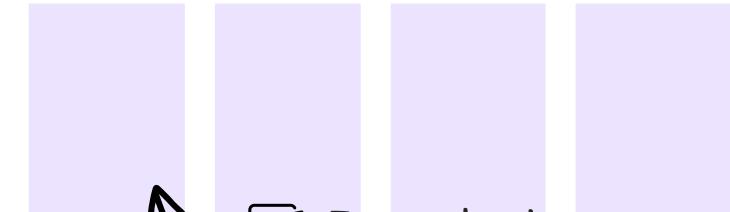
SAMEDI

jeûne

ME CONNECTER A MOI-MEME



Pendant les vacances, je me lève avant 9h pour prier



Je coche les cases que j'ai réussies

PRIÈRE

ME CONNECTER A DIEU



Chaque matin, je fais un lent signe de croix et je récite la prière à l'ange gardien



Je vais à la messe du mercredi des Cendres

partage

ME CONNECTER AUX AUTRES



Je prends soin de mes parents



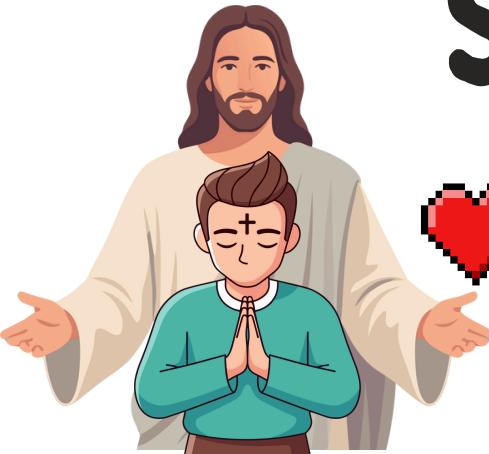
FRATERNITÉ



J'ai pris des nouvelles de mon coéquipier



# SEMAINE DES CENDRES



Un petit échauffement...

Du mercredi 18 au samedi 21 février

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

MERCREDI DES CENDRES

JEUDI

VENDREDI

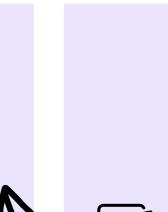
SAMEDI

jeûne

ME CONNECTER A MOI-MEME



Pendant les vacances, je me lève avant 9h pour prier

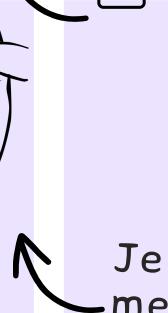


PRIÈRE

ME CONNECTER A DIEU



Chaque matin, je fais un lent signe de croix et je récite la prière à l'ange gardien



partage

ME CONNECTER AUX AUTRES



Je prends soin de mes parents



FRATERNITÉ

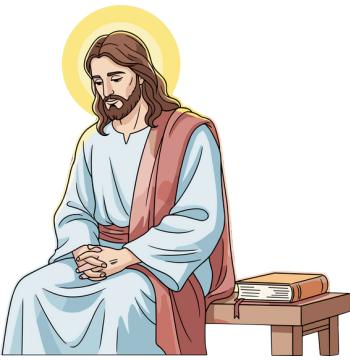


J'ai pris des nouvelles de mon coéquipier



Je coche les cases que j'ai réussies

Je vais à la messe du mercredi des Cendres



# 1ÈRE SEMAINE DE CARÊME

Je colorie les cœurs  
qu'il me reste



Gonflés à bloc !  
Même en vacances !



Du dimanche 22 au  
samedi 28 février

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCRIDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



Je prépare un petit  
spectacle pour ma famille  
(quizz, sketch, danse,  
chant, etc.)



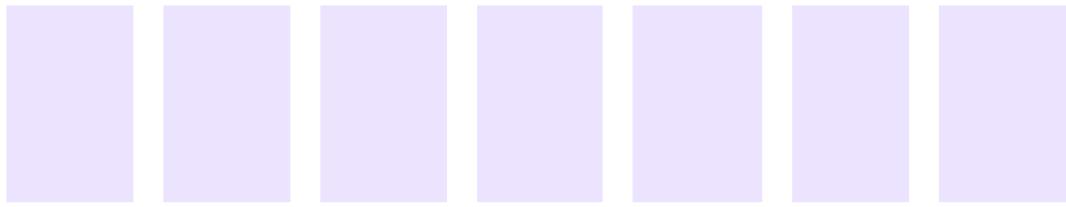
Le dimanche, c'est mini-Pâques !  
Je rajoute un défi fête !  
Pas les autres jours ? Eh non...  
Plus c'est rare plus ça a de la valeur !



Je fais un peu de sport  
puis une douche courte



J'ouvre la Bible (papier  
ou en ligne) et je lis un  
évangile en entier, un  
peu chaque jour

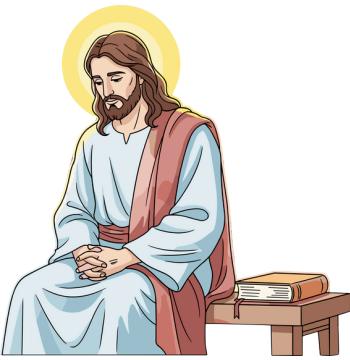


Je rends service sans  
qu'on me le demande



J'ai encouragé mon  
coéquipier





# 1ÈRE SEMAINE DE CARÊME

Je colorie les cœurs  
qu'il me reste



Gonflés à bloc !  
Même en vacances !



Du dimanche 22 au  
samedi 28 février

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCRIDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



Je prépare un petit  
spectacle pour ma famille  
(quizz, sketch, danse,  
chant, etc.)



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 un peu de sport  
puis une douche courte



J'ouvre la Bible (papier  
ou en ligne) et je lis un  
évangile en entier, un  
peu chaque jour



Je rends service sans  
qu'on me le demande



J'ai encouragé mon  
coéquipier





# 2ÈME SEMAINE DE CARÊME



ça pique un peu  
quand même là, non ?



Du dimanche 01 au  
samedi 07 mars

DIMANCHE      LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI



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

Par exemple, Glorious, Exo,  
Matt Marvane, Crazy Hope,  
Collectif Cieux Ouverts, et  
d'autres ici !



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



Je remercie Dieu à chaque  
repas



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



J'ai vérifié le carnet de  
mon coéquipier





# 2ÈME SEMAINE DE CARÊME



ça pique un peu  
quand même là, non ?



Du dimanche 01 au  
samedi 07 mars

DIMANCHE      LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI



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

Par exemple, Glorious, Exo,  
Matt Marvane, Crazy Hope,  
Collectif Cieux Ouverts, et  
d'autres ici !



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



Je remercie Dieu à chaque  
repas



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



J'ai vérifié le carnet de  
mon coéquipier





# 3ÈME SEMAINE DE CARÊME

Aie, confiance, tu  
n'es pas seul

Du dimanche 08 au  
samedi 14 mars

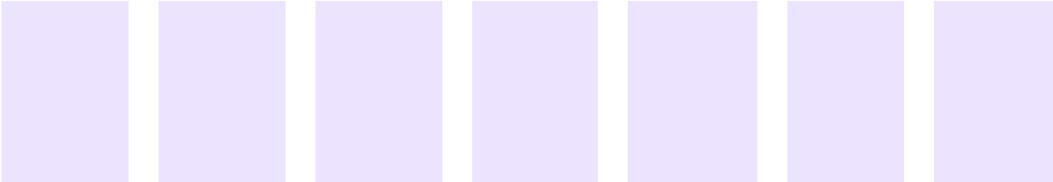
DIMANCHE      LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI



Je fais des crêpes !  
et j'en offre autour de moi



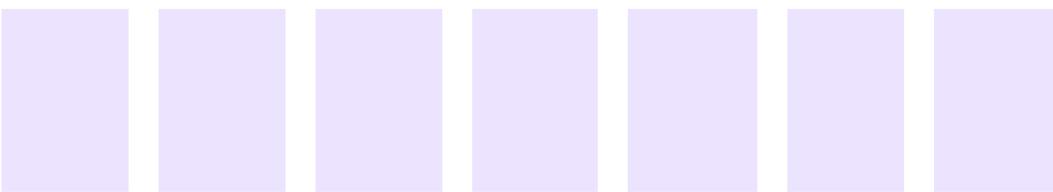
Je me couche plus tôt  
que d'habitude



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



Je joue à un jeu de société  
qui fait plaisir à mes frères  
et soeurs (ou amis)



J'ai écouté les difficultés  
de mon coéquipier





# 3ÈME SEMAINE DE CARÊME

Aie, confiance, tu  
n'es pas seul

Du dimanche 08 au  
samedi 14 mars

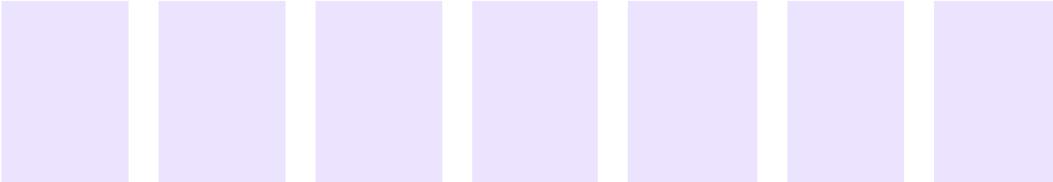
DIMANCHE      LUNDI      MARDI      MERCREDI      JEUDI      VENDREDI      SAMEDI



Je fais des crêpes !  
et j'en offre autour de moi



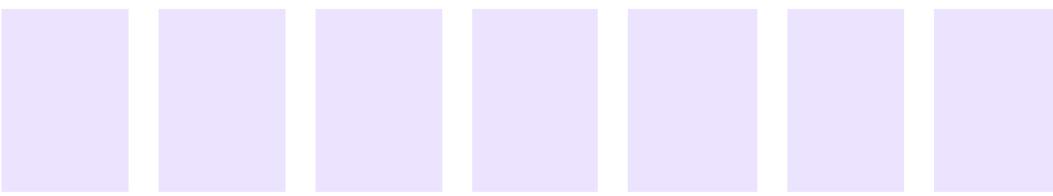
Je me couche plus tôt  
que d'habitude



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



Je joue à un jeu de société  
qui fait plaisir à mes frères  
et soeurs (ou amis)



J'ai écouté les difficultés  
de mon coéquipier





# 4ÈME SEMAINE DE CARÊME

Relève-toi !  
Appuie-toi sur le Christ

Du dimanche 15 mars  
au samedi 21 mars

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



Je décore la table le mieux possible



Aux repas, je ne me ressert pas.



Je prie un "Notre Père"  
pour tous ceux qui se préparent au baptême



Je demande pardon à quelqu'un aujourd'hui et je pense à celui à qui je dois pardonner



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





# 4ÈME SEMAINE DE CARÊME

Relève-toi !  
Appuie-toi sur le Christ

Du dimanche 15 mars  
au samedi 21 mars

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



Je décore la table le mieux possible



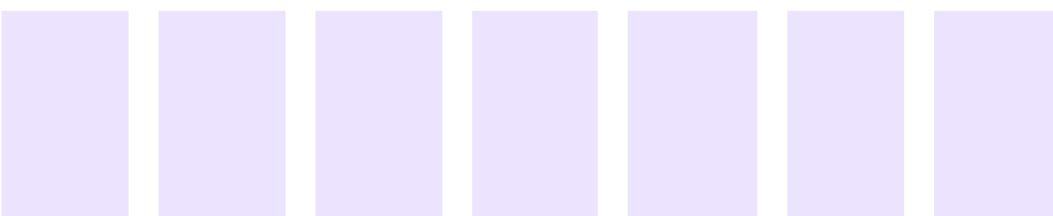
Aux repas, je ne me ressert pas.



Je prie un "Notre Père"  
pour tous ceux qui se préparent au baptême



Je demande pardon à quelqu'un aujourd'hui et je pense à celui à qui je dois pardonner



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





# 5ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je puise ma force  
en Dieu seul



Du dimanche 22 au  
samedi 28 mars

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



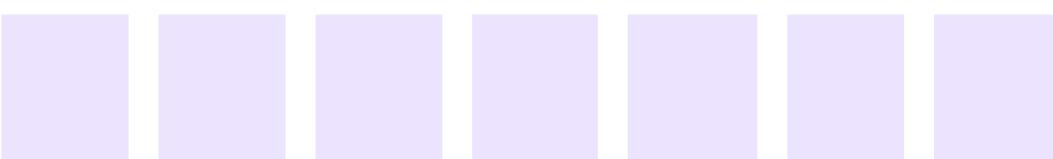
Le samedi ou dimanche  
soir, je regarde un film en  
famille ou je vais au  
cinéma !



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



Je récite lentement le  
psaume 90



Pas de moqueries,  
j'encourage les autres



J'ai proposé à mon  
coéquipier de prier  
ensemble





# 5ÈME SEMAINE DE CARÊME

Je puise ma force  
en Dieu seul



Du dimanche 22 au  
samedi 28 mars

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



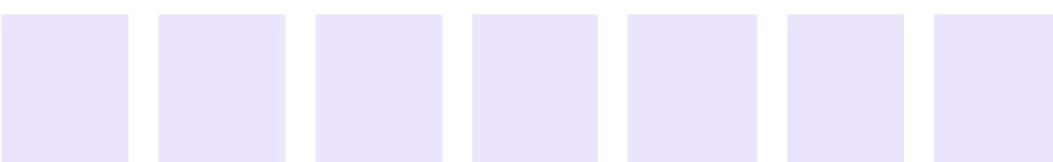
Le samedi ou dimanche  
soir, je regarde un film en  
famille ou je vais au  
cinéma !



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



Je récite lentement le  
psaume 90



Pas de moqueries,  
j'encourage les autres



J'ai proposé à mon  
coéquipier de prier  
ensemble





# LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu

Du dimanche 29 mars  
au samedi 04 avril

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Je m'habille très bien et je joue le Seigneur



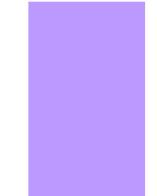
Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)



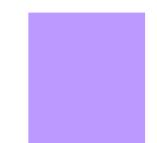
Je ne râle pas,  
je ne critique pas



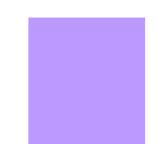
Je prie un "Je vous salue Marie" pour une personne qui souffre ou qui est seule



J'offre mon dessert ou mon goûter



Je prie pour mon coéquipier





# LA SEMAINE SAINTE

Entrons dans le combat de Dieu

Du dimanche 29 mars  
au samedi 04 avril

DIMANCHE LUNDI MARDI MERCRÉDI JEUDI VENDREDI SAMEDI



Je m'habille très bien et je joue le Seigneur



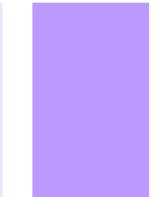
Je mange peu le vendredi (en fonction de ma santé)



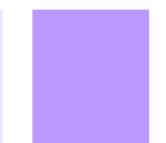
Je ne râle pas,  
je ne critique pas



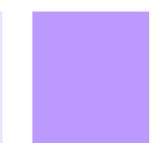
Je prie un "Je vous salue Marie" pour une personne qui souffre ou qui est seule



J'offre mon dessert ou mon goûter



Je prie pour mon coéquipier





# PÂQUES !



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

Du dimanche 05  
au samedi 11 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

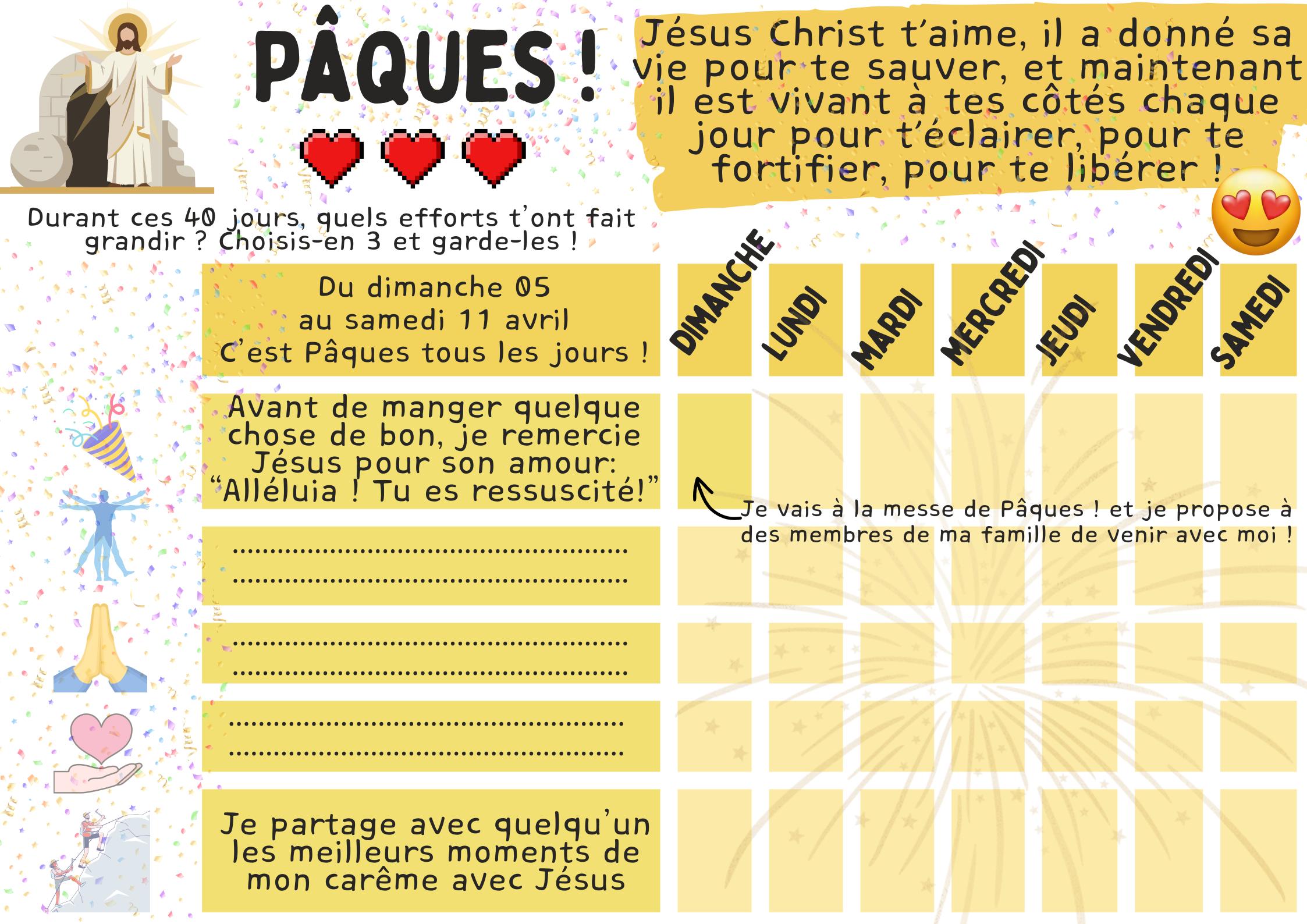
Jésus Christ t'aime, il a donné sa vie pour te sauver, et maintenant il est vivant à tes côtés chaque jour pour t'éclairer, pour te fortifier, pour te libérer !



DIMANCHE      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 !



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

Du dimanche 05  
au samedi 11 avril  
C'est Pâques tous les jours !

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



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**

LUNDI

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

SAMEDI

A horizontal dotted line with a small blue dot at the left end.

.....  
.....

---

---

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

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

## Psaume 90

# MÉMO PRIÈRE

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge,  
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »  
C'est lui qui te sauve des filets du chasseur  
et de la peste maléfique ; il te couvre et te protège.



Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.  
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
Oui, le Seigneur est ton refuge ;  
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher,  
ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges  
de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains  
pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,  
tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;  
je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier,  
et je ferai qu'il voie mon salut. »

## 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.

## Confiteor

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.

## Psaume 90

# MÉMO PRIÈRE

Quand je me tiens sous l'abri du Très-Haut  
et repose à l'ombre du Puissant,  
je dis au Seigneur : « Mon refuge,  
mon rempart, mon Dieu, dont je suis sûr ! »  
C'est lui qui te sauve des filets du chasseur  
et de la peste maléfique ; il te couvre et te protège.



Tu trouves sous son aile un refuge :  
sa fidélité est une armure, un bouclier.  
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,  
ni la flèche qui vole au grand jour,  
Oui, le Seigneur est ton refuge ;  
tu as fait du Très-Haut ta forteresse.

Le malheur ne pourra te toucher,  
ni le danger, approcher de ta demeure :  
il donne mission à ses anges  
de te garder sur tous tes chemins.

Ils te porteront sur leurs mains  
pour que ton pied ne heurte les pierres ;  
tu marcheras sur la vipère et le scorpion,  
tu écraseras le lion et le Dragon.

« Puisqu'il s'attache à moi, je le délivre ;  
je le défends, car il connaît mon nom.

Il m'appelle, et moi, je lui réponds ;  
je suis avec lui dans son épreuve.  
« Je veux le libérer, le glorifier ;  
de longs jours, je veux le rassasier,  
et je ferai qu'il voie mon salut. »

## 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.

## Confiteor

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.