

*Edition 2021*

# CARNET DE CARÊME

**40**  
jours pour

**REMERCIER**

Dieu pour sa création

**SE LAISSER GUIDER**

par l'Esprit Saint

**SE RAPPROCHER**

de Jésus

# AU PROGRAMME POUR VIVRE CES 40 JOURS

Chaque semaine, tu recevras 2 fiches : une pour le dimanche et une pour la semaine.

**Le mercredi des Cendres et chaque dimanche, une fiche pour :**

- Ecouter la Parole de Dieu
- Réfléchir à ce que Dieu veut me dire : Et moi ?
- S'approprier le thème par le Jeu
- Intérioriser par un Chant
- Entrer en relation avec Dieu par la Prière

**Chaque semaine, une fiche avec :**

- Un guide de la semaine pour
  - Prier
  - Partager
  - Pardonner
  - Jeûner
- Une action à faire guidée par St François d'Assise



**Bon Carême !**

# Jour 1 : Mercredi des Cendres

## 17 février 2021



### PAROLE DE DIEU

*Evangile de Matthieu 6,1...6*

« Ainsi, quand tu fais l'aumône\*, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. (...)

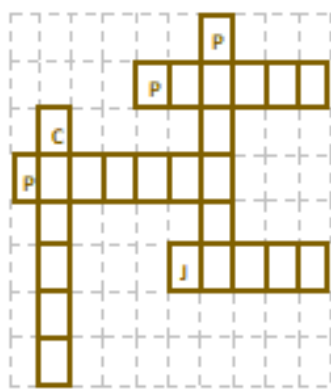
Et quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. »

\* faire l'aumône = donner de l'argent à quelqu'un qui en a besoin

### ET MOI ?

Qui puis-je aider particulièrement ? Ecris le nom de quelqu'un que tu veux aider particulièrement et de ce que tu veux faire pour lui ( ou elle ) :

### JEU



Place les mots dans la grille :  
CAREME - PRIERE- PARDON -  
PARTAGE - JEUNE



Lien: [https://www.youtube.com/watch?v=lho\\_37mA4B4](https://www.youtube.com/watch?v=lho_37mA4B4)

Changez vos coeurs, croyez à la Bonne Nouvelle  
Changez la vie, croyez que Dieu vous aime



### PRIERE

*Seigneur, je te remercie pour ce Carême qui commence aujourd'hui.*

*Aide-moi à ouvrir mon coeur à l'Esprit Saint pour que j'apprenne à penser aux autres.*

# Semaine du mercredi des Cendres

C'est le carême, chaque jour je me rapproche de Jésus, je remercie Dieu, je me laisse guider par l'Esprit Saint :

## PRIER



Je confie au Seigneur la personne que j'ai choisi d'aider, et je récite un Je vous salue Marie pour elle.

## PARTAGER



J'essaie de partager quelque chose avec les autres : un goûter? Plutôt que de rester seul dans ma chambre, je vais jouer avec un membre de ma famille ou l'aider ?...

## PARDONNER



Je demande pardon à Dieu pour les services que je n'ai pas voulu rendre quand mes parents me l'ont demandé.

## JEÛNER



C'est dans le silence que Dieu me parle, je trouve quelques instants de silence dans ma journée et je les donne à Dieu

**St François d'Assise dit  
"Loué sois-tu pour ..."**

J'écris dans ce cadre ce pour quoi je peux remercier Dieu (quelque chose que j'ai aimé faire, entendre, voir, manger.... aujourd'hui) en commençant par .... Loué sois-tu ...



# 1er dimanche de Carême

21 février 2021



## PAROLE DE DIEU

*Évangile de Marc 1,9-12-15*

Jésus venait d'être baptisé. Aussitôt l'Esprit le pousse au désert et, dans le désert, il resta quarante jours, tenté par Satan.

Il vivait parmi les bêtes sauvages, et les anges le servaient.

Après l'arrestation de Jean, Jésus partit pour la Galilée proclamer l'Évangile de Dieu ; il disait : « Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. »

### ET MOI ?

*Ai-je déjà été tenté ? Comment ai-je réagi ? (énervé ses frères et soeurs, embêter un camarade...)*

## JEU

**Repère les tentations et barre-les :**

mentir - voler - offrir un sourire à quelqu'un - regarder la télé que tu avais promis de ne pas allumer pendant l'absence de tes parents - quand on te demande un service tu réponds souvent : "Pourquoi moi?" - prier Jésus - tricher - vouloir être au-dessus des autres - obéir sans attendre



Lien: <https://www.youtube.com/watch?v=5qbbHdWpXck>

Seigneur, avec toi nous irons au désert,  
Poussés comme toi par l'Esprit.



## PRIERE

*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*

# 1ère semaine de Carême

lundi 22 au samedi 27 février

Première semaine de carême, chaque jour je me rapproche de Jésus, je remercie Dieu, je me laisse guider par l'Esprit Saint :

## PRIER



Je récite le Notre Père en pensant particulièrement à la phrase : « *ne nous laisse pas entrer en tentation* ». **Je demande à Dieu qu'il m'aide à résister** et je cite au moins une tentation que j'ai eu. (Ne pas vouloir faire ma prière, se moquer de quelqu'un, se sentir le/la plus fort(e)....).

## PARTAGER



Voir les défauts des autres c'est facile ! Je change d'attitude et **je regarde les qualités** d'au moins une personne de ma famille. Je note chaque jours ses qualités sur un papier et à la fin de la semaine, j'irai lui lire.

## PARDONNER



Quand j'ai la tentation de taper, d'être brusque, de crier... je m'oblige à respirer plusieurs fois et à **demande de l'aide à Dieu pour résister à cette tentation**. Je demande pardon à Dieu pour cette tentation.

## JEÛNER



J'essaie de **ne pas gaspiller** : je fais attention à l'eau en prenant ma douche, j'éteins la lumière quand je quitte une pièce, à table, je me sers en fonction de mon appétit.

St François d'Assise dit "loué sois-tu, mon Seigneur pour ceux qui pardonnent par amour de Toi"

Ecris dans ce cadre un geste ou un mot de pardon que tu as vu ou entendu autour de toi. Commence par les mots ...loué sois-tu pour ...

