





mame

Direction : Guillaume Arnaud  
Direction éditoriale : Sophie Cluzel  
Édition : Camille Icole

Direction artistique : Armelle Riva  
Conception graphique : Thérèse Jauze  
Mise en pages : Patrick Leleux PAO

Direction de fabrication : Thierry Dubus  
Fabrication : Marie Dubourg

© AELF, 2019 pour le texte liturgique  
© Mame, Paris, 2019  
[www.mameeditions.com](http://www.mameeditions.com)  
ISBN : 9782728925964  
MDS : 532 080

Tous droits réservés pour tous pays.

« Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. »





- Sortir de la pochette le poster et l'afficher dans un endroit stratégique de la maison. Attention à ce qu'il soit accessible même aux plus petits pour coller leurs gommettes.
- Sortir les pages de gommettes de la pochette et les placer à proximité du poster.
- Trouver un endroit où poser le livret grand ouvert pour la journée. Il doit être à un endroit visible par tous pour que chacun puisse y repasser quand il en a envie. S'il ne s'agit pas du coin prière habituel, il est fort probable que cet endroit le devienne par la force des choses durant le Carême. Ajouter alors une bougie par exemple ou rapatrier une petite statue de la Vierge Marie ou une croix.



*Joyeux Carême !*



# VIVRE le Carême...



« Convertissez-vous et croyez à l'Évangile ! » Voici les premiers mots du Carême. Ceux du mercredi des Cendres. Gardons-les toujours à l'esprit pendant ce temps de Carême afin de le vivre bien et sans jamais perdre de vue notre objectif.

## CONVERTISSEZ-VOUS...

À l'image du Christ qui a passé quarante jours au désert avant sa vie publique, le Carême est un temps qui nous prépare à une vie plus ajustée à celle du Christ. C'est un temps pour nous convertir, pour nous tourner vers le Christ ressuscité !

Nous convertir demande de faire des efforts concrets et c'est ce que nous propose le Carême en nous donnant trois axes essentiels : la prière, la pénitence et le partage. Seulement, tous ces efforts ne serviront à rien si nous ne comptons que sur nous-mêmes pour réussir. Nous devons nous laisser conduire par le Christ, avec la force de l'Esprit Saint.

## ET CROYEZ À L'ÉVANGILE

« Évangile » signifie « bonne nouvelle ». Et cette bonne nouvelle, c'est Jésus ressuscité à Pâques. Gardons toujours cela dans notre cœur. C'est ce qui fait notre foi et notre force. C'est ce qui nous permet d'avancer et de persévérer dans nos efforts. C'est ce qui donne sens à notre Carême et à toute notre vie. Sans la bonne nouvelle de la résurrection, nos efforts sont inutiles. Ne perdons jamais des yeux la lumière de Pâques !

« Si le Christ n'est pas ressuscité, notre proclamation est sans contenu, votre foi aussi est sans contenu. »

*1 Corinthiens 15, 14*

## 🌿 LES 3 P DU CARÊME PRIÈRE, PÉNITENCE, PARTAGE

Pour beaucoup, Carême rime avec pénitence. Ou privation. Mais le Carême ne consiste pas se priver bêtement pour se vanter d'avoir une meilleure hygiène de vie et de foi. Ces efforts, en réalité, doivent nous permettre de remettre les choses à leur juste place dans nos vies. En nous privant de telle ou telle chose, nous réalisons parfois qu'elles occupent une place démesurée dans nos vies. Le Carême est l'occasion d'essayer de nous en détacher un peu, d'y consacrer moins de temps, afin de prendre ce temps pour Dieu dans la prière et pour les autres dans le partage.





Nous ne sommes pas chrétiens tout seuls. Et a fortiori dans notre famille. Vivre le Carême en famille est une façon de le vivre autrement, et sans doute mieux. En nous encourageant les uns les autres sur le chemin vers Pâques.

## 🌿 TOUS CONCURENT AU MÊME BIEN

Plutôt que de faire des efforts chacun de son côté, nous pouvons unir nos forces ! Ainsi, nos efforts prendront tout leur sens et leurs fruits rayonneront sur toute la vie de famille. Vivre le Carême tous ensemble permettra de créer une ambiance familiale différente, peut-être plus apaisée puisque chacun poursuit le même objectif.

Parents et enfants sont sur un pied d'égalité pendant le Carême. Chacun doit préparer son cœur de la même façon.

Pour les enfants, voir leurs parents faire des efforts concrets pendant le Carême les aide à s'impliquer eux aussi. Ce sont les parents qui, les premiers, témoignent de leur foi auprès de leurs enfants. Le Carême est un bon moyen de faire de ce témoignage une réalité quotidienne.

Pour les parents, observer les enfants faire leur Carême peut être une belle leçon d'humilité qui aide à remettre les choses en perspective et à aller à l'essentiel. La simplicité de leur cœur et leur enthousiasme sont édifiants et doivent nous contaminer.

*« Père, Seigneur du ciel et de la terre, je proclame ta louange : ce que tu as caché aux sages et aux savants, tu l'as révélé aux tout-petits. »*

*Matthieu 11, 25*

## UN PROJET FAMILIAL

Avec des plus grands, ce peut être une bonne chose de lier notre Carême à une œuvre de charité que nous connaissons. En fonction des efforts des uns et des autres, nous pouvons proposer de faire un don à une association à la fin du Carême. Choisissons-la tous ensemble et fixons-nous un objectif.

« Fais de ta maison une église puisque tu dois rendre compte du salut de tes enfants et de tes serviteurs. »

*Saint Jean Chrysostome*







# NE LAISSONS PAS *la lassitude s'installer*

Pour que notre Carême soit efficace, sans cesse renouvelé et beau, changeons de programme chaque jour. C'est ce que nous vous proposons avec ce livret et ce chemin de Carême à vivre en famille.

Répéter les mêmes petits efforts chaque jour peut devenir lassant. Peu à peu, nous les faisons de moins en moins bien, puis nous les laissons tomber. Parfois, nous poursuivons un effort par simple routine, et nous en oublions la raison première qui nous a poussés à le choisir. Pour que notre Carême nous aide à monter vers Pâques, nous ne devons jamais oublier ce qui nous anime : la foi en Jésus Christ ressuscité. Et pour cela, renouvelons-nous sans cesse.

## UN JOUR, UN DÉFI

À chaque jour son effort particulier pioché dans les petites cartes défi. Ludique, spirituel, contraignant, rigolo, familial, c'est la surprise à chaque fois. Le défi engage toute la famille. Il est une piste très concrète pour vivre le Carême au jour le jour.

Il y a un peu plus de défis que de jours de Carême ! On pourra piocher une autre proposition si l'effort pioché ne s'adapte pas du tout aux contraintes familiales du jour, et prolonger les défis pendant le temps pascal, si on veut tous les accomplir !

## UN JOUR, UN THÈME

Prier avec les saints, le jeûne, le pardon, la joie... Chaque journée du Carême s'articule autour d'un thème différent. Nous trouvons une prière, une parole de Dieu ou une citation afin d'alimenter notre prière familiale et personnelle. De même, un petit conseil spirituel nous guide sur notre chemin vers Pâques et nous aide à progresser.



### À CHACUN SON RYTHME

Petits et grands picorent ce qu'ils veulent et ce qu'ils peuvent dans ce qui est proposé. Tout le monde fait de son mieux pour parvenir à l'objectif commun qui est de faire fleurir tous ensemble l'arbre du Carême.

*« Rien n'oblige davantage à monter que la volonté de faire monter les autres. »*

*Pie XII*

### LE DIMANCHE, UN JOUR PAS COMME LES AUTRES

Le dimanche est un jour de repos, un petit jour de répit. Cela ne veut pas dire qu'il faut relâcher tous nos efforts. Simplement, il y a sans doute un peu plus de légèreté.

Profitons de ce jour particulier pour faire quelque chose tous ensemble. C'est l'objectif du petit encadré « En famille ». En effet, le Carême est un moment de partage privilégié avec les autres mais entre nous également. Il peut être l'occasion de resserrer davantage nos liens familiaux, de nous aimer mieux et plus. Et si l'amour grandit entre nous, c'est le signe que notre Carême porte déjà des fruits.

*« L'âme ne peut vivre sans amour, il lui faut toujours quelque chose à aimer puisque c'est par amour que Dieu l'a créée. »*

*Sainte Catherine de Sienne*

# UN ARBRE pour le Carême

L'arbre qui se couvre de feuilles et de fleurs est signe d'un printemps nouveau, d'une renaissance. Ainsi en va-t-il de notre vie à la fin du Carême. Pâques et la résurrection sont la promesse d'une vie nouvelle, la vie éternelle.

## RITUEL FAMILIAL

Votre Carême familial se déroulera d'autant mieux qu'il s'inscrira dans l'emploi du temps familial.

Chaque matin, un membre de la famille pioche une petite carte défi. Ce peut être toujours la même personne ou quelqu'un de différent chaque jour. La carte défi est lue pour tous puis accrochée avec un trombone à la page du jour. Profitons-en alors pour lire l'introduction ainsi que le conseil spirituel qui guidera chacun dans la journée.

Le soir, au moment de la prière familiale, relisons toute la page et l'effort du jour. Chacun pourra dire s'il a réussi ou pas. Ensuite, la prière, la citation ou le chant alimentera le temps de prière.

Pour des questions pratiques, il sera sans doute plus simple de tirer la veille au soir la carte du lendemain. Cela permettra à tous de savoir de quoi sera faite la journée si les réveils sont échelonnés dans la famille. Avant de commencer sa journée le lendemain, chacun retournera jeter un œil au « programme », c'est-à-dire au défi et au conseil spirituel.

## CHACUN PORTE SA FEUILLE !

L'arbre dépouillé au début du Carême va trouver des couleurs petit à petit grâce aux efforts des uns et des autres. Chaque jour, en fin de journée, chacun doit se poser la question de savoir s'il a, oui ou non, vécu une belle journée de Carême. Et s'il a réalisé le petit défi proposé en piochant un papier. Alors, ceux qui le veulent peuvent coller une feuille sur les branches de l'arbre. Petits et grands, et parents également. Il est important de voir que tout le monde participe.

Et quand il n'y a plus de feuilles à coller, vous pouvez en dessiner avec des feutres, ou ajouter des fleurs dans le champ ou des papillons dans le ciel.

## FAISONS LE BILAN

À la fin du Carême, l'arbre pourra être une façon d'évaluer le don que fera la famille à une association caritative s'il en a été décidé ainsi. Il est alors préférable de fixer les règles dès le départ. Par exemple, une feuille dans l'arbre = un don de 0,10 euro ou bien 1 euro. Les petits trouveront une motivation dans l'arbre qui se colore. Les plus grands aimeront sans doute davantage cette sorte de challenge financier.



J-40

## MERCREDI *des Cendres*

Voyons les choses du bon côté : le Carême est une chance ! En effet, si nous faisons le Carême, c'est parce que nous avons la chance de croire en Jésus qui est mort et ressuscité pour nous sauver. Alors, joyeux Carême !

### CONSEIL SPIRITUEL

Chacun pense à un point d'effort particulier à faire durant le Carême. Inutile de mettre la barre trop haut ! Mieux vaut un petit effort bien fait qu'une grande intention que l'on n'atteint jamais. Comme dit saint François de Sales, « les grandes occasions de servir Dieu sont rares, mais les petites sont quotidiennes. »



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

### LA PAROLE DU JOUR



Quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi [mais] que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret. 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. Et quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra.

*D'après Matthieu 6, 2-6*

J-39

## JEUDI *après les Cendres*

Profitons du Carême pour faire un peu de ménage. Mais pas besoin d'aspirateur ou de balai, c'est dans notre cœur qu'il faut le faire. Nous avons 40 jours pour préparer notre cœur à accueillir Jésus ressuscité. Au travail !

### CONSEIL SPIRITUEL

La tentation est souvent grande de se mêler des affaires des autres, surtout dans une famille, et de faire le ménage... à côté ! Que chacun s'occupe de vivre son Carême le mieux possible sans se préoccuper de ce que font les autres. Qu'il n'y ait ni compétition, ni jugement, seulement de l'amour.



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

*La prière du jour*



Seigneur mon Dieu,  
donne à mon cœur de te désirer ;  
en te désirant, de te chercher ;  
en te cherchant, de te trouver ;  
en te trouvant, de t'aimer ;  
en t'aimant de racheter mes fautes ;  
et une fois rachetées,  
de ne plus les commettre.

*D'après saint Anselme*

VENDREDI *après les Cendres*

Pendant 40 jours, essayons de donner une place encore plus importante à Jésus. Et pour y arriver, il faut commencer par trouver du temps pour lui. Un temps fixe chaque jour, un peu comme un rendez-vous. Alors, à nos emplois du temps !

LA PAROLE DU JOUR

Je me tourne vers toi, Seigneur,  
 Au matin, tu écoutes ma voix ;  
 Au matin, je me prépare pour toi  
 Et je reste en éveil.

*Psaume 5, 4*



CONSEIL SPIRITUEL

Et si le sablier qui sert à se laver les dents servait aussi à la prière ? Trois minutes pour avoir des dents saines, c'est bien. Trois minutes pour entretenir notre relation à Jésus, c'est mieux. Le cœur, c'est comme les dents. Plus nous l'habitueons à être avec Jésus, et mieux il se porte !



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

SAMEDI *après les Cendres*

Servir, c'est se mettre à l'école du Christ et faire comme lui. Cela commence à la maison : les parents envers les enfants et les enfants envers les parents. C'est parti pour le week-end ! Et avec le sourire !

CONSEIL SPIRITUEL

Rendre un service n'est pas toujours réjouissant. Qui raffole vraiment du tri de chaussettes ou du ménage ? Aussi, pour que chacun trouve du sens et de la joie à un service, imaginons que c'est à Jésus lui-même que nous le rendons. « Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait. » Ça change de perspective !



LE CHANT DU JOUR

Comme lui savoir dresser la table ;  
 Comme lui, nouer le tablier.  
 Se lever chaque jour  
 Et servir par amour,  
 Comme lui.



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

Jésus est resté 40 jours au désert avant de démarrer sa vie publique. Quarante jours de prière et de cœur à cœur avec son Père. Quarante jours pendant lesquels le Diable l'a tenté pour le détourner de Dieu. Et nous, comment lui résister aussi ?

*La prière du jour*



Défends-moi, Seigneur,  
À droite et à gauche,  
En mer et sur la terre,  
Dans l'eau et dans le feu,  
En entrant et en sortant,  
En dormant, en veillant,  
De nuit et de jour et à l'heure de la mort,  
En tous lieux et tous les jours de la vie,  
Garde-moi, Seigneur.

*Saint Brandan le Moine*



*Activité en famille*

Évitons la tentation de nous isoler dans notre chambre alors que nous formons une famille. Ce soir, ce sera soirée jeu ! Choisissons un jeu que chacun puisse faire selon son âge. Et si une règle est trop compliquée pour les plus petits, formons des équipes.



\* *Le savez-vous ?*

Le Carême dure 40 jours. Mais si nous comptons, du mercredi des Cendres au dimanche de Pâques, il y a 47 jours. L'Église serait-elle nulle en maths ? Non, seulement les dimanches ne sont pas considérés comme des jours de Carême. Et comme il y a 7 dimanches, on retrouve bien les 40 jours !



MON TRUC EN PLUS !

Pour lutter contre la tentation, il faut repérer où elle se trouve dans notre vie. Quels sont nos plus vilains défauts, nos plus mauvais penchants, comme l'égoïsme par exemple ? C'est là que nous devons redoubler d'efforts. Et c'est également là que nous avons le plus besoin du Christ pour y arriver. Appuyons-nous sur lui !

**EFFORT DU JOUR**  
*à coller*

*Devinette*  
M. et Mme RALAFOI  
ont une fille, comment l'appellent-ils ?

Réponse : Antoinette car « En toi naîtra la foi ! »

Première semaine de Carême : LUNDI

Mettons la prière au centre de notre Carême. Elle est la respiration de l'âme, ce qui nous permet de vivre en Dieu. C'est avec Jésus, et comme lui, que nous pouvons commencer à prier. Tout simplement. On s'y met ?

La prière du jour



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.

CONSEIL SPIRITUEL

Récitons le Notre Père avec Jésus, en prononçant un morceau de phrase entre chaque respiration. Ce rythme très lent permet de mieux réfléchir aux mots que nous prononçons parfois trop mécaniquement.



EFFORT DU JOUR  
à coller

Première semaine de Carême : MARDI

Exerçons-nous à l'amour à travers le partage. Il y a beaucoup de choses que nous pouvons partager : des objets, un repas, un savoir et... notre temps. Donner de son temps, c'est se donner aux autres et les aimer. Beau programme, non ?

\* Le savez-vous ?

La charité – l'autre nom de l'amour – est ce que l'on appelle une vertu théologale. Une vertu, c'est une capacité à faire le bien. « Théologal » veut dire que cela nous est donné par Dieu. La charité est donc un cadeau de Dieu pour nous rendre capables de faire le bien.

LA CITATION DU JOUR

Seigneur Jésus,  
 Continue de me donner,  
 Pour que je puisse partager.  
 Et prends patience avec moi  
 Pour que je ne me lasse pas de te servir.  
 D'après saint Grégoire de Nazianze

EFFORT DU JOUR  
à coller



Première semaine de Carême : MERCREDI

Quand nous hésitons sur la manière de faire, regardons Jésus vivre dans les évangiles. Il est pour nous un modèle. Aujourd'hui, dans chacune de nos actions, posons-nous cette question : que ferait Jésus à ma place ?

CONSEIL SPIRITUEL

Imaginer Jésus à notre place est étonnant, amusant même. Quel conducteur ou quel élève serait-il ? Comment utiliserait-il son téléphone portable ? Comment aiderait-il à la maison ? Agir comme Jésus le ferait à notre place ne veut pas dire tout accepter, être d'accord avec tout le monde ou ne jamais se mettre en colère par exemple. Non ! Jésus nous montre la façon la plus juste de faire les choses.



La prière du jour



Mon Seigneur et mon Dieu,  
Je te préfère à tout ;  
Je t'aime de tout mon cœur,  
de toutes mes forces.  
Je veux aimer mon prochain  
Et me donner aux autres  
comme Jésus.  
En ton amour, je veux vivre  
avec toi,  
Aujourd'hui et pour toujours.

Acte de charité

EFFORT DU JOUR  
à coller

Première semaine de Carême : JEUDI

Apprenons à reconnaître Dieu en toute chose : les autres, sa création, les découvertes du quotidien, les rencontres, les formidables « hasards »... Et louons le Seigneur pour toutes ces merveilles. Merci Seigneur !

CONSEIL SPIRITUEL

Pendant le Carême, prenons l'habitude de ne jamais nous coucher le soir sans avoir remercié le Seigneur pour trois belles choses de notre journée. L'exercice sera peut-être un peu difficile au début mais, avec le temps, nous ne nous arrêterons pas à trois !



LA PAROLE DU JOUR

Je t'exalterai, mon Dieu, mon Roi, je bénirai ton nom toujours et à jamais !  
Chaque jour je te bénirai, je louerai ton nom toujours et à jamais.  
Il est grand, le Seigneur, hautement loué ;  
à sa grandeur, il n'est pas de limite.  
D'âge en âge, on vantera tes œuvres,  
on proclamera tes exploits.  
Je redirai le récit de tes merveilles, ton éclat,  
ta gloire et ta splendeur.

Psaume 144, 1-5

EFFORT DU JOUR  
à coller

Première semaine de Carême : VENDREDI

Les vendredis de Carême, c'est poisson ! Plus que l'importance du poisson en lui-même, tâchons de retrouver le vrai sens de cet effort : le jeûne. Il nous invite à nous priver du superflu pour nous recentrer sur l'essentiel : Jésus. Efficace !

CONSEIL SPIRITUEL

Par le jeûne, nous éprouvons la faim dans notre corps. Cette faim ne doit pas être vécue comme une souffrance mais comme le moyen de réaliser que le Seigneur prend soin de nous en temps normal. C'est prendre conscience de la chance que nous avons de recevoir notre nourriture de lui, chaque jour. Et si nous le remercions pour cela ?



LA PAROLE DU JOUR

L'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

Matthieu 4, 4



EFFORT DU JOUR  
à coller

Première semaine de Carême : SAMEDI

Prenons le temps de lire et relire la parole de Dieu pendant le Carême. Elle est le guide parfait pour nous apprendre comment ajuster le mieux possible notre cœur à celui de Dieu. Bonne lecture !

CONSEIL SPIRITUEL

Laissons-nous enseigner par les petits en leur demandant de choisir une histoire de la Bible qu'ils aiment dans une Bible illustrée par exemple. Lisons-la avec eux et cherchons sa correspondance dans une Bible « intégrale » pour lire le texte aux plus grands. Chacun dira alors quelle phrase a particulièrement retenu son attention.



LE CHANT DU JOUR

Que vive mon âme à te louer !  
Tu as posé une lampe,  
une lumière sur ma route :  
ta parole, Seigneur,  
ta parole, Seigneur.



EFFORT DU JOUR  
à coller

Aujourd'hui, Jésus se montre dans sa gloire aux apôtres. Il est transfiguré. Laissons-nous transfigurer nous aussi, transformer pour devenir plus joyeux, meilleurs, plus proches de Dieu. Chiche ?

*La prière du jour*

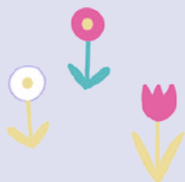


Seigneur, accorde-moi  
aujourd'hui cette grâce :  
regarder la face ensoleillée de chacun  
de ceux avec qui je vis.  
Il m'est parfois difficile, Seigneur,  
de dépasser les défauts qui m'irritent en eux.  
Aide-moi, Seigneur,  
à regarder ta face ensoleillée,  
même devant les pires événements :  
ils peuvent être source d'un bien  
qui m'est encore caché.

*Sœur Emmanuelle*

*\* Le savez-vous ?*

Le jour de la Transfiguration, Jésus apparaît en présence de Moïse et Élie. Moïse auquel Dieu a donné sa loi et Élie, prophète et représentant de tous ceux qui, comme lui, ont annoncé la venue du Messie. En réunissant Moïse et Élie autour de son fils, Dieu nous montre que Jésus est bien celui qui accomplit toute la Loi et les prophéties.



**EFFORT DU JOUR**  
*à coller*



*Activité en famille*

Regardons chaque personne comme si elle était la personne transfigurée de Jésus. Faisons-nous attention aux plus petits, aux plus seuls ? Organisons alors un conseil de famille pour décider d'inviter à déjeuner ou à dîner l'un d'entre eux, dans la semaine qui vient. Prenons un moment pour y réfléchir tous ensemble, choisir la bonne personne, faire une invitation, penser au menu, pourquoi pas à un petit cadeau, etc. Que cette invitation soit une fête et que sa préparation le jour dit le soit aussi.



*Dessinette*

Quelle différence y a-t-il entre Jésus et un magasinier ?

Réponse : Aucune. Ils rayonnent tous les deux !

Deuxième semaine de Carême : LUNDI

Associions les saints à notre prière. Demandons-leur de nous aider et de porter notre prière au plus près du cœur de Dieu. Les saints ne font rien par eux-mêmes, c'est Dieu qui agit par leur intermédiaire. Avec eux, prions !

La prière du jour



Sainte Marie, priez pour nous.  
 Saints Michel, Gabriel et Raphaël,  
 priez pour nous.  
 Tous les saints anges,  
 priez pour nous.  
 Saint Joseph, saint Jean Baptiste,  
 priez pour nous.  
 Saint Pierre et saint Paul, priez  
 pour nous.

Chacun ajoute le nom  
 de son saint patron.

CONSEIL SPIRITUEL

Est-ce que chaque membre de la famille connaît son saint patron et quelques éléments de sa vie ? Si oui, à l'heure du repas, chacun pourra raconter ce qu'il sait. Sinon, c'est le moment de s'y intéresser et de faire quelques recherches.



EFFORT DU JOUR  
 à coller

Deuxième semaine de Carême : MARDI

Si, aujourd'hui, nous suivons le Carême, c'est parce que nous avons la foi. La foi est ce formidable cadeau de Dieu qui nous aide à croire en lui. Grâce à elle, nous pouvons redire : « Oui, je crois ! »



LA PAROLE DU JOUR

Frères, je vous rappelle la Bonne Nouvelle que je vous ai annoncée ; [...] le Christ est mort pour nos péchés conformément aux Écritures, et il fut mis au tombeau ; il est ressuscité le troisième jour conformément aux Écritures.

1 Corinthiens 15, 1 et 3-4

POURQUOI PAS ?

Notre foi est résumée dans ces quelques mots de l'apôtre Paul... et dans le Je crois en Dieu que nous récitons chaque dimanche à la messe. Mais le connaissons-nous tous par cœur, ce Credo ? Si ce n'est pas le cas, le Carême peut être l'occasion de l'apprendre.

EFFORT DU JOUR  
 à coller

J-28

## Deuxième semaine de Carême : MERCREDI

Le Carême est un moment privilégié pour être attentif aux autres. À la maison, bien sûr, mais également à l'école ou au travail. Cela commence par savoir écouter avec bienveillance et sans jugement. Ouvrons nos oreilles et nos cœurs !

### CONSEIL SPIRITUEL

Veillons à laisser à chacun sa place à la maison, à l'école ou au travail. Évitions de ne parler que de nous ou de ne voir que nous. Ce soir, au dîner ou pendant la prière familiale, que chacun ait le temps et la place de s'exprimer.



La prière du jour



Seigneur Jésus,  
toi qui m'es si cher,  
je te demande, aujourd'hui,  
comme chaque jour :  
« Veux-tu, s'il te plaît,  
m'apprendre l'amour,  
pour que, moi aussi,  
je sache aimer ? »

Sainte Mère Teresa de Calcutta

EFFORT DU JOUR  
à coller

J-27

## Deuxième semaine de Carême : JEUDI

Chaque jour, certains petits détails nous éloignent de Dieu : des mauvaises actions, des gestes déplacés ou des paroles blessantes. Apprenons à les identifier et à demander pardon dans la prière pour tout cela. Le pardon libère !

La prière du jour



Éloigne de moi, Seigneur,  
tout ce qui t'est contraire  
afin que je t'adore,  
toi, mon seul Seigneur,  
et que je te serve seul.

Saint Albert le Grand

### CONSEIL SPIRITUEL

Pour les plus jeunes, la différence entre un péché et une bêtise n'est pas toujours évidente. Prenons le temps de leur redire qu'une bêtise est souvent commise sans mauvaise intention derrière la tête, sans le faire exprès. Ils comprendront mieux alors ce qu'est un péché et pourquoi, parce qu'il cherche volontairement à faire du mal à quelqu'un, il les éloigne de Dieu.



EFFORT DU JOUR  
à coller

J-26

## Deuxième semaine de Carême : VENDREDI

Le Carême tombe toujours à la fin de l'hiver et au début du printemps. Prenons le temps de contempler la nature qui reprend vie et de louer le Seigneur pour toutes ces merveilles. Merci pour la création !

### CONSEIL SPIRITUEL

Dans son encyclique, *Laudato Si'*, le pape François invite chaque chrétien à prendre soin de la création. Et pour cela, il nous donne des pistes très concrètes faciles à mettre en œuvre à la maison : « réduire la consommation d'eau, trier les déchets, cuisiner seulement ce que l'on pourra raisonnablement manger... »



### LE CHANT DU JOUR

Je veux chanter des hymnes pour mon Dieu,  
le louer tant que je dure.

De tout mon cœur je chante mon Seigneur,  
à toi mes hymnes, mon Dieu !



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

J-25

## Deuxième semaine de Carême : SAMEDI

Le chrétien ne reste pas assis dans son fauteuil à ne rien faire. Il s'engage auprès de sa famille, de ses amis, d'une association, d'un mouvement, des autres ! Il est actif et source de propositions. Bougeons-nous !

*La prière du jour*



Seigneur Jésus, apprenez-nous  
à être généreux  
à vous servir comme  
vous le méritez,  
à donner sans compter,  
à combattre sans souci  
des blessures,  
à travailler sans chercher le repos,  
à nous dépenser, sans attendre  
d'autre récompense  
que celle de savoir que nous  
faisons votre sainte volonté.

Prière scout de d'après  
saint Ignace de Loyola

### CONSEIL SPIRITUEL

Réfléchissons aux engagements des uns et des autres. Certains n'en ont aucun. D'autres en ont peut-être beaucoup, qui les accaparent trop. Le Carême peut être le moment de réajuster tout cela, dans un sens ou dans l'autre. Bien sûr, il ne s'agit pas d'arrêter un engagement en cours d'année. Mais pourquoi ne pas profiter du Carême pour décider d'arrêter l'année suivante ?



EFFORT DU JOUR  
*à coller*

## TROISIÈME DIMANCHE *de Carême*

Ce dimanche de Carême, la figure de Moïse est à l'honneur. On le découvre guidant le peuple hébreu et le ramenant sans cesse au Seigneur. Avec Moïse, tournons nos yeux vers le Seigneur !

### LA PAROLE DU JOUR

J'ai toujours les yeux sur le Seigneur,  
lui qui dégage mes pieds du filet ;  
regarde, Seigneur, et prends pitié de moi,  
car je suis seul et misérable.

*Antienne d'ouverture de la messe*

### CONSEIL SPIRITUEL

Relisons quelques passages de la vie de Moïse, une vie qui passionnera les plus petits ! À retrouver dans l'Exode, le deuxième livre de la Bible. Voilà qui peut devenir une lecture du soir.

La Bible est une formidable bibliothèque. On y trouve de l'aventure, des histoires d'amour, des géants, des personnages très méchants et d'autres très bons... Trouvons des occasions et des prétextes pour nous plonger dedans ou la regarder en dessin animé ou en film.



**EFFORT DU JOUR**  
*à coller*



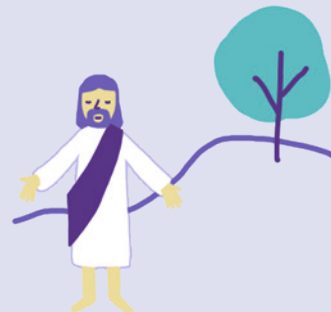
### Activité en famille

Et si on sortait tous ensemble ? Profitons du dimanche pour passer un moment en famille. Une promenade, une exposition, une visite culturelle, une sortie sportive... Après consultation des uns et des autres, cherchons une activité à laquelle chacun pourra participer, pour que tous puissent en profiter.

### Devinette

Quel est le point commun  
entre Jésus et la télévision ?

Réponse : la parabole !



# 40 JOURS POUR REVENIR À DIEU en famille !



Chaque jour :

\* Un **conseil spirituel** pour faire grandir la foi des petits et des grands.

*Dire à quelqu'un qu'on l'aime.*

J-38

VENDREDI *après les Cendres*

Pendant 40 jours, essayons de donner une place encore plus importante à Jésus. Et pour y arriver, il faut commencer par trouver du temps pour Lui. Un temps fixe chaque jour, un peu comme un rendez-vous. Alors, à nos emplois du temps !

**CONSEIL SPIRITUEL**

Et si le sablier qui sert à se laver les dents servait aussi à la prière ? Trois minutes pour avoir des dents saines, c'est bien. Trois minutes pour entretenir notre relation à Jésus, c'est mieux. Le cœur, c'est comme les dents. Plus nous l'habitons à être avec Jésus, et mieux il se porte !

~~~~~

**LA PAROLE DU JOUR**

Je me tourne vers toi, Seigneur,  
Au matin, tu écoutes ma voix ;  
Au matin, je me prépare pour toi  
Et je reste en éveil.

*Psaume 5, 4*

GÉNÉRATION RANGEMENT DE CHAMBRE !

\* Un « **effort du jour** » : un défi à relever pour se rapprocher de Dieu !

\* Une prière, un chant, une citation pour prendre un court temps de **prière**.



À chaque effort accompli, collez un sticker sur le poster : une façon de visualiser, au fil des jours, le chemin parcouru ensemble !



*Avec tout le matériel nécessaire dans la pochette, sous le rabat de ce livret.*

12€ France TTC  
mameeditions.com

