

LE TEMPS DU CARÊME

Voici quelques pistes pour vivre en famille un moment porteur de sens autour du temps du Carême. N'hésitez pas à réaliser une des activités proposées (ou plusieurs, si le cœur vous en dit !) en fonction de votre sensibilité et du temps dont vous disposez.

Le Carême est le temps privilégié de 40 jours qui conduit à la fête de Pâques. Le mot quarante dans la Bible est symbolique. Plus qu'une durée précise, il désigne un temps de conversion, un temps pour se retourner vers Dieu, un temps pour s'interroger. Pour cela, nous avons trois moyens :

- **La prière** : Elle permet d'être en relation avec Dieu, de l'écouter et de lui parler en toute confiance. Et toi, qu'as-tu envie de dire à Dieu ? un merci, une demande, un pardon, ...
- **Le jeûne** : C'est enlever l'inutile de nos vies pour être plus disponible à Dieu et aux autres. Jeûner peut prendre diverses formes : se priver de nourriture, oui, si c'est pour partager avec ceux qui en manquent, moins regarder la télé, laisser un peu de côté les jeux vidéo, ... Et toi, de quoi pourrais-tu jeûner pour être plus disponible à Dieu et aux autres ?
- **Le partage** : Parce que l'amour pour Dieu est indissociable de l'amour du prochain, qu'est-ce que tu pourrais partager ? Avec qui ?

Voici une « [carte Carême](#) » pour t'aider à vivre concrètement ces trois piliers du Carême (feuille à imprimer sur papier cartonné et à plier en deux).

UN EXTRAIT D'ÉVANGILE

Découvre dans ta Bible (Évangile selon saint Matthieu, chapitre 6, versets 1 à 6 et 16 à 18) les trois conseils de Jésus pour vivre le Carême ou bien écoute cette [vidéo](#) !

UNE VIDÉO

Qu'est-ce que le Carême ? Écoute ce qu'en disent des enfants dans cette [vidéo](#).

UN CHANT

« **voici le chemin** » de Danielle Sciaky

*Voici le chemin de quarante jours.
Chemin à remplir d'amour.
Chemin pour changer nos cœurs.
Nous voici sur ton chemin, Seigneur.*





UN JEU

Un jeu de coopération « [Le Carême arc-en-ciel](#) » à vivre en famille pour marcher vers la joie de Pâques en vivant un chemin de prière, de pardon, de partage et de jeûne.



UN BRICOLAGE

Si tu aimes bricoler, voici deux bricolages (au choix) :

- **Réalise** un [dé de Carême](#) . Il sera un support pour ta prière mais aussi une tirelire pour t'aider à vivre le jeûne et le partage.
- **Réalise** un [chemin de Carême](#) (à imprimer et à compléter chaque jour par une phrase d'Évangile ou un mot, une phrase, un dessin ... de l'action que tu as réalisée). (numérotation des jours à corriger ; les dimanches ne comptent pas).

UNE PRIÈRE

POUR LES ENFANTS

Attends-moi, Seigneur : j'arrive !
 Attends-moi, Seigneur : je m'habille !
 Mes yeux, je les habille de bonté
 Pour regarder tous les gens avec amitié.
 Mes mains, je les habille de paix
 Pour donner du pardon sans compter.
 Mes lèvres, je les habille de rire
 Pour offrir la joie au long des jours.

Mon corps et mon cœur, je les habille de prière
 Pour me tourner vers toi, Seigneur que j'aime.

Ca y est : je suis prêt. C'est moi !
 Me reconnais-tu ?
 J'ai mis mes plus beaux habits!

Charles Singer

POUR LES PARENTS

Quarante jours pour faire le tri,
 pour se délester de ce qui est inutile
 comme lorsqu'il faut traverser un désert.

Quarante jours pour éduquer le cœur et aimer,
 apprendre à aimer, d'une façon neuve,
 à la manière des premiers jours.

Quarante jours pour marcher à un autre rythme,
 pour changer de style, pour faire le ménage,
 pour se purifier.

Quarante jours pour regarder les autres, pour regarder Dieu,
 pour écouter la Parole du Christ et La laisser faire
 son œuvre de redressement au secret de nos désirs.

Quarante jours pour être transfiguré,
 quarante jours pour grandir avec l'Évangile,
 quarante jours pour apprendre à vivre ! Ainsi soit-il. »

Charles Singer

