

# VIVRE LE CATÉ À LA MAISON

## 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, c'est 40 jours pour se préparer à la grande fête de Pâques.

Durant cette période, nous essayons de mieux aimer Dieu et les autres, à l'aide de 3 actions concrètes :

la prière, le partage et le jeûne (se priver de nourriture ou d'une activité afin d'offrir ce temps à Dieu ou aux autres).

### 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 découvre le récit en [dessin animé](#). Tu peux aussi regarder cette [vidéo](#) où un enfant explique la façon dont il comprend ce texte.

### UNE VIDÉO

Cette [vidéo](#) nous présente le Carême : 40 jours pour aimer Dieu et les autres ; 40 jours pour faire de la place pour Dieu ; pour être au service ; pour partager ; pour pardonner comme Jésus.

A la suite de cette vidéo, en famille, nous pouvons nous poser ces questions : « *Quels sont les petits gestes, les petites attentions, les petites actions que nous pourrions faire pendant le Carême ?* »

### UN CHANT (au choix)

- « **Car aime** » de Danielle Sciaky

*Car ... aime ! Aime ! Aime sans te montrer.  
Ce que tu fais dans le secret  
Deviens un morceau de clarté.*

- « **Viens dans mon cœur, Seigneur** » de Jean-Noël et Cécile KLINGUER

*Viens dans mon cœur, Seigneur pour m'apprendre à aimer.  
Viens dans mon cœur, Seigneur, je voudrais tant te ressembler.*

● « Le carême » (Dieu fait pour nous des merveilles)

*Dis-moi, Jésus, comment vivre le Carême ?  
Dis-moi, dis-moi, comment faire pour aimer ?  
Dis-moi, Jésus, comment vivre le Carême ?  
Dis-moi, dis-moi, ce que je peux partager ?*

## UNE PRIÈRE

### Prier, se priver, partager

Quarante jours pour changer, Seigneur,

Penser plus à Toi, te parler et te prier.

Pour mieux te connaître et te laisser de la place dans nos vies.

Penser plus aux autres, nos voisins de Terre.

Et leur partager nos joies, nos talents, nos ressources, nos espoirs.

Et enfin prendre soin de nous:

Manger sain, bouger, écouter ce que nous ressentons, sans nous juger.

Car nous comptons aussi.

Tu l'as dit: «Aimer son prochain comme soi-même.»

Tout un programme

«CalenPrier» ; Aveborde, Lumen Vitae.



### UN DESSIN À COLORIER

Ce [coeur de Carême](#) à colorier reprend les trois piliers du Carême : le jeûne, la prière et le partage.

4  
AVRIL

### UN CALENDRIER

Ce [calendrier de Carême](#) "Time for change" te propose pour chaque jour du Carême une action concrète à réaliser.

