

# Parcours de Carême à vivre dans l'église



Change mon cœur !  
Apprends-moi à aimer...

*seul*  
*ou*  
*en famille*

Le carême, chemin vers Pâques...

La démarche du carême est un cheminement, un pas-à-pas quotidien.

La proposition que voici permet de vivre un temps concret de mise en route symbolique. Le cœur est invité à accompagner la démarche du corps, en un lieu où se rassemble habituellement la communauté, notre famille de croyants.

Il s'agit d'un parcours à travers l'église, à la fois physique et intérieur, pour aider la personne qui le suit à tourner tout son être vers Dieu, de plus en plus...



Vicariat de **Bruxelles**

Bon carême à chacun !

Merci à nos collègues liégeois du vicariat *Annoncer l'Évangile* et namurois du *Service de Catéchèse* qui nous ont fourni la trame de départ... !

## Principes généraux – préparatifs

Ce parcours a été pensé pour être mis en place dans les églises durant le temps de carême.

Il s'adresse aux adultes, aux ados, aux enfants, aux familles....

**L'église et les ressources humaines** : ce parcours sous-entend, évidemment, que l'église soit ouverte, avec ou sans permanence de quelqu'un (prêtre, diacre ou laïc) selon les possibilités locales !

Si possible on favorisera un lieu où il est possible d'entrer et sortir par deux portes différentes... Mais la chose n'est pas absolue !

### Les panneaux et le matériel :

- *Les panneaux* : 9 pour les adultes accompagnés de 9 pour les enfants et 1 panneau commun (3<sup>ème</sup> station) aux adultes et enfants. A imprimer, si possible en A3 pour la lisibilité. Éventuellement, les plastifier. Les accrocher dans l'église, dans l'ordre établi. N'hésitez pas à les adapter à votre convenance.

0. Panneau d'accueil : présentation de la démarche
1. L'appel du prophète et de l'apôtre
2. Le feu est mort
3. Chant - prière
4. A l'écoute de Jésus (évangile) : partage
5. A l'écoute de Jésus (évangile) : prière
6. A l'écoute de Jésus (évangile) : jeûne
7. Du temps pour approfondir (méditation)
8. Des mots pour la conversion (psaume)
9. Un geste pour la conversion (bougie)
10. Envoi... Un premier pas.

- *Le parcours* : baliser clairement l'itinéraire, soit par les flèches, soit en agencant les chaises pour définir le parcours, soit en tendant de station en station un fil rouge (genre ficelle cadeau ou fil de laine) qu'il suffira de suivre.

- Matériel spécifique pour les stations :

- ❖ 1<sup>ère</sup> station : pour les enfants : mettre à disposition de petits signets à colorier (voir page 7)
- ❖ 2<sup>ème</sup> station : on pourrait disposer un reste de feu éteint, par exemple dans un brasero genre « barbecue ».  
Pour les enfants : prévoir des flammes de couleur et grises (voir page 10) que l'enfant pourra choisir et placer sur un plateau rond/grande assiette ou planter dans un pot de sable par exemple. Au fur et à mesure, toutes les flammes reconstitueront un feu (éteint ou allumé, selon le choix des enfants)
- ❖ 4<sup>ème</sup> station : pour les enfants : prévoir un bac d'eau, des fleurs prédécoupées ou du papier de couleur et des ciseaux, des bics (voir page 14)
- ❖ 5<sup>ème</sup> station : pour les enfants : mettre à disposition des dessins à colorier (voir page 17)
- ❖ 6<sup>ème</sup> station : pour les enfants : mettre à disposition des messages codés (voir page 20)
- ❖ 7<sup>ème</sup> station : mettre à disposition des exemplaires du texte à méditer (voir page 22)  
Pour les enfants : mettre à disposition des dessins de cœur et des feutres/crayons rouges (voir page 24)
- ❖ 8<sup>ème</sup> station : pour les enfants : attacher à l'aide d'une épingle le nez du personnage « illusion d'optique » (voir page 27) sur un support en bois ou en liège, de sorte que les enfants puissent le tourner pour matérialiser le changement.
- ❖ 9<sup>ème</sup> station : disposer des lumignons autour d'un cierge allumé. Devant l'autel, un beau crucifix est dressé, avec un plateau prêt à accueillir les bougies allumées.
- ❖ 10<sup>ème</sup> station : pour les enfants : mettre à disposition un dessin à emporter (voir page 32)

*Panneau d'accueil*

*Bienvenue !*

Soyez les bienvenus dans cette église, en ce carême.

D'habitude la communauté chrétienne se rassemble, nombreuse, pour prier et célébrer notre Dieu qui invite chacun à « changer ». Ce n'est, hélas, pas possible en ce temps de pandémie.

Alors nous vous proposons, si le cœur vous en dit, de passer un peu de temps (ou beaucoup) à réfléchir et à prier pour vous mettre en chemin de carême.

Dans l'église, un itinéraire a été tracé, suivez-le doucement, à votre rythme. Arrêtez-vous si vous le désirez devant telle ou telle station qui vous interpelle ; avancez quand ça vous chante. Pour des raisons sanitaires, évitez simplement les attroupements devant un panneau.

Bonne route !

Bonne entrée en carême

*Première station*

*L'appel du prophète et de l'apôtre*

*Écoute l'appel du prophète*

Du Livre du prophète Joël

Maintenant - Parole du Seigneur - revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et le deuil ! Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements, et revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour, renonçant au châtiment.

*Et celui de l'apôtre*

De la lettre de Paul aux chrétiens de Corinthe

Frères, nous sommes les ambassadeurs du Christ, et par nous c'est Dieu lui-même qui lance un appel : nous le demandons au nom du Christ, laissez-vous réconcilier avec Dieu.

*Cet appel résonne en nos cœurs en ce début de carême.  
Comment ces mots trouvent-ils écho en toi ?*

## 1<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un texte à lire...*

*Reviens vers le Seigneur ton Dieu,  
car il est tendre et il se laisse toucher.  
Il ne se met pas vite en colère  
et déborde d'amour.*

(d'après le prophète Joël)



*Que me dit ce texte ?*

Répète avec tes mots ce que dit ce texte.

Est-ce que ces mots touchent ton cœur ?

Qu'est-ce qu'ils provoquent en toi ?

Un petit signet à colorier pour accompagner le parcours...



*Deuxième station*

*Le feu est mort*

*Regarde le feu ci-dessous*



Le feu est mort... Et ce feu éteint, ces cendres sont peut-être l'image de nos vies : quelque chose s'est éteint en nous... Un certain enthousiasme, une certaine foi, une certaine espérance.

Voici le temps du carême... Le temps des cendres qui veulent redevenir braise, le temps des tièdes qui veulent retrouver le feu sacré.

*Et toi que dis-tu ?*

*Quel feu brûle en toi ? Quel feu s'est éteint en toi ?*

*Prends le temps pour t'interroger...*

## 2<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Observe...*



*Interroge ton cœur*

À quel feu aimerais-tu qu'il ressemble ?

Au feu éteint, mort ?



Ou au feu brûlant,  
qui offre lumière et chaleur à tous ?





Troisième station

Chart - prière



*Chantez, chantonnez ou méditez tous ensemble  
un des chants suivants*

- ♪ Dans nos obscurités,  
Allume le feu qui ne s'éteint jamais,  
Qui ne s'éteint jamais.  
Dans nos obscurités,  
Allume le feu qui ne s'éteint jamais,  
Qui ne s'éteint jamais.
  
- ♪ Ne laissons pas mourir la terre,  
Ne laissons pas mourir le feu.  
Tendons nos mains vers la lumière  
Pour accueillir le don de Dieu,  
Pour accueillir le don de Dieu.
  
- ♪ Jésus le Christ, lumière intérieure,  
Ne laisse pas mes ténèbres me parler,  
Jésus le Christ, lumière intérieure,  
Donne-moi d'accueillir ton amour.
  
- ♪ Jésus, me voici devant toi,  
Tout simplement dans le silence  
Rien n'est plus important pour moi  
Que d'habiter en ta Présence

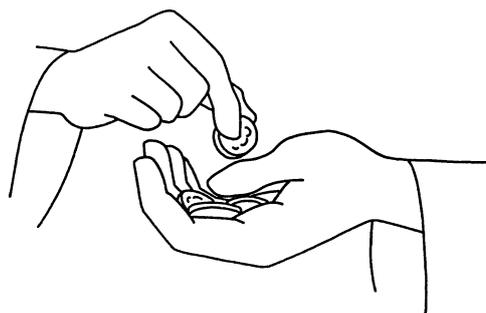
*Quatrième station*

*À l'écoute de Jésus - partage*

## Écoute la Parole de Jésus (Mt 6, 2-4)

*Quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.*

*Mais toi, 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.*



## Prends le temps de t'interroger

Et toi, que dis-tu ?

Quelle place fais-tu à l'autre dans ta vie ?

Le partage auquel nous invite Jésus ne signifie pas uniquement des sous, du « matériel » !

Partager, c'est aussi aimer, rencontrer, soutenir...

De quels partages es-tu capable ?

Et quels sont ceux auxquels tu te refuses ?

## 4<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un texte à lire...*

*Quand tu offres quelque chose à quelqu'un,  
ne le dis pas à tout le monde,  
que ce geste reste dans le secret.  
Ton Père du ciel, lui, l'a vu...*

(d'après saint Matthieu)



*Que me dit ce texte ?*

Répète avec tes mots ce que dit ce texte.

« Offrir quelque chose à quelqu'un »,  
qu'est-ce que cela signifie ?

Que pourrais-tu offrir ?  
Uniquement des objets ?

À qui pourrais-tu offrir « quelque chose » ?  
Et à celui que tu aimes moins ?

Chaque enfant est invité soit à découper une fleur magique, soit à en prendre une déjà réalisé et la mettre à l'eau (explications ci-dessous). Une fois dans l'eau, les fleurs s'ouvrent, symbolisant le don que les enfants pourraient s'engager à faire. Ils peuvent également écrire ce qu'ils offrent au centre de la fleur.

**1.7**  
**L'eau**

**La fleur qui s'ouvre.**



10 min.

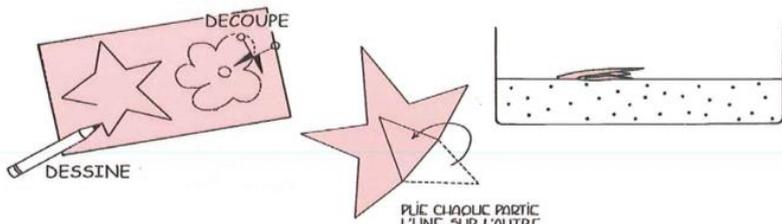
**Défi :**  
Comment faire éclore une fleur en papier dans l'eau ?

**Matériel :**  
1 bac en plastique de l'eau  
du papier blanc ou de couleur  
1 paire de ciseaux  
1 crayon noir



**Comment faire ?**

Sur le papier, tu dessines plusieurs fleurs et étoiles. Tu les découpes.  
Tu replies délicatement les pétales de fleur ou les branches de l'étoile vers le centre en insistant sur le pli.  
Tu déposes doucement les formes fermées sur l'eau.



DESSINE

DECOUPE

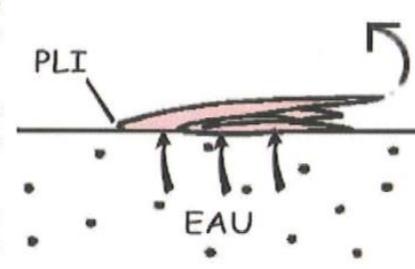
PLIE CHAQUE PARTIE L'UNE SUR L'AUTRE

[www.lespetitsdebrouillards.be](http://www.lespetitsdebrouillards.be)



**J'observe :**  
Les pétales ou les branches se déploient peu à peu et la forme s'ouvre complètement.

**Explications :**  
L'eau s'infiltré dans le papier et gonfle ses fibres (grosses molécules du bois, appelées la cellulose).  
En gonflant, les fibres, situées dans la partie en contact avec l'eau, prennent plus de place et ... la fleur éclôt.  
En effet, l'eau est arrêtée par le pli du papier et, de ce fait, ne mouille pas les pétales ou les branches qui se redressent.



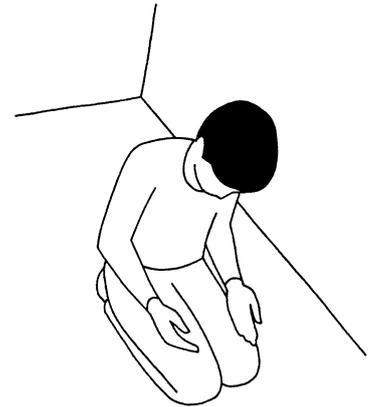
*Cinquième station*

*À l'écoute de Jésus - prière*

## **Écoute la Parole de Jésus** (Mt 6, 5-8)

*Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.*

*Mais toi, 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.*



## **Prends le temps de t'interroger**

Et toi, que dis-tu ?

Quelle place fais-tu à Dieu dans ta vie ?

Car la prière à laquelle nous invite Jésus, ce n'est pas que des mots ou des messes !

Prier, c'est miser sa vie sur Dieu, c'est se lier à lui.

Dieu est-il un ami que tu découvres souvent sur ton chemin parce qu'il accompagne chacun de tes pas ?

## 5<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un texte à lire...*

*Quand tu pries, va dans un endroit  
où tu es tout seul et ferme la porte.  
C'est là, dans le silence, que tu trouveras  
ton Père du ciel. Lui, il le sait...*

*(d'après saint Matthieu)*



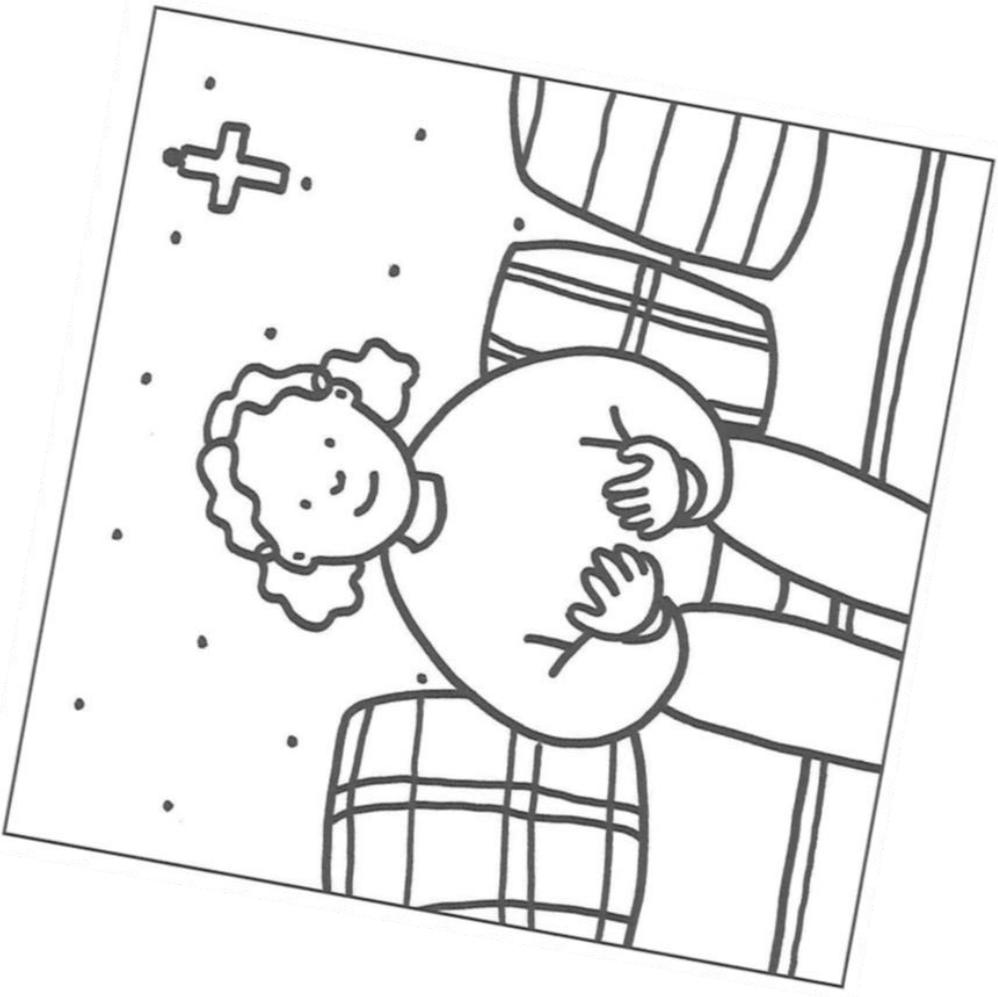
*Que me dit ce texte ?*

Répète avec tes mots ce que dit ce texte.

Est-ce que tu pries Dieu dans le silence,  
parfois ?

Et si tu t'asseyais quelques minutes...

Tu peux lui dire tout ce que tu as sur le cœur...  
Tu peux lui dire que tu aimerais qu'il ait une  
belle place dans ta vie...



*QUAND TU PRIES, VA DANS UN ENDROIT OÙ TU ES TOUT SEUL ET FERME LA PORTE.  
C'EST LÀ, DANS LE SILENCE, QUE TU TROUVERAS TON PÈRE DU CIEL. LUI, IL LE SAIT...*

*Sixième station*

*À l'écoute de Jésus - jeûne*

## *Écoute la Parole de Jésus* (Mt 6, 16-18)

*Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, 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. »*



## *Prends le temps de t'interroger*

Et toi, que dis-tu ?

Qu'est-ce qui encombre ton cœur et ta vie ? Quel est ton superflu qui te détourne de l'essentiel ? Que quoi devrais-tu jeûner ?

Entends-tu l'appel de l'Évangile à marcher d'un cœur libre et léger ?

Par quel désert dois-tu passer pour renaître à la vérité, à la liberté, au bonheur et à la paix ?

## 6<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un texte à lire...*

*Quand tu choisis de faire un effort,  
ne le montre pas à tout le monde,  
que ce geste reste dans le secret.  
Ton Père du ciel, lui, l'a vu...*

(d'après saint Matthieu)



*Que me dit ce texte ?*

Il te propose, dans ta vie, de faire plus de place à l'amour. Que l'amour prenne la place de...

... la gourmandise (tu peux offrir ta friandise à quelqu'un...)

... la télé (tu peux rendre un service à la place...)

... quelques minutes de jeu (tu peux prier Dieu...)

De quoi d'autre ?

Message codé escargot :

Trouve la phrase mystère en partant de la lettre L (en blanc) et en suivant un chemin en colimaçon (comme une coquille d'escargot)

E	U	D	A	N	S
I	T	U	P	L	T
D	S	A	I	U	A
A	A	L	S	S	V
E	R	E	S	D	I
C	A	L	P	E	E

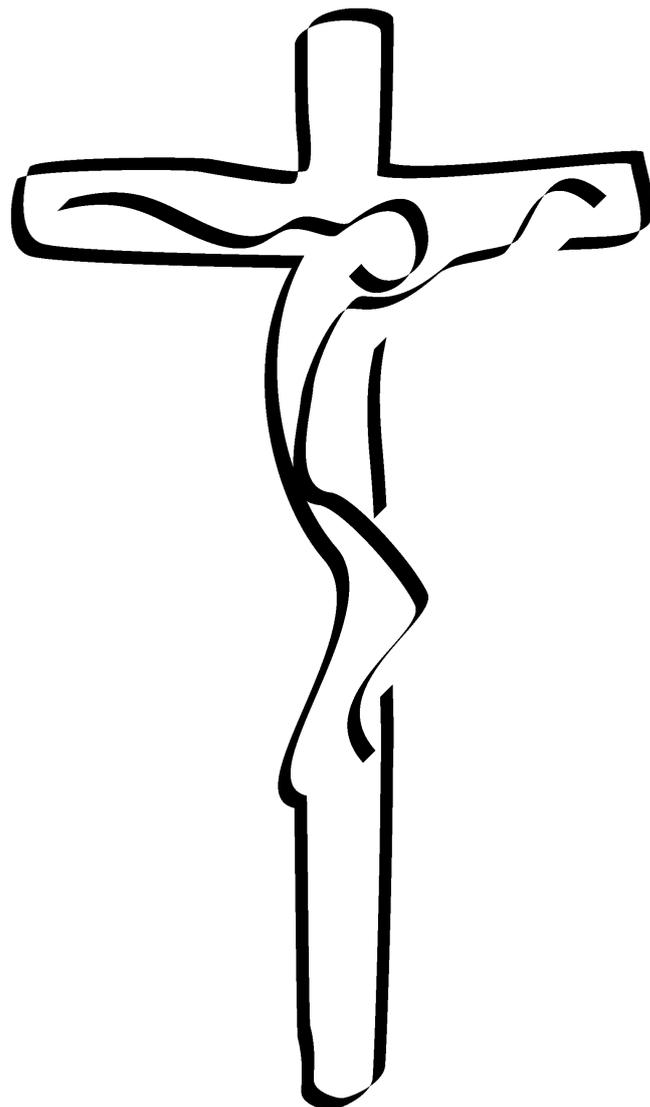
*Septième station*

*Du temps pour approfondir*

*Va t'asseoir quelque part, isolé, seul avec toi-même, seul avec Lui. Tu peux emporter la méditation mise à disposition*

*Autour de toi dans l'église, cherche des yeux un crucifix...  
Regarde-le. Laisse-Le te regarder...*

*Prends le temps de creuser, de penser, de méditer, de prier...*

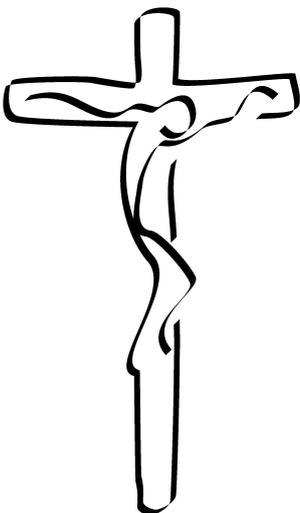


## Pour méditer

Te voici en carême... Retiré dans la chambre du fond, aux tréfonds de ton cœur, tu tireras la porte derrière toi pour garder l'intimité de la rencontre, pour préserver le secret du cœur à cœur.

Te voici en carême et, dans la pénombre de ta vie, pointe une lumière qui éclaire un visage. Non pas le tien - non pas le tien d'abord en tout cas - mais celui du Christ... On a mal compris le carême si l'on en fait une fois de plus l'occasion de se regarder soi-même en long et en large, que ce soit pour s'admirer ou pour se trouver moche peu importe ! Dans les deux cas, on se trompe de cible. Et ce n'est pas la moindre des conversions attendues de nous en ces jours que celle qui consiste à détourner son regard, de soi vers Lui. Quoi qu'on en pense, ce n'est pas une mince affaire ! Et pourtant l'enjeu est de taille, puisqu'il s'agit de découvrir ou de redécouvrir sans cesse Jésus comme Sauveur et de **LUI** confier le soin de nous entraîner en sa Pâque quand nous échouons, quand nous voulons nous tirer d'affaire tout seuls.

Ainsi notre carême, plutôt que la triste litanie de nos soucis, nos ennuis, nos méfaits, déploiera la douce litanie des noms, des traits et qualités du Christ comme une variation infinie sur le thème de « Jésus Sauveur ».



En contemplant son visage, tu seras alors transfiguré et ton carême te laissera un peu plus, un peu mieux à l'image et à la ressemblance du Bien-aimé.

Ni le premier mot de notre carême, ni le dernier ne peuvent être « Je » ! Les premiers mots et les derniers de notre carême seront « Jésus, Christ, Sauveur » !

## 7<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Regarde cette croix de Jésus...*



“Jésus 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”.

(Pape François, *La joie de l’Évangile*)

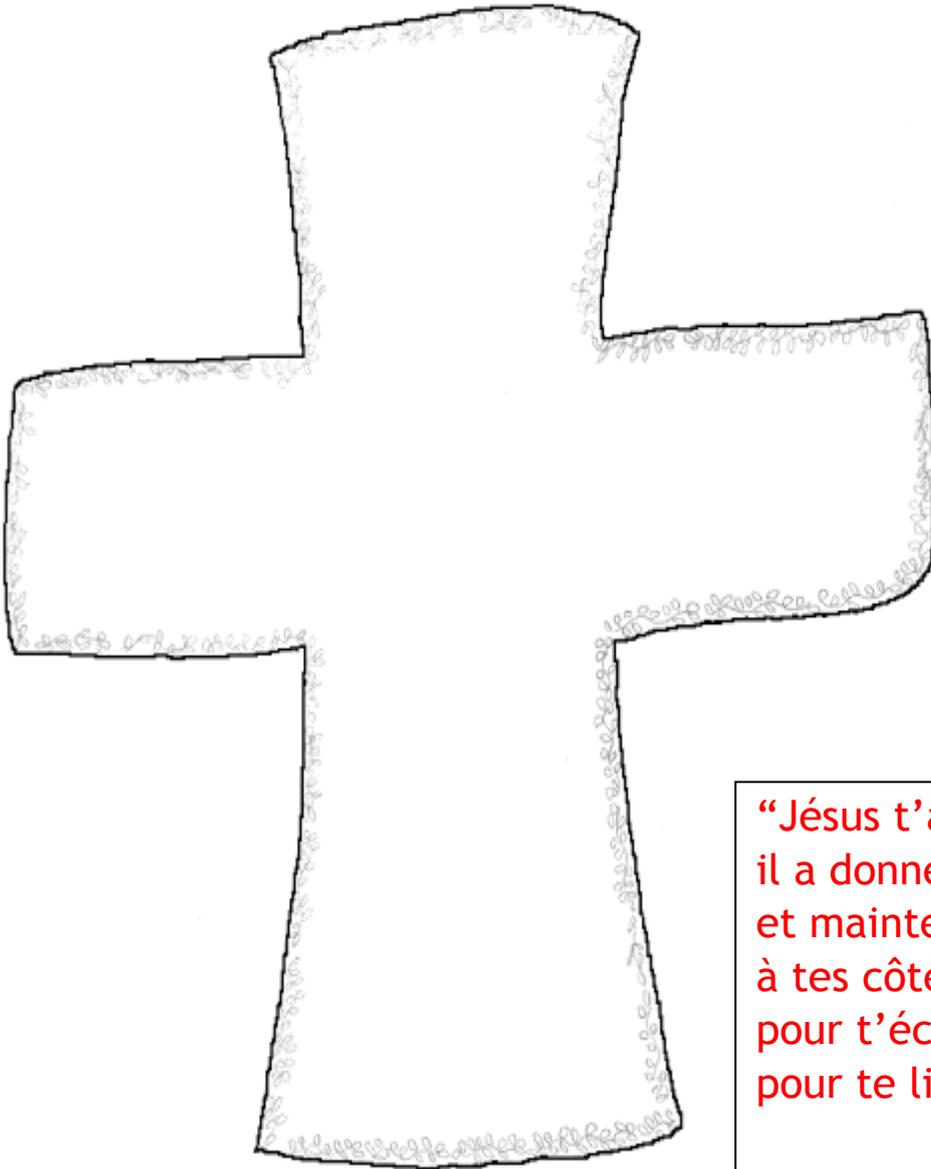


*Interroge ton cœur*

Comment réagis-tu en regardant cette croix ?  
Et en lisant le petit texte qui résume ce que  
croient tous les chrétiens ?

Tu sais que Jésus t’aime ? Qu’il est toujours  
avec toi ?  
Ferme les yeux et laisse parler ton cœur...

*Dessine et colorie les cœurs sur la croix.  
Tu peux la mettre dans ton petit coin de prière à  
la maison.*



**“Jésus 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”.**

**(Pape François, *La joie de l’Évangile*)**

## *Huitième station*

### *Des mots pour la conversion*

*Voici des mots que t'offre le psalmiste pour prier.*

*Lis une fois cette belle prière, puis laisse résonner en toi les phrases qui te touchent le plus.*

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon  
esprit.  
Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton Esprit Saint.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

*Puis, dis lentement :*

Notre Père qui es aux cieux...

## 8<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un moment pour prier*

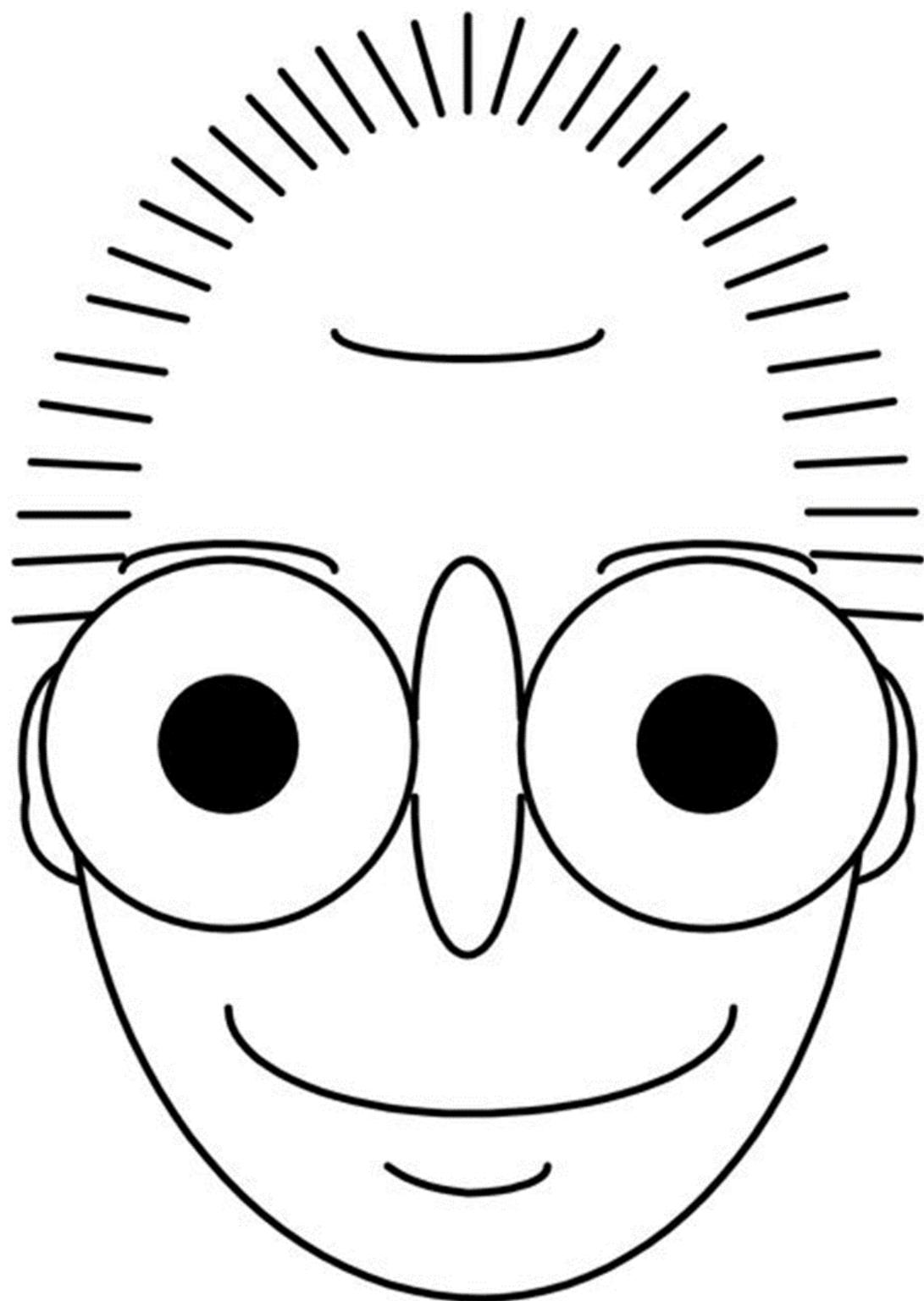
Connais-tu ce refrain ?

***Seigneur, prends pitié***

Après chaque phrase, chante-le, ou dis-le de tout ton cœur...

1. *Jésus, merci de m'aimer,  
même lorsque je t'oublie...*
2. *Jésus, merci de m'aimer  
même quand je fais du mal...*
3. *Jésus, merci de m'aimer  
et de m'aider à choisir ce qui est bien !*
4. *Jésus, merci de m'aimer !  
Je veux annoncer ton Amour  
à tous ceux qui m'entourent :  
apprends-moi !*

*Quel est maintenant le baromètre de ton cœur ?  
A-t-il changé ?*



*Neuvième station*

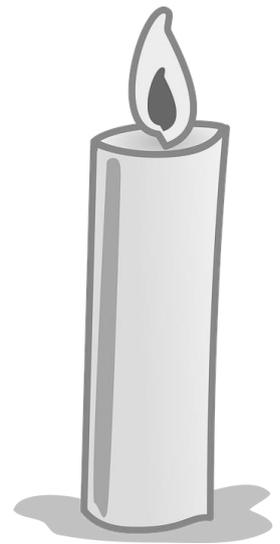
*Un geste pour la conversion*

*Face au cierge allumé qui marque ton désir de vivre dans la lumière de Dieu, de changer ton cœur, arrête-toi quelque peu et entends l'appel que le Christ t'adresse :*

*Convertis-toi  
et crois à la Bonne Nouvelle*

*Prie, par exemple avec ces mots*

Tu m'as confié, Seigneur, l'amour et le don,  
Tu m'as confié la paix et le pardon  
Tu m'as confié la lutte et le salut du monde  
Tu m'as confié la joie et l'avenir du monde  
Mais j'ai oublié la grâce reçue de toi  
Tout est parti en fumée par mon indifférence,  
par ma volonté, et c'est mon péché !  
Vois, Seigneur, c'est tout ce qu'il me reste  
du bel héritage que tu m'as confié.  
Pourtant, Seigneur, à tes yeux, je crois, rien n'est jamais joué  
et même la flamme éteinte peut reprendre vie.  
Viens allumer ta lumière dans ma vie, Seigneur !  
Avec toi, Seigneur, la lumière éclairera non seulement mon cœur  
mais aussi celui de ceux qui m'entourent...



*Puis, prends une petite bougie, allume-la au cierge.  
Devant l'autel se trouvent un beau crucifix et un plateau.  
Va y déposer la bougie, regarde Jésus, fais silence...  
... avant de te remettre en route.*

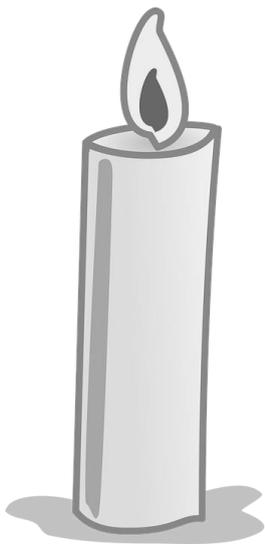
## 9<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Un moment pour prier*

*Souvent, Jésus, j'éteins la flamme de l'amour  
dans mon cœur...*

*Mais oui, Jésus, je crois qu'avec toi,  
le feu de l'amour peut renaître dans mon cœur,  
qu'une nouvelle flamme d'amour  
peut illuminer et réchauffer mon cœur  
et celui de ceux qui m'entourent...*



*Prends une petite bougie, allume-la au cierge*

*Devant l'autel se trouvent un beau crucifix  
et un plateau.*

*Va en silence y déposer la bougie,  
regarde Jésus,  
fais silence...*

*... avant de te remettre en route.*

*Dixième station*

*Envoi... Un premier pas*

*Ce parcours s'achève...*

*Mais ton carême va se poursuivre hors de cette église...*

*Quelques mots encore pour la route !*

Le carême est un temps de marche.  
Le sage dit que : « Même les longues routes commencent par un premier pas ! »  
Le premier pas de ce jour en appelle d'autres !  
Pour le croyant,  
le Carême est le temps du pas de chaque jour.  
Un pas d'Évangile chaque jour  
à la rencontre de Dieu  
pour répondre à son appel,  
pour entrer en alliance avec lui.  
Voici donc le temps de marcher chaque jour,  
jusqu'à Pâques, avec la Parole de l'Évangile.  
Quarante jours pour quarante pas,  
à la lumière de l'Évangile, à la suite de Jésus.

Bonne route...

***Bon carême !***

## 10<sup>e</sup> station - Pour les enfants



*Ce parcours s'achève...*

*Mais ton carême va se poursuivre  
hors de cette église...*



*40 jours, 40 pas  
pour laisser l'Évangile vivre en toi,  
pour aller à la rencontre de Jésus,  
mort et ressuscité à Pâques :  
c'est lui qui nous attend  
au bout du chemin... !!!*



***Bon carême !***



Chaque fois que tu auras fait un pas en direction de Jésus (par le partage, la prière, le jeûne), colorie une feuille de ce petit jardin pour suivre la progression de la chenille qui, à Pâques, deviendra papillon !

