



Service du Cheminement  
de la Foi

# LE CHEMIN DE CARÊME POUR TOUTE LA FAMILLE



Le temps qui nous prépare à Pâques  
Un temps pour s'entraîner à aimer

# LE TEMPS DU CARÊME

Le temps du carême commence le mercredi des cendres et se termine à Pâques : fête de la résurrection de Jésus.

C'est une invitation pour les chrétiens à enfiler des chaussures de marche et à partir sur le chemin en donnant une plus grande présence à Dieu. A cheminer pour redécouvrir à quel point Dieu nous aime. C'est aussi une invitation à nous poser davantage chaque dimanche de carême pour mieux écouter ce que le Seigneur nous dit dans les Ecritures. Ce chemin de carême est également une invitation à des temps de plus grande fraternité et partage.

## MERCREDI DES CENDRES



## POURQUOI DES CENDRES ?

On l'appelle ainsi car, à l'église, après l'homélie, chacun s'avance vers le prêtre pour recevoir une petite croix tracée sur le front avec des cendres.

Pour les obtenir, on brûle les rameaux desséchés, ceux qui ont été bénis lors du dimanche des Rameaux l'année précédente. La flamme qui brûle les rameaux, c'est comme la flamme de l'amour qui peut brûler tout ce qui est triste, tout ce qui est desséché en nous.

Ces cendres nous rappellent que nous sommes fragiles, que nous avons besoin de Dieu pour changer nos cœurs, pour enlever toute cette poussière en nous et laisser voir la lumière.

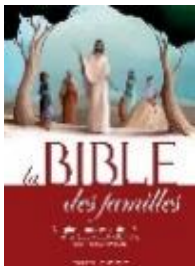
Venir à la célébration du mercredi des Cendres, c'est le signe que nous voulons faire plus de place à Dieu dans nos vies, comme les premiers soleils de printemps chassent le gris de l'hiver.



## Bonne nouvelle / Mercredi des Cendres : quand tu pries - Mt 6, 5-8

<https://www.theobule.org/video/mercredi-des-cendres/533>

QR CODE



### Texte biblique

Evangelie selon Saint Matthieu 6, 5-8

Et 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. Lorsque vous priez, ne rabâchez pas comme les païens : ils s'imaginent qu'à force de paroles ils seront exaucés. Ne les imitez donc pas, car votre Père sait de quoi vous avez besoin, avant même que vous l'ayez demandé.



## Partage en famille

Comment vivre le carême concrètement ?

***Pour montrer son désir de se rapprocher de Dieu et des autres pendant le Carême, on peut faire les choses suivantes :***

- Choisir, par exemple le vendredi, de manger un repas plus simple et surtout le partager avec d'autres. Penser aux soupes de Carême !
- Choisir d'être avec ses frères et sœurs, ses parents et ses amis en réel plutôt que de rester sur un écran.
- Penser au partage : d'abord avec ceux qui nous entourent, ensuite se priver de certaines choses et en donner le prix à une association.

Pochette de Carême



- Renouer les liens que l'on avait laissé de côté : un téléphone, une invitation, un like sur un post, etc..



## Activité

**Chaque jour de la semaine, je suis fier d'imiter Jésus chaque fois que je peux comme je peux.**



Les lundis, jeudis et dimanches : **je prie** et je colorie l'étoile !



Les mardis, samedis et dimanches : **je partage** et je colorie le cœur !



Les mercredi et vendredis : **je me prive** de quelque chose et je colorie la croix !





## PÂQUES

DATE : \_\_\_\_\_



SAMEDI SAINT



VENDREDI SAINT



JEUDI SAINT

## RAMEAUX

DATE : \_\_\_\_\_



## 4<sup>e</sup> DIMANCHE

DATE : \_\_\_\_\_

## 5<sup>e</sup> DIMANCHE

DATE : \_\_\_\_\_

## 3<sup>e</sup> DIMANCHE

DATE : \_\_\_\_\_

## 2<sup>e</sup> DIMANCHE

DATE : \_\_\_\_\_

**Chaque jour de la semaine,  
je fais un effort pour marcher  
à la suite de Jésus.**



Les lundis, jeudis et dimanches,  
**je prie** et je colorie l'étoile.



Les mardis, samedis  
et dimanches, **je partage**  
et je colorie le cœur.



Les mercredis et vendredis,  
**je me prive** de quelque chose  
et je colorie la croix.

## 1<sup>er</sup> DIMANCHE

DATE : \_\_\_\_\_



## CENDRES

DATE : \_\_\_\_\_

# MON CARÊME À LA SUITE DE JÉSUS

www.mameeditions.com - www.jeveuxteconnaître.com

# DIVERSES PROPOSITIONS

## Marche

Pendant le temps de carême, je vais faire une balade dans un endroit calme.

J'observe ce qui se passe en moi. Ce silence me fait du bien où me fait peur ?

Ce silence est un cadeau que je fais à mon cœur et à mon corps, même si je ne le ressens pas immédiatement. Mon esprit et mon corps vont me remercier pour ce temps de pause et de prière.

Dieu est là dans ce silence, Il est vivant en moi.



## Prière

Prenons un temps de prière en famille et encourageons-nous à reformuler chaque jour quelques instants de prière personnelle. Certains y sont naturellement plus portés que d'autres, c'est vrai. Mais si nous ne suggérons pas de le faire, nous y penserons encore moins !

Ce temps peut être aussi un temps privilégié pour recevoir le sacrement du pardon.

Chaque jour, je trace sur moi  
**Un beau signe de croix**

Je peux parler à **Dieu** dans mon cœur  
Je peux lui dire « **Notre Père** » et que je l'aime  
Je pense à tout l'amour de **Jésus**

Je peux choisir **de faire attention**  
Pour que mes paroles ne blessent pas les autres  
Et qu'elles donnent de l'amitié, de la paix ou de la joie

Je peux décider **de me laisser déranger**  
pour rendre service à ceux qui sont autour de moi

# Recette



## Recette de la soupe de carottes au curry

**Préparation 20 minutes - Cuisson 20 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes :

700g de carottes - 1 oignon - 2 pommes de terre - 1,2l d'eau - 1 cube de bouillon de volaille - sel - poivre - 1 cuillerée à café de curry en poudre  
facultatif : 1 Cs crème fraîche ou lait de coco

1. Epluchez et émincez les carottes, les pommes de terre et l'oignon.
2. Faire dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante. Faire revenir l'oignon et le curry. Ajoutez l'eau et les légumes coupés. Laissez mijoter 20 mn à partir de l'ébullition.
3. Retirer la casserole du feu et laisser légèrement refroidir.
4. Passer au mixer (ou blender). Ajouter le sel si nécessaire, le poivre et la crème, puis mélangez. Vous pouvez adapter la consistance de la soupe en rajoutant de l'eau si c'est trop épais.

*Bon appétit !*

