

Le Carême, 40 jours pour se rapprocher de Dieu et de nos frères !



Carême vient du latin et signifie quarante.

Le temps du Carême dure **40 jours**, du **mercredi des Cendres** au **Samedi Saint**.

Ce nombre revient souvent dans la Bible :

- ∞ le déluge dura 40 jours et 40 nuits,
- ∞ le peuple hébreu séjourna 40 ans dans le désert avant d'entrer en Terre Promise ;
- ∞ Jésus jeûna 40 jours dans le désert avant de commencer l'annonce de la Bonne Nouvelle.
- ∞ Dans le livre des Actes des Apôtres, Luc dit que Jésus fut « élevé au ciel » 40 jours après la Résurrection.

Le **mercredi des Cendres**, nous sommes invités à changer notre cœur, à nous laisser transformer, à nous convertir, à grandir dans l'amour de Dieu, à nous tourner vers Dieu et vers les autres : nous entrons dans le **temps du Carême**. A la fin de ce temps nous fêtons la fête de Pâques.

Pâques, débordement de vie et de joie ! Nous voici re-nés, re-vivifiés par le Ressuscité. Pâques est un tremplin vers la vie.

Jésus nous donne plusieurs moyens pour avancer pendant ce temps de carême : la **prière**, le **partage**, le **jeûne** et le **Pardon donné et reçu**.

La prière : pour parler à Dieu comme à un ami que l'on aime, avoir son cœur près de Lui, l'écouter, le remercier ou lui demander de l'aide. Pour se confier à Lui.

Le partage : Souvent, nous avons du mal à ouvrir nos mains, notre cœur pour donner aux autres. C'est un effort que nous pouvons faire chaque jour : on peut partager un sourire, sa joie, son temps pour donner un peu de joie et de chaleur autour de nous

Le jeûne : On peut se priver de choses que l'on aime et offrir cet effort pour des personnes seules, tristes, malades. Pour Dieu, cet effort est comme une prière qui monte vers le Ciel et qui se redépose ensuite doucement sur le cœur de ceux qui souffrent...



Semaine après semaine, pars à la découverte d'une association qui œuvre auprès des personnes en fragilité, réalise un défi fraternel en lien avec sa mission.

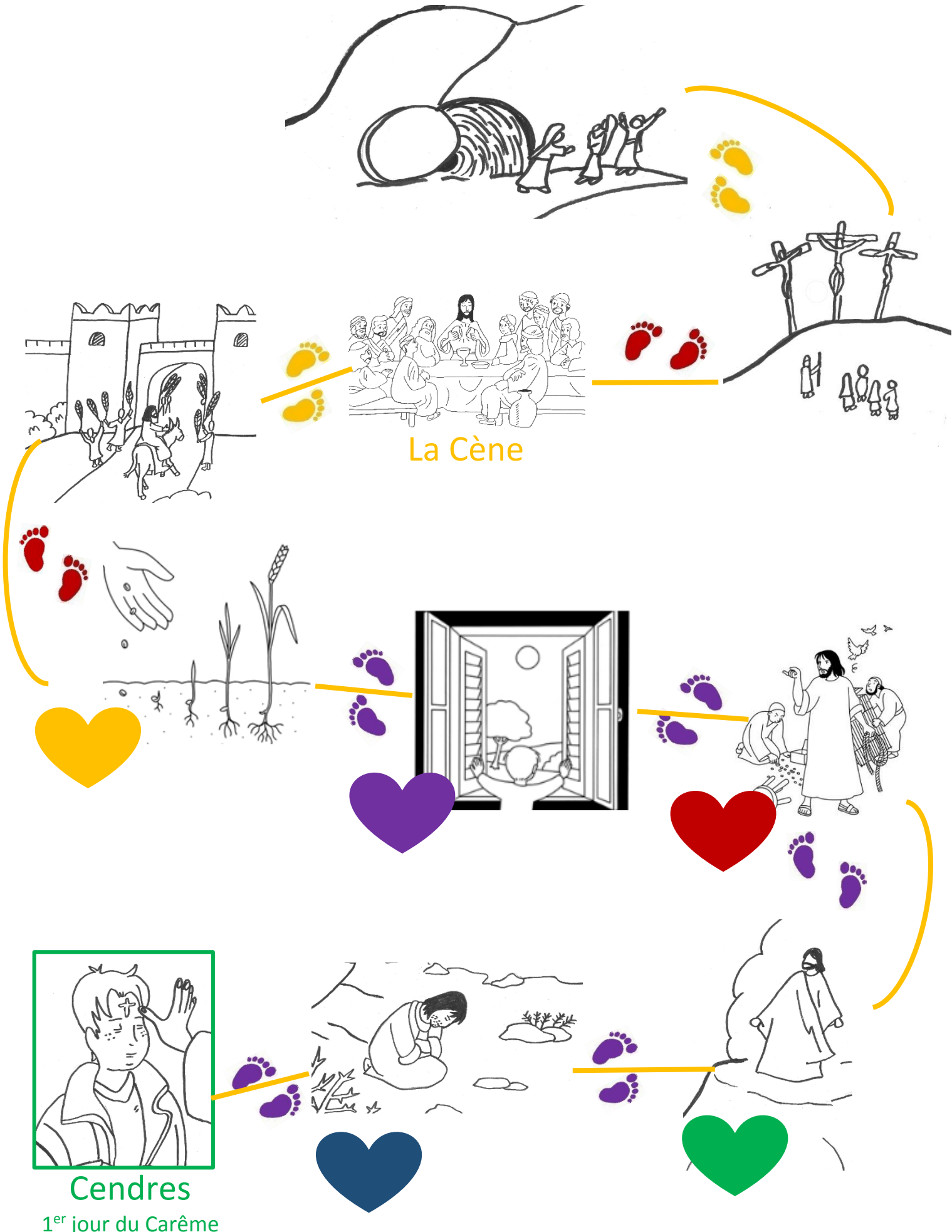
Tu verras que chaque association est reliée à un fil de couleur ... à l'issue des cinq semaines de carême, tu auras ainsi récupéré 5 fils de couleurs différentes pour réaliser ton **bracelet de la fraternité**.



Tes parents peuvent se connecter au site diocésain (*espace Carême*) pour découvrir la méditation des stations du chemin de croix de notre patrimoine religieux :

<https://www.vannes.catholique.fr/chemins-de-croix/>.

Chemin de Carême : colorie chaque semaine le dessin en rapport avec l'évangile du dimanche. Les pas nous indiquent le chemin vers le **Christ ressuscité** ! et les cœurs la page fraternité.



La Cène

Cendres
1^{er} jour du Carême

Évangile selon saint Mathieu 1, 5-6

« 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 »



Commentaire : Pendant ces 40 jours de Carême, nous sommes invités à nous mettre en route sur **le chemin de la conversion du cœur** véritable chemin d'amour et de lumière que le Christ nous invite à vivre.

Le mercredi des cendres est le premier jour du Carême. Pendant la célébration, l'assemblée reçoit les cendres bénies par le prêtre. Elles nous invitent à la conversion. Elles proviennent de la combustion des rameaux de l'an passé. Le prêtre dessine une croix sur le front des fidèles et dit : « **Convertissez-vous et croyez à la Bonne Nouvelle** ». Pendant ce temps de Carême, nous sommes particulièrement invités à prier, partager et pardonner. Nous serons donc **attentifs à fortifier ce qui est bon dans notre cœur, à guérir ce qui est malade ou abîmé, à sortir ou annuler ce qui est mauvais.**

Activités

- Colorie le dessin de l'Évangile et celui du visuel du chemin de carême
- Résous les énigmes ci-dessous
 - ✚ Je suis faite de silence, de paroles, de chants ou de lectures de la Bible. Je suis un temps consacré à Dieu gratuitement. Je permets d'être en relation avec Dieu, de l'écouter et de lui parler en toute confiance comme à un ami.
Je suis
 - ✚ Je montre que l'amour que nous devons avoir les uns pour les autres est vrai, qu'il n'est pas seulement dans les mots mais dans les actes. Je vous pousse à agir.
Je suis
 - ✚ Je demande un effort. L'Église invite les chrétiens à trouver celui qui leur sera le plus profitable pour se convertir, être plus disponible à Dieu et aux autres. Je peux ainsi prendre des formes diverses comme : se priver de nourriture, moins regarder la télévision, jouer moins aux jeux vidéo.
Je suis



Prions : Chaque semaine, pour permettre la rencontre avec Jésus, tu pourras commencer ta prière par un chemin du silence !

- 🕯 Mets-toi à l'aise et détends-toi, installe-toi dans une bonne position.
- 🕯 Respire tranquillement et longtemps.
- 🕯 Écoute les bruits qui t'entourent pour les oublier : c'est le silence extérieur !
- 🕯 Ferme les yeux et prends conscience de tout ce qui te passe par l'esprit.
- 🕯 Pense à une image qui te fait plaisir et fixe toute ton attention sur elle...
- 🕯 Laisse-la s'en aller pour arriver jusqu'au silence intérieur.
- 🕯 Sans sortir de cet état de silence, lis la prière ci-dessous ou parle simplement au Seigneur.
- 🕯 Pour terminer ta prière, dis un Notre Père et/ou la prière à Marie



Seigneur, en ce début de carême,
me voici avec toi pour marcher sur un chemin à remplir d'amour.
Souvent, il fait nuit dans mon cœur, dans mes pensées,
dans mes paroles et dans mes gestes.
Je suis avec toi sur ce chemin,
pour que tu m'aides à changer mon cœur,
mes paroles, mes pensées et mes gestes.

Pendant le carême, nous te proposons un chant sur YouTube <https://youtu.be/-rq-UIQitgQ>

Dis-moi Jésus comment vivre le Carême ?

Source : Dieu fait pour nous des merveilles

**R/ 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**

1. Un peu de temps, dans ma journée,
Faire une pause, pour te parler.
Prendre une bougie et l'allumer.
Fermer les yeux pour t'écouter.

2. Tous les bonbons que j'ai gardés
Dans un tiroir, là, bien cachés,
Je vais pouvoir tous les donner.
Ça donne d'la joie d'les partager.

3. S'il y a quelqu'un qui est tombé,
Je l'aiderai à se relever.
Si un copain est en train d'pleurer,
J'irai tout d'suite le consoler.

