






# MES DÉFIS DE CARÊME

Nom:.....

Prénom:.....

Prénom de mon binôme(s):.....

Règles:

- Je choisis un ou deux amis avec qui je fais les défis.
- Je coche les défis réussis
- Je suis honnête avec moi-même et avec Dieu
- Chaque semaine, je fais vérifier mon carnet à mon catéchiste
- J'ai le droit de rater et de recommencer
- Je veille sur mon binôme et je l'encourage
- Je démarre le parcours avec 3 vies 
- Une case niveau 1 non validée fait perdre un 
- Une ligne de niveau 1 complétée rapporte un 
- Une case de niveau 2 validée rapporte un 
- Je peux donner un  à mon binôme

Viens,  
suis-moi





# 1ÈRE SEMAINE DE CARÊME !

Du mercredi 14 au  
vendredi 16 février

On commence tout  
doux ?



ME  
CONNECTER  
À DIEU

ME  
CONNECTER  
À MOI-MEME

ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES

PRIÈRE

JEÛNE

Charité

Je m'échauffe ...  
(niveau 1)

Je coche les cases  
que j'ai réussies

Je récite  
lentement la  
prière du  
Magnificat  
(voir fin du  
carnet)

Devant le  
miroir, je me  
dis à voix  
haute:  
"Je suis aimé  
de Dieu"

Je rends 1  
service sans  
qu'on me le  
demande

Je suis chaud  
bouillant !  
(niveau 2)

Chaque matin  
et chaque  
soir je fais  
un lent et  
beau signe de  
croix

Chaque soir,  
avant de me  
coucher, je me  
rappelle 3  
belles choses  
de la journée

Chaque jour,  
j'offre des  
sourires tout  
au long de la  
journée





# 2ÈME SEMAINE DE CARÊME

Du vendredi 16 au  
vendredi 23 février

Qui a dit que c'était facile ?



Je colorie les coeurs  
qu'il me reste en début  
de semaine

**ME  
CONNECTER  
À DIEU**

Je prie en lisant  
lentement le  
psaume 62 en  
coeur à coeur  
avec Dieu

Chaque soir  
je prie 5 min:  
Merci,  
Pardon, S'il  
te plait, Je  
t'aime

**ME  
CONNECTER  
À MOI-MEME**

Je range ma  
chambre, mon  
bureau et mon  
coin prière.

Je passe une  
journée  
complète  
sans  
regarder un  
écran

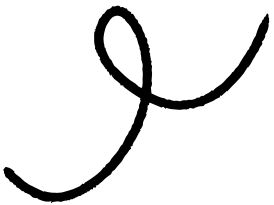
**ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES**

J'appelle un  
membre de ma  
famille pour  
prendre de  
ses nouvelles

Pendant toute  
une journée  
je ne me  
moque pas, ni  
ne critique les  
autres

Je m'échauffe ...

Je suis chaud  
bouillant !





# 3, 4 ET 5ÈME SEMAINE DE CARÊME

Du vendredi 23  
février au  
vendredi 15 mars

On ne s'arrête pas  
pendant les vacances!



J'ai trois semaines pour  
faire ces efforts

Je m'échauffe ...

Je suis chaud  
bouillant !

**ME  
CONNECTER  
À DIEU**

Chaque matin  
et chaque  
soir je fais  
un lent et  
beau signe de  
croix

J'ouvre la  
Bible et je lis  
un évangile  
en entier  
(Marc ou Luc)

**ME  
CONNECTER  
À MOI-MÊME**

Je passe une  
journée  
complète  
sans  
regarder un  
écran

Je fais du  
sport et je lis  
un livre un  
peu chaque  
jour

**ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES**

Je dis du bien  
de quelqu'un  
que je  
n'apprécie pas  
beaucoup

J'obéis  
immédiatement  
à mes parents.



# 6 ÈME SEMAINE DE CARÈME




Du vendredi 15 au  
vendredi 22 mars

Plus que deux semaines  
à tenir !



**ME  
CONNECTER  
À DIEU**

Je vais  
demander le  
sacrement du  
pardon et je  
récupère tous  
mes   
perdus

Je vais 2 fois  
à la chapelle  
avec mes  
binômes pour  
prier avec  
eux.

**ME  
CONNECTER  
À MOI-MÈME**

Je vais me  
promener  
dans un bel  
endroit (parc)

En rentrant  
de l'école, je  
commence par  
faire ce qui  
m'est le plus  
pénible.

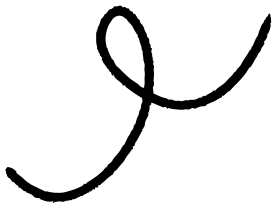
**ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES**

J'offre mon  
dessert à  
quelqu'un

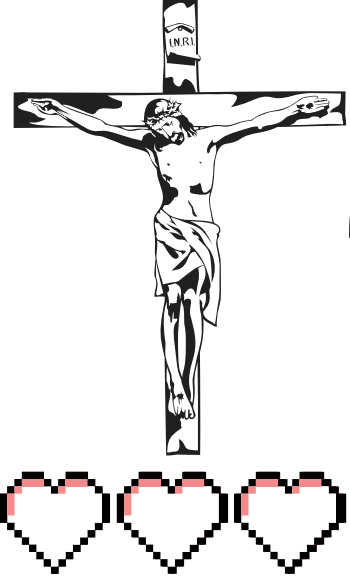
J'encourage  
une personne  
différente  
chaque jour

Je m'échauffe ...

Je suis chaud  
bouillant !



# 7 ÈME SEMAINE DE CARÊME



Du vendredi 22 au  
vendredi 29 mars

Entrons dans le  
combat de Dieu

**ME  
CONNECTER  
À DIEU**

Chaque matin  
je dis: "Jésus  
j'ai confiance  
en toi"

Je prie  
chaque midi  
pour ceux qui  
sont seuls ou  
qui souffrent

**ME  
CONNECTER  
À MOI-MEME**

Je jeûne le  
vendredi midi

Je ne râle  
pas de la  
semaine

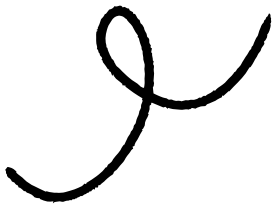
**ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES**

Je propose  
mon aide à  
quelqu'un que  
je ne connais  
pas bien.

Je passe du  
temps  
gratuitement  
avec  
quelqu'un qui  
a besoin de  
parler

Je m'échauffe ...

Je suis chaud  
bouillant !



# PÂQUES !

Du dimanche 31 au  
vendredi 5 avril

Jésus Christ 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 !



S'il me reste encore des coeurs, je vais chercher ma récompense à l'aumonerie !

J'écris l'effort qui m'a fait du bien et que je veux continuer à faire

J'écris l'effort qui m'a fait du bien et que je veux continuer à faire

**ME  
CONNECTER  
À DIEU**

**ME  
CONNECTER  
À MOI-MEME**

**ME  
CONNECTER  
AUX AUTRES**

# MÉMO PRIÈRE

## Magnificat

Mon âme exalte le Seigneur,  
exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !  
Il s'est penché sur son humble servante ;  
désormais, tous les âges me diront  
bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des merveilles ;  
Saint est son nom !

Son amour s'étend d'âge en âge  
sur ceux qui le craignent.

Déployant la force de son bras,  
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs trônes,  
il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,  
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël son serviteur,  
il se souvient de son amour,  
de la promesse faite à nos pères,  
en faveur d'Abraham et de sa race, à  
jamais.

Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-  
Esprit,  
pour les siècles des siècles.

Amen.

## Psaume 62

Dieu, tu es mon Dieu,  
je te cherche dès l'aube :  
mon âme a soif de toi ;  
après toi languit ma chair,  
terre aride, altérée, sans eau.  
Je t'ai contemplé au sanctuaire,  
j'ai vu ta force et ta gloire.  
Ton amour vaut mieux que la vie ;  
tu seras la louange de mes lèvres !  
Toute ma vie je vais te bénir,  
lever les mains en invoquant ton nom.  
Comme par un festin je serai rassasié ;  
la joie sur les lèvres, je dirai ta louange.  
Dans la nuit, je me souviens de toi  
et je reste des heures à te parler.  
Oui, tu es venu à mon secours :  
je crie de joie à l'ombre de tes ailes.  
Mon âme s'attache à toi,  
ta main droite me soutient.