

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"

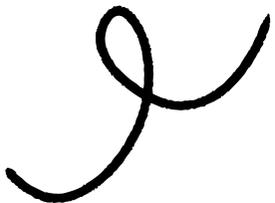
Je rends 1
service sans
qu'on me le
demande

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

Je m'échauffe ...

**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

Je suis chaud
bouillant !



**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



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**

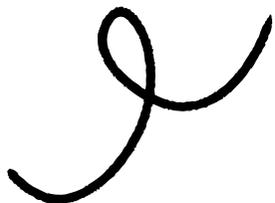
Je passe une
journée
complète
sans
regarder un
écran

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

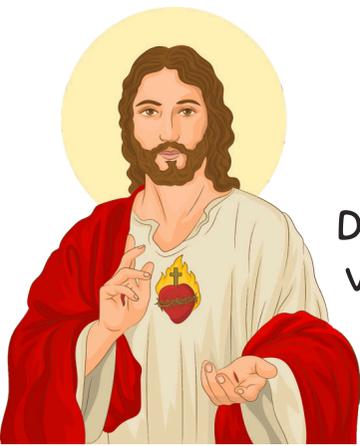
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

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.

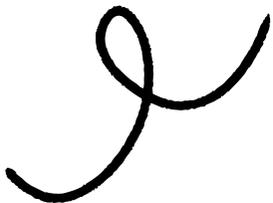
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

J'offre mon
dessert à
quelqu'un

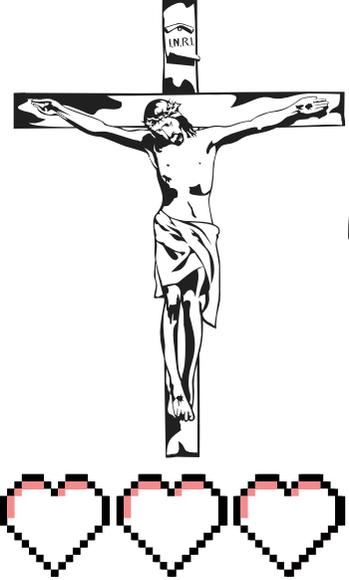
J'encourage
une personne
différente
chaque jour

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-MÊME**

Je jeûne le
vendredi midi

Je ne râle
pas de la
semaine

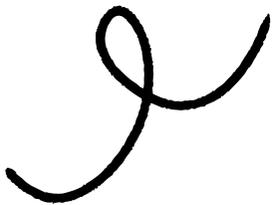
**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

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 !



**ME
CONNECTER
À DIEU**

**ME
CONNECTER
À MOI-MEME**

**ME
CONNECTER
AUX AUTRES**

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

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.