



# OBJECTIF PÂQUES

40 jours pour ne plus  
TOURNER EN ROND !!



**PASTO ADO**



[www.pasto-ado.com](http://www.pasto-ado.com)

**JEUNES**

# VIVRE LE CARÊME

**40 JOURS POUR  
NE PLUS  
TOURNER  
EN ROND**



Le mot « carême » est la contraction du mot latin « quadragesima » qui signifie le quarantième (sous-entendu jour), le quarantième étant le jour de Pâques. Pour les chrétiens, il s'agit d'un temps spécial pour se tourner vers Dieu, se « laisser réconcilier avec Lui »

C'est un temps très spécial qui est offert à toutes et tous pour redonner un cap à sa vie : arrêter de ressasser les erreurs du passé, regarder objectivement ce qui m'encombre et accepter de recevoir le DON GRATUIT de LA VIE !

**ALORS**

**Ose l'aventure, ose la découverte !**



VIE EN  
ABONDANCE

Impasse



Tu as déjà eu l'impression que tes journées se ressemblent toutes ? Même rythme. Même fatigue. Même distractions. On avance... mais sans vraiment savoir vers quoi. Et si, pendant 40 jours, tu décidais de ne plus subir tout ça ? Le Carême, ce n'est pas un truc religieux en plus à ajouter à ton agenda. C'est un défi !!

40 jours pour arrêter de tourner en rond et changer de direction !

# POURQUOI

40



le TEST des 40 secondes



Qu'emportes-tu pour 40 jours de voyage ?

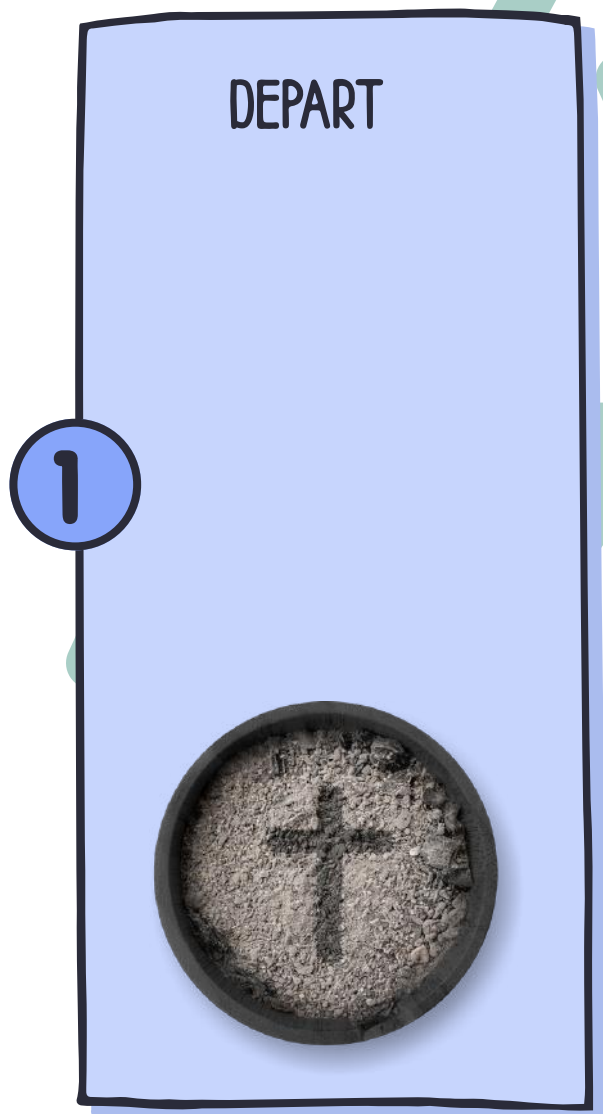
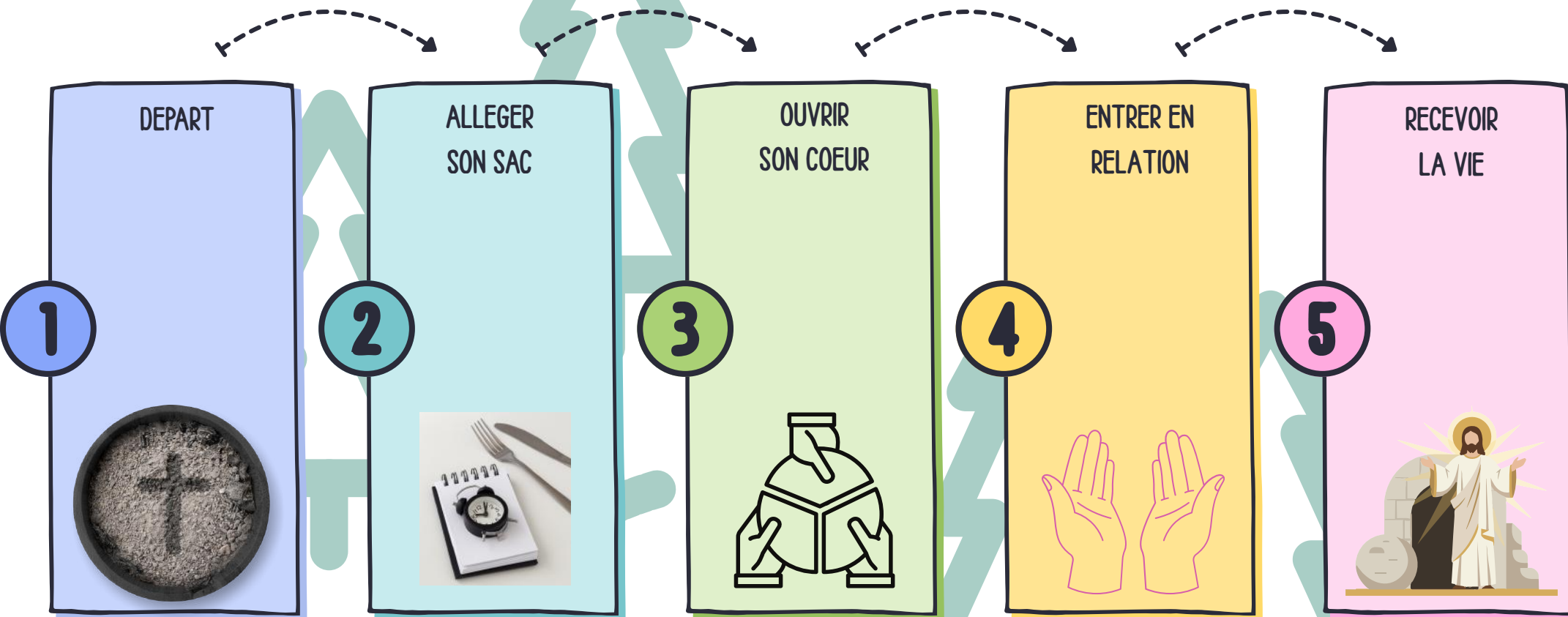


ALORS, pourquoi 40 ?





# CARÊME



Quelle décision prends-tu ?

Et si le carême n'était pas un truc en plus mais une manière différente de vivre tes journées ?



# DEPART

# CARÊME



## PREPARER SON SAC

Les éléments indispensables à mettre dans son sac de voyage :



1

2

3



4





# Je découvre le carême



1

## MA BOUSSOLE



Chaque semaine :

- choisis une des phrases ci-dessous
- pose-toi cette question : “qu’est-ce que cette phrase change dans ma journée ?”

“revenez au Seigneur votre Dieu,  
car il est tendre et miséricordieux,  
lent à la colère et plein d’amour”  
Livred de Joël 2, 13

“il me conduit par le juste chemin  
pour l’honneur de son nom.”  
Psaume 22, 3

L’homme ne vit pas seulement de pain,  
mais de toute parole qui sort de la  
bouche de Dieu.  
Mathieu 4, 4

“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.”  
2ème lettre aux Corinthiens 5, 20

“Oui, elle est droite, la parole du  
Seigneur ;  
il est fidèle en tout ce qu’il fait”  
Psaume 32, 4-5.

“Or, la preuve que Dieu nous aime,  
c’est que le Christ est mort pour nous,  
alors que nous étions encore pécheurs”  
Lettre aux Romains 5, 8

“Le Seigneur est mon berger :  
je ne manque de rien.”  
Psaume 22, 1

“Si tu savais le don de Dieu  
et qui est celui qui te dit : ‘Donne-moi à boire’,  
c’est toi qui lui aurais demandé,  
et il t’aurait donné de l’eau vive.”  
St Jean 4, 10

“Oui, près du Seigneur, est l’amour ;  
près de lui, abonde le rachat.”  
Psaume 129, 7

“Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur,  
Seigneur, écoute mon appel !  
Que ton oreille se fasse attentive  
au cri de ma prière !”  
Psaume 129, 1-2

“J’espère le Seigneur de toute mon âme ;  
je l’espère, et j’attends sa parole.”  
Psaume 129, 5

Jésus lui dit :  
« Moi, je suis la résurrection et la vie.  
Celui qui croit en moi,  
même s’il meurt, vivra ;  
quiconque vit et croit en moi  
ne mourra jamais.”  
St Jean 11, 25 - 26

“Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit”  
Psaume 50, 12



# Je découvre le carême

1

## MA BOUSSOLE



Je recopie la citation choisie

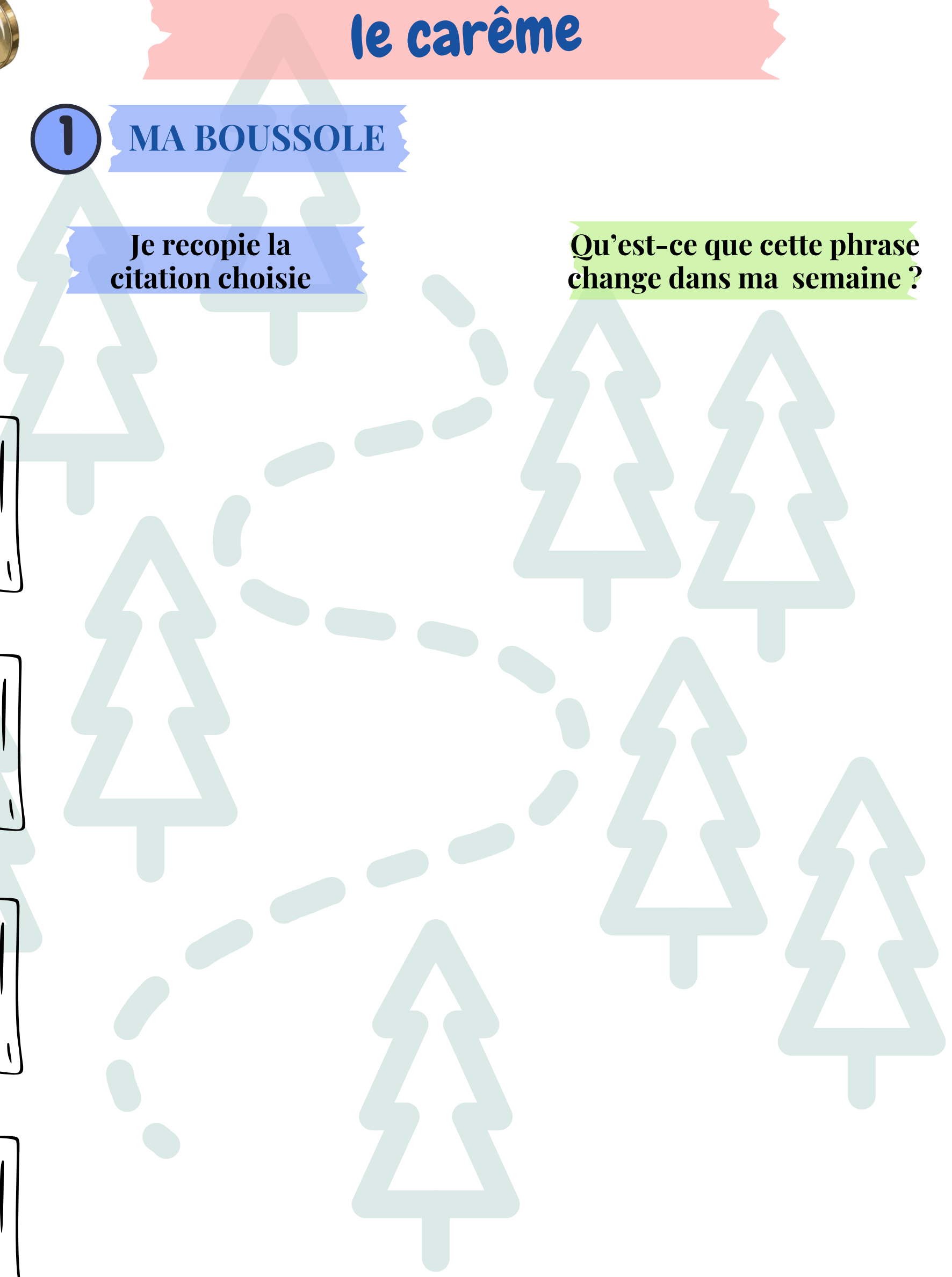
Qu'est-ce que cette phrase change dans ma semaine ?

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

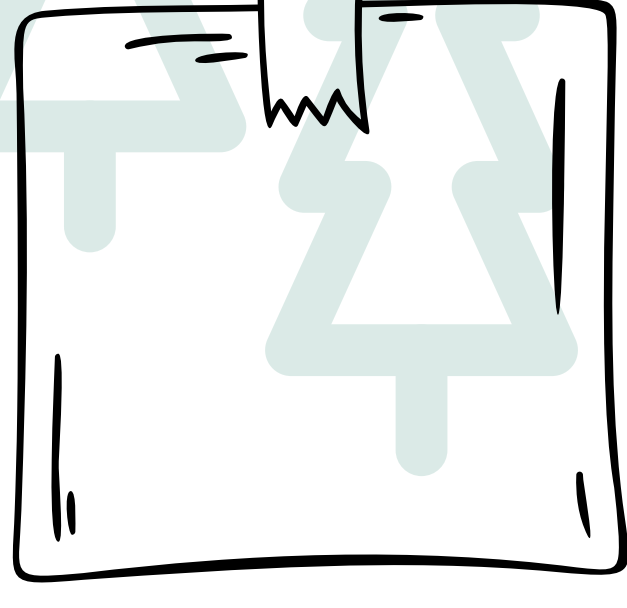
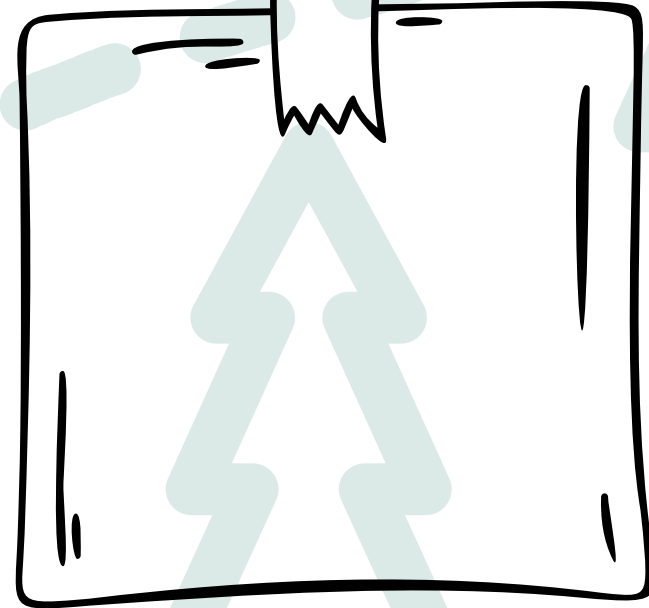
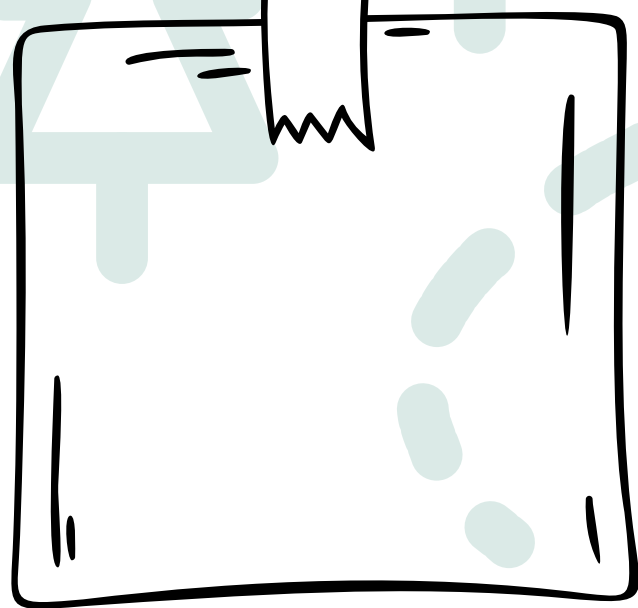
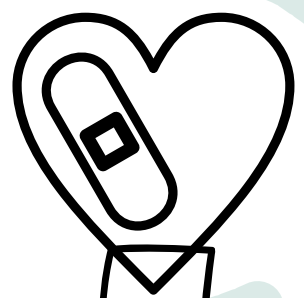
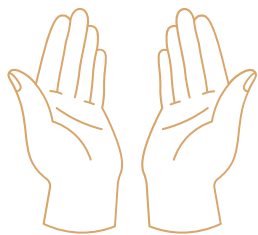




# Je découvre le carême

2

## Mes Provisions





Cette fiche est  
**STRICTEMENT  
PERSONNELLE**

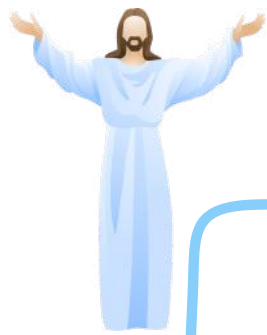
# Je découvre le carême

## 2

### Mes Provisions



Le sacrement de **RECONCILIATION** est le lieu où je reçois le pardon de mes fautes, où Dieu m'attend les bras ouverts pour me relever de mes chutes, le lieu où je peux recevoir la guérison de mes blessures intérieures, le lieu du don de l'Amour et de la Paix, le lieu pour recevoir la force de continuer mon chemin et de pardonner à mon tour.....



#### MA RELATION A DIEU

*"Tu n'auras pas d'autres dieux en face de moi."  
"Tu ne te feras pas d'idole."  
"Tu n'invoqueras pas en vain le nom du Seigneur."*

#### MA RELATION AUX AUTRES



*"Souviens-toi du sabbat."  
"Honore ton père et ta mère."  
"Tu ne tueras pas."  
"Tu ne commettras pas d'adultère."  
"Tu ne voleras pas."  
"Tu ne porteras pas de faux témoignage."  
"Tu ne convoiteras pas."*



# Je découvre le carême



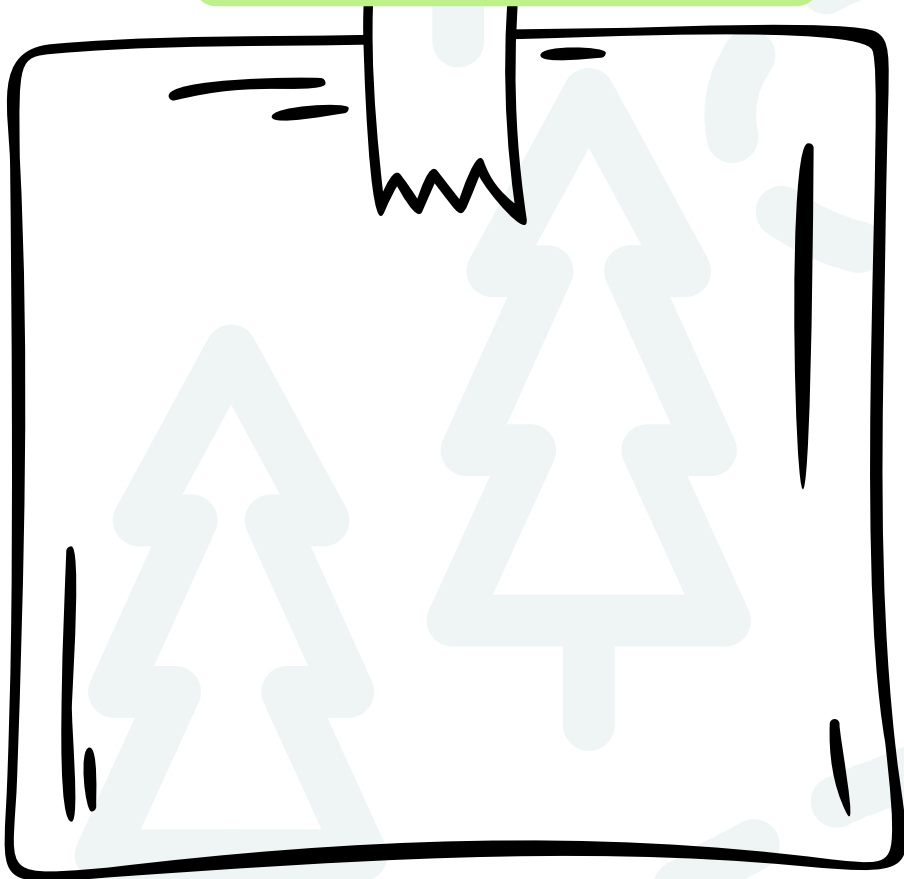
## 3 Une GOURDE D'EAU

“Si tu fais disparaître de chez toi le joug, le geste accusateur, la parole malfaisante, si tu donnes à celui qui a faim ce que toi, tu désires, et si tu combles les désirs du malheureux, ta lumière se lèvera dans les ténèbres et ton obscurité sera lumière de midi.

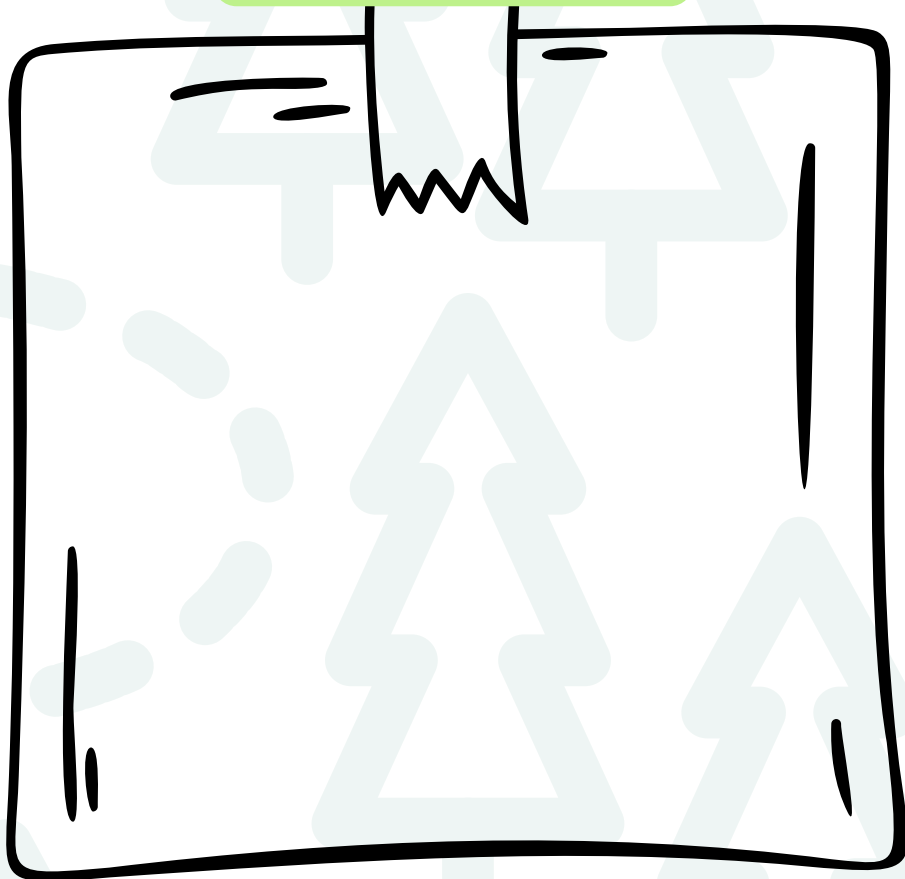
Le Seigneur sera toujours ton guide. En plein désert, il comblera tes désirs et te rendra vigueur. Tu seras comme un jardin bien irrigué, comme une source où les eaux ne manquent jamais.”

Livre d'Isaïe 58, 9-11

Comment comprends-tu cette phrase pour ta vie aujourd'hui ?



Quelles promesses Dieu donne-t-il à celui qui partage ?



Quel geste de partage pourrais-tu accomplir ?  
( seul ou en groupe )





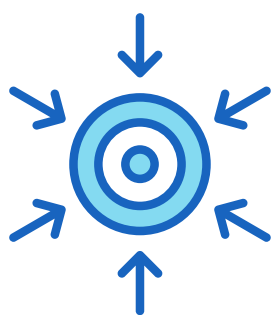
# Je découvre le carême

## 4 ALLEGER SON SAC



Quand un pèlerin décide de faire les chemins de Compostelle, il doit réfléchir à ce qu'il mettra d'essentiel dans son sac, car il va le porter pendant plusieurs semaines et sur des centaines de kilomètres. Un sac trop lourd rend la marche pesante et difficile. Le découragement est la conséquence la plus immédiate.

Le jeûne permet d'alléger son sac, de retirer tout ce qui dans notre vie n'est pas essentiel ! Tu peux déjà commencer à réfléchir sur la différence de ce qui est essentiel, ce qui est important et ce qui est futile. Cela t'aidera à voir plus clair sur le jeûne qui te fera grandir !



Ce qui est essentiel ( ce qui me fait vivre et grandir)



Ce qui est important ( ce qui est utile mais qui pourrait prendre moins de place)



Ce qui est futile ( ce qui m'occupe mais ne m'apporte pas grand-chose)



Que vais-je choisir d'alléger ?



# Je découvre le carême



## EN ROUTE !

Maintenant que ton sac est prêt, il est temps de te mettre en route sur ce chemin : et comme tout parcours, tu passeras des étapes pour t'apprendre à te dépasser, te faire grandir et ouvrir de nouvelles perspectives. Dans l'Évangile, Jésus envoie toujours ses apôtres en mission par deux. Tu peux choisir un binôme ou un trinôme pour parcourir ce chemin et vous entraider dans vos étapes !

Es-tu prêt ?



## LE DESERT

Qu'est-ce que cela t'évoque ?

“Mgr Ferenc nous a dit que la jeunesse est un temps de grandes questions et de grandes réponses. C'est vrai, et il est important qu'il y ait quelqu'un pour provoquer et écouter vos questions, sans vous donner des réponses faciles, des réponses toutes faites, mais pour vous aider à relever le défi sans peur de l'aventure de la vie, à la recherche de grandes réponses. Les réponses toutes faites ne sont d'aucune utilité et ne rendent pas heureux. C'est ce que Jésus faisait. Bertalan, tu as dit que Jésus n'est pas le personnage d'un livre de fables ou le super-héros d'une bande dessinée, et c'est vrai : le Christ est Dieu dans la chair, il est le Dieu vivant qui s'approche de nous. Il est l'Ami, le meilleur des amis, il est le Frère, le meilleur des frères, et il est très adroit pour poser des questions. Dans l'Évangile, en effet, avant de donner des réponses, il pose des questions, Lui qui est le Maître. Je pense au moment où il se trouve face à cette femme adultère que tout le monde pointe du doigt. Jésus intervient, ceux qui l'accusaient s'en vont et Il reste seul avec elle. Il lui demande alors avec délicatesse : « Femme, où sont-ils donc ? Personne ne t'a condamnée ? » (Jn 8,10). Elle répond : « Personne, Seigneur ! » (v. 11). En disant cela, elle comprend que Dieu ne veut pas condamner, mais pardonner. Mettez ceci dans votre tête : Dieu ne veut pas condamner, mais pardonner. Dieu pardonne toujours. Comment dit-on en hongrois "Dieu pardonne toujours" ? [le traducteur le dit en hongrois et le pape le fait répéter aux jeunes] N'oubliez pas ! Il est prêt à nous relever à chaque chute ! Avec Lui, nous ne devons jamais avoir peur de marcher et d'avancer dans la vie. (...)



# Je découvre le carême



## LE DESERT



1ère étape :



Il y a aussi un élément important dans l'entraînement et toi, Krisztina, tu nous l'as rappelé en disant qu'au milieu de mille courses, de tant de frénésie et de vitesse, une chose essentielle manque aujourd'hui aux jeunes, et aussi aux adultes. Tu as dit : « Dans le bruit nous ne nous accordons pas de temps pour le silence, parce que nous avons peur de la solitude et nous finissons par être fatigués tous les jours ». Tu l'as dit, Krisztina : merci. Je voudrais vous dire : n'ayez pas peur d'aller à contre-courant, de trouver chaque jour un temps de silence pour vous arrêter et prier. Aujourd'hui, tout vous dit qu'il faut être rapides, efficaces, pratiquement parfaits, comme des machines ! Mais, les amis, nous ne sommes pas des machines ! Et puis nous nous rendons compte que nous sommes souvent en panne d'essence et que nous ne savons plus quoi faire. Il est bon de pouvoir s'arrêter pour faire le plein, pour recharger les batteries. Mais attention : non pas pour se plonger dans ses mélancolies ou ruminer ses tristesses, non pas pour penser à qui m'a fait ceci ou cela, en faisant des théories sur le comportement des autres, non, ce n'est pas bon ! C'est un poison, il ne faut pas le faire.

Le silence est le terrain sur lequel on peut cultiver des relations bénéfiques, parce qu'il nous permet de confier à Jésus ce que nous vivons, de Lui apporter des visages et des noms, de Lui confier nos peines, de passer en revue nos amis et de dire une prière pour eux. Le silence nous donne l'occasion de lire une page de l'Évangile qui parle à notre vie, d'adorer Dieu et de trouver ainsi la paix du cœur. Le silence permet de prendre ce livre que tu n'es pas obligé de lire, mais qui t'aide à lire l'âme humaine, à observer la nature pour ne pas être seulement en contact avec les choses faites par les hommes et à découvrir la beauté qui nous entoure. Mais le silence n'est pas fait pour rester collé aux téléphones portables et aux réseaux sociaux ; non, s'il te plaît : la vie est réelle, pas virtuelle, elle ne se passe pas sur un écran, la vie se passe dans le monde ! S'il te plaît, ne virtualises pas la vie ! Je répète : ne virtualises pas la vie, qui est concrète. Compris ? (...)"

**Pape François, voyage apostolique en Hongrie - rencontre avec les jeunes de Hongrie, 29 avril 2023**

1ère lecture : ce que dit le texte





Je découvre  
le carême



LE DESERT

1ère étape :



2ème lecture : Ce que le texte veut provoquer

3ème lecture : passer du texte à la vie personnelle.



# Je découvre le carême



## LE VENT

### 2ème étape



Le Vent , on ne le voit pas, on ne sait pas d'où il vient, ni où il va et pourtant : sa force peut nous faire dévier de notre route, nous empêcher d'avancer ou au contraire nous pousser pour aller de l'avant....

Cette étape du vent représente les tentations ! Et oui, elles font partie de la vie, nul ne peut y échapper ! Sais-tu que même Jésus a été tenté dans le désert ? Voici le récit de ce qu'il a vécu :

«Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert

où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

Le diable lui dit alors : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre de devenir du pain. »

Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain. »

Alors le diable l'emmena plus haut et lui montra en un instant tous les royaumes de la terre.

Il lui dit : « Je te donnerai tout ce pouvoir et la gloire de ces royaumes, car cela m'a été remis et je le donne à qui je veux.

Toi donc, si tu te prosternes devant moi, tu auras tout cela. »

Jésus lui répondit : « Il est écrit : C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te prosterner, à lui seul tu rendras un culte. »

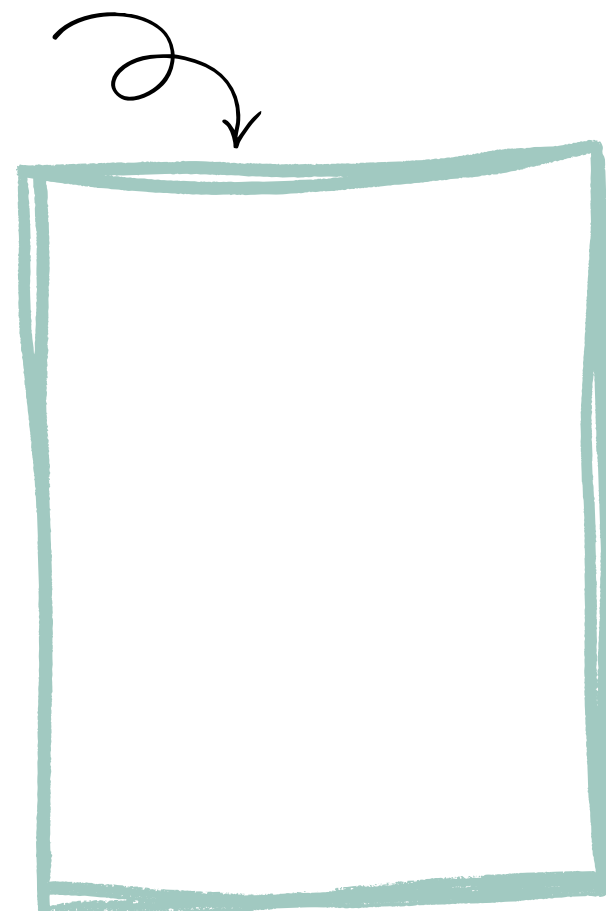
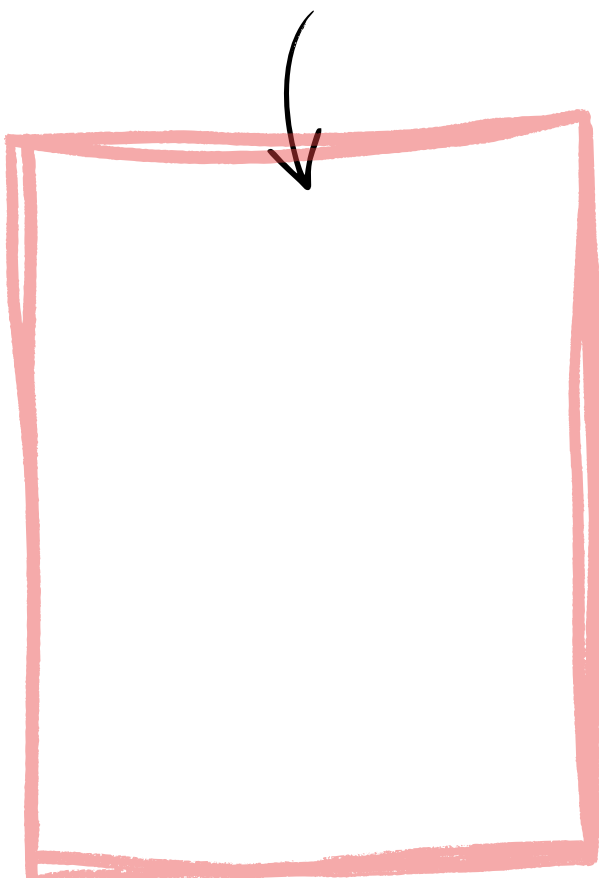
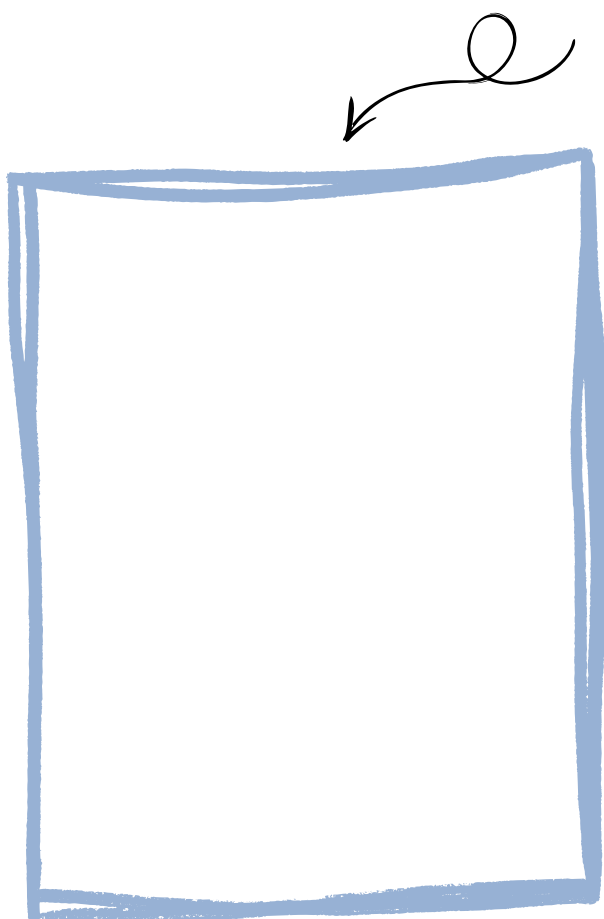
Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ; et encore : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. »

Jésus lui fit cette réponse : « Il est dit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. »

Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé."

Evangile de Luc 4, 01 à 13

Quels sont les 3 pièges de la vie ?





# Je découvre le carême



## LA MONTEE EN CORDEE



Quelquesoit le chemin et sa longueur, nous sommes toujours confrontés à certains éléments comme le découragement ou les chutes. Notre chemin de carême ne fait pas exception : peut-être avons-nous pris une résolution au début du chemin et nous nous rendons compte que nous ne l'avons pas tenu depuis le départ...

En montagne, en escalade, personne ne grimpe une grande voie seul : la réussite dépend de la confiance, de l'attention mutuelle et de la persévérance.

**Seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin !a**

### Comment fonctionne une cordée ?





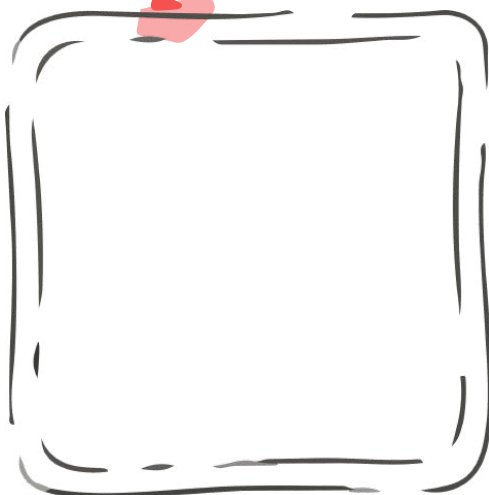
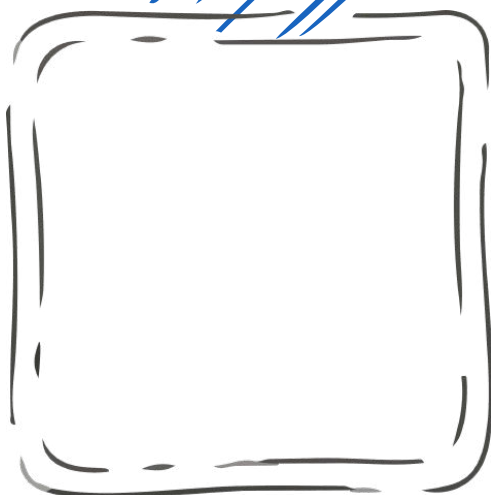
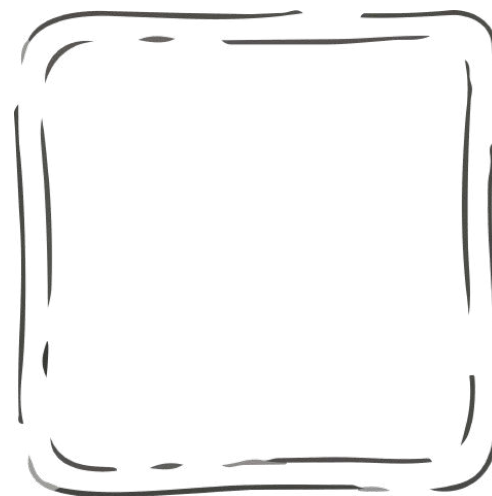
# Je découvre le carême



## LA MONTEE EN CORDEE

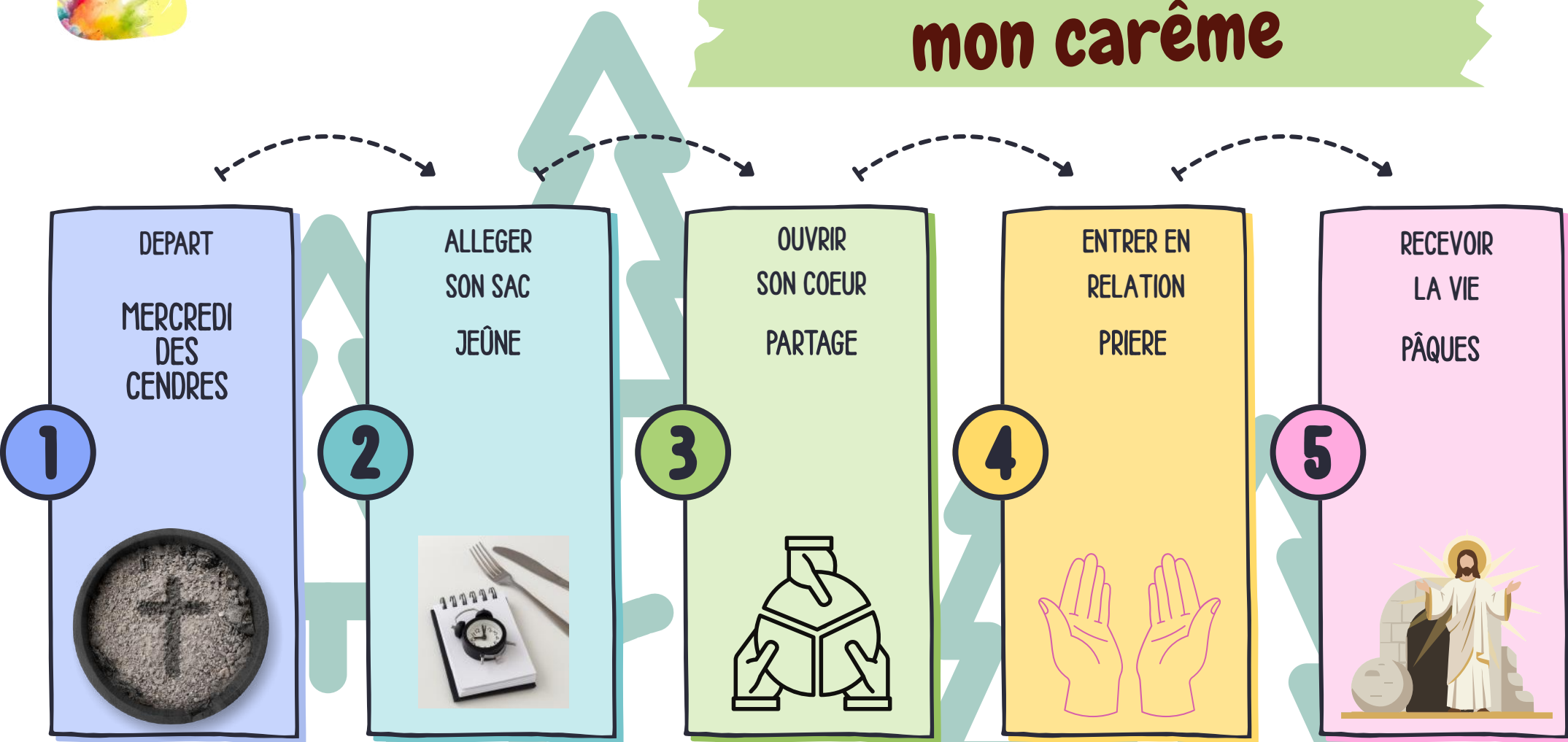


J'identifie ma propre cordée





# Je renouvelle mon carême



1 DEPART  
MERCREDI  
DES  
CENDRES



## MA BOUSSOLE

La Bible n'est pas un livre comme les autres. Pour les chrétiens, elle est la Parole de Dieu. Dieu n'est pas indifférent à nos vies quotidiennes, Il se révèle comme un Père plein de tendresse et d'amour.

Chaque semaine :

- apprends par coeur une des phrases ci-dessous
- pose-toi cette question : " qu'est-ce que cette Parole me révèle de Dieu ?"

"celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle."

Saint Jean 4, 14

"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."

2ème lettre aux Corinthiens 5, 20

" Je mettrai en vous mon esprit, et vous vivrez ; je vous donnerai le repos sur votre terre.."

Ezéchiél 37, 14

"Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, Seigneur, écoute mon appel ! Que ton oreille se fasse attentive au cri de ma prière !"

Psaume 129, 1-2

"il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom."

Psaume 22, 3

"Aujourd'hui, écoutez - vous Sa Parole ?"

Psaume 94, 7

"Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : 'Donne-moi à boire', c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive."

St Jean 4, 10

"J'espère le Seigneur de toute mon âme ; je l'espère, et j'attends sa parole."

Psaume 129, 5

"Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit"

Psaume 50. 12

"homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu."

Mathieu 4, 4

" Alors que nous n'étions encore capables de rien, le Christ, au temps fixé par Dieu, est mort pour les impies que nous étions."

Lettre aux Romains 5, 6

"Oui, près du Seigneur, est l'amour ; près de lui, abonde le rachat."

Psaume 129, 7

Jésus lui dit :

« Moi, je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ; quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais."

St Jean 11, 25-26



# Je renouvelle mon carême

## 1 MA BOUSSOLE

La Bible n'est pas un livre comme les autres. Pour les chrétiens, elle est la Parole de Dieu. Dieu n'est pas indifférent à nos vies quotidiennes, Il se révèle comme un Père plein de tendresse et d'amour.



**Je recopie la citation que j'ai choisie d'apprendre par coeur**

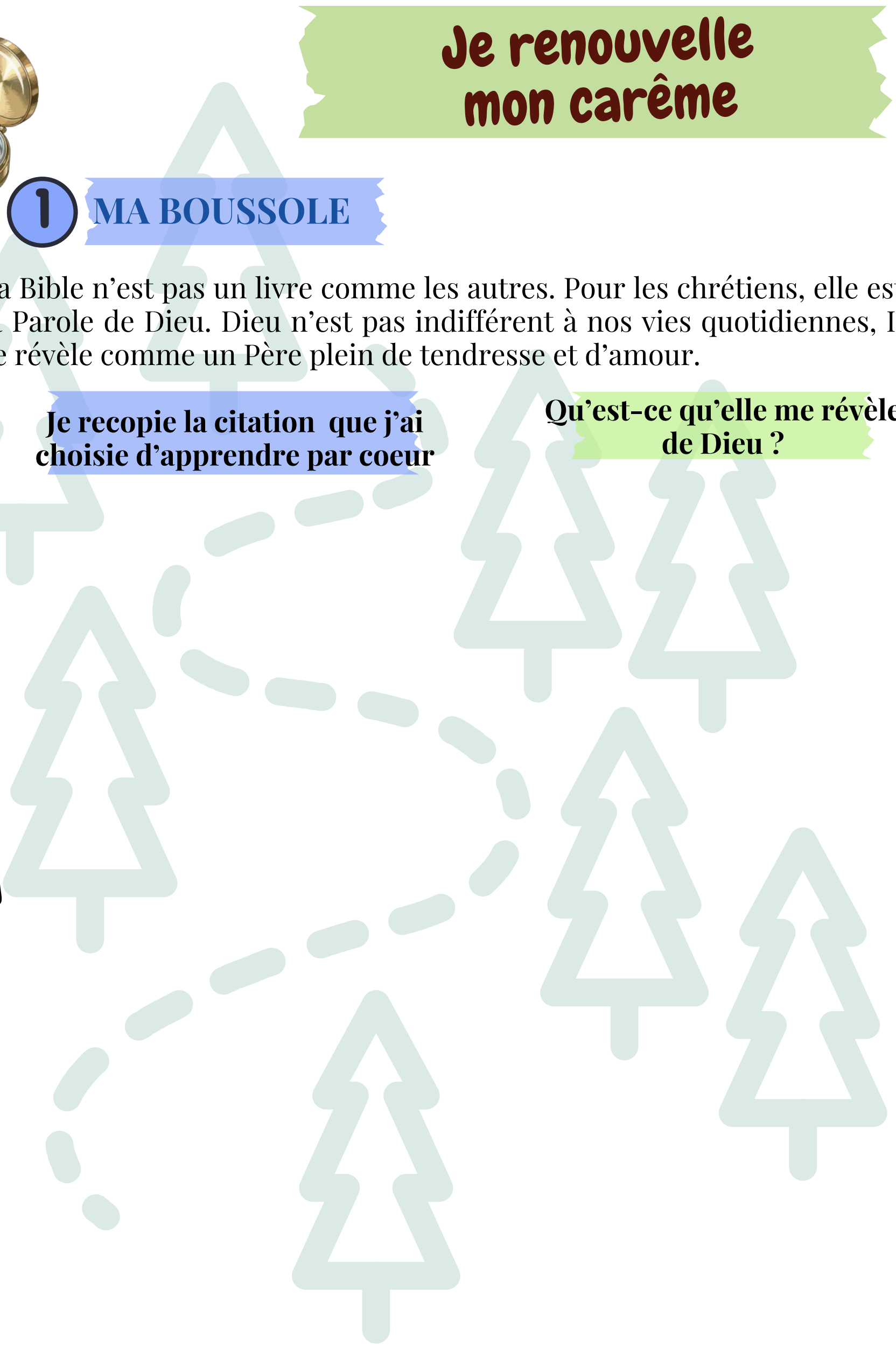
**Qu'est-ce qu'elle me révèle de Dieu ?**

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

Dans la semaine du \_\_\_\_\_  
au \_\_\_\_\_

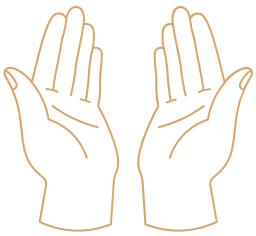




# Je renouvelle mon carême

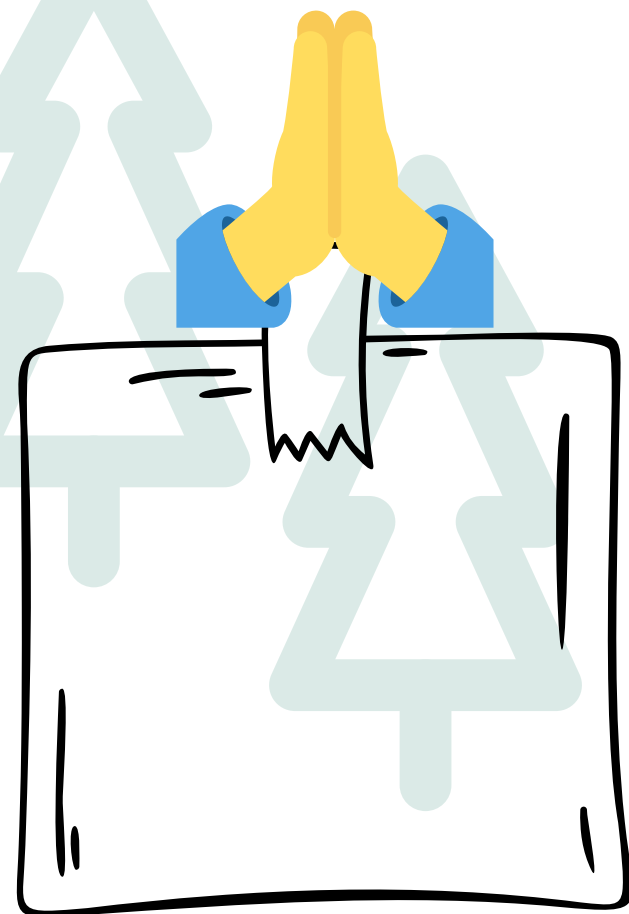
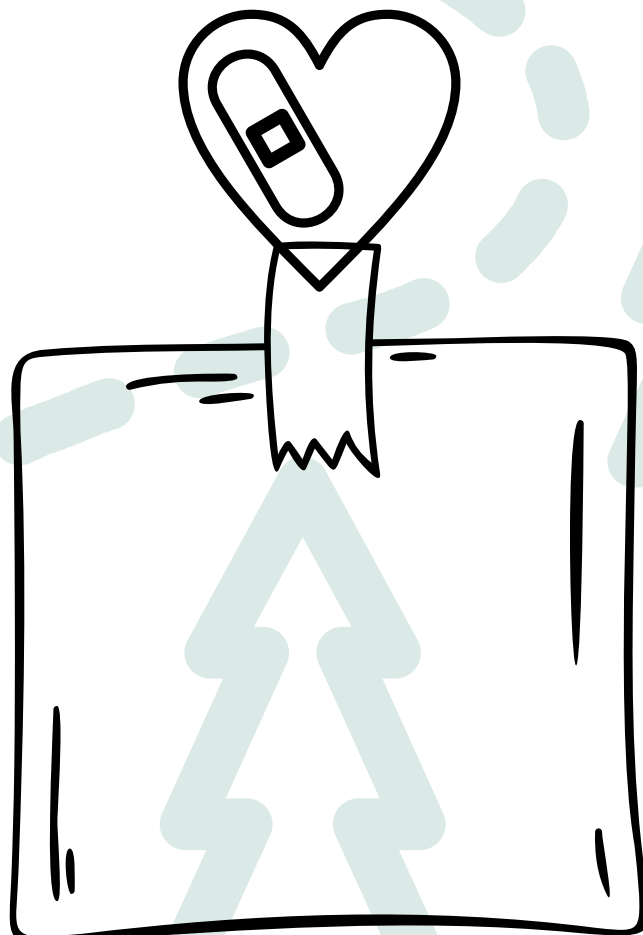
## 2 Mes Provisions

La **PRIERE** est une conversation avec Dieu , comme un ami parle à un ami (Sainte Thérèse d'Avila). Pour Sainte Thérèse de l'Enfant -Jésus, la prière est un regard lancé vers le Ciel. Elle dit aussi : *« Je t'assure que le Bon Dieu est bien meilleur que tu le crois. Il se contente d'un regard, d'un soupir d'amour... »* (LT 191) L'essentiel est de décider de prier et de s'y tenir chaque jour : c'est un rendez-vous avec Dieu ! Tu ne peux pas lui poser un lapin !!! Alors fixe le temps que tu te sens capable de tenir dans la durée (ni trop court, ni trop long !) et tiens fidèlement cet engagement. Tu peux le noter dans ton agenda ou programmer une alarme sur ton portable....



Chaque soir, tu peux dire :

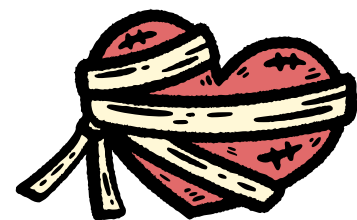
- MERCI pour....
- PARDON pour....
- AIDE-MOI à .... ou S'IL TE PLAÎT .....





Cette fiche est  
**STRICTEMENT  
PERSONNELLE**

# Je renouvelle mon carême



**2**

## Mes Provisions



Tu as peut-être déjà vécu plusieurs fois le sacrement de la réconciliation.

Et parfois une petite voix te dit : « *À quoi bon ? Je raconte toujours les mêmes choses... et je retombe toujours dans les mêmes erreurs.* »

Alors on peut se lasser... ou même avoir honte de revenir encore.

Mais Dieu, lui, ne se lasse jamais. Comme l'a rappelé le Pape François :

« *Dieu ne se lasse jamais de pardonner, c'est nous qui nous lassons de demander pardon.* »

Le sacrement de réconciliation n'est pas un endroit où l'on vient présenter un bilan parfait...

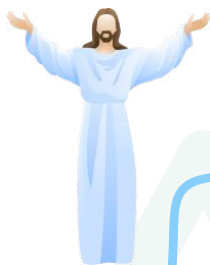
C'est un lieu de rencontre.

Le lieu où Dieu te regarde avec amour tel que tu es aujourd'hui, pas tel que tu devrais être, où Il vient reprendre ton cœur dans ses mains pour le relever encore une fois. Le sacrement de réconciliation agit lentement mais profondément, même quand toi tu as l'impression de stagner. Car dans la vie spirituelle, Dieu ne travaille pas comme nous : Il façonne patiemment.

Chaque confession est alors un pas de plus vers la liberté intérieure, la guérison et l'Amour.

Même si toi tu vois toujours les mêmes faiblesses... Dieu, lui, voit un cœur qui continue de revenir vers Lui.

Et cela, pour Lui, c'est déjà immense.



### MA RELATION A DIEU

“Tu n’auras pas d’autres dieux en face de moi.”

“Tu ne te feras pas d’idole.”

“Tu n’invoqueras pas en vain le nom du Seigneur.”

“Souviens-toi du sabbat.”

“Honore ton père et ta mère.”

“Tu ne tueras pas.”

“Tu ne commettras pas d’adultère.”

“Tu ne voleras pas.”

“Tu ne porteras pas de faux témoignage.”

“Tu ne convoiteras pas.”

### MA RELATION AUX AUTRES





# Je renouvelle mon carême



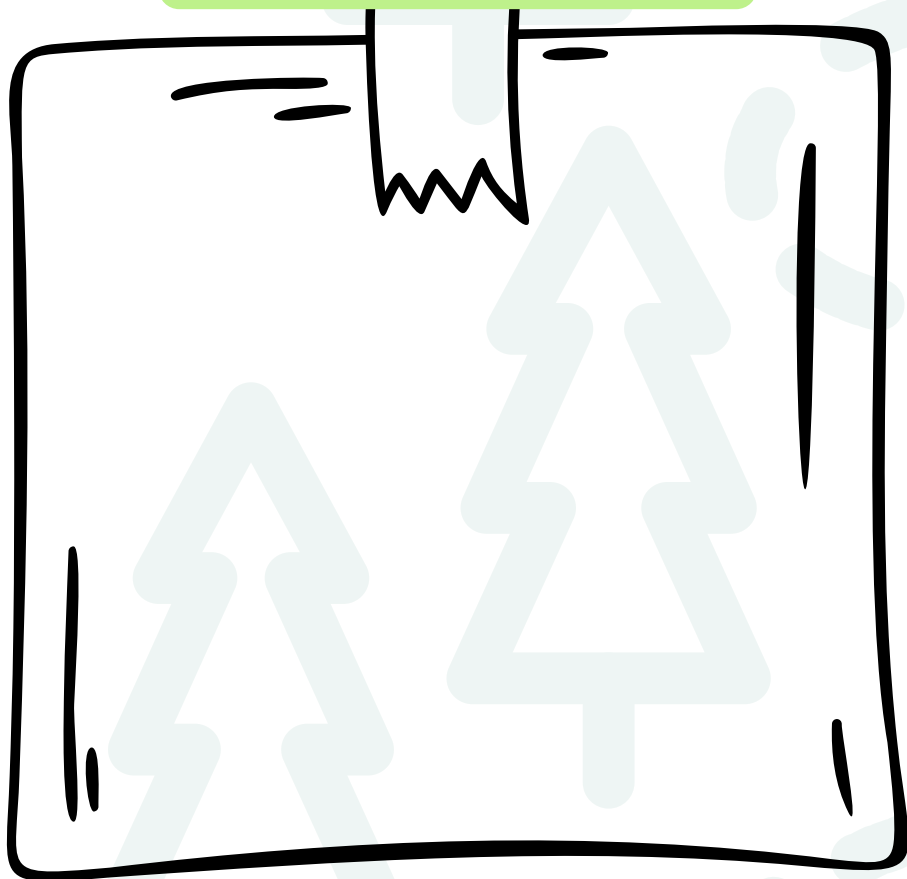
## 3 Une GOURDE D'EAU

“Si tu fais disparaître de chez toi le joug, le geste accusateur, la parole malfaisante, si tu donnes à celui qui a faim ce que toi, tu désires, et si tu combles les désirs du malheureux, ta lumière se lèvera dans les ténèbres et ton obscurité sera lumière de midi.

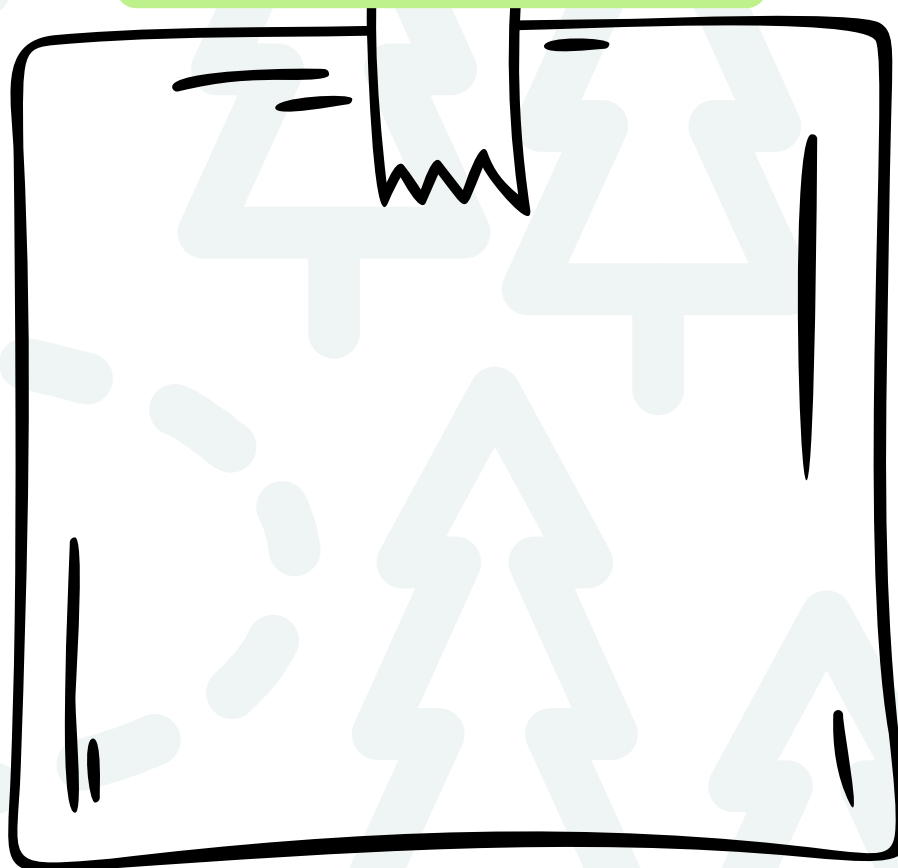
Le Seigneur sera toujours ton guide. En plein désert, il comblera tes désirs et te rendra vigueur. Tu seras comme un jardin bien irrigué, comme une source où les eaux ne manquent jamais.”

Livre d'Isaïe 58, 9-11

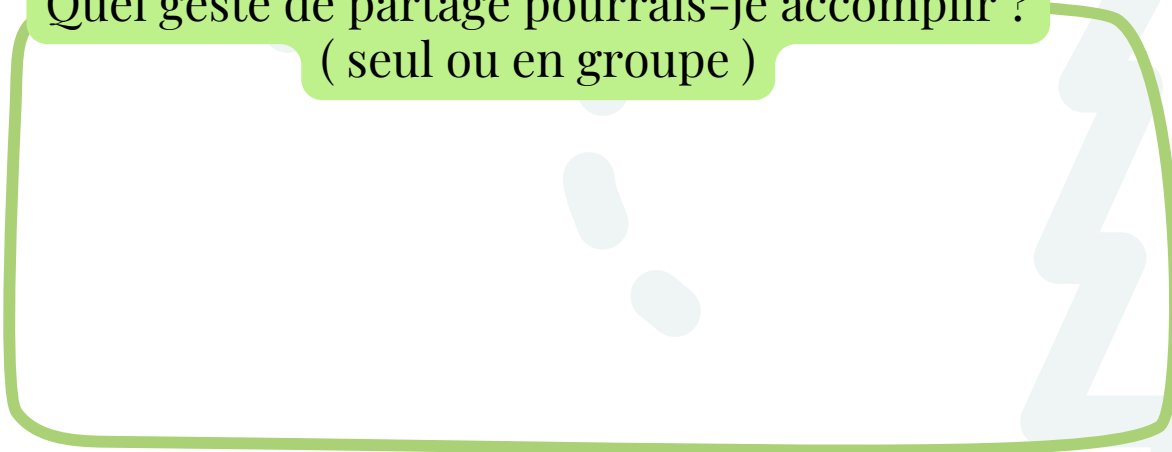
Comment puis-je comprendre ce texte dans ma vie quotidienne ?



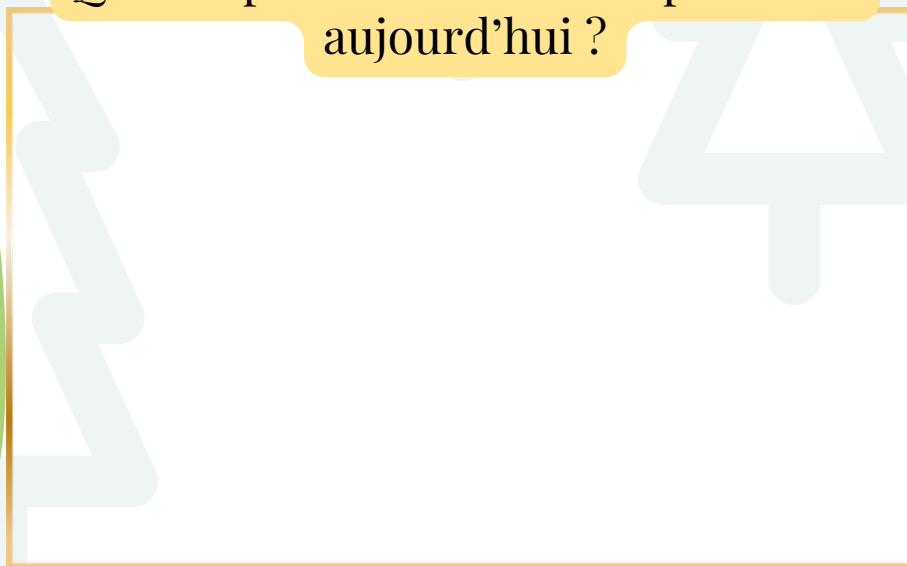
Comment est-ce que je peux le traduire concrètement dans ma vie ?



Quel geste de partage pourrais-je accomplir ?  
( seul ou en groupe )



Quelles promesses de Dieu pour moi aujourd'hui ?





# Je renouvelle mon carême

## 4 ALLEGER SON SAC



“Votre jeûne se passe en disputes et querelles, en coups de poing sauvages. Ce n'est pas en jeûnant comme vous le faites aujourd'hui que vous ferez entendre là-haut votre voix.

Est-ce là le jeûne qui me plaît, un jour où l'homme se rabaisse ? S'agit-il de courber la tête comme un roseau, de coucher sur le sac et la cendre ? Appelles-tu cela un jeûne, un jour agréable au Seigneur ?

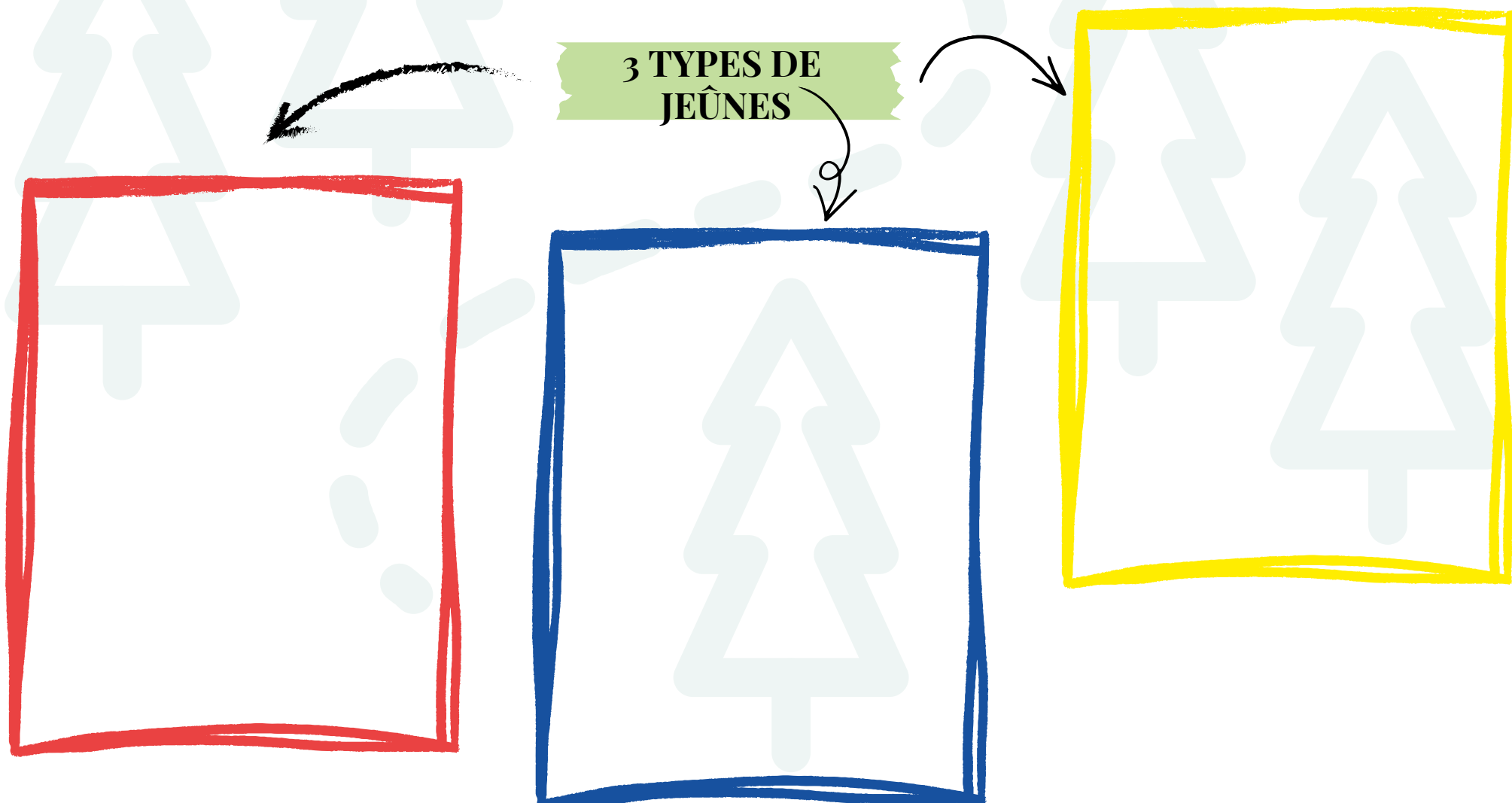
Le jeûne qui me plaît, n'est-ce pas ceci : faire tomber les chaînes injustes, délier les attaches du joug, rendre la liberté aux opprimés, briser tous les jugs ?

N'est-ce pas partager ton pain avec celui qui a faim, accueillir chez toi les pauvres sans abri, couvrir celui que tu verras sans vêtement, ne pas te dérober à ton semblable ?

Alors ta lumière jaillira comme l'aurore, et tes forces reviendront vite. Devant toi marchera ta justice, et la gloire du Seigneur fermera la marche. Alors, si tu appelles, le Seigneur répondra ; si tu cries, il dira : « Me voici. »

Livre d'Isaïe 58, 4-09

Si Isaïe parlait aujourd'hui à notre génération, de quoi nous demanderait-il de jeûner ?





# Je renouvelle mon carême

## 4 ALLEGER SON SAC



L'objectif du jeûne n'est pas juste de se priver pour se priver mais de désencombrer notre vie pour donner plus de place à Dieu et aux autres.

Si tu gagnais 30 minutes par jour en jeûnant d'écran... qu'en ferais-tu pour les autres ?  
( que ce soit pour ta famille, tes amis ou un engagement dans une association ...)

« Je recommande ce qui suit comme le meilleur Jeûne pendant ce Carême :

- Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres.
- Jeûnez d'insatisfaction/ d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.
- Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.
- Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.
- Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu.
- Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.
- Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.
- Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.
- Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres.
- Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.
- Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.

Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie. Ainsi soit-il. »

**Pape François - Carême 2017**



# Je renouvelle mon carême

EN ROUTE !



Maintenant que ton sac est prêt, il est temps de te mettre en route sur ce chemin : et comme tout parcours, tu passeras des étapes pour t'apprendre à te dépasser, te faire grandir et ouvrir de nouvelles perspectives. Dans l'Évangile, Jésus envoie toujours ses apôtres en mission par deux. Tu peux choisir un binôme ou un trinôme pour parcourir ce chemin et vous entraider dans vos étapes !

Es-tu prêt ?



LE DESERT

Qu'est-ce que cela t'évoque ?



“Le désert. C'est là que Jean prêche, près du fleuve Jourdain, à proximité de l'endroit où son peuple, de nombreux siècles auparavant, était entré dans la terre promise (cf. Jc 3, 1-17). Ce faisant, c'est comme s'il disait: pour écouter Dieu, nous devons retourner à l'endroit où, pendant quarante ans, il a accompagné, protégé et éduqué son peuple, dans le désert. C'est le lieu du silence et de l'essentiel, où l'on ne peut pas se permettre de s'attarder sur des choses inutiles, mais où l'on doit se concentrer sur ce qui est indispensable pour vivre.

Et cela est un rappel toujours actuel: pour avancer sur le chemin de la vie, il est nécessaire de se dépouiller du «plus», car bien vivre ne signifie pas se remplir de choses inutiles, mais se débarrasser du superflu, afin de creuser au plus profond de soi, pour saisir ce qui est véritablement important devant Dieu. Ce n'est que si, par le silence et la prière, nous faisons place à Jésus, qui est la Parole du Père, que nous pourrons nous libérer de la pollution des vaines paroles et du bavardage. Le silence et la sobriété — dans les mots, dans l'utilisation des choses, des médias et des réseaux sociaux — ne sont pas seulement des «vœux pieux» ou des vertus, mais des éléments essentiels de la vie chrétienne.

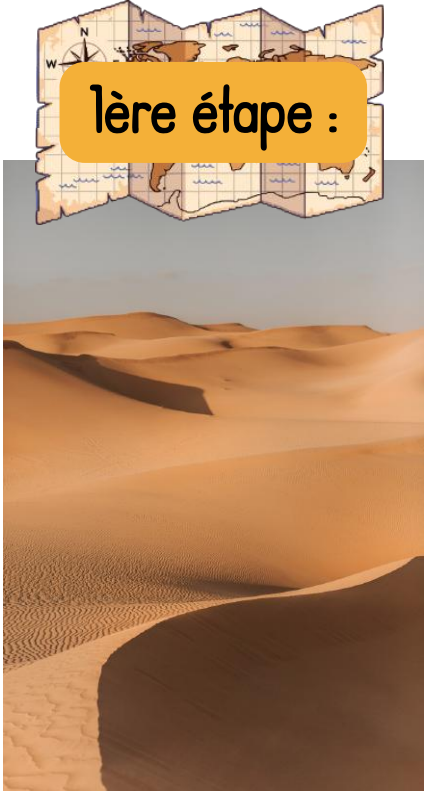


# Je renouvelle mon carême



## LE DESERT

### 1ère étape :



Et venons-en à la deuxième image, la voix. C'est l'instrument avec lequel nous manifestons ce que nous pensons et portons dans notre cœur. Nous comprenons alors qu'elle est très liée au silence, parce qu'elle exprime ce qui mûrit à l'intérieur, à partir de l'écoute de ce que l'Esprit suggère. Si l'on ne sait pas se taire, il est difficile d'avoir quelque chose de bon à dire; en revanche, plus le silence est attentif, plus la parole est forte. Chez Jean-Baptiste, sa voix est liée à l'authenticité de son expérience et à la clarté de son cœur.

Nous pouvons nous demander: quelle est la place du silence dans ma journée? S'agit-il d'un silence vide, voire oppressant, ou d'un espace pour écouter, prier, où protéger son cœur? Ma vie est-elle sobre ou pleine de choses superflues? Même si cela veut dire aller à contre-courant, valorisons le silence, la sobriété et l'écoute. Que Marie, Vierge du silence, nous aide à aimer le désert, pour devenir des voix crédibles qui annoncent la venue de son Fils."

**Pape François, Angélus du 10 décembre 2023**

1ère lecture : ce que dit le texte



2ème lecture : Ce que le texte veut provoquer

3ème lecture : Ce que cela change pour nous



Fiche pour ceux  
qui ont déjà vécu  
le carême



Je renouvelle  
mon carême



## LE VENT

2ème étape



Le vent, on ne le voit pas. On ne sait pas toujours d'où il vient ni où il va. Et pourtant, sa force peut être réelle : parfois il nous ralentit, parfois il nous fait dévier de notre route, parfois même il peut nous faire perdre l'équilibre. Dans la vie intérieure, il existe aussi des vents. Nous les connaissons bien : ce sont les tentations. Plus on avance sur le chemin de la vie, plus on découvre qu'il faut apprendre à reconnaître ces vents et à garder sa direction.

Dans l'Évangile, Jésus lui-même a traversé cette expérience. Conduit par l'Esprit dans le désert, il affronte les tentations et montre comment rester fidèle à Dieu au milieu du combat intérieur.

Dans la méditation suivante, le pape François nous propose une image forte pour comprendre ce qui se passe dans notre cœur lorsque nous entrons dans ce désert : il parle de **bêtes sauvages** et **d'anges**.

Les bêtes sauvages représentent les passions désordonnées qui peuvent nous diviser et nous entraîner loin de Dieu.

Les anges, eux, symbolisent les inspirations qui viennent de Dieu et qui nous aident à avancer dans la paix.

Entrer dans le désert du carême, ce n'est donc pas seulement se priver de quelque chose.

C'est apprendre à reconnaître les forces qui habitent notre cœur, celles qui nous tirent vers le bas et celles qui nous élèvent.

"Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

Le diable lui dit alors : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre de devenir du pain. »

Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain. »

Alors le diable l'emmena plus haut et lui montra en un instant tous les royaumes de la terre. Il lui dit : « Je te donnerai tout ce pouvoir et la gloire de ces royaumes, car cela m'a été remis et je le donne à qui je veux. Toi donc, si tu te prosternes devant moi, tu auras tout cela. »

Jésus lui répondit : « Il est écrit : C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te prosternerás, à lui seul tu rendras un culte. »

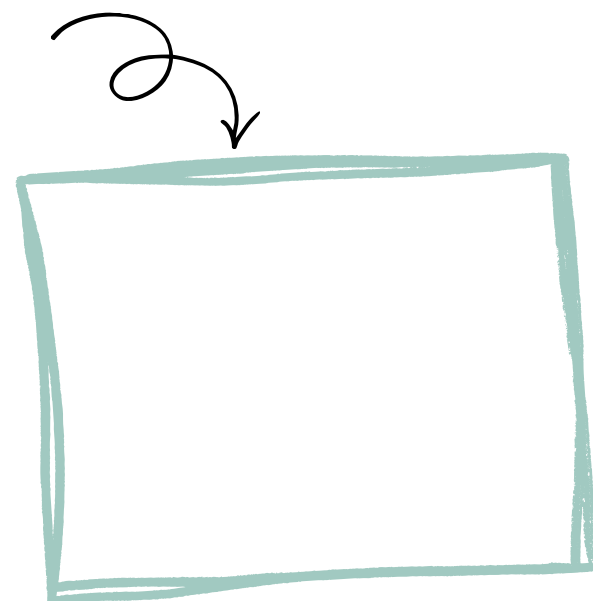
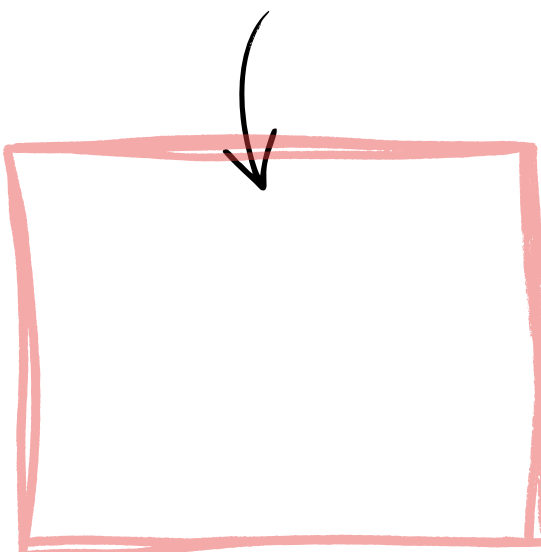
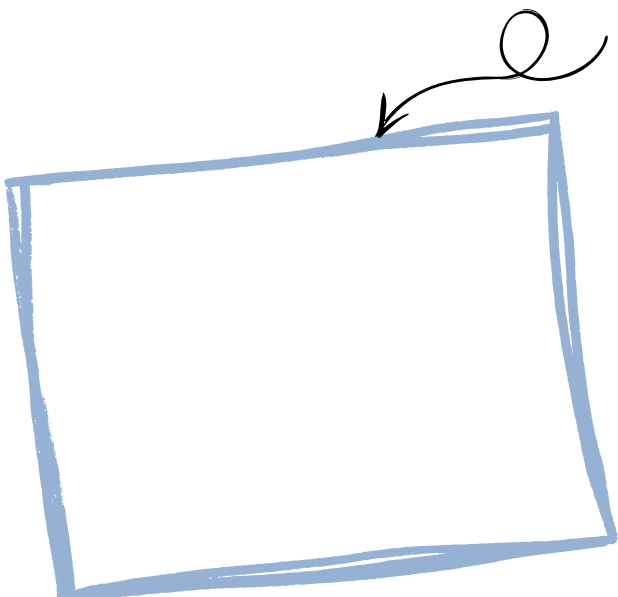
Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ; et encore : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. »

Jésus lui fit cette réponse : « Il est dit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. »

Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé."

Évangile de Luc 4, 01 à 13

### Identification des 3 tentations





# Je renouvelle mon carême

## LE VENT



Voici une méditation du Pape François sur ce texte d'évangile :



Aujourd'hui, premier dimanche de Carême, l'Évangile nous présente Jésus tenté dans le désert (cf. Mc 1, 12-15). Le texte dit: «il était dans le désert durant quarante jours, tenté par Satan». Nous aussi, pendant le Carême, sommes invités à «entrer dans le désert», c'est-à-dire dans le silence, dans le monde intérieur, à l'écoute du cœur, au contact de la vérité. Dans le désert — ajoute l'Évangile d'aujourd'hui — le Christ «était avec les bêtes sauvages, et les anges le servaient» (v. 13). Les bêtes sauvages et les anges étaient sa compagnie. Mais, dans un sens symbolique, ils sont aussi notre compagnie: quand nous entrons dans le désert intérieur, en effet, nous pouvons y rencontrer des bêtes sauvages et des anges.

Des bêtes sauvages. Dans quel sens? Dans la vie spirituelle, nous pouvons les considérer comme les passions dés-ordonnées qui divisent le cœur et tentent de le posséder. Elles nous influencent, elles semblent séduisantes mais, si nous n'y prenons pas garde, elles risquent de nous déchirer. Nous pouvons donner des noms à ces «bêtes» de l'âme: les différents vices, la soif de richesse, qui nous enferme dans le calcul et l'insatisfaction, la vanité du plaisir, qui condamne à l'inquiétude et à la solitude, et encore l'avidité de célébrité, qui génère l'insécurité et un besoin constant de confirmations et de protagonisme — n'oublions pas ces choses que nous pouvons rencontrer en nous: soif, vanité et avidité. Elles sont comme des bêtes «sauvages» et en tant que telles, elles doivent être amadouées et combattues: sinon, elles dévorent notre liberté. Et le Carême nous aide à entrer dans le désert intérieur pour corriger ces choses.

Et puis, dans le désert, il y avait les anges. Ils sont les messagers de Dieu, qui nous aident, nous font du bien; en effet, selon l'Évangile, leur caractéristique est le service (cf. v. 13): exactement le contraire de la possession, typique des passions. Service contre possession. Les esprits angéliques rappellent les bonnes pensées et les sentiments suggérés par l'Esprit Saint. Alors que les tentations nous déchirent, les bonnes inspirations divines nous unifient et nous font entrer dans l'harmonie: elles désaltèrent le cœur, infusent le goût du Christ, «le goût du Ciel». Et pour saisir l'inspiration de Dieu, il faut entrer dans le silence et la prière. Et le Carême est le temps pour faire cela.

**Nous pouvons nous demander: premièrement: quelles sont les passions désordonnées, les «bêtes sauvages» qui s'agitent dans mon cœur? Deuxièmement: pour permettre à la voix de Dieu de parler à mon cœur et de le maintenir dans le bien, est-ce que je pense à me retirer un peu dans le «désert», est-ce que je m'efforce de consacrer un moment pour cela dans la journée?**

Que la Sainte Vierge, qui a protégé la Parole et ne s'est pas laissée effleurer par les tentations du malin, nous aide sur le chemin du Carême.

**Pape François, Angélus du 18 février 2024, place saint Pierre**



# Je renouvelle mon carême

LE VENT



Quelles sont nos bêtes sauvages ?



A large, empty rectangular box with a blue border, intended for writing answers to the question above.

Quels sont nos anges ?



A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for writing answers to the question above.

Quels critères pour reconnaître les bêtes sauvages" et les "anges" ?



A large, empty rectangular box with a blue border, intended for writing answers to the question above.



A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for writing answers to the question above.



# Je renouvelle mon carême

## LA MONTEE EN CORDEE

3ème étape



Au fil des années, nous découvrons que le chemin du Carême n'est jamais une ligne droite. Même avec de bonnes résolutions, il arrive que l'on se décourage, que l'on tombe ou que l'on perde l'élan du départ. Mais ces moments ne sont pas des échecs définitifs : ils font partie du chemin.

Dans la vie chrétienne, personne n'avance seul. Saint Paul le rappelle avec une parole très concrète : « Portez les fardeaux les uns des autres : ainsi vous accomplirez la loi du Christ. » (**Lettre aux Galates 6,2**)

Commentant ce passage, le pape François explique que la communauté chrétienne est appelée à vivre une véritable solidarité, où chacun aide l'autre à se relever dans ses fragilités et ses difficultés (**Audience générale, 3 novembre 2021**).

Cette image rejoint bien celle de la montagne. Dans une grande voie d'escalade, les grimpeurs avancent en cordée. Ils savent que la montée sera longue, qu'il y aura des passages difficiles et peut-être des chutes. Mais la corde qui les relie leur permet de continuer : quand l'un vacille, l'autre le retient.

Le Carême peut être vécu de la même manière. Nous avançons ensemble, soutenus les uns par les autres, apprenant la patience, la persévérance et le pardon. Comme le rappelle encore le pape François, les chrétiens sont appelés à porter les faiblesses des autres avec douceur et humilité (**Audience générale, 8 février 2017**).

### Quelle est ma cordée ?



mon 1er de cordée



mon 2ème de cordée



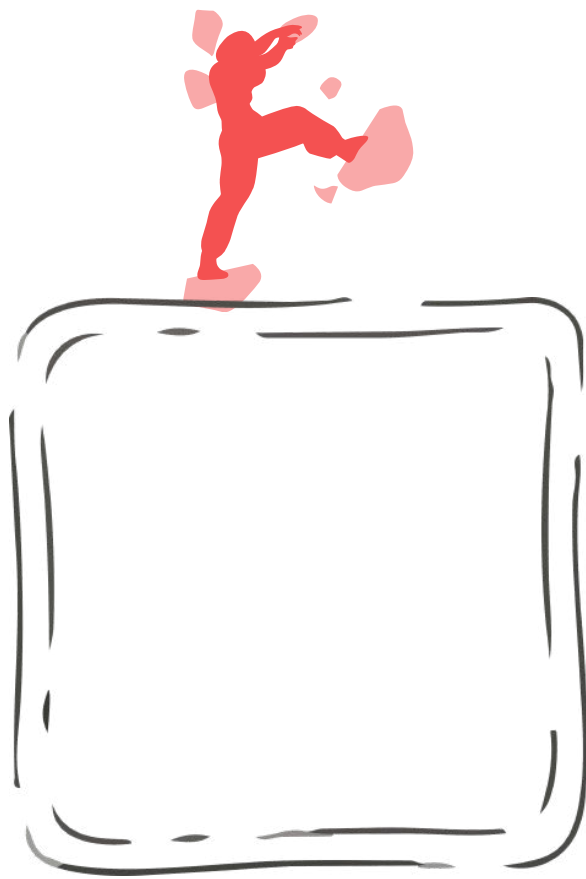
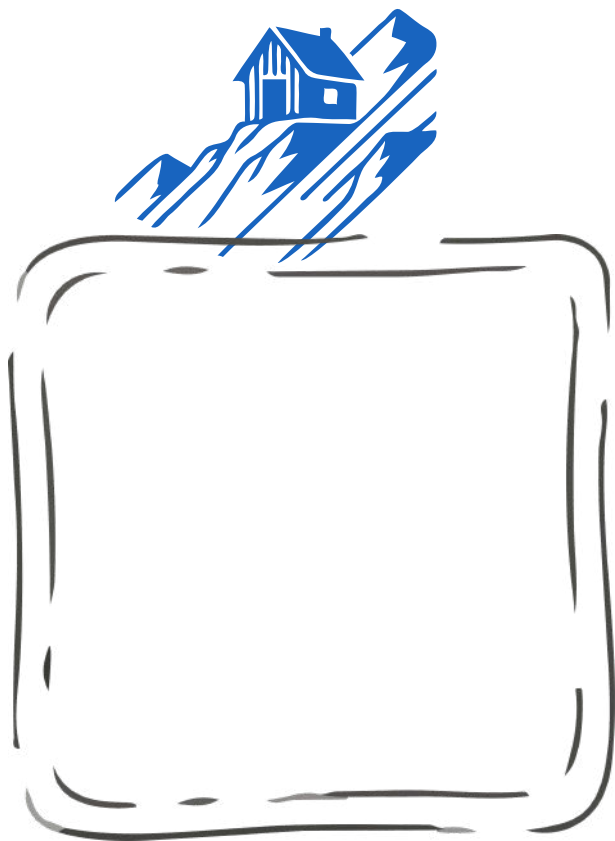
ma corde



# Je renouvelle mon carême



## LA MONTEE EN CORDEE



“Chers frères et sœurs, bonjour !

Dans le passage de la Lettre aux Galates que nous venons d'écouter, saint Paul exhorte les chrétiens à marcher selon l'Esprit Saint (cf. 5,16.25). Il existe un style : marcher selon le Saint-Esprit. En effet, croire en Jésus signifie le suivre, aller derrière sur son chemin, comme l'ont fait les premiers disciples. Et en même temps, cela signifie éviter le chemin opposé, celui de l'égoïsme, de la recherche de son propre intérêt, que l'Apôtre appelle "le désir de la chair" (v. 16). L'Esprit est le guide de cette marche sur le chemin du Christ, un cheminement merveilleux mais aussi fatigant qui commence au baptême et dure toute la vie. Pensons à une longue randonnée en haute montagne : elle est fascinante, l'objectif nous attire, mais requiert beaucoup d'efforts et de ténacité.

Cette image peut nous être utile pour entrer dans le mérite des paroles de l'Apôtre : "marcher selon l'Esprit", "se laisser guider" par Lui. Ce sont des expressions qui indiquent une action, un mouvement, un dynamisme qui nous empêche de nous arrêter aux premières difficultés, mais nous pousse à faire confiance à la "force qui vient d'en haut" (Pasteur d'Hermas, 43, 21). En suivant ce chemin, le chrétien acquiert une vision positive de la vie. Cela ne signifie pas que le mal présent dans le monde a disparu, ni que les impulsions négatives de l'égoïsme et de l'orgueil ont disparu ; cela signifie plutôt croire que Dieu est toujours plus fort que nos résistances et plus grand que nos péchés. Et ceci est important : croire que Dieu est plus grand, toujours. Plus grand que nos résistances, plus grand que nos péchés. (...)"

[Pape François, audience générale du 3 novembre 2021](#)

# LES GRANDS MOMENTS

## DE LA SEMmaine SAINTE

8 jours avant la Pâque juive



6 jours avant la Pâque juive





avant-veille de la Pâque juive - jeudi soir

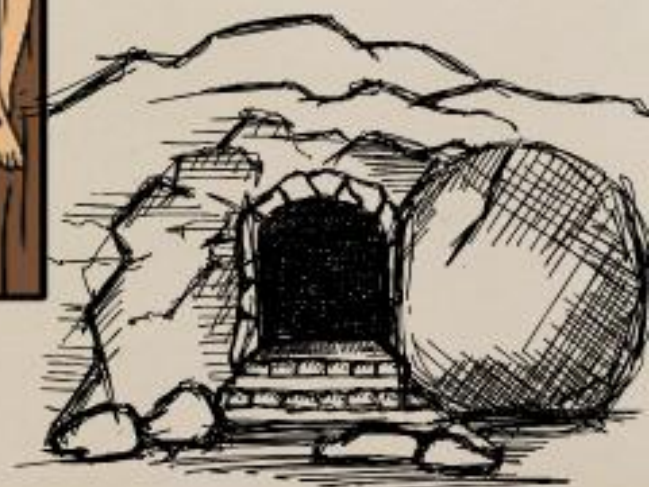
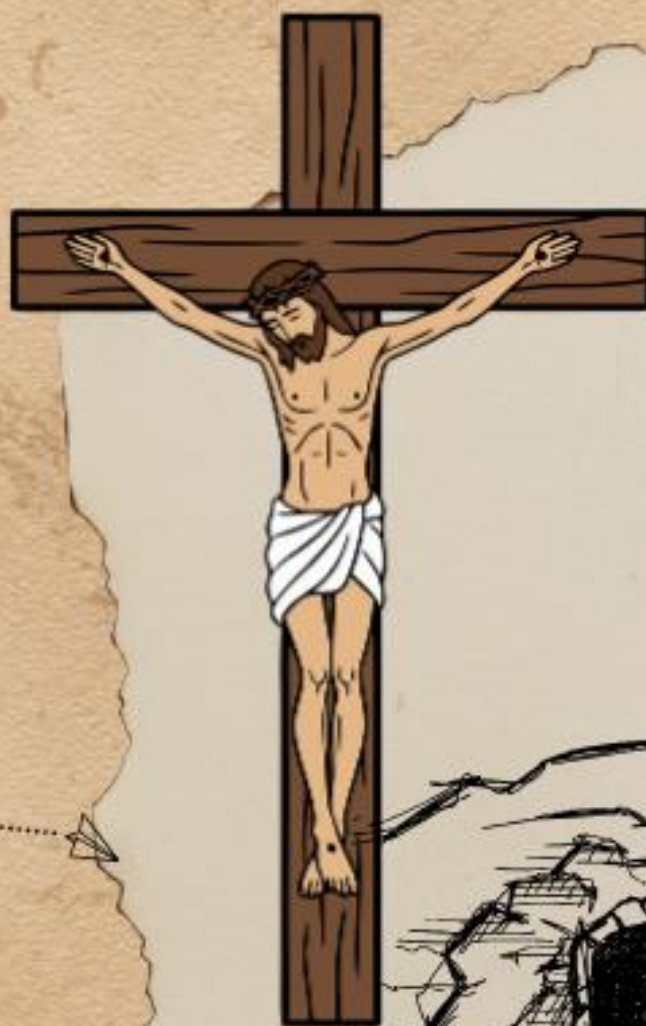


# LES GRANDS MOMENTS DE LA SEMAINE SAINTE

dans la nuit du jeudi au vendredi....



vendredi. - veille de la Pâque juive



# LES GRANDS MOMENTS DE LA SEMmaine SAInTE

le samedi, fête de la Pâque juive



dimanche - lendemain de la Pâque juive  
= la Pâque chrétienne

