

# Chemin de Carême à vivre en famille (Année B)

Chaque matin, en bas de la page, notez la date du jour. Puis décédez le symbole du jour à l'aide du « Code d'amitié avec Jésus-Christ » (code ci-contre) : Il vous donnera une belle idée ou un effort à vivre ce jour là.



Chaque dimanche de Carême, vous trouverez un extrait de l'évangile. Avec les numéros de chapitre et de versets, cherchez le texte en entier dans votre Nouveau Testament.



Voici le QR Code pour chanter le refrain avant de lire l'évangile.

Dans ce carnet, vous trouverez aussi chaque semaine une proposition pour prier en famille.

Diocèse de Cambrai - Service Initiation Chrétienne

## Code d'amitié avec Jésus-Christ

- Rencontrer le Seigneur en priant en famille.
- Ecouter Dieu en lisant l'évangile proposé.
- Dire à Dieu ce qui me rend joyeux et Le remercier.
- Confier à Dieu ce qui me fait de la peine.
- Réduire mon temps sur les écrans pour prendre le temps d'aider quelqu'un.
- Demander pardon à Jésus et à la personne à qui j'ai fait du mal.
- Partager ou prêter quelque chose à quelqu'un.
- Dire à Dieu ce que je trouve beau (autour de moi, dans la nature, ...) et Le remercier.
- Penser à quelqu'un avec qui je me suis fâché et demander à l'Esprit Saint de m'aider à faire la paix.
- Aller à la messe. Si je ne peux pas y aller, lire l'évangile de ce carnet et dire la prière du Notre Père.



# Mercredi des Cendres

1<sup>er</sup> jour du carême



Au cours de la célébration des Cendres, le prêtre dit « **Convertissez-vous et croyez à l'Évangile** » et trace une croix sur le front de chacun. Nous nous approchons en silence. Quand nous recevons les cendres, nous reconnaissons que nous sommes pécheurs et petits devant l'amour de Dieu.

► Pour suivre le chemin du carême, nous sommes invités à :

**Prier** : C'est prendre le temps pour rencontrer Dieu, lui parler, lui confier mes joies, mes peines, ma journée... Chaque jour, vous pouvez prier, seul ou en famille, en suivant une prière de ce carnet ou en disant la prière du Notre Père ou du Je vous salue Marie.

**Faire l'aumône** : C'est partager son argent, donner du temps et de l'amitié... à ceux qui en ont besoin.

**Jeûner** : C'est me priver de quelque chose auquel je tiens ou d'une activité importante pour moi et me rendre disponible à Dieu et aux autres (Ex : se priver de mon goûter, prendre des nouvelles de quelqu'un, aller à la messe, ...). C'est aussi ne pas dire des mauvaises paroles envers son prochain.

Ces trois actions « **Prier, Faire l'aumône, Jeûner** » changent mon cœur, me rapprochent de Jésus et, petit à petit, me font découvrir la grandeur de l'amour de Dieu.

Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



# Premier dimanche de carême



## ► Parole de Dieu

Chantons avant de lire l'Évangile :  
*Heureux, bienheureux qui écoute la Parole de Dieu,  
Heureux, bienheureux qui la garde dans son cœur.*

Extrait de l'évangile du jour (Marc, chap. 1, versets 12 à 15)

<sup>14</sup>Après l'arrestation de Jean-Baptiste, Jésus partit pour la Galilée proclamer l'Évangile de Dieu ; <sup>15</sup>il disait : « Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. »



► **Pour comprendre** : **Se convertir** c'est tourner notre cœur vers Jésus le Christ et le laisser peu à peu changer notre vie.

## ► Pour réfléchir

Jésus va de village en village. Que dit-il ?

"Convertissez-vous et \_\_\_\_\_"

Aujourd'hui, ces paroles de Jésus sont pour chacun de nous.

Cherchez, parents et enfants, ce que Jésus attend de nous.

.....

.....

.....

## ► Pour prier

**Faire le signe de la croix** : Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

**Dire** : Seigneur, sur le chemin qui nous conduit à Pâques, apprends-nous à t'écouter, à te parler... Guide-nous, accompagne-nous, aide-nous à mieux vivre en frères et sœurs pour préparer nos cœurs à accueillir la Bonne Nouvelle de ta résurrection.

## Chanter :

*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 ?*



*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*

*Tous les bonbons que j'ai gardés, dans un tiroir là, bien cachés  
Je veux pouvoir tous les donner  
Ça donne de la joie de les partager*



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

## Dire la prière du Notre Père.

**Terminer** la prière avec le signe de la croix.

Dimanche



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



## Deuxième dimanche de carême

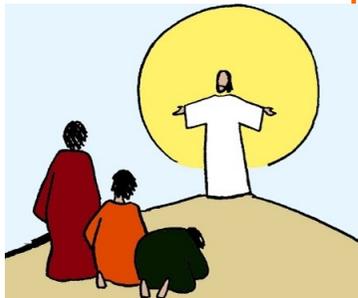


### ► Pour écouter la Parole de Dieu

Chantons avant de lire l'évangile :  
Heureux, bienheureux qui écoute la parole de Dieu,  
Heureux, bienheureux qui la garde dans son cœur.

Extrait de l'évangile du jour (Marc, chap. 9, versets 2 à 10).

<sup>2</sup>Jésus prend avec lui Pierre, Jacques et Jean, et les emmène, eux seuls, à l'écart sur une haute montagne. Et il fut **transfiguré** devant eux. <sup>3</sup>Ses vêtements devinrent resplendissants, d'une blancheur telle que personne sur terre ne peut obtenir une blancheur pareille.



► **Pour comprendre** : Jésus est le Fils de Dieu. La lumière de Dieu resplendit en lui. Ce jour-là, c'est bien lui, Jésus, mais il se montre différent, tout rayonnant de l'amour de Dieu : on dit qu'il est **transfiguré**.

### ► Pour réfléchir

En voyant Jésus transfiguré, Pierre, Jacques et Jean comprennent que Jésus est le Fils de Dieu.

« Il a l'air triste ! » « Elle a l'air contente ! » Souvent le visage, la façon d'être et de parler, laissent voir ce que nous ressentons intérieurement.

De la même façon, le visage, la façon d'être et de parler peuvent laisser transparaître l'amour de Dieu.  
*Parents et enfants, cherchez de quelles personnes pourriez-vous dire qu'elles « rayonnent » de l'amour de Dieu ?*

.....  
.....



### ► Pour prier

**Faire le signe de la croix** : Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen.

**Dire** : Seigneur, nous te confions tous ceux qui prennent soin des malades : les soignants, les clowns dans les hôpitaux, les bénévoles qui leur rendent visite, les proches qui s'en occupent... Que leur présence leur redonne le sourire et soit signe de ton amour pour eux. Je voudrais être à mon tour lumière pour les autres, aide-moi à regarder avec plus d'amour mon prochain, les copains de l'école, les personnes que je rencontre...



### Chanter :

*Oui, Jésus je veux porter ta lumière, ta lumière sur la terre.  
Oui, Jésus je veux porter ta lumière, ta lumière à tous mes frères.*

1- Dans nos villes et nos villages  
Dans nos maisons, nos quartiers  
Dans les jardins et sur les plages  
En plein hiver, en plein été

2- Sur les routes et sur les places  
A nos amis, nos copains  
A nos voisins, à ceux qui passent  
A nos parents, à nos cousins

3- Dans nos fêtes en farandole  
Dans nos chansons, nos refrains  
A la récré, pendant l'école  
En chantant tous, main dans la main



### Dire la prière du Notre Père.

**Terminer** la prière avec le signe de la croix.

Dimanche

Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Samedi

## Troisième dimanche de carême



### ► Pour écouter la Parole de Dieu

Chantons avant de lire l'évangile :  
Heureux, bienheureux qui écoute la parole de Dieu,  
Heureux, bienheureux qui la garde dans son cœur.

Extrait de l'évangile du jour (Jean, chap. 2, versets 13 à 25).

<sup>13</sup>Comme la Pâque juive était proche, Jésus monta à Jérusalem. <sup>14</sup>Dans le **Temple**, il trouva installés les marchands de bœufs, de brebis et de colombes, et les changeurs. [...] Il leur dit : « Enlevez cela d'ici. Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce. » [...]



<sup>19</sup>« Détruisez ce sanctuaire, et en trois jours je le relèverai. »

<sup>20</sup>Les Juifs lui répliquèrent : « Il a fallu quarante-six ans pour bâtir ce sanctuaire, et toi, en trois jours tu le relèverais ! »

<sup>21</sup> Mais lui parlait du sanctuaire de son corps.

► **Pour comprendre** : Le **Temple** est à Jérusalem. Il est le lieu de la présence de Dieu au milieu de son peuple. Les juifs s'y rendaient pour prier et pour offrir à Dieu des sacrifices d'animaux qu'ils pouvaient acheter aux marchands dans la cour du Temple. Jésus est indigné de voir ce qu'il se passe au temple « la maison de son Père ». Il se met en colère et chasse tout le monde.

### ► Pour réfléchir :

Jésus parle du sanctuaire de son corps comme le lieu de la présence de Dieu. Il mourra crucifié le vendredi Saint et ressuscitera trois jours plus tard à Pâques. : *En 3 jours, il se relèvera !*

Comme le Temple, les églises sont des lieux de prière où vous pouvez rencontrer Dieu : ce n'est pas qu'un bâtiment construit de pierres ou de briques.

Le lieu de la rencontre avec Dieu c'est surtout notre cœur. Mais parfois dans notre vie, notre cœur est encombré de bruits, d'activités, d'écrans, de disputes qui nous empêchent de l'accueillir.

*Parents et enfants, cherchez comment faire plus de place à Dieu, à Jésus dans votre cœur pour mieux l'accueillir.*

.....  
.....

### ► Pour fêter la mi-carême (le \_\_\_\_\_), partagez un gâteau !



**Ingrédients** : 1 pot de yaourt, 4 pots de farine, 2 pots de sucre, 3 œufs, 150 gr de beurre, 10 cl de jus d'orange (sans sucre ajouté), 2 c. à c. de cannelle, 70 gr de pépites de chocolat, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel.

**Préparation** : Allumer le four à 180 °C et graisser un moule à cake.  
Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu très doux. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sel et la cannelle. Ajouter les œufs, le jus d'orange, le yaourt et le sucre, bien mélanger. Ajouter le beurre fondu, mélanger à nouveau. Ajouter enfin les pépites de chocolat.



### ► Pour prier à la maison en chantant :

**Je fais silence, je pense à toi.  
Mon Dieu je t'aime, tu es en moi. (bis)**

1- Je veux t'écouter  
Et tendre mes bras  
En moi tout se tait  
Pour être avec Toi.

2- Je veux te parler  
De tous mes amis  
C'est comme un secret  
Que je te confie.

3- Je veux murmurer « Merci pour la vie »  
Tu nous l'as donnée, comme elle grandit.



Dimanche

Lundi



Mardi

Mercredi

Jeudi



Vendredi

Samedi

## Quatrième dimanche de carême



### ► Pour écouter la Parole de Dieu

Chantons avant de lire l'évangile :  
Heureux, bienheureux qui écoute la parole de Dieu,  
Heureux, bienheureux qui la garde dans son cœur.



Extrait de l'évangile du jour (Jean chap.3, versets 14 à 21)

En ce temps-là, Jésus disait :  
<sup>17</sup>« Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. »

► **Pour comprendre** : Jésus est venu **sauver** le monde de ce qui l'abîme : l'égoïsme, la jalousie, le mensonge, la violence, l'envie d'avoir toujours plus... Suivre Jésus, c'est prendre le chemin de la paix, de l'amour, de la fraternité.

### ► Pour réfléchir

Dieu aime tellement le monde qu'il a envoyé son Fils Jésus pour chacun de nous. En nous laissant guider par son Esprit Saint, nous pouvons faire des choix pour que la vie ensemble soit plus belle.

Par exemple : dire bonjour aux voisins, aider quelqu'un, pardonner plutôt que de se venger, partager plutôt que de tout garder pour soi... vivre chaque jour le « code d'amitié avec Jésus-Christ » proposé dans ce carnet de carême...

Parents et enfant, de quelles façons vivez-vous la fraternité ?

.....

.....

### ► Pour prier

**Faire le signe de la croix** : Au nom du Père, et du Fils et du Saint-Esprit. Amen

**Dire** : Seigneur Tu es venu nous sauver. Envoie-nous ton Esprit Saint pour nous donner le courage et la joie de témoigner de ton amour autour de nous.

### Chanter :

*Viens Saint-Esprit viens, ouvre le Ciel, descends sur nous !  
Viens Saint-Esprit viens, feu éternel, embrase nous !  
Viens Saint-Esprit viens, touche la terre, descends sur nous !  
Viens Saint-Esprit viens, Amour du Père embrase nous !*

*Sois le feu qui me guérit, sois l'Amour qui me bénit ! Voici mon cœur (bis).  
Viens déverser ta tendresse au milieu de mes faiblesses ! Je n'ai plus peur (bis).*

*Viens Saint-Esprit viens, fends l'atmosphère, descends sur nous !  
Viens Saint-Esprit viens, de ta lumière envahis-nous !*

*Une pluie de guérisons pour notre génération.  
Voici nos cœurs (bis).  
Dans l'onction de ton Esprit,  
Dans l'amour qui m'envahit, je n'ai plus peur (bis).*

**Dire la prière du Notre Père.**

**Terminer** la prière avec le signe de la croix.



Dimanche



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi



## Cinquième dimanche de carême



### ► Pour écouter la Parole de Dieu

Chantons avant de lire l'évangile :  
Heureux, bienheureux qui écoute la Parole de Dieu,  
Heureux, bienheureux qui la garde dans son cœur.

Extrait de l'évangile du jour (Jean chap.12, versets 20-33)

<sup>20</sup>Il y avait quelques grecs parmi ceux qui étaient montés à Jérusalem pour adorer Dieu pendant la fête de la Pâque.  
<sup>21</sup>Ils abordèrent Philippe, qui était de Béthsaïde en Galilée et lui firent cette demande : « Nous voudrions voir Jésus ». <sup>22</sup>Philippe va le dire à André ; et tous deux vont le dire à Jésus. <sup>23</sup>Alors Jésus leur déclare : « L'heure est venue où le Fils de l'homme doit être glorifié. »



► **Pour comprendre** : **Être glorifié**, c'est être reconnu pour sa gloire. On parle d'une glorieuse équipe de foot, de la gloire d'une star de la chanson. Mais la gloire de Jésus est différente. Par sa mort et sa résurrection, sa gloire est révélée : son amour est plus fort que la mort et nous ouvre la Vie éternelle.

### ► Pour réfléchir

Depuis plus de 2000 ans, la foi en Jésus-Christ se transmet par les croyants qui témoignent de génération en génération. Dans l'évangile, les grecs ont eu besoin de Philippe et André pour voir Jésus. Comme eux, nous avons besoin de témoins pour connaître et rencontrer Jésus : notre famille, les catéchistes, les prêtres, les saints, des amis ...  
Parents et enfant, que diriez-vous de Jésus ? Comment témoigneriez-vous de votre foi en Jésus ?

### ► Pour prier en chantant : Que ma bouche chante ta louange

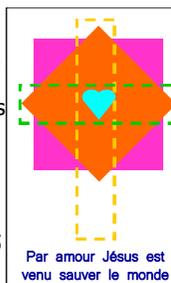
*Sois loué Seigneur, pour ta grandeur. Sois loué pour tous tes bienfaits.  
Gloire à toi Seigneur, tu es vainqueur. Ton amour inonde nos cœurs.  
Que ma bouche chante ta louange.*



### ► Pour réaliser une carte

Dans une feuille de papier, découper un rectangle de 9 x 14 cm (le support) puis les formes suivantes à colorier de différentes couleurs et à coller les unes sur les autres dans l'ordre indiqué :

- un carré de 6 x 6 cm : Le coller à 2 cm du haut et à 1,5 cm du côté comme le rose sur le schéma.
- un carré de 5 x 5 cm : Le coller à 1,5 cm du haut comme l'orange.
- un rectangle de 11 x 2 cm (la hauteur de la croix) : Le coller à 1 cm du haut et 3,5 cm du côté comme les pointillés jaunes.
- un rectangle de 8 x 2 cm (la largeur de la croix) : Le coller à 4 cm du haut et 0,5 cm du côté comme les pointillés verts.
- un petit cœur : Le coller au centre de la croix.



Par amour Jésus est venu sauver le monde

Ecrire la phrase : « Par amour Jésus est venu sauver le monde »

**En offrant cette carte à une personne, vous lui témoignerez votre foi en Jésus-Christ.**



Par amour Jésus est venu sauver le monde

Dimanche



Lundi



Mardi



Mercredi



Jeudi



Vendredi



Samedi

