

Défis de carême 2020 : tire tous les jours un chiffre au hasard entre 1 et 23, et tu sauras quel défi vivre par amour pour Jésus et pour les autres dans ta journée, bonne fin de Carême « confiné » ! ;-)

- 1) Je prends un temps de prière;
- 2) Je propose de déposer les courses de 1ères nécessités à une personne seule de mon quartier en respectant les gestes barrières ;
- 3) Je passe Moins de temps sur les jeux vidéo pour me rendre disponible à mes parents ;
- 4) Je dis non à la vengeance;
- 5) échanger plus avec mes parents;
- 6) Je propose mon aide pour confectionner le repas du jour (dessert, plat salé,...)
- 7) Je respecte l'autorité de l'adulte ;
- 8) Je propose de jouer en famille à un jeu de société ;
- 9) J'appelle quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps ;
- 10) J'envoie une lettre ou un dessin à mes grands-parents isolés ou à quelqu'un de mon choix;
- 11) Je crée mon coin prière ;
- 12) Chaque vendredi de carême, je ne vais pas sur les réseaux, j'offre ce « jeûne » (privation) à Jésus dans la prière ;
- 13) Je mets en cachette un mot gentil sur le lit de mes parents ;
- 14) Je propose de commencer le repas en silence (définir le temps : 5 minutes, 10 minutes etc...) ;
- 15) Avant de me coucher je prends un temps de prière. Je confie à Jésus mes joies de la journée, mes peines ; les malades, les soignants, ceux qui gouvernent le pays et les chercheurs.
- 16) Je passe moins de temps sur les jeux vidéos pour jouer avec mes frères et sœurs ;
- 17) Je respecte la tranquillité des autres quand ils en ont besoin.
- 18) Je m'abstiens de paroles méchantes, de jalousie, de mauvaise humeur et de cachotteries ;
- 19) Je redécouvre les albums photos en famille ;
- 20) Je propose de regarder un film en famille ;
- 21) Je me propose d'assurer le service à table au prochain repas ;
- 22) Je propose à ma famille de vivre un repas sans écrans (ni télé, ni radio, ni téléphones, tablettes etc ...)
- 23) Si je me suis disputé(e) avec quelqu'un à la maison, petit à petit je commence un chemin de réconciliation vers l'autre en reconnaissant mes torts, en offrant un sourire, un mot. Demande à Jésus de t'aider dans la prière

Nous te proposons une Prière à Marie, à dire tous les jours :

**« Sous l'abri de ta miséricorde, nous nous réfugions Sainte Mère de Dieu.
Ne méprise pas nos prières quand nous sommes dans l'épreuve, mais de tous les dangers délivre-nous toujours, Vierge glorieuse et bénie. »**