

# Mon livret de Carême

2025

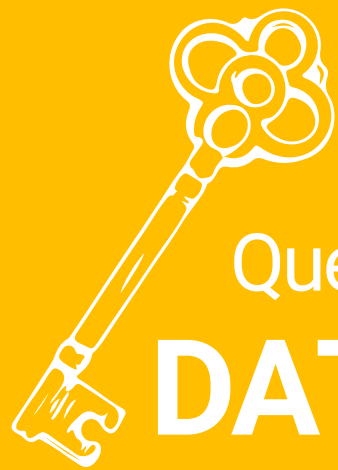


Ozanam  
Jeanne d'Arc  
Saint-Jean

*Mon âme attend le  
Seigneur plus qu'un  
veilleur ne guette l'aurore.*

Psaume 129, 06





## Quelques DATES

05/03	Mercredi des cendres
13/04	Dimanche des Rameaux
17/04	Jeudi Saint
18/04	Vendredi Saint
19/04	Samedi Saint
20/04	Dimanche de Pâques

# C'EST QUOI LE *Carême* ?

Le **Carême** est un mot qui vient du latin qui signifie « quarante » : c'est la période de préparation à Pâques, jour de résurrection de Jésus-Christ. Il s'agit de 40 jours de réflexion pour accueillir le renouveau dans la joie : le Carême nous invite à libérer nos cœurs de ce qui est superflu, c'est-à-dire de ce qui ne nourrit pas notre relation à Dieu et à l'autre.



### Pourquoi 40 jours ?

Dans la Bible, le nombre 40 a une signification symbolique qui fait notamment référence aux 40 années passées par les Hébreux entre leur sortie d'Égypte et leur entrée en Terre promise mais aussi aux 40 jours passés par Jésus-Christ au désert après son baptême.

*Prêt(e)  
à relever  
le défi ?*

### Le Carême est l'occasion de :

- Se recentrer sur l'essentiel
- Adopter de nouvelles résolutions
- Prendre soin de soi et de ses proches
- S'ouvrir aux autres et à Dieu
- Apprendre à pardonner

# 3

## LES PILIERS



### PRIÈRE

La prière est le moyen qui cultive notre amitié avec Dieu. En priant les chrétiens reconnaissent la grandeur et la bonté de Dieu. La prière permet notamment de remercier Dieu et de lui demander pardon. La prière ouvre à Dieu la porte de notre cœur. La prière peut être courte ou longue, parlée ou silencieuse, récitée ou interprétée : le plus important est qu'elle soit sincère et régulière.

### JEÛNE

Les chrétiens sont invités à approfondir leur foi, notamment par le jeûne qui permet de se détacher des biens matériels. Le jeûne est avant tout une **privation** : il ne s'agit pas uniquement d'une restriction alimentaire mais plutôt d'une libération spirituelle. Aujourd'hui l'Église nous invite par exemple à faire une *détox digitale*. Ce petit sacrifice nous permet de nous défaire du superflus pour laisser place à Dieu.

### PARTAGE

Aussi connu sous le nom d'**aumône**, le pilier du partage appelle les chrétiens à faire preuve de générosité. Le Carême nous invite à partager les richesses dont nous disposons (argent, temps, talents, etc.). Le partage nous engage : c'est un don de soi pour autrui qui prend racine dans la compassion et l'humilité. Le partage est un acte d'amour dont un bel exemple est celui de l'amitié.

### DANS NOS ÉTABLISSEMENTS

#### 01 AUMÔNE

du 10 au 23 mars 2025

---

#### 02 PRIÈRE

du 24 mars au 6 avril 2025

---

#### 03 JEÛNE

du 7 au 18 avril 2025

# le Carême à Charles de Foucauld



À NE PAS MANQUER

**COLLECTE**  
du 10 mars au 15 avril

**SOIRÉE DU  
PARDON**  
10 avril à 17h15  
Maison diocésaine

**MESSE DES  
RAMEAUX**  
11 avril à Saint-Jean

**MESSE DU  
JEUDI SAINT**  
17 avril à 17h à Saint-Jean,  
ouverte à toutes les familles  
de Charles de Foucauld

**CHEMIN DE CROIX**  
18 avril  
dans chaque établissement

**RIZ-PAIN-POMME**  
18 avril  
dans chaque établissement

## CARÊME SOLIDAIRE

Pendant 6 semaines approfondis chaque pilier du Carême à travers différents temps forts et actions solidaires afin de t'ouvrir à toi-même, t'ouvrir à l'autre, et surtout t'ouvrir à Dieu.

- PARTAGE : 2 semaines pour donner
- PRIÈRE : 2 semaines pour méditer
- JEÛNE : 2 semaines pour se libérer



Le Carême n'est pas une course ! C'est une promenade qui te permet de te rapprocher de Dieu. Pour ne pas t'essouffler sur le chemin, choisis 1 effort que tu penses être capable de tenir jusqu'au bout !

# Carêment solidaire !

Au profit de La Bonne Assiette & SOS Bébés 87



du 10 mars au 15 avril 2025

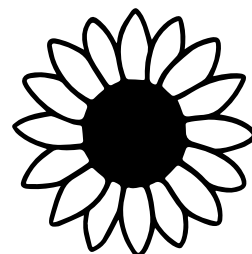
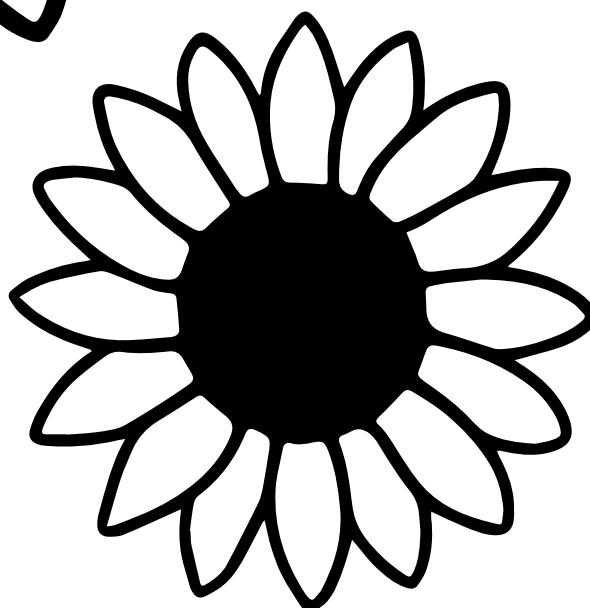
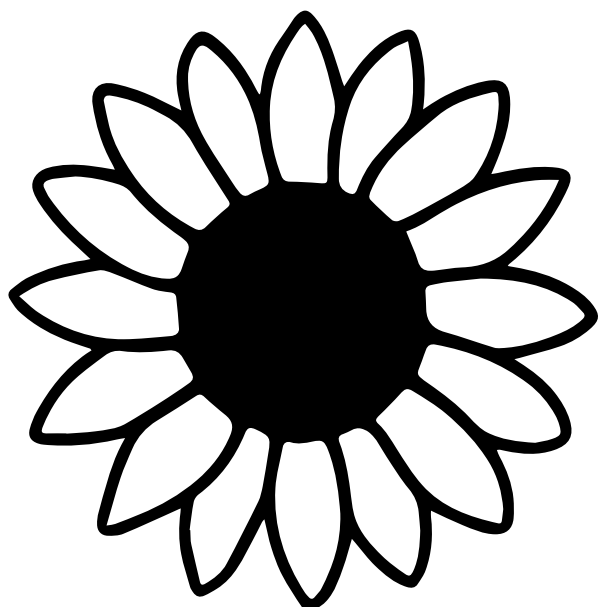
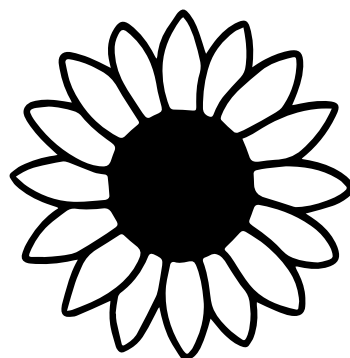
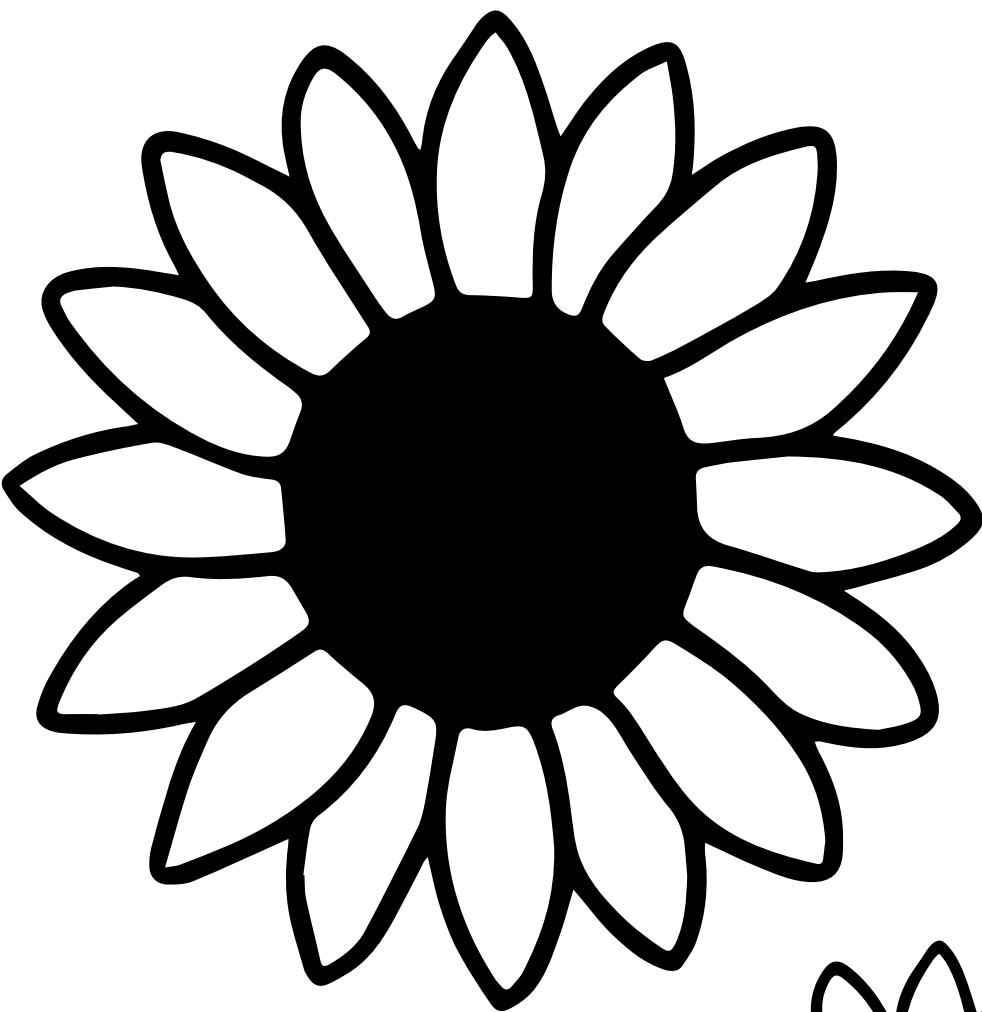
## COLLECTE DE CHOCOLATS

dans les 3 sites de l'Ensemble Scolaire Charles de Foucauld

DU  
10 AU 23  
MARS

# 2 semaines de

Je coloris un pétale  
à chaque fois que j'estime  
avoir accompli une  
bonne action.



# partage

Gardez-vous bien de faire des dons devant les hommes pour qu'ils vous regardent; sinon, vous n'aurez pas de récompense auprès de votre Père céleste. Donc, lorsque tu fais un don à quelqu'un, ne sonne pas de la trompette devant toi, comme le font les hypocrites dans les synagogues et dans les rues afin de recevoir la gloire qui vient des hommes. Je vous le dis en vérité, ils ont leur récompense. Mais toi, quand tu fais un don, que ta main gauche ne sache pas ce que fait ta droite, afin que ton don se fasse en secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.

**Matthieu 6, 1-4**

Jésus s'était assis dans le Temple en face de la salle du trésor, et regardait comment la foule y mettait de l'argent. Beaucoup de riches y mettaient de grosses sommes. Une pauvre veuve s'avança et mit deux petites pièces de monnaie. Jésus appela ses disciples et leur déclara : "Amen, je vous le dis : cette pauvre veuve a mis dans le Trésor plus que tous les autres. Car tous, ils ont pris sur leur superflu, mais elle, elle a pris sur son indigence : elle a mis tout ce qu'elle possédait, tout ce qu'elle avait pour vivre."

**Marc 12, 41-44**

## CAP OU PAS CAP

- De donner des chocolats pour la collecte de Carême
- De prendre du temps pour aider un camarade pour ses devoirs
- De sourire à tout le monde
- De faire une activité en famille
- D'appeler toutes les personnes qui te sont chères
- De devenir bénévole pour une association

Retrouve plus de défis à la fin du livret.

DU  
24 MARS  
AU 6 AVRIL

# 2 semaines de

## MÉDITATION DE SAINT CHARLES DE FOUCAULD

Il faut passer par le désert et y séjourner pour recevoir la Grâce de Dieu ; c'est là qu'on se vide, qu'on chasse de soi tout ce qui n'est pas Dieu et qu'on vide complètement cette petite maison de notre âme pour laisser toute la place à Dieu seul.

C'est indispensable... C'est un temps de grâce, c'est une période par laquelle toute âme qui veut porter des fruits doit nécessairement passer. Il lui faut ce silence, ce recueillement, cet oubli de tout le créé, au milieu desquels Dieu établit son règne et forme en elle l'esprit intérieur.

Si cette vie intérieure est nulle, il y aura beau avoir du zèle, de bonnes intentions, beaucoup de travail, les fruits sont nuls : c'est une source qui voudrait donner de la sainteté aux autres, mais qui ne peut, ne l'ayant pas : on ne donne que ce qu'on a et c'est dans la solitude, dans cette vie, seul avec Dieu seul, dans ce recueillement profond de l'âme qui oublie tout le créé pour vivre seule en union avec Dieu, que Dieu se donne tout entier à celui qui se donne ainsi tout entier à Lui.

Notre Seigneur n'en n'avait pas besoin mais il a voulu nous donner l'exemple.

Rendez à Dieu ce qui est à Dieu.



# prière

Jésus, prends mes yeux, mes regards blessants et mes aveuglements égoïstes ; donne-moi Tes yeux pour m'émerveiller comme Toi, et pour voir avec Ton cœur.

Jésus prends mes mains si souvent paresseuses et querelleuses ; donne-moi Tes mains pour partager et servir, pour travailler et pour bâtir, Tes mains percées de clous pour m'offrir à Ton Père avec Toi !

Jésus, prends mes lèvres gourmandes et médisantes ; donne-moi Tes lèvres pour me taire et pour prier, pour bénir et remercier, pour sourire et pour chanter.

Jésus, prends mon cœur avec ses duretés et ses colères; donne-moi Ton cœur, un cœur pacifique pour faire la paix, un cœur magnifique pour donner sans compter, un cœur humble et doux pour Te reconnaître dans le frère le plus appauvri.

Seigneur, accorde à mon âme de vivre de Toi et de toujours éprouver la douceur de Ta présence !

Amen.

## PRIÈRE DE SAINT JEAN BOSCO

### 5 ASTUCES POUR PRIER

**01** Parler à Dieu comme à un ami avec qui je discuterais par téléphone.

Réciter (ou lire) une prière que j'aime bien. **02**

**03** Contempler la nature et s'en émerveiller.

Aller à la messe. **04**

**05** Chanter, danser, écrire, dessiner son amour pour Dieu.

DU  
7 AU 18  
AVRIL

# 2 semaines de

**Je choisis le parcours de jeûne dont j'ai le plus besoin :**

## PAUSE SUCRE

- Ne pas grignoter
- Ne pas manger de chocolat, pâte à tartiner, etc.
- Ne pas boire de boissons sucrées
- Ne pas prendre de biscuits au goûter

## PAUSE DIGITALE

- Réduire son temps d'écran quotidien de 50%
- Passer au moins une journée sans téléphone
- Ne pas regarder de films, séries, dessins animés
- Remplacer les réseaux sociaux par des temps de lecture

## PAUSE ATTITUDE

- Ne pas dire de gros mots
- Éviter la violence : physique, verbale, jeux vidéos, etc.
- Se coucher tôt
- Faire ses devoirs, tâches ménagères, etc. sans râler

## PAUSE ENVIRONNEMENT

- Privilégier la marche ou le vélo pour se déplacer
- Observer la nature

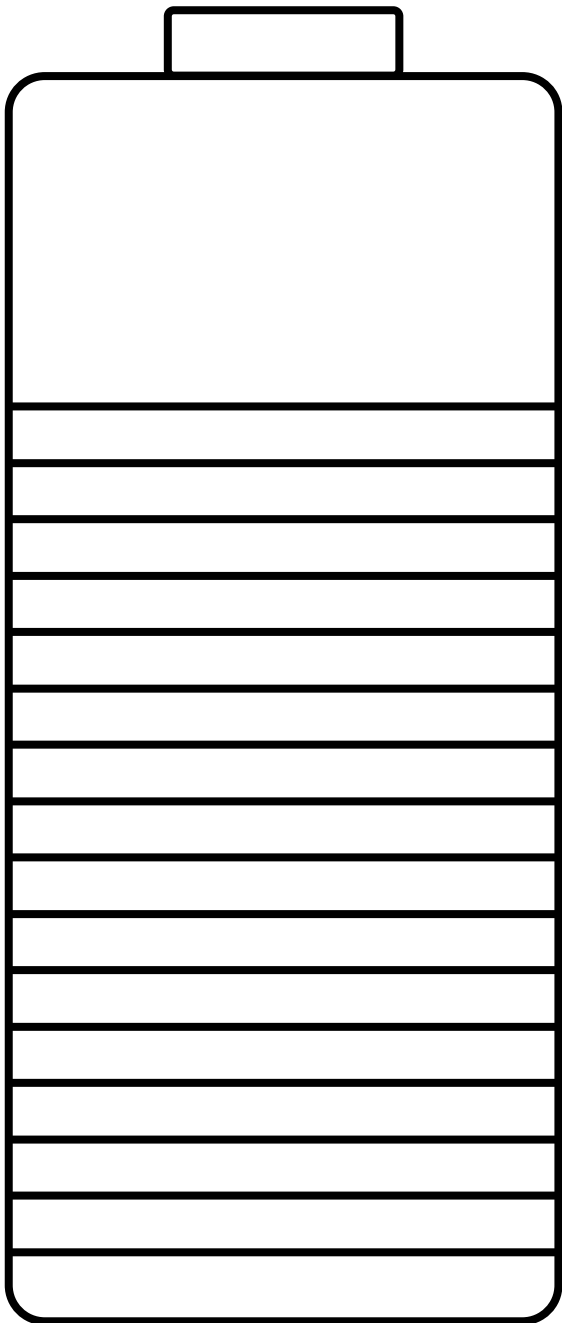
# jeûne

Cette batterie de jeûne symbolise l'état de ma batterie intérieure : quand je nourris mon âme elle se charge, si j'écoute mon ego elle se décharge.

**Vert** : Je suis fier(ère) de moi car j'ai réussi mon effort de Carême sans difficulté !

**Orange** : Je persévère, j'ai tenu mon effort de Carême à hauteur de 80%.

**Rouge** : Je ne désespère pas, aujourd'hui a été plus compliqué mais je ferai mieux demain !



## MON EFFORT DE CARÊME

Cette année mon effort de Carême est :

---

---

*Le sais-tu ?*



Il faudrait 21 jours pour installer durablement une nouvelle habitude. Ta résolution de Carême peut donc te guider toute ta vie !

# SEMAINE *Sainte*

en bref

## DIMANCHE DES RAMEAUX

Le dimanche des Rameaux précède la fête de Pâques et marque l'entrée dans la Semaine sainte. On commémore l'entrée triomphale de Jésus dans Jérusalem où il est acclamé par la foule brandissant des rameaux.



Pendant la messe des Rameaux, des branches de buis sont bénies en mémoire de l'entrée de Jésus à Jérusalem. Me rameau est un signe d'espérance : le bois de la Croix n'est pas un bois mort puisque le Christ va ressusciter. Le rameau est ensuite emporté dans chaque maison comme témoignage de la foi dans le Christ et dans le triomphe de la vie sur la mort.

## JEUDI SAINT

Le Jeudi saint est le jour où le Christ a institué l'Eucharistie lors du repas, la Cène, de la Pâque, la veille de sa mort sur la croix : il donne à ses disciples son corps et son sang. Au cours de la messe célébrée avec solennité, on renouvelle le geste du lavement des pieds, signe de pardon et de service.

## VENDREDI SAINT

Trahi par Judas, le Christ est arrêté, jugé et condamné à mort. Le Vendredi saint est le jour où l'on commémore la mort du Christ sur la croix. Afin de s'unir à ses souffrances les chrétiens participent à un chemin de croix qui suit les étapes de la Passion du Christ.

*Chemin  
de croix*

En souffrant sur la croix, Jésus a posé un acte ultime d'amour pour l'humanité. Le chemin de croix est un pèlerinage spirituel qui s'articule autour de trois aspects essentiels : la marche, la méditation et l'intercession. Réaliser un chemin de croix, c'est reconnaître à travers 14 stations - pour les 14 événements vécus par le Christ lors de sa Passion - l'amour infini de Dieu pour nous en faisant acte de pénitence.

## SAMEDI SAINT ET VIGILE PASCALE

La veille de Pâques est un jour de deuil. Cette journée permet de méditer la mort du Christ avant d'accueillir sa résurrection. Pendant la nuit du Samedi Saint au Dimanche de Pâques les chrétiens célèbrent le passage des ténèbres à la lumière, victoire du Christ sur la mort.

## DIMANCHE DE PÂQUES

Le dimanche de Pâques est le jour de la célébration de la Résurrection de Jésus. La Résurrection du Christ est le cœur de la foi et de l'espérance chrétienne. Elle symbolise la victoire de la vie sur la mort et le péché.

### *Chemin de gratitude*

La gratitude consiste en la reconnaissance d'un don reçu pour lequel nous éprouvons de l'étonnement, de la joie et de l'émerveillement. La gratitude fait écho à la grâce : c'est donc une action qui doit être cultivée.

Afin de te préparer au mieux à accueillir, proclamer et partager la joie de Pâques, écris ou dessine chaque jour une gratitude dans le chemin ci-après.

# Mon Chemin de

**1**

**2**

**3**

**4**

**9**

**10**

**11**

**12**

**17**

**18**

**19**

**20**

**25**

**26**

**27**

**28**

**33**

**34**

**35**

**36**

# Gratitude

5

6

7

8

13

14

15

16

21

22

23

24

29

30

31

32

37

38

39

40

# JE CULTIVE MA *Foi*

En plus de toutes tes lectures chrétiennes qui doivent nourrir ta foi au quotidien (Bible, témoignages, poèmes, romans, BD, etc.), tu trouveras ici d'autres ressources pour t'aider à cultiver ta foi. À toi de prendre ce qui te convient !

## FILMS, SÉRIES & DESSINS ANIMÉS

**Le club des miracles** : Film familial sur un pèlerinage de Dublin à Lourdes

**The Chosen** : Série sur la vie de Jésus

**Le Prince d'Égypte** : Dessin animé sur l'histoire de Moïse et de sa mission pour libérer le peuple hébreu de l'esclavage en Égypte

## PODCASTS

**TELIO** : La vie des Saints racontées aux enfants

**PADREBLOG** : 3 prêtres pour aider à trouver un sens et chercher Dieu

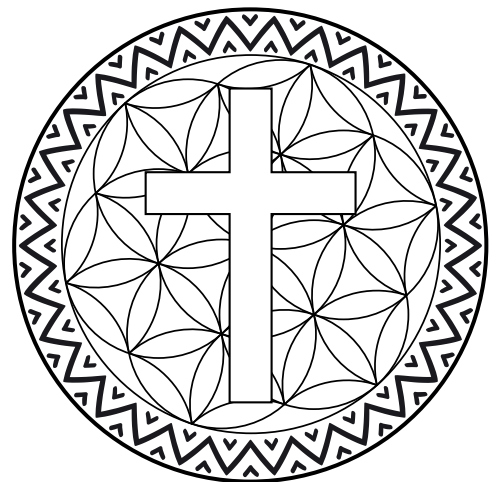
## RÉSEAUX SOCIAUX

**Frère Paul-Adrien** : @fr.pauladrien

**Sœur Albertine** : @soeur.albertine

**Père Benoît Pouzin** : @perebenoitpouzin

**Père Gaspard Craplet** : @peregaspardcraplet



## LES APPLICATIONS

**La Bible App** : Les récits bibliques expliqués aux enfants

**Découvrir Dieu** : Pour méditer seul ou en famille les textes du jour

**YouPray** : Une application complète avec podcast, évangiles et louanges

## POUR APPROFONDIR

**Collège des Bernardins** : Formations en ligne de théologie

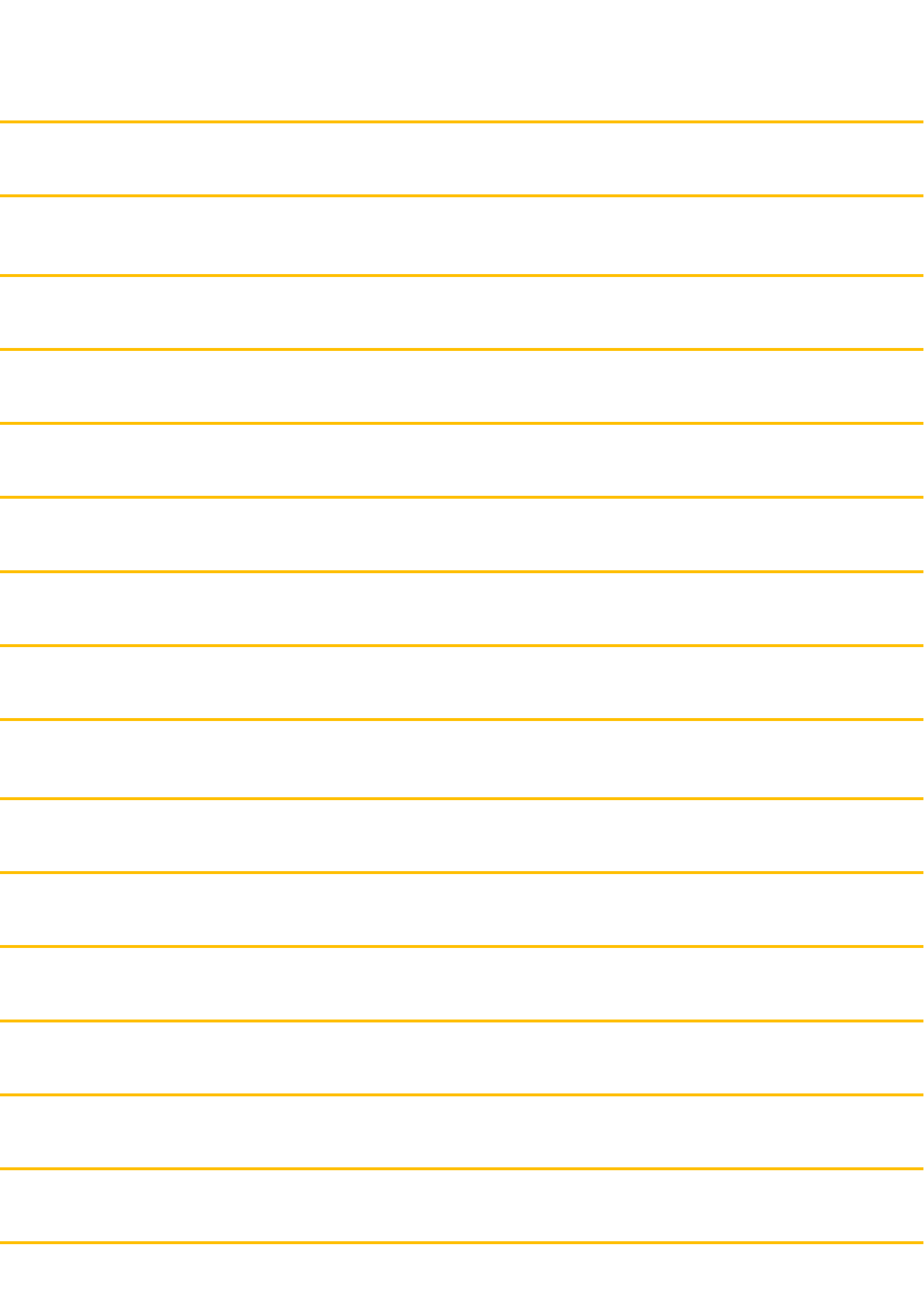


# 40 défis

# CARÊMENT faciles

1	Réduire mon temps d'écrans quotidien	2	Lire l'Évangile du jour	3	Être attentif à tous les cours	4	Ne pas gaspiller de nourriture	5	Rendre service à la maison avec le sourire	6	Ne pas dire de gros mots	7	Observer la nature	8	Sourire à une personne triste
9	M'excuser auprès des personnes que j'ai blessé	10	Ne pas grignoter entre les repas	11	Entrer dans une église	12	Apporter mon aide à un proche	13	Remercier ceux qui m'ont préparé à manger	14	Écouter les conseils des adultes	15	Me réveiller et me préparer rapidement	16	Discuter avec quelqu'un avec qui je suis en désaccord
17	Marcher ou prendre le vélo plutôt que la voiture	18	Prendre le temps d'appeler un proche	19	Rendre service sans qu'on le sache	20	Écrire une lettre de gratitude	21	Éviter la violence (films, jeux, insultes, etc.)	22	Tenir mes engagements	23	Ne pas manger de sucre ou de gras	24	Aller à la messe
25	Me coucher tôt	26	Prière flash : une pensée pour Dieu	27	Offrir une attention à un proche	28	Pardonner les personnes qui m'ont blessé	29	Renoncer à une addiction	30	Prendre le temps de me ressourcer	31	Réduire mon temps sous la douche	32	Rendre service sans qu'on me le demande
33	Reconnaître tout le positif qu'il y a dans ma vie	34	Passer une journée sans écrans	35	Dire un compliment à un proche	36	Faire du tri et donner ce qui ne me sert plus	37	Lire au moins 10 minutes	38	Prier pour la paix	39	Découvrir une nouvelle activité	40	Passer du temps de qualité en famille







Bon Carême dans l'Ensemble Scolaire Charles de Foucauld !