

# **PETIT CARNET POUR LES FAMILLES**

## **Comment Suivre le Carême en famille**

### **1 – Prier en famille**

Vous pouvez profiter du carême pour instaurer un temps de prière en famille le soir, lorsque vous êtes tous réunis. C'est l'occasion d'investir dans un livre de prières, de découvrir de nouveaux chants, de s'abonner à une revue de prières. La prière du soir peut aussi être l'occasion de se pardonner mutuellement. Le moyen de faire participer les enfants à la prière du soir !

### **2 – Découvrir et méditer la vie d'un saint**

Pourquoi ne pas profiter de ce temps de Carême pour faire plus ample connaissance avec les saints? Les enfants sont appelés à se mettre à l'école du bienheureux, qui avait une foi immense et dont le cœur était brûlant d'amour envers tous et spécialement les plus pauvres.

### **3 – Un effort commun**

Chacun est libre de choisir les efforts qu'il souhaite accomplir pendant le carême. Cependant, réaliser un effort commun à toute la famille soude ses membres et appelle à une saine émulation. Exemples : se priver de Nutella, ou de chocolat, ou de téléphone lorsqu'on est réuni ou de jeux vidéo... À vous de faire preuve d'imagination, et les enfants ne sont pas en reste, pour identifier la privation qui fera avancer toute la famille sur le chemin du carême.

### **4 – Un carême solidaire**

Autre idée qui encourage tous les membres de la famille à faire des efforts : la cagnotte de carême. Organisée par votre paroisse, ou tout simplement par vous, vous pouvez verser une somme d'argent dans la cagnotte à chaque effort réalisé, puis reverser la collecte à une association caritative. Un bon moyen de cheminer vers Pâques, tout en venant en aide aux plus démunis.

### **5 – Un jeûne des jeunes**

Ce n'est pas parce que vos enfants sont jeunes qu'ils ne comprennent pas le sens du jeûne ! Et par jeûne, on peut imaginer un repas constitué

uniquement d'un bol de riz. Le Mercredi des Cendres, ou bien un vendredi de carême, est le jour désigné pour jeûner, en rappelant qu'ainsi, on essaie de se rapprocher de Jésus qui a passé 40 jours dans le désert.

## **6 – La bienveillance en famille**

Le Carême est l'occasion de mettre en place le jeu de l'ange gardien pendant ces 40 jours ! Il suffit d'inscrire les prénoms de chaque membre de la famille sur des petits bouts de papier, et chacun pioche un papier. Ainsi, on devient l'ange gardien de la personne que l'on a piochée. On doit être attentif à elle, lui faciliter la vie, lui être agréable, sans que la personne qui fait l'objet de l'attention ne devine qui est son ange gardien !

## **7 – Un arbre de carême**

Cette année, le diocèse de Paris propose un calendrier de carême pour petits et grands, téléchargeable sur leur site [internet](https://www.paris.catholique.fr/calendrier-de-careme.html). Il vous invite à faire un bouquet de branchages, sur lequel vous suspendez chaque jour une carte avec une phrase de l'Évangile. Si vous le souhaitez, vous retrouvez ensuite l'Évangile complet dans votre Bible, sur votre smartphone ou sur le web. Le bouquet décore votre intérieur à l'approche de Pâques, tout en vous permettant de suivre l'Évangile jusqu'à la résurrection de Jésus.

<https://www.paris.catholique.fr/calendrier-de-careme.html>

## **8 – Un jardin de Pâques**

La crèche de Noël prépare nos cœurs à la naissance de Jésus. Pourquoi ne pas confectionner un jardin de Pâques, afin de mieux vivre et se réjouir de sa Résurrection ?! Vous pouvez opter pour un jardin de Pâques à fabriquer vous-même, chaque grande étape de la semaine sainte étant l'occasion de faire évoluer le jardin par une activité manuelle avec les enfants, de prier, et de se remémorer la Passion du Christ.

Voici un lien qui vous montre une exemple mais vous pouvez faire autrement !

<https://www.paris.catholique.fr/un-jardin-de-paques-a-fabriquer.html>

## **9 – Une carte à gratter au fil des efforts**

Vous avez des enfants petits (5-11 ans), et vous cherchez un moyen de les encourager à faire des efforts de Carême ? Pour cela vous pouvez créer avec vos enfants une carte à gratter ou à ouvrir. Pour cela vous dessinez 10 cases pour chaque dimanche et la semaine sainte dedans vous écrivez les efforts que vous aurez choisis avec vos enfants/ Vous découpez les cases et vous les placez dans un bol. Chaque dimanche on pioche, et on connaît l'effort à

réaliser. Après chaque effort réalisé, l'enfant colorie sur une autre feuille une case avec une belle couleur pour dire et montrer qu'il a fait son effort. Les propositions d'efforts sont très concrètes et cela motive les enfants à persévérer de façon amusante surtout si toute la famille le fait. Quoi de plus motivant pour l'enfant de voir quel effort papa et maman vont devoir faire !!! Chaque effort permet ainsi à l'enfant de passer de l'ombre à la lumière sur sa carte, mais aussi dans son cœur !

## **10 – Un calendrier de Pâques**

Enfin, sur le même principe que les calendriers de l'Avent, il existe des calendriers de Pâques, afin de faire progresser les enfants pendant le Carême. À colorier selon les efforts effectués, ou bien avec des fenêtres à ouvrir au fil des jours, les calendriers ponctuent quotidiennement ces quarante jours et motivent les enfants à avancer joyeusement vers la Résurrection peut être avec une petite récompense après chaque semaine.

Bon cheminement sur les pas du Seigneur à tous !