

## **PARCOURS POUR LE CARÊME : UN DÉFI PAR JOUR**

### **“UNIS AU CHRIST, UNIS DANS LA MISSION”**

#### **Choisis toi-même tes défis chaque jour 😊**

Tu peux en faire 1 par jour ou plusieurs. Pas d'ordre obligatoire !

Fais-les avec joie, prière et amour. À la fin, fête Pâques : Jésus est ressuscité ! 🕯

#### **Se rapprocher de Jésus ❤️**

✠ Fais un petit signe de croix lentement et dis à Jésus : « Je veux être uni(e) à toi »

👉 Prends 1 minute de silence pour penser à Jésus qui t'aime.

📝 Ecris une qualité de Jésus que tu admires.

🙏 Dis merci à Jésus pour une chose de ta journée.

📖 Lis (ou écoute) un court passage de l'Évangile.

😊 Fais un effort pour être patient comme Jésus.

🙌 Confie à Jésus ta semaine (ou ta journée !)

#### **Unis au Christ par la prière 🙏**

👉 Récite un “Notre Père” en pensant à tous les enfants du monde.

😢 Prie pour quelqu'un qui est triste.

✍ Écris une petite prière personnelle.

🎶 Chante un chant chrétien.

🍽️ Prie avant de manger en remerciant Dieu.

😊 Offre un sourire à Jésus en aidant quelqu'un.

🏫 Prie pour ton école (ou ton groupe).

#### **Unis les uns aux autres 😊**

💬 Dis une parole gentille à quelqu'un.

🎁 Partage quelque chose (temps, jeu, goûter).

👉 Pardonne après une petite dispute.

👤 Aide sans qu'on te le demande.

👂 Écoute quelqu'un jusqu'au bout.

 Fais un dessin pour quelqu'un que tu aimes.

 Prie pour ta famille.

### Unis dans la mission

 Fais connaître Jésus par un geste d'amour.

 Invite quelqu'un à jouer avec toi.

 Défends quelqu'un qui est seul.

 Pose un acte de paix (dire pardon, résoudre un conflit).

 Sois joyeux(se) même quand c'est difficile.

 Donne un objet ou du temps pour les autres.

 Prie pour celles et ceux qui ne connaissent pas Jésus.

### Marcher avec Jésus

 Fais un petit sacrifice (éteins la télévision, plains-toi moins).

 Encourage quelqu'un qui doute.

 Fais confiance à Jésus dans une difficulté.

 Dis merci à quelqu'un qui t'aide.

 Prends soin de la Création (ne rien gaspiller).

 Prie pour les personnes malades.

 Offre ta journée à Jésus.

### Semaine Sainte – Unis jusqu'au bout

 Pense à l'amour de Jésus qui donne sa vie.

 Fais un geste de service en silence.

 Prie devant une croix.

 Garde l'espérance.

### Dimanche de Pâques

Reste dans la joie : Jésus est Ressuscité ! ALLÉLUIA !  