



## 40 jours pour renaître !

Propositions paroissiales  
pour un carême joyeux et transformant

### Se préparer à la Messe du dimanche en fraternité.

Les vendredis de Carême, dans la continuité de la messe, de 19h30 à 21h15

Après la Messe du jour (19h) : tisane ou soupe partagée au fond de l'église.  
Partage en petit groupe sur l'Évangile du dimanche, puis adoration méditée.

### Avancer à son rythme avec son binôme de Carême

#### 1. Choisir son binôme de Carême.

« Un frère appuyé sur un autre frère est une citadelle imprenable ! » (Pr 18,19)

Je choisis une connaissance, une personne de confiance à qui je partagerai mes efforts (cette personne peut être quelqu'un avec qui je sers par exemple).

Nous nous porterons dans la prière et ferons un petit point chaque semaine.

#### 2. Je sélectionne quelques points d'efforts concrets que je présente à Dieu dans ma prière.

##### Remarques :

- Je veille à un équilibre dans mes résolutions !

(« Tu aimeras le **Seigneur** de tout ton cœur, et ton **prochain** comme **toi-même** »)

- L'ascèse fortifie ma volonté. Mais c'est la charité qui me transforme !

- Je peux m'inspirer de la liste proposée au verso, ou m'appuyer sur des parcours de carême existant ... l'important est de s'y tenir !

### Autre : vivre un jeûne progressif en fraternité

L'objectif est de redécouvrir la puissance libératrice du jeûne progressif et intégral pour mieux goûter la Parole de Dieu ; ce parcours se vit en fraternité, accompagnée par un médecin.

Contact pour plus d'information : JB Dubreuil – 06 61 95 26 86

## Quelques pistes de conversion pour avancer vers Pâques

### « Prière »

Pour retrouver le désir de Dieu et le goût de la prière.

- Je prends au moins ¼ d'heure pour méditer et prier la parole de Dieu de chaque jour.
- Je m'inscris sur un créneau d'adoration de la paroisse (pour le carême).
- Je décide de venir à une messe de semaine en plus du dimanche.
- Je prends un temps de louange (avec les padrés ?) en semaine.
- Je prends mon courage à deux mains pour vivre le sacrement du pardon !
- ...

### « Jeûne »

Pour vivre une plus grande sobriété et grandir dans les vertus de tempérance et de force.

- Je jeûne de réseaux sociaux ou d'internet hors travail ; je limite ces temps à quelques minutes chaque jour ou seulement le dimanche.
- Je décide de ne pas boire d'alcool ou de fumer, au moins en semaine.
- Je jeûne un repas en semaine (vendredi ?) ou ne pas prends de dessert ou/et d'excitants.
- ...

### « Aumône »

Pour grandir dans la générosité et la charité concrète.

- Je décide chaque semaine de visiter ou de prendre des nouvelles d'une personne seule ou malade (famille, amis, paroissiens...)
- Je fais un point sur ce que je donne pour des œuvres caritatives.
- Je me propose pour un service paroissial ou associatif.
- J'offre chaque jour un sourire à une personne : quelqu'un que je ne connais pas ou qui m'est moins sympathique aujourd'hui.
- ...

