

Le Carême : un chemin d'espérance

25 engagements possibles durant le temps de Carême :

1. Je cultive le silence et médite un extrait de la Parole de Dieu. Chaque jour, je prends 5 minutes en silence avec la Parole de Dieu reçue en catéchèse. Je peux noter ce que cette Parole m'inspire.
2. Je participe plus activement à la messe, par exemple chaque dimanche de Carême.
3. Je mets au centre de ma journée un temps de prière, par exemple en priant le matin avant de commencer une activité.
4. Je prévois de courts « rendez-vous » avec Dieu durant ma journée, pour la vivre avec lui.
5. Je regarde les saints et saintes de cette période et je souhaite une belle fête à un ami, en lui expliquant l'histoire du son saint patron.
6. Je participe à un « midi avec Dieu », un temps de silence qui me permet d'écouter Jésus-Christ.
7. Je prends le temps d'ouvrir ma Bible chaque soir avant de m'endormir et je lis un extrait de l'évangile (choisi au hasard).
8. Je prends le temps de prier pour les autres chaque jour (prière d'intercession) en confiant au Seigneur une personne de mon entourage.
9. Je prends le temps de prier pour le monde.
10. Je prends le temps pour me préparer et vivre le sacrement de la réconciliation.
11. Je pratique la gratitude : chaque soir, je dis à ma famille un merci pour quelque chose reçu durant la journée (un repas préparé, un mot doux, un encouragement, me conduire à l'école, etc.).
12. Je demande pardon à quelqu'un que j'aurais blessé.
13. Je reprends le contact avec cet ami à qui je ne parle plus depuis longtemps.
14. Je motive ma famille pour participer activement à la soupe de Carême (soit pour y participer, soit pour s'engager en famille à la servir).

15. Je donne de mon temps à ma famille, en me proposant pour aider dans les tâches du quotidien.
16. Je motive ma famille pour participer à l'Action de Carême, par exemple en remplissant la pochette de Carême (signe de partage avec les personnes plus démunies).
17. Je demande à mes parents d'aller rendre visite un membre de notre famille à l'EMS ou à l'hôpital et je lui apporte une carte ou dessin que j'ai préparé.
18. Je trie mes habits et mes chaussures et je mets de côté ce qui est en bon état pour les amener à Caritas, à la Croix-Rouge, à SOS future maman, etc., et j'invite ma famille à faire de même.
19. Je suis attentif aux personnes qui sont dans la tristesse ou dans l'isolement autour de moi, je vais leur parler, je m'intéresse à eux.
20. Je m'approche de cette personne de mon entourage qui m'agace ou que je ne supporte pas, je lui parle et je l'écoute.
21. J'invite ma famille à faire un pèlerinage du jubilé dans les sanctuaires de notre diocèse : la cathédrale St-Nicolas à Fribourg, les basiliques Notre-Dame à Genève, Lausanne et Neuchâtel, les sanctuaires de Notre-Dame de Bourguillon et Notre-Dame des Marches, l'église de Siviriez (paroisse de sainte Marguerite de Bays).
22. Je prie et médite la profession de foi (credo) et j'apprends un article par jour.
23. Je demande à ma famille de participer activement à la semaine sainte dans ma paroisse (dimanche 13 avril, jeudi saint 17 avril, vendredi saint 18 avril, saint jour de Pâques 19 et 20 avril).
24. Je prends le temps pour expliquer aux membres de mon entourage la signification de chaque jour de la semaine sainte.
25. J'invite ma famille à vivre ensemble le chemin de croix.