

Carnet de Carême

40 JOURS
AU DÉSERT
AVEC JÉSUS





Ce carnet vous est proposé par l'équipe nationale d'aumônerie diversifiée de l'ACE (Action catholique des enfants).

Mouvement d'Église et d'éducation populaire, organisé en association loi 1901, l'Action Catholique des Enfants (ACE) s'adresse à tous les enfants, filles et garçons, âgés de 6 à 15 ans sans aucune distinction de nationalité, de religion, de condition sociale et d'appartenance culturelle.

En groupes de copains encadrés par des adultes, les enfants jouent, discutent et mènent des projets communs. Ils participent à tous les niveaux aux instances de l'association.

À l'ACE, ils vivent une expérience basée sur des valeurs humaines et chrétiennes qui leur permet de se construire. Ils deviennent ainsi acteurs et citoyens dans la société.

Fédération nationale
de l'ACE
106 rue du Bac 75007 Paris
contact@ace.asso.fr

LE CARÊME, 40 JOURS AU DÉSERT

40 jours au désert, ce sont 40 jours pour prendre du recul, réfléchir à ce qui est important dans sa vie et penser aux rêves que nous voulons vivre ensemble.

Ce parcours, nous le ferons à partir du texte suivant que tu peux lire seul, en famille ou en club pour te préparer.

Tu trouveras dans ce carnet des ressources pour ce voyage de 40 jours au désert en route vers Pâques !



Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (Mt 4, 1-11)

En ce temps-là, Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. » Mais Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.^e » Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. » Jésus lui déclara : « Il est encore écrit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu.^c » Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : « Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi. » Alors, Jésus lui dit : « Arrière, Satan ! car il est écrit^c : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte. » Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient.

MERCREDI DES CENDRES

OUVRE TON COEUR !

“On ne voit bien qu’avec le cœur”

(Antoine de Saint-Exupéry)

Ce mercredi 18 février, c'est le début du Carême, une longue marche dans le désert qui va durer 40 jours ! On l'appelle "**mercredi des cendres**" parce qu'à l'église, les chrétiens se rassemblent et le prêtre trace une petite croix sur leur front avec des cendres de rameaux. Ce sont les cendres de tout ce qui est triste et nous empêche d'avancer et que **l'amour de Dieu vient consoler** en nous !

POUR OUVRIR MON COEUR

Je demande pardon
à quelqu'un que j'ai blessé :

Je joue avec un copain ou une
copine qui est seul à la récré :

Je m'engage à :



19 AU 22 FÉVRIER
« EN CE TEMPS-LÀ... »

PRENDS LE TEMPS

« *Il y a un temps pour tout.* »

(Qohélet 3,1)

Pendant sa vie, **Jésus est resté proche** des gens de son époque. Il nous invite à faire de même aujourd’hui. Mais encore faut-il comprendre le monde dans lequel nous vivons !

Prends le temps cette semaine de réfléchir aux événements proches ou lointains qui te semblent importants dans ta vie et à l’impact que tu peux avoir sur eux.

POUR PRENDRE LE TEMPS

Je vais à la rencontre d’une personne âgée et je lui demande de me raconter comment elle vivait à mon âge :

Je note ce que nous avons en commun :

Je fais un selfie avec elle !



Le monde change ! Et c'est un peu grâce à toi et aux enfants d'aujourd'hui. Et toi, qu'est-ce qui va très ou trop vite dans ta vie ?

Les saisons dansent au rythme du temps, chacune apportant sa magie et son enchantement.

Dessine ta saison préférée !



Ayman
11 ans

Il faut bien profiter,
passer du temps avec
notre famille, jouer
avec des potes !

**23 FÉVRIER AU 1ER MARS
« JÉSUS FUT CONDUIT AU DÉSERT... »**

DANS LE SILENCE DE TON COEUR

« J'ai toujours aimé le désert. On s'assoit sur une dune de sable.

On ne voit rien. On n'entend rien.

Et cependant quelque chose rayonne en silence. »

(Antoine de Saint-Exupéry)

Pendant sa vie, Jésus a aimé prendre **des temps calmes loin de la foule**, comme au désert, pour être seul avec Dieu comme on aime le faire avec un ami.

Prends le temps toi aussi cette semaine de **faire le silence dans ton cœur**, de te retirer dans ta chambre ou un lieu calme pour vivre cette amitié avec Jésus.

POUR FAIRE LE SILENCE DANS MON COEUR



Je confie à Jésus une personne de mon entourage qui a des difficultés :

Je profite de ce temps calme pour écrire ou dessiner un petit message à un copain qui a besoin de réconfort :

Faire silence dans notre cœur permet de se ressourcer ! Comment est-ce que je fais le silence dans mon cœur ? À quels moments j'arrive à trouver le calme ?



Installe ta cabane du désert !

Prends un bocal, décore le et allume une bougie à l'intérieur à chaque fois que tu as envie de prendre un petit temps pour réfléchir, prier ou penser aux autres.

Dessine ou prends en photo l'endroit où tu te sens le plus au calme et en paix.

Il n'y a pas de bruit à l'église, il faut un endroit calme pour prier.



2 AU 8 MARS « PAR L'ESPRIT... »

ÇE QUI POUSSE À FAIRE LE BIEN

« Montre-moi ton chemin, Seigneur. » (Psaume 24)

L'Esprit Saint, c'est ce qui relie Jésus à son Père et lui donne la force d'avancer et de faire le bien tout au long de sa vie. Il lui donne aussi le courage d'être lui-même.

Prends le temps cette semaine d'écouter le souffle de l'Esprit de Dieu dans ton cœur. Il te donnera le **courage** d'aller vers les autres et de **faire leur bien** !

POUR FAIRE LE BIEN

À la maison, je rends un service à mon papa, ma maman ou mes frères et sœurs :



À l'école ou au collège,
j'aide les copains, les
copines à faire les devoirs ou
je demande de l'aide :

Dieu habite en toi. C'est une grande richesse !

Quelles sont les actions dont tu es fier ?

De quelle manière fais-tu du bien aux autres ?



Fabrique
ta boussole du cœur !

Divise un cercle en 4 directions :
amitié, courage, vérité, partage...

Fixe une flèche au centre avec une attache parisienne et demande aux copains et copines ou à tes proches de la faire tourner. Vous pourrez partager les moments où vous avez vécu l'amitié, eu du courage, partagé, ou dû dire une vérité qui n'était pas facile à dire.



En rentrant du collège, près de chez moi, j'ai dû courir après un chien parce que son maître l'avait perdu.

9 AU 15 MARS « POUR ÊTRE TENTÉ AU DESERT... »

RESISTER ET CHOISIR

« *Heureux l'enfant qui choisit le bien.* »
(Psaume 1)

Au désert, même Jésus a été mis à l'épreuve. En prenant la parole, **il a su résister aux tentations** de se sauver lui-même.

Prends le temps cette semaine de **réfléchir à toutes les tentations auxquelles tu es confronté(e)** et à tout ce qui te coupe des autres : l'égoïsme, la méchanceté, les bagarres, les écrans, etc.

POUR RESISTER ET FAIRE LES BONS CHOIX

Cette semaine, je remplace mes temps d'écran par des temps avec les autres :

Je prends le temps de réfléchir à une résolution importante que je peux prendre pour moi ou pour les autres :



Dans notre quotidien, nous sommes toujours amenés à faire des choix qui nous poussent vers le bien ou le mal.

Qu'est-ce qui me fait envie même si ce n'est pas bien ?

Qui peut m'aider à faire les bons choix ?

Je fais le bon choix !

Avant de prendre une décision, je réfléchis au sens et aux conséquences de ce que je vais faire :

- Ce qui me rend heureux et apporte de la joie aux autres
- Ce qui protège la planète
- Ce qui me permet d'être en paix



- Ce qui me rend triste ou rend triste les autres
- Ce qui abime la planète
- Ce qui m'empêche d'être en paix

J'aimerais que les enfants arrêtent de voler les affaires des autres à l'école.

Ambroise
8 ans

16 AU 22 MARS
« APRÈS AVOIR JEÛNÉ... »

FAIRE DE LA PLACE

« Là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

(Mt 6,21)

Au désert, Jésus jeune c'est à dire qu'**il fait de la place dans son cœur**, il s'éloigne de tout ce qui pourrait le gêner pour être avec Dieu, son Père.

Prends le temps cette semaine **de faire de la place** **toi aussi dans ton cœur** ! Pour t'aider, tu peux commencer par faire le tri de toutes les choses qui encombrent ton espace ou ton cœur : des objets, des activités ou des mauvaises pensées.

POUR FAIRE DE LA PLACE



Cette semaine, je range ma chambre et je donne à des associations ce qui n'est pas essentiel pour moi et pourrait rendre quelqu'un d'autre heureux :

Je ne mange pas de goûter mais je l'offre à un copain qui n'en a pas :

Pendant le Carême, les chrétiens essaient de se recentrer sur l'essentiel. Pour cela, il faut se libérer de ce qui nous détache des choses importantes, et parfois se priver de choses qui nous occupent trop l'esprit.

De quoi pourrais-je me passer un peu ?

Qu'est-ce qui prend trop de place dans ma vie ?

À quoi ça servirait de faire de la place ?

La valise du Carême

Dessine une valise et écris en dehors de la valise ce que tu laisserais et dedans ce que tu emporterais si tu devais partir de chez toi en emportant l'essentiel : un livre, un écran, une photo, un vêtement, un jouet... fais le tri !



Je veux faire
un pas vers l'autre
pour faire tomber les
murs de ceux qu'on
n'aime pas.

23 AU 29 MARS
« IL EUT FAIM... »

DÉSIR, RÊVE ET RELATION

« L'homme ne vit pas seulement de pain. » (Mt 4,4)

Au désert, Jésus a eu faim. Faim de nourriture bien sûr, mais aussi **faim de la Parole de Dieu**, cette parole qui conduit sur un chemin sûr et permet de garder confiance.

Prends le temps cette semaine **de rêver un autre monde** où tous les enfants, les familles, auraient de quoi se nourrir correctement. Tu peux aussi comme Jésus chercher des paroles qui pourraient te faire du bien, **te mettre en relation avec d'autres**.

POUR RÊVER, AVOIR DES RELATIONS



J'entraîne ma famille à faire un geste solidaire en apportant un colis de nourriture au Secours catholique ou aux Restos du cœur.

À cette occasion,
j'ai rencontré :

**Le temps du Carême est un temps qui nous aide
à réfléchir sur ce qui nous met dans la joie !**

De quoi ai-je vraiment besoin pour être heureux ?

Comment puis-je partager ce que j'ai ?

L'arbre des rêves et des relations

Écris sur les racines ce qui t'aide à être heureux ;
sur le tronc les moments heureux de ta vie ;
sur les feuilles tes rêves !



30 MARS 5 AVRIL « JÉSUS FUT CONDUIT AU DÉSERT... »

LE FRUIT INATTENDU DE CE CHEMIN

« La lumière brille dans la nuit. » (Jean 1,5)

Jésus est au désert, un lieu immense où tout peut être imaginé, où quelquefois nous voyons apparaître une fleur, une herbe, où **la vie peut reprendre**.

Cette semaine, sois attentif à ce qui reprend vie, des réconciliations, de nouvelles rencontres, des mots gentils reçus, et toutes les petites choses simples qui redonnent de la joie à ton cœur. **Cueillir les fruits inattendus du chemin, c'est déjà ça, suivre Jésus !**

**POUR RÊVER,
DONNER DE LA VIE**

Je souhaite une belle fête de Pâques à mes voisins ou une personne seule en leur apportant un petit bouquet de fleurs qui sont dans la nature ou un dessin :



**Jésus est ressuscité, le cœur des chrétiens est en joie !
Cette résurrections nous donne à voir que tout peut
renaître : l'amitié, le bonheur, la vie !**

Qu'est-ce qui peut renaître dans ma vie ?
Qui m'a donné de la joie, de la lumière lorsque je n'étais
pas bien ? Lorsque je suis découragé ou au contraire
heureux, quels signes me fait Jésus ? Comment je les
reconnais dans ma vie ?

Fleurs à offrir



Achète ou récupère des graines de fleurs,
dans des petits pots que tu rempliras de
terre, sème 1 ou 2 graines et arrose-les
jusqu'à ce qu'elles grandissent. Ensuite
offre-les aux personnes de ton choix pour
leur donner de la joie au cœur et leur
montrer à ton tour que tout peut renaître !

**Ce que je
trouve beau
sur Terre :
la vie !**



**Elise
10 ans**

Fédération nationale de l'ACE
106 rue du Bac 75007 Paris
contact@ace.asso.fr
ace.asso.fr

JOYEUSES
FÊTES DE
PÂQUES !





Fédération nationale de l'ACE
106 rue du Bac 75007 Paris
contact@ace.asso.fr
ace.asso.fr