

<p>1 Jeûne de Télévision</p> <p>Le mercredi des Cendres est le signal d'un changement dans nos vies. C'est le premier jour d'entrée en carême.</p>	<p>2 Porte la croix de quelqu'un</p> <p>Comme Simon de Cyrène a aidé Jésus à porter sa croix.</p>	<p>3 Renonce à un plaisir</p> <p>Juste pour aujourd'hui, renonce à quelque chose que tu aimes particulièrement manger.</p>	<p>4 Apprends de Jésus</p> <p>à mieux prier. Dans le calme et le secret, Il est là, Il t'attend et il t'entend.</p>	<p>5 Prie avec ta famille</p> <p>A l'Église, sois attentif aux paroles des chants, lectures et prières. Après la messe, parle de l'Évangile. Propose une prière en famille</p>	<p>6 Observe la nature</p> <p>Dieu nous donne un monde merveilleux à habiter. Même en ville, on peut admirer des arbres, le ciel... Remercie Dieu pour la générosité de sa création.</p>	<p>7 Prie ton saint Patron</p> <p>La vie peut paraître si difficile quand on a des soucis. Ton saint patron veut et peut t'aider. Découvre qui il est.</p>	<p>8 Jeûne de peur</p> <p>Si la peur apparaît dans la journée, remplace-la par une prière de foi et de confiance en Dieu. Combien plus facile est la vie lorsque la foi, remplit ton cœur.</p>
<p>9 Pardonne</p> <p>Dans le Notre Père, nous demandons à Dieu de nous pardonner comme nous-même pardonnons. Aujourd'hui, pardonne aux autres gratuitement et avec amour.</p>	<p>10 Écoute écoute, écoute</p> <p>Une des meilleures façons de montrer à ta famille que tu l'aimes est d'écouter.</p>	<p>11 Prie avec Marie</p> <p>Marie cherche à nous aider sur notre chemin de foi. Dans la prière confie-lui les enfants du monde.</p>	<p>12 Mets de l'ordre</p> <p>Le désordre dans notre maison peut refléter un désordre dans notre âme. Range ton bureau et demande à Dieu comment il s'y prend pour organiser ta vie,</p>	<p>13 Jeûne de bruit</p> <p>Nous laissons parfois nos vies se remplir de bruit. Nous n'entendons plus ce que nous murmure notre cœur. Dans le silence qu'entends-tu ?</p>	<p>14 Sois un samaritain en secret</p> <p>Fais une bonne action pour quelqu'un sans que personne ne le remarque. Dieu le verra et s'en réjouira.</p>	<p>15 Souviens-toi d'une personne qui a aimé Jésus.</p> <p>Nous avons reçu le don de la foi grâce à la fidélité de ceux qui nous ont précédés.</p>	<p>16 Donne ton offrande</p> <p>Renonce aux gâteaux et aux bonbons pour partager avec les enfants du Tchad.</p>
<p>17 Jeûne de violence</p> <p>Mets de côté aujourd'hui toute action ou mots agressifs. Reçois tous ceux que tu rencontreras avec gentillesse et patience.</p>	<p>18 Prends du temps pour jouer</p> <p>Un des signes de la foi en Dieu est la joie. Alors partage la. Prends le temps de jouer avec d'autres.</p>	<p>19 Rends grâce pour le repas</p> <p>Remercions le Seigneur pour la nourriture qu'il nous donne, et aussi pour le repas partagé.</p>	<p>20 Bénir</p> <p>Bénir au nom du Seigneur c'est dire du bien de quelqu'un et souhaiter son bonheur. Commence ou fini ta journée en demandant à tes parents de te bénir.</p>	<p>21 Reçois la Parole de Dieu</p> <p>Dieu te parle pour te dire son amour, pour t'éclairer et te guider.</p>	<p>22 Cherche à voir ce qui est bien</p> <p>Prends le temps de voir ce qui est bon dans ta vie : dans ta famille, avec tes amis. Dis à quelqu'un comment il te montre la bonté de Dieu.</p>	<p>23 Partage ta foi</p> <p>Se réunir avec d'autres. Partager les moments et les merveilles où Dieu a été actif dans tes prières, dans ta semaine.</p>	<p>24 Jeûne de sucreries</p> <p>Évite de manger des sucreries aujourd'hui, et fais attention au goût des aliments. Demande à Dieu de remplir la faim en toi.</p>
<p>25 Examine ta conscience.</p> <p>Prends quelques minutes aujourd'hui pour demander au Seigneur la force et la volonté d'abandonner des mauvaises habitudes.</p>	<p>26 Prie pour la Paix</p> <p>Notre monde est rempli de souffrances. Prie pour que Dieu envoie sa Paix dans toutes les situations dont nous entendons parler.</p>	<p>27 Reconnaitre Jésus</p> <p>Offrir une attention, un sourire, même si tu ne connais pas la personne. N'oublie pas que Jésus est dans le cœur de l'autre.</p>	<p>28 Jeûne de commérage</p> <p>Il est facile de répandre des informations à propos des autres. Aujourd'hui, évite d'écouter des commérages et de les répandre.</p>	<p>29 Pense à Jésus</p> <p>Dans ta prière à Jésus, offre-Lui ton soutien. Cherche comment tu peux L'aider et Le rencontrer.</p>	<p>30 Envoie un message</p> <p>Une lettre ou un dessin peut réchauffer le cœur d'une personne seule. C'est lui envoyer un message qui lui dit que Jésus est là.</p>	<p>31 Prends courage</p> <p>Si tu passes par un moment difficile à l'école ou en famille, rappelle-toi que Dieu est avec toi. Imagine Jésus à tes côtés durant cette épreuve.</p>	<p>32 Demande la force et la volonté</p> <p>Nous résistons alors que nous savons très bien ce que nous avons à faire. Demande à Dieu aujourd'hui la volonté de faire ce qui doit être fait, et la grâce de bien le faire.</p>
<p>33 Prie en famille</p> <p>Écris le prénom de chacun sur un papier. Puis, que chaque personne en prenne un et prie pour celui ou celle dont le nom est écrit sur le papier. Ce soir, vous pourrez vous dire pour qui vous avez prié.</p>	<p>34 Jeûne de critiques</p> <p>Remplace les critiques par des mots gentils ou tout simplement de silence. Cela t'encourage à trouver la bonté intérieure.</p>	<p>35 Sois un instrument de paix</p> <p>Souviens-toi de la prière de St François d'Assise. Demande à Dieu de t'aider à être un instrument de paix.</p>	<p>36 Prie pour les enfants</p> <p>Écrire une prière, c'est dire à Dieu, « Seigneur j'ai quelque chose à te dire ». La Prier avec d'autres, c'est unir nos cœurs. Offre ta prière à la messe.</p>	<p>37 Demande pardon.</p> <p>Nous pouvons tous blesser des personnes, alors le pardon répare les déchirures. Dans ton cœur demande pardon à Dieu et à ceux que tu as blessés</p>	<p>38 Tu es unique aux yeux de Dieu</p> <p>Il arrive que nous soyons dur avec nous-même. Sais-tu que tu es l'enfant bien-aimé de Dieu ? Accepter l'amour de Dieu, c'est être transformé.</p>	<p>39 Remercie Dieu.</p> <p>Établis une liste de 10 choses, 10 grâces que tu as reçues du Seigneur. Être reconnaissant est le début de la véritable sainteté.</p>	<p>40 Continue le chemin.</p> <p>Tu as passé ton carême à t'éveiller à la présence de Dieu. Il est toujours avec toi, en famille, à l'école, dans toutes tes activités extra-scolaires, au caté...</p>