



Un parcours proposé par **Bruno LEROY**, éducateur de rue et écrivain.

Le carême est un temps pour s'ouvrir à la vie. Les jours bien chargés peuvent endormir nos sens. Mais Dieu est présent à chaque instant, et le carême peut être le moment d'aiguiser notre conscience, à travers la prière, le jeûne et le partage. Voici 40 invitations personnelles pour s'éveiller au mystère de l'amour de Dieu et à sa présence dans nos vies au cours de ce carême-ci.

## 40 JOURS CALENDRIER ...



**1 - Jeûner de Télévision.** Le mercredi des Cendres est le signal d'un changement fondamental dans nos vies. Aujourd'hui, abstiens-toi de regarder la télévision, comme un signe que le changement commence..



**2 - Porte la croix de quelqu'un.**  
Tout comme Simon de Cyrène a aidé Jésus à porter sa croix, propose à un voisin, à un membre de ta famille ou à une personne se débattant avec un problème en particulier, de l'aider.



**3 - Renonce à un plaisir.**  
Juste pour aujourd'hui, renonce à quelque chose que tu aimes particulièrement manger. Cette faim physique t'introduira plus profondément dans la faim de Dieu..



**4 - Demande à ton âme de t'aider.**  
Au fur et à mesure que les 40 jours passent, demande à ton cœur et à ton âme de te guider vers Dieu. Ecoute ton cœur qui te « souffle » sur le chemin.



**5 - Prie avec ta famille.**  
A l'Eglise, sois attentif aux paroles des chants, lectures et prières. Après la messe, parlez ensemble du sermon. Ne proposerais-tu pas une prière en famille ?



**6 - Observe la nature.**  
Dieu nous a donné un monde merveilleux à habiter. Même en ville il y a des arbres, le ciel, et des nuages. Remercie Dieu pour la générosité de la nature.



**7 - Prie ton saint Patron.**  
La vie peut paraître si solitaire quand on a des soucis. Mais ton saint patron veut et peut t'aider. Parle à tes enfants de leur saint patron.



**8 - Jeûne de peur.**  
Si la peur apparaît dans la journée, remplace-la par une prière de foi et de confiance en Dieu. Remarque combien plus facile est la vie lorsque la foi, plutôt que la peur, remplit ton cœur.



**9 - Pardonne.**  
Dans la prière du Seigneur, nous demandons à Dieu de nous pardonner comme nous-même pardonnons. Aujourd'hui, recherche des opportunités de pardonner aux autres gratuitement et avec amour.



**10 - Ecoute, écoute, écoute.**  
Une des meilleures façons de montrer à nos enfants, nos amis que nous les aimons, est d'écouter leurs soucis. Aujourd'hui, sois attentif à écouter attentivement ce que ton enfant, ton ami a à te dire.



**11 - Passe du temps avec Marie.**  
Marie, notre mère, ne cherche qu'à nous aider sur notre chemin de foi. Ouvre-lui ton cœur aujourd'hui et écoute quel est son message pour toi.



**12 - Mets de l'ordre.**  
Le désordre dans notre maison ou notre lieu de travail peut refléter un désordre dans notre âme. Range un tiroir encombré ou une armoire en désordre et demande au Seigneur quelle est sa façon d'organiser ta vie, Il est le Créateur, Il s'y connaît....



**13 - Jeûne de radio.**

Nous laissons parfois nos vies se remplir de tellement de bruit que nous n'entendons plus ce que nous murmure notre coeur. Aujourd'hui goûte au silence et voit quel message de Dieu tu as pu manquer.



**14 - Sois un samaritain en secret.**

Fais une bonne action envers un membre de ta famille sans que personne ne le remarque. Dieu le verra et s'en réjouira.



**15 - Souviens toi d'un saint ancêtre.** Nous avons reçu le don de la foi grâce à la fidélité de ceux qui nous ont précédés. Pense à un proche parent ou ami de famille, vivant ou décédé, qui a été une inspiration pour ta propre foi.



**16 - Offre quelque chose.**

Renonce à un festin, des cigarettes, des bonbons, ou à la location d'une vidéo pour la journée et donne cet argent économisé aux pauvres.



**17- Jeûne de violence.**

Mets de côté aujourd'hui, toute action ou mots agressifs et reçois tous ceux que tu rencontreras avec bienveillance et patience.



**18 - Prends du temps pour jouer.**

Un des signes de la foi en Dieu est la joie. Prends le temps de jouer avec tes enfants – chanter, jeux de société, raconter des histoires...



**19- Bénis tes enfants.**

Prends un temps avec chaque enfant. Regarde son visage avec amour, dis lui une raison pour laquelle tu l'aimes, puis bénis-le (ou la) sur le front.



**20 - Demande la bénédiction de tes enfants.**

Commence ou finis la journée en demandant à tes enfants de te bénir.



**21 - Lis la Bible ou un autre livre saint.** Dieu utilise plusieurs moyens pour nous dire son amour pour nous. La Bible est un moyen privilégié pour apprendre à mieux Le connaître. Lis un passage des Evangiles, par exemple...



**22 - Cherche à voir ce qui est bien.**

Prends le temps de voir ce qui est bon dans ta vie : famille, amis, collègues, voisins. Dis à quelqu'un aujourd'hui comment il te montre la bonté de Dieu.



**23 - Partage ta foi.**

Trouve une opportunité pour partager à tes enfants ou d'autres, ta foi et toutes les merveilles que Dieu a faites pour toi.



**24 - Jeûne de sucreries.**

Evite de manger des sucreries aujourd'hui, et fais attention au goût de tout ce que tu manges d'autre. Demande à Dieu de remplir la faim en toi.



**25 - Examine ta conscience.**

Prends quelques minutes aujourd'hui pour voir l'état de ton âme. Demande à Dieu la force et la volonté d'abandonner des habitudes qui t'empêchent d'aimer Dieu et ta famille.



**26 - Prie pour la Paix.**

Notre monde est rempli de souffrances et de troubles. Prie pour que Dieu envoie sa Paix dans toutes ces situations dont nous entendons parler.



**27 - Essuie le visage de Jésus.**

Jésus a dit : « Ce que tu fais au plus petit, c'est à moi que tu le fais. » Aujourd'hui, prends conscience que lorsque tu t'occupes de jeunes enfants, c'est de Jésus que tu prends soin.



**28 - Jeûne de commérage.**

Il est facile de répandre des informations à propos d'autrui. Aujourd'hui, évite d'écouter des commérages et de les colporter.



**29 - Accorde toi à une station.**

Choisis une des stations du chemin de Croix, pense-y et prie avec toute la journée. Imagine toi dans la scène, offrant à Jésus tout ce que tu peux pour l'aider.



**30 - Envoie un message.**

Ecris une lettre ou passe un coup de fil à une personne qui est seule et isolée. Invite tes enfants à aider en dessinant ou en écrivant des petits mots que tu peux envoyer.



**31 - Prends courage.**

Si tu passes par un moment difficile au travail ou en famille, rappelle-toi que Dieu est avec toi. Imagine Jésus à tes côtés durant cette épreuve.



**32 - Demande la force de la volonté.** Il arrive que nous résistions alors que nous savons très bien ce qui doit être fait... Demande à Dieu aujourd'hui la volonté de faire ce qui doit être fait, et la grâce de bien le faire.



**33 - Prie pour un membre de ta famille.** Ecris le prénom de chacun sur un petit bout de 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.



**34 - Jeûne de critiques.** Aujourd'hui remplace toute tentation de critiquer un membre de ta famille par des mots de gentillesse ou tout simplement de silence. Trouve comment encourager tes enfants et affermis par là leur bonté intérieure.



**35 - Sois un instrument de paix.** Souviens-toi de la prière de St François et demande à Dieu de t'aider à être un instrument de paix dans ta famille.



**36 - Partage ton histoire.** Prends un temps aujourd'hui pour raconter à tes enfants une des fois où Dieu a été bon pour toi. De telles histoires fortifient ta propre foi et seront un élément moteur pour tes enfants.



**37 - Demande pardon.** Va vers une personne que tu as pu blesser et demande-lui pardon. Nous pouvons tous blesser des personnes que nous chérissons tendrement, alors le pardon répare les déchirures dans l'édifice familial.



**38 - Jeûne d'autocritique.** Il arrive bien souvent que le pire obstacle dans l'avancée spirituelle soit la dureté avec laquelle nous nous traitons nous-même. Prends le temps aujourd'hui de prendre conscience combien tu es l'enfant bien-aimé de Dieu. Parle-toi avec douceur.



**39 - Remercie Dieu.** Etablis une liste rapide de 10 choses pour lesquelles tu es reconnaissant dans ta vie. Etre reconnaissant est le début de la véritable sainteté.



**40 - Ne t'arrête pas.** Pense aux 40 derniers jours et choisis un point que tu souhaites poursuivre. Engage-toi à pratiquer cette discipline spirituelle dans les jours à venir.

Tu as passé ton carême à t'éveiller à la présence de Dieu. Conforte ce que tu as appris en participant aux offices des jours saints (Jeudi Saint, Vendredi Saint, Samedi Saint). En ces jours-là, nous entrevoyons de façon spéciale la vérité que Jésus est venue nous montrer : c'est en mourant que nous renaissions, que nous renaissions à la vie éternelle. Ton carême doit embaumer tes jours de ses subtils parfums d'amour. Même lorsque la période s'achèvera, n'oublie pas que tu es sur cette terre pour réjouir le cœur des autres et surtout des plus meurtris. Toute ta vie sera louange à Dieu et à autrui. En tant que chrétien, il te faut aimer ton prochain sans retour. Dieu te murmurerà souvent, quand tu n'auras plus la force d'avancer : Aime-moi, aime tes voisins, tes amis, tes ennemis. Car aime à tout casser durant ton existence terrestre.

Bruno LEROY.