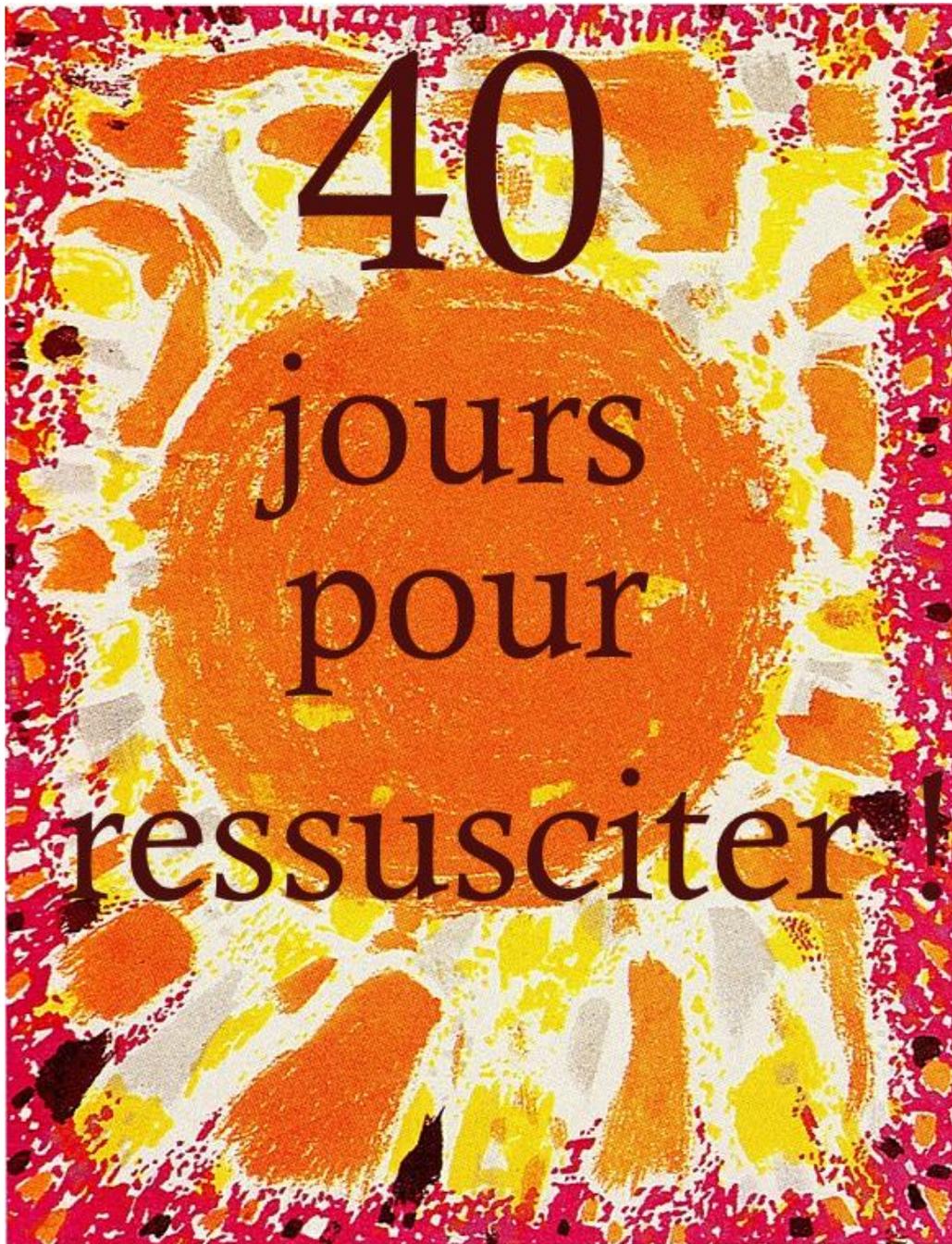




# Carême – Pâques



*Lithographie de Alfred Manessier (1911-1993)*

*À la maison ... en famille !*

Quarante jours pour faire le tri,  
pour se délester de ce qui est inutile,  
comme lorsqu'il faut traverser un désert.

Quarante jours pour éduquer le cœur et aimer,  
apprendre à aimer, d'une façon neuve,  
à la manière des premiers jours.

Quarante jours pour marcher à un autre rythme,  
pour changer de style, pour faire le ménage,  
pour se purifier.

Quarante jours pour regarder les autres, pour regarder Dieu,  
pour écouter la Parole du Christ et la laisser faire  
son œuvre de redressement au secret de nos désirs.

Quarante jours pour être transfiguré,  
Quarante jours pour grandir avec l'Évangile,  
Quarante jours pour apprendre à vivre !

*Charles Singer*

MON DIEU,  
Je ne viens pas te demander  
De faire un bon Carême,  
Mais de me faire bon moi-même.

Je ne viens pas te demander  
De m'apprendre à me priver,  
Mais de m'apprendre à aimer.

*Extrait Jean Debruynne*

# MERCREDI DES CENDRES

## **C'EST LE DÉBUT DU CARÊME :**

Jésus nous rappelle que la préparation à Pâques se passe dans le secret de notre cœur.

## **Célébrer le début du Carême avec des cendres !**

### **Pourquoi les cendres ?**

Les cendres sont ce qui reste après avoir fait un feu.

Quelque chose a été brûlé !

Les cendres ressemblent à de la poussière. On pourrait croire que c'est sale, mais non, elles servent aussi à nettoyer, à purifier.

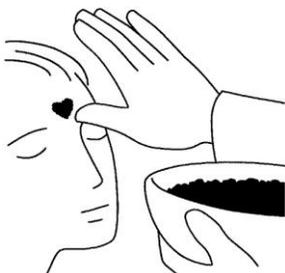
C'est le sens symbolique qu'elles donnent pour ouvrir ce temps du Carême. Comme au printemps, on a besoin de nettoyer, d'aérer nos maisons, nos lieux de vie pour y donner de la fraîcheur et de la légèreté après l'enferment de l'hiver.

Cette célébration des Cendres est une démarche qui nous invite à nous rapprocher de Dieu. Elle nous met en marche vers Pâques pour ressusciter tous les jours un peu plus. Elle nous invite à une prise de conscience que Dieu a besoin d'espace pour agir en nous : c'est le sens de la purification.

Les cendres que l'on utilise proviennent des rameaux bénis de l'année écoulée, lors du dimanche des Rameaux, le dimanche qui précède Pâques. Durant toute une année, ces rameaux ont peut-être pris place dans nos maisons, accrochés à une croix, mis dans un petit vase... ils ont donc eu le temps de bien sécher.

Aussi nous les brûlons le mercredi des Cendres.

Jésus nous invite à changer nos cœurs et à nous tourner vers son amour, c'est pourquoi lors de la célébration des Cendres, nous les recevons sur nos mains ou notre front....



### Messe des Cendres

mercredi 17 février 2021

08h30

église de Notre-Dame des Grâces

20h00

église de Plan-les-Ouates



**JE VEUX LA MISERICORDE, L'AMOUR, NON LE SACRIFICE. Mt 9, 13**

## Lors de la célébration des Cendres, ce psaume 50 est central

Pitié pour moi, mon Dieu,  
dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde,  
efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Crée en moi un cœur pur,  
ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis  
au fond de moi mon esprit.  
Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.



Que l'esprit généreux me soutienne.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
Et ma bouche annoncera ta louange.

# LE CARÊME

## KÉSAKO ?

Le Carême est le **temps de préparation** à la fête de Pâques. C'est un chemin de conversion de notre coeur, nos paroles et nos actes, bien plus qu'un temps de sacrifices. Le Carême nous invite à nous recentrer sur l'essentiel. Concrètement ?

# 40 JOURS

C'est la durée du Carême, en référence au temps passé dans le désert par le peuple d'Israël (40 ans) et par le Christ (40 jours). Il commence le Mercredi des Cendres et culmine avec la Semaine Sainte. Le Samedi Saint marque la fin du Carême.



Le Carême nous invite à entretenir le lien d'intimité avec Dieu, à lui donner la priorité dans nos vies. Comme le Christ l'a fait, dans la prière.



Se priver de chocolat, de bonbons, de viande, d'une nouvelle paire de basket, ou même de son portable... Cela fait peur, mais le jeûne nous reconnecte à l'essentiel et à celles et ceux qui sont dans le besoin.



Le Carême nous rend plus libres, détachées des biens matériels. Il nous invite à donner du temps, de l'argent pour ceux qui sont dans le besoin et aux œuvres qui contribuent à une société fraternelle.



Le Carême est un temps privilégié pour réajuster son coeur au Seigneur. Dans la confession, nous reconnaissons notre péché et accueillons le pardon de Dieu. Lui qui est plus grand que notre coeur.

# CÉLÉBRONS L'EAU !

Ce sera notre thème fil rouge en lien avec le choix d'une action concrète au Brésil. Elle vise à soutenir une population victime de la construction massive de barrages mettant en péril leurs productions locales.

Plus d'informations *page 17*



- **Le dé...**  
**pour cheminer durant le temps du carême.**

*Je prépare mon cœur pour la grande fête de Pâques et je choisis une bonne action pour la journée afin de grandir dans la lumière de Jésus.*



Commence par confectionner le dé que tu trouves à la *page 23*.

Tu y retrouves les 4 mots clés :  
le jeûne, la prière,  
le partage et le pardon.

Lorsque tu lances le dé, tu tombes sur l'un des quatre piliers et tu choisis une ou deux activités proposées, selon que tu le lances une fois par semaine ou plusieurs fois.

- *Sur chaque semaine tu trouves l'extrait d'un psaume que tu peux apprendre par cœur, par le cœur !*

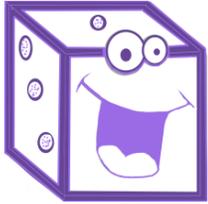


- **Le logo des activités**  
**elles sont variées, tu les découvriras au fur et à mesure que tu feuilletes ce livret.**

21 février 2021

# PREMIERE SEMAINE DE CARÊME

## *L'Esprit pousse Jésus au désert !*



*À toi de jouer !*



Tes chemins Seigneur, sont  
amour et vérité pour qui garde  
ton alliance. *Psaume 24*

*EAU DE L'ALLIANCE !*  
*amour !*



En cliquant sur ce site :

[https://www.youtube.com/watch?v=cLKeL\\_t9uj8](https://www.youtube.com/watch?v=cLKeL_t9uj8)

**Une explication très intéressante pour les adultes 6'17**

*L'abbé Alain Faucher, professeur d'exégèse à la Faculté de théologie et de sciences religieuses à Laval, au Québec, présente un résumé du sens et de la vision de l'Église sur les écrits retrouvés dans les premiers livres de la Bible.*

**Film d'animation pour les enfants : ARCHE DE NOÉ, 25'36**

<https://www.youtube.com/watch?v=5BnfKayTP5M>





R



O



M



T



S



R



F



A



R



E



N

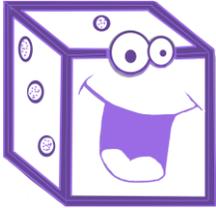
**Entoure les mots qui vont bien avec cette histoire. Pourquoi ?**

*amitié, lâcheté, persévérance, patience, courage, privation, partager, jeûner, pardonner, croire, peur, égoïsme, ...  
et d'autres que tu peux chercher...*

7 mars 2021

# TROISIEME SEMAINE DE CARÊME

## Jésus détruit le temple !



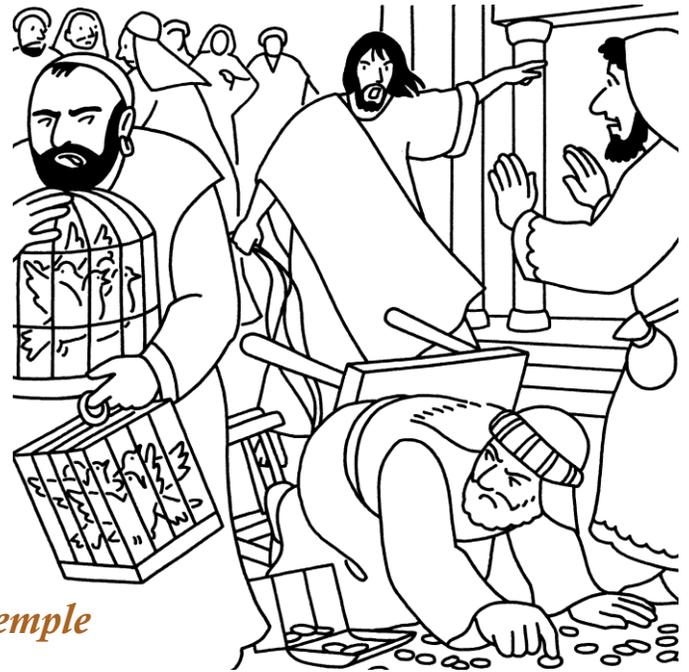
*À toi de jouer !*



### Film d'animation :

*Les marchands du temple*

<https://www.theobule.org/video/les-marchands-du-temple-jn-2-13-a-25-et-mc-11-15-a-18/362>



*Observe le visage de Jésus et donne le sentiment qui l'habite ?.....*

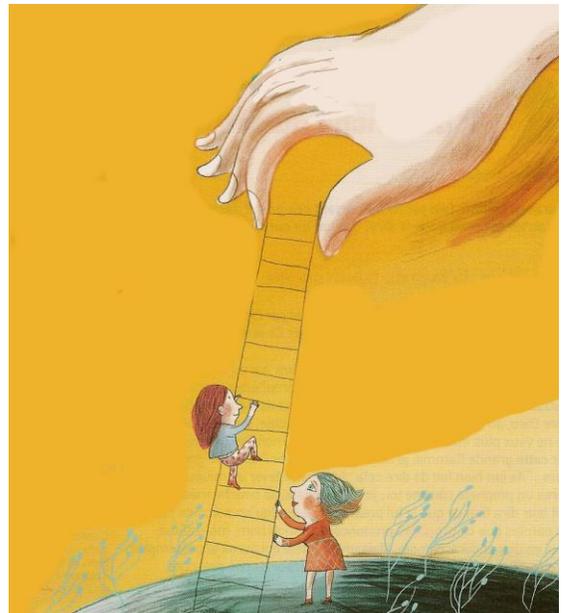
*et quelles sont les réactions que suscite l'attitude de Jésus ?.....*

## EAU DE LA LIBERTE !

*prendre des risques !*

Seigneur, tu as les paroles de la vie éternelle.

*Psaume 18*





*Proposition d'un menu pour un repas...*

# Jeûne

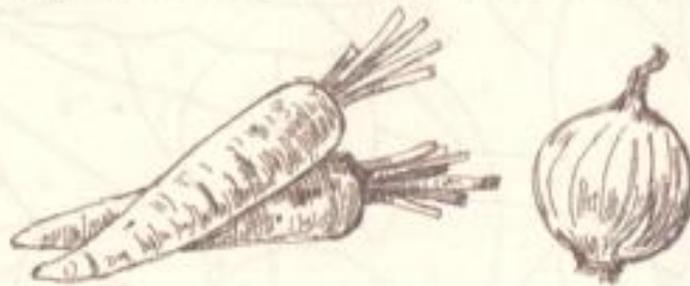
« Le plaisir arrive directement de Dieu, il n'est ni catholique, ni chrétien, ni autre chose, il est simplement divin. Le plaisir de manger sert à vous maintenir en bonne santé en mangeant », affirmait récemment le pape François dans un livre d'entretiens. Et si ma manière de jeûner était de revenir à des aliments simples, peu transformés, et d'en goûter la saveur ?



Recette

## SOUPE DE CAROTTES AU CURRY

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes



*Pour 4 personnes*

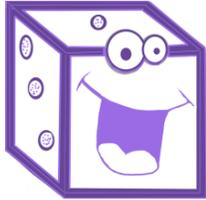
700 g de carottes • 1 oignon • 2 petites pommes de terre • 1,2 l d'eau • 1 cube de bouillon de légumes • Sel • Poivre • 1 cuillère à café de curry en poudre • *Facultatif* : 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou 10 cl de lait de coco

1. Épluchez et émincez les carottes, les pommes de terre et l'oignon.
2. Faites dissoudre le cube de bouillon de légumes dans l'eau bouillante. Faites revenir l'oignon et le curry. Ajoutez l'eau et les légumes coupés. À partir de l'ébullition, laissez mijoter 20 minutes, pour des légumes tendres.
3. Retirez la casserole du feu et laissez légèrement refroidir.
4. Passez au mixer. Ajoutez le sel (si nécessaire), le poivre et la crème, puis mélangez. Vous pouvez adapter la consistance de la soupe en rajoutant de l'eau si c'est trop épais.

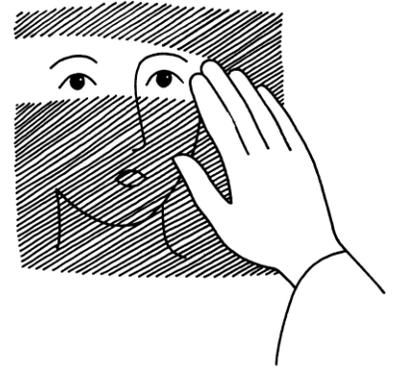
14 mars 2021

## QUATRIEME SEMAINE DE CARÊME

*Celui qui agit selon la vérité vient à la lumière !*



*À toi de jouer !*



Donne-moi Seigneur ton regard pour  
que mes yeux s'éclairent ;  
donne-moi la joie de partager.

Tout est possible avec toi !

*en référence au Psaume 136*

*EAU DE NOS LARMES !*  
*expression d'un ressenti !*



Film d'animation autour de la lumière :

<https://animationland.fr/un-film-danimation-magique-autour-dune-bougie/>

Si tu devais raconter cette histoire à  
quelqu'un qui est aveugle, que dirais-tu ?



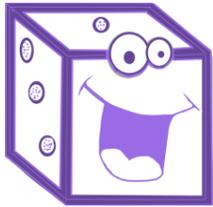
Est-ce que tu penses que les mots ci-dessous vont bien avec cette  
histoire ? Pourquoi ?

*ingéniosité, créativité, esprit d'équipe, collaboration, magie, mort,  
sauver, envie de liberté, peur, ...*

21 mars 2021

## CINQUIEME SEMAINE DE CARÊME

*Si le grain de blé meurt, il porte beaucoup de fruits !*



*À toi de jouer !*



Crée en moi un cœur pur  
ô mon Dieu ! *Psaume 50*

### EAU DE LA FERTILITE ! épanouissement !



Film d'animation : vertu de la persévérance et de la volonté !

<https://animationland.fr/un-film-sur-les-vertus-de-la-perserverance-et-de-la-volonte/>

*De quel arbre provient ce fruit ?*

*Qu'a-t-il découvert tout au long de son périple ?*

*Comment se sent-il ?*

*A quoi peut-on penser qu'il est ajusté à ce pour quoi il est fait ?*



Plante une graine, et la terre te donnera un fruit, une fleur, ... ?



# Couleurs

Quelle beauté, la Création ! En coloriant ce puzzle de nature, en jouant avec les couleurs, je m'émerveille et chante : « Que tes œuvres sont belles, que tes œuvres sont grandes ! »



## DIMANCHE DES RAMMEAUX

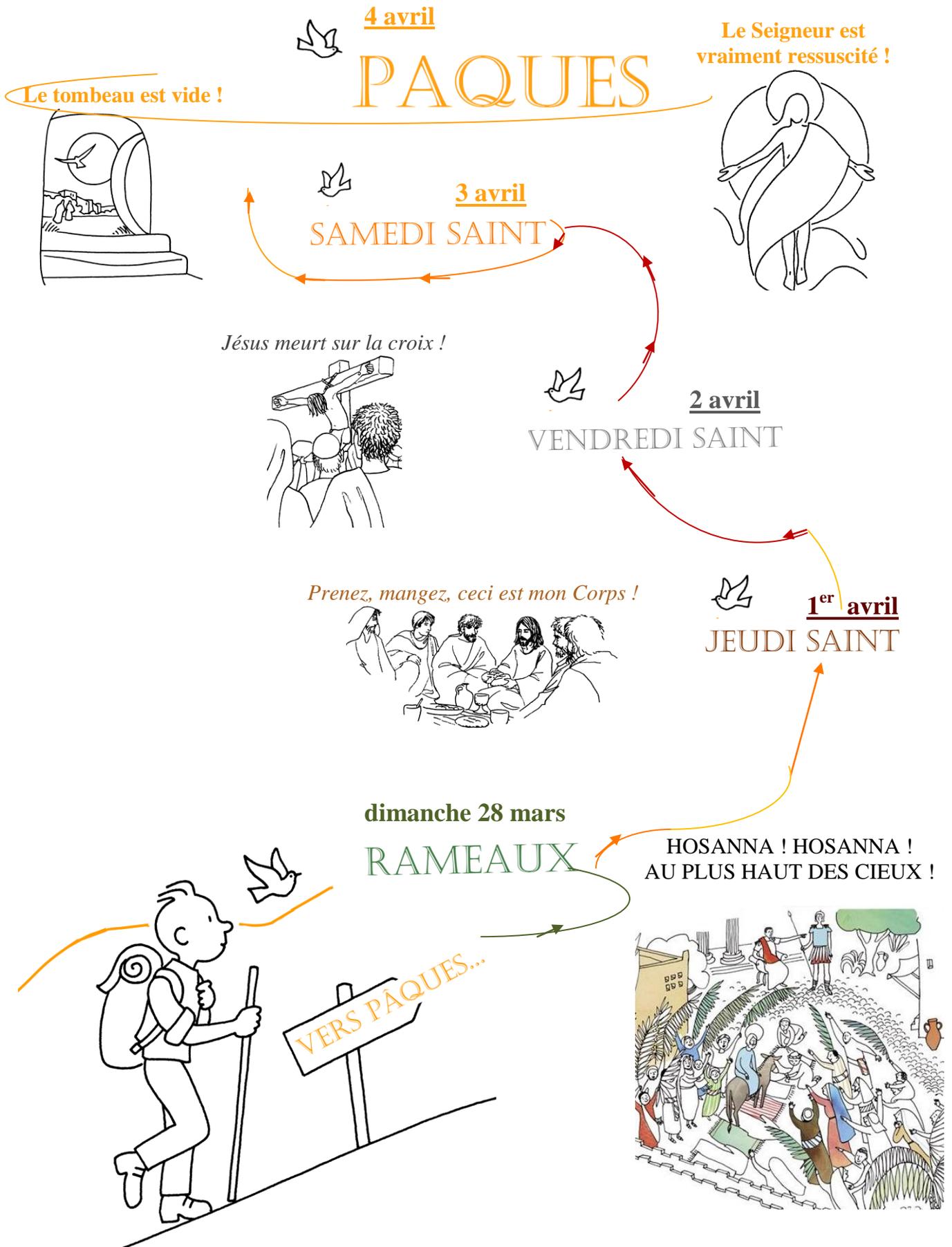


Le dimanche des Rameaux précède le dimanche de Pâques. Nous bénissons des rameaux. Pour en comprendre le sens, nous nous plongeons dans l’histoire et dans l’Evangile :

*Six jours avant la fête de la Pâque juive, Jésus vient à Jérusalem. La foule acclame Jésus lors de son entrée dans la ville. Elle a tapissé le sol de manteaux et de "rameaux" verts, formant comme un chemin royal en son honneur. En brandissant des rameaux et en criant : « Hosanna ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur », cette foule accueille Celui tant attendu : le Messie, le Sauveur. Matthieu 21, 8*

C’est en mémoire de ce jour que les catholiques portent des "rameaux" (de buis, d’olivier, de laurier ou de palmier), selon les régions. Ces rameaux, une fois bénis, sont tenus en main par les fidèles qui se mettent en marche, en procession : marche vers Pâques du peuple de Dieu à la suite du Christ.

# SEMAINE SAINTE OU montée vers Pâques !

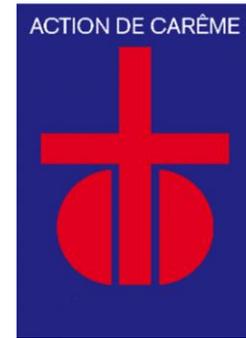


## CONNAIS-TU CETTE POCHETTE ?

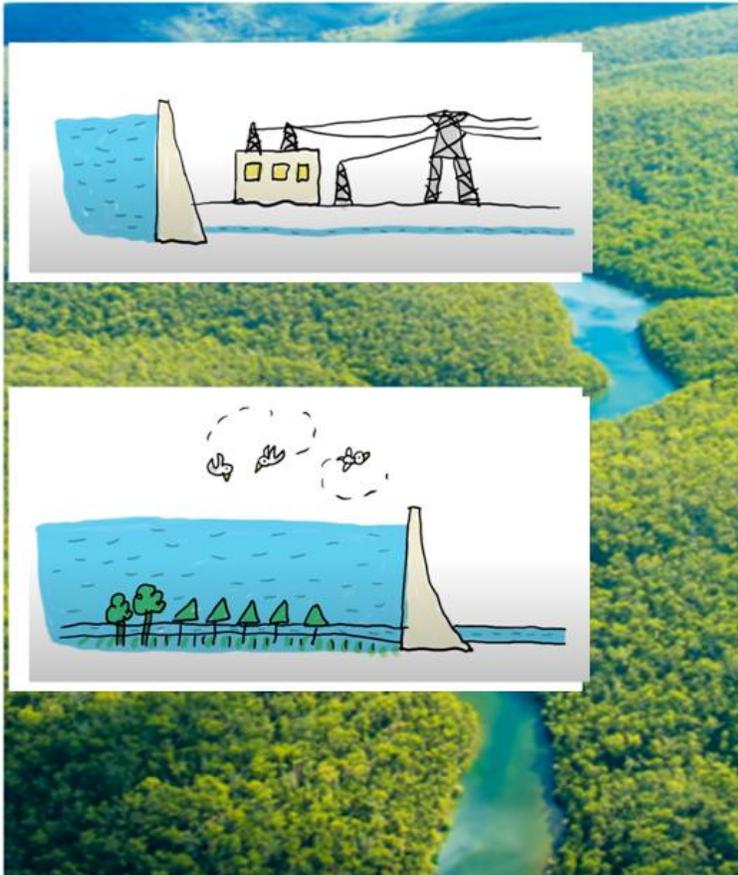
Où l'as-tu déjà vue ?

A quoi peut-elle bien servir ?

Elle va accueillir tous les petits sous qui auront été économisés pendant toute cette période de Carême. Oui, parce que tu as réussi à résister à des tentations d'achat, ou parce qu'en famille vous avez décidé de prendre un repas plus léger et que la différence de prix irait pour une action, celle par exemple que notre Unité pastorale a décidé de soutenir.



Chaque année **Action de Carême** rend les gens, en Suisse, attentifs aux injustices, stimule la réflexion et propose des possibilités d'agir grâce à vos dons. Cette année, nous appuyons une action qui lutte contre la construction de grands barrages au Brésil.



« Les centrales hydroélectriques construites le long de la rivière Juruena permettent aux entreprises de produire davantage de céréales pour l'exportation et de l'électricité

Cependant, les peuples indigènes sont quotidiennement marginalisés. Leurs territoires sont menacés, ainsi que la biodiversité.

Le territoire amazonien est le poumon vert de la Terre. Pourtant, cette forêt précieuse pour le climat mondial subit chaque jour des dégradations. Il faut Protéger l'Amazonie.

Les pochettes seront recueillies **lors de la messe des Rameaux.**



Si tu as envie, tu peux fabriquer une pochette, la décorer... ça montre aussi ta participation à chercher à ce que le monde soit meilleur.



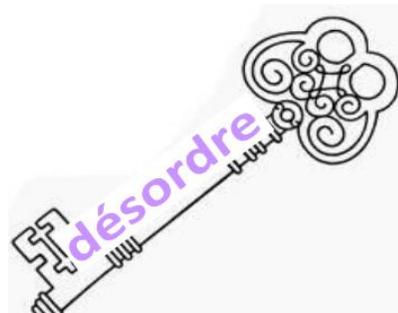
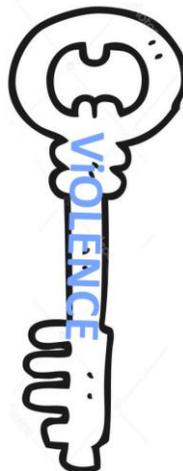
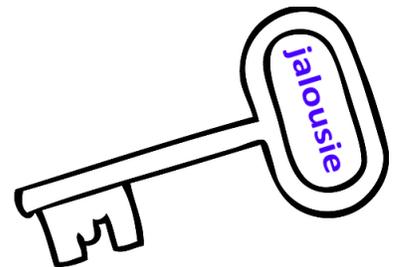
# JOUE ET DECOUVRE...

## CHOISIS LES BONNES CLEFS !

Choisis les bonnes clefs pour ouvrir la porte du **car-aime** et colorie-les !



dessine la clé que tu penses être une bonne clé....



## BRICOLAGE

### *Fabriquer une croix en fil tendu pour ton coin prière*

#### **matériel :**

- une petite planche en bois  
(morceau de caisse de vin coupé en 2 par exemple) ;
- un marteau
- des petits clous
- du fil de laine

Dessine une croix de la forme de ton choix au crayon gris (trait léger) et à la règle sur la planche de bois.

Avec l'un de tes parents, plante un clou à chaque coin de la croix.

Passe ton fil de laine autour de chaque clou, pour le dernier point fais un noeud autour du clou.

Voilà une belle croix à offrir ou à mettre dans ton coin prière.



### MOTS ET PHRASES CACHÉS : *au désert...*

T	E	M	M	O	S	T	E	T	P
E	J	U	N	E	M	R	E	R	É
N	T	É	T	R	È	A	O	E	P
T	S	P	R	I	A	S	S	S	R
A	À	L	R	U	T	É	P	É	É
T	R	R	E	E	S	U	V	D	U
E	A	E	R	L	E	A	S	E	V
U	I	N	G	N	E	U	L	R	E
R	E	T	O	N	D	I	E	E	U
R	E	T	N	A	R	A	U	Q	M

Retrouve les mots suivants, cachés dans tous les sens (droite à gauche, diagonale, haut en bas et inversement).

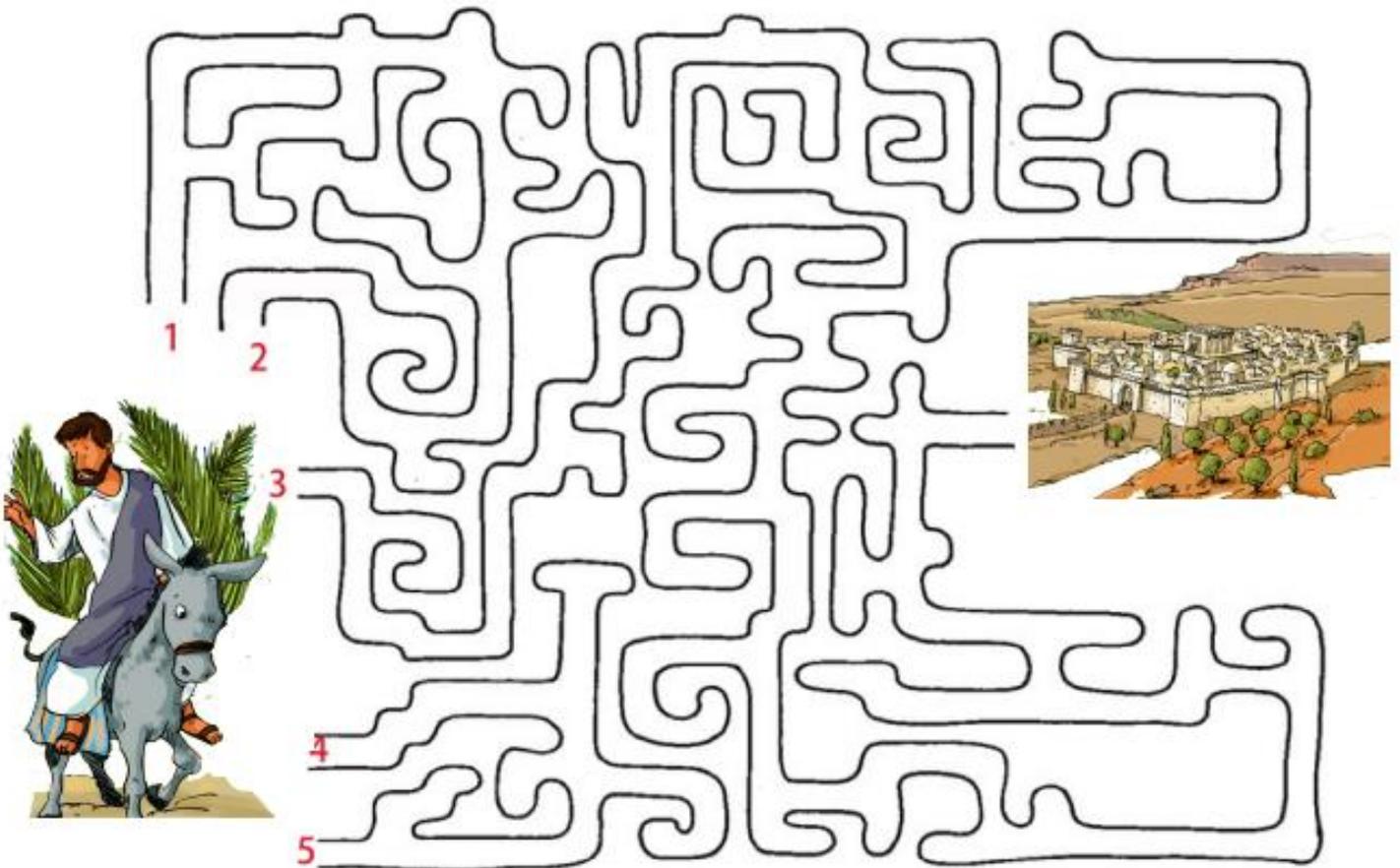
**ARRIERE**      **DESERT**  
**JERUSALEM**   **PROSTERNER**  
**QUARANTE**    **SOMMET**  
**TENTATEUR**   **EPREUVE**

Recopie dans l'ordre toutes les lettres restantes pour découvrir la phrase cachée de l'Évangile :

-----

-----

VERS JÉRUSALEM : aide Jésus et son âne à prendre le chemin !



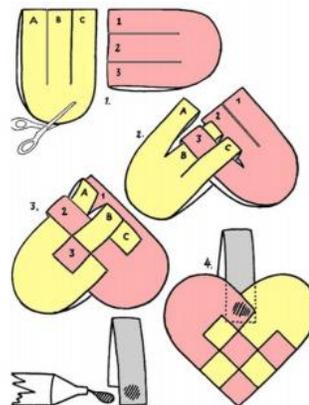
BRICOLAGE

*Fabrique ton cœur symbole de l'amour et de l'amitié*

**matériel** : papier ou feutrine, ciseaux, colle

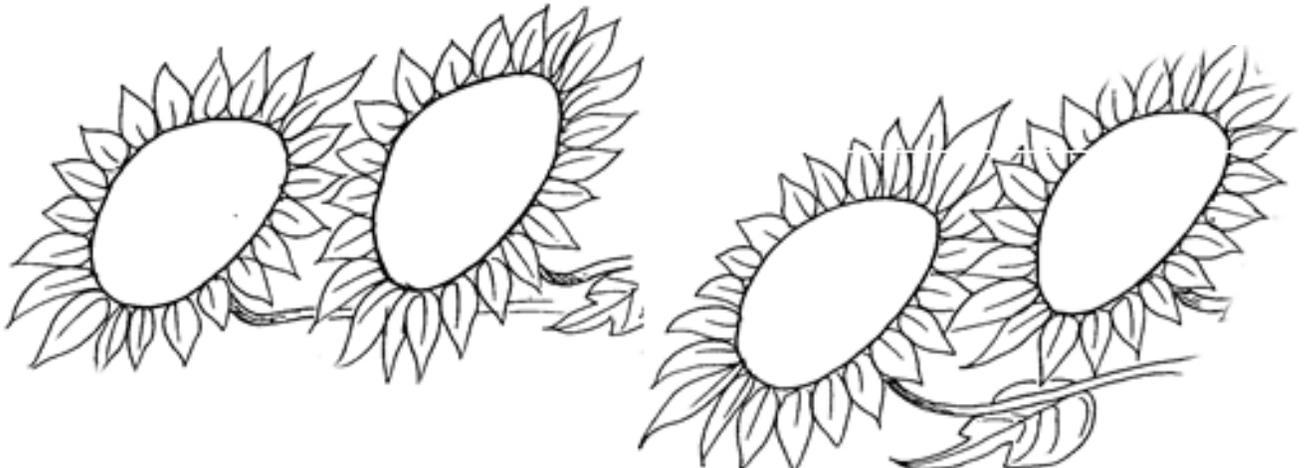
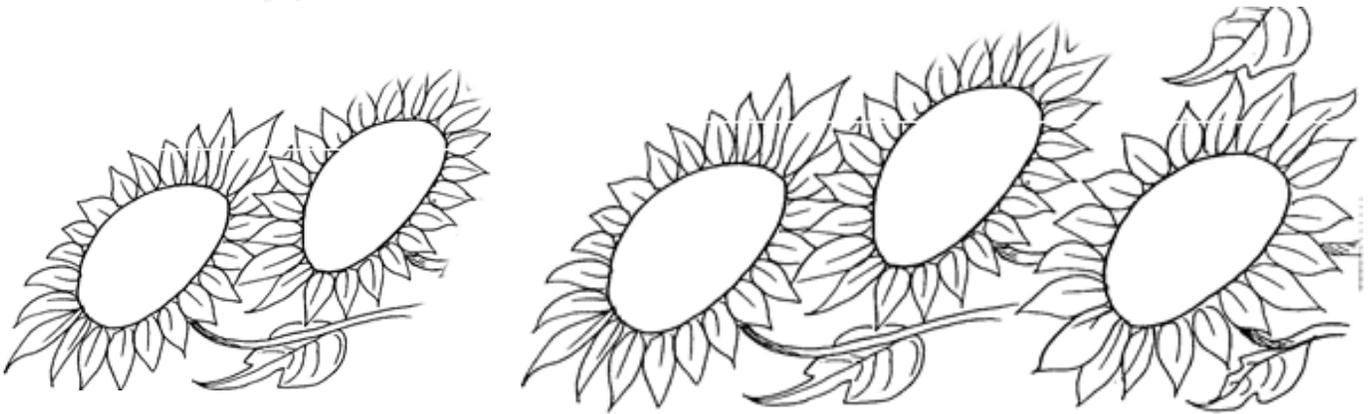
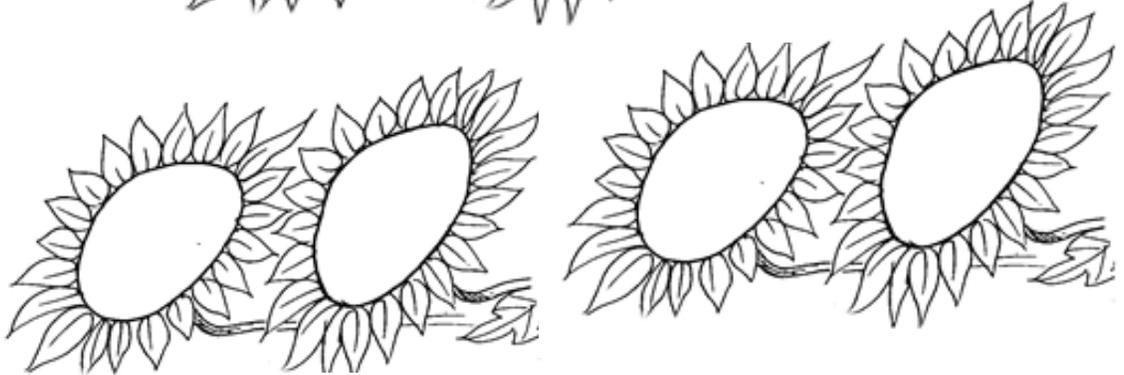
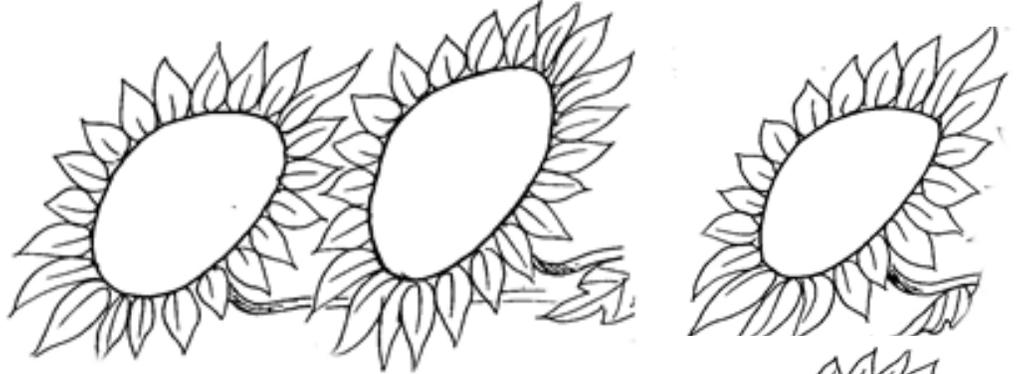
Plie ton papier ou ta feutrine en 2.  
Dessine 2 formes de couleur différente.  
Découpe sur les lignes.  
Imbrique les 2 parties l'une dans l'autre.

Et voilà,  
tu peux accrocher ton cœur où tu veux.



## LES TOURNESOLS : *amitié et partage !*

Chaque fois que tu as fait une action qui t'a permis de te tourner vers les autres, colorie un tournesol en jaune et écris cette action dans le cœur du tournesol.



**FILM D'ANIMATION :**

*pour comprendre la fête de Pâques et la Semaine Sainte:*

<https://www.youtube.com/watch?v=NWqJop9xlK0>

*Utilise l'alphabet codé de l'ange pour savoir ce qu'il dit à Marie-Madeleine.*



★ ● ◈ ✂ ★ ◆ ▭ ▲ ✚ ◈ ★ ● ◈  
A B C D E F G H I J K L M

✂ ★ ◆ ▭ ▲ ✚ ◈ ★ ● ◈ ✂ ★ ◆  
N O P Q R S T U V W X Y Z

.....

.....

.....



J'aide les autres à se réconcilier.  
 Je fais la paix avec un camarade après une dispute.  
 Je demande à Dieu son pardon.  
 Je pardonne.  
 Je ne dis pas de mal des autres.



Je range ma chambre.  
 Je diminue le temps passé devant mon ordinateur.  
 Je fais mes devoirs sérieusement.  
 Je n'utilise pas mon portable pendant une journée.  
 Je me prive de gourmandises aujourd'hui.

PARDON

JESUS EST RESUSCITE !



JEÛNE

PARTAGE

PRIERE



Je partage mon goûter  
 Je joue avec un plus petit.  
 J'offre un sourire.  
 J'essaie de faire plaisir à mes parents, un membre de la famille.  
 Je rends service.  
 Je mets des sous dans la pochette de Carême.



J'ai le désir d'aller à la messe un dimanche.  
 J'installe un coin prière à la maison.  
 J'ouvre ma bible et lis un passage.  
 Je contemple la nature et remercie Dieu.



Je m'habitue à faire un signe de croix le matin au lever, et le soir au coucher.

Je fais une bénédiction sur le front d'un de mes proches : parents, frère-sœur...

Je pense à quelqu'un qui a besoin de soutien, à quelqu'un que j'aime bien.



