

Actions à poser pendant le carême



 Suivre Jésus qui prie <i>« Jésus se rendit sur la montagne pour prier, et il passa toute la nuit à prier Dieu. » Lc 6,12</i>	 Suivre Jésus qui va à la rencontre de l'autre <i>« Suis-moi dit-il à Mathieu. Abandonnant tout, l'homme se leva ; et il le suivait. » Lc 5, 28</i>	 Suivre Jésus qui jeûne (persévérer dans l'effort) <i>« Convertissez-vous et croyez à l'Évangile. » Mc 1, 15</i>
Prier un « Je vous salue Marie ».	Dire une bonne parole à quelqu'un qui « m'énerve ».	Ne pas répliquer à mes parents.
Offrir ma journée à Jésus dès mon réveil.	Prier pour ceux qui ont des paroles méchantes.	Rendre un service à la maison, sans que cela ne se voie.
Remercier le Seigneur avant de commencer mon repas.	Sourire à tous ceux que je rencontre aujourd'hui.	Faire un petit sacrifice à un repas (confiture, sauce, sucre).
Redire souvent dans la journée cette prière : « Jésus, j'ai confiance en toi ! »	Prendre un temps avec un membre de ma famille juste pour lui faire plaisir.	À table, servir d'abord les autres.
Redire souvent dans la journée cette prière : « Viens Jésus, Tendresse pour la Terre ! »	Prendre contact avec quelqu'un à qui je n'ai pas parlé depuis un moment (visite, lettre, courriel, téléphone, skype).	Offrir toutes mes difficultés, sans chialer, pour tous ceux qui font du mal.
Redire souvent dans la journée cette prière à l'Esprit Saint : « Esprit Saint, éclaire-moi ! Esprit Saint, conduis-moi ! »	Échanger quelques mots avec quelqu'un à qui je n'ai jamais encore parlé.	Ne pas traîner sous la douche.
Contempler la nature en silence et remercier Dieu pendant quelques minutes.	Faire un don (en argent ou en matériel) pour une œuvre de charité.	Arrêter la télé, la musique ou l'ordinateur pour prier ou lire la Bible.
Faire une prière à mon ange gardien : « Bon ange gardien, protège-moi »	Penser à souligner l'anniversaire des autres.	Ne pas employer de gros mots.
Participer à la messe.	Ne pas laisser quelqu'un seul à la récréation (pause) : aller vers lui.	Ranger ma chambre.
Rentrer dans une église et rester un temps devant le tabernacle pour prier.	Dire la vérité avec douceur et pour le bien des autres (pas pour lui faire du mal).	Arrêter ma musique ou fermer mon cellulaire pour me promener avec ma famille.
Prier pour les défunts de ma famille.	Être doux avec tous les membres de ma famille.	Ne pas penser qu'à moi, ne pas me vanter.
Prier pour l'unité dans ma famille.	Chercher à faire plaisir à la maison.	Préparer ma confession et aller rencontrer un prêtre.
Prendre un temps pour prier Marie.	Aider quelqu'un à l'école, à la maison, dans la rue, au travail.	Faire mes devoirs sérieusement quand je rentre de l'école.
Aller à l'adoration.	Partager la joie qui habite mon cœur en faisant un geste de tendresse.	Offrir des difficultés au Seigneur au travail tout en gardant le sourire.