


Exercices du Carême



Inspirés par le zèle missionnaire de notre premier pasteur, chaussons, nous aussi, tour à tour, les deux raquettes qui nous permettent de porter à tous l'Amour de Jésus : la prière et le service.

À découper et à piger

Prière



Je prends le temps de prier doucement le *Notre Père* avant de m'endormir ce soir. J'accueille les mots de cette prière que Jésus lui-même a enseignée à ses disciples.

Je m'enracine dans ma foi en commençant ou en poursuivant mon apprentissage du Credo, le symbole des Apôtres. Je le sais déjà? pourquoi ne pas apprendre celui plus étayé de Nicée -Constantinople?

Je prends un temps au réveil pour regarder par la fenêtre et m'émerveiller de ce que je vois. Je dis merci au Seigneur pour sa Création qui me parle de son Amour.

Je prie ou je chante un *Je vous salue Marie* (ou une dizaine) avant de me mettre au lit.

Service



Je prends le temps de prendre des nouvelles d'une personne avec qui je n'ai pas parlé depuis longtemps. Un appel? Un courriel? Une visite?

Je m'entraîne dans l'amour et la patience en laissant à l'autre la possibilité de choisir en premier.

J'accomplis un service discret sans chercher à être remarqué.

Je prends l'initiative de mettre la table ou de passer le balai après le repas même si ce n'est pas mon tour ou ma tâche.

Je choisis une belle image de Jésus ou de Marie que j'installe en évidence dans ma chambre ou dans ma maison.

J'écoute un chant de louange ou je chante pour commencer ma journée avec Jésus.
(Suggestion : *Tu es là au cœur de nos vies* *Raymond Fau ou encore *Que ma bouche chante ta louange* *Communauté de l'Emmanuel)

J'apprends à mieux connaître un saint par une lecture, une vidéo.
Je me confie à sa prière en ce jour (cette semaine).

J'installe ma Bible ouverte dans un lieu où je passe beaucoup de temps. Je lis un passage des Évangiles (Nouveau Testament).

Je fais ma prière avant le repas.
Bénis ce repas Seigneur et ceux qui l'ont préparé. Bénis toutes les personnes qui ont contribué à ce que cette nourriture parvienne jusqu'à moi, jusqu'à nous aujourd'hui. Amen.

Je m'entraîne à prendre un temps de silence avec Jésus. Il est avec moi. Il prie dans le secret de mon cœur. Je me mets en sa présence, j'ouvre mon cœur, je me mets à son écoute.

Je m'entraîne aujourd'hui (cette semaine) à grandir dans les renoncements d'amour. Par exemple je renonce à un verre de jus ou à un dessert, une gâterie en solidarité avec les enfants dans mon quartier et dans le monde qui n'ont pas cette chance.

Je prépare une collation à partager

J'accomplis une tâche dans la maison sans qu'on ne m'ait demandé de le faire.

Je prépare une belle carte à offrir à quelqu'un pour Pâques.

Je choisis de jouer ou de m'intéresser à une nouvelle personne de mon entourage.

Je range ma chambre ou un espace dans la maison. Est-ce que j'ai des choses en trop à partager, à donner?

Ajoutez vos propres suggestions d'exercices...