

## **UN CAREME RENOUVELE AVEC LAUDATO SI**

### **Vivre un beau moment personnel ou en famille pour tous les âges**

Voici un document prêt à l'emploi pour comprendre le sens du carême et surtout le **VIVRE!** Le sens profond du carême chrétien est étonnement proche du message du pape dans **Laudato Si** : retour à l'essentiel, lien avec Dieu et avec le vivant, mise en question sur sa façon de vivre et sur le fonctionnement de la société, soucis du frère... L'objectif est à la fois de remettre le carême au goût du jour et de découvrir et expérimenter son questionnement.

Il a été créé en situation de confinement dans le cadre de la catéchèse : pour être réalisé chez soi, entièrement en famille ou en partie l'enfant seul, en partie en dialogue avec son(ses) parent(s). Cependant, les activités sont inspirées d'animations faites en présentiel, enfants et parents réunis.

C'est évidemment beaucoup plus riche de le vivre en dialogue, d'autant que ce sont des sujets qui touchent la vie familiale, et qui concernent tous les âges. La catéchèse ou la recherche de sens devient ainsi une affaire de famille et permet de vivre un moment intense ensemble.

On peut le faire à différentes vitesses : zapper certains documents ou tout faire, selon le temps dont on dispose.

On peut compter 1h par thème (il y en a 3 : « jeûne, aumône, prière »). Ce vocabulaire est très désuet, mais c'est justement l'occasion de les redécouvrir sous un angle résolument moderne, d'actualité et interpellant pour notre culture et nos questions d'aujourd'hui. Il rejoindra nécessairement les demandes et aspirations des familles d'aujourd'hui.

Si on le réalise en présentiel, parents et enfants réunis :

-Les textes à lire et les documents sont à visionner tous ensemble

-Les petits jeux (point 1 : « comment je me sens » - « cure de vitamines positives ») sont à faire d'abord seul, ensuite le parent et l'enfant échangent sur leurs réponses. C'est un moment particulièrement riche.

-Les questions du 2<sup>e</sup> point (« aumône ») sont à vivre parents et enfants réunis mais par petits groupes d'environ 6 personnes réunissant différentes familles.

Si on le fait en plusieurs rencontres distinctes, on peut prendre une méditation différente (dans le 3<sup>e</sup> point « prière ») ainsi que 2 ou 3 questions de la « cure de vitamines positives » à chaque rencontre.

Le calendrier de carême se trouve dans un autre document séparé.

***Je vous souhaite une belle rencontre, amusante, enrichissante, profonde en échanges !***

Hélène Lathuraz  
Animatrice pour l'écologie intégrale, diocèse de Namur  
Helene.lathuraz@diocesedenamur.be



## Animation Carême avec parents et enfants



### INTRODUCTION : LE CAREME

Cette année, le carême commence le mercredi 2 mars (« mercredi des cendres ») et se termine le jour de Pâques. C'est quoi le carême, à ton avis... ?

☺ Regarde le clip sur le carême (5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Iuthl-rEfFM>

☺ Lis ce passage d'Évangile. C'est celui qu'on lit à la messe du début de carême :  
Comme les disciples s'étaient rassemblés autour de Jésus, sur la montagne, il leur disait :  
« Si vous voulez vivre comme des justes, évitez d'agir devant les hommes pour vous faire remarquer. Autrement, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux.

-Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner de la trompette devant toi, comme ceux qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que donne ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra.

-Et quand vous priez, ne soyez pas comme ceux qui se donnent en spectacle : quand ils font leurs prières, ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et les carrefours pour bien se montrer aux hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi au fond de ta maison, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra.

-Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme ceux qui se donnent en spectacle : ils se composent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont touché leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père voit ce que tu fais dans le secret : il te le revaudra. » Mt 6, 1-6 ; 16-18

☺ Jeu : Dans le clip sur le carême, le Père Sébastien dit que le carême c'est 40 jours de préparation à Pâques pour se reconnecter à Dieu - à soi - aux autres. Jésus donne 3 gestes à vivre dans le secret. Sais-tu les relier aux 3 priorités du Père Sébastien ?  
(réponse et explication à la page suivante)

**DIEU**              
**SOI**                  
**LES AUTRES**   

**AUMÔNE**  
 **PRIERE**  
 **JEÛNE**



## REPONSE ET EXPLICATION JEU RELIER

**-SOI à relier à JEÛNE** Prends un peu de recul avec ta consommation (nourriture, écrans, dépenses) pour revoir tes priorités et voir ce qui te fait vraiment du bien durablement : est-ce un jeu vidéo ou un jeu avec ton ami ? Est-ce penser à ce que tu voudrais encore acheter ou penser à ceux que tu aimes ? Est-ce te laisser être blasé (ne rien apprécier parce qu'on a trop) ou retrouver le goût des petites choses ? Est-ce manger n'importe quoi ou trouver une nourriture saine et respectueuse de la planète ? Est-ce avoir un maximum d'argent ou permettre à tous les êtres humains de vivre dignement ?

Voilà ce qui nous amène au 2<sup>e</sup> point :

**-LES AUTRES à relier à AUMÔNE** L'aumône, c'est donner à ceux qui sont plus pauvres, c'est partager, c'est être solidaire. Donner, partager, ça peut se faire de 1000 manières : donner sa pensée et son cœur, donner par une action, donner de l'argent, donner son temps, s'informer sur certains sujets, faire un petit geste ou un simple sourire, une attention...

**-DIEU à relier à PRIERE** Fais silence en toi et connecte-toi à Dieu, à l'Amour, à la Vie, n'importe quand n'importe où. Cela changera ta vie !

**Tu verras, tout cela rend tellement HEUREUX !!**

**Nous allons maintenant pratiquer ces 3 priorités pour vivre un super carême :**

## 1) UN CALENDRIER DE CAREME ET UNE POSITIVE ATTITUDE pour prendre soin de soi (jeûne)


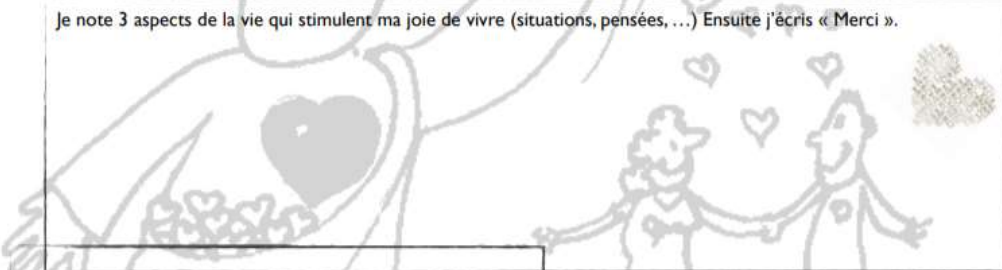

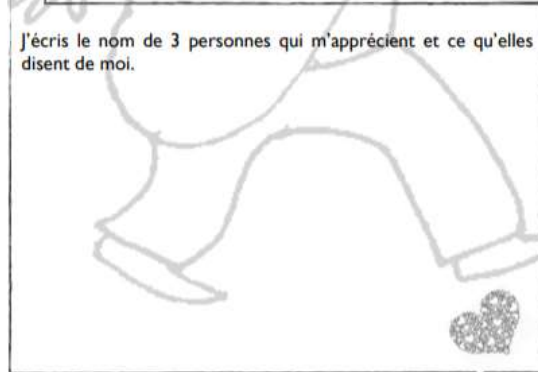



Le carême est donc un temps de « retrait » pour se connecter à soi-même, à Dieu, aux autres. Nous allons donc approfondir l'intériorité, la bienveillance envers soi, la générosité et l'empathie, et le lien à la nature. Pour cela, voici quelques activités :

😊 Jeu en famille : Je jeûne un peu par rapport aux écrans : Quand je suis devant un écran, je ne pense pas à ce qui se passe en moi. Je vais donc regarder au-dedans de moi plutôt que regarder un écran. Je me demande comment je me sens et je le dis à mes parents :



😊 Une petite cure de vitamines positives ? Remplis le tableau ci-dessous et puis partage les réponses que tu as envie à tes parents (en + grand en pièce jointe) :

<p>J'écris 3 choses que j'ai aimées aujourd'hui. Ensuite j'écris « Merci ».</p>	<p>J'écris le nom de 3 personnes modèles de sagesse qui m'inspirent amour, compassion ou gratitude.</p> <p>Je ferme les yeux et je ressens qu'elles rayonnent en pensant qu'elles me l'offrent à moi.</p>	<p>J'écris 3 choses que je réussis bien, ou que j'aime en moi. Ensuite j'écris « Je suis une belle personne ».</p>
	<p>Je note 3 aspects de la vie qui stimulent ma joie de vivre (situations, pensées, ...) Ensuite j'écris « Merci ».</p> 	
<p>Je prends conscience de 3 gestes de gentillesse même minimes que j'ai reçus au cours de la journée, de la semaine. Ensuite j'écris « Merci ».</p> 	<p>J'écris le nom de 3 personnes qui m'apprécient et ce qu'elles disent de moi.</p> 	<p>J'écris le nom de 3 personnes que j'aime, ensuite je ferme les yeux et je les visualise.</p> 

👉 **Mission** : suivre chaque jour le calendrier de carême

Ce calendrier amusant rejoint les 3 dimensions du carême : soigner la relation à soi ; aux autres et à la nature ; à Dieu



## 2) LAUDATO SI ET LA SIMPLICITE HEUREUSE (aumône et jeûne pour prendre soin de l'autre



On ne vit pas tout seul. On est reliés les uns aux autres, à l'humanité entière, à la nature. On est l'humanité, on est la nature. C'est donc essentiel de réfléchir à notre avenir, à ton avenir.

Dans les vidéos ci-dessous, tu vas voir que consommer autrement (« jeûner »), c'est non seulement un bon conseil de Jésus et de l'Eglise en ce carême, mais une nécessité pour le monde entier et pour la nature.

T'engager pour prendre soin de la terre, c'est donc une manière de « faire l'aumône » : d'aider chaque être humain et de lui permettre de simplement vivre sur notre planète !

### 😊 Clips présentation « Laudato si »

Regarde ce clip avec tes parents :

→ Présentation de « Laudato si » (4 min) enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=yH9a9jA5Fus>

- Pour adultes :

Présentation de Laudato si (10 min) adultes

<https://www.youtube.com/watch?v=9vV5a-8kIuc>

Pour aller plus loin, les parents peuvent regarder :

<https://www.youtube.com/watch?v=xONXBhx2Xk>



### 😊 Des idées ?

Avec tout cela, tu te demandes peut-être comment faire ? Voici quelques idées :

Cette vidéo est à regarder en famille... il s'agit de la vie de tous les jours, en famille !

Comment réduire son « empreinte écologique » ?

<https://www.youtube.com/watch?v=xXTPPrtpj4s>

Débat à faire en famille :

● Faites un brainstorming de toutes les idées qui vous passent par la tête pour respecter mieux la planète.....



● Que fais-tu déjà ?

● C'est facile, gai ? Difficile, ennuyeux ?

😊 Un exemple de « décroissance » : Pierre Rabhi (à regarder avec tes parents qui peuvent t'expliquer certaines choses.....)

<https://www.youtube.com/watch?v=0Yaz1VDDIdU&list=RDh8eIttbSUC4&index=3>

Questions en famille :

- Est-ce que tu aimerais vivre comme Pierre Rabhi ? Qu'est-ce que tu aimes/ n'aimes pas dans son mode de vie ? Pourquoi ?
- Est-ce qu'il y a des choses qui ressemblent à Pierre Rabhi dans ta vie à toi ?
- En quoi le mode de vie de Pierre Rabhi rejoint le message du pape ?

👉 **Mission** : Une mission pour toi et ta famille pour ce carême :

Quel geste semblable pouvons-nous expérimenter ? Ecrire ici :



#### 4) MEDITER : (Prendre soin de sa relation à Dieu, prier)

☺ Avec un de tes parents, vivez ensemble cette prière :

\*10 min : méditation en ligne  
Ou « méditation bienveillance » ci-dessous.  
Ferme les yeux, écoute et laisse-toi guider :  
<https://youtu.be/PM8dGVv-YCs>

\*Lis la prière du pape pour notre terre :  
O Seigneur, apprends-nous à prendre soin  
de toute la Création, protéger toute vie  
et partager les fruits de la terre.

Apprends-nous à partager le travail humain avec nos frères et sœurs, surtout  
avec les pauvres et les personnes dans le besoin.

Aide-nous à rester fidèle à ton Évangile : à offrir avec joie à notre société,  
dans différents pays à travers le continent, l'horizon d'un avenir meilleur  
rempli de justice, de paix, d'amour et de beauté. Amen.

\*Ecris une demande ou un merci à Dieu

*Seigneur, je te remercie pour.....*

*OU Seigneur je te prie pour.....*



\*Ecoute le chant Dieu créateur (Nathanael). Tu peux chanter avec !!  
<https://www.youtube.com/watch?v=1fo4uC5yP4E>



☞ **Mission :** Prends chaque dimanche un petit temps de silence dans la nature...  
Observe et remercie !

Tu peux aussi utiliser les méditations guidées sur internet ou bien la méditation  
bienveillance ci-dessous. Voici un autre lien de plusieurs méditations pour les enfants :  
<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>

Méditation guidée pour les adultes :  
<https://www.youtube.com/watch?v=hplKwvXqSNQ>

## Méditation bienveillance



**RESPIRE** maintenant les mains sur ton cœur. Tu peux sentir sa chaleur, sa douceur. Tu inspires la paix et la bienveillance dans ton cœur, tu expires et cette paix, cette bienveillance se répandent dans tout ton corps... Laisse-toi respirer ainsi et laisse la douceur de la bienveillance inonder ton corps en te souhaitant : « Que je sois heureux, en sécurité, en bonne santé et rempli d'amour. »

Maintenant, tu vas **PENSER À QUELQU'UN** de ta classe. Regarde comme il te ressemble : comme toi, il joue, comme toi, il mange, comme toi, il ressent parfois de la tristesse, comme toi, il a parfois de la colère, comme toi il est heureux. En continuant à respirer dans ton cœur, tu vas lui envoyer de la paix, de l'amour et de la bienveillance et lui souhaiter qu'il soit heureux, en sécurité, en bonne santé et rempli d'amour.

Tu vas continuer à **RESPIRER PAR LE CŒUR** en envoyant de la bienveillance, de la paix et de l'amour à ceux que tu aimes : tes parents, ta famille, tes amis. Fais-le encore quelques instants : à chaque respiration, tu envoies de la bienveillance à une nouvelle personne. Et tu leur souhaites qu'ils soient heureux, en sécurité, en bonne santé et remplis d'amour.

Puis tu peux imaginer **ENVOYER CETTE BIENVEILLANCE**, cette paix et cet amour à tous ceux qui en ont besoin : les copains que tu n'aimes pas beaucoup, les personnes qui souffrent, les enfants en détresse, les malades ou toute autre personne qui est dans la difficulté. Et tu leur souhaites qu'ils soient heureux, en sécurité, en bonne santé et remplis d'amour.

Continue à **RESPIRER DANS TON CŒUR** et envoie de la bienveillance et de l'amour à la terre tout entière, à tous les êtres humains, tous les animaux, toutes les plantes et les arbres en leur souhaitant qu'ils soient heureux, en sécurité, en bonne santé et remplis d'amour.

**EN RESPIRANT AINSI DANS TON CŒUR, TU ŒUVRES POUR UN MONDE MEILLEUR ET TU PEUX TE FÉLICITER.**



Et pour conclure....

Bravo pour ce que tu as réalisé ! Quel chemin !

Qu'est-ce que tu as le plus apprécié ? Qu'as-tu appris ?

J'espère que cela t'a plu et que tu as fait de belles découvertes !

Tu peux te féliciter : tu es ainsi devenu un ami de la planète, un ami de Dieu et un meilleur ami pour toi-même.

Continue !

N'hésite pas à envoyer un retour, c'est toujours le bienvenu !

Hélène Lathuraz  
Animatrice pour l'écologie intégrale, diocèse de Namur  
Helene.lathuraz@diocesedenamur.be

Sources :

- Petits cahiers d'exercices, éditions Jouvance
- Méditer avec les enfants, ESF éditions
- Méthode de catéchisme « Nathanaël », médiaclap éditions

-Images :

- communauté de Lassigny  
<http://paroisselassigny.over-blog.com/2020/02/careme-a-domicile.html>
- Espace danse libre, danse et tantra  
<https://espacedanselibre.com/2018/06/12/connexion-a-soi-connexion-aux-autres-2/>
- Pourquoi pas en français ?  
<https://pourquoipasenfle.blogspot.com/2016/01/les-emotions-comment-je-me-sens.html>
- Nos petits mangeurs  
<https://www.nospetitsmangeurs.org/microbiote-les-bacteries-sont-les-amies-de-votre-enfant/>
- appel à la solidarité Autechaux-Roide  
<https://www.autechaux-roide.fr/a450-appel-a-la-solidarite.html>
- Photo-paysage.com  
<https://www.photo-paysage.com/displayimage.php?pid=282>
- maman pour la vie  
<https://www.mamanpourlavie.com/rester-femme/psycho/11809-l-importance-de-dire-merci.html>