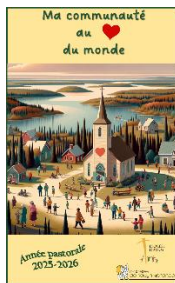


Activité familiale
Carême 2026

Le thème de l'année pastorale est : « Ma communauté au cœur du monde » et celui du carême 2026 est : « Ayez confiance! Jésus nous conduit ». Ces deux thèmes sont facilement conciliables et nous conduisent dans l'action en ce début de carême :

« Ma communauté au cœur du monde »
« Ayez confiance! Jésus nous conduit »



➤ **Information pour les parents**

Pour être au cœur du monde, la communauté a besoin que les personnes qui la compose soient dans l'action. Être au cœur du monde au nom de notre foi, cela implique un engagement. Il nous est parfois difficile de comprendre ou de trouver l'endroit où Dieu nous appelle. Le temps du carême est un temps propice pour se mettre à l'écoute afin de découvrir vers où ou vers qui, nous sommes appelés. Le temps du carême est un temps de prière, de jeûne et de partage. La prière et le jeûne peuvent nous aider à mieux comprendre les élans intérieurs qui vous conduisent à l'action dans le partage de nos connaissances, de nos talents et de notre temps.

Le passage d'évangile où Jésus interpelle ses disciples à le suivre peut être pour nous une source d'inspiration en ce début de carême et à l'image Pierre, André, Jacques et Jean répondons à cette invitation dans la confiance! Jésus nous conduit.

➤ **Découverte d'un texte biblique**

Prendre quelques minutes pour présenter les thèmes « Ma communauté au cœur du monde » et « Ayez confiance! Jésus nous conduit ».

Lire le texte de la page suivante avec les enfants

Texte inspiré de Mt 4, 12-23



Jésus apprend l'arrestation de Jean le Baptiste. Il quitte Nazareth et vient habiter à Capharnaüm, et il commence sa mission en proclamant, tout comme Jean le Baptiste l'avait fait avant lui : « Convertissez-vous, car le Royaume des Cieux est tout proche ».



Alors qu'il marchait au bord de la mer de Galilée, il vit deux frères qui jetaient leurs filets dans la mer pour pêcher. C'était Simon appelé Pierre et son frère André.



Jésus leur dit : « Venez avec moi et je ferai de vous des pêcheurs d'hommes. Les deux hommes le suivirent en laissant derrière eux leurs filets.



Ensuite, Jésus rencontra Jacques et son frère Jean qui étaient dans une barque à réparer leurs filets avec leur père. Il les invita aussi à la suivre.



Accompagné de ses nouveaux amis, Jésus parcourait toute la Galilée ; il enseignait dans les synagogues, proclamait l'Évangile du Royaume et guérissait les malades.



➤ **Réflexion et partage du texte biblique**

- Qu'est-ce que je comprends de ce texte?
- Comment est-ce que je peux relier ce texte aux thèmes « Ma communauté au cœur du monde » et « Ayez confiance! Jésus nous conduit »?
- Comment pendant le carême, est-ce que je peux me mettre à l'écoute de l'appel de Jésus qui m'invite à le suivre?
- Qu'est-ce que j'ai le goût de répondre à cette invitation?

➤ **Proposition d'activités à vivre en famille pour le carême selon l'âge des enfants**

Le jeûne, la prière et le partage sont des éléments bien connus en temps de carême. Nous sommes appelés à les vivre non pas dans un esprit de sacrifice afin d'obtenir des grâces ou des récompenses, mais plutôt dans un esprit de don de soi qui nous permet de nous rapprocher de Dieu. Vivre le carême c'est une expérience spirituelle qui nous fait goûter l'amour et la tendresse que Dieu éprouve pour nous.

Le jeûne, la prière et le partage sont aussi des éléments qui peuvent nous permettre d'être à l'écoute et de répondre à l'invitation qui nous est lancé de suivre Jésus.

- **Jeûner** : le jeûne n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les gens dans le besoin et une invitation au partage. C'est se priver non seulement de nourriture, mais de tout ce qui prend de la place dans nos vies. Nous pouvons nous priver de quelques heures de télévision ou d'internet par semaine. Nous pouvons choisir de dépenser moins d'argent. Nous pouvons nous priver de dire des paroles blessantes. Nous pouvons choisir de manger moins de viande dans une perspective écologique afin de prendre soin de la terre. Pendant ce temps du carême, adoptons un comportement de jeûne au moins une fois par semaine.
- **Prier** : c'est faire de la place dans nos journées pour rencontrer Dieu. C'est communiquer avec Dieu, lui parler et l'écouter. Pour prier, il n'est pas nécessaire de se mettre à genoux à l'église. La prière peut se vivre en invitant le Seigneur à habiter chaque moment de ma journée, en lui parlant avant de m'endormir, en lisant un livre de prières ou de réflexions chrétiennes, en faisant une marche dans la nature. Pendant le carême, nous sommes invités à développer notre vie de prière.
- **Partager** : c'est donner à ceux et celles qui sont dans le besoin, mais aussi faire attention à ne pas gaspiller. Il y a plusieurs façons de partager : son argent, son temps, ses connaissances, ses talents, etc.

En lien avec ces trois actions, les pages suivantes vous proposent quelques activités à vivre en famille selon l'âge des enfants.

Pour les familles avec des enfants de 5 ans et moins

Matériel nécessaire :

- Feuille « *Carême 2026 MA ROUTE* » (une par personne)
- Feuille d'images de pas
- Ciseaux
- Colle

Discuter avec vos enfants pour les amener à comprendre le sens des mots « *jeûne, prière et partage* ». Ensuite, leur expliquer que pour suivre Jésus, il est important de prendre soin de nos relations avec Dieu et avec les gens qui nous entourent. Le temps du carême est un moment privilégié pour le faire. Le jeûne, la prière et le partage sont de très bons instruments pour prendre soin.

Donner quelques exemples de situations déjà vécues à la maison:

- Je vais essayer de ne pas me fâcher, de ne pas dire des mots qui ne sont pas gentils aux autres. (Jeûne)
- Je vais essayer de prier plus souvent pendant le carême. (Prière)
- Même si je n'aime pas vraiment ça, je vais partager mes jouets avec mes frères et sœurs. (Partage)

Présenter la feuille « carême 2026 MA ROUTE ». Inscrire le nom du membre de la famille à qui appartient la feuille. Une feuille par personne et les parents participent aussi.

Découper les traces de pas de la feuille des images des pas.

Au cours du carême, lorsque je vis une situation difficile et que je réussis à poser un geste qui m'ouvre au jeûne, à la prière ou au partage, je viens coller une trace de pas sur ma route « Carême 2026 MA ROUTE ».

Voici des exemples de situations où je peux coller une trace de pas :

- J'accepte que mon frère ou ma sœur joue avec un de mes jouets.
- Même si je suis fâché contre mon frère ou ma sœur, je retiens ma colère et j'évite de lui crier de gros mots.
- Même s'ils me poussent à la limite je garde patience avec mes enfants.
- Je partage.
- Je me prive de temps sur la tablette, l'ordinateur, le téléphone pour partager un moment en famille.

Ainsi, à la fin du carême, je verrai tous les pas que j'aurai fait dans la confiance à la suite de Jésus.

N.B. : Mettre les feuilles dans un endroit visible et accessible à tous pour ne pas les oublier.

Pour les familles avec des enfants de 6 à 12 ans

Matériel nécessaire:

- Feuille « **Carême 2026 Défis** » (une par personne)
- Feuille « **Carême 2026, défis à relever** » (une par personne)
- Feuille d'images de pas
- Crayons et ciseaux

En famille, commencer par s'assurer que tous les membres comprennent bien le sens des mots « *jeûne, prière et partage* ».

Faire confiance et accepter de suivre Jésus ce n'est pas chose facile aujourd'hui. Les gens que l'on côtoie à l'école, dans les activités parascolaires, dans les sports ne font pas référence à Jésus dans leurs actions. Ils ne comprennent pas toujours pourquoi avoir foi en Jésus, l'aimer et vouloir suivre ses pas est important pour nous. Il faut avoir la foi, avoir confiance qu'il nous conduit sur la route pour continuer à marcher à sa suite et croire que l'amour est plus fort que tout.

Lire ensemble la feuille « **Carême 2026, défis à relever** ».

Discuter des défis que chaque membre de la famille pourrait relever au cours du carême en lien avec les thèmes du jeûne, de la prière et du partage.

Chaque membre de la famille choisit un défi à relever dans chacune des catégories et l'inscrit sur sa feuille « **Carême 2026 Défis** ». Il peut s'agir d'une action à faire une seule fois ou une attitude à avoir pour l'ensemble du temps du carême.

Exemples:

- Je vais faire le ménage de ma garde-robe pour donner les vêtements qui ne me conviennent plus (une seule fois).
- Je vais faire le jeûne des mots blessants quand je suis fâché contre quelqu'un (toute la durée du carême ou pendant une semaine).

Mettre les feuilles dans un endroit bien en vue pour ne pas oublier de relever les défis par chaque membre de la famille.

Lorsqu'une personne aura relevé un défi, elle pourra coller une ou des traces de pas sur le texte du défi qui a été relevé pour démontrer sa réussite.

À la fin de votre pèlerinage de 40 jours, si vous avez relevé un ou plusieurs défis vous pourrez vous féliciter d'avoir eu confiance et d'avoir suivi Jésus sur la route.

Pour les familles avec des enfants de 12 ans et plus

Matériel nécessaire :

- Feuille « *Suggestions de gestes à poser* »
- Feuille « *Gestes à poser durant le carême* »
- Calendrier du carême 2026 (une par famille)
- Feuille avec les images de pas
- Crayons, ciseaux

Tout comme les disciples, Jésus nous interpelle et nous invite à le suivre. Le temps du carême est un moment privilégié pour répondre à cet appel. Le jeûne, la prière et le partage sont de très bons instruments pour nous aider à bâtir la confiance. L'intériorisation de la prière peut nous permettre d'aller puiser les forces d'amour qui sont au fond de nous. Le jeûne d'activité qui nous emprisonne, sans vraiment que l'on s'en rende compte, libère de notre horaire du temps pour entrer en relation avec les autres. Le partage nous permet de mettre en pratique la charité autant d'argent, de temps que de présence.

En famille, prendre connaissance du calendrier. À l'aide des suggestions, élaborer une liste de gestes à poser pendant le carême qui nous rejoint et que nous avons le goût d'expérimenter. Ajouter, si désiré, des idées de gestes qui conviennent mieux à votre famille.

Écrire les actions choisies sur les feuilles vierges de gestes à poser. Découper et déposer les gestes à poser dans un contenant près du calendrier. Le carême compte 40 jours sans les dimanches.

Afficher le Calendrier du carême dans un endroit visible et accessible pour toute la famille. Découper et déposer les images de pas dans un autre contenant près du calendrier.

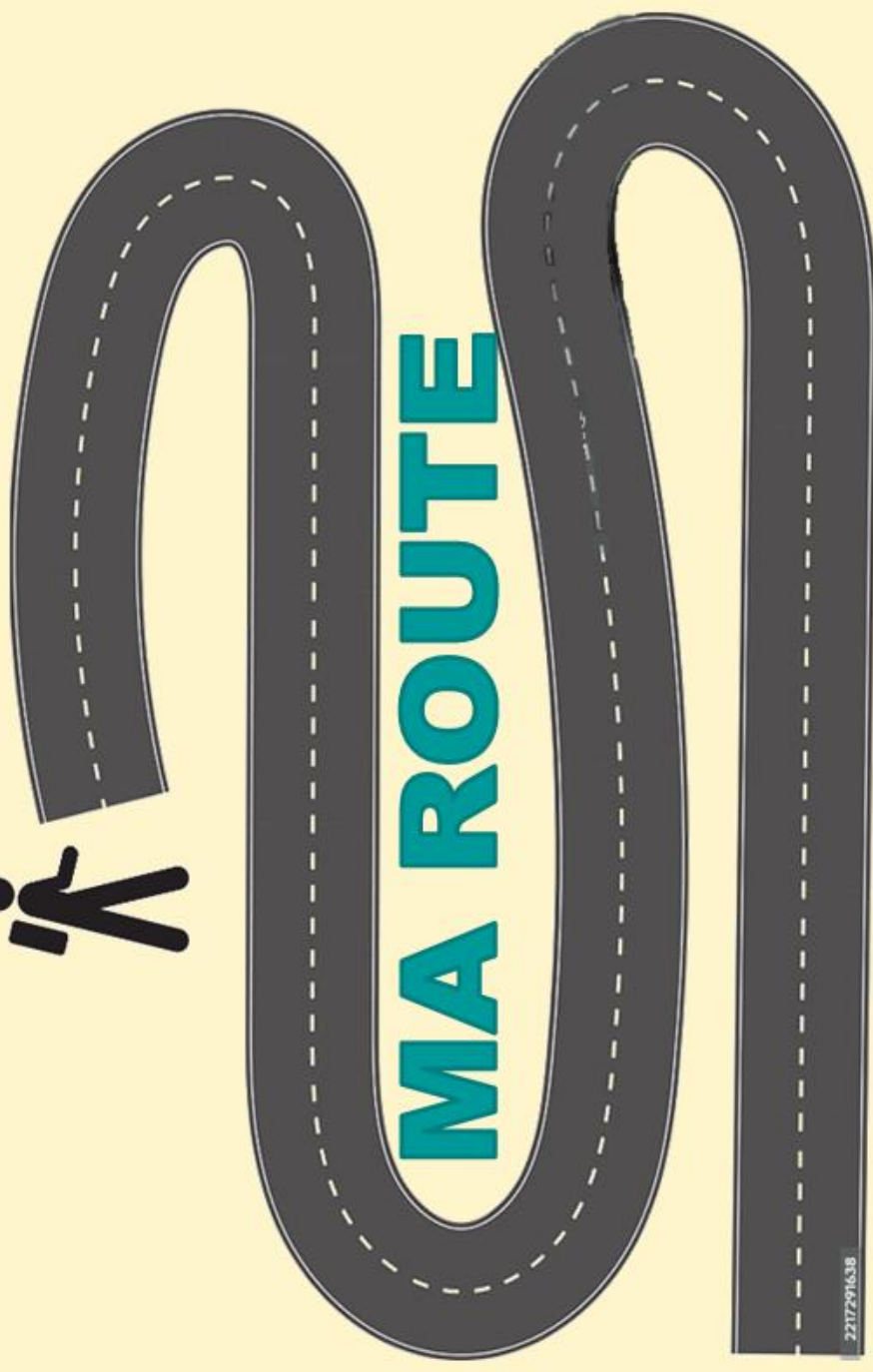
Suivre les consignes du calendrier afin de poser différents gestes chaque jour du carême.

Consignes :

- À chaque jour, un membre de la famille choisit une catégorie et pige une action en lien avec la catégorie.
- À la fin de la journée, si l'action a été réussite, il vient coller une trace de pas qui représente la catégorie choisie.
- À la fin du carême, votre calendrier sera, tout comme vous, transformé. Il représentera comment, par vos gestes de partage, de jeûne et de prière, vous avez fait confiance et vous vous êtes laissé conduire par Jésus.

AYEZ CONFIANCE!

JÉSUS NOUS CONDUIT



CARÊME 2026

Carême de: _____

2217291638

prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage

prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage

prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage

prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage
prière
prière
jeûne
jeûne
partage
partage

DÉFIS

PARTAGE

Ayez
confiance!

JEÛNE

Jésus nous
conduit

PRIÈRE

Carême de _____

CARÊME 2026

Carême 2026

Défis à relever

Jeûne

- Éteindre la télévision pendant un repas pour pouvoir discuter en famille.
- Faire le jeûne de mots qui blessent les autres comme « T'es nul! » ou « Tu ne réussiras jamais! ».
- Organiser un jeu avec ses frères et sœurs plutôt que de jouer seul avec sa console.
- Se priver du superflu (bonbons, etc.) parce que Dieu n'est pas un ventre!
- Se priver d'un aliment que j'aime beaucoup en communion avec ceux et celles qui ne peuvent pas manger à leur faim.
- Limiter le temps passé sur l'ordinateur pour être présent aux autres.
- Éteindre ses appareils électroniques (téléphone portable, tablette électronique ...) pendant un repas ou une discussion en famille.
- Manger moins souvent du « fast food » pour prendre soin de ma santé.

Prière

- Prière d'action de grâce: Dire merci à Dieu pour quelque chose ou quelqu'un que j'apprécie avoir dans ma vie.
- Prière de pardon: Demander pardon à Dieu pour un geste que j'ai posé et dont je ne suis pas très fier.
- Prière d'intercession: Prier pour une personne qui a besoin d'aide ou de soutien.
- Prière de louange: Dire à Dieu combien je l'aime.
- Bénédicité: Dire une prière avant le repas au cours de la journée.
- Réciter le « Notre Père ».
- Réciter le « Je te salue Marie ».
- Faire une minute de silence.








Partage

- Mettre de côté l'argent d'un petit plaisir pour le donner à une association qui aide les personnes démunies.
- Prendre du temps avec une personne qui est souvent seule et isolée.
- Jouer avec mon frère ou ma sœur.
- Faire du ménage dans ma garde-robe pour voir s'il n'y a pas des vêtements que je pourrais donner à des gens dans le besoin.
- Partager les tâches à la maison (mettre le couvert, ranger la vaisselle) même si ce n'est pas à mon tour de le faire.
- Rendre service à quelqu'un pendant la journée.
- Sourire aux personnes que je rencontre au cours de la journée même si je ne les connais pas.
- Prendre contact avec une personne que je n'ai pas vue depuis longtemps pour prendre de ses nouvelles.
- Participer à une clinique de don de sang.
- Signer ma carte de don d'organes si ce n'est pas déjà fait.

Ayez confiance!

Jésus nous conduit

C A R Ê M E 2 0 2 6

23 fév	24 fév	18 fév	19 fév	20 fév	21 fév	22 fév	
2 mars	3 mars	25 fév	26 fév	27 fév	28 fév	1 mars	
9 mars	10 mars	4 mars	5 mars	6 mars	7 mars	8 mars	
16 mars	17 mars	11 mars	12 mars	13 mars	14 mars	15 mars	
23 mars	24 mars	18 mars	19 mars	20 mars	21 mars	22 mars	
30 mars	31 mars	25 mars	26 mars	27 mars	28 mars	29 mars	
		1 avril	2 avril	3 avril	4 avril	5 avril	

Consignes:

- À chaque jour, un membre de la famille choisit une catégorie et pige une action en lien avec la catégorie.
- À la fin de la journée, si l'action a été réussie, il vient coller une trace de pas qui représente la catégorie choisie.
- À la fin du carême, votre calendrier sera, tout comme vous, transformé. Il représentera comment, par vos gestes de partage, de jeûne et de prière, vous avez fait confiance et vous vous êtes laissés conduire par Jésus.

Suggestions de gestes à poser

Jeûne

- Éteindre la télévision pendant un repas pour pouvoir discuter en famille.
- Faire le jeûne de mots qui blessent les autres comme « T'es nul! » ou « Tu ne réussiras jamais! ».
- Organiser un jeu avec ses frères et sœurs plutôt que de jouer seul avec sa console.
- Se priver du superflu (bonbons, etc.) parce que Dieu n'est pas un ventre!
- Se priver d'un aliment que j'aime beaucoup en communion avec ceux et celles qui ne peuvent pas manger à leur faim.
- Limiter le temps passé sur l'ordinateur pour être présent aux autres.
- Éteindre ses appareils électroniques (téléphone portable, tablette électronique ...) pendant un repas ou une discussion en famille.
- Manger moins souvent du « fast food » pour prendre soin de ma santé.

Prière

- Prière d'action de grâce: Dire merci à Dieu pour quelque chose ou quelqu'un que j'apprécie avoir dans ma vie.
- Prière de pardon: Demander pardon à Dieu pour un geste que j'ai posé et dont je ne suis pas très fier.
- Prière d'intercession: Prier pour une personne qui a besoin d'aide ou de soutien.
- Prière de louange: Dire à Dieu combien je l'aime.
- Bénédicité: Dire une prière avant le repas au cours de la journée.
- Réciter le « Notre Père ».
- Réciter le « Je te salue Marie ».
- Faire une minute de silence.

Partage

- Mettre de côté l'argent d'un petit plaisir pour le donner à une association qui aide les personnes démunies.
- Prendre du temps avec une personne qui est souvent seule et isolée.
- Jouer avec mon frère ou ma sœur.
- Faire du ménage dans ma garde-robe pour voir s'il n'y a pas des vêtements que je pourrais donner à des gens dans le besoin.
- Partager les tâches à la maison (mettre le couvert, ranger la vaisselle) même si ce n'est pas à mon tour de le faire.
- Rendre service à quelqu'un pendant la journée.
- Sourire aux personnes que je rencontre au cours de la journée même si je ne les connais pas.
- Prendre contact avec une personne que je n'ai pas vue depuis longtemps pour prendre de ses nouvelles.
- Participer à une clinique de don de sang.
- Signer ma carte de don d'organes si ce n'est pas déjà fait.

