

Oser le déconfinement et avec Lui, renaître autrement

Le thème de l'année pastorale du diocèse est « Osons le déconfinement » et celui du Carême 2022 est « Avec lui, renaître autrement ». En les réunissant, nous vous proposons de vivre ce temps de Carême en famille sous le thème :

Oser le déconfinement et avec Lui, renaître autrement

➤ **Information pour les parents**

Rester enfermé dans ses mauvaises habitudes, dans ses peurs, dans ses blessures, dans ses noirceurs c'est une route qui nous conduit à une mort intérieure. Oser le déconfinement, faire autrement, avoir regard nouveau sur nos peurs, nos blessures, nos noirceurs c'est ce qui peut nous conduire vers la vie, vers une renaissance. Faire tout cela, en compagnie de Jésus, c'est se donner l'assurance d'une plus grande réussite.

Le carême est un temps qui nous est donné pour vivre cette renaissance. Longtemps perçu comme un temps de sacrifice et de tristesse, nous pouvons aujourd'hui poser un regard nouveau, plus missionnaire sur cette période pour la vivre dans un esprit d'espérance, de transformation, de renouveau, de « revivre ». Tout cela, ne se fait pas sans heurt mais pour aboutir à un tel renouveau, cela en vaut la peine. Comment une mère pourrait-elle donner la vie à son enfant sans passer par la souffrance de l'accouchement? Mais que reste-t-il au bout de ces heures de souffrance, la joie d'avoir donné la vie et cette joie surpasse en un instant toute la douleur qu'elle vient de vivre.

➤ **Découverte d'un texte biblique**

Jésus nous veut debout. A l'aide du texte de la femme courbée nous allons essayer de comprendre comment, lorsque nous osons sortir de nos habitudes, nous pouvons renaître.

Après la lecture de l'histoire de la femme courbée (texte pages 2 et 3) vivez l'expérience suivante :

P.S. Lire toutes les consignes de l'expérience avant de la faire vivre aux enfants.

1. Marcher lentement en position courbée dans la maison pendant au moins 5 minutes. Il est important de se pencher suffisamment pour ne pas voir devant soi, voir seulement le plancher, les pieds.
2. Prendre le temps de bien ressentir mes émotions et mes sentiments. Comment je me sens? Comment je respire? Qu'est-ce que je vois? Quels sentiments je ressens?
3. Échanger sur les sentiments vécus.
Piste de réponse : J'ai de la difficulté à respirer, je ne vois que des pieds, je ne peux pas voir le visage des autres, c'est difficile de se sentir aimé, la tristesse, la peur, l'insécurité m'envahi, etc.
4. Refaire la même marche dans la maison mais cette fois en étant bien droit. Prenez le temps de vous regarder dans les yeux, de vous sourire lorsque vous vous croisez.
5. Prendre le temps de ressentir mes émotions et mes sentiments. Comment je me sens? Comment je respire? Qu'est-ce que je vois? Quels sentiments je ressens?
6. Échanger sur les sentiments vécus.
Piste de réponse : Je sens l'air passer dans mes poumons, je peux bien respirer, je vois bien le regard que les autres posent sur moi, je me sens aimé, apprécié. Je ressens de l'amour, de la joie, du bonheur etc.

LA FEMME

Un jour de sabbat, où les juifs ne travaillent pas, une femme infirme se rend à la synagogue de Jérusalem.



Elle ne pouvait pas se tenir droite, tant sa colonne vertébrale était tordue.



La personne qui enseignait dans la synagogue ce jour-là s'appelait Jésus.



Chaque jour, elle ne voyait que la terre et les pieds des gens qui passaient par là. Il était si difficile et si douloureux de lever les yeux.



COURBÉE

Jésus a remarqué la femme infirme qui était complètement courbée.



Jésus était rempli d'amour pour cette pauvre femme et l'a appelée à venir à lui.



Jésus a posé ses mains sur elle et lui a dit :
"Ma fille, tu es libérée de ce handicap."



Immédiatement, elle s'est redressée. Son dos
était complètement guéri.



Pour la première fois depuis de nombreuses années,
elle pouvait à nouveau voir le visage des gens.
Submergée de joie, elle a loué Dieu
et l'a remercié de l'avoir guérie.



La foule, elle aussi, était stupéfaite de ce
miracle merveilleux que Jésus avait
accompli et elle se réjouissait avec elle.



Mais le chef de la synagogue se mit en colère
parce que Jésus avait fait ce miracle un jour de
sabbat, jour où les gens n'étaient pas censés travailler.
"Il y a six jours pour travailler et un pour se reposer.
Venez donc vous faire guérir l'un des jours
de travail, pas le jour du sabbat."



"Hypocrite !", lui répondit Jésus, "Chacun de vous,
le jour du sabbat, ne détache-t-il pas de son établi
Son bœuf ou son âne pour le conduire à l'eau?
Alors pourquoi cette femme, qui est infirme depuis
dix-huit longues années, ne serait-elle pas guérie le
jour du sabbat ?"



Jésus quitta cette synagogue et de grandes foules le suivirent partout.
Partout où il allait, on le voyait guérir les malades, car avec Jésus,
rien n'est impossible.



➤ Proposition d'activité à vivre en famille pour le Carême selon l'âge des enfants

Ce qui peut nous aider pendant le carême pour passer de la position courbée à la position debout, c'est de se pratiquer à se détacher de nos mauvaises habitudes, de ce qui nous empêche d'aimer, de ce qui nous empêche d'être heureux, de ce qui met de la lourdeur sur nos épaules et nous courbe le dos. Nous pouvons privilégier trois actions concrètes: le partage, le jeûne et la prière.

- **Partager** : C'est donner à ceux et celles qui sont dans le besoin, mais aussi faire attention à ne pas gaspiller.
- **Jeûner** : Le jeûne n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les gens dans le besoin; c'est une invitation au partage. C'est se priver non seulement de nourriture, mais de toute chose 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. D'autre part, 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 livret 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.

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 2022* (une par personne)
- Feuille de suggestions de gestes à poser
- Crayons

Discuter avec vos enfants pour les amener à comprendre le sens des mots "*partage – jeûne - prière*". Ensuite, leur expliquer que pour ne pas courber le dos sous le poids de ce qui met des lourdeurs dans notre cœur nous allons tous travailler fort à la maison pour vivre davantage le partage, le jeûne et la prière.

Donner quelques exemples de situations déjà vécues à la maison:

- Même si je n'aime pas vraiment ça, je vais partager mes jouets avec mes frères et sœurs. (partage)
- 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)

Par la suite, présenter le visuel qui servira à vivre l'expérience à la maison et expliquer la démarche.

Chaque personne prend une feuille *Carême 2022* et inscrit son nom.

Lorsqu'une situation difficile arrive, je choisis un geste qui me permettra de régler la situation.

Voici des exemples de situations difficiles :

- Je ne veux pas que mon frère ou ma sœur joue avec mon casse-tête.
- Je suis fâché contre mon frère ou ma sœur et j'ai envie de lui crier des gros mots.
- Je manque de patience avec les enfants.

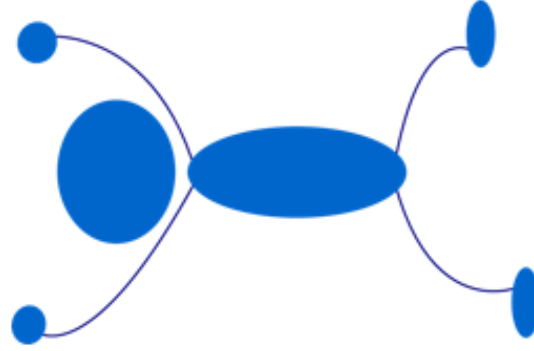
Quand la situation est réglée, je colorie une casse à côté du bonhomme debout et joyeux pour signifier cette réussite.

Ainsi, je peux visualiser toutes mes réussites pendant la période du carême pour me sentir renaître comme Jésus à Pâques.

Ne pas oublier de mettre le visuel dans un endroit visible et accessible à tous.

CARÊME 2022

*Oser le déconfinement et
avec Lui,
renaître autrement*



À toutes les fois où, pendant le carême, je suis passé de la position courbée à la position debout je mets de la couleur dans un carré. À Pâques, je pourrais voir comment la période du carême m'a permis de renaître.

Nom _____

Pour les familles avec des enfants de 6 à 12 ans

Matériel nécessaire:

- Feuille *Carême 2022* avec les défis (une par personne)
- Feuille de suggestions de gestes à poser

En famille, commencer par s'assurer que tous comprennent bien le sens des mots "*partage – jeûne - prière*". Ensuite, discuter des gestes que chaque membre de la famille pourrait faire au cours du Carême en lien avec les thèmes du partage, du jeûne et de la prière pour ne pas courber sous le poids de la lourdeur qui s'accumule dans le cœur mais bien arriver à Pâques dans la position debout, dans une position de vie.

Pour vous aider à trouver des idées, vous pouvez consulter la feuille « Suggestions de gestes à poser ». Chaque membre de la famille se trouve un défi à relever dans chacune des catégories et l'inscrit sur sa feuille "*Défi*". Le défi peut être 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 les défis à relever par chaque membre de la famille.

Lorsqu'une personne a relevé son défi, elle peut écrire en gros le mot « Réussi » sur le texte du défi.

CARÊME 2022

*Oser le déconfinement et
avec Lui,
renaître autrement*

PARTAGE

PRIÈRE

JEÛNE



Défi de _____



Pour les familles avec des enfants de 12 ans et plus

Matériel nécessaire :

- Calendrier du Carême (une par famille)
- Feuille avec les images de bonhomme victorieux
- Feuille de suggestions de gestes à poser
- Feuille de gestes à poser (vierge)
- Crayons, ciseaux

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

Afficher le Calendrier du Carême dans un endroit visible et accessible pour toute la famille.

Découper les gestes à poser et les mettre dans un contenant près du calendrier.

Découper les images de bonhomme victorieux et les mettre dans un autre contenant près du calendrier.

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

CARÊME 2022

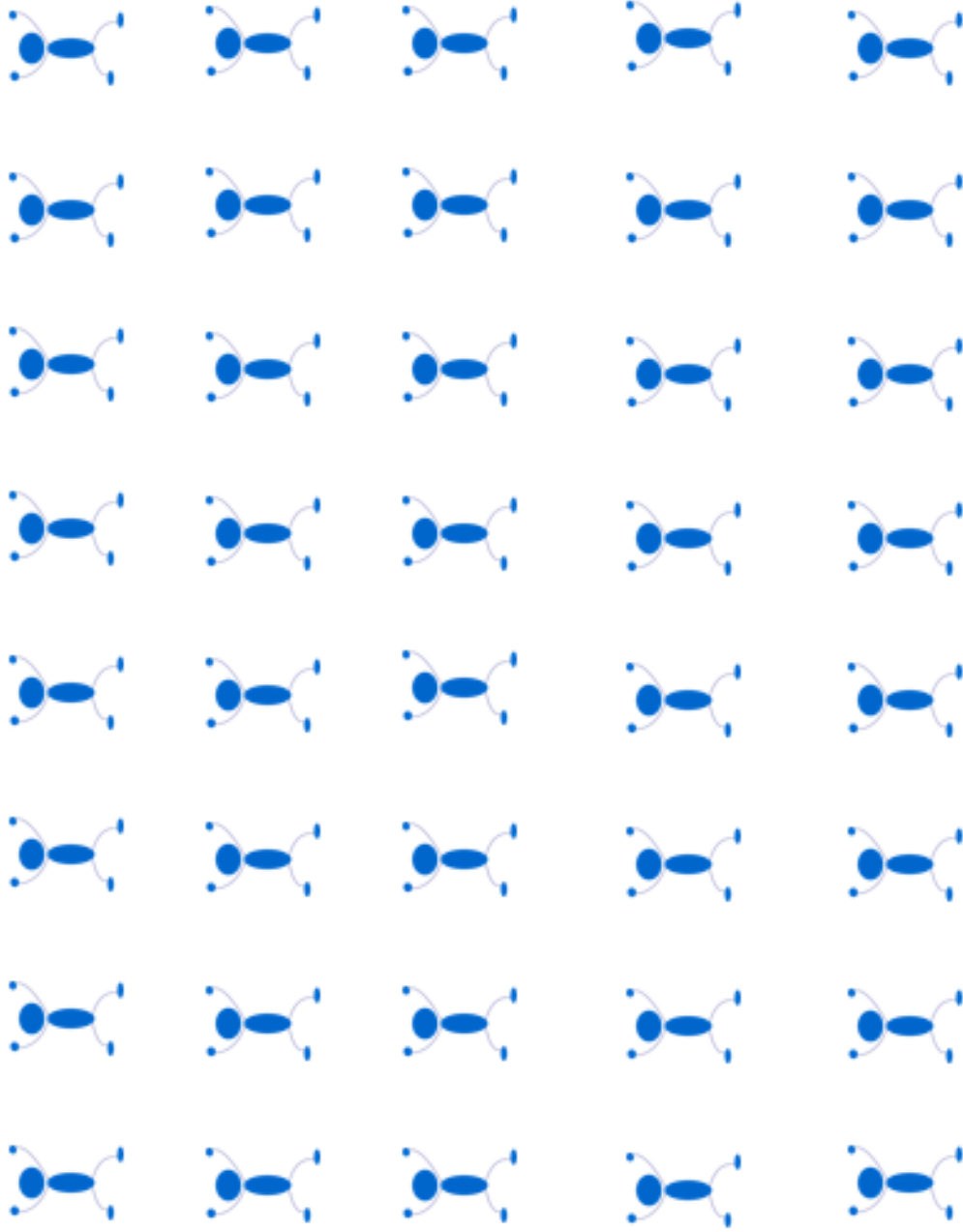
OSER LE DÉCONFINEMENT ET AVEC LUI, RENAIÎTRE AUTREMENT

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

Consignes

- À chaque jour, un membre de la famille pige une action à accomplir.
- Déterminer, qui dans la famille, posera le geste et inscrire ses initiales dans la case de la journée.
- À la fin de la journée, si l'action a été réussie, il vient coller une image de bonhomme victorieux pour démontrer qu'il n'est pas resté courbé.
- À la fin du carême, votre calendrier sera, comme vous, transformé. On pourra y voir la renaissance.

Bonhomme victorieux



Suggestions de gestes à poser

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 de 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.

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.

