

Activité familiale  
Carême 2025

Le thème de l'année pastorale : « Ma communauté au cœur du monde » et celui du carême 2025 est : « Une espérance à cultiver ». C'est deux thèmes sont facilement conciliable et nous conduisent dans l'action en ce début de carême :

**« Ma communauté au cœur du monde »**  
**« Une espérance à cultiver »**



➤ **Information pour les parents**

Pour que la communauté puisse être au cœur du monde, cela doit passer par chacune des personnes qui la composent. C'est facile et agréable d'être au cœur du monde pour les fêtes et les réjouissances, mais qu'en est-il lorsque les raisons de se rassembler demandent de s'investir, de prendre soin de s'engager, de revendiquer.

L'effort est plus grand à fournir et il nous arrive même parfois de nous demander si cela en vaut vraiment la peine. C'est dans ces cas que nous devons cultiver notre espérance. Cette vertu théologique tout comme celle de la foi et de l'amour, même si elles sont des dons de Dieu, ont besoin d'être façonné pour grandir en nous.

Lorsque nous plantons une graine en terre, pour qu'elle devienne une belle plante, un fruit ou un légume savoureux, elle a besoin de notre attention. Il faut choisir la bonne terre, l'arroser et lui permettre de recevoir la chaleur du soleil.

Prendre soin de son espérance demande autant de travail. Le carême est un temps propice pour cultiver notre espérance. C'est une occasion pour faire du nouveau en nous, pour être au cœur du monde afin de le transformer et le rendre meilleur.

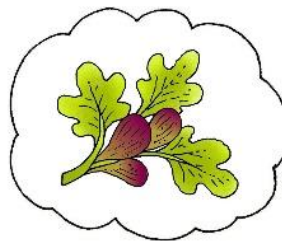
➤ **Découverte d'un texte biblique**

Prendre quelques minutes pour présenter les thèmes « Ma communauté au cœur du monde » et « Une espérance à cultiver ». Prendre le temps d'expliquer le sens figuré du mot cultiver.

Lire le texte de la page suivante avec les enfants

## Le figuier stérile

Un vigneron a planté un figuier dans le vignoble où il travaille. Étrange de planter un arbre qui produit des figues, dans une plantation où on fait pousser des arbres qui produisent des raisins. Le figuier a grandi et a eu beaucoup de feuilles. Depuis trois ans, il attend que l'arbre donne des figues, mais il n'y en a toujours pas.



Le propriétaire du vignoble rend visite à son vigneron. En voyant que le figuier n'a toujours pas produit de fruits, il dit à son vigneron : « Cet arbre ne porte pas de fruits. Coupe-le et plante autre chose. »

Maître, répondit le vigneron : « Donnez-lui un an de plus. Je vais creuser autour de lui, le nourrir et l'arroser pour qu'il donne des fruits. »

Le maître a accepté. Le vigneron a taillé l'arbre dur. Il a découpé tout le bois mort et les branches inutiles. Le figuier était beaucoup plus petit quand il eut terminé et seulement quelques branches fortes étaient restées.



Le vigneron savait que bientôt l'arbre ferait de nouvelles pousses. Il a creusé autour du figuier, l'a nourri d'un compost riche et l'a arrosé pour le faire grandir et qu'il s'enracine bien. Avec le temps et le soleil, il espérait que l'arbre porte beaucoup de fruits.

L'année suivante, lorsque le propriétaire est venu voir le figuier, le vigneron lui a montré combien de fruits l'arbre avait produits depuis qu'il l'avait taillé et l'avait nourri. L'arbre était chargé de figues !



## ➤ **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 « Une espérance à cultiver »?
- Quels sont les gestes, les engagements, les actions que l'on peut faire pour être au cœur du monde?
- Est-ce qu'il peut nous arriver dans la vie de manquer d'espérance? Donne des exemples.
- Comment pouvons-nous cultiver notre espérance?

Finir le partage avec la réflexion suivante qui guidera pour l'étape suivante :

*L'espérance est un engagement, je dirais même un combat. Dans les vents contraires il faut, comme le dit la Bible, se tenir debout, sandales aux pieds, bâton à la main, ceinture aux reins, au lieu de rester couché en attendant que la tempête soit passée. Il faut être là pour bâtir et réfléchir avec les autres.*

## ➤ **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 de cultiver notre espérance tout en nous ouvrant aussi à être présent au cœur du monde.

- **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 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.

- **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 2025 Mon figuier* » (une par personne)
- Feuille d'images de figues
- Ciseaux
- Colle

Discuter avec vos enfants pour les amener à comprendre le sens des mots « *jeûne, prière et partage* ». Ensuite, leur expliquer que pour que cultiver notre espérance il est important, comme le vigneron l'a fait pour son figuier, 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 2025 Mon figuier ». Incrire le nom du membre de la famille à qui appartient la feuille. Une feuille par personne et les parents participent aussi.

Découper les figues de la feuille des images de figues.

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 et au partage, je viens coller une figue sur ma feuille « Carême 2025 Mon figuier ».

Voici des exemples de situations où je peux coller une figue :

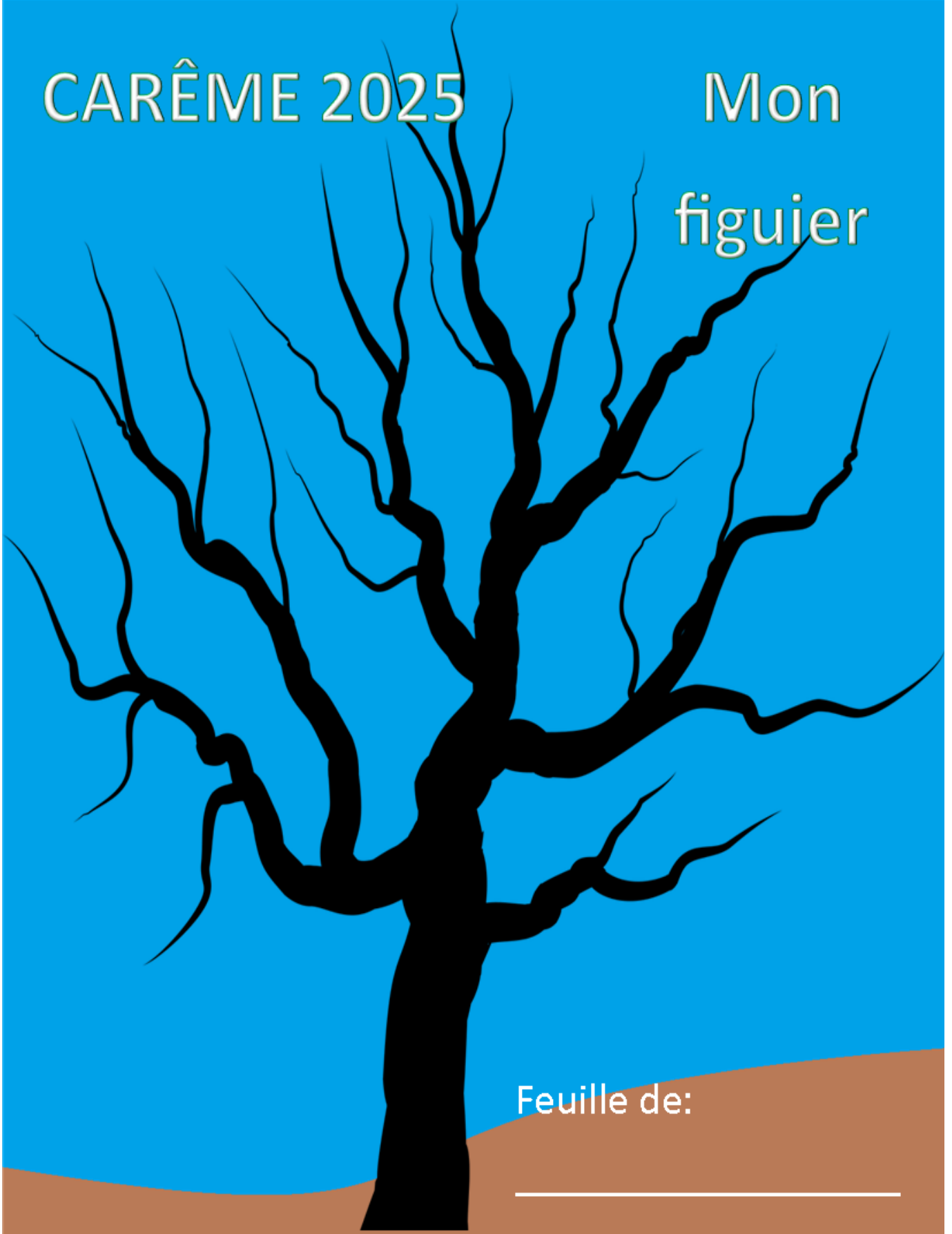
- J'accepte que mon frère ou ma sœur joue avec un de mes jouets.
- Même si je suis fâché contre mon frère ou ma sœur, je retiens ma colère et j'évite de lui crier de gros mots.
- Même s'ils me poussent à la limite je garde patience avec mes enfants.
- Je partage.
- Je me prive de temps sur la tablette,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

Ainsi, à la fin du carême, je verrai toutes les figues que mon arbre a produites.

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

CARÊME 2025

Mon  
figuier



Feuille de:

---



## Pour les familles avec des enfants de 6 à 12 ans

### Matériel nécessaire:

- Feuille « **Obstacles à surmonter / Défis à relever** » (une par personne)
- Feuille « **Carême 2025 Obstacles à surmonter / Défis à relever** » (une par personne)
- Feuille d'images de figues
- Crayons et ciseaux

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

Cultiver l'espérance ce n'est pas toujours facile. La jalousie, la vengeance, la rancune, la peur, la honte, etc. sont entre autres des obstacles qui peuvent détruire l'espérance ou du moins l'empêcher de grandir. Le temps du carême est un temps propice pour apprendre à cultiver l'espérance et à être présent au cœur du monde.

Lire ensemble la feuille « **Obstacles à surmonter/Défis à relever** ».

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

Chaque membre de la famille choisit un obstacle à surmonter ou un défi à relever dans chacune des catégories et l'inscrit sur sa feuille « **Carême 2025 Obstacles à surmonter / Défis à relever** ». 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 travailler à surmonter les obstacles ou à relever les défis par chaque membre de la famille.

Lorsqu'une personne aura surmonté un obstacle ou aura relevé son défi, elle pourra coller une figue sur une branche de son figuier pour démontrer sa réussite.

À la fin de votre pèlerinage de 40 jours, votre figuier sera rempli des figues de vos obstacles surmontés et défis relevés et qui auront permis de cultiver l'espérance!

Pourquoi ne pas en profiter à Pâques pour dire merci et offrir le fruit de votre travail à Dieu lors d'un moment de prière en famille ?

## **Obstacles à surmonter / 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.

# CARÊME 2025

Obstacles à surmonter  
Défis à relever

Partage

---

---

---

---

---

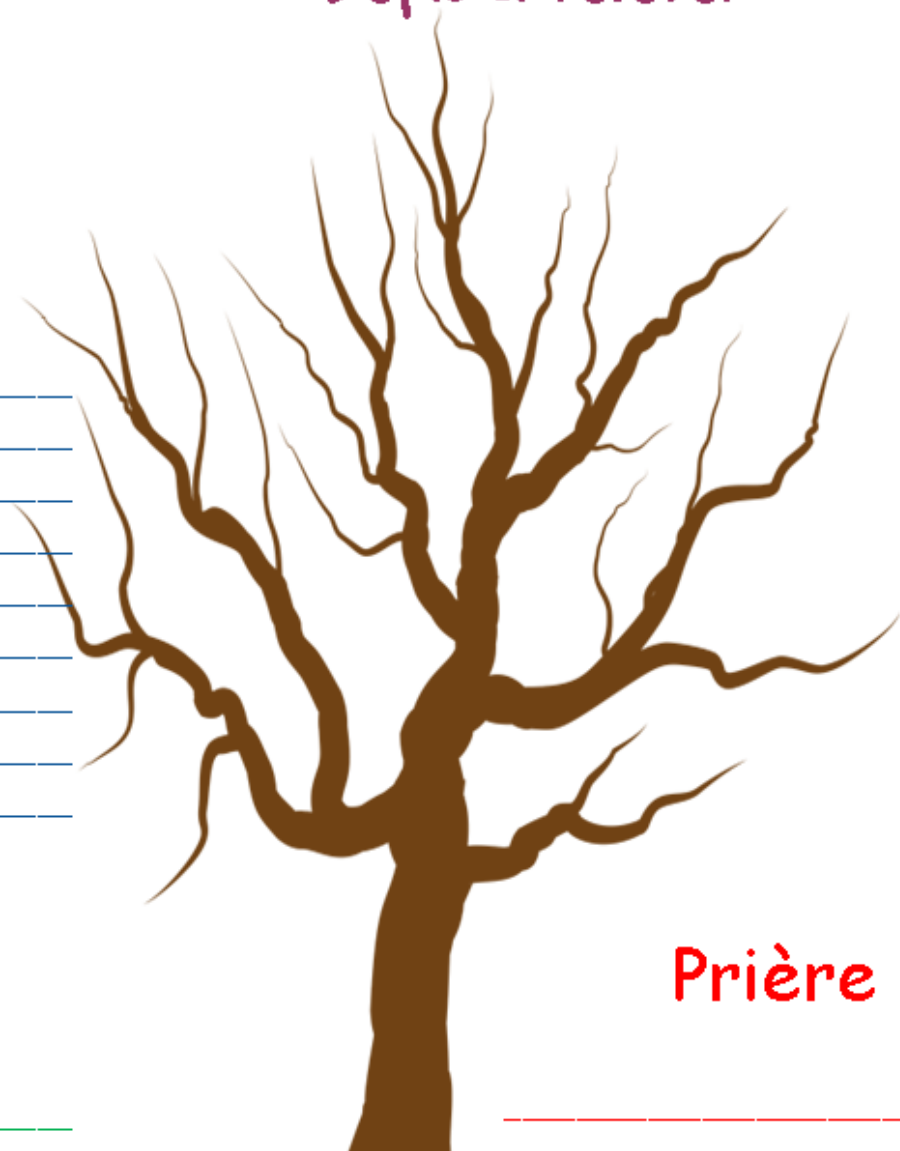
---

---

---

---

---



Jeûne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prière

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pèlerinage de: \_\_\_\_\_



## 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 2025 (une par famille)
- Feuille avec les images de figues
- Crayons, ciseaux

Pour cultiver notre espérance, il est important, comme le vigneron l'a fait pour son figuier, 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.

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 notre 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 fleurs dans un autre contenant près du calendrier.

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

## 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.



# CARÊME 2025

Une espérance à cultiver

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9 mars Tentation au désert	10 mars	11 mars	12 mars	13 mars	14 mars	15 mars
16 mars La transfiguration	17 mars	18 mars	19 mars	20 mars	21 mars	22 mars
23 mars Le figuier stérile	24 mars	25 mars	26 mars	27 mars	28 mars	29 mars
30 mars Le fils prodigue	31 mars	1 avril	2 avril	3 avril	4 avril	5 avril
6 avril La femme adultère	7 avril	8 avril	9 avril	10 avril	11 avril	12 avril
13 avril La Passion	14 avril	15 avril	16 avril	17 avril	18 avril	19 avril

#### Consignes:

- A chaque jour, un membre de la famille pige une action à accomplir.
- Déterminer qui 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, coller une figue pour démontrer que l'action est réussie.
- À la fin du Carême, votre calendrier sera le reflet de votre périple. Votre calendrier sera rempli de figues à offrir en cadeau à Dieu pour la grande fête de Pâques!

