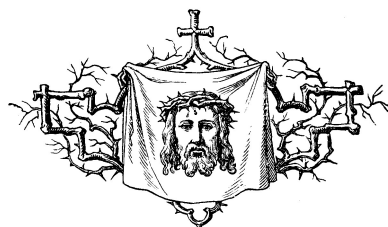


LE CARÊME APPROCHE

LE CARÊME EST UN TEMPS de prière et de pénitence instauré par l'Église pour nous préparer à la solennité de Pâques. Pour que ce temps de préparation soit riche en fruits spirituels, Elle nous entraîne dans les pas du Christ, nous exhortant à jeûner et à faire pénitence dans le désert pendant quarante jours (cf. Matt. 4:1-11, Luc 4:1-13). Le Carême est une période propice pour apprendre à aimer notre âme plus que notre corps. C'est pourquoi tout catholique devrait faire un effort particulier pour se mortifier et croître en sainteté pendant ces quarante jours. Ceci peut être dignement accompli en opérant un changement volontaire de vie et en pratiquant des actes de pénitence et des œuvres de charité..

**Ne laissez pas passer cette occasion
de croître en sainteté !**

*Les catégories suivantes vous aideront à définir
votre programme de Carême pour cette année.*



1. UN CHANGEMENT VOLONTAIRE DE VIE : Abandonnez ces mauvaises habitudes que vous devez perdre tôt ou tard. L'objectif est d'apprendre à aimer notre âme plus que notre corps... à perdre pour de bon une mauvaise habitude, et le Carême est un bon moment pour cela. Exemples : médire, perdre son temps inutilement sur Internet, regarder la télévision, manger trop, grignoter entre les repas, manger et boire des aliments malsains (par ex. des boissons gazeuses), boire sans modération, se plaindre, dire des mots vulgaires, ne pas se lever à l'heure, utiliser le bouton de veille au réveil, perdre du temps à jouer aux jeux vidéo, aller au cinéma, écouter de la mauvaise musique, participer à des conversations inutiles sur Facebook, des blogues et autres réseaux sociaux, etc..

Dans cette catégorie, je ferai l'effort de renoncer à _____

2. ACTES DE PÉNITENCE : Accomplir des pénitences. L'objectif est de s'entraîner à renoncer à de petites choses pour pouvoir, plus tard, repousser des tentations plus grandes. Nous pouvons poursuivre les renonciations auxquelles nous nous astreignons dans cette catégorie après le Carême. Exemples : s'abstenir de manger ou de boire des choses que nous aimons (se priver de dessert, par exemple), de manger dehors, de prendre des douches uniquement à l'eau chaude, de boire de l'alcool, etc..

Dans cette catégorie, je ferai l'effort de renoncer à _____

3. ŒUVRES DE CHARITÉ : Faire de bonnes et saintes actions. L'objectif est de renforcer notre relation avec le Christ et Son Église. Idéalement, ce qui est entamé ici devrait être poursuivi d'une façon ou d'une autre après le Carême. Aimons Dieu plus que nous-même ! Exemples : prier le chapelet tous les jours, participer à la Messe quotidienne autant que possible, lire les Saintes Écritures ___ minutes par jour, passer plus de temps (à définir) chaque jour en famille, lire la vie d'un ou de plusieurs saints, privilégier les lectures spirituelles aux médias électroniques, rendre visite chaque jour au Saint Sacrement ou à un sanctuaire marial.

Dans cette catégorie, je m'engage à _____