



**40 jours
pour avancer
vers la lumière
de Pâques**

**Parcours pour une démarche
personnelle destinée
aux adultes et aux jeunes
de la paroisse.**

La paroisse nous propose cette année
une démarche de Carême pour préparer nos cœurs
à la résurrection de notre foi vivante dans l'action.

À travers des suggestions d'actions quotidiennes
de prière, de jeûne réfléchi et d'ouverture
aux autres, laissons-nous guider : explorons
nos talents, investissons notre temps autrement
et osons l'action dans l'amour du Christ
et du prochain.

Bon Carême,
source de transformations et d'espérance !



Calendrier de Carême

LUNDI 19 FÉVRIER Je pense aux personnes malades que je connais et prie pour tous les malades.	MARDI 20 FÉVRIER Je dis du bien de quelqu'un que j'apprécie peu... ou au moins, ne plus dire de mal de lui, publiquement. Et prier pour lui.	MERCREDI 21 FÉVRIER Défi >>> Aujourd'hui je jeûne de mon téléphone en désactivant mon application de téléphone préférée.	JEUDI 22 FÉVRIER J'offre un sourire, une intention ou un repas à un sans abris.	VENDREDI 23 FÉVRIER je fais sincèrement la liste de mes défauts.	SAMEDI 24 FÉVRIER Je fais attention à garder propres les choses communes que j'utilise à la maison, au travail, en association, etc.	DIMANCHE 25 FÉVRIER Je regarde objectivement mes activités de la journée et je réponds à la question : comment j'utilise mon temps ?
LUNDI 26 FÉVRIER Je prends 10 minutes pour ranger un placard, un tiroir, une pièce etc.	MARDI 27 FÉVRIER Je prête attention à qui a besoin de moi. <i>« En vérité, je vous le dis, toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites. » (Mt 25,40)</i>	MERCREDI 28 FÉVRIER Défi >>> Je rends un service sans que l'on me voit.	JEUDI 29 FÉVRIER J'écris un mot gentil à mettre dans la boîte au lettre d'un voisin.	VENDREDI 01 MARS Je dis merci pour les petites choses du quotidien. <i>« Les petites choses, faites avec un grand amour, apportent la plus grande joie. » Ste Thérèse de Lisieux</i>	SAMEDI 02 MARS Je jeûne d'écran et préfère passer du temps avec ma famille : balade, jeu de société, etc.	DIMANCHE 03 MARS J'ose demander, donner et recevoir. Quelle place je fais à ces verbes dans ma vie ?
LUNDI 04 MARS Je suis attentif à ma patience et ma tolérance envers les êtres chers, les collègues au travail, ou toute autre personne que je croise.	MARDI 05 MARS Je médite <i>« Que chacun donne comme il l'a résolu en son coeur, sans tristesse ni contrainte; car Dieu aime celui qui donne avec joie. » 2 Corinthiens 9,7</i>	MERCREDI 06 MARS Défi >>> Je demande à un de mes proches de me lister mes talents.	JEUDI 07 MARS Je jeûne de commentaires, remarques critiques, moqueurs ou désobligeants. J'écoute les autres sans juger.	VENDREDI 08 MARS Je médite cette citation <i>« Car c'est en donnant que l'on reçoit, c'est en s'oubliant soi-même que l'on trouve, c'est en pardonnant que l'on est pardonné. » St François d'Assise</i>	SAMEDI 09 MARS Je trie les choses dont je n'ai plus besoin, et les donne à ceux qui en ont besoin.	DIMANCHE 10 MARS Je me questionne sur le rôle de mes talents ? Voir p.4 <i>« Il en est ainsi de la foi : si elle reste seule, sans se traduire en actes, elle est morte. » (Jacques 2,17)</i>
LUNDI 11 MARS je dis à quelqu'un de ma famille que je l'aime.	MARDI 12 MARS Je prends le temps d'observer la nature et remercier Dieu. <i>« Que tes œuvres sont en grand nombre, ô Éternel! Tu les as toutes faites avec sagesse. La terre est remplie de tes biens. » Psaume 104</i>	MERCREDI 13 MARS Défi >>> Je fais silence et me laisse porter par un chant, une musique, une prière pour écouter Dieu.	JEUDI 14 MARS Je demande sincèrement à l'autre comment il va et m'intéresser à la réponse.	VENDREDI 15 MARS Je jeûne de télévision. Aujourd'hui je préfère un livre ou un temps de prière.	SAMEDI 16 MARS Avec qui ai-je besoin de me réconcilier ? Et si je faisais le premier pas ?	DIMANCHE 17 MARS Comment vivre mes talents en paroisse ?
LUNDI 18 MARS je prends des nouvelles d'une personne de la paroisse : sms, appel vidéo, appel téléphonique... et pourquoi pas un échange en face à face ?	MARDI 19 MARS Je fais un don à la hauteur de mes moyens. <i>« Il ne s'agit pas de combien nous donnons, mais de combien d'amour nous mettons dans le don. » Mère Teresa</i>	MERCREDI 20 MARS Défi >>> J'ose faire quelque chose de nouveau. <i>« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. » St Augustin</i>	JEUDI 21 MARS Je pense aux personnes décédés que je connais et prie pour tous les défunts.	VENDREDI 22 MARS Je travaille ma patience et attends mon tour pour parler. J'écoute l'autre.	SAMEDI 23 MARS Je fais attention à mes achats en pensant qu'ils doivent générer le moins de déchet possible.	DIMANCHE 24 MARS Dimanche des Rameaux Ramenez tous vos branchages à la messe. <i>« Hosanna au fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Hosanna au plus haut des cieus ! » (Mt 21, 9)</i>

À vivre en paroisse

vendredi 16 février
chemin de croix à SFA 19h organisé par le CCFD

vendredi 23 février
chemin de croix à SFA 19h organisé par les étudiants

vendredi 01 mars
chemin de croix à SFA 19h organisé par le Prado

vendredi 08 mars
chemin de croix paroissial à SFA 19h

dimanche 3 mars
messe unique à 11h St Do

vendredi 15 mars
chemin de croix paroissial à SFA 19h

samedi 16 mars
journée du pardon à NDL 14h-17h30

vendredi 22 mars
chemin de croix à SFA 19h organisé par le groupe Eglise verte

Samedi 23 mars
Matinée nettoyage et débroussaillage à SDO organisé par Eglise verte

Semaine sainte

mardi 26 mars
Messe Chrismale 18h30 à St Donatien

jeudi 28 mars // jeudi saint
19h à Notre Dame de Lourdes + nuit d'adoration

vendredi 29 mars // vendredi saint
Chemin de croix à 15h à SFA
Veillée de la croix à 19h à SFA

samedi 30 mars
Veillée pascale 21h à St Do

dimanche 31 mars // Pâques
Pâques à l'aube (marche pascale)
Messes à 10h à SFA et 11h à NDL

Pour aller plus loin

2^e SEMAINE DE CARÊME :

Liste de qualités

- | | | | | |
|---------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. Accueillant(e) | 32. Créatif(ive) | 62. Franc(he) | 92. Modeste | 122. Raisonnable |
| 2. Adroit(e) | 33. Curieux(euse) | 63. Gai(e) | 93. Motivé(e) | 123. Rassurant(e) |
| 3. Aidant(e) | 34. Débrouillard(e) | 64. Généreux(euse) | 94. Novateur(trice) | 124. Réaliste |
| 4. Aimable | 35. Délicat(e) | 65. Gentil(le) | 95. Nuancé(e) | 125. Réconfortant(e) |
| 5. Ambitieux(euse) | 36. Déterminé(e) | 66. Habile | 96. Objectif(ive) | 126. Réfléchi(e) |
| 6. Amusant(e) | 37. Digne de confiance | 67. Hardi(e) | 97. Observateur | 127. Réservé(e) |
| 7. Apaisant(e) | 38. Dévoué(e) | 68. Honnête | 98. Obstiné(e) | 128. Résistant(e) |
| 8. Accessible | 39. Diplomate | 69. Humain(e) | 99. Optimiste | 129. Respectueux |
| 9. Appliqué(e) | 40. Direct(e) | 70. Humble | 99. Ordonné(e) | 130. Responsable |
| 11. Astucieux | 41. Discipliné(e) | 71. Imaginatif(ive) | 101. Organisé(e) | 131. Rigolo(te) |
| 12. Attentionné(e) | 42. Discret(e) | 72. Impliqué(e) | 102. Original(e) | 132. Rigoureux(euse) |
| 13. Audacieux | 43. Disert(e) | 73. Impulsif(ive) | 103. Ouvert(e) d'esprit | 133. Rusé(e) |
| 14. Autonome | 44. Doux(ce) | 74. Indépendant(e) | 104. Pacificateur(se) | 134. Sage |
| 15. Avenant | 45. Droit(e) | 75. Influent(e) | 105. Paisible | 135. Sensible |
| 16. Aventureux | 46. Drôle | 76. Ingénieux(euse) | 106. Patient(e) | 136. Serein(e) |
| 17. Beau (belle !) | 47. Dynamique | 77. Innovateur | 107. Persévérant(e) | 137. Sérieux(euse) |
| 18. Bienveillant(e) | 48. Efficace | 78. Intelligent(e) | 108. Persuasif(ive) | 138. Serviable |
| 19. Brillant(e) | 49. Empathique | 79. Intuitif(ive) | 109. Philosophe | 139. Sincère |
| 20. Calme | 50. Endurant(e) | 80. Inventif(ive) | 110. Planificateur | 140. Sociable |
| 21. Captivant(e) | 51. Énergique | 81. Joueur(euse) | 111. Poli(e) | 141. Soigneux(euse) |
| 22. Charmant(e) | 52. Épanoui(e) | 82. Jovial(e) | 112. Polyvalent(e) | 142. Solide |
| 23. Combatif(ive) | 53. Équitable | 83. Juste | 113. Ponderé(e) | 143. Souple |
| 24. Communicatif | 54. Esprit d'équipe | 84. Leader | 114. Ponctuel(le) | 144. Spontané(e) |
| 25. Conciliant(e) | 55. Exemplaire | 85. Logique | 115. Posé(e) | 145. Stable |
| 26. Confiant(e) | 56. Extraverti(e) | 86. Loyal(e) | 116. Positif(ive) | 146. Stratège |
| 27. Conformiste | 57. Ferme | 87. Lucide | 117. Pratique | 147. Sûr(e) de soi |
| 28. Convaincant(e) | 58. Fidèle | 88. Maître de soi | 118. Précis(e) | 148. Sympa (thique!) |
| 29. Coopératif(ive) | 59. Fin(e) | 89. Marrant(e) | 119. Productif(ive) | 149. Tempéré(e) |
| 30. Courageux(se) | 60. Flexible | 90. Méthodique | 120. Prudent(e) | 150. Tolérant(e) |
| 31. Courtois(e) | 61. Fort(e) | 91. Minutieux(euse) | 121. Pugnace | 151. Travailleur(se) |

3^e SEMAINE DE CARÊME

Pour quoi mes talents ?

Chacun de nous est béni de talents uniques qui ne doivent pas rester des trésors cachés. Cultivés et utilisés les pour apporter une lumière bien nécessaire dans votre vie et celle des autres.

Découvrir ses talents nécessite de l'introspection, de la prière et de l'écoute attentive de notre cœur. Une fois identifiés, ces talents ne doivent pas être relégués dans l'ombre de la timidité ou de la peur. Au contraire, ils doivent être exposés à la lumière, nourris et développés avec soin. Nos talents sont des outils de service.

Comment, alors, pouvons-nous faire fructifier nos talents ? Il suffit parfois de tendre la main à ceux qui en ont besoin, d'utiliser nos compétences pour alléger le fardeau de notre prochain. Rejoindre des associations, prendre des responsabilités dans la communauté, offrir son temps et ses compétences dans un esprit de générosité et d'amour, voilà des façons concrètes de faire fructifier nos talents.

4^e SEMAINE DE CARÊME

Vivre sa foi en action dans la paroisse.

De quelques minutes à quelques heures, votre temps et vos talents sont précieux pour la paroisse. Catéchistes, accueillants, jardiniers, chanteurs, bricoleurs, artistes, musiciens, animateurs, journalistes, communicants, etc. n'hésitez pas à prendre contact avec la maison paroissiale si vous souhaitez devenir bénévole.

paroisse@sainte-catherine.org

ou 02 55 11 40 12



PAROISSE
SAINTE-CATHERINE
DU PETIT-PORT