**Notice explicative destinée aux enfants pour vivre le Carême**

**en équipe et à la maison**

Nous sommes dans la période du carême qui nous prépare à la grande fête de Pâques.

**Le carême, c'est :**

* une période de **partage** pendant laquelle chacun d'entre nous se tourne encore davantage vers les autres,
* une période de **prière** pendant laquelle chacun se fait plus proche de Dieu et de Jésus.
* une période de **jeûne** (privation) pendant laquelle chacun fait de la place dans son cœur et dans sa vie en se privant ou en limitant ce qui remplit inutilement notre vie pour donner plus de temps aux autres et à Dieu.

**Pour vivre le partage**, nous te proposons une action au sein de ton groupe de caté :

**Tu choisis une recette que tu aimes**

**Tu la confectionnes avec l’aide de tes parents**

**Tu déposes ton plat chez la personne suivante selon une liste établie par la catéchiste.**

Pas besoin de cuisiner quelque chose de compliqué ! Ce n’est pas master-chef junior !

Non, non, tu choisis une recette toute simple, une recette qui te fait plaisir et qui réjouira la famille suivante. Le dernier de la liste portera son plat au premier.

**Pour vivre la prière**, nous te joignons un livre de prières et un dossier pour fabriquer le cierge Pascal. Nous te proposons de **compléter le livre de prières en écrivant toi-même une prière** et en la décorant. Comme pour les différentes prières du carnet, tu peux l'écrire à partir du thème de la main si tu le veux.

Puis en équipe et (ou) en famille, tu choisis un moment pour prier avec ceux qui le souhaitent.

* tu disposes le cierge Pascal.
* tu fais lentement le signe de croix.
* tu lis la prière que tu aimes le plus dans le livret.
* tu peux parler à Jésus à voix haute ou dans le silence de ton cœur.
* tu termines en priant « Notre Père ».
* tu fais à nouveau le signe de croix.

**Pour vivre le jeûne**, nous te proposons de décider de passer moins de temps à une activité qui t'isole et te détourne des autres.

Tu réfléchis à ce dont tu vas te priver pour 15 minutes, 30 minutes ou plus chaque jour ou chaque semaine : télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc …Tu décides ce que tu vas faire à la place : jouer avec tes frères et sœurs ou tes amis, faire quelque chose avec papa ou maman, prendre un temps pour prier, rendre un service... **Bon carême à tous !**