

40 DEFIS POUR LES 40 JOURS DU CAREME 2024

1. Aller à la messe des Cendres de sa paroisse
2. Passer une journée sans râler
3. Débarrasser la table, se mettre au service
4. Appeler une personne dont on ne prend pas souvent de nouvelles ou avec qui je suis en froid (grands-parents, oncle et tante, voisin...)
5. 18 février A la messe, je fais une offrande pour dire à Dieu que je l'aime plus que tout (obole, bougie, prière...)
6. Faire des compliments sincères aux gens
7. Cette journée, je décide de sourire, de rayonner autour de moi
8. Je salue les gens avec bienveillance comme Jésus !
9. Faire la vaisselle/ la cuisine/ participer à la vie de famille
10. Ranger ma chambre, surtout soigner mon coin prière
11. Rendre service sans arrière-pensée, sans qu'on me le demande, avec l'envie de faire plaisir.
12. 25 février, A la messe, j'essaie de proposer mon aide : lecture, accueil, quête, service
13. Une journée sans téléphone, sans réseau social
14. Je débute la journée en rendant grâce
15. J'essaie de ne pas dire du mal de moi
16. Je commence ma journée par un beau signe de croix
17. Je ne dis pas de gros mots
18. J'ouvre ma bible, et je lis un psaume
19. 3 mars A la messe, je prie tout particulièrement pour le Pape
20. Je fais preuve de patience
21. Je ne dis pas du mal des autres, de choses blessantes
22. J'essaie durant la journée de dire MERCI à Dieu
23. Je ne me vante pas, j'essaie d'être humble
24. Je recite un bénédicité
25. Journée du PARDON : Je fais mon examen de conscience et j'essaie d'aller me confesser
26. 10 mars A la messe, je prie tout particulièrement pour ma famille et ceux qui en sont privés
27. Je débute ma journée par un JVSM
28. Je refoule mes élans de colère
29. Je débute ma journée par un temps de prière
30. Je chante un chant de louange
31. Aujourd'hui, je parle de ma foi (missionnaire)
32. Je prends le temps de regarder le monde, de contempler la Création

33. 17 mars A la messe, je prie tout particulièrement pour la PAIX
34. Je débute ma journée par un Notre Père
35. Je récite 10 JVSM pour mon prêtre, une religieuse...
36. Je choisis un Saint, je me renseigne sur sa vie et je prie avec lui
37. J'ouvre ma bible, je prends 5-10 min pour lire un texte, le méditer
38. Ce soir, je rends grâce pour ma journée
39. Je me prive de quelque chose qui me fait envie : téléphone, gâteau, Netflix, Tik tok, voir des amis...
40. 24 mars – RAMEAUX A la messe, je rapporte un rameau de plus pour quelqu'un qui n'a pas pu venir à la messe, qui ne vient jamais ou qui s'est éloigné de l'Eglise

JEUDI SAINT : Je viens prier devant le Saint Sacrement, adorer le Seigneur

VENDREDI SAINT : Jésus est mort pour moi, je me mets à genoux devant une croix

VIGILE PASCALE : Je viens allumer un cierge au cierge Pascal