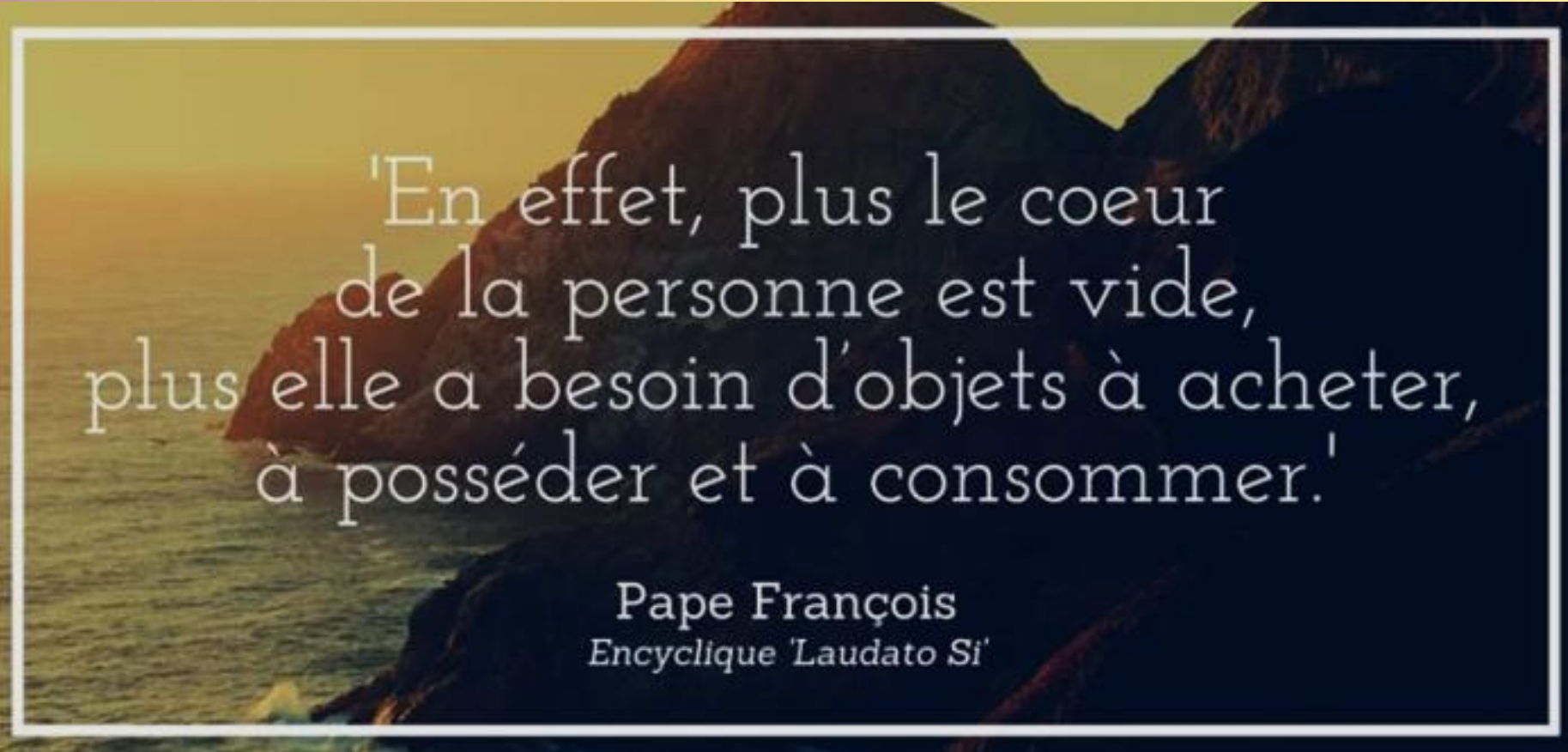


# Carême 2020 *Année A*



'En effet, plus le coeur  
de la personne est vide,  
plus elle a besoin d'objets à acheter,  
à posséder et à consommer.'

Pape François  
*Encyclique 'Laudato Si'*



Sur notre paroisse, des personnes réfléchissent sur les questions d'écologie et ont créé une petite équipe nommée « Laudato si », du nom de l'encyclique du Pape François sur l'écologie et la sauvegarde de la « Maison Commune ».

Cette équipe vous propose, en ce temps de Carême, des défis, des points d'attention, des pistes de réflexion pour nourrir ce temps vers Pâques.

Chaque dimanche de Carême, vous trouverez dans le bulletin 3 propositions, liées aux 3 piliers du Carême : prière, jeûne et partage.

# 1<sup>ère</sup> Semaine : du 1<sup>er</sup> au 7 mars

## Prière :

Choisir un « livre de Carême » à caractère spirituel qui vous accompagnera durant ce temps.

## Partage :

Visiter ou inviter une personne isolée.

## Jeûne :

Pour soulager la Terre et ses ressources naturelles, je décide de réduire les déchets.

*Exemple : un savon plutôt qu'un gel douche ; sac papier plutôt que plastique...*

## 2<sup>ème</sup> Semaine : du 8 au 14 mars

### Prière :

**Avant le repas, je demande au Seigneur de bénir (Benedicite).**

***Exemple : « Bénissez-nous, Seigneur, bénissez ce repas et ceux qui l'ont préparé. Merci Seigneur pour cette table si bien parée ».***

### Partage :

**Je fais le point sur ce que je donne (quête à l'Eglise, œuvres caritatives, aide à un proche) Est-ce que ça va ? Puis-je donner plus?**

### Jeûne :

**Durant ce temps de Carême, je prévois des repas sobres pour moi et pour la Terre (produits locaux et de saison), des desserts plus légers comme les yaourts, les fruits, les compotes.**

# 3<sup>ème</sup> Semaine : du 15 au 21 mars

## Prière :

**Durant ce temps de carême, je recherche le silence. Une ballade en nature, jardiner ou bricoler, lire, étudier, écouter une musique ou un entretien spirituel ...**

## Partage :

**Je décide de participer à un après-midi « Dimanche ensemble ».**

- à *Jallais, le 29 mars, maison paroissiale, 14h30***
- au *Pin en Mauges, le 29 mars, salle polyvalente, 14h30***

## Jeûne :

**Je limite le temps passé sur les écrans (ordi,télé,téléphone), au profit du repos, de la rencontre, de la marche ou du vélo, de l'observation de la nature...**

# 4<sup>ème</sup> Semaine : du 22 au 28 mars

## Prière :

**Je pars une journée dans un monastère. A Martigné Briand, aux Gardes ou à Bellefontaine.**

- **« Fraternité de la Jubaudière » Une journée à Martigné le 28 mars (contact Raphaël 02 72 62 63 55)**

## Partage :

**Pour la mi-Carême, j'organise un goûter et j'invite un(e) ami(e), un(e) voisin(e), une personne seule.**

## Jeûne :

**A mon niveau, je fais attention à ma consommation d'électricité (connexion internet, corbeille de mails, appareils en veille, sèche-linge, ...) et de pétrole (voiture, avion, achat de plastique...)**



## 5<sup>ème</sup> Semaine : du 29 mars au 4 avril

### Prière :

**J'essaie d'être plus régulier à la messe et plus attentif.**

### Partage :

**Durant ce Carême, je rencontre un prêtre, un diacre, un.e religieux.se pour un entretien, un échange, une confession.**

### Jeûne :


**Je prévois de garder du temps pour participer aux célébrations de la semaine sainte.**



'La spiritualité chrétienne propose  
**un retour à la simplicité**  
qui nous permet de nous arrêter pour  
apprécier ce qui est petit, pour remercier  
des possibilités que la vie offre.'

Pape François  
*Encyclique 'Laudato Si'*





'Il faut aujourd'hui écouter  
tant la clameur de la terre  
que la clameur des pauvres.'

Pape François  
*Encyclique 'Laudato Si'*



'Chacun de nous est voulu,  
chacun est aimé,  
chacun est nécessaire'

Pape François  
*Encyclique 'Laudato Si'*

## *Parole de Ste Mère Térésa*

Le fruit du silence est la prière

Le fruit de la prière est la foi

Le fruit de la foi est l'amour

Le fruit de l'amour est le service

Le fruit du service est la paix

Bon Carême...

Vous pouvez suivre ce lien pour d'autres propositions sur le site du diocèse d'Angers:

<https://famille.diocese49.org/vivre-les-5-dimanches-de-careme-en-famille>