

# février 2018

Calendrier de Carême

40 jours

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAM/DIM

	Prière	Jeûne	Aumône	1	2	3/4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cœur à cœur</li> <li>Prier en 5 étapes : Bonjour, Merci, Pardon, STP, je t'♥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'abstenir de : -Se plaindre/juger</li> <li>-Aliment favori</li> <li>-Desserts, grignoter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dons en \$ / temps</li> <li>-Témoigner de ta foi</li> <li>-Attitude positive</li> <li>-Sourire/saluer gens</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adoration, silence</li> <li>-Messe, chemin †</li> <li>-Lectures spirituelles</li> <li>-Intercession, chapelet</li> <li>-Examen conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Maquillage</li> <li>-TV / jeux vidéo</li> <li>-Musique</li> <li>-Boissons sauf eau</li> <li>-Prendre ton café noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Donner un repas à un sans-abri, voisin, ami</li> <li>-Visiter une personne</li> <li>-Allumer un lampion</li> <li>-Offrir une messe</li> </ul>			
	5	6	7	8	9	10/11
	12	13	14 	15 	16 	17/18 
1			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier un « Notre Père » pour la personne assise à votre droite</li> <li>-Jeûner au pain et à l'eau</li> <li>-Être patient sur la route de retour à la maison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour les prisonniers</li> <li>-Pratiquer la tempérance en bénissant le Seigneur quand ça va mal</li> <li>-Dire une parole valorisante à quelqu'un que tu rencontreras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier pour la famille E-J</li> <li>-Prendre soit un repas complet ou 2 collations aujourd'hui</li> <li>-Sourire et dire « bonjour » aux gens que tu rencontres aujourd'hui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier pour ta famille immédiate</li> <li>-Se priver de grignoter en pm</li> <li>-Dire un mot d'encouragement à un membre de ta famille</li> </ul>
	19 	20 	21 	22 	23 	24/25 
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour les sans-abri</li> <li>-Se priver de desserts pour eux</li> <li>-Donner un repas/don en \$ à un sans-abri que tu rencontreras, lui sourire et lui demander son nom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier pour les gens dépendants aux jeux vidéo</li> <li>-Se priver de TV et Jeux vidéo</li> <li>-Donner un de tes meilleurs jeux vidéo/DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier une dizaine de chapelet en pensant à tous ceux qui vont mourir auj.</li> <li>-Se priver de musique en auto ou autre</li> <li>-Allumer un lampion pour une âme décédée aujourd'hui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour tous ceux qui aujourd'hui ont des pensées de mort</li> <li>-S'abstenir de quelque chose qu'on aime pour cette personne</li> <li>-Parler de ta foi à un étranger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier et jeûner pour la paix dans le monde : demande du pape François</li> <li>-Avoir une pensée spéciale pour les pays du Congo et du Soudan du sud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour une personne qui vit la solitude</li> <li>-Jeûne de ton choix pour cette personne</li> <li>-Prendre de ton temps pour visiter cette personne</li> </ul>
	26 	27 	28 			
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prier pour une personne alcoolique</li> <li>-Comme boisson, ne boire que de l'eau</li> <li>-Acheter une bouteille de vin pour ton voisin ou ami (pas alcoolique...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour les personnes ayant des troubles alimentaires</li> <li>-Se priver de sucreries et de malbouffe</li> <li>-Donner 20\$ au service au volant pour les prochains en ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avoir une pensée pour les âmes du Purgatoire</li> <li>-Jeûne de ton choix</li> <li>-Offrir les grâces reçues lors de la messe et de la communion pour le repos d'une âme du purgatoire</li> </ul>			

# mars 2018

Calendrier de Carême

40 jours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAM/DIM
3 SEMAINE				1  -Prier pour notre gouvernement, Justin Trudeau -Jeûne au choix -Faire un don à une fondation qui aide les plus démunis ex : Ottawa Mission, Bergers de l'espoir...	2  -Avoir une pensée particulière pour les veuves/veufs et les orphelins -Jeûne de ton choix en leur faveur -Faire une recette maison et l'offrir à une personne de ton choix	3/4  -Prier pour les malades -Jeûne au choix en faveur de ce malade -Visiter une personne malade ou affaiblie par sa santé
4 SEMAINE	5  -Avoir une pensée pour la conversion d'un pécheur -Jeûne de ton choix -Témoigner de ta foi à quelqu'un que tu rencontreras aujourd'hui	6  -Avoir une pensée pour tous ceux qui sont victimes des désastres naturels -Jeûne de ton choix en leur faveur -Ramasser les déchets trouvés par terre et les mettre à la poubelle	7  -Prier pour nos prêtres, notre évêque Mrg. Prendergast, le pape -Jeûne de ton choix en leur faveur -Offrir la messe et la Sainte eucharistie pour eux	8  -Prier pour nos voisins - Jeûne de ton choix en sa faveur -Saluer ton voisin, l'aider à débayer sa court/ou lui apporter un repas/recette fait maison...	9  -Se confesser et prendre un <u>temps d'adoration</u> selon la demande du pape -Jeûne de ton choix -Offrir les grâces reçues pour une âme du purgatoire	10/11  -Se confesser et prendre un <u>temps d'adoration</u> selon la demande du pape -Jeûne de ton choix -Offrir les grâces reçues pour une âme du purgatoire
5 SEMAINE	12  -Prier pour les couples divorcés et les familles reconstituées -Jeûne de ton choix -Offrir un support moral à une personne en conflit dans son couple	13  -Avoir une pensée envers la communauté dans laquelle tu vis -Jeûne de ton choix -Faire un don inhabituel à ta paroisse	14  -Avoir une pensée pour les sans-abri -Jeûne de ton choix en leur faveur -Donner un repas/don en \$ à un sans-abri que tu rencontreras, lui sourire et lui demander son nom	15  -Avoir une pensée pour les personnes victimes d'abus - Jeûne de ton choix -Offrir de ton aide physique ou morale à quelqu'un qui en a besoin	16  -Porter dans ton cœur tous ceux qui aujourd'hui sont victime de rejet - Jeûne de ton choix en leur faveur -Accueillir une personne qui a été exclue, mise de côté	17/18  -Avoir une pensée pour les âmes du Purgatoire -Jeûne de ton choix - Offrir les grâces reçues lors de la messe et de la communion pour le repos d'une âme du purgatoire
16 SEMAINE	19  -Avoir une pensée pour tous les immigrés/es -Jeûne de ton choix -Compatir à la misère d'où ils viennent et à l'adaptation qui les attendent	20  -Avoir une pensée spéciale pour tous ceux en difficulté financière - Jeûne de ton choix en leur faveur -Faire un don en \$ ou en nourriture à une banque alimentaire	21  -Avoir une pensée pour une personne esclave d'une peur particulière -Jeûne de ton choix -Allumer un lampion pour cette personne	22  -Avoir une pensée pour une personne esclave de la haine et la rancune -Jeûne de ton choix -Pardonne et se réconcilier avec quelqu'un qui est en conflit avec toi	23  -Prier pour les couples affectés dans leur fertilité -Jeûne de ton choix -Si tu connais un couple, offrir d'imposer les mains sur eux pour qu'il retrouve sa fertilité intacte	24/25  -Prier pour les enfants à naître et pour la guérison des mères ayant vécu un avortement -Jeûne de ton choix en leur faveur -Offrir une messe pour eux et y assister
7 SEMAINE	26  -Prier pour les pays en guerre et pour tous les chrétiens persécutés à cause de leur foi -Jeûne de ton choix -Témoigner de ta foi à quelqu'un que tu rencontreras aujourd'hui	27  -Prier pour une personne ayant des troubles de sommeil - Jeûne de ton choix en sa faveur -Lui proposer d'imposer les mains sur elle avec la foi que Dieu peut la guérir	28  -Prier pour la vie -Jeûne de ton choix pour cette cause -Offrir la messe et la Sainte eucharistie d'aujourd'hui pour que l'avortement et l'euthanasie cesse	29  -Prier pour les personnes esclaves d'addictions diverses : drogue, sexualité mal vécue, troubles obsessionnels compulsifs casino... -Allumer un lampion pour cette personne	30  -À 3 :00pm, prier l'acte de contrition et le chapelet de la miséricorde -Jeûne au pain et à l'eau -Choisir d'être joyeux et positif. Éviter de se plaindre ☺	31  -Avoir une pensée pour les gens affectés de troubles psychologiques -Jeûne de ton choix -Visiter une personne de ta connaissance qui a besoin de soutien moral