



Un Carême sportif

S'ENTRAÎNER AUX 7 VERTUS

Un chemin de Carême proposé par le magazine Zélie,
mensuel numérique féminin et chrétien. S'abonner gratuitement > magazine-zelie.com

Du Mercredi des Cendres au premier dimanche de Carême

Vertu : La force



Mercredi 14 février

En ce jour de jeûne, j'offre ce manque pour une personne de mon choix.

Jeudi 15 février

Je réfléchis à renoncer pendant ce Carême, à quelque chose qui m'éloigne de ma vie intérieure.

Vendredi 16 février
Je demande de résister aux tentations.
Samedi 17 février
Je répète : "Ma force et mon chant, c'est le Seigneur".

Lundi 19 février

J'écris un message à quelqu'un à qui je ne prête pas toujours assez attention.

Mardi 20 février

Je demande à Dieu la vertu de prudence et de discernement.

Mercredi 21 février

Je lis l'Évangile du jour et je me demande comment il peut inspirer ma vie.

Du premier dimanche au deuxième dimanche de Carême

Vertu : La prudence



Jeudi 22 février

Je m'interroge sur la manière de mener mon travail ou mes activités de manière plus éthique.

Vendredi 23 février

Je médite : "La personne avisée surveille ses pas" (Proverbes 14, 15).

Samedi 24 février

Je programme ma confession de ce Carême, réconciliation avec mon Père.

Lundi 26 février

J'ose dire non pour mieux me respecter et respecter l'autre.

Mardi 27 février

Je dis très lentement un "Notre Père".

Mercredi 28 février

Je dis bonjour à quelqu'un en souriant et en le regardant dans les yeux.

Du deuxième au troisième dimanche de Carême

Vertu : La justice



Jeudi 29 février

Je loue Dieu, lui rendant la gloire qui Lui est due.

Vendredi 1^{er} mars

Je fais un don à une association, selon mes moyens.

Samedi 2 mars

Si j'ai été victime d'injustice, je prie pour l'auteur - sans l'excuser bien sûr.

Du troisième au quatrième dimanche de Carême

Vertu : La tempérance



Lundi 4 mars

Je passe une journée sans musique, car Dieu parle surtout dans le silence.

Mardi 5 mars

Je m'interroge sur mon regard : est-il chaste, sans captation de l'autre ?

Mercredi 6 mars

Je programme une messe en semaine pour honorer Dieu, le Bien suprême.



Jeudi 7 mars

Je me prive d'une nourriture et j'offre cet effort en demandant la soif de Dieu.

Vendredi 8 mars

Le soir, je range mon téléphone au fond d'un tiroir pour être plus disponible intérieurement.

Samedi 9 mars

Je répète : "Je t'aime, Seigneur, tu es ma force". (Psaume 18, 2)

Lundi 11 mars

Je nomme 3 personnes et je remercie Dieu d'être présent en elles.

Mardi 12 mars

Chez moi, je me prosterne (si possible) 5 minutes pour adorer Dieu.

Mercredi 13 mars

Je lis un extrait au hasard du Catéchisme de l'Eglise catholique (en ligne ou papier).

Jeudi 14 mars

Je répète : "Seigneur, augmente en moi la foi !" (Luc 17, 5)

Vendredi 15 mars

Je prie avec deux psaumes.

Samedi 16 mars

Je me demande comment sanctifier particulièrement ce dimanche (tenue, plat, repos...)

Lundi 18 mars

J'implore Dieu de me donner le désir du Ciel.

Mardi 19 mars

Je pense à trois lieux où le Royaume de Dieu est déjà là...

Mercredi 20 mars

Je dis deux dizaines de chapelet, échelle vers le paradis.

Jeudi 21 mars

Je parle du Ciel avec un proche.

Vendredi 22 mars

Je médite : "Jésus ! tu le sais, ton doux Visage est pour moi le Ciel ici-bas" (sainte Thérèse).

Samedi 23 mars

Je prie pour les âmes du Purgatoire.

Lundi 25 mars

Je demande à la Vierge Marie d'aimer Dieu par-dessus tout.

Mardi 26 mars

Aujourd'hui, je ne critiquerai personne (ou sinon, je vais lui parler directement).

Mercredi 27 mars

Je me demande deux fois dans la journée : "Que ferait Jésus à ma place ?"

Jeudi 28 mars
Jeudi Saint

Je fais quelque chose de désintéressé pour une amie.

Vendredi 29 mars
Vendredi Saint

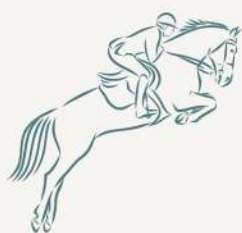
J'offre au Seigneur, en union avec sa Passion, une tâche pénible.

Samedi 30 mars
Samedi Saint

Je demande les fruits de la charité : joie, paix et miséricorde.

Du quatrième dimanche au cinquième dimanche de Carême

Vertu : La foi



Du cinquième dimanche de Carême au dimanche des Rameaux et de la Passion

Vertu : L'espérance



Semaine Sainte

Vertu : La charité

