

POURQUOI UN PARCOURS DE CARÊME ?

Pour faire du carême une véritable occasion de conversion.

Ce parcours est à la fois un guide, une méthode, et un soutien.

- **Guide**, car il est fondé sur un renouvellement de la vie de prière.
- **Méthode**, car il propose une véritable règle de vie, à travers une ascèse du corps et de l'esprit.
- **Soutien**, car il nécessite de vivre la fraternité des membres de l'Eglise.

Pour m'aider

Je m'engage formellement en récitant cette prière quotidiennement :



Seigneur, en réponse à votre amour, par l'intercession de la Vierge Marie, je désire persévérer dans la prière, l'amour fraternel, le partage avec les plus pauvres aujourd'hui et jusqu'au jour de Pâques.

→ GUIDE DE CARÊME

Tous les jours

- Faire oraison
- Prier le chapelet ou réciter les complies
- Prier pour mon frère
- Me reposer suffisamment

Toutes les semaines

- Assister à la Messe en semaine et ou adorer le Saint Sacrement
- Prier le chemin de Croix
- Jeûner au pain et à l'eau le vendredi
- Partager avec mon frère
- Faire du sport

Au cours du Carême

- Me confesser toutes les deux semaines
- Faire une œuvre de charité
- Lire deux ouvrages spirituels qui me nourrissent.

Pour m'aider



L'application de CONVERGIO : disponible sur Apple et Google Play Store.
(QR Codes de téléchargement au dos.)



contact@conversio-app.fr
aumonier@conversio-app.fr
(les mails à l'aumônier resteront confidentiels).

CONVERGIO

Le Carême renversant

UN PARCOURS DE CARÊME,

RADICAL,

À VIVRE

DANS LA **JOIE,**

POUR PASSER

CES QUARANTE JOURS

AU PLUS PRÈS DU **CHRIST**

AU **DÉSERT.**



PAR UNE VIE DE PRIÈRE RENOUVELÉE

- **L'oraison**, du latin *oratio* qui signifie prière, l'oraison est une prière prolongée et silencieuse en présence de Dieu.
- **Le chapelet**, prière mariale par excellence elle est comparée à une mitrailleur de poche par le Père Desurmont !
- **La messe**, source et sommet de toute vie chrétienne.
- **Le chemin de Croix**, il permet de nous unir plus intensément à la Passion du Christ.
- **Les complies**, office récité avant le coucher, il rend grâce pour le jour et confie le repos à venir.
- **L'adoration eucharistique**, cœur à cœur avec le Christ, l'occasion de se laisser regarder par notre Créateur, l'occasion de regarder avec amour Dieu présent dans son hostie.
- **La lecture spirituelle**, elle nourrit mon intelligence et mon âme.

Pour m'aider sur l'application du parcours :

- Un **topo spi** quotidien en vidéo
- Une **méditation** à lire pour accompagner l'évangile du jour
- Des **textes** pour accompagner ma prière
- Une **bibliographie** adaptée



PAR UNE ASCÈSE FRUCTUEUSE

La mortification des sens favorise ainsi le «renoncement à soi-même» qui permet de se tourner vers Dieu et vers les autres :

- **Abstinence d'alcool**
- **Abstinence de musique profane** : je n'écoute que de la musique propice à l'élévation de l'âme. En voiture, je n'allume pas l'autoradio, pour demeurer dans le silence propice à l'écoute de la présence de Dieu.
- **Abstinence alimentaire** : une fois par semaine je jeûne au pain et à l'eau pour me rappeler que l'homme ne vit pas seulement de pain, mais aussi de la parole de Dieu.
- **Abstinence visuelle** : je limite l'accès aux écrans et je décide de ne pas regarder plus de 3 films durant tout le carême.

Pour m'aider Mens sana in corpore sano

- Je consacre au moins 7 heures à **mon sommeil quotidien** : je serai de meilleure humeur et plus disponible aux autres
- Je pratique une **activité sportive** hebdomadaire (marche, course, vélo, musculation, natation...)



PAR L'EXPÉRIENCE DE LA FRATERNITÉ

Le but de ce pilier est de m'aider à rester dans la JOIE et la bonne humeur durant ce temps d'efforts.

AVEC UN FRÈRE, que j'ai choisi ou que l'on m'a désigné, pour qui je prie et avec qui j'échange une fois par semaine en répondant aux questions suivantes :

- ai-je reçu une grâce ou un bienfait pour lequel j'aimerais rendre grâce ?
- ai-je rencontré des difficultés pour lesquelles je souhaiterais que mon frère prie ?
- ai-je une intention à confier à mon frère ?

PAR UNE ŒUVRE DE CHARITÉ, pour mon prochain, au moins une fois dans le carême.

Par exemple :

- participer à une maraude, à une soupe populaire
- passer du temps avec mes enfants
- recevoir un pauvre à ma table



SCANNEZ,
pour
télécharger
l'appli
Conversio

Sur Apple Store



Sur Google Play Store

