

# Calendrier du Carême \*

Un temps de retrait pour se CONNECTER à soi, à Dieu, aux autres, à la nature

22 février

(5' en silence)  
J'écoute au fond  
de moi avec  
bienveillance

Mercredi des cendres

23 février

Je me souviens  
des bons  
moments de  
l'année

24 février

Je nourris les  
oiseaux

25 février

Je ralentis : je  
choisis une chose  
que je supprime  
dans mon agenda  
ou ma to do list

26 février

Je fais une  
grande balade  
nature

27 février

Je dis : « je suis  
une belle  
personne »

28 février

Je fais un vœu  
éco-responsable

1 mars

J'admire le  
coucher ou lever  
de soleil ou le ciel  
(Dieu est grand!)

2 mars

Je dis un mot  
doux à  
quelqu'un

3 mars

Je me connecte à  
l'Amour universel  
(Dieu) pendant 5'

4 mars

Je trie mes  
affaires  
(vêtements?) et  
les donne à une  
œuvre

5 mars

Je prends des  
nouvelles de  
quelqu'un qui ne  
va pas bien et je  
prie pour lui

6 mars

Je me réjouis de  
la journée et je  
remercie Dieu et  
la Vie

7 mars

Je raconte une  
bonne blague

8 mars

Je fais une liste  
de mes qualités  
(au moins 5)

9 mars

Je soutiens dans  
la prière un  
projet  
humanitaire

10 mars

Je regarde sans  
jugement les  
sentiments que  
j'ai aujourd'hui

11 mars

Je visite le site  
Oxfam-solidarité

12 mars

Le jour d'un  
repas en famille !

13 mars

Je me félicite  
pour une bonne  
action faite ces  
derniers jour

14 mars

Je savoure mon  
repas en  
mangeant très  
lentement

15 mars

J'admire  
quelqu'un (et je  
peux lui dire)

16 mars

Je renonce à une  
chose qui  
encombre ma  
tête et ma vie

17 mars

Je prépare un  
repas végétarien

18 mars

Je vais faire mes  
courses au  
magasin local

19 mars

**Ce jour: collecte  
solidarité**  
Je visite le site  
<https://www.entraide.be/>  
Je fais un don

20 mars

Je regarde les  
gestes de  
gentillesse et  
d'amitié reçus

21 mars

Je m'assieds et  
regarde la nature  
renaître :  
**C'est le printemps!**

22 mars

J'achète ou  
collecte des  
graines pour le  
potager

23 mars

Je m'accorde 5  
minutes de  
méditation, de  
silence, de prière

24 mars

Je fais un  
compliment

25 mars

Je fais mon calcul  
sur le site  
«empreinte  
écologique  
WWF »

26 mars

Je prends une  
décision pour la  
planète

27 mars

Je pense à 3  
personnes pour  
qui je compte et  
je remercie Dieu  
et la Vie

28 mars

Je donne un de  
mes bons livres  
ou objet à  
quelqu'un

29 mars

J'appelle un ami

30 mars

Je m'assieds une  
minute au jardin

31 mars

Je Remercie  
(Dieu) pour 3  
belles choses  
vécues  
aujourd'hui

1 avril

Je colle un  
poisson ou je fais  
rire quelqu'un

2 avril

Je regarde une  
vidéo sur le site  
[bxlrefugees.be](http://bxlrefugees.be)  
**Dimanche des  
rameaux**

3 avril

Je souhaite une  
bonne semaine à  
mes voisins

4 avril

Je trouve une  
bonne nouvelle  
du jour (presse)

5 avril

Je m'arrête et  
j'écoute ma  
musique  
préférée

6 avril

J'offre mon aide  
**Jeudi saint**

7 avril

Je pense à des  
personnes qui  
souffrent  
**Vendredi saint**

8 avril

Je vais prier ou  
faire silence dans  
la nature  
**Samedi Saint**

9 avril

Je prends un moment de silence pour  
envoyer de l'Amour au monde entier  
! Bonne fête de **Pâques** !  
! IL EST VIVANT !