

# VIVRE UN CARÊME D'ESPÉRANCE

## 5 RENCONTRES POUR LE CARÊME



**Le Service de la Formation du Vicariat propose un outil à destination de tout groupe ou personne souhaitant cheminer pendant le Carême inspiré par 5 attitudes spirituelles concrètes pour cultiver l'espérance en cette année jubilaire.\***

**Il s'agit de 5 rencontres d'environ 30 minutes que l'on peut vivre pendant les 5 semaines du Carême. Il est conseillé de ne pas dépasser le nombre de 10 participants. Cet outil propose une fiche par rencontre, à distribuer aux participants (attention, la fiche 4 est un recto-verso).**

### CADRE

Il est bon de penser à soigner le cadre pour cette rencontre : l'aménagement du lieu, le chauffage, une décoration, des conditions pour avoir des moments de silence et de parole, etc.

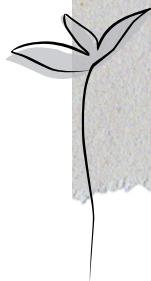
### RÉFLEXION



La rencontre débute par un temps de réflexion personnelle (3 min.) autour d'une des questions proposées qui sont lues à haute voix par l'animateur. Un moment de partage des fruits de sa réflexion clôture ce temps (7 min.).



### PAROLE BIBLIQUE



Ensuite un participant lit à haute voix une parole biblique proposée.



### PRIÈRE

L'animateur introduit ensuite un temps de prière : d'abord un moment de prière personnelle (3 min.) - inspirée par les questions proposées - suivi, pour ceux qui le souhaitent, d'une prière exprimée à haute voix (5 min.).



### RÉSOLUTION

L'animateur lit le texte invitant chacun à prendre une résolution inspirée par une parole du psaume du dimanche de Carême. Pendant un moment de silence les participants s'approprient la proposition de résolution et partagent leur réflexion s'ils le souhaitent aux autres.



### Parole du Pape

Un des participants lit à haute voix une citation du Pape provenant de la Bulle d'indiction du Jubilé « Spes non confundit ». C'est une parole d'envoi.



• PAPE FRANÇOIS - SPES NON CONFUNDIT •



On clôture la rencontre par la prière du Notre Père et l'on peut écouter un chant proposé en scannant le Qrcode.

