

Le réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

# Le Carême et le temps pascal en famille



du  
17 février  
au 23 mai  
2021

apel

17  
MERCREDI  
DES  
CENDRES

21  
1<sup>er</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

28  
2<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

7  
3<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

14  
4<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

21  
5<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

28  
DIMANCHE  
DES  
RAMEAUX

1  
JEUDI  
SAINT

2  
VENDREDI  
SAINT

3  
VEILLÉE  
PASCALE

4  
PÂQUES

Chers parents,

Le réseau d'animation pastorale de l'Apel a conçu ce livret afin de vous aider à vivre le temps de Carême et le temps pascal en famille. Vous y trouverez les **Évangiles des dimanches de Carême, ceux du mercredi des Cendres, du jeudi Saint, du jour de Pâques, de l'Ascension et de la Pentecôte** pour mieux vous nourrir de la parole de Dieu.

En lien avec ces Évangiles,

- des activités à faire avec les enfants,
- des phrases de réflexion pour les adolescents afin qu'ils puissent apprivoiser ces lectures et méditer sur leurs actions et leur lien avec le Christ,
- des prières pour vous retrouver avec Dieu et créer ou recréer un moment de prière en famille.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et vous permettra de mieux approfondir avec vos enfants ce temps privilégié pour **cheminer jusqu'à la joie de Pâques et continuer à la vivre jusqu'à la Pentecôte!**

## Le Carême... 40 jours de préparation

Le Carême est un temps préparatoire à la fête de Pâques qui célèbre la résurrection du Christ.

Il dure quarante jours (les dimanches ne sont pas comptés), comme les quarante jours passés par Jésus dans le désert ou les quarante ans d'exode du peuple d'Israël dans le désert. Il commence le mercredi des Cendres et se termine le samedi Saint, veille de Pâques. Ce temps de Carême est une période privilégiée pour nous convertir et nous recentrer sur la prière, le partage et le jeûne. La prière est un moment propice pour se rapprocher de Dieu, se mettre à son écoute et se laisser transformer par Lui. Le jeûne, c'est se priver de nourriture mais aussi de ce qui nous attire (portable, jeux vidéo...), geste de pénitence qui nous porte à la conversion et au partage. L'Église catholique propose deux jours de jeûne : le mercredi des Cendres et le vendredi Saint et l'abstinence de viande, les vendredis de Carême. Le partage ou l'aumône est un don d'argent ou de soi à destination des plus pauvres, des oubliés. Le Carême n'est pas un défi à relever, mais un moment où chacun devra se placer seul devant Dieu pour se convertir et essayer de se rapprocher de Lui et des autres.

Ce temps peut être vécu collectivement en famille, au catéchisme, à l'école... Ainsi, nous pouvons nous stimuler les uns les autres dans ce chemin vers Dieu. « C'est un temps où nous

## Célébrer la résurrection du Christ

découvrons la Parole de Dieu comme un don qui nous libère de nous-mêmes et nous fait prendre conscience que l'autre est un don. » nous dit le Pape François. Pour nous convertir, nous pouvons prendre des résolutions. Choisissons un effort mesurable et faisable, et aidons nos jeunes enfants à faire de même et encourageons les si nous remarquons leurs efforts. Vivons le Carême comme un temps particulier pour préparer nos cœurs à la joie pascale, et laissons-nous guider par l'Esprit!

## Le temps pascal 50 jours de joie

Le temps pascal dure de Pâques à la Pentecôte, soit 50 jours.

Il est à vivre « comme un grand dimanche » dans la joie de la Résurrection. Deux solennités marquent ce moment, l'Ascension 40 jours après Pâques où le Christ monte au ciel et la Pentecôte, où l'Esprit Saint est envoyé aux Apôtres.

**MERCREDI  
DES  
CENDRES**
*Évangile selon Saint Matthieu 6, 1-6.16-18*

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples: « *Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux. Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare: ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites: ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare: ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites: ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare: ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret; ton Père qui voit au plus secret te le rendra.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris


**MERCREDI DES CENDRES / 17 février 2021**
**Le mercredi des Cendres marque le début du Carême.**

Lors de la messe de ce jour, le prêtre trace sur le front des fidèles une croix faite de cendre et dit : « *Convertissez-vous et croyez à l'Évangile* ». Cette cendre est signe de pénitence mais aussi de conversion. Les chrétiens sont appelés tout au long du chemin vers Pâques, à prier, à jeûner et à partager pour laisser davantage de place à Dieu dans leur vie. Il s'agit de balayer ses peurs, de limiter son avidité pour faire rentrer la lumière du Christ dans son cœur.

**Réflexion pour les ados**

**Tu peux choisir quelqu'un dont tu seras l'ange gardien, en l'aidant**, en lui rendant service, en pensant et en priant pour lui...et ce, pendant toute la durée du Carême avec discrétion.

**Dans ta prière**, offre chaque semaine tes oublis, tes imperfections et demande la grâce de faire mieux, de t'améliorer, de progresser. Cela, en t'appuyant sur l'Évangile, discrètement, c'est une démarche intérieure.

**Prière de Jacques Gauthier (écrivain québécois, né en 1951)**

*Rends-moi humble,  
Seigneur,  
de cette sainte  
humilité qui vient  
de la prière,  
où descendant au  
centre de mon âme  
je ne vois plus  
que ta lumière  
pour la répandre  
autour de moi.*

1<sup>er</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME

Évangile selon Saint Marc 1, 12-15

Jésus venait d'être baptisé. Aussitôt l'Esprit le pousse au désert et, dans le désert, il resta quarante jours, tenté par Satan. Il vivait parmi les bêtes sauvages, et les anges le servaient. Après l'arrestation de Jean, Jésus partit pour la Galilée proclamer l'Évangile de Dieu ; il disait : « *Les temps sont accomplis : le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous et croyez à l'Évangile.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

1<sup>er</sup> DIMANCHE DE CARÊME / 21 février 2021

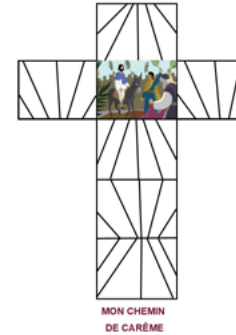
Réflexion  
pour les ados

En ce premier dimanche de Carême, nous te proposons de t'interroger sur cette phrase de l'Évangile :

« *Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps* » - Saint Matthieu, chapitre 28, versets 16 à 20.  
Tu peux échanger avec ton entourage, ta famille et tes amis. Reconnais-tu les signes de la présence du Christ ? Comment peux-tu les partager ?

Activité pour la famille

Un beau chemin de Carême à colorier



Retrouver le dessin à colorier sur notre page Pinterest : <http://bit.ly/3mtKv1o>

Prière des Religieuses  
des Sacrés-cœurs de Jésus et Marie

*Tu nous invites, Seigneur à nous convertir. (...)  
Tu nous donnes ton Fils, Jésus. C'est avec Lui que nous voulons marcher et (...) irons au désert. Avec Lui, nous gravirons la montagne.  
Et, de semaine en semaine, nous mettrons nos pas dans les siens jusqu'à communier, plus intensément, au don total que Jésus fait de Lui-même, sur la Croix, par amour pour nous. Amen.*



**2<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME**
*Évangile selon Saint Marc 9, 2-10*

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean, et les emmena, eux seuls, à l'écart sur une haute montagne. Et il fut transfiguré devant eux. Ses vêtements devinrent resplendissants, d'une blancheur telle que personne sur terre ne peut obtenir une blancheur pareille. Élie leur apparut avec Moïse, et tous deux s'entretenaient avec Jésus. Pierre alors prend la parole et dit à Jésus : « *Rabbi, il est bon que nous soyons ici ! Dressons donc trois tentes : une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie.* » De fait, Pierre ne savait que dire, tant leur frayeur était grande. Survint une nuée qui les couvrit de son ombre, et de la nuée une voix se fit entendre : « *Celui-ci est mon Fils bien-aimé : écoutez-le !* » Soudain, regardant tout autour, ils ne virent plus que Jésus seul avec eux. Ils descendirent de la montagne, et Jésus leur ordonna de ne raconter à personne ce qu'ils avaient vu, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. Et ils restèrent fermement attachés à cette parole, tout en se demandant entre eux ce que voulait dire : « *ressusciter d'entre les morts* ».

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris


**2<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME / 28 février 2021**
**Réflexion  
pour les ados**

**Souvent, nous regardons les apparences plutôt que ce qui se trouve au fond du cœur.**

Tu peux prendre le temps de mieux connaître quelqu'un qui a peut-être une apparence ou un comportement différent du tien. Cherche le bien chez les autres comme Dieu le fait, ne juge pas. T'es-tu senti jugé sur tes apparences, qu'as-tu ressenti ? Que peux-tu faire pour éviter aux autres de subir la même chose ?

**Activité pour  
la famille**

Un dizainier pour accompagner nos prières



Retrouver les explications sur notre page Pinterest : <http://bit.ly/3mtKv1o>

**Prière de la Paroisse Sainte Rita à Nice ([www.sainte-rita.net](http://www.sainte-rita.net))**

**Partir!**  
*Partir pour marcher vers Toi Seigneur. Partir et s'engager dans le chemin de la prière.*

**Prier!**  
*Prier pour être avec Toi Seigneur. Prier, s'abandonner et Te laisser nous visiter.*

**Revenir!**  
*Revenir vers nos frères désolés, affligés. Revenir vers nos frères et propager Ton Merveilleux Feu.*

*Évangile selon Saint Jean 2, 13-25*

Comme la Pâque juive était proche, Jésus monta à Jérusalem. Dans le Temple, il trouva installés les marchands de bœufs, de brebis et de colombes, et les changeurs. Il fit un fouet avec des cordes, et les chassa tous du Temple, ainsi que les brebis et les bœufs; il jeta par terre la monnaie des changeurs, renversa leurs comptoirs, et dit aux marchands de colombes: «*Enlevez cela d'ici. Cessez de faire de la maison de mon Père une maison de commerce.*» Ses disciples se rappelèrent qu'il est écrit: L'amour de ta maison fera mon tourment. Des Juifs l'interpellèrent: «*Quel signe peux-tu nous donner pour agir ainsi?*» Jésus leur répondit: «*Détruisez ce sanctuaire, et en trois jours je le relèverai.*» Les Juifs lui répliquèrent: «*Il a fallu quarante-six ans pour bâtir ce sanctuaire, et toi, en trois jours tu le relèverais!*» Mais lui parlait du sanctuaire de son corps. Aussi, quand il se réveilla d'entre les morts, ses disciples se rappelèrent qu'il avait dit cela; ils crurent à l'Écriture et à la parole que Jésus avait dite. Pendant qu'il était à Jérusalem pour la fête de la Pâque, beaucoup crurent en son nom, à la vue des signes qu'il accomplissait. Jésus, lui, ne se fiait pas à eux, parce qu'il les connaissait tous et n'avait besoin d'aucun témoignage sur l'homme; lui-même, en effet, connaissait ce qu'il y a dans l'homme.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**Activité pour les enfants :** Cherche et trouve les animaux cachés



Retrouve dans l'image une poule, une brebis et un bœuf qui se sont bien cachés.

**3<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÈME / 7 mars 2021**

**Réflexion pour les ados**

**Quand tes émotions te submergent, tu peux être tenté par la colère,** comme Jésus au temple qui renverse les marchandises et chasse les vendeurs. As-tu vécu une crise qui t'a permis de te reconstruire ? La colère a-t-elle été bénéfique ? Y-a-t-il une juste colère ?

4<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÈME

## Évangile selon Saint Jean 3, 14-21

En ce temps-là, Jésus disait à Nicodème: « De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé, afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle. Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. Celui qui croit en lui échappe au Jugement, celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu. Et le Jugement, le voici: la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises. Celui qui fait le mal déteste la lumière: il ne vient pas à la lumière, de peur que ses œuvres ne soient dénoncées; mais celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

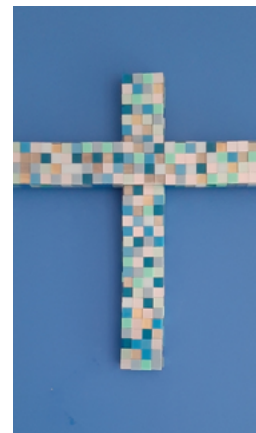
4<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÈME / 14 mars 2021Réflexion pour  
les ados

**Tu connais sans doute de nombreuses expressions** comme « sa tête ne me revient pas », « à visage découvert » ou encore « les yeux sont le reflet de l'âme ». Ces phrases toutes faites montrent qu'il n'est pas facile de montrer son vrai visage par peur d'être vulnérable, de montrer ce que l'on a d'unique ou encore de permettre que la rencontre avec l'autre ait lieu.

N'aies pas peur de montrer ton vrai visage, Dieu ne te juge pas ! Il éclairera ton chemin et t'aidera à surmonter tes faiblesses.

## Activité pour la famille

Une croix à mettre dans le coin prière



Retrouver les explications sur notre page Pinterest : <http://bit.ly/3mtKv1o>

Prière du Jardinier de Dieu  
(jardinierdedieu.fr)

*Seigneur, je suis Nicodème.  
Je viens à toi, secrètement,  
de nuit.  
Seigneur, je viens à toi,  
Parce que ta parole  
m'intéresse,  
Mais elle est trop forte,  
trop exigeante.  
Je viens négocier avec toi,  
Pour qu'elle ménage ma  
tranquillité.  
Seigneur,  
Je suis Nicodème,  
Le croyant de l'ombre,  
Aie pitié de moi,  
Aie pitié de nous !*

## Activité pour la famille: Mots mêlés

B I A X Z U T R S R X Z N H  
B R O N Z E S A U V E S J D  
U P M X J B D I E U A O U L  
E V G U C S E R P E N T G L  
W P U N Q Z P Y O U Z J E É  
H D W I M O Ï S E G J F M T  
J S A Q C Q O U U K I G E E  
L W G U Y W Q Q W O U L N R  
J L F E C S C H Z B G J T N  
L U M I È R E J B Y M L J E  
U K U C D A D É S E R T V L  
C Z N S T I Y K H P C B I L  
A C S N I C O D È M E S E E  
M O N D E M P M F I L S T T

NICODÈME  
FILS  
ÉTERNELLE  
BRONZE  
UNIQUE  
MONDE  
DÉSERT  
LUMIÈRE  
SAUVE  
SERPENT  
JUGEMENT  
MOÏSE  
DIEU  
VIE

## 5<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME

### Évangile selon Saint Jean 12, 20-33

En ce temps-là, il y avait quelques Grecs parmi ceux qui étaient montés à Jérusalem pour adorer Dieu pendant la fête de la Pâque. Ils abordèrent Philippe, qui était de Bethsaïde en Galilée, et lui firent cette demande : « *Nous voudrions voir Jésus.* » Philippe va le dire à André, et tous deux vont le dire à Jésus. Alors Jésus leur déclare : « *L'heure est venue où le Fils de l'homme doit être glorifié. Amen, amen, je vous le dis : si le grain de blé tombé en terre ne meurt pas, il reste seul ; mais s'il meurt, il porte beaucoup de fruit. Qui aime sa vie la perd ; qui s'en détache en ce monde la gardera pour la vie éternelle. Si quelqu'un veut me servir, qu'il me suive ; et là où moi je suis, là aussi sera mon serviteur. Si quelqu'un me sert, mon Père l'honorera. Maintenant mon âme est bouleversée. Que vais-je dire ? "Père, sauve-moi de cette heure" ? – Mais non ! C'est pour cela que je suis parvenu à cette heure-ci ! Père, glorifie ton nom !* » Alors, du ciel vint une voix qui disait : « *Je l'ai glorifié et je le glorifierai encore.* » En l'entendant, la foule qui se tenait là disait que c'était un coup de tonnerre. D'autres disaient : « *C'est un ange qui lui a parlé.* » Mais Jésus leur répondit : « *Ce n'est pas pour moi qu'il y a eu cette voix, mais pour vous. Maintenant a lieu le jugement de ce monde ; maintenant le prince de ce monde va être jeté dehors ; et moi, quand j'aurai été élevé de terre, j'attirerai à moi tous les hommes.* » Il signifiait par là de quel genre de mort il allait mourir.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### 5<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME / 21 mars 2021

#### Réflexion pour les ados

**Jésus te lance un appel :** « *La vie éternelle commence aujourd'hui* » ! Développe tes talents, tire profit de tes expériences pour enrichir ta vie. Qu'est ce qui t'a fait avancer ? À quoi dois-tu renoncer pour grandir et progresser ?

#### Activité pour la famille

Déchiffre cette phrase dite par Jésus dans l'Évangile d'aujourd'hui. Si tu n'y arrives pas, le saint fêté le 17 juin te donnera la clé du code.

PE SY QSM, NI WYMW,  
PE EYWWM WIVE  
QSR WIVZMXIYV

Le 17 juin, est la Sainte Herve. Transforme la phrase avec le code R-V. Réponse : Là où moi, je suis, là aussi sera mon serviteur.

#### Prière de Dominique Carsac, délégué RAP

*Tu étais là  
Mais je ne te voyais pas  
Tu m'appelais  
Mais je ne t'entendais pas  
Malgré cela, tu es resté  
auprès de moi  
Aujourd'hui j'ai ouvert mon cœur  
et ta lumière est entrée  
sans pour cela m'aveugler  
Tel le chant d'un oiseau, ta parole  
est passée avec douceur  
Tu deviens mon berger et  
la colombe mon compagnon,  
C'est avec amour que tu es venu  
chercher ta brebis égarée.*



**DIMANCHE  
DES  
RAMEAUX**

*Évangile selon Saint Marc 11, 1-10*

Lorsqu'ils approchent de Jérusalem, vers Bethphagé et Béthanie, près du mont des Oliviers, Jésus envoie deux de ses disciples et leur dit : « Allez au village qui est en face de vous. Dès que vous y entrerez, vous trouverez un petit âne attaché, sur lequel personne ne s'est encore assis. Détachez-le et amenez-le. Si l'on vous dit : "Que faites-vous là ?", répondez : "Le Seigneur en a besoin, mais il vous le renverra aussitôt." »

Ils partirent, trouvèrent un petit âne attaché près d'une porte, dehors, dans la rue, et ils le détachèrent. Des gens qui se trouvaient là leur demandaient : « Qu'avez-vous à détacher cet ânon ? » Ils répondirent ce que Jésus leur avait dit, et on les laissa faire. Ils amenèrent le petit âne à Jésus, le couvrirent de leurs manteaux, et Jésus s'assit dessus. Alors, beaucoup de gens étendirent leurs manteaux sur le chemin, d'autres, des feuillages coupés dans les champs. Ceux qui marchaient devant et ceux qui suivaient criaient : « Hosanna ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Béni soit le Règne qui vient, celui de David, notre père. Hosanna au plus haut des cieux ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**DIMANCHE DES RAMEAUX / 28 mars 2021**
**Réflexion pour les ados**

**La fête des Rameaux et la passion te permettent d'établir une relation personnelle avec Jésus et la communauté chrétienne.**

Quelle place réserves-tu au Christ dans ta vie ?  
Es-tu capable d'assumer ta foi, de dire « je crois » ?

**Activité pour la famille**

Une carte dépliant pour nous accompagner durant la semaine sainte

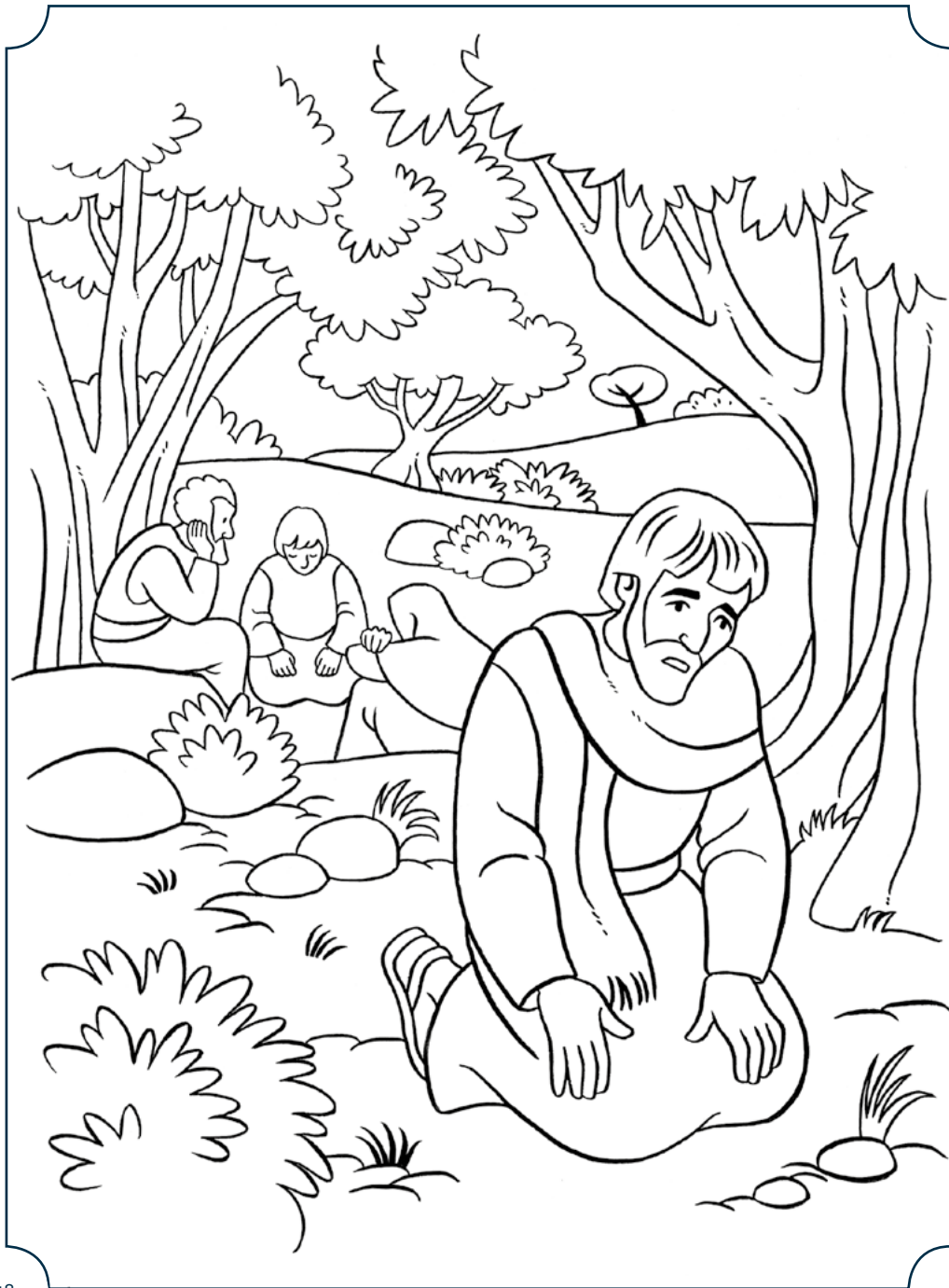


Retrouver les explications sur notre page Pinterest :  
<http://bit.ly/3mtKv1o>

**Prière du Réseau d'animation pastorale**

*Les rameaux à la main, Seigneur  
Nous t'acclamons et chantons ton Nom  
Hosanna au plus haut des cieux !  
Donne-nous de dire sans cesse ta gloire  
Par nos paroles mais aussi nos gestes !*

**Jouons en famille:** Coloriage. **Jésus dans le Jardin des Oliviers**



**SEMAINE  
SAINTE**



**SEMAINE SAINTE / du 29 mars au 3 avril 2021**

La semaine Sainte est la dernière semaine du Carême.

Elle est ponctuée de différentes cérémonies qui nous emmènent jusqu'à Pâques. La messe chrismale a lieu le mardi ou mercredi soir. Tous les prêtres du diocèse et les fidèles sont réunis à la cathédrale par l'évêque du lieu. Les huiles saintes sont bénies. Elles serviront aux sacrements pendant l'année. Chaque paroisse repart avec sa provision.

Le Triduum signifie «trois jours» du Jeudi saint au dimanche de Pâques.

- Le Jeudi Saint, c'est la fête de l'eucharistie. L'Église commémore «La Cène du Seigneur». Le Christ offre son corps et son sang, sous forme de pain et de vin pour le salut du monde. Le Christ, lors de ce dernier repas lave les pieds de ses apôtres pour montrer qu'il se fait serviteur et nous devons suivre son exemple en étant serviteurs, nous aussi.

- Le Vendredi Saint rappelle la Passion et la mort du Christ.

- Le Samedi Saint est un jour d'attente et de silence avant la nuit pascale et la résurrection.

**Prière de Guillaume Delpit,  
délégué RAP**

*« Jésus sauveur  
du monde, nous te  
prions, pour notre  
communauté qui  
t'accompagne  
cette semaine dans  
ta montée vers  
la mort et la  
résurrection.  
Qu'elle soit  
renouvelée par  
la lumière de  
la croix devenue  
signe de vie. »*

### Évangile selon Saint Jean 13, 1-15

Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Isariote, l'intention de le livrer, Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « *C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ?* » Jésus lui répondit : « *Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras.* » Pierre lui dit : « *Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais !* » Jésus lui répondit : « *Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi.* » Simon-Pierre lui dit : « *Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête !* » Jésus lui dit : « *Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous.* » Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « *Vous n'êtes pas tous purs.* » Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « *Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? Vous m'appelez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

### JEUDI SAINT

#### JEUDI SAINT / 1<sup>er</sup> avril 2021

##### Réflexion pour les ados

**Jésus nous a donné l'exemple, il est notre maître et notre serviteur.**

En ce jeudi Saint que ressens-tu ?

As-tu joué ton rôle d'ange gardien comme tu l'as choisi au début du Carême ? Comment peux-tu continuer à t'enrichir en te mettant au service des autres ?

##### Prière du Père Charles Singer (né en 1941)

*Tu as tout livré,  
Seigneur Jésus,  
Et dans Ta vie donnée  
Comme du pain,  
Comme du vin,  
Le monde entier peut goûter  
L'amour de Dieu  
Multiplié sans compter  
Pour tous les enfants de la terre !  
Nous voici Seigneur,  
Tendant vers Toi  
Nos mains et nos cœurs !*





Le Vendredi Saint est un jour de tristesse : le Christ meurt sur la croix.

L'Église appelle les fidèles à jeûner selon leur âge et leurs forces, en signe de pénitence et de conversion. Les fidèles peuvent assister au Chemin de croix qui suit en 14 étapes la Passion du Christ ou aller aussi à l'Office de la Passion qui propose la vénération de la Croix et le récit de la Passion, mais qui n'est pas une messe.

#### Prière de saint Jean-Paul II

*Jésus-Christ ! Nous allons terminer ce Vendredi saint aux pieds de ta croix. Comme autrefois à Jérusalem, où ta Mère, saint Jean, Marie-Madeleine et d'autres femmes se tenaient au pied de la croix, nous aussi nous sommes ici. Nous sommes profondément émus par l'importance de ce moment. Les mots nous manquent pour exprimer tout ce que ressentent nos cœurs. (...) Reste avec nous et attire-nous à toi, toi qui es tombé sous cette croix. Reste avec nous par ta Mère, à laquelle, du haut de la croix, tu as confié tout homme en particulier. Reste avec nous !*

## Le Carême et Pâques chez les protestants et les orthodoxes

### La période de Pâques chez les protestants

(Pasteur Alain Joly, Luthérien)

Le dimanche de Pâques, qui symbolise la victoire de la vie sur la mort, est le jour le plus important de l'année liturgique chrétienne. Les principales traditions de Pâques reprises par les protestants :

- la Sainte-Cène est quasi-exclusivement célébrée un dimanche,
- les œufs décorés, symbole de vie,
- la salutation « *Jésus est ressuscité* » « *oui, Il est vraiment ressuscité* »,
- les jours qui précèdent et suivent sont vécus intensément : célébration de la Sainte-Cène le Jeudi Saint ; célébration de la Passion le vendredi (avec musique de circonstance, comme les Passions de Bach) ; aucune réunion le samedi de Pâques, appelé samedi de silence ; le lundi de Pâques est souvent l'occasion d'une seconde célébration.

### Pâques chez les orthodoxes

(Virginie Vigée-Digeon, déléguée RAP)

Durant toute la semaine Sainte, les orthodoxes se préparent aux festivités du dimanche pascal, qui vient clore les 40 jours de jeûne et fêter la résurrection du Christ.

Les traditions orthodoxes sont variées selon qu'elles se déroulent en Russie, en Roumanie ou en Grèce par exemple. Mais il y a un tronc commun. La semaine Sainte est l'occasion de nombreuses préparations culinaires comme les koulouria (biscuits secs) ou Tsoukeri (brioche de Pâques) en Grèce, ou bien Koulitch (gâteau aux raisins secs) et Paskha (dessert à base de fromage blanc) en Russie.

#### Le Jeudi Saint

C'est le jour où l'on va peindre des œufs en rouge. Ils seront entrechoqués et consommés le samedi soir après l'annonce de la résurrection du Christ. Celui dont l'œuf aura résisté au maximum de chocs sans casser, aura de la chance toute l'année. En Russie, le gagnant récupère l'œuf du perdant !

#### Vendredi Saint : L'Épithaphe

On observe de nombreuses processions dans tout le pays, au son des cloches des églises. Une fois la procession terminée, le Pope (Russie) ou le Patriarche distribue des fleurs bénies aux fidèles. Chacun brandit un cierge pour célébrer le martyr et la mise en croix du Christ. On fleurit les croix.

#### Samedi Saint : jour de joie et de lumière

La liturgie du samedi soir se termine au son des « *Christ est ressuscité* », auxquels les fidèles répondent « *Oui il est vraiment ressuscité* ». En grec on dit « *Christos Anesti!* », « *Alithos Anesti!* ». Des feux d'artifice éclatent alors partout.

#### Dimanche pascal

En Grèce on se relaye autour de l'agneau à la broche, symbole de la résurrection et on le partage avec les passants. Les rues sont animées de danses traditionnelles.



Et si vous voulez, vous aussi faire des œufs rouges : <http://bit.ly/3mtKV10>



## VEILLÉE PASCALE

### VEILLÉE PASCALE

Dans la nuit du samedi Saint, cette nuit lumineuse, les fidèles se retrouvent à l'église, ils viennent proclamer que le Christ a vaincu la mort et qu'il est ressuscité. Durant la célébration, sont lus, avant l'Évangile de la résurrection, de nombreux textes bibliques entrecoupés de psaumes, rappelant l'Alliance de Dieu avec les hommes. C'est aussi durant cette nuit que sont célébrés les baptêmes des adultes et des grands enfants. Au début de la célébration, un grand feu est allumé

devant l'église.

Le prêtre allume le nouveau cierge pascal à ce feu. Puis, à la suite du prêtre portant le cierge, les fidèles rentrent en procession dans l'église obscure. Chacun ensuite allume son propre cierge au cierge pascal. Cela symbolise que le Christ « Lumière du monde » dissipe les ténèbres. Le cierge pascal sert ensuite pour les baptêmes et les obsèques durant tout l'année. Les cloches carillonnent de nouveau pour annoncer la joie de la résurrection du Christ !

### VEILLÉE PASCALE / samedi 3 avril 2021

#### Activité pour la famille

De délicieuses briochettes pour vous régaler le matin de Pâques !



Retrouver les explications sur notre page  
Pinterest : <http://bit.ly/3mtKv1o>

*Prière de la paroisse de Colomiers  
([www.paroissecolomiers.com](http://www.paroissecolomiers.com))*

*Seigneur Jésus, c'est  
aujourd'hui le jour  
du tombeau, le jour  
de l'attente, le jour du  
silence qui rend plus  
éclatants*

*les alléluias, le jour  
menant à la grande nuit  
où la lumière est si belle.  
Demain ce sera Pâques  
et déjà nos cœurs  
s'impatientent.  
Fils de Dieu toujours  
vivant, loué sois-tu !*

### Évangile selon Saint Jean 20, 1-9

Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ; c'était encore les ténèbres. Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau. Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « *On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé.* » Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas. Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place. C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut. Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

### PÂQUES / dimanche 4 avril 2021

#### Réflexion pour les ados

#### Christ est ressuscité ! Alléluia !

Devant une situation inhabituelle, choisis-tu la peur ou la confiance ? En quoi la foi t'aide-t-elle à prendre la bonne décision ?

#### Activité pour la famille

Joue en famille avec la cocotte de Pâques



Retrouver les explications sur notre page Pinterest : <http://bit.ly/3mtKv1o>

**Prière de Valérie Gardette, responsable du RAP**

*Merci Mon Dieu, merci Jésus !  
Merci pour ce beau jour de printemps  
Où renaît ton Fils et la joie de tes enfants  
Merci pour cette vie aux nouvelles saveurs  
Qui remplit nos cœurs d'un profond bonheur  
Merci pour cette fête pascale tant attendue  
Merci Mon Dieu, Merci Jésus !*



### Évangile selon Saint Marc 16, 15-20

En ce temps-là, Jésus ressuscité se manifesta aux onze Apôtres et leur dit : « Allez dans le monde entier. Proclamez l'Évangile à toute la création. Celui qui croira et sera baptisé sera sauvé; celui qui refusera de croire sera condamné. Voici les signes qui accompagneront ceux qui deviendront croyants : en mon nom, ils expulseront les démons; ils parleront en langues nouvelles; ils prendront des serpents dans leurs mains et, s'ils boivent un poison mortel, il ne leur fera pas de mal; ils imposeront les mains aux malades, et les malades s'en trouveront bien. » Le Seigneur Jésus, après leur avoir parlé, fut enlevé au ciel et s'assit à la droite de Dieu. Quant à eux, ils s'en allèrent proclamer partout l'Évangile. Le Seigneur travaillait avec eux et confirmait la Parole par les signes qui l'accompagnaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### ASCENSION / 13 mai 2021

#### Réflexion pour les ados

« Allez dans le monde entier. Proclamez la Bonne Nouvelle à toute la création. Celui qui croira et sera baptisé sera sauvé; celui qui refusera de croire sera condamné. » Ne t'isole pas pour vivre ta foi! Sors de ta zone de confort! Va à la rencontre des autres! Accepte les différences et enrichis-toi de celles-ci.

#### Activité pour la famille

**Pour les plus grands,** recopie un passage de l'Évangile qui te plaît bien sur un joli papier décoré et offre-le.

**Pour les petits:** dessine l'Ascension et offre le dessin réalisé.

#### Prière Psaume 46

*Tous les peuples, battez des mains, acclamez Dieu par vos cris de joie!  
Car le Seigneur est le Très-Haut, le redoutable, le grand roi sur toute la terre, (...)  
Dieu s'élève parmi les ovations, le Seigneur, aux éclats du cor.  
Sonnez pour notre Dieu, sonnez, sonnez pour notre roi, sonnez!  
Car Dieu est le roi de la terre: que vos musiques l'annoncent!  
Il règne, Dieu, sur les païens, Dieu est assis sur son trône sacré.  
(...) Les princes de la terre sont à Dieu qui s'élève au-dessus de tous.*

Textes liturgiques © AELF, Paris

### Évangile selon Saint Jean 15, 26-27 ; 16, 12-15

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples: « *Quand viendra le Défenseur, que je vous enverrai d'après du Père, lui, l'Esprit de vérité qui procède du Père, il rendra témoignage en ma faveur. Et vous aussi, vous allez rendre témoignage, car vous êtes avec moi depuis le commencement. J'ai encore beaucoup de choses à vous dire, mais pour l'instant vous ne pouvez pas les porter. Quand il viendra, lui, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans la vérité tout entière. En effet, ce qu'il dira ne viendra pas de lui-même: mais ce qu'il aura entendu, il le dira; et ce qui va venir, il vous le fera connaître. Lui me glorifiera, car il recevra ce qui vient de moi pour vous le faire connaître. Tout ce que possède le Père est à moi; voilà pourquoi je vous ai dit: L'Esprit reçoit ce qui vient de moi pour vous le faire connaître.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

#### Réflexion pour les ados

**Depuis les écritures des Évangiles, il n'est pas toujours facile de témoigner de sa foi**, gardons confiance, allons de l'avant tous ensemble. Dans Actes 1, 8, il y est dit: « *Vous allez recevoir une force, celle du Saint Esprit qui viendra sur vous* ». Peut-être est-ce le moment de te préparer avec tes amis, au sacrement de Confirmation? Que la force soit avec toi!

#### Activité pour la famille

Une colombe du Saint Esprit pour décorer la maison



Retrouver les explications sur notre page Pinterest: <http://bit.ly/3mtKv1o>

#### Prière de saint Augustin

*Respire en moi, Saint-Esprit, afin que je pense ce qui est saint.  
Agis en moi, Saint-Esprit, afin que je fasse ce qui est saint.  
Attire-moi, Saint-Esprit, afin que j'aime ce qui est saint.  
Affermis-moi, Saint-Esprit, afin que je garde ce qui est saint.  
Garde-moi, Saint-Esprit, afin que je ne perde jamais ce qui est saint.*





## Le réseau d'animation pastorale de l'Apel



*Textes liturgiques © AELF, Paris*

**Vous pouvez vous rendre  
dans n'importe quelle  
librairie religieuse pour  
y trouver le texte biblique  
dans son intégralité.**

### Le réseau d'animation pastorale de l'Apel (RAP)

- Il est constitué de parents Apel, nommés délégués à l'animation pastorale par les présidents d'Apel d'établissement, départementale ou académique.
- Il participe à la dimension évangélique de l'enseignement catholique.
- Il propose d'accompagner les parents dans leur spiritualité ou leur intériorité.

[www.apel.fr](http://www.apel.fr)

277 rue Saint-Jacques  
75005 Paris

apel 