

CALENDRIER PERPETUEL DE CARÊME

Date	carême CCFD 2020	Mon action du Jour (CCFD)	Question du jour (Découvrir Dieu)
Mercredi des cendres	consommation alimentaire ? La surconsommation alimentaire représente 140 millions de tonnes de nourriture, 240 milliards de tonnes de CO2 et 3 785 km2 de terres accaparés.	Consommer moins et mieux se nourrir : Je remplace mon repas par une pomme et du pain	Quelle durée de temps de prière quotidien vais-je me fixer pendant le Carême ?
Jeudi	Et si j'agissais pour un monde durable ? Un simple don participe à améliorer les conditions de vie des populations les plus vulnérables de la planète. Faire preuve de solidarité, c'est permettre de redonner un avenir et des perspectives à ceux qui en sont privés.	Faire un geste de générosité : Je fais un don	Suis-je disposé à rencontrer l'autre comme un frère ?
Vendredi	Et si je respectais les saisons ? Les fruits transportés par avion et les légumes cultivés en serre chauffée ont un impact désastreux sur l'environnement. Respecter la nature c'est aussi redécouvrir tout ce qu'elle a à offrir à chaque période de l'année.	Consommer en respectant la nature : Je consomme uniquement des produits de saison.	Comment puis-je sortir de mes habitudes pour me tourner vers quelqu'un qui a besoin de moi ?
Samedi	Et si je limitais mon usage du plastique ? Les matières plastiques, omniprésentes dans la vie quotidienne, sont un enjeu écologique majeur. Prendre conscience de leur nocivité et limiter le plus possible leur usage est un geste simple à la portée de chacun.	Limiter son empreinte écologique : Je remplace les sacs plastiques par des sacs en papier ou en tissu réutilisables	Auprès de qui aujourd'hui vais-je être une présence gratuite ?
Dimanche I	Et si je prenais du temps pour penser à la nature ? Les questions environnementales nous concernent toutes et tous. Les défis à relever ne le seront qu'avec l'implication de chacun. Un temps de réflexion personnelle consacré à ces enjeux permet de découvrir sa capacité d'agir.	Réfléchir, méditer : Je fais une marche méditative pour prendre conscience de notre comportement vis-à-vis de la nature	Quel préjugé revient souvent chez moi et comment puis-je l'abandonner aujourd'hui ?
Lundi I	Et si je m'informais davantage sur les enjeux environnementaux ? Les multinationales de l'agro-industrie, encouragées par certains gouvernements, accaparent les terres des paysans et aggravent la crise climatique. S'informer et partager sur ces sujets est la première façon de se mobiliser.	S'informer, échanger : Je regarde et je partage avec mes proches la vidéo sur l'accès à la terre en Amazonie	Pour quelles merveilles puis-je remercier Dieu aujourd'hui et de quelle manière puis-je lui témoigner ma gratitude ?
Mardi I	Et si je mettais du vert autour de moi ? Un jardin, un balcon, un rebord de fenêtre..., il n'y a pas d'espaces trop petits pour redonner sa place à la végétation et s'offrir la joie de récolter le fruit de son labeur.	Semer des graines : Je plante mes propres herbes aromatiques chez moi (basilic, menthe, ...)	Quelle action concrète puis-je mettre en place aujourd'hui pour sortir de ma routine et servir une personne dans le besoin ?

Mercredi I	<p>Et si j'offrais le geste le plus simple ?</p> <p>Journées chargées, anonymat de la ville, repli sur soi... Parfois, les visages se ferment et ne renvoient au passant que la distance et l'indifférence. Pourtant, une expression amicale et bienveillante apporte tant de choses à celui qui la donne et qui la reçoit !</p>	<p>Faire preuve de bienveillance : Je souris à 10 personnes que je croise</p>	<p>Ai-je l'habitude de réciter le chapelet ? Quand aujourd'hui puis-je prendre un temps pour le prier ?</p>
Jeudi I	<p>Et si je faisais un tri dans mes courriels ?</p> <p>Un email génère environ 4g de CO2. Qu'il soit lu ou non, il continue de dépenser de l'énergie pendant son stockage et donc à émettre des gaz à effets de serre. Faire le ménage de sa boîte mail est un geste positif simple pour la planète !</p>	<p>Limiter son empreinte écologique : Je vide ma boîte mail de tous les messages non utiles afin de réduire mon empreinte carbone</p>	<p>Comment suis-je missionnaire dans mon quotidien et comment puis-je l'être davantage ?</p>
vendredi I	<p>Et si j'agissais pour la sécurité alimentaire ?</p> <p>60 % des personnes qui souffrent de la faim appartiennent au monde paysan. Savez-vous que 2 € par jour pendant 40 jours suffisent à la formation d'un paysan pendant 3 jours aux techniques d'agroécologie en Afrique du Sud ?</p>	<p>Faire un geste de générosité</p>	<p>Suis-je pleinement conscient de tout ce que le Christ a souffert par Amour pour moi et comment puis-je l'en remercier ?</p>
Samedi I	<p>Et si je fabriquais moi-même certains produits ?</p> <p>Les savons et shampoings industriels contiennent un grand nombre d'ingrédients, dont certains sont nocifs, et utilisent beaucoup de plastique. Pour éviter ces substances et limiter les emballages, il suffit de les faire soi-même !</p>	<p>Limiter son empreinte écologique : Je fabrique mon propre shampoing avec la recette de Peinn Pein</p>	<p>Mon coeur est-il ouvert à l'étranger, à l'inconnu et comment puis-je les laisser me façonner et m'enseigner ?</p>
Dimanche II	<p>Et si j'allais à la rencontre des autres ?</p> <p>En France, 6.6 millions de personnes de plus de 16 ans souffrent d'isolement*. Engager un échange et témoigner de l'attention, c'est redonner la parole à celles et ceux que personne n'écoute plus.</p> <p>* source Insee</p>	<p>Faire preuve de bienveillance : Je discute avec une personne isolée</p>	<p>Suis-je capable de me détacher de la recherche d'efficacité pour me recentrer sur l'essentiel : la rencontre profonde de l'autre ?</p>
Lundi II	<p>Et si je questionnais mon mode de vie ?</p> <p>La surconsommation et la surexploitation des ressources naturelles conduisent à la pauvreté et au dérèglement climatique. Chacun peut agir à son niveau pour refuser ce modèle dévastateur qui nous est imposé.</p>	<p>Réfléchir, méditer : Je réfléchis à mon impact sur la Nature et l'Homme et aux moyens d'agir à mon échelle</p>	<p>Suis-je conscient(e) de cette main invisible de Dieu qui me conduit ? Lui fais-je confiance pour me guider ?</p>
Mardi II	<p>Et si je ne m'arrêtais pas au physique ?</p> <p>Dans le monde, le tiers de la production alimentaire destinée à la consommation humaine est perdu ou gaspillé*. L'aspect esthétique des aliments est l'une des causes de cette situation. Pourtant, beaux ou moins beaux, leur goût est le même.</p> <p>* source FAO</p>	<p>Consommer moins et mieux se nourrir : Je mange des fruits et légumes qui sortent de la norme et j'évite les gaspillages</p>	<p>Quel instant de la journée ai-je vécu intensément aujourd'hui ? Suis-je conscient de la présence de Dieu dans chaque petite chose du quotidien ?</p>

Mercredi II	<p>Et si je réduisais les distances ?</p> <p>En France, l'alimentation représente 24% de l'empreinte carbone totale des ménages*.</p> <p>Soutenir des agriculteurs aux pratiques responsables et limiter les émissions liées aux transports : deux bonnes raisons de penser local d'abord.</p> <p>* Source Ademe</p>	<p>Limiter son empreinte écologique : Je consomme local en favorisant les circuits courts</p>	<p>Comment puis-je prendre soin de notre maison commune, la Terre, dans mon quotidien ? Ai-je lu Laudato Si ?</p>
Jeudi II	<p>Et si je changeais mon regard sur l'autre ?</p> <p>Le stress, la méfiance et la compétition envahissent trop souvent les relations humaines dans tous les domaines. Les clefs pour mieux vivre ensemble ? Ecouter, faire confiance et coopérer.</p>	<p>Semer des graines : Je cultive la bienveillance autour de moi</p>	<p>Suis-je conscient(e) de la présence de Dieu qui me façonne et transforme mon cœur ? Comment puis-je le laisser être davantage le potier de mon âme ?</p>
Vendredi II	<p>Et si je ne laissais plus filer l'eau ?</p> <p>L'eau est notre ressource la plus précieuse mais nous avons tendance à la gaspiller. Il est si simple d'y remédier en changeant ses habitudes et avec de petits aménagements de la maison.</p>	<p>Limiter son empreinte écologique : J'arrête de gaspiller de l'eau : j'installe un récupérateur d'eau dans mon jardin, un "stop-douche" et je veille à ne pas laisser l'eau couler en se brossant les dents</p>	<p>Ai-je savouré et fait fructifier ma journée hier ?</p> <p>Comment puis-je le faire aujourd'hui ?</p>
Samedi II	<p>Et si j'agissais contre les causes de la faim ?</p> <p>L'utilisation massive des semences industrielles menace directement la souveraineté alimentaire et la biodiversité. Savez-vous que 2 € par jour pendant 40 jours suffisent à alimenter une banque de semences paysannes pendant 2 mois ?</p>	<p>Faire un geste de générosité : Je fais un don</p>	<p>De quoi puis-je me priver aujourd'hui pour revenir à l'essentiel ?</p>
Dimanche III	<p>Et si je réduisais mes déchets ?</p> <p>568 kg par an : c'est le poids moyen des déchets produits par chaque ménage*.</p> <p>Tri sélectif, utilisation de matériaux durables, réparation des objets... Avec un peu de méthode et d'astuce, il est possible de faire beaucoup mieux !</p> <p>* source Ademe</p>	<p>Limiter son empreinte écologique : Je vise le « zéro déchet » et j'applique le tri sélectif chez moi</p>	<p>Quel service puis-je rendre aujourd'hui à une personne dans le besoin ?</p>
Lundi III	<p>Et si je donnais un peu de mon temps ?</p> <p>Vous êtes disponible ponctuellement ou vous avez du temps pour vivre un engagement régulier ? Chacun, selon ses disponibilités et ses talents, peut apporter sa pierre à l'édifice.</p>	<p>Faire un geste de générosité : Je rejoins mon antenne régionale du CCFD-Terre Solidaire pour une mission bénévole</p>	<p>Comment puis-je être messenger aujourd'hui ? Suis-je toujours bienveillant(e) dans mes actes et mes paroles ?</p>
Mardi III	<p>Et si je changeais ma façon de m'alimenter ?</p> <p>A l'échelle mondiale, l'élevage animal est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre*. Limiter sa consommation de viande au profit d'alternatives végétales, c'est faire du bien à la planète.</p>	<p>Je décide de réduire ma consommation de viande</p>	<p>Y-a-t-il une personne de mon entourage que j'ai plus de mal aimer ? Quel acte puis-je poser afin de mieux l'aimer ?</p>

Mercredi III	<p>Et si je m'intéressais au contenant ?</p> <p>10 cl de pétrole, 80 g de charbon, 42 l de gaz et... 2 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer une bouteille d'eau en plastique d'un litre. En moyenne, chaque français en utilise 139 chaque année alors qu'il serait si simple de s'en passer.</p>	<p>Je remplace mes bouteilles d'eau en plastique par des gourdes en verre ou en inox</p>	<p>Ai-je l'habitude de partager ? Quel cadeau puis-je faire aujourd'hui à une personne dans le besoin ?</p>
Jeudi III	<p>Et si je prenais du temps pour penser aux autres ?</p> <p>Dans le monde, 740 millions de personnes vivent avec moins de 1,75 euro par jour. Avoir ce chiffre à l'esprit et y réfléchir à la condition de ces êtres humains privés de tout est une étape essentielle pour changer les choses.</p>	<p>Je pense aux plus démunis</p>	<p>Suis-je fidèle au temps de prière que je m'étais fixé(e) au début du carême ? Je peux demander à Saint Joseph, la grâce de la persévérance dans la prière.</p>
Vendredi III	<p>Et si je me passais des emballages ?</p> <p>Produits d'entretien, biscuits, café et parfois même fruits vendus à l'unité produisent de grandes quantités d'emballages et donc de déchets. Un geste évident permet de limiter cette surconsommation. Et en plus, c'est économique.</p>	<p>J'achète en vrac</p>	<p>Quel don ou talent puis-je mettre au service du Christ et de mon prochain aujourd'hui ?</p>
Samedi III	<p>Et si j'adressais un message aux marques ?</p> <p>Derrière le marketing et la publicité des produits de grande consommation se cachent parfois des pratiques de production nocives pour l'Homme et la nature. Choisir ses produits en fonction de cette donnée, c'est adresser un message clair à ceux qui les produisent.</p>	<p>Je ne consomme plus de produits de grande consommation et de grandes marques qui ne respectent pas l'environnement</p>	<p>Ai-je remercié Dieu pour ma vie, telle qu'elle est, avec son lot de joies, de surprises, d'imprévus et de difficultés ?</p>
Dimanche IV	<p>Et si je me déplaçais en douceur ?</p> <p>En France, 1 trajet en voiture sur 4 fait moins de 3 km* et dans les agglomérations, cette part augmente à 4 trajets sur 10. Laisser l'automobile ou la moto de côté, c'est bon pour la planète et aussi pour la santé.</p>	<p>Je me déplace à vélo, à pied ou en train et j'évite les moyens de transport polluants</p>	<p>A quel temps d'écran dans la journée puis-je renoncer pour vivre davantage le réel qui s'offre à moi ?</p>
lundi IV	<p>Et si j'agissais pour l'agroécologie ?</p> <p>Savez-vous que 80 € suffisent pour organiser la formation d'un paysan en Birmanie pour développer une agriculture respectueuse de l'environnement ?</p>	<p>Je fais un don</p>	
Mardi IV	<p>Et si je reconnaissais mes erreurs ?</p> <p>Vivre ensemble, c'est aussi, parfois, rencontrer des conflits et blesser l'autre, volontairement ou non. Quel plus beau geste alors que de revenir vers lui pour le reconnaître et apaiser la relation ?</p>	<p>Je m'excuse auprès d'une personne à qui j'ai pu faire du mal</p>	<p>Quels sont les rayons de soleil qui ont illuminé ma journée ? Ai-je remercié le bon Dieu pour les joies d'hier et d'aujourd'hui ?</p>

Mercredi IV	<p>Et si je choisisais mieux mes aliments ?</p> <p>La culture des palmiers à huile est l'une des causes majeures de la déforestation et de l'accaparement des terres des paysans. Réduire ses sources économiques et sa consommation, c'est agir contre l'insécurité alimentaire et pour l'environnement.</p>	<p>Je ne consomme plus de produits contenant de l'huile de palme</p>	<p>Ai-je accepté joyeusement les contrariétés de la semaine ? Ai-je conscience que Dieu m'attends aussi dans ces moments imprévus pour porter du fruit ?</p>
Jeudi IV	<p>Et si j'arrêtais de gaspiller la nourriture ?</p> <p>29 kg d'aliments consommables, c'est ce que jette chaque Français chaque année. Des solutions existent pourtant dans les entreprises ou auprès des commerçants pour remettre ces aliments dans le circuit.</p>	<p>Je mets mes restes alimentaires dans un Frigo solidaire</p>	<p>Ai-je pris du temps aujourd'hui pour savourer des petits moments de la journée, vivre le moment présent ?</p>
Vendredi IV	<p>Et si j'exprimais mon intérêt aux autres ?</p> <p>« Bonjour », « merci », une base simple de l'apprentissage des relations sociales pour les plus jeunes mais qui, parfois, s'efface en raison du rythme de vie, du stress et des préoccupations.</p>	<p>Je veille à saluer et à remercier</p>	<p>Quels sont les lieux de ma vie où j'ai du mal à accueillir Jésus ? Comment puis-je le laisser habiter toute ma vie afin qu'il l'unifie ?</p>
Samedi IV	<p>Et si j'apportais mon expérience ?</p> <p>Parce que le parcours de chacun est une source d'enseignements, de bonheurs mais aussi de difficultés, échanger et mettre en commun ses expériences est une clef pour venir en aide à celui ou celle qui en a besoin.</p>	<p>Je partage mon expérience personnelle ou professionnelle pour aider un proche dans les difficultés</p>	<p>Quels sont les changements que Dieu a opéré dans mon coeur depuis le début du carême ? Suis-je capable de me laisser transformer pour porter du fruit ?</p>
Dimanche V	<p>Et si j'aidais à semer des graines d'avenir ?</p> <p>Savez-vous que 15€ pendant un an peuvent permettre de former 2 familles de paysans indonésiens à la méthode de riziculture et de les accompagner vers l'autonomie alimentaire ?</p>	<p>Je fais un don</p>	<p>Ai-je été souriant aujourd'hui, suffisamment pour permettre l'échange ? Ai-je de la joie intérieure ?</p>
lundi V	<p>Et si j'exprimais ma gratitude ?</p> <p>Au cours de la vie, une ou plusieurs personnes peuvent avoir une importance déterminante dans notre développement et notre épanouissement personnel. Mais en avez-vous suffisamment conscience ? Avez-vous pris le temps de les remercier pour ces bienfaits ?</p>	<p>Je fais la liste des choses pour lesquelles je suis reconnaissant et je l'écris à quelqu'un pour le remercier</p>	<p>Ai-je pris un temps d'adoration, de prière silencieuse dans mon coin de prière cette semaine ?</p>
Mardi V	<p>Et si je pensais au poumon de la planète ?</p> <p>Incendies, accaparement des terres indigènes, destruction de la forêt ... Les défis que rencontrent l'Amazonie concernent l'humanité entière. Y réfléchir, c'est réfléchir à la place de l'homme et à son impact sur la nature.</p>	<p>Je médite sur la situation actuelle de l'Amazonie</p>	<p>Suis-je capable d'aimer mon prochain plus que moi-même ? Est-ce j'en demande la grâce au Seigneur ?</p>

mercredi V	Et si j'agissais pour la biodiversité ? Les mauvaises herbes et les insectes peuvent endommager votre potager ou les plantes de votre balcon. Mais leur dangerosité est insignifiante au regard des produits chimiques utilisés pour les éliminer. Éliminons plutôt ces derniers.	Je n'utilise plus de pesticides pour mon jardin et mes plantes	Ai-je jeûné et récité le chapelet depuis le début du Carême ? Si ma santé me le permet, quand puis-je jeûner par Amour pour le Christ ?
Jeudi V	Parfois, les proches deviennent moins proches. Au fil du temps, insensiblement, les relations se distendent. Quelle joie pourtant de donner et de prendre des nouvelles d'une personne que l'on aime ou que l'on apprécie.	J'appelle quelqu'un dont je n'ai pas eu de nouvelles depuis longtemps	Suis-je conscient(e) de ce que je construis par mes tâches quotidiennes ? Suis-je capable de voir l'action de Dieu dans cette construction qui, bien souvent, me dépasse ?
Vendredi V	Et si je prenais les devants ? Quand les difficultés surviennent, pour beaucoup d'entre nous s'en ajoute une autre : ne pas oser demander de l'aide. Quel plus beau cadeau que de la recevoir naturellement, et peut-être de vous ?	J'aide 3 personnes spontanément	Ai-je remercié Dieu aujourd'hui pour la beauté de la nature, et la richesse de ce qu'elle produit ?
samedi V	Et si j'arrêtais de me resservir ? Trop manger est une habitude répandue dans les pays occidentaux. A la clef : des conséquences pour sa santé et pour l'environnement. Manger mieux, c'est donc souvent commencer par consommer juste ce dont on a besoin.	Je mange uniquement à ma faim et j'adapte les quantités aux besoins de ma famille	Ai-je mené mes activités de ce jour dans un souci de charité et de bienveillance envers les autres, et aussi moi-même ?
dimanche des Rameaux	Et si mon épargne était solidaire ? L'épargne solidaire donne la possibilité de reverser une partie des intérêts annuels perçus à des projets de solidarité internationale. Plus d'un million de personnes ont déjà fait ce choix. Pourquoi pas vous ?	Je rends mon épargne solidaire grâce au CCFD-Terre Solidaire	Ai-je aimé le Christ en aimant tout particulièrement les personnes qui m'entourent ou que j'ai appelées aujourd'hui ?
Lundi Saint			Suis-je capable de voir dans la différence de l'autre une opportunité pour construire quelque chose de plus grand et de plus beau que ce que je ferais seul(e) ?
Mardi Saint			Ai-je été docile à l'action de l'Esprit-Saint aujourd'hui ? L'ai-je invoqué pour mieux laisser agir Le Christ à travers moi ?

Mercredi Saint			Me suis-je rendu(e) disponible aujourd'hui, de manière gratuite et fraternelle, pour une personne de mon entourage (même par téléphone)?
Jeudi Saint			Quelle prière puis-je dire pour me faire humble serviteur aujourd'hui, à la suite du Christ qui a lavé les pieds de ses disciples ?
Vendredi Saint			En ce jour de la Passion, quelles douleurs puis-je offrir à Jésus par amour ?
Samedi Saint			Comment puis-je vivre ce Samedi Saint dans l'Espérance de la Résurrection ?
Dimanche de Pâques			Dans quelle mesure suis-je prêt(e) à changer mes habitudes pour servir mon prochain, dans l'élan et la joie de la Résurrection du Christ ? Belle fête de Pâques !
	https://letempsdolutions.org		https://app.decouvrir-dieu.com