

Raconte le meilleur moment de tes vacances  
ou fais un dessin pour le représenter.

# Carnet de vacances Été 2020



Voici les vacances qui nous ouvrent à de nouveaux horizons,  
à de nouvelles rencontres, au repos. Ce carnet est une  
invitation à ne pas mettre Dieu « en vacances » de ta vie !

Jésus nous dit en douce amitié :

« **Venez à l'écart... et reposez-vous un peu** » Marc 6, 31

Ce livret appartient à

Nom.....

Prénom.....

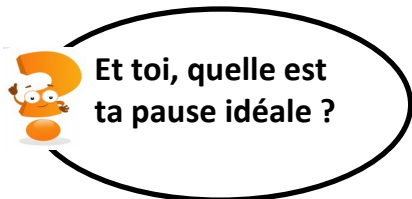
« Venez à l'écart et reposez-vous un peu » : Cette invitation toute simple se trouve dans l'évangile. C'est celle de Jésus.

Il ne s'agit pas de tout arrêter, de ne rien faire, mais de prendre du temps pour soi, pour les autres et d'accueillir dans ce temps de repos les dons de Dieu. A toi de les découvrir page après page.



*Grâce au repos, tu n'es plus fatigué...*

Il y a 1000 façons de se reposer.



**Et toi, quelle est ta pause idéale ?**

**Si tu aimes rêver...**

- Imagine ce que tu aimerais faire quand tu seras grand et raconte le dans ton carnet (page 10 - Pour te souvenir)
- Marche tranquillement en ressentant chaque partie de ton corps , des pieds à la tête puis essaye de reconnaître chaque bruit autour de toi. Nomme-les et imagine une histoire à partir de ces bruits. Mémorise ces bruits et cette histoire pour la raconter.

**Si tu aimes l'aventure...**

- Crée un parcours d'obstacles , et de trésors à découvrir dans ta maison ou ton jardin. N'oublie pas de prévoir des récompenses pour les vainqueurs !
- Les 7,8,9 août auront lieu les nuits des étoiles. Rendez vous sur le site [www.afastronomie.fr/les-nuits-des-etoiles](http://www.afastronomie.fr/les-nuits-des-etoiles) pour organiser ta veillée sous la voute étoilée de ton jardin.

**Si tu aimes passer du temps avec tes amis...**

- Organise un concours de cuisine à thème et invite tes amis ou ta famille à partager vos petits plats
- Invente un spectacle (théâtre, magie, danse, chant) et prévois un rôle pour chacun. N'oublie pas d'inviter des spectateurs !

# Trésors de mes vacances

Pour me souvenir de mes vacances, je colle des photos, je dessine, j'écris, j'ajoute des feuilles pour enrichir mon carnet.

# Trésors de mes vacances

Pour me souvenir de mes vacances, je colle des photos, je dessine, j'écris, j'ajoute des feuilles pour enrichir mon carnet .

Jésus nous dit en douce amitié :  
**« ...Vous êtes mes disciples,  
si vous avez de l'amour les uns pour les autres. »** Jean 13,35



*...Avec Dieu,  
recharge ton cœur d'amour et de paix*

Les vacances nous donnent du temps pour nous faire du bien et faire du bien autour de nous. Voilà une proposition :



\*La gratitude c'est savourer un geste, reconnaître les bienfaits reçus.

## Les cercles de gratitude \*

Tout d'abord il s'agit de rassembler tes compagnons de vacances, amis ou famille. Chacun prend son tour pour exprimer ses mercis, à soi, aux autres en se remémorant des bons moments partagés. On peut convenir de modalités de fonctionnement : temps de parole, nombre de merci, avec des mots, en chanson, avec un dessin...

Après tous ces mercis reçus et donnés, tu peux t'adresser à Dieu : « Avec Toi Seigneur je suis en confiance. Je sais que tu veilles sur moi, que tu m'aimes d'une façon infinie, et cela me donne la force d'aimer les autres même ceux que j'ai du mal à aimer parfois. »

*« Le bien n'est pas  
quelque chose à faire  
mais quelqu'un  
à aimer. »*

M. Zundel

**Variante du bocal** : Chacun dépose quand il le souhaite un merci dans un bocal en nommant ses sentiments et les personnes qu'il veut remercier. A la fin de la journée ou de la semaine, on se rassemble pour lire ensemble ces mercis.

## Grâce au repos, tu as pris du temps pour toi...

Quand tu es en colère, triste, trop excité, déçu, que tu t'ennuies...

Tu peux t'arrêter et prendre du temps pour toi. Du temps pour retrouver la paix et savoir t'émerveiller de ce qui t'entoure et te sentir de nouveau en confiance.

Voici un mandala à colorier.

Le mot mandala vient de l'Inde et signifie "cercle, centre". Comme le cercle n'a ni commencement, ni fin, il symbolise l'infini, le divin dans la tradition orientale (bouddhisme).

En Occident, au moyen âge, l'art à repris cette forme circulaire, dans les rosaces des cathédrales traversées par la lumière.

En coloriant ce mandala tu prends un temps pour toi qui te permettra de repartir plus disponible à Dieu, aux autres et à toi-même.

Lis bien les indications suivantes avant de commencer :

- ◆ Installe toi dans un endroit calme et fais silence,
- ◆ Lis la Parole page 5,
- ◆ Colorie avec les couleurs qui te conviennent en fonction de ton humeur du moment.

Une fois le coloriage terminé, contemple ton mandala.

Que peux-tu répondre à la Parole sur la paix que t'adresse Jésus ?

Es-tu en paix avec toi, avec les autres ? Comment Jésus t'aide-t-il à vivre de sa paix chaque jour ?

Si tu veux, tu peux écrire une prière à Jésus (page 10).

## ... Avec Jésus, tu es envoyé à aimer toujours plus

Jésus nous dit en douce amitié :  
« **Je suis avec vous tous les jours** »

*Matthieu 28, 20*

**Pour être avec Jésus chaque jour, le Pape François nous propose de prier avec les 5 doigts de la main :**

**Le pouce :** C'est le doigt que je lève pour dire : « C'est super ! » Je me rappelle tous les bons moments que j'ai vécus récemment. Je peux dire alors : « **Merci mon Dieu pour** (je nomme toutes les personnes qui m'ont permis de passer ces bons moments) **avec qui j'ai partagé la joie de ces vacances.** »

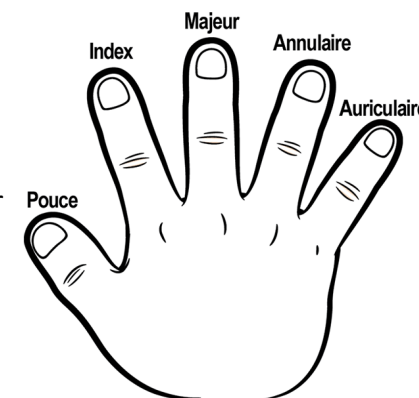
**L'index :** C'est le doigt qui sert à montrer quelque chose. Je peux m'adresser à l'Esprit Saint pour qu'il me guide : **Esprit Saint, tu habites en moi, éclaire moi dans tout ce que je vais dire, faire, vivre.**

**Le majeur :** c'est le plus grand de tous les doigts et il m'invite à aller plus loin, à progresser. « **Seigneur, apprends moi à voir ceux que je rencontre ( je peux dire leur prénom) comme tu les vois toi-même, a voir en eux des frères et sœurs puisque tu es notre Père.**

**L'annulaire :** L'annulaire, est le plus faible des cinq doigts. Il m'encourage à prier pour le plus faible de mon entourage : « **Seigneur, je te prie pour...** »

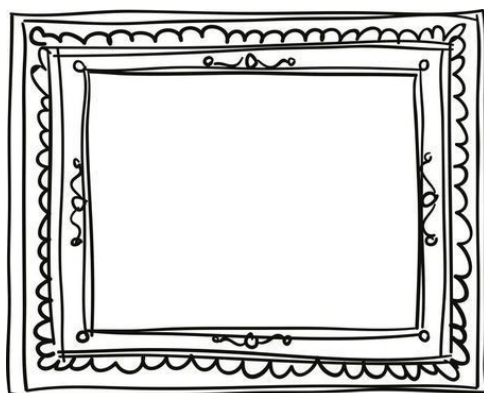
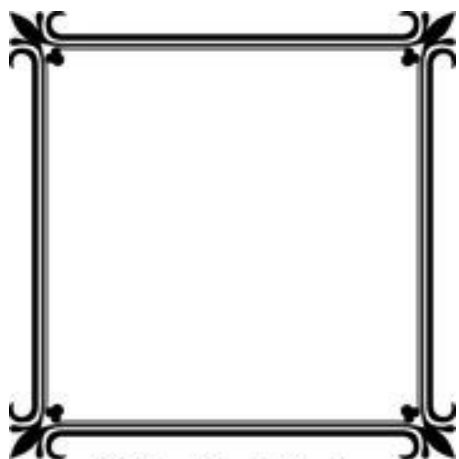
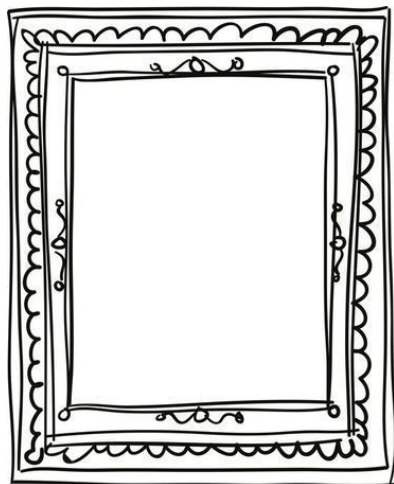
**L'auriculaire :** le plus petit, me rappelle que je suis petit. Je ne dois pas oublier de prier pour moi, pour que toujours je marche sur le chemin de Jésus. « **Seigneur reste avec moi et marche à mes côtés pour que je ne t'oublie pas** ».

**Je peux partager cette prière avec mes amis et ma famille.**



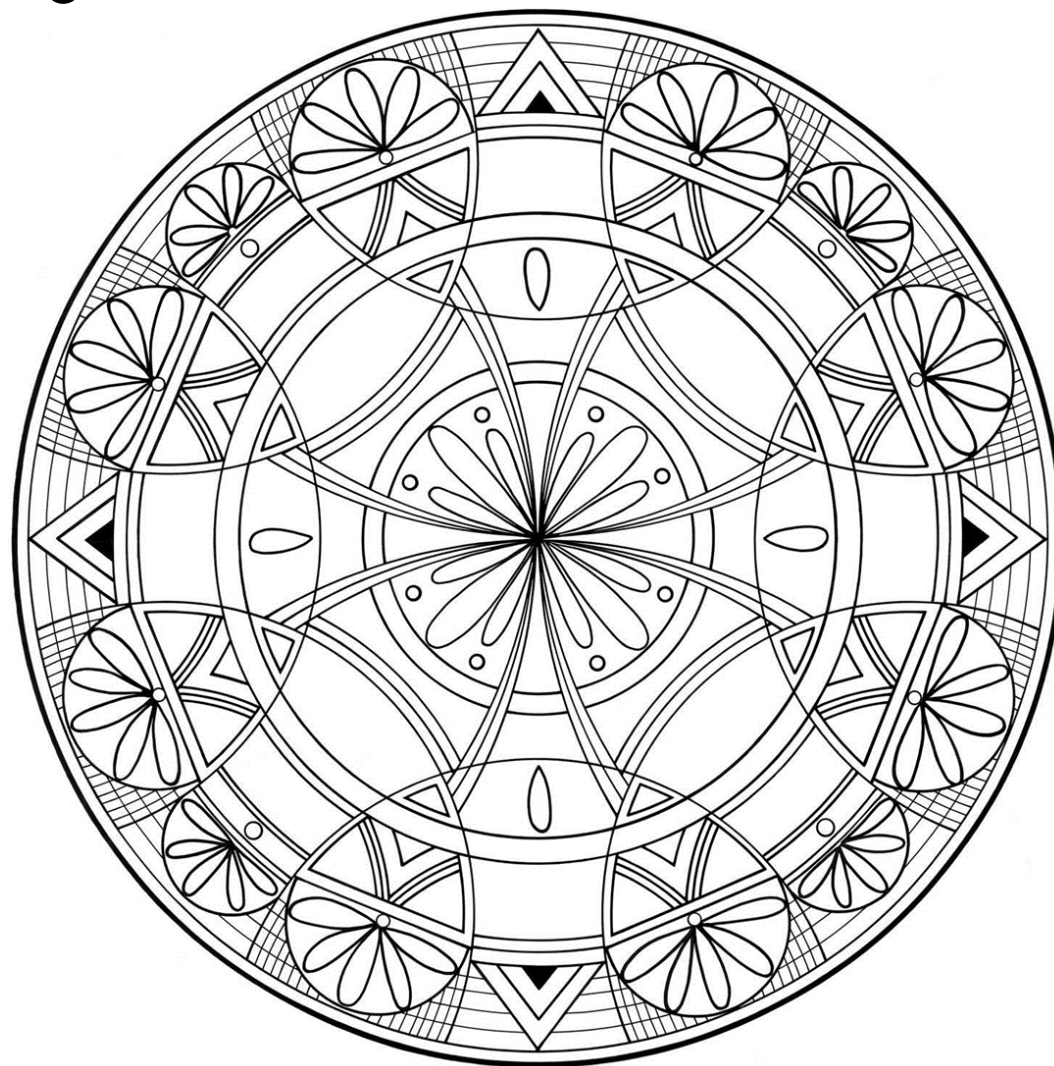
*Grâce au repos, tu as eu le temps de regarder  
autour de toi...*

Mes copains de l'été : j'écris leurs prénoms, je les décris ou je les dessine. J'écris ce que j'ai aimé chez eux, ce que j'ai appris de nouveau avec eux.



*...Tu te sens en confiance, en sécurité*

Jésus nous dit en douce amitié :  
**« Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix... que  
votre cœur ne soit pas bouleversé, ni effrayé »** Jean 14, 27



## Grâce au repos, tu as vu naître de nouvelles idées, des rêves, des projets, des envies...

Après le temps du repos, donne toi la chance d'explorer tes capacités nouvelles. N'aie pas peur de rater. Tu peux recommencer. Demande aussi de l'aide à un adulte pour vérifier si ta proposition est bien réalisable :

- ◆ Invente une histoire à raconter le soir à la veillée
- ◆ Invente une chanson pour faire plaisir à quelqu'un et lui dire merci
- ◆ Invente un jeu et propose-le autour de toi
- ◆ Invente un plat pour régaler tout le monde
- ◆ Prends soin de l'espace autour de toi pour le rendre beau (jardin, maison...)
- ◆ Confectionne des cartes postales pour dire merci aux personnes de ta famille et à tes amis
- ◆ Organise une marche jusqu'à un lieu de proximité avec Dieu (chapelle, église, en haut d'une colline, dans une jolie clairière, au pied d'une fontaine, sous un ciel étoilé...)

### Trouve les mots qui montrent que tu grandis



J [ ] [ ] [ ] [ ] ← S'amuser  
E [ ] [ ] [ ] [ ] ← Faire pour voir si on y arrive

[ ] [ ] [ ] [ ] G [ ] [ ] [ ] ← Inventer ou voir quelque chose dans sa tête  
[ ] [ ] [ ] [ ] R [ ] [ ] [ ] ← Faire comme quelqu'un  
[ ] [ ] [ ] [ ] A [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] ← Pour savoir quelque chose de nouveau  
[ ] [ ] [ ] [ ] N [ ] [ ] [ ] ← Pour arriver à cela il faut qu'on nous explique  
[ ] [ ] [ ] [ ] D [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] ← Trouver quelque chose de nouveau  
[ ] [ ] [ ] [ ] I [ ] [ ] ← Arriver à faire  
[ ] [ ] [ ] [ ] S [ ] [ ] ← Avoir le courage de faire

## ...Tu reçois la force d'avancer encore plus loin et de progresser

L'évangéliste Luc nous dit au sujet de Jésus :  
**« Or l'enfant grandissait et se fortifiait [en esprit].  
Il était rempli de sagesse  
et la grâce de Dieu était sur lui »** Luc 2, 40

Jésus a été un enfant comme toi aujourd'hui. Il sait que ce n'est pas toujours facile de grandir, tu peux te confier à Lui, il t'enverra sa force (l'Esprit de Dieu).

Tu peux t'adresser à Dieu de tout ton cœur pour sentir combien il t'aime quand tu grandis. Grâce aux dessins ci-dessous, tu peux trouver d'autres gestes pour dire cette prière de tout ton corps. Si tu veux dessine-les page 10 ou ajoute une feuille à ton carnet.

Parfois grand.  
Parfois petit.  
C'est dur de vivre comme des grands.  
Maman me dit.  
Papa me dit.  
Et moi qu'est-ce que je dis ?



J'ai dans mon corps,  
J'ai dans ma tête,  
J'ai dans mon cœur,  
Plein de force pour grandir.  
Parfois grand.  
Parfois petit.  
Seigneur tu m'aimes comme je suis.  
Parfois grand.  
Parfois petit  
Seigneur tu aimes quand je grandis.