

# Le Carême

début le 14 février 2024



image@Catho-Bruxelles.be

La période du Carême débute avec le mercredi des Cendres qui, cette année, tombe le 14 février 2024. Recevoir les Cendres ce jour-là est une façon d'exprimer notre besoin de Dieu et notre volonté de répondre à l'appel du Christ d'être la meilleure version de nous-même !

Durant le Carême, l'Église nous invite à jeûner, partager et prier. Les deux jours de jeûne officiels sont le mercredi des Cendres et le vendredi Saint. Pour les adultes, jeûner consiste à prendre des repas légers et à limiter l'alcool. Pour les enfants, le Carême est un temps privilégié pour se rapprocher de Dieu par la prière ou par des projets de justice sociale.

Le but du jeûne est de se détacher des choses matérielles et de se tourner vers l'essentiel : prendre soin de nos relations aux autres et à Dieu par le partage et la prière.

## Idées pour les familles:

- Choisir un projet de justice sociale comme donner de la nourriture à la banque alimentaire, faire le tri dans les garde-robes ou faire un don à un organisme de charité.
- Appuyer un organisme tel que [Développement et Paix](#)
- Poser des [gestes d'amour](#) atteignables
- Reprendre ou diversifier la routine de prière. Voir le nouveau [Guide de prière](#) interactif, développé par le CÉFFA:



Le Carême se termine avec la Semaine sainte et le jour de Pâques, qui tombe le 31 mars 2024.