

30 mars Je pardonne ceux qui m'ont fait souffrir, pleurer ou du mal	31 mars Je reconnais 5 choses positives dans ma vie	1 avril J'agis avec délicatesse et bienveillance	2 avril · Jeudi Saint Je participe à la messe/prie pour les prêtres	3 avril · Vendredi Saint Je participe au chemin de croix	4 avril · Samedi Saint Je m'assieds au calme et je pense au Christ mort et ressuscité	5 avril · Pâques Je communique à la messe de Pâques		
	 29 mars · Dimanche des Rameaux Je participe à la messe et je ramène un rameau pour le coin prière	28 mars J'évite les jalouseies ou les comparaisons injustifiées	27 mars Je remercie mes parents pour leur travail et pour ce qu'ils font pour moi	26 mars Je confie au Seigneur les personnes tristes, malades et seules	25 mars · Annonciation Je prie le "Je vous salue, Marie"	24 mars Je fais silence et dis merci au Seigneur	23 mars Je me réveille et me prépare avec joie	
16 mars Je prie pour les personnes malades, seules et les victimes de la guerre	17 mars Je partage avec ceux qui sont dans le besoin	18 mars Je partage ma collation	19 mars · St Joseph Je découvre la vie de St Joseph et je prie	20 mars Je parle avec un collègue de ma classe que je connais peu	21 mars Je prépare un gâteau pour ma famille	 22 mars Je participe à la Messe		
	 15 mars Je participe à la messe ou je lis l'évangile du jour	14 mars Je passe du temps de qualité en famille (jeu/balade/cuisiner)	13 mars Je suis attentif à tous les cours à l'école	12 mars J'évite les moqueries et les réactions de colère	11 mars Je dis des paroles valorisantes à ma famille	10 mars Je prends le temps pour aider un ami/un membre de ma famille	9 mars Je prie l'Esprit Saint pour qu'il m'aide à être porteur d'espérance	
2 mars Je réduis mon temps d'écran	3 mars Je rends service à un ami ou à un membre de ma famille	4 mars Je trie le superflu pour donner aux pauvres	5 mars Je fais mes devoirs sans traîner	6 mars Aujourd'hui, je ne critique personne	7 mars Je valorise les petites choses qui m'entourent	 8 mars Je participe à la messe ou me rends dans une église et prie devant le tabernacle		
	 1er mars Je participe à la Messe ou je me rends dans une église et je prie	28 février Je prie pour la paix dans le monde, dans ma famille et dans mon cœur	27 février Je me confesse par le sacrement du pardon	26 février Je dis un compliment à un proche	25 février Je lis au moins 5 minutes la Bible	24 février J'évite les paroles blessantes	23 février Je dis « je t'aime » à mes proches	
Carême 2026 40 jours pour préparer mon cœur à la joie de Pâques		18 février Je participe à la messe des Cendres	19 février Je prépare un coin prière	20 février Je jeûne de sucreries	21 février Je téléphone à une proche que je n'ai pas vu depuis longtemps	 22 février Je regarde la nature et je rends grâce à Dieu pour la création		