

*Aimer et Pratiquer  
les Vertus*



*Foi et Espérance*

GUIDE POUR LES PARENTS

Copyright © 2019, St. Cecilia Congregation, LBP Communications. Tous droits réservés..

Il est permis de reproduire ce document dans son intégralité, sans adaptations ni modifications, pour un usage purement éducatif et non commercial. Outre ce qui précède, aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre mode de stockage d'information et de diffusion, sans l'autorisation expresse écrite de la Congrégation des Dominicaines de Sainte Cécile.

Demandes d'information : Dominican Sisters of St. Cecilia Congregation

801 Dominican Drive

Nashville, TN 37228

Etats-Unis d'Amérique

+1 (615) 256-5486

[www.nashvilledominican.org](http://www.nashvilledominican.org)

[virtuesprogram@op-tn.org](mailto:virtuesprogram@op-tn.org) (Service de la Nouvelle Evangélisation)

Image de couverture : Photo des Saints Louis et Zélie Martin, parents de sainte Thérèse de Lisieux. Louis et Zélie sont le premier couple canonisé comme couple. Image reproduite avec l'aimable autorisation des Carmélites de Marie et de Joseph, Varroville, Australie.

*Aimer et Pratiquer  
les Vertus*

---

*Foi et Espérance*

GUIDE POUR LES PARENTS

CONGREGATION DES DOMINICAINES DE SAINTE CÉCILE  
Nashville,  
Etats-Unis d'Amérique

AN / MOIS	VERTUS	DEFINITIONS	SAINTS (CYCLE I - II)	SAINTS (CYCLE III)	SAINTS (COLLEGE)
<b>FOI</b>	Thème : le service				
SEPTEMBRE	<b>FOI</b>	Croire en Dieu et croire tout ce qu'il a révélé	St Marthe	St Jérôme	St Augustin
OCTOBRE	<b>PIÉTÉ</b>	Manifester un profond respect pour Dieu	St Hyacinthe de Pologne	St Tarcisius	St Marguerite Clithrow
NOVEMBRE	<b>BON USAGE DES</b>	Offrir à Dieu le meilleur de son temps, de ses talents et de ses biens	St Elisabeth de Hongrie	Bx Fra Angelico	St Joseph Moscatti
DECEMBRE	<b>GÉNÉROSITÉ</b>	Donner sans compter	St Nicolas	St Marie Madeleine	St Maximilien Kolbe
JANVIER	<b>GRATITUDE</b>	Voir chaque chose comme un cadeau et manifester de la reconnaissance	St François d'Assise	St Julie Billiart	St Josemaria Escriva
FEVRIER	<b>HONNÉTÉTÉ</b>	Etre digne de confiance et vrai	Sts Jacinta & Francesco Marto	St Kateri Tekakwitha	St Athanase
MARS	<b>MISÉRICORDE</b>	Prendre soin de ceux qui souffrent	St Jean Marie	St Faustina	St Teresa de Calcutta
AVRIL	<b>JUSTICE</b>	Etre juste	St Antoine de Padoue	St Catherine Drexel	St Thomas More
MAI	<b>ZÈLE</b>	Etre animé par un amour intense pour Dieu	St Paul	St Dominique	St François Xavier
<b>ESPERANCE</b>	Thème : l'étude				
SEPTEMBRE	<b>ESPERANCE</b>	Mettre sa confiance dans le plan d'amour de Dieu	St Joseph	St Elisabeth Anne Seton	Sts Louis & Zélie Martin
OCTOBRE	<b>STUDIOSITÉ</b>	Chercher à connaître la Vérité	St Albert-le-Grand	St Thomas d'Aquin	St Edith Stein
NOVEMBRE	<b>HUMILITÉ</b>	Reconnaître ses talents et accepter ses limites	St Jean Baptiste	St Pio de Pietrelcina	St Thérèse of Lisieux
DECEMBRE	<b>PATIENCE</b>	Attendre sans se plaindre	St Monique	St Isaac Jogues	St Rita of Cascia
JANVIER	<b>FIDÉLITÉ</b>	Tenir ses promesses	St Cécile	Bx Louis & Marie Beltrame Quattrocchi	St Jeanne Beretta Molla
FEVRIER	<b>JOIE</b>	Voir le bon côté des choses	St Jean Bosco	St Philippe Néri	Bx Miguel Pro
MARS	<b>TEMPÉRANCE</b>	Prendre juste la bonne quantité de ce qui est bon	St Thérèse d'Avila	St Camille de Lellis	Ven. Matt Talbot
AVRIL	<b>OBÉISSANCE</b>	Dire oui à Dieu et à ceux qui sont chargés de nous	Notre Dame	St Juan Diego	Ste Françoise-Xavière Cabrini
MAI	<b>DILIGENCE</b>	Faire de son mieux et persévérer jusqu'au bout	St André Bessette	St François de Sales	St Catherine of Sienna
<b>CHARITE</b>	Thème : la communauté				
SEPTEMBRE	<b>CHARITÉ</b>	Aimer Dieu de tout son cœur, de toute son intelligence et de toute sa force et le prochain comme soi-même	St Gertrude	St Vincent de Paul	Ven. Laura Vicuna
OCTOBRE	<b>AMITIÉ</b>	Aimer d'un amour qui recherche le bien d'autrui	St Benoît & Ste Scholastique	Sts. Basil & Grégoire	Bx Pier Giorgio Frassati
NOVEMBRE	<b>COURTOISIE</b>	Faire attention aux autres	St Martin de Porres	Ven. Solanus Casey	Bx. Pierre Toussaint
DECEMBRE	<b>PURETÉ</b>	Garder son âme pure	St Dominique Savio	St Agnès	Ste Maria Goretti
JANVIER	<b>FORTITUDE</b>	Etre fort et courageux dans l'adversité	Ste Bernadette	Ste Jeanne d'Arc	Sts. Paul Miki & ses Compagnons
FEVRIER	<b>PRUDENCE</b>	Prendre la bonne décision en toute circonstance	St Junipero Serra	St. John Neumann	St Jean XXIII
MARS	<b>RESPECT</b>	Reconnaître la dignité de toute personne	Ste Jeanne Jugan	St Damien de Molokai	St Jean Paul II
AVRIL	<b>PARDON</b>	Pardonner les offenses	St Patrick	Bse Marguerite Castello	Ste Joséphine Bakhita
MAI	<b>RESPONSABILITÉ</b>	Accomplir son devoir dans toutes ses actions	St Pierre	St Henry II	Bx Bartolo Longo

## INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE PARCOURS

« Aimer et Pratiquer les Vertus » est un programme d'éducation aux vertus qui couvre tous les niveaux depuis la Petite Section de Maternelle jusqu'à la classe de 4<sup>ème</sup>. La même vertu est travaillée chaque mois à tous les niveaux, afin de créer une unité au sein d'un Etablissement et en famille. Le programme étudie vingt-sept vertus, sur un cycle de trois ans (voir aperçu du programme au début du livret). Ces trois années sont fondées sur les trois *vertus théologiques*.

- **L'année de la Foi** se concentre sur les pratiques catholiques et « les œuvres de la foi » (Ga 5, 6) Tout l'Etablissement est dans une dynamique de service.
- **L'année de l'Espérance** insiste sur l'étude, parce que, pour réaliser le plan que Dieu a sur nous, nous avons besoin de mettre en œuvre les talents que Dieu nous a donnés.
- **L'année de la Charité** met l'accent sur la communauté, en particulier sur la manière dont les élèves interagissent les uns avec les autres, parce que « celui qui n'aime pas son frère qu'il voit, ne saurait aimer Dieu qu'il ne voit pas » (1 Jean 4, 20).

Chaque mois, tous les élèves approfondissent la même vertu, mais les élèves de maternelle, des classes élémentaires et du collège travaillent sur des saints différents. Ainsi les enfants qui pratiquent le programme tout au long de leur scolarité auront une approche de base de la vertu en maternelle avec un saint, approfondiront la même notion avec un autre saint dans les classes élémentaires et étudieront encore plus profondément cette vertu au niveau du collège avec un troisième saint. Pour renforcer l'impact de ces saints, il serait bon que les parents présentent ces saints comme des héros et demandent à leurs enfants de leur parler des saints qu'ils étudient chaque mois. Même si la vertu est approfondie dans les classes supérieures, les mêmes termes sont utilisés à tous les niveaux, pour que les élèves se familiarisent, petit à petit, avec le vocabulaire.

La vertu n'est pas seulement une chose à savoir, mais une attitude à pratiquer. « Aimer et Pratiquer les Vertus » met l'accent sur les jeux de rôle en classe pour que les élèves puissent s'entraîner à réagir de façon appropriée, en utilisant la vertu étudiée. Chaque mois, les élèves ont également un travail à rendre. Ce travail implique rarement la fabrication d'un objet. Il suppose généralement des échanges avec les parents, parfois entre pairs et se concrétise par un objectif qui doit aider le jeune à se perfectionner dans le domaine de la vertu étudiée.

Dans les classes de Primaire, les élèves réalisent le travail avec l'aide de leurs parents, chaque mois. Les élèves de collège ont le choix de le faire soit avec leurs parents, soit avec leurs pairs. À tous les niveaux, une simple fiche est signée par les parents et l'élève, puis retournée à l'école pour indiquer quel effort concret a été choisi et évaluer les progrès de l'élève dans la vertu du mois. Pour encourager les jeunes à prendre à cœur leur travail, la fiche peut donner lieu à une évaluation.

Comme les parents sont les premiers éducateurs de leurs enfants, « Aimer et Pratiquer les Vertus » respecte leur rôle en leur confiant la charge d'échanger avec leurs enfants sur tout ce qui concerne leur caractère.

Le travail à faire à la maison et les efforts suggérés ne sont pas censés dicter aux parents leur rôle. Ces derniers sont libres de choisir leurs propres objectifs pour le mois. La liste de suggestions est conçue comme une ressource pour les parents.

Il serait très profitable que les parents montrent l'exemple pour la vertu du mois, y fassent référence ou choisissent de la travailler eux-mêmes.

Pourquoi demande-t-on une trace écrite des efforts réalisés ? D'abord parce que toute leçon porte davantage quand ce qui est appris à l'école est renforcé à la maison et, de plus, la dynamique de classe joue lorsque tous les élèves réalisent leur objectif de comportement. Il est plus facile de faire un effort lorsque « tout le monde le fait » et, d'une certaine manière, parce que c'est exigé.

Pour tous les élèves, tout particulièrement pour les collégiens, la nécessité de signer un formulaire fournit aux parents une « bonne raison » de demander à leur enfant de travailler sur certains points de leur comportement ou de discuter de sujets délicats. Exiger ce formulaire prouve que vous estimez la croissance morale de votre enfant aussi importante que ses progrès dans tous les autres domaines pour lesquels l'école utilise des notes et des appréciations. Vous montrez ainsi que les autres exigences de l'école ne sauraient éclipser ce qui constitue l'essentiel.

L'école peut fournir chaque mois une liste de travaux à réaliser, mais dans le cas où celle-ci se perdrait, vous trouverez à la fin de ce livret un exemplaire à photocopier. A la suite de ce formulaire se trouvent quelques pages pour vos notes personnelles. Quand les enfants sont tout petits, on prend plaisir à noter les progrès de leur croissance physique. Quelle joie de conserver aussi quelques repères de leur croissance dans la vie morale et spirituelle !

## Définitions de « vertus » adaptées à chaque âge

Les définitions suivantes se trouvent au début des cahiers d'exercices et seront utilisées en classe :

**Maternelle** : Une vertu est une bonne habitude.

Quand nous écoutons Jésus, Il nous aide à faire les bons choix. Si nous l'écoutons encore et encore, nous nous habituons à faire de bons choix. Alors, faire ce qui est bien devient facile et cela nous rend heureux !

**C.P.-C.E.1** : Une vertu est une bonne habitude.

Une bonne habitude est appelée vertu. Une mauvaise habitude est appelée vice. Les habitudes se développent par la pratique. Dieu nous donne toujours la grâce de choisir et de faire ce qui est bien. Quand nous pensons à ce qui est bien et ouvrons nos cœurs à Dieu, nous faisons de bons choix et grandissons dans la vertu.

Les vertus nous rendent libres, heureux et saints.

**C.E.2-C.M.2** : Une vertu est une bonne habitude.

Si nous prenons le temps de réfléchir à ce qui est juste et bon et si nous ouvrons notre cœur à la grâce, nous pouvons faire de bons choix et développer nos vertus. Si nous faisons souvent des choses qui sont mauvaises, nous développerons de mauvaises habitudes, que l'on appelle des vices. Les vices peuvent nous piéger. Les vertus nous libèrent pour que nous donnions le meilleur de nous-mêmes, ce qui nous rend heureux et saints.

Il y a trois vertus qui sont appelées *vertus théologiques*.

Ces vertus nous sont données par Dieu. Elles nous conduisent à Dieu et ouvrent nos cœurs à la présence de Dieu en nous. Ces vertus nous sont données au baptême et nous les développons chaque fois que nous grandissons en sainteté. Elles donnent vie à toutes les autres vertus. Les vertus théologiques sont la *foi, l'espérance et la charité*.

Il y a quatre vertus qui sont appelées *vertus cardinales*.

« Cardinal » vient d'un mot latin qui signifie « charnière », comme celles sur lesquelles repose une porte. Toutes les autres vertus s'appuient sur elles. Les vertus cardinales sont la *prudence, la justice, la force et la tempérance*.

**Collège** : Une vertu est une bonne habitude.

Le mot vertu vient du latin « virtus » qui signifie « force ». Notre nature déchue est faible et peut facilement tomber dans le vice, mais les grâces dont nous disposons grâce au Christ nous permettent de surmonter nos faiblesses et de développer la force ou la vertu. Les personnes qui sont vertueuses jouissent de la liberté d'être vraiment elles-mêmes et de plus en plus près de Dieu. Il ne faut pas oublier de prier pour obtenir cette grâce !

Les vertus humaines ou morales sont acquises par l'éducation, des actes délibérés et persévérants. Ils sont purifiés et élevés par la grâce. Quatre de ces vertus jouent un rôle essentiel et sont ainsi appelées les *vertus cardinales* : la prudence, la justice, la force et la tempérance. Elles nous conduisent à Dieu à travers d'autres choses qui sont bonnes pour nous.

Les *trois vertus théologiques* : la foi, l'espérance et la charité sont infusées par Dieu lors de notre baptême. Elles donnent vie aux vertus morales en permettant à Dieu d'habiter en nous et en nous aidant à être vertueux, par amour pour Lui. Elles nous conduisent directement à Dieu.

Les sept dons de l'Esprit Saint sont la sagesse, l'intelligence, le conseil, la force, la science, la piété et la crainte de Dieu. Ils nous sont donnés par le Saint-Esprit dans le sacrement de la Confirmation. Ils sont différents des vertus parce qu'ils nous sont accordés directement par Dieu et ne sont pas acquis par la répétition de bonnes actions. Ils nous rendent dociles aux inspirations de l'Esprit Saint et permettent de compléter et de parfaire toutes les vertus (Catéchisme de l'Église Catholique numéros 1803 à 1845)

## Définitions de « saints » adaptées à chaque âge

Les définitions suivantes se trouvent au début des cahiers d'exercices et seront utilisées en classe :

**Maternelle** : Un saint est une personne qui est au Ciel.

Tous ceux qui sont au Ciel sont appelés des saints. Si nous écoutons Jésus et faisons les bons choix pour le suivre, nous serons heureux avec Lui pour toujours ! Les saints qui sont présentés dans ce livre sont tous au paradis avec Dieu.

**C.P.-C.E.1** : Un saint est une personne qui est au Ciel.

Dieu veut que nous devenions tous des saints dans le Ciel. Certains saints sont canonisés. L'Église veut nous dire par là que nous pouvons être sûrs que ces personnes sont au Ciel. Ces saints ont beaucoup aimé Dieu et ont mené une vie pleine de vertus. Ils nous donnent le bon exemple et nous montrent comment aller au Ciel. Nous pouvons leur demander de nous aider par leurs prières.

**C.E.2-C.M.2** : Un saint est une personne qui est au Ciel.

L'Église catholique canonise des saints. « Canon » signifie liste. Un saint canonisé est quelqu'un qui est ajouté à la liste des saints.

Une des premières étapes dans le processus de canonisation est une enquête qui permet de vérifier si la personne a vécu une vie de « vertus héroïques ». Dans la dernière étape du processus, l'Église prie pour un miracle par l'intercession de la personne. « Bienheureux » et « vénérable » sont des titres pour les personnes qui sont presque canonisées. L'Église nous donne les saints canonisés comme modèles et comme intercesseurs, mais chacun de nous est aussi appelé par Dieu à devenir saint.

**Collège** : Un saint est une personne qui est au Ciel.

Dieu désire que chacun de nous devienne un saint et soit au Ciel, avec Lui, pour toujours. L'Église Catholique canonise des saints vers qui nous pouvons nous tourner comme modèles et intercesseurs. La canonisation est un processus de vérification de l'exercice héroïque des vertus humaines et chrétiennes et la reconnaissance que, maintenant au Ciel, la personne jouit de la pleine vision de Dieu, un bonheur inexprimable. Les saints sont aussi désireux d'aider ceux qui sont encore sur la terre.

La promotion d'une cause pour la canonisation prend des années de travail et de prière. Elle est préparée par un groupe de personnes dévouées à cette cause.

Les étapes de canonisation : \*

1. Serviteur de Dieu : Rome et l'évêque du lieu ont approuvé l'ouverture d'une enquête sur la vie, les écrits et les miracles de la personne.

2. Vénérable : les conclusions de cette enquête ont été présentées au Vatican et approuvées par le Pape.

3. Bienheureux : un miracle attribué à la personne a été scientifiquement étudié et approuvé. (Pour un martyr, un premier miracle n'est pas nécessaire)

4. Saint : un deuxième miracle a été reconnu et la personne est canonisée.

\* L'Église a le pouvoir de contourner ce processus et le fait parfois.

# *Année de la Foi*

## INTRODUCTION A L'ANNÉE DE LA FOI

« La foi est le moyen de posséder déjà ce qu'on espère, et de connaître des réalités qu'on ne voit pas. » (Hébreux 11,1)

« nous cheminons dans la foi, nous cheminons sans voir. » (2 Corinthiens 5,7)

« Jésus leur dit : « Croyez-vous que je peux faire cela ? » Ils répondirent : « Oui, Seigneur » .

Alors il leur toucha les yeux, en disant : « Que tout se fasse pour vous selon votre foi ! » (Matthieu 09,28-29)

« Il leur dit : « Pourquoi avoir peur, hommes de peu de foi ? » Alors, debout, Jésus interpella vivement les vents et la mer, et il se fit un grand calme. » (Matthieu 8, 26)

« Dans le Christ Jésus, peu importe qu'on ait reçu ou non la circoncision : ce qui importe, c'est la foi agissant par la charité » (Galates 5,6)

« Mes frères, si quelqu'un prétend avoir la foi, alors qu'il n'agit pas, à quoi cela sert-il ? Cet homme-là peut-il être sauvé par sa foi ? Supposons que l'un de nos frères ou l'une de nos sœurs n'aient pas de quoi s'habiller, ni de quoi manger tous les jours ; si l'un de vous leur dit : « Rentrez tranquillement chez vous ! Mettez-vous au chaud, et mangez à votre faim ! » et si vous ne leur donnez pas ce que réclame leur corps, à quoi cela sert-il ? . . . En effet, comme le corps qui ne respire plus est mort, la foi qui n'agit pas est morte. » (Jacques 2, 14-16; 26)



Même si chacune des trois années du programme s'appuie sur une vertu théologale (Foi, Espérance, Charité), la définition de « vertus théologiques » est peut-être plus claire dans le cas de la foi. La plupart des vertus sont de bonnes habitudes que nous acquérons par la pratique, mais ces trois vertus sont appelées théologiques, parce qu'elles nous sont données par Dieu lui-même, lors de notre baptême. Non seulement ces trois vertus nous sont données par Dieu, mais elles Lui permettent de vivre en nous et nous donnent d'orienter nos vies vers Lui.

La foi est souvent envisagée comme un acte de notre volonté : « Je choisis de croire », mais ceci est erroné et bien en deçà de ce que la foi est réellement. Nous ne pouvons pas décider, de notre propre initiative, d'avoir accès à Dieu. Plus grand que l'univers, plus brillant que tous les plus grands génies du monde réunis, le Dieu qui nous a créés est bien au-delà de notre compréhension. Nous pouvons le connaître seulement parce qu'il choisit de se révéler à nous. Dans sa bonté, il a voulu non seulement que nous apprenions certaines choses le concernant, mais que nous le connaissions. Par le don de la foi, nous participons de la vie-même de Dieu ; Il habite en nous. Imaginez-vous ? Nous participons de la vie-même de Dieu ! Cela n'est possible que comme un don reçu de Dieu, c'est miraculeux, et beaucoup d'entre nous n'avons jamais vraiment réalisé ce que cela signifie.

À l'instar des autres vertus, les vertus théologiques peuvent se développer. La foi s'approfondit par l'étude et la prière. Si nous voulons approfondir notre relation avec une personne, nous cherchons à mieux la connaître en passant du temps avec elle. C'est la même chose avec Dieu. Comment votre famille peut-elle approfondir sa foi par l'étude et la prière cette année ?

Par le baptême, vous et vos enfants avez reçu la « semence » de la foi. Que pouvez-vous faire pour l'aider à grandir ?

La foi concerne le voir et le faire. Une personne qui a la foi voit ce que l'incroyant ne peut pas imaginer. Nous croyons en l'invisible. La foi n'est pas comme une prise de position politique, un programme auquel on adhère, avec une carte de cotisation. Pour nous, dire « je crois » ou « je suis catholique » signifie que Dieu nous donne une toute autre perspective sur les expériences quotidiennes et sur le but de notre vie. Si je suis catholique, je sais que dans mon quotidien, je suis entouré par des anges puissants qui guident les peuples et les nations - y compris des anges mauvais qui cherchent à nous égarer. Je sais que la Mère de Dieu et les saints - y compris ceux de ma propre famille qui ont atteint le Ciel - sont constamment avec moi, intimement impliqués dans ma vie et me soutiennent par la puissance de leurs prières. Si je suis catholique, je sais que le monde matériel a une signification profonde, que « la matière » a été choisie par Dieu pour devenir un moyen concret de partager sa vie : que la grâce nécessaire pour transformer le monde est disponible dans les mots chuchotés dans un confessionnal, dans une goutte d'eau bénite, que Dieu lui-même nous attend dans tous les tabernacles du monde, caché sous les apparences du pain afin que nous puissions être physiquement proches de Lui. Si je suis catholique, j'aime le Saint Père qui représente le Christ sur la terre, et l'Eglise en dépit de ses défauts et de ses faiblesses, parce que c'est ma famille et la source de ma vie parce que Dieu agit à travers elle. Et surtout, si j'ai la foi, je sais que chaque être humain est aussi un être spirituel, que le but de la vie est de gagner le Ciel, pour partager la vie de Dieu dans la joie éternelle et pour éviter le malheur éternel loin de lui. C'est ainsi qu'une personne qui a la foi voit le monde.

Si nous voyons le monde de cette manière, cela changera la façon dont nous agissons et cela permettra à Dieu d'agir dans nos vies. Christ ne fut pas capable de faire des miracles dans les communautés où les esprits et leur cœurs étaient fermés. En cette année de la foi, ouvrons nos cœurs au Christ ! Si nous faisons cela, il pourra faire des miracles en nous et à travers nous.

Les bonnes œuvres procèdent de la foi et prouvent son authenticité. Une foi authentique nous pousse à évangéliser, à courir, courir, courir jusqu'aux limites de la terre pour proclamer le trésor que nous avons trouvé. Et parce que nous savons que chaque personne a une destinée éternelle et une valeur inestimable, nous nous soucions de chacune d'elles. Nous savons tous qu'il est bien plus facile de parler que d'agir. Nous devons donc non seulement dire « je crois », mais également vivre en conséquence.

Pendant l'année de la Foi, des vertus telles que la foi et la piété seront l'occasion de renouveler les pratiques de dévotion à la paroisse et à l'école. Elles pourront inclure un rosaire médité en octobre, une galerie des saints en novembre avec chaque enfant costumé comme l'un des saints, un spectacle de Noël centré sur la naissance de Jésus à l'École, une retraite familiale, un chemin de croix ou la célébration de la Passion, l'adoration eucharistique en Carême, un pèlerinage ou une procession mariale en mai.

Puisque « la foi sans les œuvres est morte » (Jc 2, 26), l'année de la Foi souligne aussi le sens du service. Les vertus telles que la bonne utilisation des talents, la générosité, la miséricorde et la justice offrent des possibilités pour organiser des projets de classe ou d'Etablissement : collecte, bol de riz, service auprès des plus démunis... Pendant l'année de la foi, nous chercherons à approfondir notre relation à Dieu, pour le connaître et le servir, en servant les autres.

Que chacun de nous puisse se reconnaître parmi ceux dont Notre Seigneur a dit Thomas : « Heureux ceux qui ont cru, sans avoir vu ». (Jean 20, 29)

*Foi*

## VERTUS POUR L'ANNÉE DE LA FOI

Septembre : .....	12
FOI : croire en Dieu et croire tout ce qu'Il a révélé	
Octobre : .....	13
PIÉTÉ : faire preuve d'un profond respect pour les choses de Dieu	
Novembre : .....	14
BON USAGE DES RICHESSES : rendre à Dieu le meilleur de son temps, de ses talents et de ses biens	
Décembre : .....	15
GÉNÉROSITÉ : donner sans compter	
Janvier : .....	16
GRATITUDE : voir chaque chose comme un cadeau et être reconnaissant	
Février : .....	17
HONNÉTÉTÉ : être digne de confiance et vrai	
Mars : .....	18
MISÉRICORDE: Prendre soin de ceux qui souffrent	
Avril : .....	19
JUSTICE : être juste et donner à chacun ce qui lui revient	
Mai : .....	20
ZÈLE: être animé d'un amour intense pour Dieu	

## PROPOSITIONS POUR SEPTEMBRE : activités à faire à la maison

FOI : croire en Dieu et croire tout ce qu'Il a révélé

### Maternelle - CE1 : *sainte Marthe*

1. Prier chaque jour une prière pour demander une foi profonde. Par exemple : « Seigneur, je crois en toi, aide-moi à te connaître davantage ».
2. Faire de brèves visites à Jésus dans le tabernacle plusieurs fois pendant le mois.
3. Lire un passage de la Bible à haute voix, chaque soir.
4. Échanger sur la Trinité, l'Incarnation et l'Eucharistie.
5. Demander à un prêtre de bénir un nouveau crucifix, un bénitier ou une image sainte pour votre maison ou la chambre de votre enfant. S'habituer à les utiliser comme un appel à la prière chaque fois que vous entrez dans la pièce.

### CE2 – CM2 : *saint Jérôme*

1. Prier l'Acte de Foi chaque jour.
2. Passer du temps ensemble dans l'adoration eucharistique en utilisant comme guide ARDOR : A = Adorer, R=Remercier, D= Demander pardon, O= Offrir, R=Résolution. oser des questions à Dieu et écouter les réponses.
3. Chercher différentes prières silencieuses à dire pendant les moments de silence de la Messe, en particulier avant les lectures bibliques (« Seigneur que ta Parole se grave dans mon esprit, sur mes lèvres et dans mon cœur » ), au moment de l'élévation (« Seigneur, je crois, viens en aide à mon peu de foi ! ») et après la communion.
4. Échanger sur ce que les lectures de la Messe et l'homélie vous inspirent, chaque dimanche.
5. Regarder des clips vidéo du Pape sur la chaîne YouTube officielle du Vatican :

<http://www.youtube.com/user/vaticanfr>

Exprimer notre affection pour le Saint-Père parce que, comme sainte Catherine de Sienne l'appelait « le doux Christ sur la terre ». Expliquer comment le Pape et tous les évêques sont les successeurs des apôtres.

### Collège : *saint Augustin*

1. Mémoriser le Credo des Apôtres (utilisé au début du chapelet) ou le Credo de Nicée (récité à la Messe).
2. Prier le chapelet ou participer à l'adoration du Saint Sacrement avec un ami plusieurs fois, si possible.
3. S'engager avec un ami à faire chaque soir cinq minutes de lecture silencieuse de l'Écriture. Partager vos découvertes.
4. Y a-t-il un enseignement de l'Église que vous ne comprenez pas ? Consulter le Catéchisme de l'Église Catholique et son index :

[www.vatican.va/archive/FRA0013/\\_INDEX.HTM](http://www.vatican.va/archive/FRA0013/_INDEX.HTM)

5. Organiser une réunion de partage de la foi à la maison. Lire l'Écriture avec quelques amis et discuter de votre foi.
6. Suivre les nouvelles du Vatican sur le site internet *Vatican News* pour échanger avec un ami ou vos parents :

<https://www.vaticannews.va/fr.html>

**PROPOSITIONS POUR OCTOBRE : activités à faire à la maison**

**PIETE : faire preuve d'un profond respect pour les choses de Dieu**

**Maternelle - CE1 : saint Hyacinthe**

1. Faire la visite guidée d'une église quand elle est vide. En chuchotant, repérer les statues, le sanctuaire, l'autel, le tabernacle, la sacristie, les vitraux, etc. Choisir une partie de l'église à laquelle tu manifesteras plus de respect, ce mois-ci.
2. Echanger sur la présence réelle de Jésus dans l'Eucharistie. S'entraîner à faire une communion spirituelle : acte de foi en la présence réelle de Jésus-Christ au sacrement de l'autel ; acte de désir, dont une forme très recommandable consiste à s'imaginer que l'on s'approche de la sainte table et que l'on reçoit l'hostie de la main du prêtre ; acte d'action de grâces, le même que si l'on avait réellement communié.
3. Expliquer pourquoi s'incliner est un signe de respect (reconnaissance et soumission). Pratiquer l'inclination profonde pour les moments suivants : en entrant dans le sanctuaire, en passant devant le tabernacle, pendant le Credo à l'expression « Par l'Esprit Saint, il a pris chair de la Vierge Marie, et s'est fait homme », avant la communion.

**CE2 – CM2 : saint Tarcisus**

1. Demander à un évêque, à un prêtre ou à un diacre de vous parler de son ordination, ou à une religieuse de témoigner du jour où elle a prononcé ses vœux. Cela peut être dans votre famille : quelqu'un qui est ordonné ou consacré à Dieu.
2. Echanger sur la manière dont les sacramentaux (C.E.C. 1667-1679) ouvrent nos cœurs à la grâce. Expliquer comment manifester du respect envers les objets bénis (ne jamais les laisser par terre, ne pas les jeter quand ils sont usés ou cassés, mais les brûler ou les enterrer). Choisir un sacramental et l'utiliser pendant le mois pour ouvrir votre cœur à la grâce.
  - Bénédiction : bénédiction avant les repas, se signer avec de l'eau bénite, faire un signe de croix sur le front de ses enfant au coucher ou avant de quitter la maison.
  - Objets bénis : Bible, eau bénite, chapelets, scapulaires, médailles, crucifix, statues, images, reliques.
3. Faire le signe de la croix chaque fois que vous passez devant une église pour honorer la présence de Notre Seigneur, tout au long du mois.
4. Apprendre à prier l'Angélus ou le Chemin de Croix par dévotion envers les Mystères de l'Incarnation ou la Rédemption.

**Collège : sainte Marguerite Clitherow**

1. Décider de mieux honorer le repos dominical (moyen de sanctifier le jour du Seigneur). Se rappeler que « saint » signifie différent, à part. Quelques idées concrètes pour tous les dimanches : passer plus de temps en famille, apprécier les beautés de la création, se préparer pour la Messe en lisant les lectures à l'avance, faire un effort particulier pour la préparation du repas, mettre des fleurs sur la table, allumer une bougie, faire ses devoirs à l'avance, prier ensemble en famille, renoncer à se plaindre ou à se battre le dimanche, s'habiller de manière confortable et élégante, s'abstenir de toute activité qui peut devenir addictive (jeux vidéo, télévision, SMS, Internet, etc.), rendre visite aux grands-parents ou leur téléphoner, faire du courrier, faire une sieste, etc.
2. Apprendre à prier la Liturgie des Heures pour sanctifier la journée. Célébrer un ou deux offices ce mois-ci, dans un monastère ou à la maison. Voir : [http://www.aelf.org/?office\\_id=8](http://www.aelf.org/?office_id=8)
3. Se débarrasser de la mauvaise habitude d'utiliser le nom du Seigneur en vain. En cas d'oubli, faire le signe de la croix comme un rappel.
4. Vénérer la Vierge Marie d'une façon particulière ce mois d'octobre. Prier le chapelet ou le « Souvenez-Vous ».
5. Prier ce mois-ci pour que notre société reconnaisse dans chaque personne l'image de Dieu, pour qu'elle reconnaisse le miracle de la vie et qu'elle respecte davantage les mères.
6. Ce mois-ci, prendre le temps de vraiment écouter ceux qui vous parlent. Veiller à ne pas multiplier les activités pendant que quelqu'un vous parle. Donner à chaque personne toute l'attention qu'il mérite. Pourquoi est-ce important ? Après avoir fait l'expérience, que constatez-vous ?

## PROPOSITIONS POUR NOVEMBRE : activités à faire à la maison

**BON USAGE DES RICHESSES : rendre à Dieu le meilleur de son temps, de ses talents et de ses biens**

**Maternelle - CE1 : Sainte Elisabeth de Hongrie :**

1. Pense à quelque chose que tu fais bien — lecture, écriture, dessin, lacer tes chaussures, etc. et propose-toi pour aider une personne plus jeune que toi, en utilisant cette compétence.
2. Demande à tes parents si tu peux mettre un peu d'argent dans le tronc des pauvres à l'église ou à la quête le dimanche.
3. Prive-toi de quelque chose pour donner l'argent aux pauvres.
4. Pense à faire le signe de la Croix dès que tu te réveilles, pour consacrer toute ta journée à Dieu.
5. Si tu prends des cours de danse, fais une démonstration pour quelqu'un qui est seul ou triste.
6. Demande si tu peux prendre en charge la répartition des fournitures et des jouets qui vous sont confiés à la maison ou à l'école.

**CE2 – CM2 : bienheureux Fra Angelico :**

1. Sois un bon intendant du matériel de la classe : propose ton aide à ton professeur pour la réparation des livres ou autres objets de votre classe qui sont endommagés ou qui ont besoin d'être nettoyés.
2. Dessine ou peins un tableau et offre-le comme cadeau à quelqu'un qui est malade ou souffrant.
3. Chante dans la chorale de ta paroisse.
4. Si tu es un bon lecteur, choisis un conte de fées avec une bonne morale ou l'histoire d'un saint et lis-la à un enfant plus jeune.
5. Pense à apporter un don pour l'offertoire de la messe de dimanche.
6. Comment peux-tu être un bon intendant de la terre ? Choisis une nouvelle façon de préserver les ressources ou de les recycler.
7. Consacre à Dieu le temps et les talents de tes activités périscolaires, de tes activités sportives ou tes compétitions. Prévois de prier avant chaque entraînement, chaque répétition, chaque match, etc. Offre aussi le meilleur de toi-même pour Dieu et pour ton équipe.
8. Y a-t-il une matière qui est plus difficile pour toi ? Consacre ce temps à Dieu. Dans ta prière avant le cours, demande à Dieu de t'aider à vraiment faire de ton mieux pour lui plaire, car c'est sa volonté que tu fasses cette activité dans le temps qu'il t'a donné.

**Collège : saint Joseph Moscati :**

1. Discute avec un ami d'un sujet qui vous passionne tous les deux, par exemple les besoins en eau potable, les abris ou la nourriture pour les pauvres dans les pays en développement, les soins médicaux pour les personnes dans le besoin, le mouvement pro-vie, les refuges pour les sans-abris, les banques alimentaires, les soupes populaires, etc. Choisissez un moyen de faire connaître ces besoins à vos amis. Si vous communiquez par internet avec vos amis, vous pouvez utiliser les mêmes médias pour faire connaître les actions que vous voulez soutenir.
2. Discute de la dîme (don d'un dixième de ses ressources) avec un ami. Pourquoi pensez-vous que beaucoup de gens ont renoncé à cette pratique ? Pensez-vous que c'est important ? Avez-vous l'intention de donner la dîme quand vous serez plus âgés ? Si oui, comment pouvez-vous commencer maintenant ?
3. Dirige les chants à l'église ou fais partie d'une chorale liturgique.
4. Enseigne ton sport préféré à un jeune enfant qui ne le pratique pas.
5. C'est lorsque nos journées sont les plus chargées que nous avons le plus besoin de la prière, mais c'est souvent à ces moments-là que nous la négligeons le plus ! Si tu as une journée particulièrement bien remplie ce mois-ci, mets délibérément quelques minutes de côté pour la prière. Plus tard, réfléchis à la manière dont ta journée en a bénéficié.

## PROPOSITIONS POUR DÉCEMBRE : activités à faire à la maison

---

GÉNÉROSITÉ : donner sans compter

Maternelle - CE1 : *saint Nicolas*

CE2 - CM2 : *sainte Marie Madeleine*

Collège : *saint Maximilien Kolbe*

Choix d'activités pour ce mois-ci :

1. Beaucoup de familles ont déjà des traditions pour donner aux pauvres pendant la période de Noël. Nous cherchons à promouvoir un esprit de paix pendant l'Avent, pour préparer nos âmes pour la venue du Christ à Noël, donc si ta famille donne déjà aux pauvres pendant l'Avent, ne te sens pas obligé de commencer quelque chose de nouveau ! Il suffit de réfléchir à tout ce que vous faites pour être généreux chaque année en décembre.

2. Dieu t'appelle-t-il à tout donner ? Si tu penses que Dieu pourrait t'appeler à être prêtre ou religieuse, prie ce mois-ci pour demande la grâce de répondre à l'appel de Dieu avec un "oui" généreux.

3. Qu'est-ce que votre paroisse organise pour Noël ? Profite des opportunités qui te sont offertes pour faire quelque chose pendant l'Avent.

4. Si vous n'avez pas encore de tradition familiale pour partager avec les pauvres pendant l'Avent, peut-être pouvez-vous en établir une, par exemple en :

- adoptant anonymement une famille qui est dans le besoin et en déposant des cadeaux à leur porte.
- faisant une collecte au profit des pauvres plutôt que d'échanger des cadeaux.
- sacrifiant quelque chose que vous voulez pour Noël et en utilisant l'argent pour les pauvres.

## PROPOSITIONS POUR JANVIER : activités à faire à la maison

**GRATITUDE : voir chaque chose comme un cadeau et être reconnaissant**

### Maternelle - CE1 : *saint François d'Assise*

1. Tous les soirs avant de te coucher, remercie le Seigneur pour dix choses qu'il t'a données ce jour-là.
2. Remercie Dieu, chaque fois que tu vois quelque chose de beau.
3. N'oublie pas de dire « merci » chaque fois que quelqu'un te donne quelque chose : de la nourriture, un accompagnement, quelqu'un qui partage ses jouets, etc.
4. Écris une carte de remerciement pour quelqu'un qui t'a aidé. Les enfants les plus jeunes peuvent demander à leurs parents d'écrire ce que qu'ils veulent dire.
5. Fais une promenade dans la nature ; examine de près toutes les créatures, petites et grandes que Dieu a créées et remercie-le pour chacune d'entre elles.

### CE2 - CM2 : *sainte Julie Billiart*

1. Tous les soirs avant de te coucher, remercie le Seigneur pour dix choses qu'il t'a données ce jour-là.
2. Chaque fois que quelqu'un te fait un compliment, accepte-le humblement. Puis prends un moment pour te rappeler, dans ton cœur, que tous tes talents sont un don de Dieu et remercie-le pour sa bonté.
3. Tiens un journal de gratitude : tout au long de la journée, note les choses pour lesquelles tu es reconnaissant : les belles choses que tu vois, les compliments que tu reçois, ce que tu réalises de beau, les bienfaits reçus, etc.
4. Pense à une personne, à une chose ou à une situation que tu pourrais considérer comme allant de soi. Prends la résolution d'exprimer ta gratitude pour cette personne, cette chose ou cette situation, plusieurs fois ce mois-ci.
5. Lorsque tu prends un repas ce mois-ci, pense aux ingrédients de chaque plat et, dans ton cœur, remercie Dieu pour les plantes et les animaux qu'il a fait grandir et le dur travail des personnes qui ont contribué à ce repas. Par exemple, si tu manges un gâteau, remercie Dieu pour la croissance du grain, pour l'agriculteur qui a récolté le blé, le meunier qui a fait la farine, le camionneur qui l'a transportée, le boulanger qui l'a pétrie, la poule qui a pondu les œufs, la vache qui a donné le lait, etc. N'est-il pas étonnant de réaliser que nous considérons souvent tout cela comme allant de soi ?

### Collège : *saint Josemaría Escrivá*

1. Chaque fois que tu pries, avant de demander des choses à Dieu, arrête-toi pour le remercier pour trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant.
2. Avec un ami, pensez à une personne, à une chose ou à une situation que vous pourriez considérer comme allant de soi. Prenez la résolution d'exprimer votre gratitude pour cette personne, cette chose ou cette situation, plusieurs fois ce mois-ci. Exprimez votre gratitude d'abord dans la prière, puis en disant « merci » directement à la personne, puis partagez entre vous les occasions où vous avez été reconnaissants.
3. Échange avec un ami sur les différentes façons dont une personne peut exprimer de la reconnaissance. Les gens manifestent leur gratitude différemment, en fonction de leur personnalité. Au cours du mois, essaie une des manières utilisées habituellement par ton ami et propose lui d'essayer une des tiennes. Faites le point. Est-ce que cette expérience a été utile ?
4. Faites un pacte « anti-plainte » avec vos amis. Chaque fois que l'un d'entre vous est surpris en train de se plaindre, il doit dire trois choses pour lesquelles il est reconnaissant.
5. Organisez un concours à celui qui dira le plus souvent « merci » aux enseignants et aux parents, pendant la journée – seuls les « merci » sincères comptent !

**PROPOSITIONS POUR FÉVRIER : activités à faire à la maison**

**HONNETETÉ : être digne de confiance et vrai**

**Maternelle - CE1 : bienheureuse Jacinta et bienheureux Francesco Marto.**

1. Attention ! Nous ne voulons jamais mentir ; mais dire « et en plus, c'est vrai ! » ne te permet pas de dire des paroles blessantes. Entraîne-toi chaque jour à faire un compliment à quelqu'un, en disant quelque chose de vrai. Ne le dis que si tu le penses vraiment ! Fais remarquer une chose que tu as aimé, à propos de ce que cette personne a dit ou a fait, ce jour-là.
2. Entraîne-toi à dire la vérité sur la façon dont tu te sens quand tu n'es pas satisfait de quelque chose ou de quelqu'un ou quand tu ne veux pas faire ce qu'on te demande, mais toujours de manière respectueuse. Parfois, on peut dire la vérité à Jésus dans son cœur - sans rien dire à haute voix - et le lui offrir en sacrifice.
3. Attention ! Ne dis pas un seul mensonge ce mois-ci. Cela inclut d'être tricheur et de cacher des choses pour éviter de se faire gronder.

**CE2 – CM2 : sainte Kateri Tekakwitha**

1. Pas de « pieux mensonges » ! Monte un club avec tes amis et faites la chasse à tout ce que l'on dit sans le penser vraiment.
2. Lance une ligue anti-rumeurs : il est malhonnête de répandre des histoires qui portent atteinte à la réputation de quelqu'un, même si elles sont vraies, car cela fait apparaître la personne comme pire que ce qu'elle est vraiment. C'est encore plus grave si ces histoires sont fausses ! Identifie les rumeurs pour ce qu'elles sont et fais-les cesser !
3. Analyse certaines annonces publicitaires que tu vois à la télévision. Comment manipulent-elles la vérité ?

**Collège : saint Athanase**

1. Echange sur la signification de « la vérité nous rend libres ». Cherche des films où cela se vérifie et visionne-les avec tes amis.
2. Plutôt que de faire ce qui est « bien vu », ose être toi-même. Repère combien de fois tu vas à contre-courant pour rester toi-même et organise un concours avec tes amis.
3. Peut-être te sens-tu coupable parce que tu essaies de cacher quelque chose et tu cherches à te donner bonne conscience ? Tu sais que tu as enfreint certaines règles, par exemple en piratant de la musique ou des films ou en copiant sur un camarade. Avec un ami, faites la liste de toutes les formes de malhonnêteté qui sont socialement acceptées. Décidez ensemble de vivre à contre-courant de la société en évitant toutes les formes de tricherie, afin de devenir totalement dignes de confiance.
4. Lutte contre les calomnies, les jugements téméraires et la médisance (pour les définitions, voir le Catéchisme de l'Eglise Catholique n ° 2477). Fais un pacte avec tes amis : pendant ce mois-ci, vous ne direz que ce qui est vrai, bon et utile pour préserver la réputation de tout le monde.

## PROPOSITIONS POUR MARS : activités à faire à la maison

**MISERICORDE : Prendre soin de ceux qui souffrent**

**Maternelle - CE1 : saint Jean-Marie Vianney**

1. Repère ceux qui ont besoin d'aide dans la cour de récréation ou ailleurs et tente de les aider. Attention, il n'est pas utile que tout le monde se rassemble pour aider quelqu'un. Parfois, il suffit de rester avec la personne qui a besoin d'aide.
2. Donne de la nourriture ou des vêtements à ceux qui en ont besoin.
3. Prie pour quelqu'un qui souffre. Cela peut être quelqu'un de proche ou une personne dans une autre partie du monde.

**CE2 – CM2 : sainte Faustine**

Choisis l'une des œuvres de miséricorde spirituelle ou corporelle et choisis un moyen de la pratiquer ce mois-ci. Si tu choisis une œuvre de miséricorde spirituelle, assure-toi que tu comprends bien quel type de souffrance elle soulage (Catéchisme de l'Eglise Catholique n ° 2447).

Les œuvres de miséricorde spirituelle :	Les œuvres de miséricorde corporelle :
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conseiller ceux qui en ont besoin,</li> <li>2. Instruire les ignorants,</li> <li>3. Exhorter les pécheurs,</li> <li>4. Réconforter les affligés,</li> <li>5. Supporter avec patience les personnes ennuyées,</li> <li>6. Pardonner toutes les offenses,</li> <li>7. Prier pour les vivants et pour les morts.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donner à manger à ceux qui ont faim,</li> <li>2. Donner à boire à ceux qui ont soif,</li> <li>3. Vêtir ceux qui sont nus,</li> <li>4. Visiter et les prisonniers,</li> <li>5. Loger les sans logis</li> <li>6. Visiter les malades</li> <li>7. Ensevelir les morts.</li> </ol>

**Collège : sainte Teresa de Calcutta**

1. « Une joie partagée est une double joie, un chagrin partagé est un demi-chagrin ». Demande à quelqu'un que tu connais ce qui le fait souffrir, en particulier dans son cœur. Mets ton cœur complètement à son écoute avec une sollicitude pleine d'amour. Montre ta miséricorde en portant avec lui sa croix par la prière.
2. Echange sur le lien qui existe entre la vertu de miséricorde et le pardon. Tous les actes de miséricorde sont-ils des actes de pardon ? Tous les actes de pardon sont-ils des actes de miséricorde ? Explique comment l'absence de pardon est cause de souffrance ? Pratique, ce mois-ci, une conclusion que tu as tirée de tes échanges.
3. Pratique une des œuvres de miséricorde spirituelle ou corporelle (voir ci-dessus).

**PROPOSITIONS POUR AVRIL : activités à faire à la maison**

**JUSTICE : être juste et donner à chacun ce qui lui revient**

**Maternelle - CE1 : saint Antoine de Padoue**

1. Quand tu partages des choses ce mois-ci, prends soin de faire des parts égales.
2. Lorsqu'il y a quelque chose que tu ne peux pas diviser, donne à chacun son tour, sans te plaindre.
3. Ce mois-ci, assure-toi que les règles des jeux auxquels vous jouez sont équitables pour tous. Parfois juste signifie différent : si ton petit frère ou ta petite sœur jouent, les règles doivent être plus faciles pour eux que pour toi, parce qu'ils ne savent pas encore jouer.

**CE2 - CM2 : sainte Catherine Drexel**

1. Connais-tu un groupe de personnes qui ne sont pas traitées avec équité (rémunération, égalité des chances, etc.) ? Écris une lettre à un représentant du gouvernement ou du parlement pour demander que justice soit faite.
2. Évalue ce que cela coûte d'élever un enfant de la naissance à l'université (demande à tes parents de t'aider). En stricte justice, comment les enfants doivent-ils être reconnaissants pour les sacrifices et l'amour de leurs parents ? Comment doivent-ils réagir, maintenant et quand ils seront plus âgés ? Choisis soit de faire quelque chose ce mois-ci, soit de rédiger une lettre pour quand tu auras 40 ans, pour te rappeler de tout ce que tu dois à tes parents et en pensant à la façon dont tu pourrais essayer de leur rendre en retour.
3. Voir n°2 : fais un exercice similaire en essayant d'estimer combien de temps un professeur consacre pour ses élèves chaque année. Que dois-tu à tes enseignants, en stricte justice ?
4. Qu'est-ce que Dieu t'a donné ? Fais une liste. Nous pensons souvent à ce que nous donnons à Dieu par amour, mais pensons-nous suffisamment à ce que nous lui devons en simple justice. Essaie de faire une liste. Parfois, nous pensons que nous sommes très généreux envers Dieu, alors qu'en fait, nous accomplissons à peine notre devoir. Demande à tes parents de vérifier tes réponses et de t'aider à choisir un élément de ta liste à pratiquer ce mois-ci.
5. Qu'est-ce que ton pays t'a donné ? Fais une liste. Qu'est-ce que tu lui dois en retour ? Fais une deuxième liste. Choisis quelque chose de la deuxième liste à pratiquer ce mois-ci.

**Collège : saint Thomas More**

1. Fais une recherche pour savoir si dans ta famille ou dans ton Etablissement on achète des produits qui sont manufacturés par des entreprises qui ne respectent pas les règles de justice (par exemple les ouvriers sont sous-payés, maltraités, ou on fait travailler des enfants). Trouve des produits de substitution et écris aux fabricants pour leur dire pourquoi vous n'achetez plus leurs produits. Tu peux rechercher sur internet les « listes de boycott » ou les « marques de boycott ». Mais garde un esprit critique : on ne peut pas croire tout ce que l'on lit. Dans ce domaine, il y a des enjeux politiques et financiers. Si tu lis quelque chose accusant une entreprise de pratiques injustes, trouve une source d'information digne de confiance pour valider l'accusation, écris à la société pour leur demander si c'est vrai ou consulte un adulte digne de confiance.
2. Demande à un avocat ou à un juge de t'expliquer pourquoi la justice est importante.
3. Interviewe un adulte que tu admires et demande-lui son point de vue sur la dette qu'une personne a envers Dieu, l'Église, sa famille et sa patrie.
4. Est-ce que donner à chacun son dû consiste à donner la même chose à chacun ? Recherche des exemples où cela n'est pas le cas et prends discrètement position pour une vraie justice.
5. Recherche quels sont les droits d'un citoyen de ton pays ? Écris une lettre à un représentant du gouvernement pour défendre un droit que tu penses être bafoué.

## PROPOSITIONS POUR MAI : activités à faire à la maison

---

ZÈLE: être animé par un amour intense pour Dieu

### Maternelle - CE1 : *saint Paul*

1. Chaque jour, ce mois-ci, parle de Dieu à quelqu'un.
2. Choisis un domaine où tu as tendance à être paresseux et, ce mois-ci, offre comme cadeau à Dieu d'y mettre plus d'énergie.
3. Fais des dessins ou écris des petits mots qui parlent de Dieu et dépose-les là où des membres de ta famille ou d'autres personnes peuvent les trouver. Attention de ne pas créer de désordre dans la maison !

### CE2 - CM2 : *saint Dominique*

1. Recherche une carte du monde qui montre le pourcentage de chrétiens dans chaque pays du monde. Penses-tu que dans le monde aujourd'hui il y a des gens qui n'ont jamais entendu parler de Jésus-Christ ? Choisis un pays ce mois-ci et prie pour les missionnaires qui s'y trouvent.
2. Connais-tu quelqu'un qui est catholique, mais qui ne va plus à l'église ? Prie pour cette personne ce mois-ci et offre des sacrifices pour lui ou pour elle.
3. Évangélise avec de l'eau bénite ou des médailles miraculeuses : trouve des lieux (magasins, maisons, etc.) où tu penses que les gens ont besoin de rencontrer Dieu ou les endroits où tu soupçonnes que les gens peuvent s'éloigner de Dieu. Fais discrètement une croix avec de l'eau bénite quelque part dans ce lieu ou dépose une médaille miraculeuse bénie.

### Collège : *saint François Xavier*

1. Sois audacieux dans la foi : prends le risque de parler de ta foi avec une connaissance qui ne sait pas que tu es catholique.
2. Connais-tu quelqu'un qui cherche le sens de sa vie ? Invite-le à découvrir la foi catholique.
3. As-tu déjà pensé à ne pas te contenter de deux-mesure et à devenir religieuse ou prêtre ? Quels sont les ordres religieux les plus austères ? Fais une recherche sur leur règle de vie ou essaie de rencontrer un membre pour lui demander comment il vit.
4. Y a-t-il des activités que tu pratiques et dans lesquelles tu sens que Dieu n'est pas le bienvenu ? A toi de lui faire une place ! Laisse-toi inspirer sur ce que tu pourrais faire pour Dieu ce mois-ci. On pense parfois qu'il n'est pas convenable de parler de notre foi dans certains contextes : une équipe de foot, un club de danse, un anniversaire où tous ne partagent pas ta foi. Sois assez zélé pour introduire l'histoire d'un saint que tu admires ou un autre aspect de ta foi.
5. Considère s'il est prudent ou lâche de cacher ta foi dans certaines circonstances. Penses-tu que tous ceux qui te connaissent savent que tu es catholique ? Porter une croix ou une médaille est une autre manière silencieuse de prêcher la foi à tous ceux que tu rencontres. Si tu veux le faire dans ton collège, vérifie que cela est permis par le règlement.
6. Existe-t-il des possibilités de missions d'évangélisation ou de service dans ton diocèse ? Vois comment tu pourrais y participer cet été.

# *Année de l'Espérance*

## INTRODUCTION POUR L'ANNÉE DE L'ESPÉRANCE

« Nous mettons notre fierté dans la détresse elle-même, puisque la détresse, nous le savons, produit la persévérance ; la persévérance produit la vertu éprouvée ; la vertu éprouvée produit l'espérance ; et l'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné. » (Romains 5, 3-5)

« Cette espérance, nous la tenons comme une ancre sûre et solide pour l'âme. » (Hébreux 6, 19)

«... afin que, rendus justes par sa grâce, nous devenions en espérance héritiers de la vie éternelle. » (Tite 3, 7)

« Il nous a fait renaître pour une vivante espérance grâce à la résurrection de Jésus Christ d'entre les morts, pour un héritage qui ne connaîtra ni corruption, ni souillure, ni flétrissure. . . Aussi vous exultez de joie, même s'il faut que vous soyez affligés, pour un peu de temps encore, par toutes sortes d'épreuves ; . . . car vous allez obtenir le salut des âmes qui est l'aboutissement de votre foi. » (1 Pierre 1, 3-9)

« Attends le Seigneur, Israël, maintenant et à jamais. » (Psaume 130)



La vertu théologale d'espérance qui nous est donnée au baptême et qui s'affermi quand nous grandissons dans la foi est très différente de ce que nous appelons « espoir » dans le langage courant. Habituellement, on utilise le mot « espoir » lorsque l'on parle d'un « désir » ou d'un « souhait » : « J'espère que vous allez bien », « j'espère que je vais avoir cette promotion ». L'espérance chrétienne ne signifie pas un souhait, mais une certitude, la confiance qui vient du fait que Dieu nous a créés pour vivre avec Lui dans le Ciel, comme Il nous l'a promis. La vertu d'espérance, c'est-à-dire la confiance dans le dessein d'amour de Dieu, nous permet de souffrir avec joie en cette vie sachant que, même lorsque ce qui nous arrive est mauvais, le Seigneur peut le faire servir pour notre salut. La vertu d'espérance nous rappelle que les souffrances de cette vie sont de courte durée et de peu d'importance par rapport à l'immensité de joie préparée pour nous dans l'éternité. Le chrétien sait que mettre son espérance dans la richesse, dans les puissants de ce monde ou dans toute autre réalité temporelle est insensé : tout cela nous décevra à un moment donné. Seul Dieu ne nous décevra jamais et seul le Ciel ne passera pas.

Par conséquent, c'est en ancrant nos cœurs dans le Ciel que nous pouvons supporter toutes les tempêtes et les épreuves de cette vie. Comme par une ancre solidement accrochée à une rive lointaine, l'espérance nous donne la force et la direction pour être constamment hissés vers Dieu, en cherchant le chemin qu'Il a prévu pour nous dans cette vie et en reconnaissant qu'il s'agit d'un voyage vers la vie éternelle avec Lui.

L'espérance vise également le plan de Dieu pour nous en cette vie. Pour chacun de nous Dieu a prévu un itinéraire différent qui conduit à Lui rendre gloire et à trouver son propre chemin vers le Ciel. Cette année sera l'occasion pour les jeunes de se concentrer sur la découverte de leurs talents et de les perfectionner en les mettant en pratique, de sorte qu'ils se préparent pour la vocation à laquelle Dieu les appelle. Comprendre correctement la vertu d'humilité (accepter nos limites et nos talents donnés par Dieu) leur permettra de discerner les dons que Dieu a donnés à chacun d'eux et de se réjouir pour les talents offerts à d'autres. Les vertus telles que la studiosité, la tempérance, l'obéissance et l'application leur offriront la possibilité de développer les compétences liées à l'étude, telles que la recherche, la gestion du temps, la prise en compte des consignes et le travail bien fait.

Tout cela sera pratiqué en cherchant quelle est la volonté de Dieu pour nous dans cette vie, pour Le rejoindre pour toujours dans le Ciel. La vertu de fidélité leur rappellera ce même but, y compris pour le travail scolaire. La vertu de patience les aidera à ne pas baisser les bras lorsqu'ils feront des erreurs et la pratique de la joie leur apprendra non seulement à ne pas se prendre trop au sérieux mais aussi que, pour Dieu, être « parfait » ne consiste pas à atteindre la perfection dans son travail, comme certains le pensent. La joie est le signe le plus sûr que nous suivons le plan de Dieu et que nous faisons notre travail pour Sa gloire et non la nôtre.

Notre tradition catholique invoque le Rédempteur avec reconnaissance par l'acclamation « Ave Crux, Spes Unica ! » (Salut, ô Croix, notre unique espérance !) et sa Mère, en priant « Vita, dulcedo, et spes nostra, salve » (Salut ô Reine, Mère de miséricorde, notre vie, notre douceur, notre espérance). Cette année, nous nous tournerons vers la croix et Notre-Dame comme signes d'espérance, sachant que l'amour de Dieu triomphe du mal et que nous avons au Ciel une Mère qui se tient proche dans les tristesses de cette vie et nous convie à nous réjouir à ses côtés pour l'éternité.

# *Espérance*

## VERTUS POUR L'ANNÉE DE L'ESPÉRANCE

Septembre : .....	25
ESPÉRANCE : confiance dans le dessein d'amour de Dieu	
Octobre : .....	26
STUDIOSITÉ: rechercher le savoir pour se rapprocher de la vérité	
Novembre : .....	27
HUMILITÉ : reconnaître les talents reçus de Dieu et accepter ses limites	
Décembre : .....	28
PATIENCE : attendre ou supporter sans se plaindre	
Janvier : .....	29
FIDÉLITÉ : être fidèle à ses promesses et à ses engagements	
Février : .....	30
JOIE : voir le bon côté des choses	
Mars : .....	31
TEMPÉRANCE : profiter des bonnes choses de manière juste et équilibrée	
Avril : .....	32
OBÉISSANCE : dire « oui » avec amour à la volonté de Dieu et de ceux à qui Il nous a confiés	
Mai : .....	33
DILIGENCE : faire de son mieux et persévérer jusqu'au bout	

**PROPOSITIONS POUR SEPTEMBRE : activités à faire à la maison****ESPÉRANCE : confiance dans le dessein d'amour de Dieu**

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : saint Joseph**

1. Quelles promesses Dieu a-t-il faites et a-t-il tenues dans l'Ancien Testament ? Quelles promesses Dieu a-t-il faites dans le Nouveau Testament ? Chaque jour de ce mois, prie en remerciant Dieu pour ses promesses et dis-lui que tu es sûr qu'il va les tenir car il les tient toujours.
2. Entraîne-toi à dire la prière : « Jésus, j'ai confiance en toi ! » surtout lorsque tu es triste ou que tu as peur.
3. Pour un chrétien, espérer ne signifie pas faire un vœu ou désirer quelque chose ; cela signifie savoir avec certitude que Dieu nous aime et nous conduira au paradis si nous le suivons. Dessine le Ciel et décris-le à tes parents.

**CE2 – CM2 : sainte Elisabeth Anne Seton**

1. Apprends et prie l'Acte d'Espérance chaque jour ce mois-ci.
2. Nos vies sur terre ne sont qu'un voyage vers le Ciel, notre véritable patrie ; compose un poème qui évoque cela.
3. Souviens-toi d'un événement pénible de ta vie. Quel bien Dieu en a-t-il tiré ? Demande à Dieu dans la prière de lui faire confiance dans les moments difficiles : Dieu saura tirer un bien de toute chose, même de ce qui est mal.
4. Recherche une belle image du Ciel et affiche-la dans ta chambre ce mois-ci pour te rappeler que c'est notre véritable maison.
5. Prie chaque soir ce mois-ci, en demandant à Dieu de te parler de ta vocation : comment il t'appelle à donner ta vie pour le servir et le suivre.

**Collège : saint Louis et Zélie Martin**

1. Fais une liste de chansons qui parlent d'amour pour toujours. Est-ce que cette vie dure toujours ? A quoi tout le monde aspire-t-il vraiment, peut-être sans le savoir ? Trouve une chanson entraînante qui parle d'aimer Dieu au Ciel (ou qui pourrait facilement être interprétée comme telle) et choisis de la fredonner à des moments stratégiques ce mois-ci. Si quelqu'un te demande ce que tu fredonnes, explique pourquoi tu l'as choisie.
2. Lorsque tu te trouves face au mal ou quand le découragement te guette, combats la tendance à te refermer sur toi-même. Regarde vers le haut et tourne-toi vers le Ciel et le Christ, le seul qui puisse donner de la valeur à la souffrance. Affermis ton âme dans l'espérance en disant à haute voix à un ami pourquoi cette souffrance vaut la peine d'être supportée.
3. Interroge des parents (les tiens ou ceux de quelqu'un d'autre) : comment ont-ils planifié l'avenir de leurs enfants ? Ont-ils prévu l'avenir éternel de leurs enfants ? Demande-leur si leurs plans ont parfois échoué ou se sont déroulés différemment de ce qu'ils avaient prévu et si faire confiance au plan de Dieu les a aidés à ces moments-là.

**PROPOSITIONS POUR OCTOBRE : activités à faire à la maison****STUDIOSITÉ : rechercher le savoir pour se rapprocher de la vérité**

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : saint Albert le Grand**

1. Trouve quelque chose dans la nature qui est vraiment minuscule mais vraiment magnifique. Qu'est-ce que cela nous enseigne sur Dieu ? Trouve quelque chose de vraiment, vraiment grand dans la nature qui est aussi beau. Qu'est-ce que cela nous enseigne sur Dieu ?
2. Demande à ton mère ou à ton père pourquoi il est important d'aller à l'école et d'apprendre. Comment cela nous aide-t-il à accomplir le plan de Dieu pour nous ? Cela peut-il nous aider à aller au paradis ?
3. Chaque jour, pense à une chose que tu as apprise à l'école et qui t'a fait découvrir quelque chose sur Dieu. Partage-la avec tes parents. Essaie de trouver des choses dans toutes les matières, pas seulement en catéchèse. Tu peux même utiliser des choses que vous avez apprises à la récréation !

**CE2 – CM2 : saint Thomas d'Aquin**

1. Enumère toutes les matières que vous apprenez à l'école. Essaie d'expliquer à quelqu'un comment chaque matière te rapproche de Dieu.
2. Fais un effort supplémentaire ce mois-ci pour rechercher Dieu dans tout ce que vous étudiez à l'école. Par exemple, si vous étudiez les planètes, réfléchis à la manière dont elles glorifient Dieu. Si vous étudiez des catégories de mots, pense à la merveilleuse capacité que Dieu nous a donnée avec le langage et comment il veut que nous l'utilisions. Si tu lis une histoire, réfléchis à la manière dont chaque personnage se comporte dans sa relation avec Dieu.
3. Développe ta curiosité d'apprendre. Quelles sont tes questions à propos de Dieu ? Fais une liste. Choisis une ou plusieurs questions sur la liste et essaie de trouver une réponse.
4. Étudie le dessein de Dieu dans l'univers en recherchant le nombre d'or. Recherche sur internet la vidéo « Donald au Pays des Mathémagiques » de Walt Disney, un trésor peu connu qui explique ce dessein que l'on trouve dans la nature, l'architecture, la musique et les sports.

**Collège : sainte Edith Stein**

1. Interviewe un converti au catholicisme. Comment l'apprentissage de la doctrine a-t-il influencé sa foi ?
2. Interviewe un fervent médecin ou scientifique catholique. Demande-lui comment la connaissance scientifique le rapproche de Dieu.
3. Réfléchis à plusieurs questions de foi avec un ami. Utilisez le Catéchisme de l'Église Catholique ou le YouCat pour rechercher les réponses.
4. Organise une discussion : l'entraînement de votre esprit (en mathématiques, par exemple) le rend-il plus apte à recevoir des vérités sur Dieu ? Comment ? Qu'est-ce que cela nous apprend sur la façon dont nous devrions faire nos devoirs ?
5. Il y a une différence entre acquérir des connaissances, être submergé d'informations et perdre son temps à des recherches sans importance. Avec tes amis, donnez quelques exemples pour chacune de ces trois catégories. Ayez le courage de « jeûner » d'informations que vous n'avez pas vraiment besoin de connaître pendant quelques jours (non, le travail scolaire ne compte pas !). Faites le bilan et comparez vos expériences : vous êtes-vous senti en manque ? Purifiés ? La durée de l'expérience a-t-il un impact sur le résultat ?

**PROPOSITIONS POUR NOVEMBRE : activités à faire à la maison**

**HUMILITÉ** : reconnaître les talents reçus de Dieu et accepter ses limites

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : saint Jean Baptiste**

1. Discute avec tes parents : est-ce un problème si quelqu'un n'est pas bon dans un certain domaine (sport, lecture, dessin, etc.) ? Cela signifie-t-il qu'il ne doit même pas essayer de progresser ? Si tu essaies vraiment de faire de ton mieux, mais n'y arrive pas, que dois-tu faire ? Suis les conseils de tes parents ce mois-ci.
2. Dieu a donné différents talents et différentes limites à chacun pour que nous puissions nous aider les uns les autres. Parlez des limites et des talents de chaque membre de votre famille et de la façon dont vous pouvez vous entraider. N'oubliez pas les choses toutes simples, comme par exemple les personnes âgées qui peuvent aider les plus jeunes quand ils ne peuvent pas atteindre les choses placées en hauteur !
3. Tous nos talents viennent de Dieu. Quand quelqu'un te dit « merci » quand tu as utilisé l'un de tes talents, dis « avec plaisir » et dans ton cœur : « Merci, Dieu de m'avoir donné ce talent ».
4. Quelle est la différence entre reconnaître ses talents et se vanter ? Si tu as la mauvaise habitude de te vanter, essaie de t'en corriger ce mois-ci.

**CE2 - CM2 : saint Pio de Pietrelcina**

1. Dis à tes amis et aux membres de ta famille les talents que tu admires en eux et rendez grâce à Dieu pour ces talents.
2. N'hésite pas à révéler et à utiliser tes talents, car ce ils ne sont pas pour toi seulement. Dieu t'a donné de très nombreux talents. Demande à tes parents et à tes amis qu'ils te disent quels talents ils voient en toi et écris une prière pour en remercier Dieu et lui demander de bien les utiliser.
3. Parfois, lorsque nous ne sommes pas bons à quelque chose cela nous rend mal à l'aise. Pourquoi ? Pour grandir en humilité ce mois-ci, parle avec tes parents d'une chose qui te rend mal à l'aise et de la façon dont tu peux apprendre à l'accepter.

**Collège : sainte Thérèse de Lisieux**

1. Pourquoi est-il important de connaître nos limites et les talents reçus de Dieu ? Comment cela est-il lié à la vertu d'espérance ? Est-il vrai que « quand on veut, on peut » ? Choisissez votre camp et discutez de la question avec des amis. Pourquoi y a-t-il autant de films centrés sur ce thème ? Existe-t-il une différence entre surmonter les difficultés et ignorer les limites que Dieu nous a imposées ? Si oui, quelle est la différence ?
2. Chaque personne est petite par rapport à l'univers créé par Dieu et pourtant chaque personne est extrêmement importante pour Dieu. Écris un poème ou fais un dessin pour illustrer cela.
3. Parfois, nous nous vantons de ce que nous connaissons, de ce que nous avons ou de ce que nous faisons pour essayer de nous sentir importants. Essaie de trouver un personnage dans un livre ou un film qui fait cela. Admires-tu cette personne ? Penses-tu qu'elle est plus importante en raison de ses connaissances, de ses richesses ou de ses actions ? Qu'est-ce qui rend une personne vraiment importante ou digne d'éloges ? Évite de te vanter ce mois-ci.
4. Avec tes amis ou tes camarades de classe, donnez à chacun un papier portant le nom de chaque personne et demandez-leur d'écrire un don ou un talent qu'il reconnaît en cette personne.
5. Discutez des domaines où vous manquez de talent et riez-en ensemble.

## PROPOSITIONS POUR DÉCEMBRE : activités à faire à la maison

**PATIENCE** : attendre ou supporter sans se plaindre

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

### Maternelle - CE1 : *sainte Monique*

1. Ne vous plains pas quand tu dois attendre ce mois-ci. Si tu oublies, dis « Pardon, Seigneur. S'il te plaît donne-moi de la patience ! »
2. Lorsque tu reçois un cadeau ou une friandise ce mois-ci, attends au moins quelques minutes avant de la manger ou de l'ouvrir (à moins que tes parents ou ta maitresse ne te dise que tu peux l'avoir tout de suite). Combien de temps peux-tu attendre ? Offre ton attente en sacrifice à Dieu. Offre-le pour quelqu'un qui a besoin de tes prières.
3. Au cours de ce mois, lorsque chacun doit attendre son tour, en classe ou a la maison, propose de passer en dernier.

### CE2 – CM2 : *saint Isaac Jogues*

1. Fais la liste des choses qui sont plus rapides aujourd'hui qu'il y a quelques décennies ou quelques siècles. Ce mois-ci, lorsque tu t'impatientes parce que quelque chose prend trop de temps, souviens-toi de ta liste et prie pour demander de la patience.
2. Sois patient envers toi-même. Si tu ne réussis pas du premier coup, reste calme et essaie de nouveau.
3. Lorsque tu dois attendre, prie une dizaine de chapelet pour quelqu'un de ton entourage qui a besoin de prières.
4. Combien de temps es-tu capable d'attendre quelque chose ? Choisis quelque chose que tu désires (pas quelque chose dont tu as vraiment besoin) et relève le défi d'attendre un jour ou une semaine avant de l'obtenir.

### Collège : *sainte Rita de Cascia*

1. Enumère des éléments de notre société qui suscitent l'impatience, des choses que les gens veulent instantanément. Trouve un moyen révolutionnaire de transformer l'une de ces choses en moyen de développer ta patience plutôt que de la perdre.
2. Nous nous énervons et nous nous plaignons lorsque nous pensons que quelque chose est déraisonnable ou inférieur à ce que nous méritons. Comment ces deux points de vue sont-ils liés à l'espérance et à l'humilité ? Pense à quelque chose dont tu te plains souvent et discutez de la façon dont l'espérance ou l'humilité peuvent t'aider à devenir patient ce mois-ci.
3. Une bonne mesure de notre patience est la manière dont nous réagissons aux défauts des autres ou aux nôtres. Comment la patience est-elle liée aux vertus de l'humilité et de pardon ? Ecris une courte prière à utiliser ce mois-ci en demandant à Dieu de la patience et inclus l'une ou l'autre de ces vertus ou les deux.
4. La vertu de patience nous aide à supporter la souffrance, la nôtre ou celle de ceux que nous aimons. La souffrance de Christ est appelée sa « passion », un mot qui vient de la même racine que le mot patience. Lis un des récits de la Passion du Christ à la fin de l'un des quatre évangiles. Avec tes amis, cherchez pourquoi le Christ était si patient. Demandez-lui de vous aider à suivre son exemple.

**PROPOSITIONS POUR JANVIER : activités à faire à la maison**

**FIDÉLITÉ** : être fidèle à ses promesses et à ses engagements

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : sainte Cécile**

1. Prends une résolution de nouvelle année et essaie de la tenir. Choisis quelque chose de petit ; si tu choisis quelque chose de trop grand, il sera trop difficile de tenir ta promesse. Si tu manques à ta promesse, prie pour demander la fidélité et essaie de nouveau.
2. Fais-tu confiance à quelqu'un qui ne tient pas ses promesses ? Ne promets pas si tu sais que tu n'es pas capable de tenir ta promesse. Promets à tes parents de ne pas faire quelque chose pendant une journée ou une semaine. Fais de ton mieux, mais souviens-toi qu'ils t'aiment et qu'ils te pardonneront si tu fais une erreur. Pourtant, ils veulent que tu fasses de ton mieux.

**CE2 – CM2 : bienheureux Louis & Marie Beltrame Quattrocchi**

1. A ton baptême, tes parents ont fait des promesses pour toi. Quelles sont-elles ? Découvre ce que sont les « promesses de baptême » et utilise-les comme examen de conscience ce mois-ci.
2. Qu'est-ce qu'une alliance ? Combien d'alliances peux-tu trouver dans le livre de la Genèse ? Parcoure le livre de la Genèse et lis les titres de chaque section. Est-ce que le Seigneur rompt une alliance ? Quelles personnes de la Genèse respectent l'alliance de Dieu ? Qu'est-ce que la « nouvelle alliance » et comment pouvez-vous la tenir ce mois-ci ?
3. Pourquoi dit-on que « les paroles s'envolent » ? Réfléchis et écris un poème, une chanson ou une promesse qui a pour titre : « Fais ce que tu dis ».

**Collège : sainte Jeanne Beretta Molla**

1. Y a-t-il des engagements associés au sacrement de confirmation ? Recherche en quoi ils consistent et choisis une façon de t'exercer ce mois-ci afin de devenir capable de prendre cet engagement.
2. Trouve un prêtre, une religieuse ou un couple marié qui a célébré le 50e anniversaire de leur engagement dans le mariage, le sacerdoce ou la vie religieuse. Au cours d'un entretien, demande-leur à quoi ils se sont engagés en faisant ces vœux. Qu'ont-ils promis à Dieu ou à leur époux ? Discute avec un ami : en fonction de votre âge et de votre situation de vie, à quoi pouvez-vous vous engager pour être fidèles aux promesses de votre baptême ?
3. Ce mois-ci, prie pour ton futur conjoint et demande à Dieu de te fortifier dans la vertu de fidélité, quel que soit l'engagement auquel Il va t'appeler : pense qu'Il pourrait Lui-même être l'Époux !
4. Discutez de l'engagement dans notre société aujourd'hui. Quels sont les engagements possibles ? Pourquoi la vertu de fidélité est-elle importante ? Pense à un moyen révolutionnaire de pratiquer ou de promouvoir la fidélité aux engagements ce mois-ci.

## PROPOSITIONS POUR FÉVRIER : activités à faire à la maison

**JOIE : voir le bon côté des choses**

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

### Maternelle - CE1 : saint Jean Bosco

1. Compte combien de fois tu peux faire sourire quelqu'un chaque jour. Fais une liste de moyens appropriés pour faire sourire les gens.
2. Explique l'expression « même le plus noir nuage a toujours sa frange d'or ». Lorsque tu as quelque chose de difficile à faire ou quelque chose que tu n'aimes pas, mets cette expression en pratique, en cherchant tout ce qu'il y a de positif dans cette situation.
3. C'est vrai que les visages qui font la grimace ne sont pas beaux. Les parents peuvent mettre leur enfant devant un miroir et leur montrer la différence, quand ils font un sourire ou quand ils font la tête et leur prouver qu'ils sont beaucoup plus beaux lorsqu'ils sont heureux. Convenir d'un signal, pour leur faire remarquer quand ils froncent les sourcils. Vous pouvez, par exemple, vous toucher le coin de la bouche.
4. Les parents choisissent un jour de la semaine qui sera une « journée sans plaintes » à la maison et à l'école. Ils n'ont pas le droit de se plaindre, non plus ! Commentez ensuite sur l'effet que cela peut avoir sur le bonheur de la famille .

### CE2 – CM2 : saint Philippe Néri

1. Apprends quelques plaisanteries de bon goût et partage-les autour de toi.
2. Réfléchis au fait que certains voient « le verre à moitié plein » et d'autres « le verre à moitié vide ». Quels sont les avantages de voir la moitié pleine ? Entraîne-toi à faire remarquer les aspects positifs dans les situations difficiles et explique comment cette pratique peut modifier tes expériences.
3. Faites un jeu en famille ou regardez un film divertissant ensemble.
4. Fredonne en travaillant : choisis une tâche que tu n'apprécies pas et que tu redoutes, branche une musique entraînante avec un CD ou la radio et chante pendant que tu travailles.
5. Au cours de ce mois, distribue des encouragements : chaque fois que tu entends quelqu'un se plaindre, manifeste-lui ton soutien, puis fais remarquer ce qui est positif et comment il pourrait se servir de la situation pour en tirer profit.
6. Regarde le film « Annie » de John Huston (qui reprend la célèbre comédie musicale de Broadway) et cherche comment une attitude positive peut affecter ta vie. Repère quelque chose qui pourrait te tirer vers le bas, mais choisis de le considérer de manière positive au cours de ce mois .

### Collège : bienheureux Miguel Pro

1. Discute des activités de loisir de votre famille. Vous permettent-elles de vous détendre, de vous reposer et de vous divertir vraiment ou provoquent-elles des tensions, un stress supplémentaire et de l'agitation ?
2. La plupart des adolescents ont besoin de se sentir reconnus et d'être approuvés par leurs pairs. Quand tu remarques qu'un camarade se dévalorise, prends soin de lui montrer le vrai bien que tu vois en lui, y compris les qualités de son caractère.
3. Renseigne-toi sur les signes de dépression chez les adolescents. Ecouter certains types de musique et suivre certaines modes vestimentaires peuvent être l'indice d'un début de dépression. Comment la société fait-elle la promotion de certains comportements dépressifs ? A partir de quel moment un véritable ami doit-il alerter un adulte quand il soupçonne qu'il y a un problème ?
4. Écoutez ensemble des vieilles chansons et discutez sur les tendances culturelles à l'égard de bonheur ou de la tristesse. Quelles en sont les racines ? Quels sont les effets ? Quelle conclusion pouvons-nous en tirer ?
5. En toute circonstance, entraîne-toi à voir le côté positif. Même quand quelque chose se passe mal, prie et demande à Dieu de t'aider à voir le bien qu'Il peut en faire sortir. Par exemple, une mauvaise note pourrait te motiver à étudier davantage, une maladie t'offrir un temps privilégié avec ta famille ou un malentendu temporaire avec un ami te donner une chance de faire la connaissance de quelqu'un d'autre. Essaie de remercier Dieu pour tout, même pour ce qui te semble mauvais. Cherche le bon côté !

**PROPOSITIONS POUR MARS : activités à faire à la maison**

**TEMPÉRANCE** : profiter des bonnes choses de manière juste et équilibrée  
(Pour les Maternelles : prendre la juste quantité de ce qui est bon)

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : sainte Thérèse d'Avila**

1. Parlez de l'alimentation. Que l'enfant sache repérer un repas équilibré et des portions raisonnables. Identifiez ensemble les repas déséquilibrés et des portions démesurées. Pourquoi l'alimentation est-elle importante ?
2. Entraîne-toi à ne pas monopoliser l'attention : quand tu parles avec des gens ce mois-ci, assure-toi qu'ils ont autant de temps que toi pour parler. Certaines personnes sont réservées et cela les aiderait que tu leur poses des questions (sans devenir indiscret !).
3. Essayez de ne regarder la télévision que le week-end. Comment cela change-t-il les habitudes familiales et vos relations ? Echangez avec votre enfant.
4. Parlez de la santé et établissez vos propres exigences, comme « tu ne peux pas prendre plus de... » ou « tu pourras manger ..... lorsque tu auras fini ... ».

**CE2 – CM2 : saint Camille de Lellis**

1. Parle des jeux vidéo avec tes parents. Quelle est la différence entre passer un bon moment et être accro ? Qu'est-ce qui se passe si quelqu'un passe trop de temps sur les jeux vidéo ? Essaie de te limiter un peu ce mois-ci. Discutez ensuite pour savoir si cela a été facile ou difficile.
2. Essaie de réduire ta consommation de bonbons d'un tiers, ce mois-ci.
3. Explique comment tu utilises ton temps. Y a-t-il un équilibre entre la prière, le repos, le travail et la détente ? Y a-t-il une activité qui te prend trop de temps et d'énergie ? Y a-t-il des activités agréables qui méritent que tu leur consacres davantage de temps ? Prends une résolution qui t'aidera à équilibrer ton emploi du temps, ce mois-ci.
4. Essaie de ne manger des bonbons que le dimanche.
5. Repère quelque chose où tu passes trop de temps. Essaie de voir combien de jours tu arrives à t'en passer.

**Collège : vénérable Matt Talbot**

1. Parle des dépendances avec un adulte : alcool, tabac, drogues, nourriture, pornographie, etc. Quelles sont les causes de la toxicomanie ? Comment peux-tu aider quelqu'un qui a une dépendance ? Peut-on devenir dépendant de la caféine ou du sucre ? Réfléchis aussi à un excès de SMS, de musique ou de portable ? Fais l'expérience de réduire ta consommation ce mois-ci.
2. Discute avec tes parents des troubles de l'alimentation. A quoi sont-ils dus ? Comment peux-tu aider quelqu'un qui souffre de troubles de l'alimentation ? A partir de quand dois-tu signaler un problème ? Quelles sont tes propres habitudes alimentaires : as-tu tendance à manger trop ou trop peu ? Au cours de ce mois, commence à corriger les déséquilibres que tu as repérés.
3. Explique comment tu utilises ton temps. Y a-t-il un équilibre entre la prière, le repos, le travail et la détente ? Y a-t-il une activité qui te prend trop de temps et d'énergie ? Y a-t-il des activités agréables qui méritent que tu leur consacres davantage de temps ? Prends une résolution qui t'aidera à équilibrer ton emploi du temps, ce mois-ci.

## PROPOSITIONS POUR AVRIL : activités à faire à la maison

**OBÉISSANCE** : dire « oui » avec amour à la volonté de Dieu et de ceux à qui Il nous a confiés

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

### Maternelle - CE1 : *Notre Dame*

1. Fais la liste des personnes à qui tu dois obéir. Choisis l'une de ces personnes et applique-toi à mieux leur obéir ce mois-ci.
2. Ecoute bien les consignes de la maîtresse, ce mois-ci. Fais-y bien attention et essaye de faire tout de suite ce qu'elle te demande.
3. Parfois, notre égoïsme ou notre mauvaise humeur nous empêchent d'obéir. Fais la liste des personnes à qui tu dois obéir et de ne leur dit jamais « non » au cours de ce mois.

### CE2 – CM2 : *saint Juan Diego*

1. Mémorise les Dix Commandements d'une manière créative que tu peux partager avec ta classe.
2. Quelles sont les règles de vie de la classe et de l'école ? Choisis celle que tu trouves la plus difficile et entraîne-toi à la suivre attentivement ce mois-ci.
3. Joue à l'un de tes jeux préférés en laissant de côté une règle importante. Qu'est-ce qui se passe ? Laisser de côté certaines règles peut rendre le jeu plus amusant, mais est-ce vrai pour toutes les règles ? Quelles sont celles qui sont essentielles pour faire fonctionner le jeu ? Fixe-toi comme un objectif, ce mois-ci, de suivre les règles de tous vos jeux sans discuter.

### Collège : *sainte Françoise Xavier Cabrini*

1. Parfois, nous disons que nous allons faire quelque chose et puis nous oublions. Entraîne-toi à faire ces choses tout de suite ce mois-ci ou trouve un moyen de t'en souvenir (par exemple, fais-toi un pense-bête et mets-le sur la porte de ta chambre pour le voir dès que tu rentres ou si tu ne peux pas laver la douche tout de suite quand ta Mère te le demande, mets le produit sur ta table de nuit pour te rappeler de le faire avant d'aller au lit.
2. L'obéissance inclut les choses que tes parents, tes enseignants, etc veulent que tu fasses, même s'ils ne le disent pas. Une personne qui excelle dans la vertu d'obéissance est capable de déterminer ce qui est recherché ou nécessaire avant même que cela soit demandé. Ce mois-ci, surprends tes parents et tes professeurs en essayant de comprendre ce qu'ils veulent ou ce dont ils ont besoin et de le faire avant qu'ils te le demandent.
3. Souvent on discute ou on désobéit parce qu'on pense qu'une règle est déraisonnable. Choisis une règle de ce genre qui est difficile pour toi et cherche la raison pour laquelle elle a pu être mise en place. Est-ce pour protéger les droits de quelqu'un d'autre ? Le bien de l'ensemble ? Si tu ne trouves pas, demande à un adulte responsable de t'aider à comprendre la règle. Montre que tu es suffisamment fort pour t'y soumettre ce mois-ci, même si tu ne l'aimes pas. Fais-en un sacrifice à offrir pour quelqu'un qui a vraiment besoin de tes prières.

**PROPOSITIONS POUR MAI : activités à faire à la maison**

**DILIGENCE** : faire de son mieux et persévérer jusqu'au bout

Choisis une des activités suivantes à réaliser au cours du mois :

**Maternelle - CE1 : saint André Bessette**

1. Entraîne-toi à terminer tes puzzles ou tes autres jeux, ce mois-ci. Ne te décourage pas en cours de route !
2. Fais-toi un calendrier pour les dernières semaines avant la fin de l'année. La première semaine, dessine-toi un smiley pour chaque jour où tu auras fait de ton mieux. La deuxième semaine donne-toi deux smileys les jours où tu as bien travaillé, trois la troisième semaine, et ainsi de suite, car cela devient de plus en plus difficile ! A ton avis, combien de smileys peux-tu gagner ? Fixe-toi un objectif et essaye de l'atteindre.
3. Choisis un service que tu fais à la maison et cherche comment tu pourrais le faire encore mieux. Par exemple, après avoir rangé ta chambre tu pourrais passer l'aspirateur ou après avoir donné à manger au chien, remets tout à sa place. Entraîne-toi à tout terminer en beauté, ce mois-ci.
4. Regarde le film d'animation « Le Petit Train Bleu » (<https://www.youtube.com/watch?v=MmO4VHti00>). Comment peux-tu imiter Mini Loco au cours de ce mois ?

**CE2 – CM2 : saint François de Sales**

1. Comment réagiras-tu si ta mère lavait tes vêtements mais ne les faisait pas sécher ? Ou si ton père préparait la viande pour le barbecue mais ne la faisait pas cuire ? Repère la dernière étape de quelques-unes de tes tâches quotidiennes et entraîne-toi à bien faire cette dernière étape ce mois-ci.
2. Rappelons-nous que nous pouvons tout faire comme un cadeau à offrir à Dieu ; ainsi nous ferons tout de notre mieux. Ce mois-ci, dit une courte prière dans ton cœur (par exemple « tout pour Toi, Jésus ! ») avant d'entreprendre chaque tâche.
3. Si tu te sens prêt à abandonner une de tes tâches ou tes devoirs, demande à faire une pause et fais un tour en courant autour du bâtiment. Puis reviens et termine ton travail.
4. Transforme toutes tes tâches en jeu ce mois-ci : avant de commencer, fixe-toi un temps record que tu souhaites battre. Mais ne bâcle pas ton travail !

**Collège : sainte Catherine de Sienne**

1. Explique comme l'application est liée à la vertu d'espérance. Lorsque tu es tenté de baisser les bras ou de faire un travail bâclé ce mois-ci, prie l'Acte d'Espérance ou inscris le mot « espérance » dans tes notes pour te rappeler ton objectif et la raison pour laquelle tu veux faire de ton mieux.
2. Pense à quelque chose que tu aimes faire et réserve-le comme « récompense » que tu feras seulement quand tu auras terminé une autre tâche moins agréable, mais nécessaire.
3. Crée ta propre devise ou ton cri de combat et utilise-le ce mois-ci pour te motiver chaque fois que tu seras tenté d'abandonner.

+  
M\_\_\_\_\_  
(nom et prénom de l'élève)\_\_\_\_\_  
(classe)\_\_\_\_\_  
(mois)\_\_\_\_\_  
(vertu)

## Travail à faire à la maison

CONSIGNES : Au début du mois, choisissez une proposition. Pratiquez tout au long du mois pour grandir dans la vertu. A la fin du mois, pensez à la façon dont le projet vous a aidé à grandir dans cette vertu. Écrivez vos réponses sur ce formulaire et retournez-le à l'enseignant, à la fin du mois.

Maternelle et Élémentaire : Les élèves complètent leur travail mensuel avec leurs parents.

Collège : Le travail peut être réalisé avec les parents ou avec des amis, mais les parents doivent signer le formulaire.

Proposition : 1 2 3 4 5 6 7 8

Autre Projet (décrire ci-dessous) :

---



---

Commentaires des parents (facultatif pour le Collège) :

---



---



---



---

Commentaires de l'élève (peut être rédigé par les parents pour les enfants les plus jeunes) :

---



---



---



---

\_\_\_\_\_  
Signature des parents

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

## *Carnet de Bord : Progrès de l'Enfant*

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Aimer et Pratiquer les Vertus*

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Aimer et Pratiquer les Vertus*

---

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_

Vertu (s) : \_\_\_\_\_ Mois/ Année : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Remerciements

“Aimer et Pratiquer les Vertus” provient de la collaboration d’une équipe d’enseignants et de parents de “St. Gertrude School” de Cincinnati dans l’Ohio. Il fut conçu en 2005 et utilisé à titre expérimental en 2006. The parcours a d’abord été mis en place sur un cycle de neuf années avec les vertus et les différents saints correspondants, pour les élèves de la Maternelle au Collège de cet Etablissement. Rapidement, le parcours s’est répandu dans de nombreux autres Etablissements Catholiques aux Etats Unis.

Afin de rendre le parcours accessible au plus grand nombre, les Sœurs Dominicaines de Sainte Cécile de St. Gertrude School, de St. Mary’s School (Oak Ridge, Tennessee), de Our Lady of Mount Carmel School (Newport News, Virginia) et de St. Thomas Aquinas Regional School (Woodbridge, Virginia) ont travaillé en collaboration avec une équipe d’enseignants de ces Etablissements à l’élaboration du présent parcours.

Notre reconnaissance s’étend à tous ceux qui ont participé à l’élaboration de ce nouveau parcours qui fonctionne sur un cycle de trois années (Foi, Espérance et Charité) avec les mêmes vertus pour l’ensemble, mais des modèles de saints différents pour chaque niveau de classes.

Ce parcours est mis gratuitement à la disposition de tous les Etablissements et de toutes les familles qui souhaitent l’utiliser. Il est le fruit la grâce et du travail partagé. Nous souhaitons que tous ceux qui l’utiliseront se sentent inspirés à imiter la vie du Seigneur Jésus Christ, notre Sauveur. Que notre vie reflète Ses vertus afin que beaucoup soient amenés à le connaître et à l’aimer, Lui qui nous offre sa vie gratuitement.

Dans ce but, nous offrons cette oeuvre à la louange de sa Gloire, par l’intercession de Marie notre Mère, Etoile de la nouvelle évangélisation.

## CONGRÉGATION DES SŒURS DOMINICAINES

### DE SAINTE CÉCILE

801 Dominican Drive  
Nashville, Tennessee 37228  
Etats-Unis d’Amérique  
+1 (615) 256 5486  
[www.nashvilledominican.org](http://www.nashvilledominican.org)

Pour toute question concernant le Parcours « *Aimer et Pratiquer les Vertus* »,  
merci de contacter le Service de la Nouvelle Evangélisation : [virtuesprogram@op-tn.org](mailto:virtuesprogram@op-tn.org)



*Il y a huit siècles, saint Dominique de Guzman, inspiré par l’Esprit Saint, a fondé un Ordre ayant pour mission de prêcher pour le salut des âmes, en réponse aux besoins de son temps. L’amour de Dieu et du prochain continue d’inspirer aujourd’hui les Sœurs de la Congrégation des Dominicaines de Sainte Cécile qui répondent joyeusement à l’appel de l’Eglise pour la nouvelle évangélisation. Grâce à leur apostolat d’enseignement, les Sœurs sont au service de plus de 15 000 élèves dans plus de 40 écoles aux États-Unis, au Canada, en Australie, en Italie et en Ecosse.*

# Table des Matières

Informations Générales sur le Parcours.....	5
ANNEE DE LA FOI : Liste des vertus & Introduction.....	8
Septembre : la foi.....	12
Octobre : la piété .....	13
Novembre : le bon usage des richesses.....	14
Décembre : la générosité.....	15
Janvier : la gratitude.....	16
Février : l'honnêteté.....	17
Mars : la miséricorde .....	18
Avril : la justice .....	19
Mai : le zèle.....	20
ANNEE DE L'ESPERANCE : Liste des vertus & Introduction.....	21
Septembre : l'espérance.....	25
Octobre : la studiosité .....	26
Novembre : l'humilité.....	27
Décembre : la patience.....	28
Janvier : la fidélité.....	29
Février : la joie.....	30
Mars: la tempérance .....	31
Avril : l'obéissance .....	32
Mai : la diligence.....	33
Exemplaire d'une fiche de travail .....	34
Carnet de bord .....	35
Remerciements.....	40

## *Acte de Foi*

Mon Dieu, je crois fermement  
toutes les vérités  
que tu nous a révélées  
et que tu nous enseignes  
par ton Église,  
parce que tu ne peux  
ni te tromper ni nous tromper.  
Amen.

## *Acte d'Espérance*

Mon Dieu,  
j'espère avec une ferme confiance  
que Tu me donneras,  
par les mérites de Jésus Christ,  
ta grâce en ce monde et,  
si j'observe tes commandements,  
le bonheur éternel dans l'autre,  
parce que Tu l'as promis  
et que Tu tiens toujours tes promesses,  
Amen.