

A TOI DE JOUER !

S1 : LA TENTATION / Vaincs tes p'tites mauvaises habitudes

- Je réduis mon gaspillage de papier et l'achat d'aliment emballés pendant cette semaine (et plus si affinités !)
- Je réalise un composteur pour ma maison, ou ma résidence ! ou je réalise un lombricomposteur pour mon appartement.
- A partir de maintenant, je ne laisse plus d'appareils en veille chez moi (ou au bureau !) quand je ne les utilise pas, je les débranche ou les éteins
- Aujourd'hui, je diminue la température chez moi, et je mets un pull si j'ai un peu froid (ou je m'emmitoufle dans un plaid tout chaud) je vois que ce n'est pas difficile, et je recommence demain
- Ce soir, je proposerai de faire un jeu de société en famille ou en coloc plutôt que de regarder un film seul(e) dans ma chambre !
- Aujourd'hui, pendant un moment de flemme, je sortirai de mon canap' pour aider mes parents/frères/sœurs/colocs dans une tâche de la maison que je n'ai pas l'habitude de faire

S2 : LA TRANSFIGURATION / Prends le temps d'apprécier la création

- Je regarde ceux que je croise, dans la rue, à l'école, au travail, je leur souris et je prie pour eux
- Je choisis de me rendre là où j'ai l'habitude d'aller (à l'école, au travail, au sport...) plus lentement, en marchant ou à vélo
- Je rends grâce à Dieu pour ma chambre / ma maison, et je la nettoie , je la rends accueillante
- Aujourd'hui, j'évalue mon empreinte carbone grâce à un site internet qui le propose et je réfléchis à comment la diminuer !
- Je discute avec une personne avec laquelle je n'ai pas l'habitude de discuter, et je rends grâce pour sa vie
- Je prends un temps de silence dans la nature

S3 : LA CONVERSION / Alimente-toi et consomme mieux

- Je prie avant et après mes repas (pour remercier Dieu, ceux qui l'ont préparé, et prier pour ceux qui ont faim)
- Je mange en prenant le temps de savourer, de goûter, de sentir
- Je cuisine moi-même le repas d'aujourd'hui
- Aujourd'hui je mange sans viande
- Je mets un chrono pendant ma douche, et je prie pour tous ceux qui n'ont pas accès à l'eau potable / j'ajoute une brique dans ma chasse d'eau pour qu'elle dépense moins d'eau
- Je mange à ma faim, pas plus

S4 : LA RECONCILIATION / Ose demander pardon, et pardonner

- Je demande pardon à quelqu'un que j'ai blessé
- Je prie pour toutes les personnes que j'ai blessées et que je n'arrive pas à aller voir
- Je suis médiateur pour permettre à un(e) ami(e) de savoir qu'il/elle a blessé quelqu'un
- J'écris une lettre à quelqu'un qui m'a blessé
- Je rends grâce pour la vie de quelqu'un à qui j'ai du mal à pardonner
- Je regarde la célébration urbi et orbi en replay sur @ktotelevision si je n'ai pas pu la vivre en direct hier.

S5 : LA GLOIRE DE DIEU / Deviens messenger de la gloire de Dieu

- Je cherche à voir Jésus en chaque personne que je regarde / "Chaque personne est pour moi le Christ, et comme Jésus est unique, cette personne est alors pour moi unique au monde." Mère Teresa
- Je prends le temps pour goûter au silence et à la prière.
- Je parle de Jésus à quelqu'un que je vois tous les jours, mais à qui je n'en ai jamais parlé

S6 : SEMAINE SAINTE

- Je supprime un max de mails de ma boîte mails
- Je fabrique un cierge pascal
- Je fabrique un jardin de Pâques pour préparer mon cœur à la joie pascale