

# JOURNAL NOTRE DAME

N° 24 - FEVRIER 2024

**1 ASTUCE BONHEUR !**

**Le bonheur est dans la bienveillance**

La bienveillance commence par nous-même ! Se dire un mot gentil et sincère chaque matin est déjà un bon début ! Puis, vous pouvez étendre cette saine habitude à tout votre entourage : tu as bonne mine, cette couleur te va bien, j'aime bien quand tu souris, bravo, merci...

Comme dirait Don Miguel Ruiz : "que votre parole soit toujours impeccable" ! Et comme ajouterait cette si belle sagesse hawaïenne Ho'oponopono : tout réside dans ces simples mots : "désolé, pardon, merci, je t'aime !" Cela paraît presque rien mais la bienveillance vous apportera mille fois plus de bonheur que la vaine critique !

Les mots sont importants !

Un mot gentil chaque jour !



La maladie et la souffrance peuvent parfois bouleverser nos vies ou celles de nos proches, pour nous encourager à donner de notre temps, soutenir les malades, être attentif à leurs besoins, **une journée mondiale des malades, créée en 1992 par le Pape Saint Jean-Paul II**, est célébrée chaque année, le 11 février, jour de la fête de Notre-Dame de Lourdes.

## Message du Pape François : Prends soin de lui

La maladie fait partie de notre expérience humaine. Mais elle peut devenir inhumaine si elle est vécue dans l'isolement et dans l'abandon, si elle n'est pas accompagnée de soins et de compassion. Quand on marche ensemble, il arrive que quelqu'un se sente mal, qu'il doive s'arrêter en raison de la fatigue ou d'un incident de parcours. C'est là, dans ces moments-là, que l'on se rend compte de la façon dont nous cheminons



AMOUR

AMITIE

## Séjour – Les SixSkis en folie

Le dimanche 28 janvier, enfin le départ pour Vars. Une semaine à la montagne, avec nos professeurs. A notre arrivée, nous sommes allés récupérer nos skis et nous nous sommes installés au gîte. Une nuit de sommeil pour une semaine de glisse et de rires. Avec nos moniteurs, nous étions par groupe de niveau. 2h de ski le matin et 2h l'après-midi. Nos soirées animées avec des jeux de société et un Loto. Tous, sommes heureux de notre séjour et de nos progrès. Merci à nos accompagnateurs. **Carl et Louise**



## Au poulailler

Triste nouvelle, **Pam**, une de nos poules rouges est morte Vendredi. Nous menons l'enquête et allons vérifier la sécurité de notre installation.



Notre mission, chaque jour, nourrir et prendre soin de nos petites protégées.

**Reportage de Maël, Clémence, Léann, membres de l'éco-club**

## Option Latin – Vita pulchra

A partir de la 5ème inscrivez-vous à l'option latin c'est une option sérieuse qui si vous travaillez bien peut faire remonter votre moyenne. Cette matière va vous aider à vous cultiver et avoir des meilleures notes dans multiples matières dont également au brevet !

Le latin est une option très divertissante et intéressante qui donne accès à beaucoup de projet en milieu d'année et à un fabuleux voyage tous les 4 ans. Cette option est proposée et animée par Mme ZANINO.

Article Elsa

## Mardi Gras et le Carême

Après la Chandeleur, début février, vient **Mardi Gras** quelques semaines plus tard. Souvent confondues dans leur date et leur célébration, ces fêtes sont pourtant bien distinctes, avec une histoire et des origines différentes. Mais que célèbre-t-on pour en ce jour ? Il s'agit de l'apothéose du Carnaval, marquant la fin de la "*semaine des sept jours gras*", avant **carême**, période liturgique de dévotion à Dieu où l'on jeûne. Une journée de festivités pendant laquelle on mange à foison des produits riches, avant privation.

Une célébration qui prend son origine pendant l'antiquité romaine. Il s'agissait plus précisément d'une fête païenne célébrant la fin de l'hiver, les **Calendes de mars**, pendant laquelle on pouvait se déguiser et où "*les interdits étaient transgressés*", comme l'expliquent nos confrères du Figaro.

La fête évolue avec l'expansion du christianisme et le dernier jour de fête, on célèbre le **Carnaval**. Le mot vient du latin *carne levare*, qui signifie "*ôter la viande*", et fait référence ici au dernier repas "gras" (d'où le nom **Mardi Gras**, puisque l'on mangeait pour l'occasion des aliments riches, à l'image de viande, beurre ou sucre) que l'on déguste avant le début du carême. À noter que **Mardi Gras** précède également le **mercredi des Cendres**, premier jour du carême où la viande est proscrite.



### Origine du Carême

Le mot Carême vient du latin Quadragesima (dies) « Quarantième jour » (avant Pâques). Le carême est une période de pénitence, de jeûne et d'Aumône qui dure pendant les 40 jours qui précèdent les Pâques. Il commence par le mercredi des Cendres et s'achève avec la semaine sainte et le dimanche de Pâques. Les dimanches n'étant pas jeûnés dans la religion catholique, le carême commence donc 46 jours avant Pâques (40 jours + 6 dimanches).

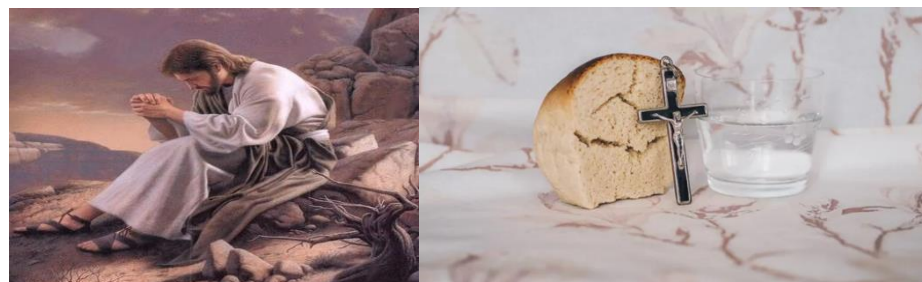
Le sens de cette pratique est, pour les fidèles, de se souvenir de la retraite que Jésus effectua dans le désert où il se retira afin de prier et méditer durant 40 jours. Il y fut tenté plusieurs fois par Satan qui le

soumit à plusieurs épreuves afin d'éprouver sa Foi. Cet épisode est raconté en détail dans les évangiles de Matthieu et est connu sous le nom de Tentation du Christ.

Durant les II<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> siècles, le carême est peu observé par les fidèles et la durée du jeûne n'est pas fixée par l'Église catholique. Certains croyants ne pratiquent alors qu'un jeûne de deux jours, durant la préparation de Pâques. Le philosophe chrétien saint Justin Naplouse, ? écrit que les catéchumènes (candidats au baptême) « sont instruits à prier et à implorer de Dieu, en jeûnant, la rémission de tous péchés passés, tandis que nous prions et jeûnons avec eux ».

Vers 195, l'évêque de Lyon saint Irénée, inspiré de saint Justin, adressa au Pape Victor 1er une lettre indiquant qu'un jeûne obligatoire était observé par les chrétiens les vendredi et samedi saints, afin de commémorer le départ de leur Époux, le Christ.

Le carême devient courant entre 300 et 325, et il s'architecture autour de la préparation au baptême des catéchumènes. On demande aux fidèles de faire preuve de solidarité et compassion en priant et en jeûnant. On trouve dans l'Histoire ecclésiastique (324) écrite par Eusèbe de Césarée récit des nombreuses pratiques observées pour le jeûne de Pâques.



### Pratique du Carême

La nature du jeûne n'est pas fixée officiellement par l'Église Catholique. Il doit avant tout faire sens pour le fidèle, la privation n'étant pas une fin en soit. Comme toute ascèse, elle trouve son sens dans un renforcement de la Foi et non une mortification de la chair. Il s'agit surtout de se priver du superflu (viandes, sucreries, graisses) afin de se consacrer aux autres par l'Aumône et à Dieu par la prière.

Ce n'est pas la première retraite de 40 jours recensée dans la Bible, car Moïse aussi se retira sur le Sinaï durant 40 jours, comme le rapporte le livre de l'Exode. Ce dernier relate l'errance du peuple hébreu guidé par Moïse, à travers le désert, vers la Terre promise. C'est durant cette épreuve qu'il recevra les Tables de la Loi. De même, Jésus commencera sa prédication une fois sa retraite terminée. Cet épisode a donc d'autant plus d'importance qu'il inscrit Jésus dans la tradition des grands prophètes bibliques et comme étant le Messie attendu.

**Article de Dimitri**