

Louer le Seigneur en chantant un chant que j'aime	Lire un extrait de la bible (Matthieu 4,1-11)	Pardoner quelqu'un qui m'a blessé (parents, amis...)	Proposer mon aide pour préparer le repas
Faire un signe de croix et réciter un Notre Père avant d'aller dormir	Lire un extrait de la bible (Matthieu 5,14-16)	Demander pardon à un ami	Proposer mon aide pour mettre la table ou desservir la table
Prendre un temps de prière silencieuse (1-2 min)	Lire un extrait de la bible (Matthieu 6,5-8)	Confier à Dieu un poids trop lourd qui pèse sur mes épaules	Ranger ma chambre ou aider quelqu'un à ranger
Faire une petite prière avant le repas (bénédicté)	Appeler un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps pour prendre de ces nouvelles	Aller vers quelqu'un que j'apprécie moins (envoyer une lettre, passer un coup de fil...)	A table, servir d'abord les autres
Prendre un temps pour Marie, accompagné d'un « je vous salue Marie »	Confier à Dieu mes doutes, colères, inquiétudes...	Demander pardon à un parent (papa, maman, frère, sœur, ...)	Aider un ami, mon petit frère/ma petite sœur (devoir, matière difficile pour lui/elle...)
Sourire à tous	Éviter les paroles grossières ou méchantes	Remercier Dieu pour la journée qui commence ou se termine	Je décore la table (bougie, fleurs, bricolage...) pour rendre le repas plus joyeux
Téléphoner à mes grands-parents,	me priver de chocolat, bonbon ou tout autre péché mignon en pensant à ceux qui ne mangent pas à leur faim	Contempler la nature	Je propose mon aide à mes parents
Aujourd'hui, je fais attention à dire MERCI	Ne pas allumer la TV ou jouer à des jeux vidéo	Je prie pour les malades, les personnes seules et isolées	Ne pas penser qu'à moi, ne pas me vanter.
Envoyer un mail ou une carte à mes parrain/marraine	Partager un moment de jeu ou une promenade avec ma famille	Je redis à quelqu'un combien je l'aime et il a du prix à mes yeux	je réalisais un beau dessin pour mes parents afin de les remercier pour tout leur amour
Fabriquer un cadeau maison pour quelqu'un que j'apprécie beaucoup	Dire du bien des autres, les encourager, les soutenir	Danser sur une musique chrétienne de mon choix	Rendre un service à la maison, sans que cela se voie.