

Évangile selon Saint Jean 3, 14-21

En ce temps-là, Jésus disait à Nicodème : « *De même que le serpent de bronze fut élevé par Moïse dans le désert, ainsi faut-il que le Fils de l'homme soit élevé, afin qu'en lui tout homme qui croit ait la vie éternelle. Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle. Car Dieu a envoyé son Fils dans le monde, non pas pour juger le monde, mais pour que, par lui, le monde soit sauvé. Celui qui croit en lui échappe au Jugement, celui qui ne croit pas est déjà jugé, du fait qu'il n'a pas cru au nom du Fils unique de Dieu. Et le Jugement, le voici : la lumière est venue dans le monde, et les hommes ont préféré les ténèbres à la lumière, parce que leurs œuvres étaient mauvaises. Celui qui fait le mal déteste la lumière : il ne vient pas à la lumière, de peur que ses œuvres ne soient dénoncées ; mais celui qui fait la vérité vient à la lumière, pour qu'il soit manifeste que ses œuvres ont été accomplies en union avec Dieu.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

4^e DIMANCHE DE CARÊME**La tempérance est tendance**

La tempérance, c'est la maîtrise de soi, savoir contrôler ses émotions négatives (colère, haine, jalousie...) et ses mauvais désirs, savoir où sont les limites, aller vers la paix, éviter la violence et les excès. Dans le sport, quand nous assistons ou que nous jouons un match, n'insultons pas les autres joueurs, ni l'arbitre, soyons *fair-play* avec eux.

Défi de la semaine

En famille, chacun identifie un de ses défauts (colérique, moqueur, boudeur, menteur, mauvais perdant...) et essaye de ne pas y succomber cette semaine et pendant le reste du carême. Confions cet effort à Jésus pour qu'il nous aide.

Seigneur, remplis-moi de tempérance pour apporter l'harmonie, le dialogue, et la douceur dans ma famille, parmi mes amis et à l'école.
Amen

Prière du Réseau d'animation pastorale de l'Apel

