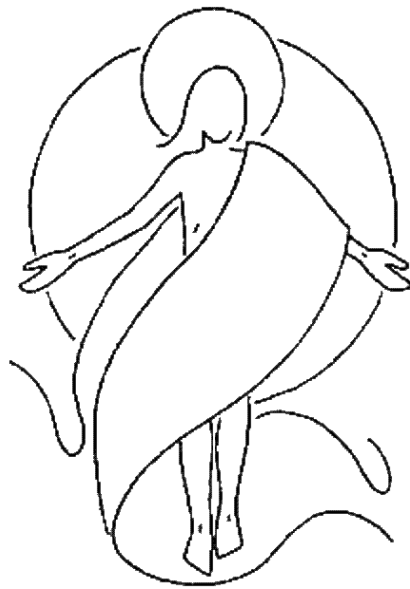


I- LES TEMPS FORTS DU CARÊME 2026



mercredi des Cendres 18 février 2026 entrée dans le temps du Carême	1^{er} dimanche 22 février 2026 appel décisif des catéchumènes	2^{ème} dimanche 1 mars 2026 1 ^{ers} scrutins	3^{ème} dimanche 8 mars 2026 journée de mémoire et de prière pour les victimes d'agressions sexuelles	3^{ème} vendredi 13 mars 2026 3 ^{èmes} scrutins	4^{ème} dimanche 15 mars 2026 dimanche de <i>laetare</i> + 2 ^{èmes} scrutins	5^{ème} dimanche 22 mars 2026 3 ^{èmes} scrutins
dimanche des Rameaux 29 mars 2026 Jésus Messie acclamé par la foule à Jérusalem	jeudi saint 2 avril 2026 la Cène, dernier repas de Jésus et institution de l'eucharistie	vendredi saint 3 avril 2026 Passion du Seigneur chemin de croix, crucifixion, mort	samedi saint 4 avril 2026 grand silence de l'Eglise près du tombeau	vigile pascale et dimanche de Pâques 5 avril 2026 dans la nuit, baptêmes des catéchumènes Résurrection du Seigneur		

Le Triduum pascal est une période de trois jours où l'Eglise célèbre la Passion, la Mort et la Résurrection de Jésus-Christ. Cette période commence avec la messe vespérale du Jeudi saint et se termine avec les vêpres du dimanche de Pâques. Le terme "triduum" signifie "espace de trois jours" en latin et est utilisé pour désigner des prières qui durent pendant trois jours. Le Triduum pascal est également connu sous le nom de "triduum sacrum" et est une période de grande importance pour les chrétiens, marquant la montée vers Pâques.

II – MON CALENDRIER D'ACTIONS DURANT LE CARÊME

Ou 40 jours pour avancer dans l'espérance de Pâques

Le carême est un temps de conversion qui nous permet de nous reconnecter à Dieu. Il s'agit de Lui donner toute la place dans notre vie afin que cette dernière soit vraiment ordonnée. L'effort du carême consiste à donner à Dieu Sa vraie place au détriment de notre petit confort.

Les 3 piliers du Carême sont la Prière, le Jeûne et l'Aumône. Ces trois mots nous rappellent que cette période est une invitation à l'intériorité : revenir à Dieu, se détacher de ce qui nous encombre, se recentrer sur l'essentiel, mais aussi à l'ouverture à l'autre : être dans la compassion, l'entraide, l'écoute ... Nous vous proposons cette année de décliner des actions chaque jour, de méditer les prières et les Évangiles des dimanches.

18/02
MERCREDI SAINT

Messes du secteur

- 9h00 : Messe à la Nativité de ND
- 12h15 : Messe à St Martin de Bièvres
- 17h30 : Célébration KT Nativité de ND
- 18h30 : Célébration KT St Martin – Pal.
- 19h30 : Messe à St Pierre – Igny
- 20h30 : Messe à St Martin – Pal.

19/02
JEÛNER D'APRORI ENVERS LES AUTRES

Choisir pour l'année qui vient un domaine d'action au service des autres dans lequel je m'investirai de façon régulière.

Seigneur, aide-moi à dépasser les apparences lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois

20/02
JEÛNER DE CRITIQUES NÉGATIVES

Faire des compliments à ceux que j'aime.

Seigneur, apprend-moi à maîtriser ma parole et à faire primer les qualités chez les autres

21/02
JEÛNER DE MONTAGNÉS

Offrir 20 minutes de prière dans le silence.

Seigneur, fais que je cherche sans cesse à te donner la première place dans ma vie.

22/02
1^{er} dimanche de carême



Évangile Mt 4, 1-11
Jésus jeûne 40 jours puis est tenté

23/02
JEÛNER DE RÉSEAUX SOCIAUX

Téléphoner à un ami pour prendre de ses nouvelles et partager en vérité.

Seigneur, apprend-moi la soif de me connecter à ta parole

01/04
JEÛNER DE NOS PEURS

Demander au Seigneur la grâce de grandir dans la confiance, sûr de l'amour du Père pour moi.

Seigneur, tu es mon berger. Avec toi, je ne manque de rien. Fais de ma foi un rempart pour vaincre mes peurs et entrer dans la joie de Pâques avec confiance !

02/04
SE NOURRIR DE JÉSUS À TRAVERS LA MESSE DU JOUR

Envoyer un SMS à un prêtre pour lui souhaiter un bon Jeudi Saint.

Seigneur, toi qui nous as montré l'exemple en lavant les pieds de tes apôtres, aide-moi à vivre une vraie charité pour mes frères et sœurs

03/04
JEÛNER DE NOURRITURE

Prendre un temps de prière devant un crucifix, participer à un chemin de Croix ou à l'office de la Passion.

Seigneur, montre-moi mes péchés et aide-moi à accueillir pleinement ta miséricorde

04/04
JEÛNER DE BRUIT POUR ACCUEILLIR LE SILENCE DE CE JOUR

Rendre visite ou faire signe à une personne isolée (malade, hospitalisée, âgée...).

Me voici, pauvre de mes faiblesses mais riche de te connaître. Ouvre mon cœur à ton Esprit et renouvelle tous les baptisés dans la lumière de Pâques

06/04
DIMANCHE DE PÂQUES
ALLELUIA CHRIST EST RESSUSCITÉ!



Jn 20, 1-9
« Il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts »



Hosanna

05/03
JEÛNER DE PENSEES ENMIEUSES

Faire fructifier mes talents !

Seigneur, tu m'as donné des talents. Fais que je sache les mettre en avant sans nourrir une forme de jalousie à l'égard de ceux des autres

06/03
JEÛNER DE NOURRITURE



Participer au Bol de Riz proposé par l'Aumônerie ce vendredi et verser à une association le prix de mon repas.

Seigneur, aide-moi à donner aux autres, que ce soit du temps, de l'argent ou des biens matériels pour aider ceux qui en ont besoin.

07/03
JEÛNER D'ACHAT COMPULSIF

Me réjouir de ce que j'ai déjà et donner les vêtements que je ne porte plus à une association.

Seigneur, apprend-moi à valoriser ce que j'ai déjà plutôt que de désirer ce que je n'ai pas et dont je crois avoir besoin.

14/03
JEÛNER DE LOISIR « PLAISIR »

Donner de mon temps bénévolement dans ma paroisse, une association, pour une œuvre caritative.

Seigneur, arrache-moi à l'individualisme et à l'inertie pour m'engager en faveur de ceux qui sont moins bien lotis que moi.

15/03
4^{ème} DIMANCHE DE CARÊME



Jn 9, 1-41

« Il s'en alla et se lava ; quand il revint, il voyait »

16/03
JEÛNER DE BOULDERIE

Pratiquer l'auto-dérision !
Quand je boude, je me ferme aux autres.

Seigneur, apprend-moi à ne pas m'enfermer sur moi-même et à laisser la porte de mon cœur ouverte à toi et à mes frères et sœurs

08/03
3^{ème} DIMANCHE DE CARÊME



Evangile Jn 4, 5-42
« Une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle »

09/03
JEÛNER DE STREAMING VIDÉO

Offrir à Dieu le temps que je projetais de passer devant l'écran.

Seigneur, toi qui savais prendre le temps du dialogue avec le Père dans la prière, accompagne-moi dans mon désir d'adopter un style de vie plus proche du tien.

10/03
JEÛNER DE CURIOSITE MAL PLACEE

En apprendre plus sur la vie des saints de la semaine.

Seigneur, que ma curiosité soit une soif de te connaître, qu'elle me mène à l'émerveillement !

17/03
JEÛNER DE PROCRASTINATION

Profiter du temps du carême pour réaliser quelque chose que je remets au lendemain depuis longtemps.

Seigneur, éloigne de moi la tendance à procrastiner, surtout lorsqu'il s'agit de remettre ma vie en ordre, de réaliser une promesse ou un acte de charité.

18/03
JEÛNER D'ÉTROITESSE D'ESPRIT

Sortir de ma zone de confort en osant aller à la rencontre d'une personne en difficulté (migrant, SDF...).

Seigneur, ouvre mon cœur au changement dans un but de conversion !

19/03
JEÛNER D'ACCUSATIONS

Relire le chap. 7 de l'Évangile selon saint Matthieu.

Seigneur, rends-moi indulgent quand je vois la paille dans l'œil de mon frère, éloigne de moi la tentation d'enfermer les autres dans leur faute en portant un jugement sur leurs actions, leurs propos...

11/03
JEÛNER D'ACCÈS DE COLÈRE

Pratiquer la gratitude en disant « merci » à un proche (parents, frères/sœurs, ami.e.s...) pour quelque chose de beau vécu aujourd'hui.

Seigneur, apprend-moi à suivre ton exemple en étant lent à la colère et plein d'amour.

12/03
JEÛNER DE MOQUERIE

Réconforter quelqu'un qui est injustement moqué ou mis à l'écart.

Quand ma moquerie est synonyme de mépris envers mon prochain que je tourne en ridicule, je te déplaïs. Que je cherche toujours, Seigneur, à faire ce qui te plaît !

13/03
JEÛNER DE GRIGNOTAGE

Garder son en-cas pour l'offrir à quelqu'un dans le besoin, à une sdf dans la rue par exemple

Seigneur, apprend-moi à rester maître de moi-même et de mes pulsions alimentaires au profit d'une nourriture plus spirituelle.

20/03
JEÛNER DE SUFFISANCE

Faire un examen de conscience détaillé avant de se coucher, et se préparer à recevoir le sacrement de réconciliation pour Pâques.

Seigneur, pardonne-moi pour mes paroles, mes pensées et mes actions qui t'ont attristé.

21/03
JEÛNER DE GROS MOTS

Relire le chap. 12 de l'Évangile selon Saint-Matthieu et méditer les versets 33 à 37.

Seigneur, ôte de ma bouche les paroles qui contribuent à faire peser un climat agressif entre mon entourage et moi.

22/03
5^{ème} DIMANCHE DE CARÊME



Evangile Jn 11, 1-45
Je suis la résurrection et la vie

23/03
JEÛNER DE MÉFIANCE À L'ÉGARD
DE MON PROCHAIN

Aller à la rencontre d'un SDF ou
d'une personne isolée et
prendre du temps pour parler
avec lui/elle avant la fin du
carême.

*Seigneur, pousse-moi à oser la
solidarité envers mes frères et
sœurs dans la précarité.*

24/03
JEÛNER DE CONTENUS QUI NE
M'ÉLÈVENT PAS

Relayer un post chrétien
sur mes réseaux sociaux.

*Seigneur, recentre mon
rapport à internet, fais de
moi un témoin missionnaire
de ton Évangile.*

25/03
JEÛNER D'IMPATIENCE

Graver dans mon cœur le
verset 12 du chap. 12 de l'épître
de saint Paul aux Romains.

*Seigneur chasse l'impatience
qui me fait passer côté de mon
prochain et de moi-même.
Donne-moi le désir de te louer
et de servir.*

24/02
JEÛNER DE RANDOIER

Se réconcilier avec quelqu'un
avec qui je suis fâché.e.

*Seigneur, comme tu nous
pardones nos offenses, aide-
moi à pardonner à ceux qui
m'ont offensé.e.*

25/02
JEÛNER DE CONFLITS AU LYCÉE

Faire grandir la fraternité ou
lycée en allant à la rencontre
d'une personne mise à l'écart.

*Seigneur, renouvelle mon
regard sur certaines personnes
et fais grandir en moi l'esprit de
fraternité.*

26/02
JEÛNER DE REPLI SUR SOI

Envoyer un SMS à quelqu'un
simplement pour lui dire qu'on
pense à lui.

*Seigneur, aide-moi à lutter
contre l'isolement en me
rappelant qu'avec toi, je ne
serai jamais seul.e.*

26/03
JEÛNER DE SUSCEPTIBILITÉ

Déposer au pied de la Croix un
échec vécu et non surmonté.

*Seigneur, augmente ma
sensibilité, fruit de l'Esprit, et
délivre-moi de ma
susceptibilité, fruit de mon
orgueil.*

27/03
PARTICIPER A LA VIE DE
L'AUMÔNERIE

Participer à la confection des
bouquets de Rameaux avec
l'Aumônerie et les 4e/3e

*Seigneur, aide-moi à me mettre
au service des autres.*

28/03
JEÛNER DE GOÛSME

Participer à la vente des
Rameaux sur tout le WE dans
les paroisses du secteur.

*Seigneur, développe chez moi,
le don de gratuité, sans rien
attendre en retour.*

27/02
JEÛNER DE NOURRITURE
« PLAISIR »

Confier à Dieu ce dont mon
cœur a faim

*Seigneur, donne-moi de me
nourrir davantage de
ta parole pendant ce temps de
Carême.*

28/02
JEÛNER DE TEMPS DE
SMARTPHONE INUTILE

Télécharger une application
catholique !

*Seigneur, comme Jésus lutte
dans le désert, aide-moi à
lutter contre les illusions
numériques en ajustant ma
relation à mon smartphone pour
retrouver la valeur de
l'intériorité.*

01/03
2^{ème} DIMANCHE DE CARÊME



Évangile Mt 17, 1-9
« Son visage devint brillant
comme le soleil »

29/03
DIMANCHE DES RAMEAUX



Mt 21, 1-11 - "Béni soit celui
qui vient au nom du
Seigneur"

30/03
JEÛNER DE MES COMPLEXES

Choisir un Évangile et relire les
chapitres relatant la Passion.

*Seigneur, toi qui poses un
regard d'amour sur moi, donne-
moi de me voir à travers tes
yeux. Apprends-moi à prendre
soin de moi, à m'accepter, à
m'aimer comme tu m'aimes.*

31/03
JEÛNER DE BAVARDAGES VIDES
DE SENS

Choisir de me taire et d'entrer
en moi-même plutôt que de
parler pour ne rien dire.

*Seigneur, inspire-moi les mots
justes pour annoncer ton
Évangile.*

02/03
JEÛNER DE PARESSE

Proposer mon aide chaque fois
que je le peux.

*Seigneur, fais grandir en moi la
vocation du service.*

03/03
JEÛNER DE PENSÉES
DESABUSÉES

Faire une balade en forêt et
prier.

*Seigneur, permets que je sois
toujours émerveillée de
contempler ta Création.*

04/03
JEÛNER DE PLAINTES

Rendre grâce pour quelque
chose de beau qui m'est arrivé
depuis le début du carême.

*Seigneur, aide-moi à prendre
conscience de la chance que
j'ai de manger chaque jour à
ma faim.*