

# VIVRE LE CARÊME

Un chemin pour mieux aimer Dieu,  
mieux s'aimer soi-même,  
mieux aimer les autres et la création



*Livret de Carême 2026*

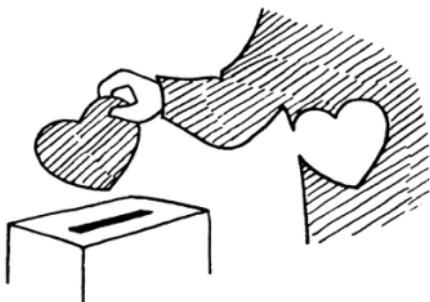
## Pourquoi le Carême ?

Les premières communautés chrétiennes ont voulu se préparer à la grande fête de Pâques avec un cœur renouvelé. L'idée : se remettre en route et entrer dans la dynamique pascale avec un cœur purifié.

Pourquoi 40 jours ? Ce chiffre de 40 traverse toute la Bible : 40 jours pour le déluge, 40 ans pour le peuple hébreu dans le désert, 40 jours pour Élie sur la montagne, et bien sûr 40 jours pour Jésus au désert avant de commencer sa mission. Le "40", c'est le temps nécessaire pour qu'une transformation profonde se fasse — pas un sprint, pas non plus un truc interminable : juste la durée qu'il faut pour laisser bouger quelque chose en toi.

Le Carême est donc pensé comme un temps de traversée. Un désert symbolique : on sort du bruit habituel, on ralentit, on observe ce qui cloche, ce qui tient, ce qu'on veut reconstruire. L'objectif n'a jamais été de devenir un champion de l'ascèse, mais d'entrer dans une logique de croissance intérieure, honnête et un peu rugueuse, qui prépare à la joie pascale.

**En résumé : quarante jours pour laisser Dieu remettre du souffle là où ça s'essouffle, et pour repartir avec un cap plus clair. Un temps ancien, oui, mais étrangement moderne dans sa logique de transformation.**



# Les premiers jours du Carême

---

## La prière :

« Quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. » (Évangile de Matthieu, chapitre 6, versets 5-6)

Jésus démonte clairement la tentation du "regardez comme je suis spirituel". La vraie dynamique se joue ailleurs : derrière une porte fermée, là où rien n'est à prouver. Cette retraite intérieure n'est pas un repli, mais un espace où la façade tombe et où tu peux rencontrer Dieu sans filtre. C'est là, dans ce secret discret et concret, que quelque chose se réaligne.

La prière, ce n'est pas compliqué : c'est un élan du cœur, c'est un simple regard jeté vers le ciel. Un merci qui jaillit. Un cri d'amour, quand tout va bien comme quand ça secoue. Quelque chose de fort, plus grand que nous, qui élargit l'intérieur et nous relie à Jésus.

Bref, prier, ce n'est pas d'abord faire une prière ou réciter une formule parfaitement. **C'est entrer en relation.** Avec un Dieu qui est déjà là, tout le temps, tout près, et qui n'attend qu'une chose : se donner à toi. Quand tu pries, tu lui ouvres la porte. Tu le laisses te rejoindre, t'aimer. Et plus ce lien se crée, plus l'amour circule. Simplement. La prière, au fond, c'est peut-être l'école la plus directe pour apprendre à aimer – pour de vrai.

Concrètement, comment prier ? Pendant tout le Carême, nous te proposons de découvrir différentes manières de prier, en lien avec les évangiles des dimanches. Pas pour te mettre dans une case, mais pour t'aider à trouver ta façon de prier. Celle qui te parle. Celle qui te fait respirer. Celle qui te relie le plus profondément à Jésus.

À la fin du chemin, tu n'auras peut-être pas l'impression d'avoir réussi. Mais si tu as trouvé un lieu de rencontre, un lien avec Jésus, c'est déjà énorme !

## Le jeûne :

« *Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra.* »

(Évangile de Matthieu, chapitre 6, versets 16-18)

Jésus pointe ceux qui affichent leurs exploits ascétiques pour briller spirituellement : performance zéro, ego maximum. Lui propose tout l'inverse : un geste discret, presque joyeux. Tu te laves, tu te parfumes, tu continues ta vie sans jouer la carte du martyr. Le jeûne est alors une affaire entre toi et Dieu, pas une démonstration devant le monde.

Le jeûne est proposé par toutes les grandes traditions religieuses car il nous aide à faire le tri dans nos envies superficielles en privilégiant nos désirs profonds. En renonçant au superflu, tu te rappelles que Dieu t'est plus que nécessaire : il est la source de la Vie, de ta vie. Le jeûne t'aide à acquérir une plus grande liberté du cœur. Cela signifie que tu souhaites ne pas être centré sur toi-même, sur tes désirs, sur tes besoins. Le jeûne t'aide ainsi à t'ouvrir à Dieu et aux autres, et par conséquent te stimule dans la prière et dans le service.

Le jeûne chrétien n'est pas fait de prescriptions à suivre scrupuleusement. **Il t'invite à examiner ton mode de vie et à t'interroger sur ce qui prend trop de place par rapport à l'essentiel.** Il s'agit de repérer ce qui est vraiment secondaire et d'y renoncer volontairement. Cela doit se faire librement et sans tomber dans l'excès. Cet exercice est finalement un art de vivre qui donne à ton quotidien son style chrétien.

Alors comment jeûner ? Tout au long de ce Carême, nous allons te donner quelques idées pour passer de la théorie à une juste pratique du jeûne. A toi de jouer !

## L'aumône :

« *Quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.* »  
(Évangile de Matthieu, chapitre 6, versets 2-4)

Jésus critique ceux qui sont généreux pour la gloire, ceux qui transforment le geste en spectacle. Pour lui, le vrai don se joue dans le secret, loin de la mise en scène. *“Que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite”* : c'est une pédagogie du désintéressement. Tu donnes, point. Pas pour l'image, pas pour la bonne conscience, mais parce que quelqu'un en face a besoin.

Et toi, tu donnes combien ? Souvent, on réduit la question de l'aumône à une quantité de choses à donner ou à abandonner. Pourtant, si on y réfléchit bien, la première chose n'est pas le combien mais le pourquoi... Pourquoi donner ? La réponse est simple : nous sommes fait pour cela. Dieu nous a créés avec cette capacité de nous donner, et c'est par cela que nous nous réalisons pleinement. Donner te libère des biens auxquels tu es trop attaché et ouvre ton cœur aux autres, à Dieu... Car, très souvent, nos biens matériels sont des sécurités qui peuvent devenir des prisons... Par exemple : j'ai du mal à donner du temps aux autres parce que je suis très attaché aux séries que je regarde sur Netflix...

L'aumône a aussi une autre dimension. Elle t'aide à te rappeler que tout bien est un don de Dieu. **Tout ce dont tu dispose, Dieu te l'a donné par amour. Il prend soin de toi, dans ta fragilité et ta faiblesse.** Par l'aumône, il t'invite, en quelque sorte, à faire comme lui, à entrer dans son mouvement d'amour pour les plus fragiles et les plus faibles.

Alors comment vivre l'aumône ? Tout au long de ce Carême, nous allons te donner quelques pistes pour pouvoir mettre le don en pratique. A toi de trouver la manière la plus utile !

# 1ère semaine de Carême

---

- **Jésus est tenté par le diable :**

« Alors Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. » Mais Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. » Jésus lui déclara : « Il est encore écrit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. » Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : « Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi. » Alors, Jésus lui dit : « Arrière, Satan ! car il est écrit : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte. » Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient. »

(Évangile de Matthieu, chapitre 4, versets 1-11)

40 jours ! Pourquoi le Carême est-il si long ? Vas-tu tenir ? Pas de crainte !

Pour nourrir ta semaine, tu peux prendre un temps pour imaginer ce récit, en faire une vidéo intérieure qui t'aidera à méditer. Tu peux aussi te poser des questions sur l'attitude des personnages ou sur les dialogues.

Dans la Bible, le désert est le lieu symbolique de la rencontre avec Dieu. Ici, la Bible te montre Jésus comme modèle. Regarde son humilité. Il n'utilise pas son pouvoir pour lui-même, mais il ramène tout à son Père. Comme lui, cherche à faire ce qui est bien, simplement et paisiblement. Ainsi, tu agiras selon ta véritable identité de fils ou fille de Dieu, tu ressembleras de plus en plus à Jésus.

## **Propositions à vivre :**

### **Prière : LE NOTRE PÈRE**

Tu es fils, fille de Dieu par ton baptême. Et cette dignité est précieuse. Prends chaque jour de cette semaine un temps pour prier lentement la prière du Notre Père. Arrête-toi sur les mots qui te touchent, qui t'étonnent ou te dérangent. Petit à petit, tu découvriras la profondeur de cette prière, trésor des baptisés.

### **Jeûne : LA NOURRITURE**

L'exercice du jeûne consiste à rester maître de soi face aux biens matériels ou à l'alimentation comme Jésus. L'Eglise te propose de t'abstenir de viande, ou d'aliments coûteux, les vendredis de Carême, et de manger très peu le Vendredi Saint (sans mettre ta santé en danger !). Tu peux aussi, cette semaine, renoncer librement à des sucreries ou des grignotages.

### **Aumône : LE CHOIX**

Le jeûne chrétien est indissociable du partage. Avec l'argent économisé sur ta nourriture tout au long du Carême, tu pourras faire un don à une association, ou simplement aux personnes qui en ont besoin. Cette semaine, c'est le moment de réfléchir et de choisir à qui donner.



## Notes



A black and white illustration of a person sitting on a large, dark rock, looking out over a body of water. The person is in silhouette, facing right. The background consists of a series of horizontal lines, suggesting a calm sea or sky.

## 2ème semaine de Carême

---

- **Jésus est transfiguré devant ses disciples :**

« Six jours après, Jésus prend avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les emmène à l'écart, sur une haute montagne. Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière. Voici que leur apparurent Moïse et Élie, qui s'entretenaient avec lui. Pierre prit alors la parole et dit à Jésus : « Seigneur, il est bon que nous soyons ici ! Si tu le veux, je vais dresser ici trois tentes, une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. » Il parlait encore, lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre, et voici que, de la nuée, une voix disait : "Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !" Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre et furent saisis d'une grande crainte. Jésus s'approcha, les toucha et leur dit : « Relevez-vous et soyez sans crainte ! » Levant les yeux, ils ne virent plus personne, sinon lui, Jésus, seul. En descendant de la montagne, Jésus leur donna cet ordre : « Ne parlez de cette vision à personne, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. » (Évangile de Matthieu chapitre 17, versets 1-9)

Écouter Jésus, voici ce que le Père nous appelle à vivre.

**Écouter Jésus ?** Facile à dire ! Je ne sais pas vraiment comment faire. Dieu m'entend-il ? Peut-il me parler ?

Souvent, tu as l'impression que Dieu est muet. Pourtant, si tu lis la Bible, tu verras que, depuis les origines, Dieu parle à l'homme. Pour entendre Dieu, rien de tel que de se placer aux pieds de Jésus pour l'écouter.

**Comment faire ?** Le meilleur moyen reste toujours de lire et méditer les évangiles. Lorsque tu pries ainsi, l'Esprit de Dieu, sans bruit de paroles, te donne d'entendre la voix de Dieu.

## **Propositions à vivre :**

### **Prière : LA MÉDITATION DE L’ÉVANGILE**

Voici une méthode très simple. Préparation : tu choisis un passage d’évangile avec lequel tu vas prier. Ce peut être l’évangile proposé par l’Eglise catholique pour chaque jour (voir l’appli AELF ou le site aelf.org). Première étape : tu te mets en présence de Dieu en faisant un signe de croix et en demandant à l’Esprit Saint de venir ouvrir ton cœur à ce qu’il veut te donner. Deuxième étape : tu lis le passage d’évangile une première fois, à voix basse, et tu te laisses toucher par telle ou telle expression. Troisième étape : tu lis ce passage une seconde fois, phrase après phrase, pas à pas, en s’arrêtant là où tu trouves du goût. Quatrième étape : à partir de ce que tu as reçu dans les deux étapes précédentes, tu parles au Seigneur. Conclusion : tu termineras en remerciant Dieu et en priant le Notre Père.

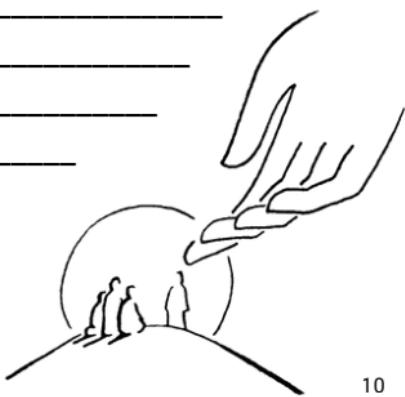
### **Jeûne : LES ÉCRANS**

“Ecoutez-le” : Qu'est-ce qui t'empêche d'écouter, de faire vraiment attention à ce que te disent les autres, à ce que Dieu veut te dire ? Aujourd’hui, ce sont souvent les écrans qui... font écran. Ils forment une sorte de rempart vis-à-vis des autres. Aussi, pour cette semaine, un jeûne tout simple (mais en même temps difficile) pourrait être de limiter mon temps d'écran.

### **Aumône : L'ATTENTION AUX AUTRES**

Dans ta vie, il y a tellement de personnes que tu côtoies sans prendre de temps avec elles. Tel voisin de classe ou de travail, telle personne que tu croises tous les jours dans la rue... Et si, cette semaine, tu prenais du temps pour mieux connaître une personne ? Et même, quelqu'un que tu n'apprécies pas beaucoup... Qui sait ? Peut-être que cela me permettrait de la découvrir sous un nouveau jour :)

## Notes



## 3ème semaine de Carême

---

### • Jésus rencontre la Samaritaine :

« Jésus arrive à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph. Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi. Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. La Samaritaine lui dit : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. Jésus lui répondit : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : 'Donne-moi à boire', c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. » Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? » Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. » (Evangile de Jean, chapitre 4, versets 5-15)

Comme pour les autres semaines, prends le temps de te poser avec ce texte, de l'imaginer. Comment résonne en toi cette question de Jésus « donne-moi à boire ? » Comment comprends-tu la phrase de Jésus « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : "Donne-moi à boire", c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive » ?

Comment reçois-tu la promesse de Jésus : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle » ?

## **Propositions à vivre :**

### **Prière : LA PRIÈRE D'ALLIANCE**

Cette semaine, tu peux expérimenter cette semaine une prière toute simple appelée "prière d'alliance". Elle consiste à prendre quelques minutes chaque soir. D'abord, pour dire MERCI à Dieu pour ce qui a été bon dans ta journée. Puis pour lui demander PARDON pour les moments où tu as mal agi ou mal parlé. Enfin, pour lui exprimer tes DEMANDES pour le lendemain (mieux agir, mieux voir ce qui convient, mieux vivre une situation difficile etc.)

### **Jeûne : L'AGENDA**

"Jésus s'était assis". Pour lui, aucune minute n'est perdue. Il se repose quand il le faut, mais il est toujours disponible pour une rencontre. Cette semaine, un effort pourrait être de ne pas perdre ton temps inutilement. Regarde comment s'organisent tes temps de repos, de loisirs, de travail. Qu'est-ce qui est déséquilibré ? Qu'est-ce que tu pourrais modifier ?

### **Aumône : LE SERVICE**

Avec le temps retrouvé dans ton agenda, il y a peut-être davantage de place pour pouvoir rendre service. Le chrétien n'est pas fait pour vivre sur un canapé ! Cette semaine, tu es invité à offrir de ton temps pour donner un coup de main. Tu goûteras la joie de servir !



## Notes



## 4ème semaine de Carême

---

### • Jésus guérit un aveugle de naissance :

*« En passant, Jésus vit un homme aveugle de naissance. Il cracha à terre et, avec la salive, il fit de la boue ; puis il appliqua la boue sur les yeux de l'aveugle, et lui dit : « Va te laver à la piscine de Siloé » – ce nom se traduit : Envoyé. L'aveugle y alla donc, et il se lava ; quand il revint, il voyait. On l'amène aux pharisiens, lui, l'ancien aveugle. Or, c'était un jour de sabbat que Jésus avait fait de la boue et lui avait ouvert les yeux. [il n'était pas permis de travailler le jour du sabbat] À leur tour, les pharisiens lui demandaient comment il pouvait voir. Il leur répondit : « Il m'a mis de la boue sur les yeux, je me suis lavé, et je vois. Si lui n'était pas de Dieu, il ne pourrait rien faire. » Ils répliquèrent : « Tu es tout entier dans le péché depuis ta naissance, et tu nous fais la leçon ? » Et ils le jetèrent dehors. Jésus apprit qu'ils l'avaient jeté dehors. Il le retrouva et lui dit : « Crois-tu au Fils de l'homme ? » Il répondit : « Et qui est-il, Seigneur, pour que je croie en lui ? » Jésus lui dit : « Tu le vois, et c'est lui qui te parle. » Il dit : « Je crois, Seigneur ! » Et il se prosterna devant lui. »*

(Evangile de Jean, chapitre 9)

Si tu as déjà fait l'expérience de te trouver dans une pièce totalement obscure, tu comprends un peu la vie de cet aveugle de naissance. Lorsqu'on est dans le noir, on se cogne, on se perd... Et puis, quand la lumière s'allume, quel changement ! On distingue les formes, les couleurs, ce qui est beau et ce qui l'est moins.

Certes, tu n'es pas aveugle avec les yeux, mais peut-être avec le cœur : tu as parfois du mal à voir le bien, à dire du bien, à faire le bien, à aimer, à donner. C'est ce qu'on appelle le péché. Et Dieu veut t'en guérir pour que tu vives !

## **Propositions à vivre :**

### **Prière : LA CONTEMPLATION D'UNE ICÔNE**

Les artistes chrétiens ont créé pour l'Église de nombreuses représentations du Christ. Ils ont imaginé son visage, son regard, ses gestes. Cette semaine nous t'invitons à prendre du temps devant une icône chrétienne ou un tableau. Tu peux commencer par observer les couleurs employées. Qu'évoquent pour toi telle ou telle couleur ? Tu peux aussi regarder les formes qui sont présentes. A quoi te font-elles penser ? Enfin, tu peux te demander ce que l'artiste a voulu mettre en valeur, ce sur quoi il a voulu attirer ton attention.

### **Jeûne : LES PAROLES**

La langue : ce petit organe qui peut faire beaucoup de bruit... et beaucoup de mal. Les médisances, la calomnie, les insultes, la vulgarité... Dieu nous appelle à bénir, comme lui. C'est à dire à bien parler, à dire du bien, à dire le bien. Cette semaine, tu es invité à faire davantage attention à la façon dont tu parles de toi et des autres. Fuis toutes les occasions de critique et essaye, en toute situation, de dire du bien.

### **Aumône : PRENDRE DES NOUVELLES**

Dans la vie, il y a des relations avec des proches ou des amis qui se distendent. Nous vivons les uns à côté des autres sans nous parler. Ou bien la distance fait que l'on n'a plus trop de nouvelles les uns des autres. Cette semaine, tu es invité à passer un coup de fil à un ami dont tu n'as plus trop de nouvelles. Tu peux aussi prendre du temps pour discuter gratuitement avec un proche.

## Notes



# 5ème semaine de Carême

---

- **Jésus rend la vie à son ami Lazare :**

« À son arrivée, Jésus appris que Lazare était au tombeau depuis quatre jours déjà. En son esprit, il fut saisi d'émotion, il fut bouleversé, et il demanda : « Où l'avez-vous déposé ? » Ils lui répondirent : « Seigneur, viens, et vois. » Alors Jésus se mit à pleurer. Les Juifs disaient : « Voyez comme il l'aimait ! » Mais certains d'entre eux dirent : « Lui qui a ouvert les yeux de l'aveugle, ne pouvait-il pas empêcher Lazare de mourir ? » Jésus, repris par l'émotion, arriva au tombeau. C'était une grotte fermée par une pierre. Jésus dit : « Enlevez la pierre. » Marthe, la sœur du défunt, lui dit : « Seigneur, il sent déjà ; c'est le quatrième jour qu'il est là. » Alors Jésus dit à Marthe : « Ne te l'ai-je pas dit ? Si tu crois, tu verras la gloire de Dieu. » On enleva donc la pierre. Alors Jésus leva les yeux au ciel et dit : « Père, je te rends grâce parce que tu m'as exaucé. Je le savais bien, moi, que tu m'exauces toujours ; mais je le dis à cause de la foule qui m'entoure, afin qu'ils croient que c'est toi qui m'as envoyé. » Après cela, il cria d'une voix forte : « Lazare, viens dehors ! » Et le mort sortit, les pieds et les mains liés par des bandelettes, le visage enveloppé d'un suaire. Jésus leur dit : « Déliez-le, et laissez-le aller. » Beaucoup de Juifs, qui étaient venus auprès de Marie et avaient donc vu ce que Jésus avait fait, crurent en lui. » (Evangile de Jean, chapitre 11, versets 17.33-45)

Cet évangile te présente Jésus, vraiment homme, pris d'émotion par la souffrance. Tu vois aussi qu'il est vraiment Dieu, venu dans le monde pour que nous ayons la vie. Avec Marthe et de Marie, tu entends les paroles fortes qu'il prononce pour t'inviter à la foi et à l'espérance : la mort n'aura pas le dernier mot. Le Christ est vainqueur de la mort. Il lutte, avec nous, contre tout ce qui nous entraîne à la mort (maladie, situations désespérantes, idées sombres, péchés...). Avec lui, choisis la vie !

## **Propositions à vivre :**

### **Prière : L'INTERCESSION**

Dieu t'écoute en tout temps, et particulièrement lorsque tu fais ou désires le bien. Il t'invite à oser tout lui demander, pour toi et pour les autres : la paix, la guérison, la réconciliation, etc... Il répond toujours. Le plus souvent, sa réponse prend la forme d'un don spirituel : force, joie, paix confiance, ou meilleure compréhension des événements, etc... qui t'aideront ou aideront les personnes à porter, à traverser les difficultés et les épreuves. Parfois, il intervient directement et fait des miracles. Mais le plus souvent, il respecte les lois de la nature qu'il a lui-même créées, et va agir par des personnes (médecin, bénévoles, etc...). Il ne nous abandonne jamais et donne les forces nécessaires à ceux pour qui nous prions. Alors cette semaine, présente-lui tes proches, les personnes seules ou malades que tu connais !

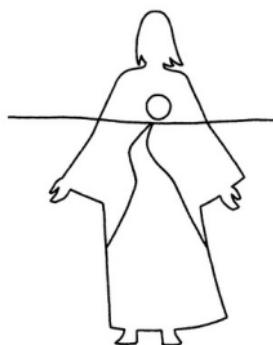
### **Jeûne : LE PARDON**

Cette semaine, avant d'entrer dans la Semaine Sainte, tu es invité à repérer des personnes auxquelles tu n'arrives pas à pardonner. Le pardon n'est pas l'oubli, ou la minimisation du mal qu'on t'a fait. Mais il est le refus d'entretenir ce mal par un esprit de rancune ou de vengeance. Dieu t'invite à pardonner, comme il te pardonne : il ne te confond pas avec le mal que tu as pu faire. Tu veux mieux que cela. A toi de l'imiter, en désirant pardonner à ceux qui t'ont blessé. Le pardon est un chemin qui demande du temps. Mets-toi en route !

### **Aumône : LA RÉCONCILIATION**

Renouer avec un ami avec lequel on s'est fâché, c'est difficile. Mais quelle joie quand la relation est rétablie ! Il faut pour y parvenir assez d'humilité pour reconnaître tes propres torts... Cette semaine, tu es invité à chercher comment te réconcilier avec des proches. Tu pourrais aussi, avant d'entrer dans la Semaine Sainte, vivre cette réconciliation avec Dieu, éventuellement en allant te confesser auprès d'un prêtre.

## Notes



# Semaine Sainte

---

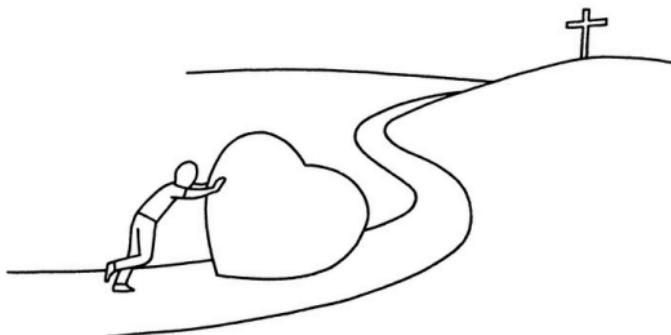
## LE CHEMIN DE CROIX

Le chemin de croix, c'est une prière qui fait marcher. Littéralement. Elle te fera suivre Jésus depuis sa condamnation jusqu'à sa mort sur la croix, à travers 14 étapes appelées « stations ». Ce n'est pas un film triste à regarder de loin : c'est une plongée dans le réel. Celui de la souffrance, de l'injustice, de la solitude... mais aussi de l'amour qui ne lâche rien.

Prier le chemin de croix, c'est accepter de regarder en face ce que Jésus a traversé par amour pour nous, pour toi. Et, en même temps, y déposer tes propres croix : tes épreuves, tes fatigues, tes colères, tes questions, tes doutes. Jésus ne survole pas la souffrance humaine, il l'habite.

Concrètement, va le vivre avec les chrétiens de ta paroisse, ou bien choisis le texte d'un Chemin de croix sur internet, et va prier dans l'église près de chez toi. Avance de station en station (elles sont sur les murs, et numérotées). À chaque étape, tu écoutes un texte court, tu médites une parole, tu prends un temps de silence. Tu peux faire le lien avec ta propre vie ou avec ce que vivent les autres aujourd'hui.

Le chemin de croix se termine dans le silence... mais pas dans le désespoir. Il ouvre déjà vers Pâques. Marcher avec Jésus jusqu'au bout, c'est découvrir que l'amour est plus fort que la mort. Et que même dans l'épreuve, Dieu est là, juste à côté.



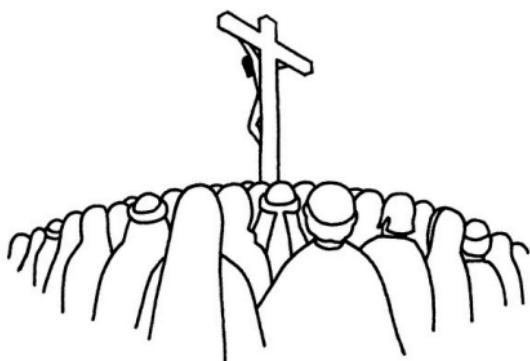
## LIRE LE RÉCIT DE LA MORT ET DE LA RÉSURRECTION DE JÉSUS

Cette année, l'Eglise catholique va suivre Jésus dans sa mort et sa résurrection, en méditant l'évangile selon saint Matthieu (les chapitres 26 à 28). Pour ne pas survoler le texte, l'idéal est d'y entrer lentement, comme tu entrerais dans une histoire qui te concerne.

Commence par te poser, au calme. Lis le texte par petites portions : le dernier repas (la Cène), l'arrestation au Jardin des Oliviers (Gethsémani), le procès et les supplices (la Passion), la mort sur la croix, puis la Résurrection. Ne cherche pas à tout comprendre. Repère plutôt ce qui te touche, te dérange ou te questionne. Un mot, une phrase, une attitude de Jésus peuvent devenir un point d'appui.

Ensuite, fais le lien avec ta propre vie. Où reconnais-tu la peur, la solitude, la trahison... ou au contraire la confiance et l'espérance ? Jésus traverse tout cela sans fuir. Parle-lui simplement de ce que tu vis. Pas besoin de grandes formules.

Enfin, laisse la Résurrection résonner. Elle ne gomme pas la souffrance, mais elle dit que l'amour a le dernier mot. Prendre ce temps de méditation, c'est accepter que Dieu te rejoigne dans tes zones d'ombre pour y faire passer sa lumière. Et ça change tout.



## REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE

La Semaine Sainte n'est pas faite pour être vécue en solo. C'est un moment fort pour rejoindre la communauté chrétienne de ta paroisse et faire l'expérience d'une foi qui se vit ensemble. Même si tu n'as pas l'habitude, tu es attendu.

Tout commence avec le **dimanche des Rameaux** : on acclame Jésus qui entre à Jérusalem, puis on entend le récit de sa Passion. Joie et gravité se croisent déjà.

Le **Jeudi saint**, on célèbre le dernier repas de Jésus et le geste du lavement des pieds : un amour qui se met au service.

Le **Vendredi saint**, l'Église se tait et contemple la croix : un temps sobre pour confier nos blessures et celles du monde.

Le **Samedi saint**, le silence prépare l'essentiel.

Et dans la nuit, la **vigile pascale** explose de lumière : Jésus est ressuscité, la vie l'emporte.

Participer à l'une de ces célébrations, c'est plus qu'assister à un rite. C'est marcher avec d'autres, écouter, prier, parfois chanter, parfois se taire. C'est vivre un vrai moment fraternel, simple et profond. La foi prend une autre saveur quand elle est partagée. Et cette semaine-là, tout converge vers l'espérance du matin de **Pâques**.



Archevêché de Reims  
3 rue du Cardinal de Lorraine - BP 32729  
51058 Reims Cedex  
Tel : 03 26 47 05 33 - [contact@catholique-reims.fr](mailto:contact@catholique-reims.fr)  
[www.catholique-reims.fr](http://www.catholique-reims.fr)



@diocesedereims



@Diocèse de Reims



[www.youtube.com/Diocèse de Reims](http://www.youtube.com/Diocèse de Reims)



Diocèse de **Reims**  
et des **Ardennes**

