

## Jours 1 à 4, du 18 au 21 février

*Décider de me mettre en chemin.  
«Ton Père qui voit dans le secret te le  
rendra» (Mt6)*

Je commence le Carême par la messe et le jeûne du mercredi des Cendres (un seul repas léger).

Je choisis pour ce Carême

- ☐ Une personne ou une association à aider,
- ☐ Un temps de prière régulier (même court)
- ☐ Une privation, quotidienne ou hebdomadaire, à ma portée
- ☐ Un chant pour m'accompagner :  
Rends-nous la joie d'être sauvés.



## Semaine 1, du 22 au 28 février

*Avec saint François d'Assise,  
J'aime Dame Pauvreté et la nature.*

« Jésus fut conduit au désert par l'Esprit. » (Mt4)

Je découvre saint François d'Assise



« Où règnent pauvreté et  
joie, il n'y a ni cupidité ni  
avarice »



### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE

- ☐ Je prends le temps d'une sortie nature en famille ou avec une personne isolée.
- ☐ Je prends le temps de cuisiner un bon repas pour ma famille.

### 2 LA PRIÈRE

- ☐ Je profite d'un temps de marche pour prier (chapelet, prière spontanée...).
- ☐ Je rends grâce en contemplant la nature.
- ☐ J'écoute le Cantique de Frère Soleil :



### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ

- ☐ Je renonce à un achat superflu.
- ☐ Je remplace un trajet en voiture par un moyen moins polluant : marche, vélo, transports en commun.

## Semaine 2, du 29 février au 7 mars

*Avec sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus,  
Suivre la « Petite Voie »*

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé,  
en qui je trouve ma joie :  
écoutez-le ! » (Mt 17, 5)

Je découvre sainte Thérèse

« C'est Lui seul qui, se contentant de  
mes faibles efforts, m'élèvera jusqu'à  
Lui et, me couvrant de  
ses mérites infinis, me  
fera Sainte »



### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE

- ☐ Je rends visite à une personne isolée ou je l'appelle.
- ☐ Je contribue à la vie de l'Eglise en donnant au denier du culte.
- ☐ J'accomplis une tâche qui me pèse, par amour.
- ☐ Je choisis une personne de mon entourage et je me mets spécialement à son service cette semaine.

### 2 LA PRIÈRE

- ☐ Je relis l'Evangile de la Transfiguration ;
- ☐ Je prie pour les élections qui approchent
- ☐ J'écoute le poème de sainte Thérèse chanté par Natasha St-Pier « Jeter des fleurs ».



### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ

- ☐ J'évite le grignotage, je limite la cigarette, le café.
- ☐ Je renonce à ma série ou à mon émission préférée.

« La joie ne se trouve pas dans les objets qui nous entourent, elle se trouve au plus intime de l'âme, on peut aussi bien la posséder dans une prison que dans un palais. »

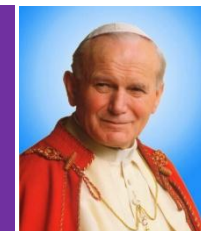
## Semaine 3, du 8 au 14 mars

*Avec saint Jean-Paul II,  
Aller à la source de la Miséricorde.*

« 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. » (Jn 4, 14)

Je découvre saint Jean-Paul II.

« A l'humanité qui parfois semble  
perdue et dominée par le pouvoir du  
mal, de l'égoïsme et de la peur, le  
Seigneur ressuscité offre le don de  
son amour qui pardonne, réconcilie,  
et rouvre l'âme à l'espérance. C'est  
un amour qui convertit les cœurs et  
donne la paix. Combien le monde a  
besoin de comprendre et d'accueillir  
la miséricorde divine ! »



### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE

- ☐ Je pardonne une offense, même minime ;
- ☐ Je renonce à faire un reproche inutile.
- ☐ J'offre un sandwich à une personne à la rue et je prends le temps de parler avec elle.

### 2 LA PRIÈRE

- ☐ Je prends un temps d'adoration aux « 24 heures pour le Seigneur ».
- ☐ Je reçois le sacrement de réconciliation.
- ☐ Je prie pour les catéchumènes.
- ☐ J'écoute le chant « Allons à la source ».



### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ

- ☐ Je privilégie l'eau à toute autre boisson.
- ☐ Je choisis une journée pour vivre un jeûne plus exigeant (un seul repas léger)..

## Semaine 4, du 15 au 21 mars

*Avec saint Carlo Acutis,  
Laisser Jésus guérir mon regard.*

« Il m'a mis de la boue sur les yeux,  
je me suis lavé, et je vois. » (Jn 9, 15)

Je découvre saint Carlo Acutis.



« Le bonheur, c'est  
d'avoir le regard tourné  
vers Dieu. »



### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE

- ☐ Je fais des courses pour Urgences et Solidarité.
- ☐ Je m'inscris pour servir le repas.
- ☐ Je propose un jeu de société ou une activité à mes enfants.

### 2 LA PRIÈRE

- ☐ Comme Carlo, je prends un temps d'adoration ou je rends visite à Jésus présent au tabernacle.
- ☐ Le 19 mars, nous fêtons saint Joseph : si je le peux, je vais à la messe ou je lis l'Evangile du jour.
- ☐ J'écoute le chant  
« Ouvre mes yeux, Seigneur Jésus »



### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ

- ☐ Je me fixe une heure limite pour éteindre mon smartphone (plus tôt que d'habitude !).
- ☐ Je repère des contenus à éviter.
- ☐ Je fais une pause de réseaux sociaux.

« L'Eucharistie est mon  
autoroute pour le ciel. »

## Semaine 5, du 22 au 28 mars

*Avec sainte Bernadette de Lourdes,  
Me laisser conduire vers la vie par Marie.*

« Moi, je suis la résurrection et la vie. » (Jn 11, 25)

Je découvre sainte Bernadette



« Je ne vivrai pas un  
instant que je ne le  
passe en aimant »



### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE

- ☐ Je rends visite à une personne malade.
- ☐ Je participe à la quête pour l'Hospitalité diocésaine.
- ☐ Je participe au ménage de l'église avant la Semaine Sainte

### 2 LA PRIÈRE

- ☐ Je prie pour les défunts de ma famille.
- ☐ Je prie pour le respect de la vie.
- ☐ Le 25 mars, nous fêtons l'Annonciation : si je le peux, je vais à la messe ou je prie le chapelet.
- ☐ J'écoute le chant Ave Maria de Lourdes



### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ

- ☐ Je repère une habitude qui m'empêche de marcher vers la vie et j'essaie de l'éviter.
- ☐ Je fuis les conversations malsaines (médisances, moqueries, critiques infondées...)

## Semaine Sainte du 29/03 au 4/04

*Avec Jésus, passer de la mort à la vie.*

- Dimanche 29/03: les Rameaux, Jésus entre à Jérusalem.
- Jeudi Saint 2/04 : Jésus institue l'Eucharistie.
- Vendredi Saint 3/03: Jésus donne sa vie sur la croix
- Samedi 4/04 : Vigile pascale à 21h à Saint-Sauveur ; célébration de la résurrection et baptême des adultes.

Dimanche 5 avril : Pâques

« Le Christ est ressuscité ! Alléluia ! »

## MON CARÊME 2026

*À L'ÉCOLE DES SAINTS*

### Qu'est-ce que le Carême ? Les 3 piliers

Le Carême est une période de 40 jours pour nous préparer à la fête de Pâques, la résurrection de Jésus, le cœur de la foi chrétienne. Il s'étend du Mercredi des Cendres au Jeudi Saint et repose sur trois piliers:

#### 1 LE PARTAGE ET L'AUMÔNE



Ouvrir les yeux sur les autres :  
Poser des gestes simples de solidarité  
Offrir de son temps (action de solidarité auprès de personnes isolées, œuvres caritatives etc.)

#### 2 LA PRIÈRE



Approfondir la relation avec Dieu :  
Quelques minutes de plus de prière silencieuse chaque jour pour confier à Dieu joies et difficultés.  
Se nourrir de la Parole de Dieu

#### 3 LE JEÛNE ET LA SOBRIÉTÉ



Se détacher de ce qui encombre :  
Se priver de certaines choses (nourriture, habitudes...) par désir de conversion.  
Le jeûne n'est pas une performance, mais un chemin de liberté.

Il doit nous permettre d'instaurer des habitudes vertueuses pour nous conduire à un surcroît d'amour pour Dieu et nos frères.

Au fil des semaines, voici des suggestions pour vivre concrètement le Carême. Ce ne sont que des exemples : on peut en trouver d'autres. Il vaut mieux choisir une action et s'y tenir que de vouloir en faire trop. Que l'exemple et la prière des saints nous aident à vivre un  
« Bon Carême » !

Paroisse Saint Matthieu d'Aubagne