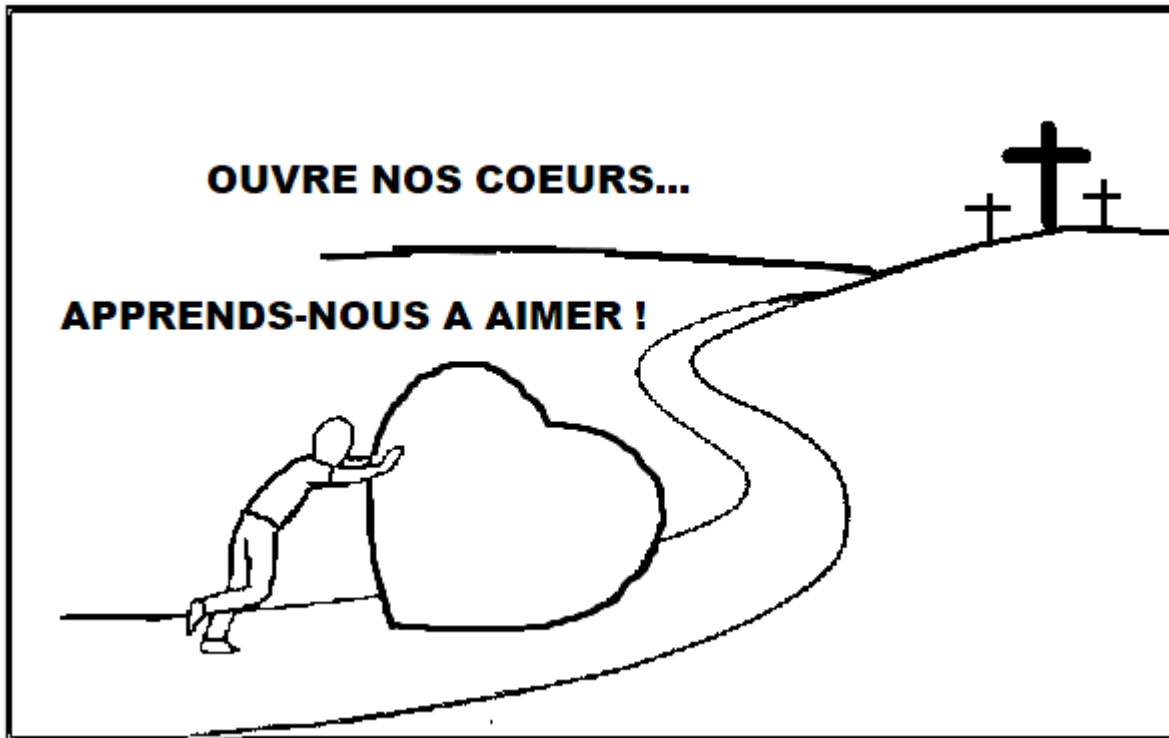


# CARÊME ET PÂQUES 2025



« Le carême vient providentiellement pour nous réveiller,  
pour nous secouer de notre léthargie. » – **Pape François**



# LE CARÊME



## 40 JOURS

- Jeûne
- Charité
- Prière



Suivre Jésus au désert...  
Jusqu'à sa mort et résurrection  
Entrer dans le combat spirituel.

« Jésus fut conduit par l'Esprit au désert, pour être tenté par le diable »  
Mt 4, 1-11



### Du 5 mars au 20 avril

- Le carême n'est pas comme le Ramadan
- Le Dimanche on ne jeûne pas !
- Il faut boire !
- Le carême se vit avec la messe
- Le carême n'est pas que le jeûne

### Le but du carême :

Se recentrer sur Dieu, combattre ses mauvais penchants, méditer la Passion du Christ, penser aux autres.

*Les deux jours de grand jeûne sont le mercredi des cendres et le vendredi saint*

## IDÉES

Moins de téléphone, jeux vidéo, tv  
Lire l'Évangile du jour sur le site AELF  
Maîtriser, diminuer ses addictions (alcool, cigarette)  
Prier mieux et plus chaque jour  
Se confesser  
Prendre contact avec un prêtre  
Arrêter les inconvenances  
Venir en aide aux personnes en difficulté, faire des dons etc.



## FAUSSES IDÉES

Penser que c'est interdit de boire  
Penser qu'il faut jeûner toute la journée  
Interdit de manger œufs, produits laitiers  
« Pas besoin de messe j'ai la bible »  
Jeûner ou ne pas boire en étant enceinte ou en souffrant d'anorexie  
Si je rate un effort mon carême s'annule

*Sortir de la mentalité « j'ai droit, pas droit »  
Le carême est un discernement personnel dans la prière et l'accompagnement.*

## MESSES

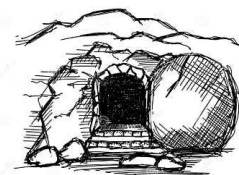


5 mars : Messe des Cendres  
19 mars : Saint Joseph  
25 mars : L'annonciation  
13 avril : Les Rameaux  
17 avril : Jeudi Saint  
18 avril : Vendredi Saint  
19 avril : Samedi Saint  
(et veillée de Pâques)  
20 avril : Dimanche de Pâques



- La couleur à la messe est le violet
- Le 4<sup>ème</sup> dimanche couleur Rose !

**Tous les vendredis : chemin de croix**



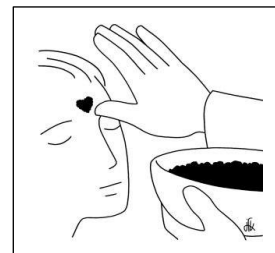
(Semaine Sainte)

**Mardi 04 mars 2025**

- Mardi gras, messe à 19h à la chapelle de Notre Dame de la Plaine suivie d'un partage après la messe.

**Mercredi 05 Mars 2025 (Cendres / Jour de jeûne et d'abstinence)**

- Messes :
  - a. Notre Dame de la Plaine à 10h
  - b. Saint-Léger à 20h



**Vendredi 07 mars 2025 (Chemin de Croix)**

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

**Samedi 08 mars et dimanche 09 mars 2025 (1<sup>er</sup> dimanche de Carême)**

**Fil rouge :** « UN MOT D'ESPÉRANCE » : COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC DES ENCOURAGEMENTS

Les mots ont un pouvoir immense, et commencer chaque journée avec des mots encourageants peut donner un ton positif aux heures à venir. Pour les catholiques, cela peut être un verset des Écritures, une phrase d'une prière préférée ou même une citation inspirante d'un saint.

**Conseil pratique :** Ces mots doivent être un petit phare tout au long de votre journée. Méditez-les et laissez-les s'infiltrer dans votre cœur comme un rappel que chaque nouvelle journée est remplie de potentiel et de grâce.

- Lire Luc 4,1-13

**Vendredi 14 mars 2025 (Chemin de Croix)**

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

**Samedi 15 mars et dimanche 16 mars 2025 (2<sup>ème</sup> dimanche de Carême)**

**Fil rouge :** « UN CHEMIN D'ESPÉRANCE » : AVANCER VERS QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAND

L'espérance grandit lorsqu'on prend des mesures concrètes pour atteindre ses objectifs et ses aspirations. Un chemin d'espérance est un mouvement constant et déterminé vers l'avant. Qu'il s'agisse de travailler sur son développement personnel, d'aider sa communauté ou d'approfondir sa foi, l'acte de s'efforcer crée une dynamique qui nourrit l'espérance.

**Conseil pratique :** Chaque soir, écrivez une résolution que vous ferez le lendemain pour apporter de la lumière dans votre vie ou dans celle de quelqu'un d'autre. Cela peut être aussi simple que d'appeler un ami, de faire du bénévolat ou de démarrer un petit projet créatif.

- Lire Luc 9,28b-36

## SEMAINE DU 17 AU 23 MARS 2025

### Vendredi 21 mars 2025 (Chemin de Croix)

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

### Samedi 22 mars et dimanche 23 mars 2025 (3<sup>ème</sup> dimanche de Carême) 1<sup>er</sup> scrutin des catéchumènes

**Fil rouge :** « Si tu savais le don de Dieu »

### Prière pour les jours de la semaine :

« Rocher d'Israël, source jaillissante de vie et de salut, tu nous offres, Seigneur notre Dieu, l'eau qui apaise toute soif. Au baptême, tu nous as fait renaître par le don de ton Esprit. Guide-nous sur le chemin de la foi, à la suite de ton Fils notre frère. Amen. »

### Résolution :

- Apprendre à faire confiance au Seigneur en toute circonstance
- Lire Jean 4,5-42

## SEMAINE DU 24 AU 30 MARS 2025

### Vendredi 28 mars 2025 (Chemin de Croix)

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

### Samedi 29 mars et dimanche 30 mars 2025 (4<sup>ème</sup> dimanche de Carême / laetare) 2<sup>ème</sup> scrutin des catéchumènes

**Fil rouge :** « DES SIGNES D'ESPÉRANCE » : REMARQUEZ LE BIEN AUTOUR DE VOUS

Trop souvent, nos contemporains se concentrent sur ce qui ne va pas et passent à côté des petites bénédictions qui nous entourent. Ces « signes d'espérance » peuvent être le rire d'un enfant, un rosier en bouton ou un mot gentil d'un inconnu. Pour les catholiques, ces signes peuvent aussi être considérés comme les « empreintes digitales de Dieu », de doux rappels de son amour et de sa présence.

**Conseil pratique** : Tenez un journal de gratitude. À la fin de chaque journée, notez trois choses qui vous ont donné de l'espérance ou de la joie. Au fil du temps, cette pratique entraînera votre esprit à remarquer le positif, même au milieu des difficultés.

- Lire Jean 9,1-41

## SEMAINE DU 31 MARS AU 06 AVRIL 2025

### Vendredi 04 Avril 2025 (Chemin de Croix)

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

### Samedi 05 Avril et dimanche 06 Avril 2025 (5<sup>ème</sup> dimanche de Carême)

3<sup>ème</sup> scrutin des catéchumènes

**Fil rouge** : « APPELS À L'ESPÉRANCE » : RECHERCHER ET PARTAGER L'ENCOURAGEMENT

Parfois, il arrive de faire appel à l'espérance lorsque ses propres réserves s'épuisent. Cela peut signifier se tourner vers un ami de confiance, un conseiller spirituel ou une communauté pour obtenir des soutiens ou des encouragements. Partager ses fardeaux et demander des prières ou du soutien n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de courage et de confiance. De même, vous pouvez offrir de l'espoir aux autres par vos propres paroles et vos propres actions.

**Conseil pratique** : contactez quelqu'un qui vous inspire lorsque vous êtes en difficulté et n'hésitez pas à dire aux autres comment ils peuvent vous remonter le moral. En même temps, réfléchissez à la façon dont vous pouvez être une source d'espoir pour quelqu'un d'autre, par un geste gentil, une oreille attentive ou simplement en étant présent.

- Lire Jean 8,1-11

## SEMAINE DU 07 AU 13 AVRIL 2025

### Vendredi 11 Avril 2025 (Chemin de Croix)

- Notre Dame de la Plaine à 15h
- Saint-Léger à 18h suivi de la messe

### Samedi 12 Avril et dimanche 13 Avril 2025

(6<sup>ème</sup> dimanche de carême / Dimanche des rameaux et de la passion)

**Fil rouge** : « ANCRÉ DANS L'ESPÉRANCE » : RESTER ANCRÉ DANS QUELQUE CHOSE D'ÉTERNELLE

En fin de compte, vivre une vie d'espérance nécessite une ancre, quelque chose de solide et d'inébranlable qui stabilise lorsque les vagues de la vie deviennent fortes. Pour les catholiques, cette ancre est la promesse de l'amour et de la

Providence de Dieu, qui assure un soutien même dans les moments les plus sombres. Être ancré dans l'espérance signifie revenir sans cesse à cette vérité, surtout lorsque le doute et la peur s'insinuent.

**Conseil pratique :** Créez une « ancre d'espérance » pour vous-même, une habitude ou un rituel qui vous rappelle cet ancrage dans l'amour de Dieu. Cela peut consister à allumer une bougie et à dire une courte prière chaque soir.

Intégrer l'espérance dans sa vie en adoptant une parole, un chemin, des signes et des appels qui fortifieront votre esprit et illumineront votre journée. Ce faisant, vous devenez également source d'espérance pour ceux qui vous entourent, faisant briller une lumière qui encourage les autres à persévérer. En nourrissant l'espérance en vous-même, vous contribuez à la diffuser dans un monde qui en a profondément besoin.

- Lire Luc 22,14 à 23,56

### **Confessions :**

- Mardi 8 avril 2025 à 19h30 à Notre Dame de la Plaine
- Jeudi 10 avril 2025 à 18h30 à Limeil
- Vendredi 11 avril 2025 à 19h à Villecresnes

## **SEMAINE DU 14 AVRIL AU 20 AVRIL 2025 (SEMAINE SAINTE)**

### **Mercredi 16 Avril 2025 à 19h au palais des sports de Créteil.**

Messe chrismale avec consécration du Saint-Chrême et bénédiction des huiles pour les catéchumènes et pour les malades.

### **Jeudi 17 avril 2025 (Jeudi saint)**

Messe en mémoire de la cène du Seigneur (Institution de l'Eucharistie) avec lavement des pieds à notre Dame de la Plaine à 19h suivie de la procession du transfert du Saint sacrement à Saint-Léger où se tiendra l'adoration jusqu'à 23h.

### **Observations :**

- C'est la fête des prêtres, il serait bien de les porter dans vos prières.
- Communion sous les deux espèces

### **Vendredi 18 Avril 2025 (Vendredi saint)**

- Notre Dame de la Plaine à 15h (chemin de Croix)
- Saint-Léger à 15h (chemin de croix)
- Célébration de la passion du Seigneur, prière universelle, vénération de la croix et communion à Saint-Léger à 20h.
-

## **Observation :**

- Jeûne, abstinence et prière

## **Nuit du samedi 19 au dimanche 20 Avril 2025 (Veillée Pascale)**

- Rassemblement à 20h à Notre Dame de la Plaine, puis procession pour Saint-Léger
- Liturgie de la lumière sur le parvis à Saint-Léger à 20h45
- Messe de la Vigile Pascale avec baptêmes à 21h à Saint-Léger

## **Observations :**

- **Les textes pour la procession :**

- **Genèse 22,1-2.9a.10-13.15-18**  
« Sacrifice et délivrance d'Isaac, le fils bien-aimé »
- **Isaïe 54,5-14**  
« Dans la miséricorde éternelle, le Seigneur, ton rédempteur a pitié de toi »
- **Isaïe 55,1-11**  
« Venez à moi, et vous vivrez ; je m'engagerai envers vous par une alliance éternelle »
- **Baruch 3,9-15.32-4,4**  
« Marche vers la splendeur du Seigneur »

- **Les textes pour la messe de la vigile :**

- **Genèse 1,1-2,2**  
« Dieu vit tout ce qu'il avait fait : cela était très bon »
- **Exode 14,15-15,1a**  
« Les fils d'Israël avaient marché à pied sec au milieu de la mer »
- **Ezechiel 36,16-17a-18-28**  
« Je répandrai sur vous une eau pure et je vous donnerai un cœur nouveau »
- **Épître : Romains 6,3b-11**  
« Ressuscité d'entre les morts, le Christ ne meurt plus »
- **Luc 24,1-12**  
« Pourquoi chercher le vivant parmi les morts »

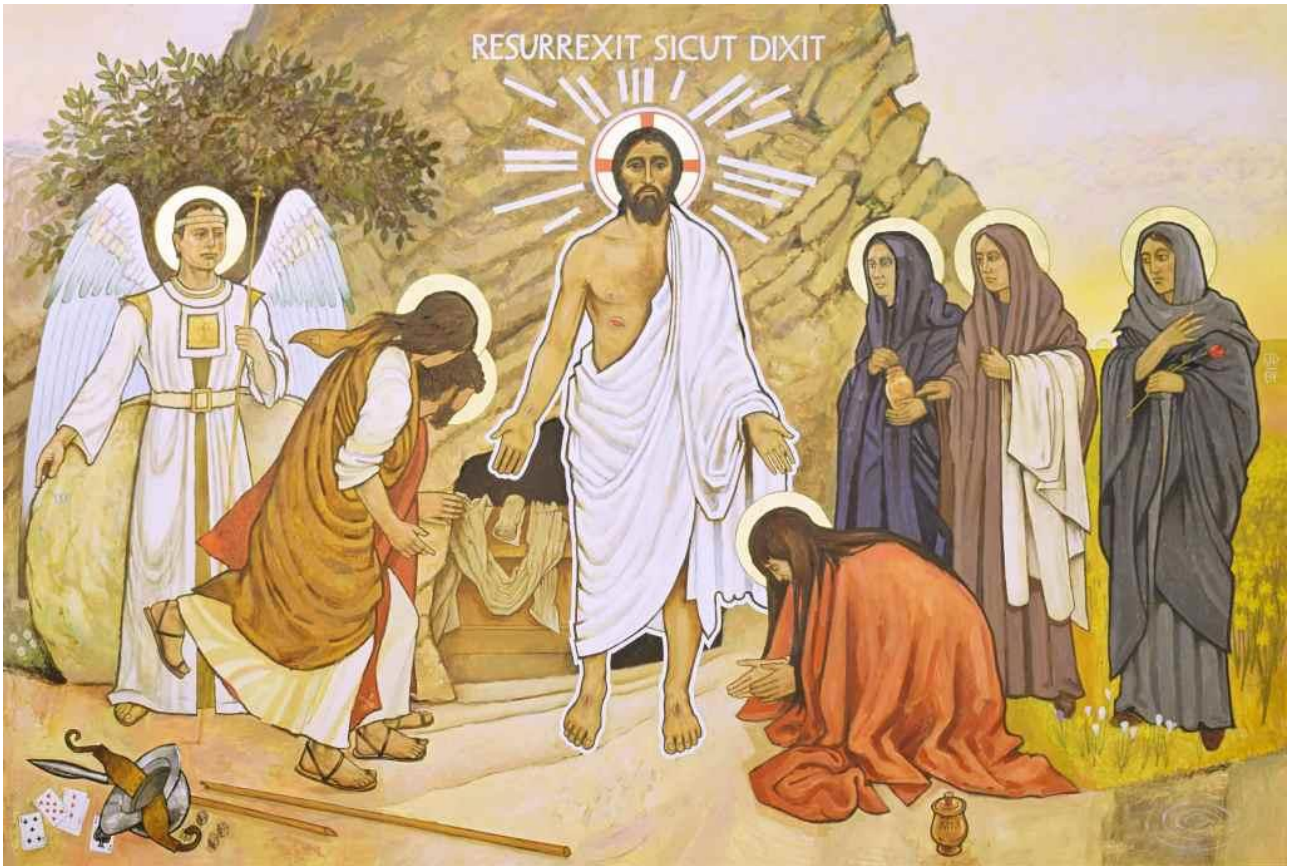
## **Dimanche 20 Avril 2025 (Pâques, Résurrection du Seigneur)**

**Fil rouge :** « Notre Seigneur est Ressuscité ! »

**Messe à 11h à Saint-Léger**

**Résolution :** être dans la joie.





« Pourquoi cherchez-vous le Christ parmi les morts ?  
Il n'est pas ici, mais il est Ressuscité. »  
(Luc 24,5)