

# CARÊME ET PÂQUES 2026



Revenir au cœur de Dieu,  
au cœur de soi, au cœur des autres.

# **Le B.A.-BA du Carême**

## **1. Quand a lieu le Carême ?**

- Il commence **le Mercredi des Cendres**.
- Il dure **40 jours**, en référence aux 40 jours de Jésus au désert.
- Il se termine juste avant **Pâques**, la fête de la Résurrection du Christ.

## **2. Pourquoi 40 jours ?**

Le chiffre 40 est symbolique dans la Bible :

- 40 jours de Jésus au désert
- 40 ans du peuple d'Israël dans le désert
- 40 jours de déluge, etc.

C'est un temps d'épreuve, de purification et de préparation.

## **3. Les trois piliers du Carême**

### **◆ La prière**

Renforcer sa relation à Dieu : méditation, lecture biblique, participation aux offices.

### **◆ Le jeûne**

- Traditionnellement : réduire la nourriture, s'abstenir de viande certains jours.
- Aujourd'hui : cela peut aussi être un jeûne de distractions (écrans, achats superflus...).

### **◆ Le partage (aumône)**

Un geste concret envers les autres : dons, aide, attention, service.

Ces trois dimensions sont au cœur de la démarche chrétienne pendant cette période.

## **4. Le sens profond du Carême**

Le Carême est un chemin de conversion :

- revenir à l'essentiel,
- se libérer de ce qui encombre,
- se préparer intérieurement à célébrer la Résurrection du Christ à Pâques.

C'est un temps pour se recentrer, se réconcilier, se renouveler.

## 5. Comment vivre le Carême concrètement ?

Quelques pistes simples :

- Choisir un effort réaliste (pas un défi impossible).
- Lire un passage d'Évangile chaque jour.
- Faire un geste de solidarité par semaine.
- Réduire ce qui distrait (réseaux sociaux, consommation...).
- Participer à un chemin de croix ou à une célébration pénitentielle.

## 6. Les grandes étapes

Étape	Signification
<b>Mercredi des Cendres</b>	Entrée en Carême, signe de conversion
<b>Dimanches de Carême</b>	Haltes spirituelles (non comptés dans les 40 jours)
<b>Semaine Sainte</b>	Passion, mort et Résurrection du Christ
<b>Pâques</b>	Fête centrale du christianisme

**Vivre le Carême en famille, c'est transformer ces 40 jours en un chemin simple, joyeux et spirituel où chacun — petits et grands — avance ensemble.**

## Comment vivre le Carême en famille ?

### 1. Installer un petit rituel familial

Les familles qui vivent bien le Carême créent un rythme simple :

- Un **temps de prière du soir** (même très court)
- Une **bougie du Carême** que l'on allume ensemble
- Un **coin prière** avec une Bible, une croix, un dessin des enfants

Ces gestes donnent une atmosphère particulière à la maison.

### 2. Prier ensemble... sans compliquer

Les sources recommandent :

- Lire un **petit passage d'Évangile** adapté aux enfants
- Dire une intention chacun
- Découvrir un **chant** ou une prière nouvelle
- Utiliser un petit livret ou un podcast familial (comme "Carême en famille" des jésuites)

L'idée : faire simple, court, mais régulier.

### **3. Choisir un effort de Carême**

Plutôt que d'imposer, on peut décider ensemble :

- Un effort **commun** (moins d'écrans, un repas plus simple le vendredi...)
- Un effort **personnel** adapté à l'âge
- Un "**bocal des efforts**" : chacun tire un petit défi pour la journée

Les enfants aiment participer quand ils comprennent le sens.

### **4. Vivre le partage de manière concrète**

Le Carême est un temps de solidarité :

- Donner un jouet ou un vêtement
- Préparer un repas pour quelqu'un
- Faire une action de service en famille
- Soutenir une association (Secours Catholique, CCFD...)

Les enfants comprennent très bien la générosité quand elle est vécue ensemble.

### **5. Redécouvrir le jeûne**

Le jeûne peut être adapté :

- Un repas plus simple le vendredi
- Moins de sucreries
- Un "jeûne d'écrans" un soir par semaine
- Un moment de silence ou de calme

Le but n'est pas la performance, mais le recentrement.

### **6. Utiliser des supports ludiques**

Plusieurs idées proposées par les sites chrétiens :

- Une **frise du Carême** à colorier chaque jour
- Un **arbre de Pâques** où l'on accroche des gestes de bonté
- Un **calendrier du Carême** avec une petite action quotidienne
- Un **chemin de croix simplifié** pour enfants

Ces supports rendent le Carême visible et concret.

## 7. Préparer Pâques ensemble

À l'approche de la Semaine Sainte :

- Lire l'histoire de la Passion adaptée aux enfants
- Participer à une célébration (Rameaux, Jeudi Saint...)
- Préparer la fête de Pâques : décoration, cuisine, symboles

Cela donne du sens à tout le chemin parcouru.

## Introduction générale

Le Carême est un temps de retour à Dieu, un chemin de vérité, de conversion et de lumière. Chaque dimanche nous offre une rencontre décisive avec le Christ. Ce livret propose un **fil rouge hebdomadaire**, un **commentaire simple**, et un **petit geste concret** pour vivre la Parole dans le quotidien. Le Carême en famille fonctionne quand :

- C'est **simple**
- C'est **régulier**
- C'est **joyeux**
- Chacun a sa place

Semaine du 16 au 22 février 2026

### Mardi 17 février 2026

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

**Mercredi 18 février 2026 (Cendres / Jour de jeûne et d'abstinence)**

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

**Vendredi 20 février 2026 (Chemin de Croix)**

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

**Samedi 21 février et dimanche 22 février 2026 (1er dimanche de carême)**

**Fil rouge :** Choisir la confiance plutôt que l'illusion.

## **Évangile : Les tentations de Jésus (Mt 4, 1-11)**

Le Carême commence toujours par un appel à la confiance. Avant l'effort, il y a la grâce. Dieu ne demande pas d'abord des performances, mais une disponibilité.

Jésus refuse les fausses promesses du Tentateur : possession, pouvoir, prestige. Il choisit la confiance radicale en son Père. Le Carême commence par ce choix fondamental : **à qui donnons-nous notre cœur ?**

### **Prière :**

Seigneur apprends-moi la confiance à chaque instant de ma vie. Quel que soit les épreuves du moment, me dire que tu es toujours là.

### **Conseil pratique :**

Identifier une « tentation » concrète dans ta vie (fuite, consommation, agitation, jugement...) et poser un acte volontaire pour y résister cette semaine. Exemple : limiter les écrans, renoncer à une dépense inutile, éviter une parole blessante.

Semaine du 23 février au 1er mars 2026

Vendredi 27 février 2026 (Chemin de Croix)

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

Samedi 28 février et dimanche 1er mars 2026 (2ème dimanche de carême)

**Fil rouge :** Laisser Dieu nous montrer sa lumière

## **Évangile : La Transfiguration (Mt 17, 1-9)**

La lumière du Christ ne condamne pas, elle révèle. Le Carême n'est pas une introspection anxiante, mais une vérité libératrice.

Jésus révèle sa gloire pour fortifier les disciples avant la Passion. Dieu nous donne aussi des moments de lumière pour tenir dans l'épreuve. Le Carême n'est pas triste : il est **illumination intérieure**.

### **Prière :**

Seigneur illumine ma vie, éclaire-la afin que je ne doute jamais de toi.

### **Conseil pratique**

Prendre un temps de silence chaque jour (5 minutes suffisent) pour « monter sur la montagne » intérieure et laisser Dieu éclairer ce qui est obscur.

## Semaine du 02 au 08 mars 2026

### Vendredi 06 mars 2026 (Chemin de Croix)

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

Samedi 07 mars et dimanche 08 mars 2026 (3ème dimanche de carême)

1er scrutin des catéchumènes

**Fil rouge :** Se laisser rejoindre dans sa soif

## Évangile : La Samaritaine (Jn 4, 5-42)

Le Carême n'est jamais solitaire. Il ouvre les yeux sur les besoins des autres, proches ou lointains.

Jésus rejoint la Samaritaine dans sa vérité et lui révèle une eau vive. Dieu ne nous demande pas d'être parfaits, mais **vrais**. Il vient là où nous avons soif d'amour, de sens, de pardon.

### Prière :

Seigneur, je me reconnaissais pécheur, je n'ai pas de mérite mais je sais que j'aie du prix à tes yeux. Le regard des autres ne m'effraie pas.

### Conseil pratique

Identifier une soif profonde (relationnelle, spirituelle, affective) et en parler à Dieu dans une prière simple. Si possible, vivre le sacrement de réconciliation cette semaine.

## Semaine du 09 au 15 mars 2026

### Vendredi 13 mars 2026 (Chemin de Croix)

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

Samedi 14 mars et dimanche 15 mars 2026 (4ème dimanche de carême / laetare)

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

**Fil rouge :** Passer des ténèbres à la lumière

## Évangile : L'aveugle-né (Jn 9, 1-41)

Le dimanche de Laetare rappelle que la joie n'est pas la récompense de nos efforts, mais un don à accueillir.

Jésus ouvre les yeux de l'aveugle, mais ce sont les coeurs fermés qui restent dans l'obscurité. La vraie lumière n'est pas seulement physique : elle est **discernement, conversion, regard renouvelé**.

## **Prière :**

Seigneur, je viens vers toi parce que j'ai besoin de conversion. Changer mon regard sur mon frère, ma sœur. Changer mon regard sur le monde et être acteur de ton amour qui guérit de tout.

## **Conseil pratique**

Choisir une situation où ton regard est dur ou fermé (famille, travail, voisinage) et décider de poser un acte de lumière : un pardon, un service, un changement de ton.

### **Semaine du 16 au 22 mars 2026**

#### **Vendredi 20 mars 2026 (Chemin de Croix)**

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

#### **Samedi 21 mars et dimanche 22 mars 2026 (5ème dimanche de carême )**

3ème scrutin des catéchumènes

**Fil rouge :** Laisser le Christ appeler à la vie

## **Évangile : La résurrection de Lazare (Jn 11, 1-45)**

À l'approche de la Passion, l'Évangile montre un Jésus qui se livre totalement. Le Carême nous invite à entrer dans cette logique du don.

Jésus pleure, puis il appelle Lazare hors du tombeau. Il veut aussi nous libérer de ce qui nous enferme : peurs, habitudes, blessures, péchés. Le Carême culmine dans cette parole : « **Sors !** »

## **Prière :**

Il me faut mourir à tout ce qui m'éloigne de toi Seigneur. Tout ce qui m'alourdit et m'empêche de renaître en toi.

## **Conseil pratique**

Nommer un « tombeau » personnel (une habitude qui te paralyse, une peur, un découragement) et poser un acte concret pour en sortir : demander de l'aide, changer un rythme, reprendre une démarche interrompue.

### **Semaine du 23 mars au 29 mars 2026**

## **Confessions :**

- Mardi 24 mars, messe à 19h suivie des confessions à Notre Dame de la Plaine
- Mercredi 25 mars, messe à 18h30 suivie des confessions à Villecresnes Assomption
- Jeudi 26 mars, messe à 18h30 suivie des confessions à Ste Madeleine Limeil

#### **Vendredi 27 mars (Chemin de Croix)**

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

**Samedi 28 mars et dimanche 29 mars 2026 (6<sup>ème</sup> dimanche de carême / Dimanche des rameaux et de la passion)**

**Fil rouge :** Entrer avec Jésus dans le don total

## **Évangile : Passion du Seigneur (Mt 26–27)**

La Semaine Sainte n'est pas un souvenir, mais une participation. On avance avec Lui, pas derrière une vitre.

Jésus entre à Jérusalem humblement, puis donne sa vie jusqu'au bout. Il nous invite à marcher avec lui dans l'amour qui va jusqu'au don de soi.

### **Prière :**

Seigneur aide-moi à mettre mes pas dans tes pas. Tout donner pour toi !

### **Conseil pratique :**

Choisir un acte de service gratuit et discret, sans attendre de reconnaissance.

**Semaine du 30 mars au 05 Avril 2026 (Semaine Sainte)**

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

**Mardi 31 mars 2026 à 19h au palais des sports de Créteil.**

- **Jeudi 02 avril (Jeudi saint)**

**Fil rouge :** Se faire serviteur

Le lavement des pieds révèle le cœur de Dieu : un amour qui se met à genoux.

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.

**Geste concret :** vivre un acte de service familial ou communautaire.

- Vendredi 03 Avril 2026 (Vendredi saint)

**Fil rouge :** Contempler l'amour jusqu'à la croix

La croix n'est pas la défaite de Jésus, mais la victoire de l'amour.

- 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.
- **Geste concret :** un temps de jeûne et un moment de prière devant un crucifix.

**Observation :**

- Jeûne, abstinence et prière
- Nuit du samedi 04 au dimanche 05 Avril 2026 (Veillée Pascale)

**Fil rouge :** Passer de la mort à la vie

La Résurrection est la naissance d'un monde nouveau. Dieu ouvre un avenir que rien ne peut fermer.

- 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 à 21h à Saint-Léger
- 
- **Geste concret :** allumer une bougie chez soi en proclamant : « Le Christ est ma lumière ».

**Observations :**

- **Les textes pour la procession :**

- **Genèse 22,1-18**  
« Le fils d'Abraham offert et sauvé.»
- **Isaïe 55,1-11**  
« Une eau généreuse et une parole efficace.»
- **Baruch 3,9-15.32 à 4,4**  
« La sagesse donnée par Dieu.»

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

- **Genèse 1,1 à 2,2**  
« La création du monde. »
- **Exode 14,15 à 15,1a**  
« Le passage de la Mer rouge »
- **Isaïe 54,5-14**  
« La Jérusalem que Dieu prépare. »
- **Ézéchiel 36,16-17a-18-28**  
« Un cœur nouveau et un esprit nouveau. »
- **Épître : Romains 6,3b-11**  
« Baptisés dans sa mort et sa résurrection. »
- Alléluia avec le psaume **117, 1-2.16-17.22-23**
- **Mt 28,1-10**  
« Il est Ressuscité et vous précède en Galilée »

**Dimanche 05 Avril 2026 (Pâques, Résurrection du Seigneur)**

**Fil rouge :** Vivre en ressuscités

Messe à 11h à Saint-Léger

Le tombeau est vide : la mort n'a plus le dernier mot. La joie pascale n'est pas une émotion, mais une manière de vivre : **espérance, paix, audace.**

**Conseil pratique :**

Poser un acte de vie : réconciliation, visite à une personne isolée, engagement renouvelé dans la communauté.

- **Les textes pour la messe du jour :**

- **Actes 10,34a.37-43**  
« Les apôtres témoins de la Résurrection »
- **Psaume 117,1-4.16-17.22-23**  
« ce jour de joie »
- **Colossiens 3,1-4**  
« Ressuscités avec le Christ.»
- **Jean 20,1-9**  
« Le tombeau vide »

# Conclusion du livret

Le Carême nous a conduits pas à pas vers la lumière pascale. C'est un chemin de transformation. Que ce livret t'aide à vivre ce chemin comme une rencontre personnelle avec le Christ, qui t'appelle à la liberté et à la joie.

