

# Vivre le **CARÊME** 2026

Carême

Rameaux

Semaine Sainte

Pâques

# Calendrier du Carême et du temps pascal

## Temps du Carême

|                         |                                       |                                        |                                        |                                        |                                        |                         |                    |                |                   |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------|-------------------|
| 18<br>fev               | 22<br>fev                             | 01<br>mars                             | 08<br>mars                             | 15<br>mars                             | 22<br>mars                             | 29<br>mars              | 30<br>mars         | 31<br>mars     | 01<br>avr         |
| Mercredi<br>des Cendres | 1 <sup>er</sup> dimanche<br>de carême | 2 <sup>ème</sup> dimanche<br>de carême | 3 <sup>ème</sup> dimanche<br>de carême | 4 <sup>ème</sup> dimanche<br>de carême | 5 <sup>ème</sup> dimanche<br>de carême | Dimanche<br>des Rameaux | Messe<br>Chrismale | Mardi<br>Saint | Mercredi<br>Saint |

## Semaine Sainte - Triduum Pascal

## Pâques

|                |                   |                 |                       |
|----------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| 02<br>avril    | 03<br>avril       | 04<br>avril     | 05<br>avril           |
| Jeudi<br>Saint | Vendredi<br>Saint | Samedi<br>Saint | Dimanche de<br>Pâques |

## Qu'est-ce que le Carême ?

Le Carême est un temps liturgique de 40 jours par lequel l'Église se prépare à célébrer Pâques. Il commence le Mercredi des Cendres (mercredi 18 février) et se termine le jeudi Saint (jeudi 2 avril). Démare ensuite le triduum pascal, c'est à dire 3 jours pendant laquelle nous célébrons la passion, la mort et la resurrection du Christ. Les chrétiens célèbrent la Résurrection du Christ, victoire de la vie sur la mort.

\*Les quarante jours du Carême — sans compter les dimanches — font mémoire des quarante années passées par le peuple d'Israël au désert après la sortie d'Égypte, mais aussi des quarante jours vécus par Jésus au désert avant le début de sa mission publique. Dans la Bible, le chiffre quarante évoque toujours un temps de préparation, de purification et d'ouverture à un commencement nouveau.

## Un temps de conversion

\*Au désert, le Christ a livré un combat spirituel dont il est sorti vainqueur. À sa suite, le Carême ne consiste pas d'abord à multiplier les efforts personnels, mais à laisser davantage de place au Christ dans notre vie, afin qu'il nous conduise et nous apprenne à faire la volonté du Père. Ce temps nous invite à poser des gestes concrets — prière, pénitence, partage — pour réorienter notre cœur et discerner l'essentiel. Le Carême est un temps à part : un appel à ralentir, à faire silence, pour devenir plus disponibles à la Parole de Dieu et laisser l'Esprit transformer nos vies.

## Pourquoi ce livret ?

Ce livret a pour but de vous préparer à la grande joie de Pâques. Il vous accompagnera chaque semaine vers la Résurrection. Vous pourrez y écrire vos intentions de la semaine, noter vos efforts, relire ce que vous avez vécu, identifier ce qui a été difficile et observer votre progression.

Pour vous aider, vous trouverez à la fin du livret des pistes pour prier et pour avancer concrètement durant ce temps de Carême.

Ce livret n'a pas pour but de mesurer votre efficacité spirituelle. Il est simplement un compagnon de route, pour vous permettre, semaine après semaine, d'avancer vers la joie de Pâques.

18  
fév

Mercredi  
des Cendres

*« Déchirez vos coeurs et non pas vos vêtements,  
et revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre  
et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour,  
renonçant au châtiment » Joël 2,13*

## Mercredi des Cendres

Le Mercredi des Cendres ouvre le temps du Carême. Il est conseillé de participer à la messe ce jour-là. Au cours de la célébration, le prêtre trace une croix de cendres sur le front des fidèles en disant : « Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras à la poussière, que la vie de Dieu grandisse en toi ! ». Issues des rameaux bénis de l'année précédente, les cendres rappellent à la fois la fragilité de la vie humaine et l'appel à se recentrer sur l'essentiel. Ce geste marque l'entrée dans un chemin de conversion, de dépouillement et de préparation intérieure, qui conduit à la joie de Pâques.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

« Ton Père qui voit dans le secret te le  
rendra » (Mt 6,1-6.16-18)

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Les actions de la semaine

- \* Prendre 5 minutes de silence chaque jour pour revenir à l'essentiel
- \* Nommer intérieurement ce qu'on désire confier au Seigneur pendant ce carême

### Ce que je retiens

---

---

---

### Prière de la semaine

Seigneur, aide-moi à garder un coeur humble et à reconnaître ma dépendance envers Toi. Apprends moi à servir les autres avec amour et simplicité, en suivant l'exemple de Jésus. Amen.

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Ma progression de la semaine



22  
fév

1<sup>er</sup> dimanche  
de carême

« Convertissez-vous et croyez à l'évangile »  
Mt 1, 12-15

## Le mot de la semaine : Tentation

La tentation est un moment de combat intérieur, lorsque l'être humain est confronté à des pensées ou des désirs qui l'éloignent de sa foi, de ses valeurs ou de la volonté de Dieu. Si elle peut être vécue comme une épreuve, la tentation n'est pas seulement négative : lorsqu'elle est affrontée, elle peut devenir un chemin de croissance et de fortification intérieure. Dans ces moments de fragilité, la prière est une ressource essentielle. À l'exemple de Jésus au désert, elle permet de se tourner vers Dieu, de recentrer son cœur et de recevoir la grâce nécessaire pour résister et avancer.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Ce que je retiens

---

---

---

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

Jésus jeûne quarante jours, puis est tenté  
(Mt 4, 1-11)

### Les actions de la semaine

- \* Choisir une sobriété concrète
- \* Remplacer ce temps par un temps de prière

### Prière de la semaine

Esprit Saint, donne moi la force de résister à la tentation. Eclaire mon cœur et guide mes pas sur le chemin de la vérité. Que ta présence me protège et me fortifie, ainsi que je demeure fidèle à Dieu dans chaque épreuve. Amen.

### Ma progression de la semaine





01  
mars

2<sup>ème</sup> dimanche  
de carême

« Pendant qu'il priait, l'aspect de son visage devint autre,  
et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante »  
Lc 9, 29

## Le mot de la semaine : Transfiguration

La Transfiguration est un moment particulier de la vie de Jésus. Sur la montagne, il se montre à ses disciples tel qu'il est vraiment : rempli de la lumière de Dieu. Son visage et ses vêtements deviennent éclatants, et les disciples comprennent alors que Jésus est bien le Fils de Dieu. Cet événement vient les préparer à ce qu'ils vont vivre ensuite, notamment la souffrance et la mort de Jésus. Il leur donne la force de continuer à croire, même lorsque le chemin devient difficile. Pour nous aujourd'hui, la c'est un appel à garder confiance. Il nous rappelle que même lorsque tout semble sombre ou incertain, Dieu est toujours présent.

### Mes intentions de la semaine

-----

-----

-----

### Évangile du jour sur l'application AELF

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

### Mes efforts de la semaine

-----

-----

-----

### Les actions de la semaine

- \* Offrir une présence à une  
personne isolée
- \* Nommer dans la prière ce qui est  
difficile, fragile ou douloureux

### Ce que je retiens

-----

-----

-----

### Prière de la semaine

Seigneur Jésus, lumière du monde, éclaire  
mon coeur et mes pas. Aide-moi à te suivre  
fidèlement et à refléter ta gloire autour de  
moi. Que ta lumière brille en moi, pour que  
les autres te voient et te glorifient. Amen.

### Ce qui a été difficile

-----

-----

-----

### Ma progression de la semaine



08  
mars

3<sup>ème</sup> dimanche  
de carême

« Convertissez-vous et croyez à l'évangile »  
Mt 1, 12-15

## Le mot de la semaine : Conversion

Le Carême est un temps où nous nous rendons davantage disponibles et attentifs à Dieu. C'est un temps de conversion, c'est-à-dire un appel au changement intérieur et à vivre l'amour de Dieu. Ce carême est vécu comme une traversée du désert, un lieu où nous mesurons tout ce qui est mal en nous et que nous combattons pour arriver à mieux suivre le Christ dans l'amour de dieu, dans la confiance et l'espérance. C'est un temps de préparation de 40 jours qui nous permet de revivre avec le Christ ses quarante jours dans le désert, et nous prépare ainsi à la joie de la résurrection.

### Mes intentions de la semaine

-----  
-----  
-----

### Évangile du jour sur l'application AELF

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

### Mes efforts de la semaine

-----  
-----  
-----

### Les actions de la semaine

- \* Témoigner de sa foi auprès d'une  
personne éloignée de l'Église
- \* Méditer le passage de l'évangile  
de ce dimanche

### Ce que je retiens

-----  
-----  
-----

### Prière de la semaine

Tu nous invites, Seigneur à nous convertir  
une tâche jamais finie, car nous serons  
toujours pécheurs. Mais Tu ne nous laisses  
pas seuls pour entrer dans ce temps de  
conversion. Amen.

### Ce qui a été difficile

-----  
-----  
-----

### Ma progression de la semaine



15  
mars

4<sup>ème</sup> dimanche  
de carême

« Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! »  
(Lc 18, 13)

## Dimanche de Laetare : se réconcilier pour aller vers la joie

Le Dimanche de Laetare marque une pause joyeuse au cœur du Carême. Son nom signifie « Réjouis-toi » : l'Église nous rappelle que nous approchons de la joie de Pâques. Ce dimanche nous invite à comprendre que la conversion n'est pas d'abord une « performance spirituelle », mais une rencontre avec la miséricorde de Dieu. En nous réconciliant avec Lui et avec les autres, nous découvrons une joie profonde, celle d'être aimés et sauvés par le Christ. La couleur rose de la liturgie exprime cette espérance : même au milieu de l'effort du Carême, la joie de Dieu est déjà là.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

« Il s'en alla et se lava ; quand il revint, il voyait » (Jn 9, 1-41)

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Les actions de la semaine

- \* Faire un geste concret pour réparer une relation blessée ou demander pardon à quelqu'un.
- \* Vivre le sacrement de réconciliation

### Ce que je retiens

---

---

---

### Prière de la semaine

Seigneur, Jésus, apprends nous à ne pas juger les autres, mais à offrir pardon et compassion, comme Tu le fais pour chacun de nous. Aide nous à voir avec un cœur plein d'amour. Amen.

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Ma progression de la semaine



22  
mars

5<sup>ème</sup> dimanche  
de carême

« Quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage,  
afin que ton jeûne ne soit pas connu des hommes,  
mais seulement de ton Père qui est là dans le secret. »  
(Mt 6, 17-18)

## Le mot de la semaine : Jeûner

Le jeûne est souvent perçu comme une privation, alors qu'il est avant tout un chemin de liberté intérieure. En renonçant volontairement à certaines habitudes, nous découvrons que Dieu est essentiel à notre vie. Le jeûne nous aide à sortir du repli sur nous-mêmes, à nous détacher de nos désirs et de nos besoins, et à nous ouvrir davantage à Dieu et aux autres. Aujourd'hui, le jeûne peut aussi prendre une forme numérique en limitant l'usage des écrans et les sollicitations constantes, nous libérons notre attention. Ce temps retrouvé favorise des relations plus authentiques et nous rend plus disponibles à la présence du Seigneur.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Ce que je retiens

---

---

---

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

« Je suis la résurrection et la vie »  
(Jn 11, 1-45)

### Les actions de la semaine

- \* Libérer du temps en éteignant son téléphone une journée, pour revenir à l'essentiel
- \* Prier pour un proche ou une cause qui nous tient à coeur

### Prière de la semaine

Seigneur, dans Ta tendresse infinie, Tu accueilles nos faiblesses et nos erreurs. Accorde nous Ton pardon, et rends nos coeurs doux et humbles, pour que nous puissions aimer comme Toi. Amen.

### Ma progression de la semaine





29  
mars

Dimanche des  
Rameaux

*« Quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage,  
afin que ton jeûne ne soit pas connu des hommes,  
mais seulement de ton Père qui est là dans le secret. »  
(Mt 6, 17-18)*

## Les mot de la semaine : Rameaux et la Passion du Christ

Le Dimanche des Rameaux ouvre la Semaine Sainte. Ce jour-là, l'Église nous fait revivre l'entrée de Jésus à Jérusalem, quelques jours avant sa mort. Lorsque Jésus arrive, la foule l'accueille en agitant des rameaux de palmiers et en le proclamant Roi et Messie. Les gens crient : « Hosanna ! », qui signifie « Sauve-nous ! ». Les rameaux sont un signe de joie, d'espérance et d'adoration. Ils rappellent que Jésus vient au nom du Seigneur, non comme un roi puissant, mais comme celui qui vient pour servir et sauver. Ce même dimanche, nous lisons l'Évangile de la Passion, qui raconte la trahison, la souffrance et la mort de Jésus. Ainsi, le récit des Rameaux nous montre toute l'intensité du mystère pascal : Jésus est acclamé comme roi et marche librement vers sa Croix.

### Mes intentions de la semaine

-----  
-----  
-----

### Mes efforts de la semaine

-----  
-----  
-----

### Ce que je retiens

-----  
-----  
-----

### Ce qui a été difficile

-----  
-----  
-----

### Évangile du jour sur l'application AELF

Passion de notre Seigneur Jésus Christ  
(Mt 27, 11-54)

### Les actions de la semaine

- \* Participer au Rameaux dans la cité  
(cf : [www.diocese-limoges.fr](http://www.diocese-limoges.fr))
- \* Aller à la messe

### Prière de la semaine

Seigneur, Jésus, Toi le Roi humble et plein  
de douceur, apprends nous à te suivre  
dans l'humilité, à aimer et à servir les  
autres comme tu l'as fait. Donne nous un  
coeur prêt à accueillir Ta paix.  
Amen.

### Ma progression de la semaine



30  
mars

Messe  
Chrismale

« les prêtres sont les serviteurs de notre joie »

## Le mot de la semaine : Messe Chrismale

La Messe Chrismale est célébrée pendant la Semaine Sainte, autour de l'évêque et des prêtres du diocèse. Elle manifeste l'unité de l'Église rassemblée pour la mission. Au cours de cette messe, l'évêque bénit les huiles saintes (huile des malades, huile des catéchumènes et saint chrême), qui seront utilisées tout au long de l'année pour les sacrements. Les prêtres y renouvellent aussi leurs promesses, rappelant leur engagement au service du peuple de Dieu. La Messe Chrismale nous rappelle que, par l'action de l'Esprit Saint, tous les chrétiens sont appelés à vivre et à témoigner de la foi.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Ce que je retiens

---

---

---

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

« L'Esprit du Seigneur est sur moi ; il m'a consacré par l'onction » (Lc 4, 16-21)

### Les actions de la semaine

- \* Offrir à Dieu une contrariété de la journée
- \* Lire la prière pour les vocations dans notre diocèse

### Prière de la semaine

O Jésus, nous t'en prions, règne dans le cœur des prêtres : que ton Amour pénètre librement au plus intime de leur cœur et qu'ils soient livrés tout entiers à ton Amour. Donne leur un zèle ardent pour étendre ton règne et plonger la terre entière dans le brasier de ton Amour. Amen.

### Ma progression de la semaine



02  
avrilJeudi  
Saint03  
avrilVendredi  
Saint04  
avrilSamedi  
Saint

Triduum Pascal

« Si le grain de blé tombé en terre meurt,  
il porte beaucoup de fruit »  
(Jn 12, 20-33)

## Les mot de la semaine : Triduum Pascal

Le Triduum pascal : une seule célébration sur trois jours. Il commence le Jeudi saint au soir et s'achève le dimanche de Pâques. Ces trois jours forment une seule et même célébration, qui nous fait entrer dans le mystère de la mort et de la résurrection de Jésus. Le Jeudi saint, nous faisons mémoire du dernier repas, du lavement des pieds et du don de l'Eucharistie. La messe ne se conclut pas par une bénédiction : la prière se poursuit. Le Vendredi saint, l'Église célèbre la Passion du Christ. Il n'y a pas de messe, mais la vénération de la Croix et la communion avec le pain consacré la veille. Le Samedi saint est un jour de silence et d'attente : le Christ repose au tombeau. Dans la nuit, la Vigile pascale proclame la Résurrection : le Christ est vivant, la mort est vaincue. C'est aussi la nuit où les catéchumènes reçoivent les sacrements du baptême, de la confirmation et de l'Eucharistie, entrant pleinement dans la vie chrétienne.

### Évangile du jour sur l'application AELF

« Il les aima jusqu'au bout »  
(Jn 13, 1-15)

« Passion de notre Seigneur Jésus Christ »  
(Jn 18, 1 – 19, 42)

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

---

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

---

### Ce que je retiens

---

---

---

---

### Ce qui a été difficile

---

---

---

---

### Les actions de la semaine

- \* Participer au chemin de croix de sa paroisse ou du diocèse
- \* Prier pour les catéchumènes qui reçoivent les sacrements.

### Prière de la semaine

Seigneur, Jésus, par ta croix, tu nous as  
montré l'amour parfait. Aide-moi à porter la  
mienne avec foi et courage, en union avec toi.  
Amen.

### Ma progression de la semaine



05  
avril

Pâques

*« Jésus Christ est ressuscité ! L'amour a vaincu la haine, la  
vie a vaincu la mort, la lumière a chassé les ténèbres ! »  
Pape François*

## Le mot de la semaine : Résurrection

La Résurrection est le cœur de la foi chrétienne. À Pâques, les chrétiens célèbrent la victoire de Jésus sur la mort, Dieu l'a relevé et lui a donné une vie nouvelle. C'est la fête la plus importante du calendrier chrétien, celle qui donne sens à tout le reste de l'année liturgique. La Résurrection du Christ accomplit les promesses de Dieu à son peuple. Dieu a envoyé son Fils Jésus pour sauver les hommes : par sa Passion, il nous libère du mal et pardonne nos péchés. Par sa Résurrection, Jésus montre que la vie est plus forte que la mort. Ainsi, vivre la Résurrection, c'est apprendre reconnaître la présence de Dieu dans nos vies.

### Mes intentions de la semaine

---

---

---

### Évangile du jour sur l'application AELF

« Il est ressuscité et il vous précède  
en Galilée » (Mt 28, 1-10)

### Mes efforts de la semaine

---

---

---

### Les actions de la semaine

- \* Participer à la messe de la  
Résurrection
- \* Partager un repas le même jour ou  
dans les jours à venir avec  
une personne seule

### Ce que je retiens

---

---

---

### Prière de la semaine

Seigneur, tu es ressuscité d'entre les morts,  
alléluia ! Tu as vaincu la mort pour moi  
et pour tous les hommes. Tu fais de nous  
un peuple de vivants ! C'est la Pâque du  
Seigneur, C'est le jour de la résurrection et le  
commencement de la vraie vie. Amen.

### Ce qui a été difficile

---

---

---

### Ma progression de la semaine



## Qu'est ce que le jeûne ?

Le jeûne nous permet de mieux connaître ce qui nous habite. Quels sont nos désirs les plus profonds ? Le jeûne a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa parole. Il n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les pauvres et une invitation au partage et à l'aumône. C'est une privation volontaire de ce qui nous rassasie : un peu de nourriture peut-être, mais aussi de ces redoutables pièges à désir que sont le tabac, l'alcool, la télévision, l'ordinateur... Tout ce qui met notre vie sous la tyrannie de l'habitude et du besoin. Le Carême n'est pas un temps de tristesse, bien au contraire ! Il s'agit de préparer la fête de Pâques c'est à dire de la Résurrection du Christ d'entre les morts, de la victoire de la vie sur la mort. Le renouveau de la prière, l'insistance sur le partage et l'entraînement à la maîtrise de soi, tout spécialement recommandés pour le temps du Carême, nous invitent à la joie. Toutes les démarches du Carême chrétien sont vécues dans une atmosphère de simplicité et de joyeuse espérance, afin de nous ouvrir au Seigneur Ressuscité qui apporte la lumière et le salut.

## Comment vivre le Carême concrètement ?

Durant le temps du Carême, pour nous préparer à la fête de Pâques, nous sommes invités à entrer dans le combat spirituel à la suite de Jésus : prier avec lui, jeûner avec lui, partager avec nos frères comme lui. Engageons-nous sur la longue route du Carême, résolument et avec foi. Après avoir accompagné Jésus dans son entrée à Jérusalem aux Rameaux, participé à la Cène le Jeudi Saint, monté avec Lui au Golgotha le Vendredi Saint, dans la nuit de Pâques, avec tous les nouveaux baptisés, nous renouvellerons les engagements de notre baptême et nous chanterons l'Alléluia Pascal, en tenant nos cierges allumés par lesquels Jésus ressuscité illuminera nos visages.

## La prière

Nous devons prendre le temps, dans une vie agitée, de nous recueillir. Prier à l'image de Jésus qui savait prendre du temps, échappant à la foule pour la mieux retrouver après son dialogue avec le Père. En méditant la Parole dans le silence, en éteignant la télévision ou la radio, en évitant d'être trop dépendant des smartphones, nous acceptons chaque jour de nous mettre quelques minutes devant le Seigneur pour nous laisser saisir par Lui. Essayons donc de faire silence en nos vies, de sortir de la superficialité de certains emplois du temps pour donner priorité à l'Essentiel. Comme Jésus au désert a résisté à Satan par trois fois, nous aussi nous pouvons être vainqueurs des trois tentations de l'oralité, du pouvoir et de nier nos limites humaines, en écoutant et méditant la Parole de Dieu de chaque jour, qui est très riche en ce temps liturgique du Carême.

## Le jeûne

L'ascèse est une réalité qui nous fait peur. Nous n'avons pas l'habitude de nous priver même si, aujourd'hui chez nous, beaucoup de nos concitoyens vivent dans des conditions précaires et connaissent l'inquiétude du lendemain. Certes, l'Eglise nous rappelle certains actes pénitentiels significatifs : manger moins chaque vendredi ; jeûner (au moins pour un repas) le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint ; maîtriser nos instincts. Mais surtout, elle attire notre attention sur l'importance de notre style de vie. S'inspire-t-il du Christ et des encouragements de l'Eglise ou bien, sous prétexte de modernité, s'inspire-t-il des complicités subtiles avec la mode, les mondanités et le péché ? Avec tous nos frères chrétiens, mais aussi avec tous ceux qui souffrent de la faim, d'un manque de liberté ou de dignité, avec tous ceux pour qui la vie quotidienne est une ascèse imposée, entrons dans ce jeûne du Carême comme dans le bain d'une nouvelle naissance.

## La pénitence et la réconciliation

Ce temps du Carême ne sera véritablement conversion que si nous allons jusqu'à l'accueil du pardon du Seigneur dans le sacrement de réconciliation. Ce sacrement reçu personnellement témoigne, pour la communauté chrétienne et pour tous les hommes marqués par l'échec et le péché, que le Dieu de Jésus-Christ ouvre largement Son pardon à tout homme de bonne volonté, qu'il n'y a pas d'échec définitif et que Dieu est plus grand que notre cœur.



# Le Carême, chemin vers le baptême ?

Durant le Carême, les catéchumènes (adultes) se préparent au baptême à travers une démarche d'initiation par laquelle ils entrent progressivement dans la foi chrétienne et dans l'Église catholique. C'est le temps d'ultime préparation pour les futurs baptisés de la nuit de Pâques. Leur accompagnement permet à la communauté chrétienne toute entière de redécouvrir le sens profond du Carême.

## L'appel décisif, une étape importante

Il a lieu le premier dimanche de Carême. Lors de cette célébration, le plus souvent à la cathédrale, l'évêque rassemble les catéchumènes avec la communauté. Chacun d'eux est appelé par son nom. L'évêque leur impose les mains pour que l'Esprit Saint les fortifie dans leur marche de nouveaux disciples. La présence de l'évêque signifie que c'est non seulement leur communauté paroissiale qui accueille les catéchumènes mais aussi l'Église dans son universalité.

## La célébration des scrutins

Trois célébrations (appelées scrutins) ont lieu trois dimanches de suite. Ce sont des prières pour demander à Dieu de renforcer la conversion du cœur. Le prêtre impose les mains sur les catéchumènes en signe d'appel à l'Esprit de Dieu.

## La nuit de Pâques

À Pâques, la célébration des baptêmes, notamment d'adultes mais aussi de jeunes et d'enfants, manifeste davantage le sens profond de cette grande fête chrétienne. C'est Jésus, le Christ qui, par sa mort et sa résurrection, ouvre le croyant à une nouvelle naissance pour vivre en Alliance avec Dieu. C'est le don du Christ qui est chemin, vérité et vie.

## Qui sont les catéchumènes ?

Baptisés dans la nuit de Pâques, ces jeunes et ces adultes proviennent des quatre coins de la France et sont d'origines diverses. Tous se sont mis en chemin pour découvrir la foi chrétienne. Une mise en chemin. Au point de départ, il y a une initiative gratuite de Dieu. C'est Dieu qui pousse à se mettre en chemin. Un appel est entendu de manière ténue ou plus explicite, soudaine ou au contraire plus soutenue dans le temps. La rencontre avec Jésus passe le plus souvent par une rencontre personnelle de chrétiens. Nul besoin d'aller chercher très loin : il s'agit, dans nombre de cas, de membres de la famille : un conjoint, des grands-parents, une belle-sœur, qui témoignent de leur foi au Christ. L'amour, l'attention à l'autre, la joie font signe. L'Église est également pour certains un lieu familial où l'on peut s'asseoir pour reprendre souffle, confier ses difficultés, faire brûler un cierge. Frapper la porte du presbytère ou se présenter à l'accueil de la paroisse représente une nouvelle étape qui nécessite courage. Cette démarche marque une première décision, celle d'entrer dans un parcours de préparation aux sacrements.

## Le chemin du catéchuménat

Le chemin du catéchuménat est balisé par des étapes, marquées par des rites spécifiques qui introduisent progressivement à l'apprentissage de la vie chrétienne.

Le chemin ne se fait pas seul, mais avec d'autres personnes qui découvrent elles aussi la foi chrétienne. Des membres de la communauté chrétienne les accompagnent sur ce chemin, de manière diverse : par la prière, en disant « bonjour » à la sortie de la messe, en témoignant de sa foi... Baptisés ou futurs baptisés, tous sont en chemin à la rencontre de Jésus. Ce chemin est communautaire. Le Pape François parle d'un « cheminement communautaire d'écoute et de réponse » à l'appel reçu de Dieu (La Joie de l'Évangile n. 166).

Ce chemin intègre également « toutes les dimensions de la personne », dit encore le Pape François (ibid.). Il ne s'agit pas seulement d'acquérir des connaissances sur la foi chrétienne, mais de faire de toute sa vie une vie habitée par la rencontre avec le Christ. L'on parle de « conversion ». Il s'agit de se tourner vers le Christ et d'examiner sa vie sous son regard : comment la rendre plus conforme à ses enseignements, à la vie qu'il a lui-même vécue ? Ce changement, dont témoignent souvent les nouveaux baptisés, se réalise progressivement et dans la liberté. Chacun a une vocation propre.

# Le baptême dans la nuit de Pâques

La nuit pascale constitue le sommet pour l'initiation chrétienne des catéchumènes. La célébration de la nuit du samedi saint au dimanche de Pâques est « une veille en l'honneur du Seigneur » durant laquelle les catholiques célèbrent Pâques, passage des ténèbres à la lumière, victoire du Christ sur la mort.

Au cœur de la vigile, les baptêmes des jeunes et des adultes sont célébrés. Les catéchumènes sont plongés dans l'eau, signe du passage de la mort à la vie, du péché à la vie nouvelle en Christ. Ils sont baptisés au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. Au sortir de l'eau, les nouveaux baptisés seront revêtus du vêtement blanc et reçoivent un cierge allumé, symbole du Christ qui est lumière.

La joie de Pâques, c'est la joie de la Résurrection de Jésus, qui est célébrée dans cette fête. C'est aussi la joie d'accueillir de nouveaux chrétiens. Baptisés, ils sont ressuscités à la vie éternelle. Cette joie est communicative. Elle est celle des nouveaux baptisés, celle de leur famille et de ceux qui les entourent, celle de l'ensemble de la communauté chrétienne réunie pour la vigile pascale. La célébration de baptêmes de jeunes et d'adultes à Pâques est une invitation à l'espérance.

## Un chemin qui dure toute une vie

Après Pâques, le chemin se poursuit. L'on parle communément de l'« après-baptême ». La route prend de nouvelles couleurs, dévoile de nouveaux paysages. De nouveaux compagnons de route apparaissent. Il s'agit de vivre au quotidien cette nouvelle existence de baptisé, de redonner ce que l'on a reçu. En particulier, les nouveaux baptisés sont heureux de témoigner de leur parcours avec le Christ, d'accompagner à leur tour, en jeunes aînés, ceux qui viennent de se mettre en route sur le chemin.

## Comment prier ?

Prier, c'est d'abord se mettre en présence de Dieu.

On s'arrête.

On respire calmement.

On fait un peu de silence.

On peut fermer les yeux, allumer une bougie, s'asseoir dans un endroit calme.

Ce petit temps est important : il nous aide à passer de l'agitation au calme.

On peut prier debout, assis, à genoux, ou même en marchant.

On peut prier le matin, le soir, ou à tout moment de la journée.

## À qui parler ?

Dans la prière chrétienne, on peut s'adresser :

à Dieu le Père,

à Jésus, qui est proche de nous,

à l'Esprit Saint, pour demander sa lumière,

à Marie et aux saints, qui nous accompagnent.

## Commencer par dire merci

Avant de demander quelque chose, il est bon de remercier.

Le matin : merci pour la vie, pour cette nouvelle journée.

Le soir : merci pour ce qui a été vécu, même les petites joies.

Dire merci aide à voir le bien déjà présent dans notre vie.

## Comment prier concrètement ?

Il existe plusieurs façons de prier :

réciter une prière connue,

lire un passage de la Bible,

parler à Dieu avec ses propres mots,

rester en silence quelques minutes.

La prière n'est pas faite pour obtenir tout ce que l'on veut.

Elle sert surtout à entrer en relation avec Dieu.

## Prier pour les autres

On peut aussi confier à Dieu :

sa famille,

ses amis,

les personnes qui souffrent.

C'est une manière d'aimer.

# Comment choisir ses efforts ?

Un bon effort de Carême n'est pas une performance spirituelle. C'est un geste concret pour permettre de se rapprocher de l'amour de Dieu et d'avancer vers la joie de Pâques. Il ne s'agit pas de tout changer dans sa vie, mais de modifier quelque chose de concret. Un effort doit être petit, précis et réaliste. Mieux vaut 5 minutes chaque jour qu'un grand projet abandonné. Les efforts de Carême nous aident à grandir, à devenir plus libres et à vivre dans l'amour du Christ.

## La prière : Est-ce que je prends du temps pour Dieu ?

**L'important est la régularité, pas la performance.**

**Quelques exemples d'efforts :**

lire l'Évangile chaque jour,  
prendre 5 ou 10 minutes de silence,  
prier avant de dormir,  
faire une petite marche en priant.

## Le jeûne : Qu'est-ce qui prend trop de place dans ma vie ?

**Le jeûne ne concerne pas seulement la nourriture, nous pouvons choisir une petite privation qui coûte un peu, mais qui reste possible à tenir pour faire plus de place à Dieu.**

**Quelques exemples d'efforts :**

Diminuer les écrans,  
les sucreries,  
les achats,  
les paroles inutiles ou négatives.

## L'aumône : Suis-je assez attentif aux autres ?

**C'est une manière concrète d'aimer.**

**Quelques exemples d'efforts :**

rendre un service,  
appeler une personne seule,  
faire un compliment,

# Quelques prières

## ■ NOTRE PÈRE

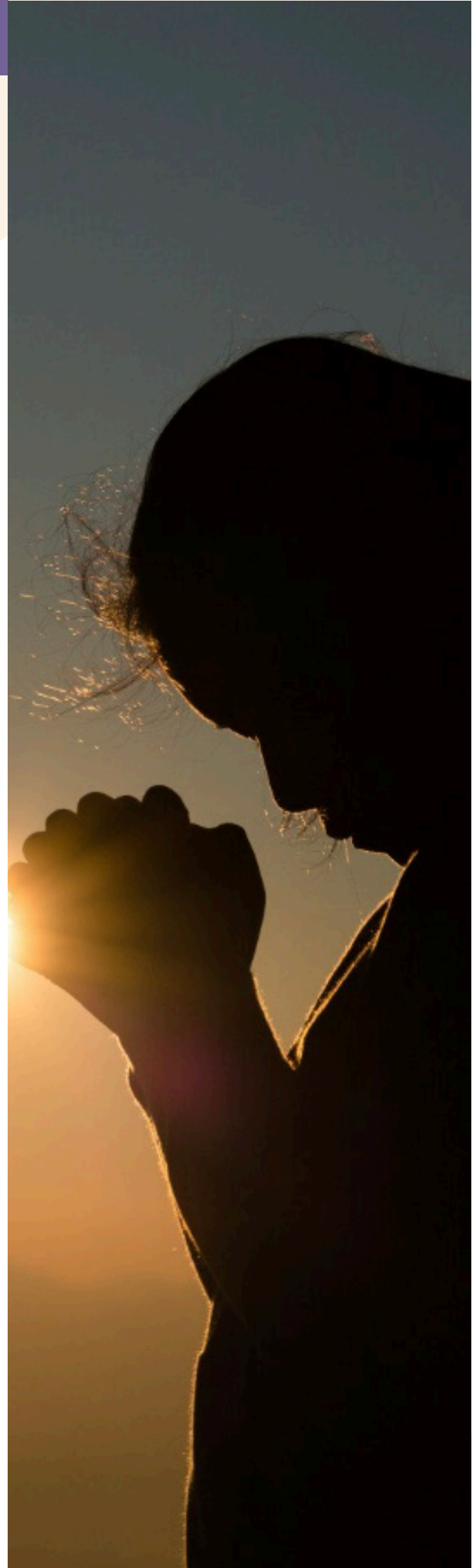
Notre Père, qui êtes aux cieux,  
que Votre nom soit sanctifié,  
que Votre règne vienne,  
que Votre volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donnez-nous aujourd'hui notre pain quotidien.  
Pardonnez-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laissez pas entrer en tentation  
mais délivrez-nous du Mal.  
Amen

Je vous salue, Marie  
Je vous salue, Marie, pleine de grâce,  
Le Seigneur est avec vous,  
Vous êtes bénie entre toutes les femmes,  
Et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni.  
Sainte Marie, Mère de Dieu,  
Priez pour nous, pauvres pécheurs,  
Maintenant et à l'heure de notre mort.  
Amen.

## ■ PRIÈRE POUR AIDER À JEÛNER

Seigneur, aide-nous à entrer  
dans la pureté du jeûne,  
qui est le salut des âmes,  
à te servir dans la crainte,  
à verser sur nos têtes  
l'huile de ta bonté,  
et à laver nos visages  
à l'eau de la chasteté.

Nous qui jeûnons dans le corps,  
apprends-nous à jeûner aussi dans l'esprit,  
à délier tout lien d'injustice,  
à briser les violences.  
Permetts que nous donnions du pain  
à ceux qui ont faim,  
que nous ouvrons nos maisons  
aux pauvres, qui n'ont pas de toit,  
afin de recevoir du Christ  
le grand amour.





Seigneur, comme la Samaritaine,  
je me tiens au bord du puits  
tout près des eaux profondes,  
là où Tu demeures sans que  
j'en aie toujours conscience.  
Je puise, je veille, j'espère et j'attends  
Ta venue dans l'ordinaire des jours.

Alors, des profondeurs où j'ai puisé,  
crié vers Toi, tant désiré,  
j'ai vu la source devenir un fleuve d'eau vive.  
Ce filet d'eau plein d'espérance,  
entretenu jour après jour  
dans l'ordinaire du temps,  
s'est révélé Promesse de vie éternelle :  
et voici qu'au pays de la soif,  
l'eau a jailli et se répand.

Oui, Seigneur, tout en moi exulte  
et renaît à ta venue, si imprévue  
qu'elle me surprend.  
Veille mon âme, au bord du puits,  
le Seigneur t'attend  
et te dit "Donne-moi à boire".  
Libère-moi du sang versé, Dieu, mon Dieu sauveur,  
et ma langue acclamera ta justice.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas,  
tu n'acceptes pas d'holocauste.  
Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ;  
tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un coeur brisé et broyé.

Accorde à Sion le bonheur,  
relève les murs de Jérusalem.  
Alors tu accepteras de justes sacrifices, oblations et holocaustes  
; alors on offrira des taureaux sur ton autel.

## Psaume 50

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.  
Lave-moi tout entier de ma faute,  
purifie-moi de mon offense.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Ainsi, tu peux parler et montrer ta justice,  
être juge et montrer ta victoire.  
Moi, je suis né dans la faute,  
j'étais pécheur dès le sein de ma mère.

Mais tu veux au fond de moi la vérité ;  
dans le secret, tu m'apprends la sagesse.  
Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur ;  
lave-moi et je serai blanc, plus que la neige.

Fais que j'entende les chants et la fête :  
ils danseront, les os que tu broyais.  
Détourne ta face de mes fautes,  
enlève tous mes péchés.

Crée en moi un coeur pur, ô mon Dieu,  
renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.  
Ne me chasse pas loin de ta face,  
ne me reprends pas ton esprit saint.  
Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Aux pécheurs, j'enseignerai tes chemins ;  
vers toi, reviendront les égarés.