



Qu'est-ce que le carême ?

Le carême vient du latin *quadragesima*, « 40. » C'est le temps des 40 jours qui nous préparent à la fête de Pâque, c'est-à-dire la victoire de Jésus sur la mort et sur la haine par sa Résurrection !

A quoi sert le carême ?

Le carême est un temps de conversion, c'est-à-dire un temps pour se tourner vers Dieu et se détourner du mal. Il a pour but de nous préparer à la fête de Pâque en luttant contre nos péchés et de laisser l'amour et la joie s'épanouir en nous. C'est le temps par excellence du combat spirituel !

Qui est concerné ?

Le carême concerne tous les catholiques, mais aussi toute personne en recherche de Dieu et qui veut se rapprocher de Jésus.

Pourquoi 40 jours ?

Le nombre « 40 » est très significatif dans la Bible.

Il symbolise tout autant la pénitence que la préparation à de grands événements, en particulier lors de manifestation divines : comme les 40 ans dans le désert que le peuple hébreu a passé avant d'entrer dans la Terre Promise, ou les 40 jours de préparation de Moïse avant de recevoir les tables de la loi...

C'est aussi la durée que Jésus vécut dans le désert et en étant aussi tenté par le diable, après avoir été baptisé et avant d'annoncer la « bonne nouvelle, à savoir » l'évangile.

Les 3 piliers de carême, ou comment vivre et réussir son carême !

- Le carême s'articule autour de 3 piliers donnés par Jésus lui-même dans l'évangile.
- Attention, le carême ne me sera profitable que si je demande humblement l'aide de Dieu pour aller de l'avant mais aussi si j'ai suffisamment d'audace pour oser donner une chance à Dieu...
- Le secret réside dans le rejet de 2 écueils, à savoir mettre la barre trop haute ou trop basse !
- Le but n'est pas la recherche d'exploits héroïques et narcissiques, mais de raviver ou de débiter l'alliance avec Dieu.
- Nous n'avons pas tous les mêmes combats. Pour certains jeûner de nourriture sera plus simple que le jeûne d'écran. Demandons à Dieu de nous aider à discerner !

Le jeûne

« Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu ! » Matthieu 6

Quelques pistes !

- Réduire ma nourriture ou en avoir une plus sobre. Attention au gaspillage !
- Jeûner les mercredis des cendres et le vendredi saint (obligatoires) et pourquoi pas les vendredis de carême !
- Jeûner d'écran, de réseaux sociaux, de paroles et de pensées mauvaises.
- Lutter contre les addictions de toutes sortes pour retrouver la liberté !

La prière

« 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. » Matthieu 6

Quelques pistes !

- Se motiver pour aller la messe le dimanche et une fois par semaine !
- Renforcer ou même débiter une vie de prière personnelle en lisant l'évangile du jour ou en priant le chapelet par exemple !
- Confier à Dieu un pardon difficile à demander ou à accorder.
- Pourquoi pas prier en famille, entre amis !

L'aumône et le service

« 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. » Matthieu 6

- Donner à manger et à boire à ceux qui ont faim et soif, spontanément ou dans une maraude ?
- S'occuper de ceux qui sont malades, dans nos familles, dans notre immeuble...

D'autres idées...



« Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers. »

Luc 15

La confession

- Les catholiques sont tenus de se confesser et de communier au moins une fois par an, à Pâque !
- Se confesser c'est se reconnaître humblement et lucidement pécheur et faire ainsi l'expérience de la miséricorde et de l'amour de Dieu !
- C'est enfin se réconcilier avec Dieu, avec les autres et avec soi-même.

Une proposition pour aller plus loin !

Si vous voulez approfondir le carême pour mieux le vivre. Si vous avez des questions sur la semaine sainte, si vous répondez « à vos souhaits » lorsque vous entendez le mot *Triduum*, si vous voulez comprendre davantage ce qu'est le Mystère Paschal.

Rendez-vous le mercredi 25 février à 20h00,
à la maison paroissiale au 17 rue Godefroy 69006 Lyon !

Carême, Semaine sainte et Pâques 2026

mercredi des Cendres 18 février 2026 ●	1^{er} dimanche 22 février 2026 ●	2^{ème} dimanche 1 mars 2026 ●	3^{ème} dimanche 8 mars 2026 ●	3^{ème} vendredi 13 mars 2026 ●	4^{ème} dimanche 15 mars 2026 ●	5^{ème} dimanche 22 mars 2026 ●
 entrée dans le temps du Carême	 appel décisif des catéchumènes	 1ers scrutins	 journée de mémoire et de prière pour les victimes d'agressions sexuelles	 dimanche de <i>laetare</i> + 2èmes scrutins	 3èmes scrutins	
dimanche des Rameaux 29 mars 2026 ●	jeudi saint 2 avril 2026 ○	vendredi saint 3 avril 2026 ●	samedi saint 4 avril 2026 ○	vigile pascale et dimanche de Pâques 5 avril 2026 ○		
 Jésus Messie acclamé par la foule à Jérusalem	 la Cène, dernier repas de Jésus et institution de l'eucharistie	 Passion du Seigneur chemin de croix, crucifixion, mort	 grand silence de l'Eglise près du tombeau	 dans la nuit, baptêmes des catéchumènes Résurrection du Seigneur		

Si vous voulez avoir l'ensemble du programme de carême de la paroisse avec tous les horaires des offices, des sacrements, de la mission paroissiale etc.

N'hésitez pas à prendre le livret en format papier.

Sinon, il y a aussi le QR code...

Bon, beau et saint carême à vous !

