

# CALENDRIER DE CARÊME

40 jours pour avancer dans l'espérance de Pâques

CONVERTISSEZ-VOUS ET  
CROYEZ À L'ÉVANGILE !

Mc 1,15

MERCREDI DES  
CENDRES



JEÛNER D'A PRIORI  
ENVERS LES AUTRES

Choisir pour l'année qui vient un domaine d'action au service des autres dans lequel je m'investirai de façon régulière.

Seigneur, aide-moi à dépasser les apparences lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois.

JEÛNER DE  
CRITIQUES NÉGATIVES

Faire des compliments à ceux que j'aime.

Seigneur, apprend-moi à maîtriser ma parole et à faire primer les qualités chez les autres.

JEÛNER DE  
MONDANITÉS

Offrir 30 minutes de prière dans le silence.

Seigneur, fais que je cherche sans cesse à te donner la première place dans ma vie.

1<sup>er</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME

JEÛNER DE RÉSEAUX  
SOCIAUX

Téléphoner à un ami pour prendre de ses nouvelles et partager en vérité.

Seigneur, apprend-moi la soif de me connecter à ta parole.

JEÛNER DE RANCEUR

Se réconcilier avec quelqu'un.

Seigneur, comme tu nous pardonnes nos offenses, aide-moi à pardonner à ceux qui m'ont offensé-e.

JEÛNER DE CONFLITS  
AU TRAVAIL

Faire grandir la fraternité au travail en proposant à mes collègues de prendre un temps de pause convivial tous ensemble.

Seigneur, renouvelle mon regard sur mes collègues et fais grandir en moi l'esprit d'équipe.

JEÛNER DE REPLI  
SUR SOI

Envoyer un sms à quelqu'un simplement pour lui dire qu'on pense à lui.

Seigneur, aide-moi à lutter contre isolement en me rappelant qu'avec toi, je ne serai jamais seul-e.

JEÛNER DE NOURRITURE  
« PLAISIR »

Confier à Dieu ce dont mon cœur à faim.

Seigneur, donne-moi de me nourrir davantage de ta parole pendant ce temps de carême.

JEÛNER DE SORTIE AU  
RESTAURANT

Favoriser les repas pris en famille, à la maison.

Seigneur, offres-moi d'apprécier à leur juste mesure les moments simples de partage avec les miens.

2<sup>e</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME

JEÛNER DE PARESSE

Proposer mon aide chaque fois que je le peux.

Seigneur, fais grandir en moi la vocation du service.

JEÛNER DE PENSÉES  
BLASÉES, DÉSABUSÉES

Faire une balade en forêt et prier.

Seigneur, permets que je sois toujours émerveillé-e de contempler ta Création.

JEÛNER DE PLAINTES

Rendre grâce pour quelque chose de beau qui m'est arrivé depuis le début du carême.

Seigneur, aide-moi à prendre conscience de la chance que j'ai de manger chaque jour à ma faim.

JEÛNER DE  
COMMÉRAGES

Témoigner du Christ chaque fois que je suis témoin de commérages.

Seigneur, aide-moi à maîtriser ma parole, ouvre ma bouche pour répandre la Bonne Nouvelle plutôt que des rumeurs.

JEÛNER DE PENSÉES  
ENVIEUSES

Faire fuctifier mes talents !

Seigneur, tu m'as donné des talents. Fais que je sache les mettre en avant sans nourrir une forme de jalousie à l'égard de ceux des autres.

JEÛNER D'ACHAT  
COMPULSIF

Me réjouir de ce que j'ai déjà et donner les vêtements que je ne porte plus à une association.

Seigneur, apprend-moi à valoriser ce que j'ai déjà plutôt que de désirer ce que je n'ai pas et dont je crois avoir besoin.

3<sup>e</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME

JEÛNER DE STREAMING  
VIDÉO

Offrir à Dieu le temps que je projettais de passer devant l'écran.

Seigneur, toi qui savais prendre le temps du dialogue avec le Père dans la prière, accompagne-moi dans mon désir d'adopter un style de vie plus proche du tien.

JEÛNER DE CURIOSITÉ  
MAL PLACÉE

En apprendre plus sur la vie des saints de la semaine.

Seigneur, que ma curiosité soit une soif de te connaître, qu'elle me mène à l'émerveillement !

JEÛNER D'ACCÈS DE  
COLÈRE

Pratiquer la gratitude en disant « merci » à un proche (conjoint, collègue...) pour quelque chose de beau vécu aujourd'hui.

Seigneur, apprend-moi à suivre ton exemple en étant lent à la colère et plein d'amour.

JEÛNER DE MOQUERIES

Réconforter quelqu'un qui est injustement moqué ou mis à l'écart.

Quand ma moquerie est synonyme de mépris envers mon prochain que je tourne en ridicule, je te déplaïs. Que je cherche toujours. Seigneur, à faire ce qui te plaît !

JEÛNER DE  
GRIGNOTAGES

Garder son en-cas pour l'offrir à quelqu'un dans le besoin.

Seigneur, apprend-moi à rester maître de moi-même et de mes pulsions alimentaires au profit d'une nourriture toute spirituelle.

JEÛNER DE LOISIR  
« PLAISIR »

Donner de mon temps bénévolement dans ma paroisse, une association, pour une œuvre caritative.

Seigneur, arrache-moi à l'individualisme et à l'inertie pour m'engager en faveur de ceux qui sont moins bien lotis que moi.

4<sup>e</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME  
Dimanche de Laetare



JEÛNER  
DE BOUDERIE

Pratiquer l'auto-dérision !

Quand je boude, je me ferme aux autres. Seigneur, apprend-moi à ne pas m'enfermer sur moi-même et à laisser la porte de mon cœur ouverte à toi et à mes frères et sœurs.

JEÛNER DE  
PROCRASTINATION

Profiter du temps du carême pour réaliser quelque chose que je remets au lendemain depuis longtemps.

Seigneur, éloigne de moi la tendance à procrastiner, surtout lorsqu'il s'agit de remettre ma vie en ordre, de réaliser une promesse ou un acte de charité.

JEÛNER D'ÉTROITESSE  
D'ESPRIT

Sortir de ma zone de confort en osant aller à la rencontre d'une personne en difficulté (migrant, sdf...).

Seigneur, ouvre mon cœur au changement dans un but de conversion !

JEÛNER  
D'ACCUSATIONS

Relire le chap. 7 de l'Évangile selon saint Matthieu.

Seigneur, rends-moi indulgent quand je vois la paille dans l'œil de mon frère, éloigne de moi la tentation d'enfermer les autres dans leur faute en portant un jugement sur leurs actions, leurs propos...

JEÛNER DE TEMPS DE  
SMARTPHONE INUTILE

Télécharger une application catho !

Seigneur, comme Jésus lutte dans le désert, aide-moi lutter contre les illusions numériques en ajustant ma relation à mon smartphone pour retrouver la valeur de l'intériorité.

JEÛNER  
DE GROS MOTS

Relire le chap. 12 de l'Évangile selon saint Matthieu et méditer les versets 33 à 37.

Seigneur, ôte de ma bouche les paroles qui contribuent à faire peser un climat agressif entre mon entourage et moi.

5<sup>e</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME

JEÛNER DE MÉFIANCE  
À L'ÉGARD DE MON  
PROCHAIN

Participer à une maraude avant la fin du carême.

Seigneur, pousse-moi à oser la solidarité envers mes frères et sœurs dans la précarité.

JEÛNER DE CONTENUS  
QUI NE M'ÉLEVENT PAS

Relayer un post chrétien sur mes réseaux sociaux.

Seigneur, recentre mon rapport à internet, fais de moi un témoin missionnaire de ton Évangile.

JEÛNER D'IMPATIENCE

Graver dans mon cœur le verset 12 du chap. 12 de l'épître de saint Paul aux Romains.

Seigneur chasse l'impatience qui me fait passer à côté de mon prochain et de moi-même. Donne-moi le désir de te louer et de servir.

JEÛNER DE CAPRICES

Donner toute sa place à l'action de grâce dans la prière.

Seigneur, aide-moi à ne pas confondre les demandes du cœur avec les caprices du cœur humain.

JEÛNER DE  
SUSCEPTIBILITÉ

Déposer au pied de la Croix un échec vécu et non surmonté.

Seigneur, augmente ma sensibilité, fruit de l'Esprit, et délivre-moi de ma susceptibilité, fruit de mon orgueil.

JEÛNER D'ADDICTONS

En puisant dans la foi, faire l'effort de me passer de mes addictions.

Seigneur, ouvre mes yeux sur la réalité de ma dépendance. Je te confie mes blessures et toutes les personnes que mon comportement a pu faire souffrir.

DIMANCHE DES  
RAMEAUX



JEÛNER DE MES  
COMPLEXES

Choisir un Évangile et relire les chapitres relatant la Passion.

Seigneur, toi qui poses un regard d'amour sur moi, donne-moi de me voir à travers tes yeux. Apprends-moi à prendre soin de moi, à m'accepter, à m'aimer comme tu m'aimes.

JEÛNER DE  
BAVARDAGES VIDES  
DE SENS

Choisir de me taire et d'entrer en moi-même plutôt que de parler pour ne rien dire.

Seigneur, inspire-moi les mots justes pour annoncer ton Évangile.

JEÛNER DE NOS PEURS

Demander au Seigneur la grâce de grandir dans la confiance, sûr de l'amour du Père pour moi.

Seigneur, tu es mon berger. Avec toi, je ne manque de rien. Fais de ma foi un rempart pour vaincre mes peurs et entrer dans la joie de Pâques avec confiance !

SE NOURRIR DE JÉSUS  
À TRAVERS LA MESSE  
DU JOUR

Envoyer un sms à un prêtre pour lui souhaiter un bon Jeudi Saint.

Seigneur, toi qui nous as montré l'exemple en lavant les pieds de tes apôtres, aide-moi à vivre une vraie charité pour mes frères et sœurs.

JEÛNER DE  
NOURRITURE

Prendre un temps de prière devant un crucifix, participer à un chemin de Croix ou à l'office de la Passion.

Seigneur, montre-moi mes péchés et aide-moi à accueillir pleinement ta miséricorde.

JEÛNER DE BRUIT  
POUR ACCUEILLIR LE  
SILENCE DE CE JOUR

Rendre visite ou faire signe à une personne isolée (malade, hospitalisée, âgée...).

Me voici, pauvre de mes faiblesses mais riche de te connaître. Ouvre mon cœur à ton Esprit et renouvelle tous les baptisés dans la lumière de Pâques.

ALLÉLUIA !



TRIDUUM PASCAL

## Zoom sur la semaine sainte

La semaine avant Pâques est l'ultime préparation au but du temps du carême. Chaque jour de cette semaine marque un moment important des derniers jours de la vie terrestre de Jésus.

- Dimanche des Rameaux** : Jésus Messie acclamé par la foule à Jérusalem
- Jeudi saint** : la Cène, dernier repas de Jésus et institution de l'eucharistie
- Vendredi saint** : Passion du Seigneur chemin de croix, crucifixion, mort
- Samedi saint** : grand silence de l'Eglise près du tombeau
- Vigile pascale et dimanche de Pâques** : dans la nuit, baptêmes des catéchumènes, Résurrection du Seigneur