



Plus loin, plus haut
plus frères !

Le Carême

Un entraînement du cœur



Remettre de l'ordre - (Se) Réorienter - (Se) Recentrer sur l'essentiel.

40 jours pour faire plus de place à Dieu, aux autres

Les 3 piliers du Carême : Les 3 P

Pendant le Carême, nous sommes invités à nous centrer sur trois axes principaux



1. La Prière

Tu peux prendre un moment pour parler avec Dieu. Même 5 minutes par jour, ça compte.

- Tu apprends à aimer et à connaître le Seigneur en le priant avec tes propres mots.
 - Tu as aussi d'autres possibilités telles que la lecture d'un passage de la bible, l'adoration du Saint-Sacrement, la prière du chapelet, le chemin de croix, la louange...
 - Tu peux faire un tour dans une église, prier dans ta chambre, dans le métro, ou juste en marchant.
 - Choisis ce qui t'aide à te poser en Lui.
- L'important, c'est la régularité.



2. La Pénitence

Des petits efforts sur soi-même pour être plus généreux. Se priver un peu pour être un peu plus libre. Un vrai travail sur soi-même. Juste pour faire un peu de place au Seigneur. Tu peux :

- Réduire le temps sur les réseaux.
- Faire une pause sur les petits plaisirs.
- Ranger ta chambre, faire le ménage...
- Repérer une mauvaise habitude et essayer de la transformer en une bonne. La confier à Dieu.
- Faire un effort sur l'écoute, la patience et la politesse.

L'important, c'est l'attention à Dieu, aux autres



3. Le Partage ou l'Aumône

Penser aux autres, c'est essentiel ! On ne vit pas que pour soi. Les dons, les talents que Dieu nous fait, sont aussi pour le service de notre prochain connu ou inconnu. Toute personne est un frère, une soeur. Dieu l'aime et ça peut se voir à travers nous. Tu peux :

- Donner un peu d'argent, par exemple ce que tu économises en jeûnant.
- Donner de ton temps : aider un voisin, faire du bénévolat,
- Réconforter un ami qui ne va pas bien.
- Défendre le faible de qui tout le monde se moque.

L'important, c'est d'aimer concrètement en actes.

Le Triduum pascal : Jeudi Saint - Dimanche de Pâques



02 avril

03 avril

04 avril en soirée

C'est le cœur de l'année liturgique

Dates clés du Carême 2026

Quelques Pistes de réflexion
Pour vivre ce carême concrètement :

- De quoi ai-je besoin de me détacher ?
- Qu'est-ce que Dieu veut faire grandir en moi ?
- Quel petit pas puis-je faire chaque jour ?

Le Carême n'est pas une privation. C'est un chemin vers la vie.

Le carême commence le Mercredi des Cendres, le 18 février
Durant la semaine sainte, il y aura la Messe Chrismale le 31 mars
au Palais des Sports de Créteil

La fête de Pâques : Jour de la Résurrection du Christ Jésus sera le 05 avril

Mercredi des Cendres
Commencer humblement.

Carême
Se recentrer. Se relever.

Sainte Semaine
Aimer jusqu'au bout.

Pâques
La lumière l'emporte.