



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



Jeudi Saint

02 avril



Vendredi Saint

03 avril



Samedi Saint

04 avril en soirée



Vigile Pascale

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.

Semaine Sainte
Aimer jusqu'au bout.

Pâques
La lumière l'emporte.

Il est 13h, les cours reprennent, Joe arrive en courant, essoufflé. Salif le regarde bizarrement.

Il a une trace bizarre sur son front, on dirait de la poussière...

Il est intrigué, mais le prof rentre à ce moment. Il attend donc la fin des cours pour entamer la discussion.



Joe part dans un fou rire



Salif : Eh Joe, question random, c'est quoi cette tâche grise sur ton front ? Tu étais sur un chantier ou quoi?

Joe : Mais non Salif, aujourd'hui c'est le mercredi des cendres, ça marque le début du Carême. J'étais à la messe.

Salif : Le début du ka quoi ? C'est quoi ça encore ?

Joe : Du Carême ! Je t'explique, tu sais que je suis chrétien ! Catholique précisément. Et aujourd'hui ...

Salif : Ah mais oui, c'est le truc où vous vous privez de tout, non ?

Joe : Mdr, tu veux parler du jeûne qui est une privation de nourriture et de boisson ! Oui mais pas que... Il y a plusieurs formes, jeûne au pain et à l'eau, jeûne des écrans, jeûne d'un juron... Finalement, ce n'est pas la privation pour la privation. Il s'agit de tendre vers ce qu'il y a de plus beau, de meilleur comme une qualité de présence, une qualité relationnelle. Tu as du temps ? Je vais t'expliquer.

Salif : Oui vas-y.

Joe : Le Carême c'est comme un entraînement de 40 jours. On ralentit, on se recentre, on apprend à grandir dans l'Amour. On se met en marche ensemble vers Pâques, la grande fête des chrétiens.

Salif : Pourquoi 40 jours et pas 20, 30 ou 60 ?

Joe : Alors, le chiffre 40 est super important dans la Bible !

- Lorsque Jésus a été baptisé, il a passé 40 jours au désert, avant de commencer sa mission.
- À sa sortie d'Égypte où il a été esclave, le peuple d'Israël a passé 40 ans dans le désert avant la Terre promise.



Salif

Joe



D'autres copains les rejoignent

Salif : Ah ouais, mais je suis vraiment intrigué et pourquoi des cendres ?

Joe : Le mercredi des cendres, donc aujourd'hui, à la messe, le prêtre nous marque d'un signe de la croix avec la cendre en disant : « Convertis-toi et crois à la Bonne Nouvelle ». De la poussière, une trace sur le front : Les cendres, ça rappelle qu'on est fragile. C'est pas déprimant, c'est un signe d'espérance. Genre, tu n'es pas parfait, mais tu es aimé quand même. Les cendres viennent des rameaux de l'an dernier, brûlés pour l'occasion comme un rappel que rien n'est perdu, tout peut renaître. Ce jour ouvre le chemin.

Salif : Tout un programme alors, et du coup vous faites quoi pendant ces 40 jours ?

Joe : On travaille à notre sanctification, on médite, on prie, on s'entraîne à dire oui à Dieu à travers des exercices pour grandir dans notre appel, dans notre vocation d'enfant de Dieu. C'est comme si on allait à la salle de sport, on essaie de prendre des muscles et Carême après Carême, on se bonifie, on acquiert de nouvelles habitudes.

On apprend à être meilleur, c'est un chemin de toute la vie.



Myriam

Kelly

La discussion s'anime



Scanner le QR Code pour la suite de l'histoire

