

CARÊME 2026

# ILS SONT TOUS DEVENUS SAINTS

*Pourquoi pas moi ?*



MON GUIDE ULTIME POUR UN CARÊME RÉUSSI



# LE CARÊME, UN CHEMIN DE CONVERSION INTÉRIEUR.

*"Revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour, renonçant au chatiment."* **prophète Joel, mercredi cendres**

**Le mercredi des Cendres** ouvre le chemin du Carême. Par le signe des cendres, je reconnais ma fragilité : je ne tiens que par l'amour de Dieu.

Pendant ce Carême, je suis invité(e) à emprunter **un chemin** pour m'approcher au plus près du Christ, à travers **trois piliers** qui m'aideront à avancer : le **jeûne**, la **prière** et le **partage**.

**Jeûner, prier et partager libèrent ma capacité à aimer.**

Le jeûne est une privation volontaire de ce qui prend trop de place dans mon quotidien et entrave ma liberté : loisirs, écrans, relations sexuelles, nourritures, boissons etc.

**Le jeûne** me confronte à mes limites et me rappelle que je suis fragile et m'ouvre à ce dont j'ai le plus besoin : l'amitié vivifiante de Dieu. Cela se vit dans la **prière**, en écoutant sa Parole dans les Écritures et en y répondant par la louange.

**Jeûner** me permet de me rapprocher de la réalité des plus démunis. Cela m'invite naturellement au partage avec les plus défavorisés et à une plus grande attention aux besoins de mes proches.

1. Flashe le code et tourne la roue !



2. Découvre quel saint t'accompagnera pendant le Carême !



QUI M'ACCOMPAGNERA PENDANT CE CARÊME ?

# TIPS POUR RÉUSSIR TON CARÊME

Pour me guider, voici quelques **démarches** afin de vivre pleinement ce Carême. Je n'oublie pas que je ne peux pas compter que sur mes seules forces : **je me tourne vers le Seigneur** et lui confie mes intentions. Chaque effort, aussi petit soit-il, a du sens s'il est vécu avec **sincérité et foi**. À la fin du Carême, je pourrai relire mon cheminement et mesurer mes progrès.

**"Mais toi, 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, 3-4**



**J'ASSISTE AU MERCREDI DES CENDRES.**

Retrouve la parole du jour sur l'appli "AELF"



**JE PRENDS 5 MIN/JOUR POUR LIRE L'ÉVANGILE DU JOUR.**



**JE PRIE AU MOINS 5 MIN/JOUR ( NOTRE PÈRE, JE VOUS SALUE MARIE, PRIÈRE D'ALLIANCE).**



**JE VAIS À LA MESSE.**



**JE FAIS UN CHEMIN DE CROIX.**



**JE RÉCITE UNE DIZAINE DE CHAPELET/ UN CHAPELET.**



**JE JEÛNE UN OU PLUSIEURS VENDREDIS ET J'OFFRE LE PRIX DE CE REPAS.**



**JE ME FIXE UN TEMPS LIMITÉ SANS ÉCRANS.**



**JE FAIS UN GESTE DE PARTAGE.**



**SI JE SUIS BAPTISÉ, JE ME CONFESSE.**



**JE REJOINS UN GROUPE, UNE INITIATIVE DE MA PAROISSE/ DU DIOCÈSE.**

Rejoins l'appli "O'clocker" pour suivre toutes les actu' du diocèse !

40 JOURS POUR ÊTRE AU PLUS PRÈS DU CHRIST



Soutiens la pastorale des jeunes du diocèse ! : )



" Je vois bien que vous vous trompez de route. Vous voulez gravir une montagne, et le bon Dieu veut vous faire descendre : il vous attend en bas de la vallée fertile de l'humilité."

*Sainte Thérèse de Lisieux s'adressant à une novice.*

Suis-nous sur nos réseaux sociaux pour découvrir plus d'exclusivités pendant le Carême !



belley\_ars



Diocèse de Belley Ars

