

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 châtiment.” **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**.

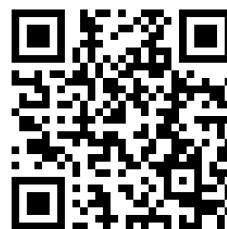
Jeûner, prier et partager libèrent ma capacité à aimer.

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.



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.

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

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

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

