

A photograph of a beach at sunset. The sky is filled with dramatic, layered clouds ranging from light blue to deep orange and red near the horizon. The ocean waves are visible, crashing onto the sandy shore. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

"Le carême,  
c'est se libérer pour se donner"

**Des sites pour vivre le carême chez soi en ligne**

<https://careme.retraitedanslaville.org/> <https://www.jesuites.com/careme-paques-propositions-jesuites/>

**Une vidéo 1mn35 expliquant le carême de façon ludique Pour tous, adultes et enfants**

<https://videotheque.cfrt.tv/video/tablettes-de-foi-careme/>

**Une page sur le site Catéchèse Par la Parole**

<https://www.catechese-par-la-parole.catholique.fr/2022-sacrements#careme>

## **Le carême, 40 jours pour revenir vers Dieu**

Carême vient de **Quadragesima**, un mot latin qui veut dire quarantième.

Après le quarantième jour de carême, nous fêtons Pâques.

Le carême, c'est quarante jours pour nous préparer à fêter la résurrection de Jésus.

### **40 un nombre symbolique :**

- les 40 jours évoquent les 40 ans pendant lesquels le peuple hébreu a vécu dans le désert avant d'arriver en terre promise,
- les 40 jours que Jésus a passé dans le désert pendant lesquels il a résisté aux tentations de Satan.
- 40 : symbolique d'une vie d'homme.

Nous n'avons pas trop de toute notre vie pour renoncer à ce qui nous sépare des autres et de Dieu.

## **« Le meilleur Jeûne » pour le Pape François Carême 2017**

**Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres.**

**Jeûnez d'insatisfaction/ d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.**

**Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.**

**Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.**

**Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu.**

**Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.**

**Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.**

**Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.**

**Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres. Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.**

**Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.**

**Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie. Ainsi soit-il.**

*Mercredi des cendres*

*Entrée en carême*

*Livre de Joël 2, 12-18*

**Parole du Seigneur  
« Revenez à moi de tout  
votre cœur ! »**

**Nous vous proposons chaque semaine un verset  
biblique à méditer, à questionner pour votre vie !**



## 1<sup>er</sup> DIMANCHE DE CARÊME

Évangile : Matthieu 4, 11  
L'Esprit pousse Jésus au  
désert

« L'homme ne vit pas  
seulement de pain, mais de  
toute Parole qui sort de la  
bouche de Dieu »

Trouver en mon désert  
intérieur ce qui me nourrit

# **2<sup>ème</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

## **Genèse 12**

**Le Seigneur dit à Abram :**  
**« Pars de ton pays »**

**Aujourd’hui, là où je suis,  
comme Abraham ... partir...  
physiquement ?**

**Ou partir « autrement » .... me mettre en route  
... vers les autres... vers Dieu ... Comment ?**

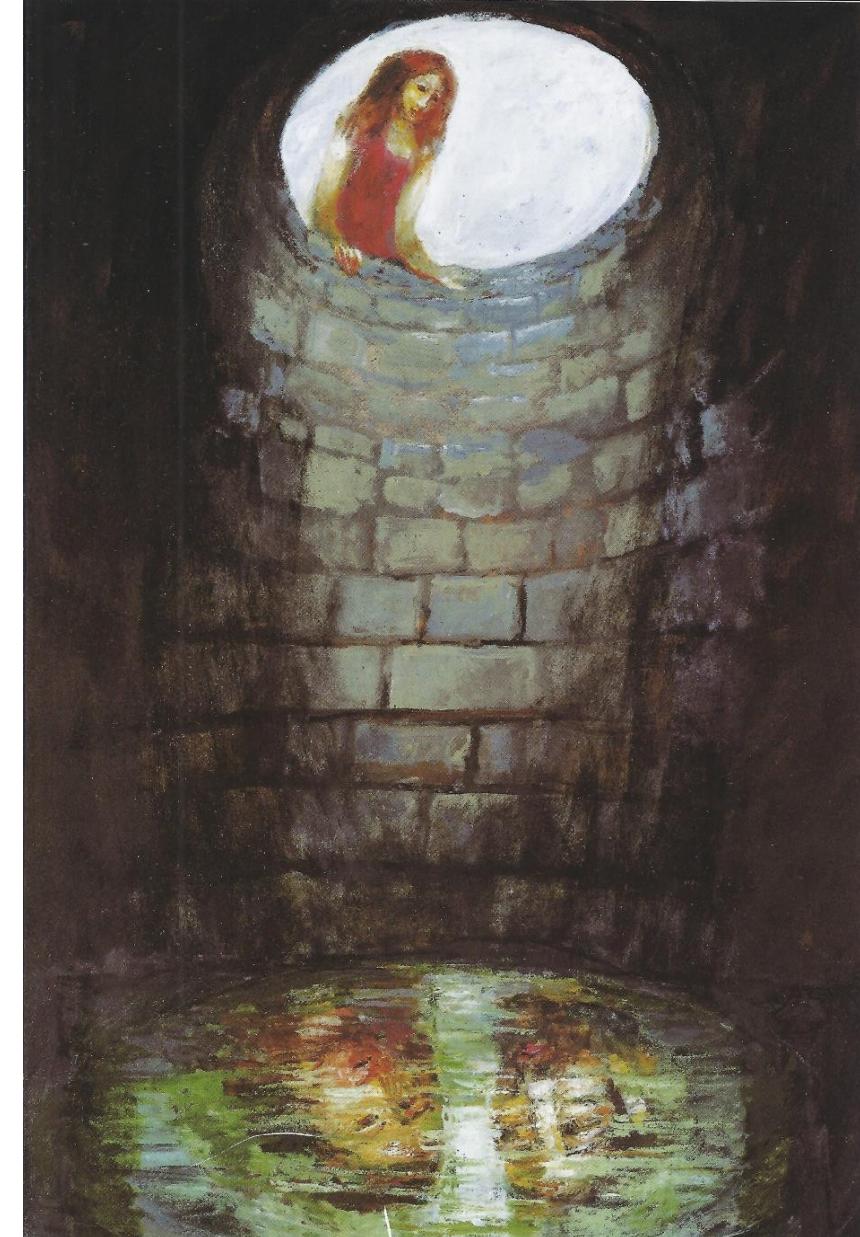


# **3<sup>ème</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

**Jean 4**

**Jésus dit à la Samaritaine :**  
**« si tu savais le don de Dieu, tu**  
**l'aurais demandé, et il t'aurait**  
**donné de l'eau vive ! »**

**Accepter le don de Dieu  
Boire à l'eau vive !**





## 19 mars Saint Joseph

« Joseph, fils de David, ne crains pas de prendre chez toi Marie, ton épouse, puisque l'enfant qui est engendré en elle vient de l'Esprit Saint »

Comme Joseph, le juste,  
accepter de recevoir,  
de prendre chez soi,  
au plus intime de soi...

**4<sup>ème</sup> DIMANCHE  
DE CARÊME**

**Psaume 22**

**Le Seigneur est  
mon berger**

**Je ne manque de  
rien**



**Vivre dans la confiance !**

**Me remettre en quelqu'un d'autre !**

# 5<sup>ème</sup> DIMANCHE DE CARÊME

Ezéchiel 37

« Je vous ferai remonter, mon peuple, je vous ramènerai...

J'ouvrirai vos tombeaux...

Espérer,  
croire, vivre,  
exister  
vraiment !





## DIMANCHE DES RAMEAUX

### ET DE LA PASSION

Jésus entre à Jérusalem sur un petit âne, acclamé comme un roi.

La foule le salue avec des rameaux en chantant

« Hosanna ! Hosanna ! Sauve-nous !  
Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! »



**Nous entrons dans les trois jours de prière et de recueillement avant la résurrection de Jésus.**

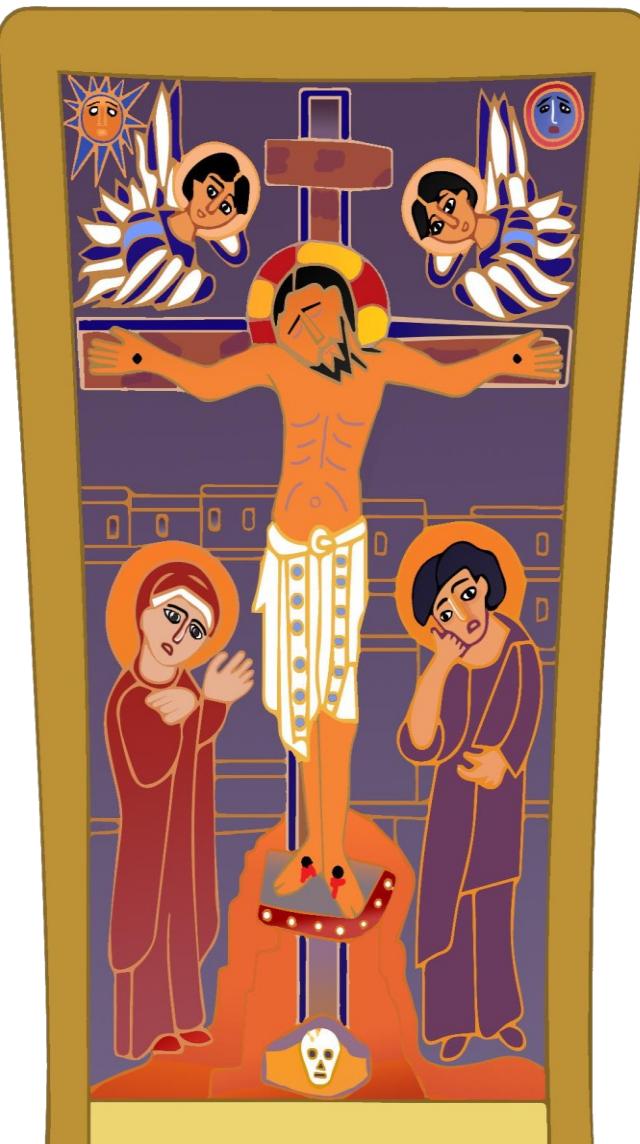
**Jeudi Saint**

**Dernier repas de Jésus**

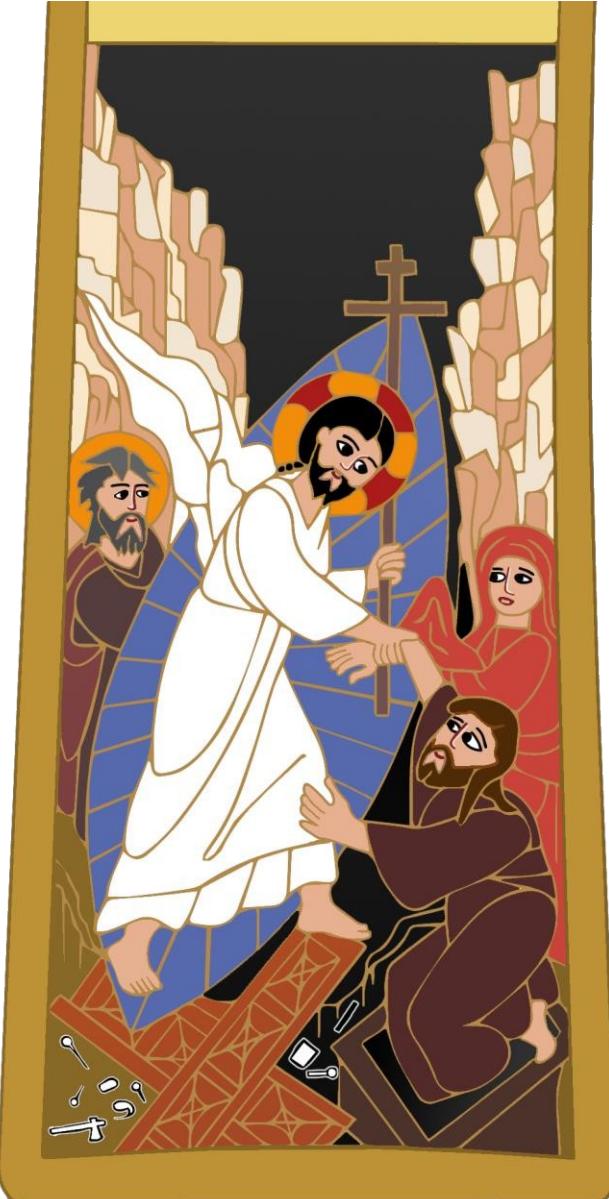
« Je ne boirai plus du produit de la vigne jusqu'au jour où je boirai le vin nouveau dans le royaume de Dieu »

# Vendredi saint Jour de jeûne Jésus meurt sur la croix

« Mon Dieu, mon Dieu  
pourquoi m'as-tu abandonné ? »



# Samedi Saint



**Jour de grand silence**

**Samedi soir  
Grande veillée pascale**

**La plus grande fête  
pour les Chrétiens  
On célèbre en  
communauté la  
résurrection de  
Jésus.**



Dimanche Pâques  
A l'aube,  
Jésus est ressuscité !  
Alléluia ! Alléluia !