

Parcours de carême 2026

Prier avec la Parole de Dieu



**Parcours paroissial
et parcours en famille**

Parcours paroissial

Le but de notre parcours est d'apprendre à prier avec l'Évangile du dimanche suivant.

Comment prier en se mettant vraiment en présence du Seigneur et en écoutant sa Parole ?

Voici une petite méthode inspirée des exercices spirituels de saint Ignace de Loyola.

- *En faisant appel à nos sens (imagination, regard, écoute), nous pouvons contempler la scène décrite par le texte d'Évangile.*
- *Alors nous pouvons entrer en dialogue avec Jésus.*
- *Et nous lui demandons une grâce particulière.*

Les repères pratiques :

- Se fixer au moins **un temps de prière par semaine** (20 à 30 minutes)
- **Trouver le lieu qui convient** (sa chambre, un oratoire)
- **Écouter la présentation orale** faite par un prêtre de la paroisse (chaque semaine un MP3 de 5 mn reçu par mail, disponible sur le site internet de la paroisse)
- **Faire silence et trouver la bonne attitude corporelle** (à genoux, assis)
- **Se mettre en présence du Seigneur** (signe de croix, invocation de l'Esprit Saint)
- **Lire le texte** (dans votre bible, votre missel ou sur l'application AELF, cf. ci-dessous)
- **Méditer selon les indications proposées** (voir ci-dessous)
- **Terminer par le « Notre Père »**

Après le mercredi des cendres (du 18 au 22 février)

- **Le texte du dimanche 22 février** : évangile selon saint Matthieu chapitre 4, versets 1 à 11 (Mt 4, 1-11) : les tentations de Jésus au désert
- **Indications :**
 - Regarder les 3 moments différents
 - Voir les lieux (imaginer le désert et les autres lieux)
 - Écouter les échanges entre l'adversaire et Jésus
 - Demander la grâce d'être avec Jésus dans les tentations

1ère semaine (du 23 février au 1^{er} mars)

- **Le texte du dimanche 1^{er} mars** : évangile selon saint Matthieu chapitre 17, versets 1 à 9 (Mt 17, 1-9) : la transfiguration de Jésus
- **Indications :**
 - Voir la scène en étant avec les apôtres
 - Entendre la voix de Dieu le Père
 - Demander la grâce de l'adoration

2ème semaine (du 2 au 8 mars)

- **Le texte du dimanche 8 mars** : évangile selon saint Jean, chapitre 4, versets 5 à 42 (Jn 4, 5-42) : la rencontre de Jésus avec la femme de Samarie
- **Indications :**
 - Se mettre dans la peau de la femme
 - Entendre chacune des paroles de Jésus : « donne-moi à boire », ...
 - Demander la grâce de s'émerveiller de ce qu'on découvre sur Jésus

3ème semaine (du 9 au 15 mars)

- **Le texte du dimanche 15 mars** : évangile selon saint Jean, chapitre 9, versets 1 à 41 (Jn 9, 1-41) : la rencontre de Jésus avec l'aveugle-né
- **Indications :**
 - Lire les 2 scènes des rencontres entre Jésus et l'aveugle :
 - Versets 6 à 7 : regarder l'aveugle-né touché par Jésus et sa réaction
 - Versets 35 à 37 : regarder l'attitude de l'aveugle guéri
 - Demander la grâce de l'illumination et de la docilité (pour répondre à la parole de Jésus)

4ème semaine (du 16 au 22 mars)

- **Le texte du dimanche 22 mars** : évangile selon saint Jean, chapitre 11, versets 1 à 45 (Jn 11, 1-45) : la résurrection de Lazare
- **Indications :**
 - Lire la fin du texte : versets 38 à 45 (Jésus arrivé au tombeau)
 - Entendre les paroles de Jésus en se mettant dans la peau de Marthe
 - Demander la grâce de la foi en l'œuvre de résurrection que Jésus veut faire

5ème semaine (du 23 au 29 mars)

- **Le texte du dimanche 29 mars (Rameaux):** évangile selon saint Matthieu chapitre 21, versets 1 à 11 (Mt 21, 1-11) : l'entrée triomphante de Jésus à Jérusalem
- **Indications :**
 - Voir Jésus que la foule acclame comme le Sauveur
 - Ressentir la joie de la foule
 - Demander la grâce de louer le Christ comme cette foule

Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parcours en famille

Le but du parcours en famille est d'apprendre à vivre pendant la semaine à partir de l'évangile du dimanche.

Les adultes peuvent vivre le parcours paroissial pour méditer la Parole du dimanche et ainsi pouvoir expliquer ce dernier plus en profondeur lors du temps en famille.

Les repères pratiques :

⇒ **Dimanche soir** : prendre un temps en famille pour relire l'évangile du jour et l'expliquer aux enfants, découvrir le défi en famille et personnel pour la semaine afin de rendre vivante la Parole de Dieu

⇒ **Chaque jour** : prendre un temps de prière en famille selon un rythme à adapter en fonction de chaque famille (chaque soir, chaque matin, une fois par semaine), en méditant la Parole reçue le dimanche.

Nous proposons de suivre la structure suivante :

- Signe de croix
- Notre Père
- Chant à l'Esprit Saint : « Viens Esprit de Sainteté, Viens Esprit de Lumière, Viens Esprit de Feu, Viens nous embraser. »
- Lecture de la Parole à méditer de la semaine par un membre de la famille
- Une minute de silence pour laisser la Parole toucher nos cœurs et notre intelligence.
- Partager ses intentions.
- Je Vous Salue Marie.
- Gloire Au Père « Gloire au Père, et au Fils, et au Saint-Esprit. Comme il était au commencement, maintenant et toujours, Et dans les siècles des siècles. Amen. »

⇒ **Un Carême qui porte du fruit :**

Tous nos efforts, nos petits pas, pendant ce temps de Carême nous les offrons au Seigneur. Nous savons que Jésus va mourir et ressusciter à Pâques, donner sa vie pour nous sauver.

- Afin de symboliser notre démarche de carême, nous pouvons placer dans notre coin prière un bocal vide à décorer par les enfants.
- Chaque jour, nous ajoutons de la farine au fur et à mesure de notre chemin.
- Après Pâques, nous pourrions cuisiner un pain en famille grâce à cette farine.
- Le dimanche 26 avril, lors de la messe des familles de 10h30, les enfants seront invités à venir déposer leur pain devant l'autel au moment de l'offertoire afin qu'il soit béni.
- Vous pourrez le partager ensuite en famille ou l'offrir à une personne dans le besoin.

Mercredi des Cendres

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Jésus nous apprend ici comment vivre les trois efforts du Carême que sont la prière – prendre un temps avec Dieu seul et en famille, l'aumône, c'est-à-dire partager avec ceux qui ont besoin, et le jeûne, c'est-à-dire décider de se priver de quelque chose que l'on aime pour choisir d'aimer Dieu et les autres avant tout. Jésus nous demande d'agir discrètement, sans vouloir épater les autres, sans rechercher de récompense, dans le seul but de montrer son amour en Dieu, de grandir dans notre âme et notre cœur pour nous rapprocher de Dieu. Une grande joie à l'intérieur de nous-même qui va resplendir autour de nous sans que nous le recherchions !

L'Eglise nous invite à vivre une journée de jeûne. Le soir, nous pouvons partager un repas simple en famille autour d'un bol de riz ou de soupe.

- ✓ A vivre en famille : choisir une action que nous décidons de vivre en famille pour le temps du Carême que nous ne vivons pas habituellement en lien avec la prière, le partage ou le jeûne (prière en famille, dire un bénédicité avant les repas, rendre un service en famille, venir aider pour la prière des malades, repas partagé avec les petits frères de l'Agneau, dîner Hiver Solidaire, bol de riz partagé le vendredi soir, accueillir en famille avant la messe du dimanche (distribution des feuilles de chant, etc.).
- ✓ A vivre seul : je réfléchis à une action que je souhaite faire cette semaine à l'école ou à la maison en lien avec la prière, le partage ou le jeûne (par exemple, jouer avec un enfant seul dans la cour de récréation, rendre un service à la maison, donner un de mes jeux à une association comme Notre Dame des Sans Abris pour les enfants qui en auraient plus besoin que moi, prendre le temps de téléphoner à une personne seule, etc.).
- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : *« Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux ».*

1er dimanche de Carême

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Après son baptême, Jésus va dans le désert pour prier et se préparer à sa mission. Là, le diable le tente à trois reprises et essaie de le détourner de Dieu. Mais Jésus ne l'écoute pas, il reste proche de son Père et s'appuie sur sa Parole. Être tenté

c'est être attiré à faire quelque chose de mal, mais on peut toujours choisir le bien et donc ne pas céder à la tentation. Je peux me poser la question que ferait Jésus à ma place ?

- ✓ A vivre en famille jusqu'à dimanche : le soir pendant le dîner raconter comment la parole de Dieu s'est manifestée pour moi dans la journée en choisissant parmi les versets proposés celui qui éclaire ce que j'ai vécu.
Voir annexe à la fin du livret avec les versets bibliques
- ✓ A vivre seul : je médite sur une chose qui me tente souvent, et pour laquelle je m'engage à lutter cette semaine en m'aidant de la prière lorsque cela est trop difficile. Je l'écris sur un petit papier et le dépose en secret près de mon coin prière pour le confier à Dieu.
- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : « *Il est écrit : l'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. [...] Alors le diable le quitte. Et voici que les anges s'approchèrent, et ils le servaient* ».

2^{ème} dimanche de Carême

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Jésus emmène trois de ses apôtres (amis de Jésus) sur une montagne. Dans la Bible, la montagne est le lieu qui symbolise la rencontre avec Dieu. Une chose incroyable se réalise devant les yeux des disciples : Jésus discute avec deux personnages célèbres de l'ancien Testament, morts depuis très longtemps : le prophète Elie et Moïse. Jésus est transfiguré, c'est-à-dire qu'il devient éclatant, tout lumineux. Et du Cie, une voix parle, c'est Dieu le Père qui annonce aux disciples : « *Celui-ci est mon Fils bien aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !* »

- ✓ A vivre en famille jusqu'à dimanche : le soir, pendant le dîner chacun remercie un membre de la famille pour une action ou une parole qui a été faite ou dite et qui a révélé cette part lumineuse de Dieu en chacun de nous.
- ✓ A vivre seul : je choisis une personne pendant la semaine avec laquelle je décide de parler de Dieu et de ma Foi : un ami, mon parrain, ma marraine, mes grands-parents, une personne qui ne connaît pas Jésus.

Si tu ne sais pas comment aborder les choses, tu peux commencer par dire : « *Dans ma paroisse, nous participons en famille à un parcours Carême, et j'ai pour défi cette semaine de parler de ma Foi avec toi...* ».

- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : « *Celui-ci est mon Fils bien aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !* »

3ème dimanche de Carême

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Jésus parle à une Samaritaine près d'un puits. Les samaritains n'étaient pas très bien vus au temps de Jésus. Mais Jésus lui parle comme il parle à chacun de nous, à tous, même au plus pauvre ou loin de la Foi. Jésus demande à boire à la Samaritaine et ils discutent ensemble. Jésus apprend à la Samaritaine que c'est Dieu lui-même qui va nous donner de l'eau à boire, mais ce n'est pas de l'eau comme nous l'entendons pour se désaltérer mais qu'il va donner l'« Eau Vive », c'est-à-dire qu'il va offrir sa vie pour nous donner la vie éternelle. Dieu veut déverser des torrents d'amour dans nos vies. Mais c'est à nous de choisir de nous laisser aimer par Dieu, d'ouvrir nos cœurs et Dieu n'attend qu'une seule chose, que nous ayons soif de son amour infini.

- ✓ A vivre en famille : Raconter l'histoire de l'appel de Mère Teresa qui a entendu cette parole de Jésus « J'ai soif ». Toute sa vie va consister à éteindre la soif du Christ à travers la prière et le service des Pauvres.

Regarder le dessin animé sur Mère Térésa qui a soif de l'amour de Jésus : Mere Teresa film complet en francais | dessin animé complet en francais | Biographie Mere Teresa



- ✓ A vivre seul : est-ce que moi j'ai soif de l'amour de Dieu ? Est-ce que je désire aimer Dieu de plus en plus ? Prendre un petit temps d'adoration dans la semaine, simplement pour me retrouver au plus près de Dieu et l'adorer. Je peux demander à l'un de mes parents ou à un grand frère ou grande sœur de m'accompagner. (Chapelle d'adoration rue Saint Nizier – code 54321).
- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit « donne-moi à boire », c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive »

4ème dimanche de Carême

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Jésus guérit un aveugle en accomplissant un miracle. Les pharisiens, des savants au temps de Jésus, ne croient pas au miracle, alors ils rejettent l'aveugle. Jésus retrouve l'aveugle et lui demande s'il croit en Lui. L'aveugle répond « Je crois,

Seigneur » et va se prosterner devant Lui. On ne se prosterne que devant Dieu. Parfois nous aussi, bien que vous ne soyons pas aveugles, nous ne savons pas reconnaître le Seigneur et ses miracles. Des miracles sont encore accomplis aujourd'hui. L'important est de faire comme cet aveugle guéri, de se prosterner devant Dieu et de dire « Je crois, Seigneur ».

- ✓ A vivre en famille : Les parents expliquer aux enfants avec des mots simples pourquoi ils croient en Dieu et pourquoi ils veulent leur transmettre la Foi.
- ✓ A vivre seul : Est-ce que je crois moi ? je peux prendre un temps de prière pour demander de l'aide à Jésus pour que ma Foi devienne plus forte, et remercier ceux qui m'aident à grandir dans la Foi. *« Seigneur, moi aussi j'ai besoin que tu viennes ouvrir mes yeux pour que je puisse Te voir. Je te confie mon profond désir de mieux te connaître et t'aimer. Je te confie les prêtres, les catéchistes, mon parrain, ma marraine, mes parents et mes grands-parents, et tous ceux qui m'aident à grandir dans la Foi ».*
- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : *« Jésus lui dit : « Tu le vois, et c'est lui qui te parle. » Il dit : « Je crois, Seigneur ! » et il se prosterna devant lui.*

5ème dimanche de Carême

- **Explication de l'évangile pour les enfants**

Jésus pleure parce que son ami Lazare est mort et va accomplir un miracle et le réanimer. Les personnes qui étaient présentes ont vu et ont cru au miracle accompli par Jésus. En tant que chrétiens, nous croyons que Jésus lui-même est mort et ressuscité pour nous sauver. Il nous fait le cadeau de la vie éternelle pour que nous aussi nous ressuscitions. Cependant, nous ne le voyons pas encore de nos propres yeux. C'est le cœur de notre Foi.

- ✓ A vivre en famille : prendre un temps pour parler de l'amitié en famille, comme Jésus avait un très cher ami Lazare, nous aussi nous avons des amitiés précieuses, sur terre mais aussi au Ciel (Dieu, tous les Saints du Ciel). Nous vous pouvons remercier Dieu pour cela et prendre soin de nos amitiés comme Jésus a pris soin de son ami Lazare. Nous pouvons aussi parler de la mort, de nos proches qui ont déjà rejoint le Père au Ciel afin de nous rappeler que nous pouvons être en communion avec eux par la prière, que nous croyons à la vie éternelle et qu'ils ressusciteront de la mort. Malgré la tristesse comme l'a aussi vécu Jésus, nous avons cette espérance en tant que chrétien qui nous permet de croire que la vie existe au-delà de la mort.

- ✓ A vivre seul : Je prends le temps de lire la vie de mon Saint patron qui est mon ami au Ciel pour mieux le connaître. Je peux lui parler dans ma prière pour qu'il m'aide moi aussi à devenir un grand ami de Dieu.
- ✓ Parole à méditer pendant la prière en famille : *Jésus dit : « Moi je suis la résurrection et la Vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt vivra ; quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela ? »*

Dimanche des rameaux

• Explication de l'évangile pour les enfants

Jésus va partager un dernier repas avec ses amis et leur annonce qu'il va donner Sa vie par amour pour eux. C'est un de ses amis, Judas, qui va le trahir et Jésus va alors être arrêté par des soldats. Jésus va être jugé et injustement condamné à mort. Jésus alors qu'il était fatigué et maltraité va devoir porter sa Croix. Sur ce chemin, il va tomber trois fois mais sera aidé par Simon de Cyrène. Il va ensuite être cloué puis mourir. Il n'y aura pas beaucoup d'amis mis à part Jean, Marie, et quelques femmes amies de Jésus.

- ✓ A vivre en famille : vivre un chemin de croix. Possible de le vivre adapté en famille : entrer dans une Eglise, après le Signe de Croix, réciter un Notre Père, se déplacer lentement et silencieusement station après station, expliquer aux enfants chaque station, quelques secondes de recueillement par station après l'explication, terminer par une dizaine de chapelet récitée en famille. (Le chemin de Croix de Saint Nizier rend actuel ce parcours. Il peut être adapté pour les enfants.)

Méthode de la dizaine : un Notre Père et dix Je vous salue Marie.

Les 14 stations du Chemin de croix

- 1e station : Jésus est condamné à mort
- 2e station : Jésus est chargé de sa croix
- 3e station : Jésus tombe sous le bois de la croix
- 4e station : Jésus rencontre sa Mère
- 5e station : Simon de Cyrène aide Jésus à porter sa croix
- 6e station : Véronique essuie la face de Jésus
- 7e station : Jésus tombe pour la seconde fois
- 8e station : Jésus console les filles de Jérusalem
- 9e station : Jésus tombe pour la 3e fois
- 10e station : Jésus est dépouillé de ses vêtements
- 11e station : Jésus est attaché à la croix

- 12e station : Jésus meurt sur la croix
- 13e station : Jésus est descendu de la croix et remis à sa mère
- 14e station : Jésus est mis dans le sépulcre

✓ A vivre seul : je confie à Dieu quelque chose qui me fait de la peine, qui me rend triste, qui est difficile, ma « croix ». Comme Jésus, elle peut être parfois trop lourde pour moi et je peux tomber. Mais j'ai confiance en Dieu qui ne m'abandonnera jamais et m'aide à avancer. Je peux réciter la prière d'abandon de Bienheureux Charles de Foucauld.



« Mon Père, je m'abandonne à Toi, fais de moi ce qu'il Te plaira. Quoi que Tu fasses de moi, je Te remercie, je suis prêt à tout, j'accepte tout. Pourvu que ta volonté se fasse en moi, en toutes tes créatures, je ne désire rien d'autre mon Dieu. Je remets mon âme

entre tes mains. Je Te la donne, mon Dieu, avec tout l'amour de mon cœur, parce que je T'aime, et que ce m'est un besoin d'amour de me donner, de me remettre entre tes mains sans mesure, avec une infinie confiance, car Tu es mon Père ».
Bienheureux Charles de Foucauld

➤ **Jeudi Saint : proposition de vivre un repas liturgique en famille**

Dans la Newsletter de la paroisse, vous trouverez les indications nécessaires pour vivre ce temps en famille le jeudi soir (un dîner avec quelques prières, passages de la Parole de Dieu, lavement des pieds, ...).

➤ **Triduum Pascal, Vendredi Saint, Samedi Saint et dimanche de Pâques :**

Retraite en paroisse : possibilité d'avoir une journée de retraite pour les enfants le samedi saint en parallèle de la retraite paroissiale (si la demande est suffisante, n'hésitez pas à nous confirmer si vous pensez participer à ce temps d'ici le 15 mars à l'adresse suivante : pastoraledesenfantssaintnizier@gmail.com

➤ **Vigile Pascale le Samedi Saint**

Messe à 21h, messe la plus belle et importante de l'année avec le baptême des adultes notamment !

Annexe : versets bibliques

- Petits enfants, n'aimons ni de mots ni de langue, mais en actes et en vérité - 1 Jn 3, 18
- Courage, reprenez cœur, vous tous qui espérez dans le Seigneur ! - Ps 31, 24
- C'est toi, Seigneur, ma lampe, mon Dieu éclaire ma ténèbres - Ps 18, 28
- "Celui-ci est mon Fils bien-aimé, qui a toute ma faveur, écoutez-le" - Mt 17,5
- Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu - Mt 5, 8
- Venez à ma suite et je vous ferai devenir pêcheurs d'hommes - Mc 1, 17
- Je ne suis pas venu appeler les justes, mais les pécheurs - Mc 2,17
- Venez vous-mêmes à l'écart, dans un lieu désert, et reposez-vous un peu - Mc 6, 31
- "Mais pour vous, qui suis-je ?" Pierre lui répond : "Tu es le Christ." - Mc 8, 29
- Si quelqu'un veut être le premier, il sera le dernier de tous et le serviteur de tous - Mc 9,35
- Car rien n'est impossible à Dieu. - Lc 1, 37
- Heureux, vous les pauvres, car le Royaume de Dieu est à vous - Lc 6 ,20
- Ne jugez pas, et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas, et vous ne serez pas condamnés - Lc 6, 37
- Ma maison sera une maison de prière - Lc 19, 46
- Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais ait la vie éternelle - Jn 3, 16
- Chantez le Seigneur car il a fait de grandes choses, qu'on le proclame sur toute la terre - Is 12, 5
- Fortifiez les mains affaiblies, affermissez les genoux qui chancellent - Is 35, 3
- Reviens, au Seigneur ton Dieu, car c'est ta faute qui t'a fait trébucher - Os 14, 1
- Ne te laisse pas vaincre par le mal, sois vainqueur du mal par le bien - Ro 12, 21
- Soyez accueillants les uns pour les autres, comme le Christ le fut pour vous à la gloire de Dieu - Ro 15, 7
- Ne savez-vous pas que vous êtes un temple de Dieu, et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? - 1Co 3, 16
- Le fruit de l'Esprit est charité, joie, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi - Ga 5, 22
- Conduisez-vous en enfants de lumière - Eph 5, 8
- Réjouissez-vous sans cesse dans le Seigneur, je le dis encore, réjouissez-vous - Ph 4, 4
- Supportez-vous les uns les autres et pardonnez-vous mutuellement, le Seigneur vous a pardonné, faites de même à votre tour - Col 3, 13
- Restez toujours joyeux. Priez sans cesse. En toute condition soyez dans l'action de grâces C'est la volonté de Dieu sur vous dans le Christ Jésus - 1 Th 5, 16
- Encouragez-vous mutuellement chaque jour - He 3, 13
- Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à la colère - Jc 1, 19
- Voici, je me tiens à la porte et je frappe ; si quelqu'un entend ma voix et ouvre la porte, j'entrerai chez lui pour souper, moi près de lui et lui près de moi - Ap 3,20
- Ne crains pas car je suis avec toi, ne te laisse pas émouvoir car je suis ton Dieu ; je t'ai fortifié et je t'ai aidé, je t'ai soutenu - Is 41, 10