

## **POUR FAIRE UN BON CARÊME 2026**

### **Combien de temps dure le Carême ?**

Il dure 40 jours, comme le temps que Jésus a passé dans le désert. En ajoutant les dimanches (qui ne sont pas des jours de Carême à proprement parler), cela fait 46 jours, entre le mercredi des Cendres et le dimanche de Pâques.

### **Quel est le but du Carême ?**

Le temps du Carême est d'abord un temps de conversion : découvrir l'Amour de Dieu en l'aimant davantage et en aimant les autres. Il est orienté vers notre salut par le Christ Jésus que nous fêterons lors de la Semaine Sainte, en particulier le Vendredi saint (passion du Christ) et le dimanche de Pâques (résurrection du Christ).

### **Que faut-il faire pour le Carême ?**

Pour vivre un vrai temps de conversion, l'Église nous invite à :

- prier davantage, en prenant un temps de prière chaque jour et en participant aux célébrations
- jeûner, en particulier les vendredis
- faire pénitence, en reconnaissant nos péchés
- donner aux pauvres
- participer à une fraternité de Carême

### **Comment prier davantage ?**

Un parcours de formation à la prière est proposé par la paroisse Saint-Nizier. Voir pages suivantes. Chaque semaine un podcast est disponible sur le site [saintnizier.fr](http://saintnizier.fr)

Chaque vendredi, on peut participer au chemin de croix, à 12h dans l'église Saint-Nizier.

Les chrétiens participent à toutes les célébrations de la Semaine Sainte (voir page 4).

### **Quel jeûne faut-il faire ?**

Le jeûne que Dieu aime consiste à éviter de pécher, de faire le mal. Pour y parvenir, il est bon de jeûner de nourriture et d'alcool, mais aussi de loisirs, de consultations récréatives d'écran ou d'autres choses non nécessaires. Il faut aussi cesser de dire des paroles mauvaises ou négatives, pour apprendre à dire des choses bienveillantes et constructives. Quand on jeûne de nourriture, en particulier le vendredi, on le fait sans excès pour garder les forces nécessaires à notre travail et à notre devoir d'état (étudier, servir sa famille, etc.).

### **Comment faire pénitence ?**

L'Église demande de recourir au sacrement de réconciliation (confession). En allant rencontrer un prêtre, les baptisés reconnaissent leurs péchés et reçoivent avec joie le pardon de Dieu qui libère.

### **Comment donner aux pauvres ?**

Les personnes en situation de fragilité ont d'abord besoin de notre attention. Elles peuvent aussi avoir besoin de notre aide matérielle et financière. Des organismes caritatifs collectent des dons.

### **Qu'est-ce qu'une fraternité de Carême ?**

Des fraternités (petits groupes de 8 personnes environ) se réunissent chaque semaine durant le Carême pour un temps de rencontre, d'échange et de prière. Pour rejoindre une fraternité de Carême, contactez Bertrand et Marie-Ange : [fraternite@saintnizier](mailto:fraternite@saintnizier)

### **Si je ne suis pas baptisé, puis-je faire le Carême ?**

Oui ! C'est une belle façon de s'approcher de Jésus et d'entrer dans un chemin de foi. N'hésitez pas à aller parler avec un prêtre ou un chrétien. Si vous voulez réfléchir au baptême, vous pouvez contacter la paroisse : une personne sera heureuse de vous accueillir.

## PARCOURS DE CARÊME 2026 POUR LES ADULTES

*(pour les familles, voir l'autre livret)*

### PRIER AVEC LA PAROLE DE DIEU

**Le but de notre parcours est d'apprendre à prier avec l'Evangile 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'Evangile.*
- *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 Podcast de 5 mn est 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<sup>er</sup> mars)**

- **le texte du dimanche 1<sup>er</sup> 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'oeuvre 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

## **LES TEMPS DE PRIÈRE ET CÉLÉBRATIONS DU CARÊME À L'ÉGLISE SAINT-NIZIER**

### **La messe**

- en semaine :
  - du mardi au vendredi à 19h
  - le mercredi à 7h
  - le samedi à 12h
- le dimanche : à 10h30 et 18h30

### **Le chemin de croix**

- chaque vendredi à 12h

### **Les confessions (dans l'église)**

- du mardi au vendredi : de 18h à 18h50
- le samedi : de 11h à 11h50

### **La Semaine Sainte**

- Dimanche des Rameaux 29 mars (avec bénédiction des rameaux)
  - messes à 10h30 et 18h30
- Jeudi Saint 2 avril :
  - office des ténèbres à 7h30, suivi d'un enseignement
  - office de la Sainte Cène à 19h, suivi de l'adoration
- Vendredi Saint 3 avril :
  - office des ténèbres à 7h30, suivi d'un enseignement
  - chemin de croix dans les rues de la Presqu'île à 12h, départ à Saint-Nizier
  - office de la passion à 19h
- Samedi Saint 4 avril
  - office des ténèbres à 9h, suivi d'un enseignement
  - Grande Vigile de Pâques avec les baptêmes d'adultes et de lycéens
- Dimanche de Pâques 5 avril
  - messes à 10h30 et 18h30

### ***Retraite du Triduum Pascal***

Les jours saints (Jeudi Saint, Vendredi Saint, Samedi saint et Dimanche de Pâques) célèbrent le sommet de la foi chrétienne : le Christ Jésus a souffert, est mort et est ressuscité pour le salut de tous les hommes.

Pour vivre ce temps avec intensité, vous pouvez vous joindre à la retraite proposée par la paroisse, du jeudi soir 2 avril au dimanche midi 5 avril.

Informations : [secretariat@saintnizier.fr](mailto:secretariat@saintnizier.fr)