

CALENDRIER DE CARÊME

40 jours pour préparer son cœur à la joie de Pâques

“
CONVERTISSEZ-VOUS ET CROYEZ À L'ÉVANGILE !
Mc 1,15
”

MERCREDI DES CENDRES



1^{er} DIMANCHE DE CARÊME

2^e DIMANCHE DE CARÊME

3^e DIMANCHE DE CARÊME

1^{er} scrutin*

4^e DIMANCHE DE CARÊME

Dimanche de Laetare



2^e scrutin*

5^e DIMANCHE DE CARÊME

3^e scrutin*

DIMANCHE DES RAMEAUX



ALLÉLUIA !



JEÛNER DE RÉSEAUX SOCIAUX

🙏 Téléphoner à un ami pour prendre de ses nouvelles et partager en vérité.

🕯 *Seigneur, apprends-moi la soif de me connecter à ta parole.*

JEÛNER DE DÉSÉSPÉRANCE

🙏 Méditer les Béatitudes.

🕯 *Seigneur, aide-moi comme le dit saint Paul à « espérer contre toute espérance » en adoptant une attitude de confiance face à ta miséricorde.*

JEÛNER DE CONFLITS AU TRAVAIL

🙏 Faire grandir la fraternité au travail en proposant à mes collègues de prendre un temps de pause convivial tous ensemble.

🕯 *Seigneur, renouvelle mon regard sur mes collègues et fais grandir en moi l'esprit d'équipe.*

JEÛNER D'A PRIORI ENVERS LES AUTRES

🙏 Choisir pour l'année qui vient un domaine d'action au service des autres dans lequel je m'investirai de façon régulière.

🕯 *Seigneur, aide-moi à dépasser les apparences lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois.*

JEÛNER DE CRITIQUES NÉGATIVES

🙏 Faire des compliments à ceux que j'aime.

🕯 *Seigneur, apprends-moi à maîtriser ma parole et à faire primer les qualités chez les autres.*

JEÛNER DE DÉFAITISME

🙏 Proposer de lire à la messe dimanche prochain.

🕯 *Seigneur, aide-moi à mettre ma foi en action, donne-moi un esprit prophétique pour voir ta présence en toute chose, et la force d'être missionnaire pour annoncer ta gloire.*

JEÛNER DE PARESSE

🙏 Proposer mon aide chaque fois que je le peux.

🕯 *Seigneur, fais grandir en moi la vocation du service.*

JEÛNER DE DÉCOURAGEMENT

🙏 Rendre grâce à Dieu pour tout ce qui va bien dans ma vie.

🕯 *Seigneur, fais que je sache reconnaître le signe de ton amour dans ma vie. Que ta force me relève et nourrisse ma louange.*

JEÛNER DE PLAINTES

🙏 Rendre grâce pour quelque chose de beau qui m'est arrivé depuis le début du carême.

🕯 *Seigneur, aide-moi à prendre conscience de la chance que j'ai de manger chaque jour à ma faim.*

JEÛNER DE COMMÉRAGES

🙏 Témoigner du Christ chaque fois que je suis témoin de commérages.

🕯 *Seigneur, aide-moi à maîtriser ma parole, ouvre ma bouche pour répandre la Bonne Nouvelle plutôt que des rumeurs.*

JEÛNER DE PENSÉES ENVIEUSES

🙏 Faire fuctifier mes talents !

🕯 *Seigneur, tu m'as donné des talents. Fais que je sache les mettre en avant sans nourrir une forme de jalousie à l'égard de ceux des autres.*

JEÛNER D'ACHAT COMPULSIF

🙏 Me réjouir de ce que j'ai déjà et donner les vêtements que je ne porte plus à une association.

🕯 *Seigneur, apprends-moi à valoriser ce que j'ai déjà plutôt que de désirer ce que je n'ai pas et dont je crois avoir besoin.*

JEÛNER DE PLATEFORMES DE STREAMING VIDÉO

🙏 Offrir à Dieu le temps que je projettais de passer devant l'écran.

🕯 *Seigneur, toi qui savais prendre le temps du dialogue avec le Père dans la prière, accompagne-moi dans mon désir d'adopter un style de vie plus proche du tien.*

JEÛNER DE DÉSOLATION

🙏 Prier le Saint-Esprit en petit groupe de deux ou trois.

🕯 *Dieu consolateur, visite mon âme pour la rassurer et convertis moi.*

JEÛNER D'ACCÈS DE COLÈRE

🙏 Pratiquer la gratitude en disant « merci » à un proche (conjoint, collègue...) pour quelque chose de beau vécu aujourd'hui.

🕯 *Seigneur, apprends-moi à suivre ton exemple en étant lent à la colère et plein d'amour.*

JEÛNER DE MOQUERIES

🙏 Réconforter quelqu'un qui est injustement moqué ou mis à l'écart.

🕯 *Quand ma moquerie est synonyme de mépris envers mon prochain que je tourne en ridicule, je te déplaïs. Que je cherche toujours, Seigneur, à faire ce qui te plaît !*

JEÛNER DE GRIGNOTAGES

🙏 Garder son en-cas pour l'offrir à quelqu'un dans le besoin.

🕯 *Seigneur, apprends-moi à rester maître de moi-même et de mes pulsions alimentaires au profit d'une nourriture toute spirituelle.*

JEÛNER DE LOISIR « PLAISIR »

🙏 Donner de mon temps bénévolement dans ma paroisse, une association, pour une œuvre caritative.

🕯 *Seigneur, arrache-moi à l'individualisme et à l'inertie pour m'engager en faveur de ceux qui sont moins bien lotis que moi.*

JEÛNER DE BOUDERIE

🙏 Pratiquer l'auto-dérision !

🕯 *Quand je boude, je me ferme aux autres. Seigneur, apprends-moi à ne pas m'enfermer sur moi-même et à laisser la porte de mon cœur ouverte à toi et à mes frères et sœurs.*

JEÛNER DE PRO- CRASTINATION

🙏 Profiter du temps du carême pour réaliser quelque chose que je remets au lendemain depuis longtemps.

🕯 *Seigneur, éloigne de moi la tendance à procrastiner, surtout lorsqu'il s'agit de remettre ma vie en ordre, de réaliser une promesse ou un acte de charité.*

JEÛNER D'ÉTROITESSE D'ESPRIT

🙏 Sortir de ma zone de confort en osant aller à la rencontre d'une personne en difficulté (migrant, sdf...).

🕯 *Seigneur, ouvre mon cœur au changement dans un but de conversion !*

JEÛNER D'INDIFFÉRENCE

🙏 Se laisser rejoindre par le bonheur ou le malheur d'une personne de mon entourage et poser un geste d'amitié envers elle.

🕯 *Seigneur, toi qui sais tout de moi, change mon cœur de pierre en cœur de chair.*

JEÛNER DE TEMPS DE SMARTPHONE INUTILE

🙏 Télécharger une application catho !

🕯 *Seigneur, comme Jésus lutte dans le désert, aide-moi à lutter contre les illusions numériques en ajustant ma relation à mon smartphone pour retrouver la valeur de l'intériorité.*

JEÛNER DE GROS MOTS

🙏 Relire le chap. 12 de l'Évangile selon saint Matthieu et méditer les versets 33 à 37.

🕯 *Seigneur, ôte de ma bouche les paroles qui contribuent à faire peser un climat agressif entre mon entourage et moi.*

JEÛNER DE MÉFIANCE À L'ÉGARD DE MON PROCHAIN

🙏 Participer à une maraude avant la fin du carême.

🕯 *Seigneur, pousse-moi à oser la solidarité envers mes frères et sœurs dans la précarité.*

JEÛNER DE CONTENUS QUI NE M'ÉLÈVENT PAS

🙏 Relayer un post chrétien sur mes réseaux sociaux.

🕯 *Seigneur, recentre mon rapport à internet, fais de moi un témoin missionnaire de ton Évangile.*

JEÛNER DE NONCHALENCE

🙏 Retrouver ma vocation d'enfant de Dieu en ouvrant mon cœur au sacrement de la réconciliation.

🕯 *Seigneur, fais de moi un veilleur pour hâter la venue de ton Royaume.*

JEÛNER DE CAPRICES

🙏 Donner toute sa place à l'action de grâce dans la prière.

🕯 *Seigneur, aide-moi à ne pas confondre les demandes du cœur avec les caprices du cœur humain.*

JEÛNER DE SUSCEPTIBILITÉ

🙏 Déposer au pied de la Croix un échec vécu et non surmonté.

🕯 *Seigneur, augmente ma sensibilité, fruit de l'Esprit, et délivre-moi de ma susceptibilité, fruit de mon orgueil.*

JEÛNER D'ADDICTIONS

🙏 En puisant dans la foi, faire l'effort de me passer de mes addictions.

🕯 *Seigneur, ouvre mes yeux sur la réalité de ma dépendance. Je te confie mes blessures et toutes les personnes que mon comportement a pu faire souffrir.*

JEÛNER DE MES COMPLEXES

🙏 Choisir un Évangile et relire les chapitres relatant la Passion.

🕯 *Seigneur, toi qui poses un regard d'amour sur moi, donne-moi de me voir à travers tes yeux. Apprends-moi à prendre soin de moi, à m'accepter, à m'aimer comme tu m'aimes.*

JEÛNER DE BAVARDAGES VIDES DE SENS

🙏 Choisir de me taire et d'entrer en moi-même plutôt que de parler pour ne rien dire.

🕯 *Seigneur, inspire-moi les mots justes pour annoncer ton Évangile.*

JEÛNER DE NOS PEURS

🙏 Demander au Seigneur la grâce de grandir dans la confiance, sûr de l'amour du Père pour moi.

🕯 *Seigneur, tu es mon berger. Avec toi, je ne manque de rien. Fais de ma foi un rempart pour vaincre mes peurs et entrer dans la joie de Pâques avec confiance !*

**SE NOURRIR DE JÉSUS À TRAVERS LA MESSE DU JOUR

🙏 Envoyer un SMS à un prêtre pour lui souhaiter un bon Jeudi Saint.

🕯 *Seigneur, toi qui nous as montré l'exemple en lavant les pieds de tes apôtres, aide-moi à vivre une vraie charité pour mes frères et sœurs.*

JEÛNER DE NOURRITURE

🙏 Prendre un temps de prière devant un crucifix, participer à un chemin de Croix ou à l'office de la Passion.

🕯 *Seigneur, montre-moi mes péchés et aide-moi à accueillir pleinement ta miséricorde.*

JEÛNER DE BRUIT POUR ACCUEILLIR LE SILENCE DE CE JOUR

🙏 Rendre visite ou faire signe à une personne isolée (malade, hospitalisée, âgée...).

🕯 *Me voici, pauvre de mes faiblesses mais riche de te connaître. Ouvre mon cœur à ton Esprit et renouvelle tous les baptisés dans la lumière de Pâques.*

TRIDUUM PASCAL

L'Église catholique en Gironde vous présente son calendrier de carême comme un itinéraire à suivre au jour le jour pour mettre vos pas dans ceux de Jésus jusqu'à Pâques.

*Les scrutins : il s'agit des dernières étapes vers le baptême pour les catéchumènes. Le mot évoque le discernement entre la lumière et les ténèbres. Les scrutins ont ce double but : faire apparaître dans le cœur de ceux qui sont appelés ce qu'il y a de faible, de mauvais et de malade, pour le guérir, et ce qu'il y a de bien, de bon et de saint, pour l'affermir (RICA n°148).

**Le Jeudi Saint commémore à la fois l'institution de l'eucharistie par Jésus-Christ lors de la Cène et du sacerdoce. Les prêtres sont fêtés ce jour-là. Durant le Jeudi Saint, nous sommes invités à nous nourrir de la messe du jour plutôt que de jeuner et à vivre le commandement nouveau de l'amour exprimé par le lavement des pieds.



Église catholique
en Gironde
DIOCÈSE DE BORDEAUX

MARS 2025

AVRIL 2025