

Carême 2026

mon carnet de cheminement



**Du désert
à la vie nouvelle,
marchons
avec le Christ.**

● 1er dimanche - La tentation de Jésus (Mt 4, 1-11)

Thème : Choisir Dieu plutôt que ce qui me tente

Résolution : Chaque jour cette semaine, je renonce volontairement à un petit plaisir (nourriture, écran, sucrerie, bavardage inutile) et j'offre ce renoncement en disant : « Seigneur, tu es le plus important. »

But : entraîner mon cœur à ne pas me laisser diriger par mes envies, mais par la Parole de Dieu.

● 2e dimanche - La Transfiguration (Mt 17, 1-9)

Thème : Écouter Jésus

Résolution : Je prends 5 minutes par jour pour un temps de silence avec l'Évangile (même un seul verset), en répétant : « Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. »

But : apprendre à reconnaître la voix de Jésus au milieu du bruit de la vie.

● 3e dimanche - La Samaritaine (Jn 4, 5-42)

Thème : Jésus étanche ma soif intérieure

Résolution : Chaque fois que je me plains, que je me sens vide ou impatient(e), je transforme cela en prière : « Jésus, toi seul peux me combler. » Et je pose un geste de gentillesse gratuit envers quelqu'un que je ne choisis pas habituellement.

But : arrêter de chercher mon bonheur seulement dans le confort, et le chercher en Dieu et dans l'amour.

● 4e dimanche - L'aveugle-né (Jn 9)

Thème : Passer de l'aveuglement à la lumière

Résolution : Je demande chaque matin : « Seigneur, montre-moi où je ne vois pas clair. » Et je fais l'effort de voir le bon côté d'une personne que j'ai tendance à critiquer.

But : laisser Jésus guérir mon regard sur moi-même et sur les autres.

5e dimanche – La résurrection de Lazare (Jn 11)

Thème : Sortir de mes tombeaux

Résolution : Je choisis une habitude qui m'enferme (paresse spirituelle, rancune, jugement, découragement...) et je pose un acte concret pour en sortir cette semaine. Exemples : Pardonner intérieurement, Reprendre la prière, Appeler quelqu'un que j'évite, Aller me confesser.
En répétant : « Seigneur, appelle-moi à la vie. »

But : croire que Jésus peut faire revivre ce qui semble bloqué en moi.

Dimanche des Rameaux – La Passion du Seigneur

Thème : Aimer jusqu'au bout

Résolution : Chaque jour de la Semaine Sainte, je fais un acte d'amour qui me coûte un peu (service caché, patience, pardon, écoute). En priant : « Jésus, apprends-moi à aimer comme toi. »

But : entrer dans la Passion non comme spectateur, mais comme disciple.