

Fiches de carême. Fiche 1 : du 26/2 au 29/2

Jour 1 : Mercredi (des cendres) 26/2 « *Ton Père qui voit dans le secret* » (Mt 6,6)

Au début de ce carême, je prends un long temps de prière et de silence pour découvrir que tout ce que je vais faire durant cette marche vers Pâques, tous mes efforts de charité et de conversion, vont se vivre avec Jésus, par amour et **sous le regard du Père**.

Jour 2 : Jeudi 27/2 « *Choisis donc la vie, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix, en vous attachant à lui* » (Dt 30, 19b-20a)

Je profite de ce temps de carême pour **écouter et méditer la Parole de Dieu**. Je peux peut-être lire un livre de la Bible, un Evangile en continu, ou décider de méditer paisiblement chaque jour les textes proposés à la messe.

Jour 3 : Vendredi 28/2 « *Des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ; alors ils jeûneront.* » (Mt 9, 15)

En ce vendredi, je décide par amour, et pour me détacher de mes dépendances et petites addictions, de me priver d'une chose à laquelle je tiens : nourriture, boisson, internet, tablette (chocolat ou numérique !), téléphone portable, cigarette... Et surtout je tâche de **jeûner** de péché : critiques, jugements, colère, mauvaises pensées, jalousies, rancune, etc.

Jour 4 : Samedi 29/2 « *Je ne suis pas venu appeler des justes mais des pécheurs, pour qu'ils se convertissent.* » (Lc 5,32)

Je fixe un rendez-vous dans mon agenda pour pouvoir **me confesser** et recevoir la Miséricorde de Dieu. Je cherche aussi à me réconcilier ou demande à Dieu la grâce de pouvoir **pardonner** à quelqu'un qui m'a blessé ou causé du tort.

RÉCOLLECTION DIOCÉSAINE DE CARÊME avec Mgr Rivière de 9h à 17h à l'église St Paul de Chalon

Fiches de carême. Fiche 2 : du 1/3 au 7/3

1^{er} dimanche de carême : Dimanche 1/3 Jésus jeûne quarante jours, puis est tenté (Mt 4, 1-11)

Jour 5 : Lundi 2/3 « *Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait* » (Mt 25, 31-40)

Aujourd'hui, j'essaie de poser un **acte de charité concret**, qui me coûte : visite d'un malade, accueil d'une personne seule, offrande d'un repas, sourire à un étranger, partage avec un migrant, don d'un vêtement, service fraternel, offrande au Secours Catholique, quelques heures dans une association caritative, service de la soupe populaire, un chèque pour les plus démunis, un sourire pour une personne en détresse, etc.

Jour 6 : Mardi 3/3 « *Vous donc, priez ainsi : Notre Père...* » (Mt 6,9)

Je prends un **temps de prière substantiel** et je médite paisiblement le Notre Père. Avec Jésus, je rentre dans sa relation d'intimité avec Dieu. Je décide aussi aujourd'hui de prier tous les jours (et m'engage à une durée précise).

Jour 7 : Mercredi 4/3 « *Ils se sont convertis* » (Lc 11, 32)

Je prends le temps de réfléchir à un péché qui revient souvent chez moi, un penchant mauvais qui me fait tomber, une tentation récurrente à laquelle je succombe.

Je remets cela dans le sacrement du pardon et décide, dans un acte qui engage ma liberté et avec la grâce de Dieu, de lutter contre ce péché, par amour de Dieu et des autres. Je choisis de me **convertir**.

Jour 8 : Jeudi 5/3 « *Combien plus votre Père qui est aux cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent !* » (Mt 7, 11)

Aujourd'hui je prie pour des intentions que l'on m'a partagées, pour des gens qui m'ont confié leurs soucis. Je prends quelques minutes pour remettre au Seigneur, avec confiance, toutes ces situations et ces personnes. Avec Jésus, j'entre dans **une prière d'intercession** et de demande pour les hommes, pour le monde, pour toutes les formes de souffrance.

Jour 9 : Vendredi 6/3 « *Si votre justice ne surpasse pas celle des scribes et des pharisiens, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux* » (Mt 5,20)

Je demande pardon au Seigneur pour tous les jugements négatifs, les critiques (en pensée ou paroles) que je peux porter sur les personnes. Je Lui demande de me donner son **regard de miséricorde**, de bonté, de bienveillance.

Je Lui confie les personnes qui m'ont fait souffrir, qui m'ont blessé(e) : je Lui demande de guérir ma mémoire et tout mon être (corps et cœur) et d'envoyer sur elles sa bénédiction.

Jour 10 : Samedi 7/3 « *Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent, afin d'être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux* » (Mt 5, 44-45)

Je ne sais pas aimer. Je garde rancune. Il m'est impossible parfois de pardonner.

Je demande au Seigneur **une charité surnaturelle**.

Si j'ai la grâce de communier en ce jour, je Lui demande d'aimer en moi, d'allumer en moi le feu de son amour.

Je prie pour une personne qui m'a fait du mal. Je la dépose dans la Miséricorde de Dieu.

Je peux prier le chapelet de la Miséricorde (en entier ou une dizaine) que Jésus a demandé à Ste Faustine.

Fiches de carême. Fiche 3 : du 8/3 au 14/3

2^{ème} dimanche de carême : Dimanche 8/3 Jésus est transfiguré sur la montagne (Mt 17, 1-9)

Jour 11 : Lundi 9/3 « *Donnez, et l'on vous donnera* » (Lc 6,38)

Je décide de mon **offrande de carême** et réfléchis paisiblement et généreusement à son montant (association locale, œuvre d'Eglise, mission, paroisse, etc.). Je peux aussi donner de mon temps et de mes compétences (soutien scolaire, aide administrative, covoiturage, etc.). Si je suis enfant, je peux partager des jouets ou commencer une cagnotte pour des enfants pauvres, pour des associations humanitaires, etc.

Jour 12 : Mardi 10/3 « *Toutes leurs actions, ils les font pour être remarqués des gens* » (Mt 23, 5)

Aujourd'hui, je cherche à ne pas me vanter, à ne pas vouloir avoir le dernier mot, la meilleure place. Je me mets humblement en attitude d'écoute, sans chercher à montrer que j'ai raison. Je laisse la première place. Si on me fait des compliments, je remercie le Seigneur, à qui revient tout honneur et toute gloire. Je cherche **la discrétion**.

J'essaie aussi de repérer les qualités de mes proches et éventuellement de leur partager.

Jour 13 : Mercredi 11/3 « *Celui qui veut devenir grand parmi vous sera votre serviteur* » (Mt 20,26)

A l'exemple et à la suite de Jésus, j'essaie aujourd'hui de rendre **un petit service « gratuit »** pour faire plaisir : rendre une visite à une personne seule, mettre la table, passer un coup de téléphone à quelqu'un qui a besoin mais qui est bavard, aider quelqu'un à déménager, donner un coup de main pour des travaux, des devoirs d'école, etc.

Jour 14 : Jeudi 12/3 « *Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur, dont le Seigneur est la confiance* » (Jr 17,7)

Aujourd'hui, au lieu de me laisser aller au découragement, à broyer du noir et à me replier sur moi dans des pensées négatives, je fais **des actes de foi** en Dieu. Je peux prier des oraisons jaculatoires : « Jésus, j'ai confiance en toi », « Tu es le chemin, la vérité et la vie », « Tu es le bon Berger », « Tu es la lumière du monde ». « Tu es la résurrection et la vie »... Je peux aussi prier des psaumes de confiance, de louange ou réciter le *Credo*.

Jour 15 : Vendredi 13/3 « *Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique* » (Jn 3,16)

Je médite l'Evangile du jour et je prends le temps de **contempler jusqu'où va l'amour de Dieu** pour moi, combien Il ne cesse de me manifester combien je suis précieux pour Lui. Je regarde le Père qui offre son Fils et Jésus qui se livre dans un don total pour moi. Je prends le temps de rendre grâce à Dieu.

Jour 16 : Samedi 14/3 « *Mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé* » (Lc 15, 24)

Je poursuis ma méditation d'hier sur l'amour infini de Dieu et je contemple aujourd'hui **sa Miséricorde**, son amour qui pardonne et prend sur lui notre misère et notre péché. Si je ne l'ai pas encore fait, je prends rendez-vous pour pouvoir **me confesser** et goûter à cette tendresse de Dieu, ou je réserve une date dans mon agenda.

Si j'ai déjà pu aller me confesser, je prie pour que d'autres fassent à leur tour cette démarche ou j'indique à mes proches les dates et horaires proposés à la paroisse ou dans les environs.

Fiches de carême. Fiche 4 : du 15/3 au 21/3

3^{ème} dimanche de Carême : Dimanche 15/3 La rencontre de Jésus avec la femme de Samarie (Jn 4, 5-42)

Jour 17 : Lundi 16/3 « Père ! Si le prophète t'avait ordonné quelque chose de difficile, tu l'aurais fait, n'est-ce pas ? » (2 R 5, 13).

Je me rends **disponible** à l'action de Dieu, à sa présence dans les événements et les rencontres que je vais faire aujourd'hui. Je me laisse faire, sans me braquer. J'obéis à ce qu'il a prévu de bon pour moi dans sa Providence et ne me plains pas des imprévus ou des choses désagréables qui vont m'arriver. J'offre mes petites contrariétés et sacrifices par amour pour Lui et pour le salut des âmes. Je ne cherche pas sa volonté dans des exploits grandioses.

Jour 18 : Mardi 17/3 « Ne devais-tu pas, à ton tour, avoir pitié de ton compagnon, comme moi-même j'avais eu pitié de toi ? » (Mt 21, 33).

Aujourd'hui je demande au Seigneur de me faire grandir en **patience et en douceur** face aux personnes ou situations exaspérantes ou contrariantes.

Je fais des efforts pour ne pas enfermer mes proches (que je connais si bien !) dans des jugements définitifs. Je garde un regard d'espérance sur chacun et cherche une qualité chez celui qui m'énerve ou que je voudrais voir changer. Je laisse la porte ouverte à la Miséricorde.

Jour 19 : Mercredi 18/3 « Tes paroles, Seigneur, sont esprit et elles sont vie ; tu as les paroles de la vie éternelle » (Jn 6, 63c.68c).

Je fais le point sur ma fréquentation de **la Parole de Dieu** depuis le début du carême. Où en suis-je de ma lecture amoureuse des textes de l'Écriture Sainte, de ma méditation de l'Évangile, de mon dialogue avec Jésus ? Ai-je commencé la lecture continue d'un livre de la Bible ou de chapitres de l'Évangile ?

Jour 20 : Jeudi 19/3 (Solennité de St Joseph) « Joseph, son époux, qui était un homme juste » (Mt 1,19)

Je médite sur la vie de **saint Joseph** et essaie d'imiter son exemple : l'humilité, la volonté ajustée à celle de Dieu, la douceur, la charité, le silence, l'accueil, la simplicité, l'obéissance aimante.

Jour 21 : Vendredi 20/3 « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force. Tu aimeras ton prochain comme toi-même » (Mc 12, 30-31)

Je mets **Dieu à la première place** dans ma vie et lui donne la priorité dans ma journée : je passe du temps pour L'adorer, Lui redire mon amour, plutôt que de perdre du temps dans des distractions inutiles ou de m'attacher à des idoles (sport, musique, jeux, culte du corps, ordinateur, etc.).

Je me rends aussi disponible pour un acte de charité gratuit envers une personne rencontrée aujourd'hui (sourire, visite, partage, écoute, etc.)

Jour 22 : Samedi 21/3 « Mon Dieu, montre-toi favorable au pécheur que je suis ! » (Lc 18,13)

Je place ma vie avec humilité et contrition sous la douce lumière de Dieu et lui demande de venir à mon secours.

Je prends conscience que je ne me sauve pas par mes actes mais que c'est uniquement sa Miséricorde qui me sauve.

Je remets à Dieu toutes mes comparaisons, jugements, critiques, jalousies sur mes frères, mes malveillances, toutes mes attitudes d'**autojustification**, d'orgueil, qui me coupent de sa grâce.

Fiches de carême. Fiche 5 : du 22/3 au 28/3

4^{ème} dimanche de carême : Dimanche 22/3 Jésus guérit un aveugle de naissance (Jn 9, 1-41)

NUIT DES TÉMOINS avec l'Aide à l'Eglise en Détresse à 20h à l'Eglise St Pierre de Chalon.

Veillée de prière avec Mgr Rivière

et témoignages des chrétiens persécutés du Burkina Faso, du Venezuela et de Terre Sainte.

Jour 23 : Lundi 23/3 « "Ton fils est vivant." Alors il crut, lui, ainsi que tous les gens de sa maison » (Jn 4, 53)
Je réaffirme solennellement ma **foi dans le Christ ressuscité** et ma foi à la résurrection de la chair. Je confie tous mes défunts à la bonté de Dieu, sûr de sa Miséricorde. Je Le prie pour qu'Il les accueille dans son Paradis. Je redis avec conviction : « Jésus, tu es la Résurrection et la Vie, qui croit en toi à la Vie éternelle. Jésus, tu es le Chemin, la Vérité et la Vie ».

Jour 24 : Mardi 24/3 « *Te voilà guéri. Ne pêche plus* » (Jn 5, 14)

Je rends grâce au Seigneur pour **les sacrements** que j'ai reçus (Baptême, Eucharistie, Confirmation, Onction des Malades, Sacrement de Réconciliation, etc.) et pour l'œuvre de guérison et de salut qu'Il opère en moi par eux. Je prends conscience de ces cadeaux gratuits du Ciel qu'Il m'a donnés pour mon salut et ma sanctification. Je Lui demande de pouvoir en vivre et en rayonner vraiment.

Jour 25 : Mercredi 25/3 (Solennité de l'Annonciation du Seigneur) « *Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole* » (Lc 1, 38)

Je médite sur **les attitudes de la Vierge Marie** et me mets à son école : disponibilité à la volonté de Dieu, prière, humilité, écoute de la Parole de Dieu, confiance, générosité, foi, simplicité, douceur, pureté.

Jour 26 : Jeudi 26/3 « *Il a rendu témoignage à la vérité* » (Jn 5,33)

A la suite de Jean le Baptiste qui a témoigné du Christ et à la suite de Jésus, témoin véritable du Père, j'essaie aujourd'hui de partager ma joie de croire, l'expérience de ma rencontre avec Dieu à une personne autour de moi (au travail, en faisant mes courses, avec les gens que je fréquente, au téléphone, etc.) : je prie l'Esprit Saint pour qu'Il me permette de **témoigner** de la joie de l'Evangile aujourd'hui.

Jour 27 : Vendredi 27/3 « *N'est-ce pas celui qu'on cherche à tuer ?* » (Jn 7,25)

Prions aujourd'hui pour tous les **chrétiens persécutés** dans le monde, mis à mort pour leur foi, bafoués, humiliés, brimés ; pour tous ceux qui ne peuvent vivre leur foi ouvertement, ni pratiquer de manière ouverte ou ostensible. Prions pour tous les lieux de culte profanés, tous les blasphèmes contre la foi chrétienne.

Jour 28 : Samedi 28/3 « *Car c'est à toi que j'ai remis ma cause.* » (Jr 11, 20)

J'offre mes épreuves et mes difficultés de ce jour au Christ (fatigues, énervements, maladies, contrariétés, découragements) et Lui redis ma confiance. Je prends conscience de sa présence permanente à mes côtés et dans mon cœur. **J'offre mes souffrances** pour le salut du monde.

Fiches de carême. Fiche 6 : du 29/3 au 4/4

5^{ème} dimanche de carême : Dimanche 29/3 Jésus ressuscite Lazare (Jn 11, 1-45)

Jour 29 : Lundi 30/3 « *Alors toute l'assemblée poussa une grande clameur et bénit Dieu qui sauve ceux qui espèrent en lui* » (Dn 13, 60)

Je prends un long temps pour **louer Dieu** pour ses merveilles pour moi ou autour de moi. Je Le bénis pour ses bienfaits et parce qu'Il est le Sauveur. Je peux prendre des chants ou prier avec des psaumes de louange. Je m'ouvre à la gratitude et à l'émerveillement.

Jour 30 : Mardi 31/3 « *Celui qui m'a envoyé est avec moi ; il ne m'a pas laissé seul* » (Jn 8, 29)

Je relis ma vie, soit depuis plusieurs années ou plusieurs mois soit depuis le début du carême : j'essaie de faire mémoire de tous les moments où j'ai perçu **la présence de Dieu** à mes côtés, les signes de sa proximité.

Je peux aussi relire l'Évangile et chercher et méditer tous les passages où Jésus est en communion avec le Père.

Jour 31 : Mercredi 1/4 « *Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres* » (Jn 8, 32)

Je regarde à la lumière du Seigneur quels sont **mes mensonges**, mes dissimulations, mes compromissions, mes tricheries, mes magouilles, ma double vie, mes complaisances avec la corruption, mes infidélités, mes trahisons. Je Lui demande de m'en libérer pour vivre en enfant de Dieu.

Jour 32 : Jeudi 2/4 « *Si quelqu'un garde ma parole, jamais il ne verra la mort.* » (Jn 8,51)

Dans la prière, je demande au Seigneur **une petite parole de l'Écriture** à méditer et à vivre toute la journée. Je peux prier l'Esprit Saint et ouvrir la Bible de façon aléatoire pour recevoir un verset, prendre un petit texte dans la corbeille de l'oratoire, ou reprendre un des versets proposés les 31 jours derniers !

Jour 33 : Vendredi 3/4 « *Dans mon angoisse, j'appelai le Seigneur ; il entend ma voix* » (Ps 17, 7)

Je prie avec les paroles du **psaume** de la messe du jour : « Je t'aime, Seigneur, ma force : Seigneur, mon roc, ma forteresse, Dieu mon libérateur, le rocher qui m'abrite, mon bouclier, mon fort, mon arme de victoire ! Louange à Dieu ! Quand je fais appel au Seigneur, je suis sauvé de tous mes ennemis. Les liens de la mort m'entouraient, le torrent fatal m'emportait ; des liens infernaux m'étreignaient : j'étais pris aux pièges de la mort. Dans mon angoisse, j'appelai le Seigneur ; vers mon Dieu, je lançai un cri ; de son temple il entend ma voix : mon cri parvient à ses oreilles ».

Jour 34 : Samedi 4/4 « *Jésus allait mourir (...) afin de rassembler dans l'unité les enfants de Dieu dispersés* » (Jn 11, 51-52)

Je prie pour l'unité et le rassemblement de tous les chrétiens dans une même foi, et pour que tous les hommes soient réunis dans l'Amour du même Père.

J'essaie de dire une parole de paix, de poser **un acte de réconciliation**, dans une situation de division, de conflit autour de moi.

Fiches de carême. Fiche 7 : du 5/4 au 11/4 (Semaine Sainte)

6^{ème} dimanche de carême (Rameaux) : Dimanche 5/4 Evangile de la Passion (Mt 26, 14 – 27, 66)

Jour 35 : Lundi Saint 6/4 « *Voici mon serviteur que je soutiens, mon élu qui a toute ma faveur. J'ai fait reposer sur lui mon esprit* » (Is 42, 1)

Au début de cette semaine, je me mets radicalement en marche à la suite de Jésus. Je médite les textes de la messe. Je contemple combien Il est **le Serviteur**, envoyé par le Père pour nous sauver.

Je fuis l'agitation, je fais silence, je me recueille.

Jour 36 : Mardi Saint 7/4 « *L'Esprit du Seigneur Dieu est sur moi parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction* » (Is 61,1)

En ce jour où, dans notre diocèse, a lieu la messe chrimale, durant laquelle les prêtres renouvellent les promesses de leur ordination sacerdotale devant l'évêque et durant laquelle celui-ci bénit et consacre les saintes huiles qui serviront pour l'administration des sacrements, **je prie pour les prêtres** que je connais, le(s) prêtre(s) de ma paroisse, ceux qui ont permis ma croissance dans la Vie de Dieu, ceux qui sont éprouvés, malades ou en difficulté. Je rends grâce à Dieu pour le don du sacerdoce.

Jour 37 : Mercredi Saint 8/4 « *Mon temps est proche ; c'est chez toi que je veux célébrer la Pâque avec mes disciples* » (Mt 26,18)

En cette veille du Triduum pascal, je fais le point sur mon chemin de carême. Il est temps de faire mes ultimes **préparatifs pour célébrer la fête de Pâques** avec un cœur pur et libre : est-ce que j'ai pu me confesser ? ai-je fait une offrande de carême (partage matériel) ? où en suis-je de mon engagement de prière, de méditation de la Parole de Dieu ? ai-je pu pratiquer le jeûne (nourriture ou addictions) ? ai-je pu me convertir sur un point d'effort précis que j'avais choisi ? ai-je pu poser des actes concrets de charité ? ai-je eu souci des autres ?

Jour 38 : Jeudi Saint 9/4 « *Ceci est mon corps, qui est pour vous. Faites cela en mémoire de moi* » (1 Co 11, 24)

En ce jour très saint de l'Institution de l'Eucharistie, j'essaie de me rendre disponible pour aller à la messe. J'y participe avec recueillement et amour et m'offre en communion avec le Sacrifice du Christ. Si je peux, je reste prier au reposoir de ma paroisse ou je prends le temps d'**adorer le Saint Sacrement**. Je peux réciter également de belles prières en l'honneur de l'Eucharistie : *Pange Lingua, Lauda Sion Salvatorem, Adoro Te devote...* (on peut facilement les trouver en français sur internet).

Jour 39 : Vendredi Saint 10/4 « *En fait, c'étaient nos souffrances qu'il portait, nos douleurs dont il était chargé (...)* Par ses blessures, nous sommes guéris » (Is 53, 4.5).

En ce jour de la mort de Jésus, j'essaie de prier **le Chemin de Croix** ou de participer à l'Office de la Passion, durant lequel je peux **vénération la Croix**.

Je peux aussi prendre le temps de relire en silence et de méditer avec recueillement et amour les lectures de la célébration du jour : Le Chant du Serviteur souffrant d'Isaïe (Is 52, 13 – 53, 12), le récit de la Passion selon saint Jean (Jn 18, 1-42).

Jour 40 : Samedi Saint 11/4 L'Eglise demeure auprès du tombeau dans le silence

En ce jour du grand silence, où Jésus est au tombeau, avec la Vierge Marie, je reste dans le recueillement, la foi et l'espérance. Je peux **réciter le chapelet** et prier en particulier pour les âmes du Purgatoire et pour tous les défunts que le Seigneur veut sauver et racheter dans sa Résurrection.

Jour de Pâques : Christ est ressuscité, Alléluia !