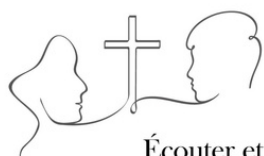


CINQUIÈME
DIMANCHE

Ressource
pastorale
CARÊME
2026

22 mars



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

PISTES DE MÉDITATION POUR LA CÉLÉBRATION DE LA MESSE

Introduction

Aujourd'hui, l'Évangile nous présente un Dieu qui ne fuit pas la souffrance. Jésus pleure, il est ému et entre dans le tombeau de son ami. Il ne vient pas nier la mort, mais il nous dit qu'elle n'a pas le dernier mot. Il y a des moments où nous aussi, nous nous sentons enfermés, sans porte de sortie. Jésus ne nous crie pas de l'extérieur : il entre et nous appelle par notre nom. Le Carême atteint ici son point culminant : se laisser appeler par son nom et revenir à la vie.

Suggestions de chants

- Rends-nous la joie de ton salut
- Changez vos cœurs
- Donne-nous, Seigneur, un cœur nouveau
- Lumière des hommes
- Sors de la nuit
- Il est temps de quitter vos tombeaux



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Prière universelle

- **Pour l'Église** : Afin qu'elle soit un témoin crédible que Jésus est la résurrection et la vie, apportant l'espérance aux « périphéries de la mort » et du désespoir. Prions.
- **Pour les dirigeants et la paix** : Afin que, face aux injustices et aux inégalités, ils aient le courage de choisir la vie et les chemins qui mènent à la justice et à la paix. Prions.
- **Pour ceux qui ont été ou sont proches de la mort** : pour les malades en phase terminale, pour ceux qui ont tenté de se suicider et pour ceux qui sont condamnés à mort ; afin qu'ils ressentent la caresse du Seigneur qui les appelle par leur nom. Prions.
- **Pour les catéchumènes** : afin qu'en recevant le don de la foi, ils sentent que leur histoire s'ouvre sur un horizon de vie éternelle et de joie. Prions.
- **Pour notre communauté** : afin que nous apprenions à jeûner des jugements qui tuent et à nous nourrir de la Parole qui ressuscite, devenant ainsi des instruments de vie pour nos frères et sœurs. Prions.

PRIÈRE SUR LE THÈME DU JOUR

Seigneur Jésus, tes larmes embrassent notre souffrance et ta voix nous appelle à la vie. Donne-nous tout ce qui nous conduit vers toi et enlève-nous ce qui nous éloigne de toi, afin que nous puissions sortir de nos ténèbres et témoigner avec joie que tu es la Résurrection et la Vie, aujourd'hui et pour toujours.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

IDÉES POUR L'HOMÉLIE

Approche pastorale

Jésus n'arrive pas à temps. Lazare est déjà mort. Et cela nous déconcerte, car tous, tôt ou tard, nous faisons l'expérience d'un Dieu qui semble arriver trop tard.

Il y a des situations sans issue, des mots non dits, des relations brisées, des souffrances qui sont restées sans réponse. Et l'Évangile ne les nie pas. Jésus n'évite pas la souffrance : il pleure, il est ému, il entre dans le tombeau de son ami.

La foi chrétienne, ce n'est pas croire que la souffrance n'existe pas, mais refuser de penser qu'elle est définitive. Dans chaque tombeau, Jésus continue de prononcer une parole qui traverse les siècles : « Viens dehors ».

Le Carême atteint ici son point culminant : non pas par une explication, mais par un appel. Se laisser appeler par son nom et revenir à la vie, même quand tout semble perdu.



Approche biblique

Dans le récit de Lazare, Jésus révèle à la fois son humanité et sa divinité. Il pleure comme un homme, il ordonne comme le Seigneur de la vie.

La question posée à Marthe (« Crois-tu cela ? ») n'est pas un test théologique, mais un appel à la confiance. Croire ne signifie pas tout comprendre, mais s'en remettre à Dieu.

Lazare sortant du tombeau est l'icône de la nouvelle création : Dieu n'efface pas la mort, mais il la traverse et la transforme. L'Amour est plus fort que toute pierre et peut encore ouvrir des chemins là où nous ne voyons que la fin.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES ENFANTS



Réflexion

Aujourd'hui, dans l'Évangile, Jésus fait quelque chose de magnifique : il appelle Lazare, son ami, et lui dit : « Viens dehors ! ». Et Lazare revient à la vie.

Cela nous fait comprendre une chose importante : pour Jésus, rien n'est trop triste et rien n'est perdu à jamais. Parfois, même dans notre cœur, tout semble figé, comme en plein hiver : une tristesse, un caprice, une colère qui pèsent comme une pierre. Jésus vient près de nous comme il l'a fait avec Lazare et nous dit : « Viens dehors, il y a de la vie pour toi. »

C'est pourquoi nous déposons des fleurs près du coin prière, pour nous rappeler qu'avec Jésus, la vie refleurit toujours. Et nous laissons une pierre pour éloigner ce qui rend notre cœur triste ou lourd. Ainsi, nous faisons de la place à la joie de Jésus qui nous veut vivants, libres et heureux.

Activité

- **Le coin prière** : Disposer un bouquet de fleurs fraîches pour rappeler que la vie renaît toujours après l'hiver.
- **Le cri de la vie** : Écrire sur une pierre le nom d'un « caprice » ou d'une tristesse que nous voulons laisser hors de notre cœur, puis éloigner cette pierre du coin prière, pour faire place à la joie de Jésus.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES JEUNES

Réflexion

Dans l'Évangile d'aujourd'hui, nous voyons Jésus arriver alors que Lazare est déjà mort. Il arrive tard, du moins selon nos critères. Marthe et Marie ne cachent pas leur déception : « Si tu avais été ici... ». C'est une phrase que, parfois, nous répétons nous aussi au fond de nous-mêmes, quand quelque chose prend fin, quand une prière reste sans réponse.

Jésus ne corrige pas cette peine, il ne la juge pas. Il reste, il écoute et il pleure. Avant tout miracle, il y a un Dieu qui accueille nos questions.

Aujourd'hui, nous ne cherchons pas de réponses, mais nous disons la vérité. Car même lorsque Dieu semble en retard, il ne cesse jamais de venir vers nous.

Activité :

- **« Quand Dieu semble en retard »** : Questions de réflexion (en petits groupes) :
 - T'est-il déjà arrivé de penser que Dieu arrivait « en retard » ?
 - Quelle situation te semble aujourd'hui sans issue, sans porte de sortie ?
 - Qui est pour toi une « Marthe » ou une « Marie » (qui espère, qui proteste) ?

L'objectif de l'activité est d'écouter, sans donner de réponses. À la fin, on conclut par la phrase : « Jésus n'arrive pas toujours quand nous le voulons, mais il ne manque jamais le rendez-vous. »



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES ADULTES



Réflexion

Dans l'Évangile d'aujourd'hui, nous rencontrons deux sœurs, Marthe et Marie. Toutes deux aiment Jésus, mais elles réagissent différemment face à la douleur. Marthe va à la rencontre de Jésus avec des paroles lucides et blessées : elle croit, mais elle porte en elle une question qui la brûle. Marie reste immobile, perdue dans ses larmes, sans voix. Jésus ne corrige aucune des deux. Il ne demande pas à Marthe d'être moins dure et ne demande pas à Marie d'être plus forte. Il reste avec elles deux, les écoute toutes les deux, et les appelle à la vie.

Cet Évangile nous dit qu'il n'y a pas de bonne façon de souffrir, mais qu'il existe un Dieu qui entre dans chaque forme de souffrance. C'est pourquoi, aujourd'hui, nous ne cherchons pas d'explications, mais nous reconnaissons qui nous sommes devant Dieu et nous apprenons à faire, avec les autres, ce que Jésus fait avec nous : rester, écouter, ne pas fuir.

Activité

- **« Marthe et Marie en nous ».** En petits groupes, partager ces questions :
 - À quels moments me reconnais-je en Marthe (lucide, mais blessé.e) ?
 - Quand suis-je plutôt Marie (paralysé.e par la douleur) ?
 - Quelle parole de Jésus me touche le plus aujourd'hui ?
- **La rencontre informelle :** Cette semaine, « aller à la rencontre », intentionnellement, d'une personne qui souffre ou qui s'est éloignée de l'Église, en lui demandant sincèrement « comment vas-tu ? » et en écoutant ses paroles décrivant sa relation avec Dieu.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Ces ressources pastorales ont été réalisées avec le soutien de la Fondation Hilton, dans le cadre du *Sister's Project*