

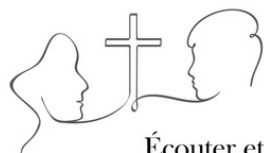
DEUXIÈME
DIMANCHE

*Ressource
pastorale*

CARÊME

1er mars

2026



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

Frères et sœurs, en cette deuxième étape du cheminement de Carême, la Parole de Dieu nous invite à nous mettre en mouvement. Il est dit à Abraham : « Quitte ton pays ». Sur le mont Thabor, il est demandé aux disciples de lever les yeux pour contempler la gloire de Jésus. C'est le moment propice pour se mettre à l'écoute, attentivement, du Fils bien-aimé et pour vivre une communion qui transfigure la vie. Quittons les vallées de nos habitudes et gravissons la montagne de la rencontre, car seul celui qui se laisse éclairer peut vivre son quotidien avec un regard neuf

Chants proposés

- Louange à toi Jésus transfiguré
- Lumière des hommes
- Vivons en enfants de lumière
- C'est toi Seigneur le pain rompu



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Prière des fidèles

- **Pour l'Église:** afin qu'elle soit comme le mont Thabor, un lieu de lumière et d'accueil où chaque homme et chaque femme puissent écouter la voix du Fils bien-aimé et se sentir prendre part à une véritable communion. Prions.
- **Pour les dirigeants et pour la paix:** afin que, à l'exemple d'Abraham, ils aient le courage de sortir de la logique du pouvoir et de la guerre pour construire des ponts d'espérance. Prions.
- **Pour les catéchumènes et ceux et celles qui cherchent Dieu:** afin que, sur le chemin vers Pâques, ils découvrent que Jésus est la source qui étanche toute soif et la lumière qui vainc toute obscurité. Prions.
- **Pour les jeunes:** afin qu'ils ne craignent pas la fatigue de l'ascension et, soutenus par la communauté, sachent répondre avec joie à leur vocation unique et singulière. Prions.
- **Pour notre communauté:** afin que nous apprenions à nous laisser transfigurer par Jésus et à faire rayonner, dans notre vie quotidienne, la beauté des chrétiens authentiques. Prions.

PRIÈRE SUR LE THÈME DU JOUR

Seigneur, vois comme notre âme t'attend, toi qui es notre aide et notre bouclier. Donne-nous tout ce qui nous conduit à toi et enlève-nous tout ce qui nous éloigne de toi. Fais que, comme Abraham, nous marchions avec confiance vers la terre que tu nous indiqueras, et que la lumière de ton visage resplendisse dans nos yeux, même dans les vallées obscures de la douleur.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

IDÉES POUR L'HOMÉLIE

Approche pastorale

Le Carême 2026 nous confronte à l'urgence du changement. Abraham ne sait pas où il va, mais il sait avec qui il marche. Nous aussi, souvent, nous sommes pleins de certitudes matérielles mais pauvres en confiance en Dieu.

La Transfiguration n'est pas une évasion de la réalité, mais un don qui fortifie la foi pour affronter le chemin. Il y a une ascension à accomplir : sortir de la facilité et de notre zone de confort pour rencontrer le visage lumineux de Jésus. Mais cela ne suffit pas si, comme les disciples, nous voulons nous arrêter, planter nos tentes et retenir la beauté, car la foi n'est pas une possession : c'est une relation qui nous remet en chemin. Après la montagne, il y a la ville. Après la lumière, il y a la route. C'est là que nous sommes appelés à retourner, en emportant dans nos yeux ce que nous avons contemplé.



Approche biblique

Le mont Thabor est une anticipation de la nouvelle Création, un sabbat définitif qui révèle la destinée de l'homme. Pourtant, cette lumière arrive juste après l'annonce de la Passion.

C'est là qu'apparaît le grand paradoxe de la foi : pour gagner la vie, il faut avoir le courage de « la perdre ». Abraham quitte sa terre pour devenir une bénédiction universelle. Jésus monte sur la montagne pour révéler que la souffrance n'a pas le dernier mot.

La lumière de la Transfiguration nous rappelle que nous sommes des enfants aimés, appelés à faire un acte de foi entre les mains du Père, qui nous saisit même lorsque le chemin devient incertain.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES ENFANTS

Réflexion

Jésus emmène ses amis sur une montagne et devient très lumineux, comme le soleil ! C'est la lumière du baptême que beaucoup d'enfants ont déjà reçue. Lorsque nous suivons Jésus, nous devenons nous aussi de petits soleils qui apportent de la joie aux autres. Comme Abraham, nous sommes des « voyageurs » qui suivent la boussole de l'amour de Dieu.

Activité

- **Le coin prière:** Ajouter une bougie allumée, en expliquant que la lumière de Jésus chasse toute peur.
- **Le dessin de la lumière:** Dessiner un grand soleil et écrire, dans chaque rayon, le nom d'une personne à qui nous voulons apporter un peu de lumière pendant la semaine.

RESSOURCES POUR LES JEUNES

Réflexion

Es-tu prêt à quitter ta «zone de confort» ? Abraham a eu le courage de faire un véritable acte de foi. Il a quitté sa maison, sa terre, et s'est mis en route.

Dans un monde qui nous rend superficiels, la Transfiguration nous appelle à l'authenticité: ne soyez pas une photocopie, mais un original aimé de Dieu.

Activité

- **Revue de sa vie:** identifier les « terres » à quitter (habitudes, dépendances, paresse) pour vivre dans la liberté.
- **Auto-évaluation spirituelle:** réfléchir à son cheminement de prière et de vie communautaire pour retrouver équilibre et profondeur.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES ADULTES



Réflexion:

La tentation de Pierre est de vouloir arrêter ce moment magnifique. Nous aussi, nous recherchons parfois un christianisme lisse, sans difficultés. Mais la Transfiguration nous enseigne que la foi véritable se vit en descendant de la montagne pour servir nos frères, en apportant la lumière dans nos villes et dans les lieux de souffrance.

Activité :

- La rencontre des visages: chercher pendant la semaine le visage de Jésus chez ceux qui sont marginalisés ou seuls, en leur offrant du temps, une écoute et de la dignité.
- Lectio divina partagée : lire le passage de la Transfiguration et se demander ensemble: «Quelle partie de notre vie a besoin d'être illuminée par Jésus ?»



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*