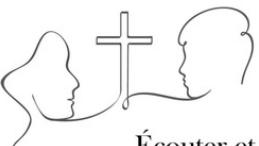




INTRODUCTION
GÉNÉRALE

Ressource pastorale CARÊME

2026



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026



UN CHEMINEMENT DE CARÊME POUR APPRENDRE À ÉCOUTER

Ce document souhaite accompagner les communautés dans leur cheminement de Carême 2026 (Année A), en proposant un itinéraire simple et exigeant à la fois: **réapprendre à écouter**.

Nous vivons immergés dans le bruit, la précipitation et les paroles vides. Même dans la vie chrétienne, nous courons le risque de parler beaucoup et d'écouter peu Dieu, les autres et nous-mêmes. C'est pourquoi ce cheminement de Carême invite à mettre en pause le langage et à éduquer le cœur, afin que la conversion ne soit pas seulement un effort moral, mais une expérience de rencontre.

Le parcours s'inspire d'un mouvement progressif:

- du désert à l'écoute,
- de l'écoute à la lumière,
- de la lumière à la vie nouvelle.

Chaque dimanche propose une expérience humaine et spirituelle éclairée par la Parole de Dieu, accompagnée de gestes, de questions et de propositions concrètes pour la vie quotidienne.

COMMENT UTILISER CETTE RESSOURCE PASTORALE

Ce matériel n'est pas destiné à être utilisé dans son intégralité ou de manière littérale, mais comme une aide pastorale flexible. Les célébrants, les équipes liturgiques et les animateurs sont invités à discerner, sélectionner et adapter le contenu en fonction du contexte de chaque communauté.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

En particulier:

- Les introductions et les suggestions liturgiques peuvent être abrégées ou reformulées.
- Les idées pour l'homélie offrent des pistes et des formulations possibles, et non des textes à lire tels quels.
- Les prières des fidèles peuvent être simplifiées, en veillant toujours à la clarté et au rythme de la prière.
- Les propositions pour les enfants, les jeunes et les adultes partagent le même axe, mais il n'est pas nécessaire de toutes les utiliser.

Il est recommandé de veiller à la sobriété des symboles, à l'accessibilité du langage et à un climat de silence et d'écoute, en évitant la surcharge de mots.

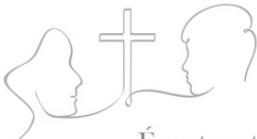
POUR LES HOMÉLIES

Le Carême n'est pas une course vers Pâques, mais un **cheminement d'écoute**. Il ne nous est pas demandé d'en faire plus, mais d'éliminer ce qui encombre afin que la Parole puisse à nouveau résonner dans nos cœurs.

Le cycle des dimanches de Carême 2026 (Année A) nous accompagne à travers des images évangéliques fortes et progressives: le désert, la montagne, le puits, la lumière, le tombeau, la croix. Ce ne sont pas des étapes morales, mais des lieux intérieurs que nous traversons tous, tôt ou tard.

Jésus ne nous précède pas comme un maître qui explique, mais comme un compagnon qui habite ces lieux avec nous:

- il entre dans le **désert** de la confusion,
- il monte sur la **montagne** de la confiance,
- il s'assoit au **puits** de notre soif,
- il redonne de la **lumière** aux regards fatigués,
- il appelle hors du **tombeau** ce qui semblait perdu,
- et enfin il se tait sur la **croix**, s'en remettant totalement au Père.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

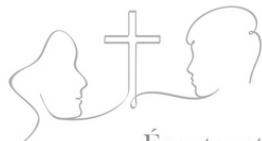
Les homélies de ce chemin ne veulent pas offrir de réponses immédiates, mais ouvrir des espaces. Des espaces de silence, d'écoute, de vérité. Car la conversion chrétienne ne naît pas de la peur ou de l'effort, mais de la **rencontre avec une Voix** qui n'accuse pas et ne force pas, mais appelle par son nom.

Chaque dimanche propose un mot-clé et un appel simple, possible, concret. Pas d'héroïsme, mais des pas réels: écouter, faire confiance, reconnaître sa soif, changer de regard, revenir à la vie, apprendre le silence de l'amour.

Ce chemin conduit lentement au cœur de la foi: découvrir que la liberté n'est pas de faire ce que nous voulons, mais de nous laisser aimer jusqu'au bout.

Le but de ce cheminement n'est pas de «faire plus», mais de vivre plus profondément.

Si, à la fin du Carême, nous avons appris à mieux écouter, à moins juger et à mieux accompagner, cette ressource aura accompli sa mission.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026