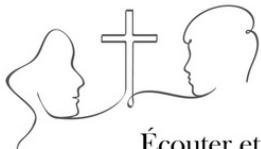


PREMIER
DIMANCHE

Ressource
pastorale
CARÊME
2026

22 février



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

GUIDE POUR LA CÉLÉBRATION DE LA MESSE

Salutation liturgique et introduction

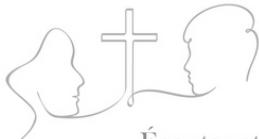
- **Salutation:** Que le Seigneur, qui nous appelle à vivre la vérité du cœur et nous accompagne dans le désert de l'écoute, soit avec vous tous.
- **Introduction:** Nous avons commencé le chemin du Carême, un temps pour revenir à l'essentiel. Laissons-nous conduire aujourd'hui dans le désert de l'écoute. Dans ce silence, Dieu nous rappelle qui nous sommes: des enfants aimés. Au milieu de tant de paroles et de bruits, le Carême nous ouvre un espace pour laisser parler notre cœur et choisir la liberté.

Suggestions pour l'offertoire

- **Action:** Apporter à l'autel un petit pot contenant de la terre aride.
- **Parole:** Seigneur, nous t'offrons cette terre aride, symbole de notre fragilité et de notre désir d'être irrigués par ta Parole.

Chants proposés

- Avec toi nous irons au désert
- Changez vos cœurs
- Vivons en enfants de lumière



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

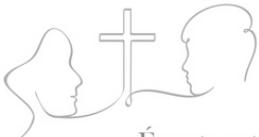
Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Prière universelle

- **Pour l'Eglise:** afin qu'elle apprenne à écouter la voix de Dieu et le cri du monde. Prions.
- **Pour la paix et les dirigeants:** afin que, face aux nombreuses guerres d'aujourd'hui, le Seigneur éveille les consciences pour construire des ponts là où il y a aujourd'hui des murs, en refusant la résignation fataliste. Prions.
- **Pour les jeunes et les adolescents:** afin qu'ils ne se sentent pas écrasés par les attentes des adultes ou par le vide existentiel, mais qu'ils trouvent dans leur communauté des témoins authentiques qui les aident à découvrir le sens de leur vie. Prions.
- **Pour ceux qui vivent dans le «désert»:** pour ceux qui connaissent la solitude, l'échec ou l'isolement; afin que notre charité se traduise par une proximité et un partage réel de leur épreuve. Prions.
- **Pour notre communauté paroissiale:** afin que ce Carême nous aide à ôter les masques de l'hypocrisie et à vivre la foi comme une «encontre avec une Personne», en nous rendant chrétiens simples et authentiques. Prions.

PRIÈRE SUR LE THÈME DU JOUR

Seigneur, viens habiter dans ma maison et guide mes pas. Sois le chemin, la boussole et le vent qui gonfle mes voiles. Donne-moi tout ce qui me conduit à Toi et enlève tout ce qui m'éloigne de Toi, afin que je puisse Te servir avec un cœur authentique dans chaque frère que je rencontre.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

IDÉES POUR L'HOMÉLIE

Approche pastorale

IL L'Évangile nous conduit aujourd'hui dans le désert. Le désert n'est pas une punition: c'est un lieu sans distractions. Là, nous ne pouvons plus faire semblant. Jésus ne va pas dans le désert pour prouver qu'il est fort, mais pour se rappeler qui il est: le Fils bien-aimé du Père. Et c'est précisément cela que le tentateur cherche à briser: «Si tu es Fils de Dieu...».

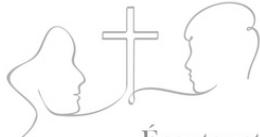
Il ne remet pas en question Dieu, mais l'identité. Il n'attaque pas la foi, mais la confiance.

Nous aussi, nous vivons entourés de voix: la voix du succès, de la consommation, de la comparaison, de la peur. Ce sont des voix qui promettent beaucoup, mais qui ne savent pas nous dire qui nous sommes. Le Carême est ce don: apprendre à écouter une voix différente, celle qui ne nous accuse pas, mais qui nous appelle par notre nom.

C'est pourquoi le vrai jeûne ne commence pas par l'assiette, mais par la langue et les oreilles:

- moins de paroles vides, plus d'écoute;
- moins de jugement, plus d'attention;
- moins de bruit, plus de vérité.

Cette semaine, on ne nous demande rien d'héroïque. Juste une chose simple: créer un petit désert, un moment de silence où Dieu peut revenir nous parler cœur à cœur. Là, nous découvrirons que nous ne vivons pas seulement de pain, mais d'une Parole qui nous rend libres.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Approche biblique

Pour Jésus, le désert n'est pas seulement un lieu d'épreuve, mais aussi un espace d'écoute profonde de la Parole reçue lors du baptême : «Tu es mon Fils bien-aimé». La tentation de Satan est toujours la même: détourner l'homme de cette identité filiale, en lui proposant des raccourcis vers la possession, le pouvoir et l'apparence.



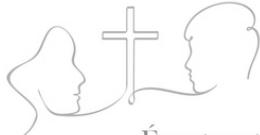
Jésus ne répond pas en discutant, mais en retournant à la Parole. Il rejette le faux centre de l'ego pour remettre Dieu au centre de la vie. Vaincre la tentation ne signifie pas être fort, mais faire confiance. C'est le saut de la foi dans les mains de Dieu, qui soutient sans offrir d'autres sécurités.

RESSOURCES POUR LES ENFANTS

Réflexion: Le désert est un endroit silencieux où Jésus est allé parler à son Père (Dieu). Nous aussi, parfois, nous avons peur du silence parce que nous nous ennuyons et nous ne savons pas quoi faire. Mais pour parler à quelqu'un, pour l'écouter, il faut faire silence (sinon on parle par-dessus). Jésus est allé dans le désert pour écouter son Père, qui avait beaucoup de choses à lui dire.

Activité:

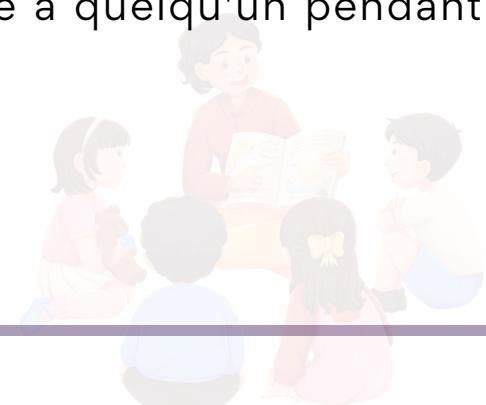
- **Le coin prière** (que nous «embellirons» chaque semaine avec un nouvel objet): placez un petit pot contenant de la cendre/de la poussière. Expliquez qu'il s'agit d'une terre aride qui attend l'eau (l'amour de Jésus) pour fleurir.
- **Le jeu du silence:** Faire une minute de silence complet pour essayer de «ressentir» Dieu dans son cœur, puis écrire sur un bout de papier un mot gentil à dire à quelqu'un pendant la semaine.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

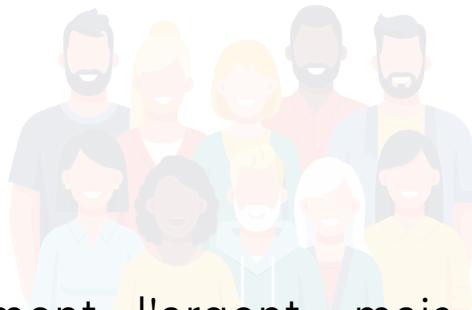
Message du Pape Léon XIV • Carême 2026



RESSOURCES POUR LES GROUPES DE JEUNES

Réflexion: Nous sommes entourés de modèles «light» et de contenus TikTok ou Instagram qui ne durent que quelques secondes, et nous avons du mal à nous attarder sur des idées et des contenus, à mener une réflexion profonde. Le Carême nous propose 40 jours d'écoute et de préparation à Pâques. C'est une invitation au désert, au silence, afin que notre vie ait plus de profondeur. Jésus se prépare pour sa mission. Nous aussi, nous avons une mission à découvrir et à accomplir. Avons-nous des moments de silence? Que provoquent-ils en nous?

Activité: “*Detox numérique*”. Proposer un engagement à “jeûner des réseaux sociaux” pendant une demi-heure par jour, en la consacrant à l'écoute d'un ami ou à la lecture d'un passage de l'Évangile.



RESSOURCES POUR LES ADULTES

Réflexion:

L'idolâtrie moderne n'est pas seulement l'argent, mais la frénésie qui nous empêche d'être «présents» à nous-mêmes et aux autres. Nous sommes invités à nous laisser toucher par la souffrance des autres et à la transformer en action. Le vrai jeûne que Dieu veut, c'est «défaire les chaînes injustes» et pratiquer «l'aumône de l'écoute» gratuite.

Activité:

- **La rencontre informelle:** Au cours de la semaine, «intercepter» une personne du voisinage ou un collègue, en lui demandant sincèrement «comment vas-tu?» et en l'écoulant sans hâte, sans penser à ce qu'il faut faire ensuite. Cette proposition fait partie du silence que nous sommes appelés à garder pour accueillir l'autre (et l'Autre).



Écouter et jeûner