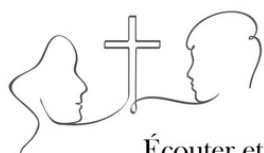


QUATRIÈME
DIMANCHE

Ressource
pastorale

CARÊME
2026

15 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

Frères et sœurs, en ce dimanche Laetare, le cheminement du Carême nous offre une lueur d'espérance. Le mot clé est «joie». Comme l'aveugle de naissance, nous sommes invités à nous laisser toucher par le Christ pour passer des ténèbres de l'incrédulité à la lumière de la foi. Nous ne sommes pas ici pour juger ceux qui ont péché, mais pour permettre aux œuvres de Dieu de se manifester en nous à travers une écoute authentique et un jeûne qui nous libère des préjugés.

Suggestions de chants

- Rends-nous la joie de ton salut
- Rends-nous la joie d'être sauvés
- Lumière des hommes
- Ouvre mes yeux, Seigneur
- Je veux voir Dieu



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Prière des fidèles

- **Pour l'Église:** afin que, guidée par l'Esprit, elle sache regarder chaque homme avec les yeux de Dieu, qui ne s'arrête pas aux apparences mais lit dans les cœurs. Prions.
- **Pour les persécutés et les opprimés:** afin que la lumière du Christ brille dans les ténèbres de la guerre et de l'injustice, et que les dirigeants aient le courage d'accomplir des œuvres de paix. Prions.
- **Pour ceux qui vivent dans l'«obscurité» existentielle:** Pour les jeunes qui souffrent de solitude ou de dépression ; afin qu'ils trouvent dans notre communauté des témoins crédibles et une main tendue qui les relève ; et qu'ils puissent revoir la beauté de la vie. Prions.
- **Pour nous qui sommes ici réunis:** afin que ce temps de grâce nous aide à jeûner du pessimisme et du mécontentement, en nous remplissant d'espérance et de gentillesse envers notre prochain. Prions.
- **Pour les catéchumènes:** afin qu'en recevant la lumière du Christ, ils découvrent la joie d'une vie nouvelle et deviennent de courageux témoins de l'Évangile dans les rues du monde. Prions.

PRIÈRE SUR LE THÈME DU JOUR

Seigneur Jésus, lumière du monde, approche-toi de notre vie telle qu'elle est. Lorsque la fatigue pèse et que le sens semble s'éteindre, rappelle-nous que nous ne sommes pas seuls et que ta vie nouvelle continue à germer. Transforme notre aveuglement et apprends-nous à regarder avec espérance au-delà de chaque mur.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

IDÉES POUR L'HOMÉLIE

Approche pastorale

L'Évangile d'aujourd'hui nous confronte à un paradoxe: un homme qui n'a jamais vu commence à voir, tandis que beaucoup de ceux qui se considèrent éclairés restent prisonniers de leur aveuglement. Face à l'aveugle de naissance, la première réaction n'est pas la compassion, mais la question: «Qui a péché?». C'est une question que nous connaissons bien. Lorsque nous sommes confrontés à la douleur, nous cherchons souvent une explication plutôt qu'une présence. Jésus rejette cette façon de voir les choses. Il ne cherche pas à blâmer, il n'analyse pas le passé, il ne prononce pas de jugements. Il accomplit un geste simple, humble, presque gênant: il se penche, il crée de la boue, il touche les yeux de l'homme. C'est comme s'il disait: la souffrance ne doit pas être expliquée, elle doit être vécue. La personne ne doit pas être jugée, elle doit être rencontrée. Le Carême nous demande précisément ce changement de regard. Il nous invite à un jeûne exigeant: le jeûne du jugement, des étiquettes, des paroles qui blessent. Et il nous éduque à un regard qui sait attendre, accompagner, respecter le temps de l'autre.

L'aveugle ne voit pas tout immédiatement. Il fait un chemin. Il répond avec simplicité, reste fidèle à son expérience, grandit dans la vérité. Celui qui, au contraire, est convaincu de voir, se ferme de plus en plus. C'est là que naît la joie chrétienne naît: lorsque nous cessons d'expliquer l'obscurité des autres et que nous permettons à Dieu de l'illuminer par sa présence.

Demandons aujourd'hui la grâce d'avoir des yeux nouveaux, capables de reconnaître l'œuvre de Dieu même là où tout semble fragile. Car voir vraiment ne signifie pas avoir toutes les réponses, mais se laisser transformer par la lumière qui vient du Christ.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026



Approche biblique

Le récit de l'aveugle-né n'est pas seulement un miracle, mais un véritable parcours de foi. C'est le passage de l'aveuglement à la lumière, de la marginalité à la communion, de la peur à la confession de foi.

Au début, l'aveugle ne connaît pas Jésus. Il reçoit de lui un geste et une parole: «Va te laver». Il obéit sans tout comprendre. Et c'est précisément dans l'obéissance que commence la guérison.

Dans l'Évangile, la lumière n'arrive jamais d'un seul coup. Elle grandit pas à pas, avec la confiance.

Mais autour de cet homme guéri, une résistance se crée. Les pharisiens voient le signe, mais n'acceptent pas que Dieu agisse en dehors de leurs schémas. Leur certitude devient aveuglement.

Le symbole de la boue est décisif: Dieu choisit ce qui est pauvre et fragile. La lumière naît de la rencontre entre la grâce et notre humanité.

Lorsque Jésus retrouve l'homme guéri et lui demande: «Crois-tu au Fils de l'homme?», il ne l'interroge pas pour le mettre à l'épreuve, mais pour l'amener à la plénitude de la foi.

La véritable cécité n'est pas de ne pas voir, mais de refuser de faire confiance. La véritable lumière n'est pas de tout comprendre, mais de reconnaître Celui qui nous a ouvert les yeux.

En ce Carême, l'Église nous invite à marcher vers Pâques comme des enfants de lumière, en acceptant que Dieu illumine notre vie même à travers ce qui est fragile et imparfait.

Car la foi n'est pas une possession, mais une relation. Et la lumière qui sauve est toujours un don à accueillir.

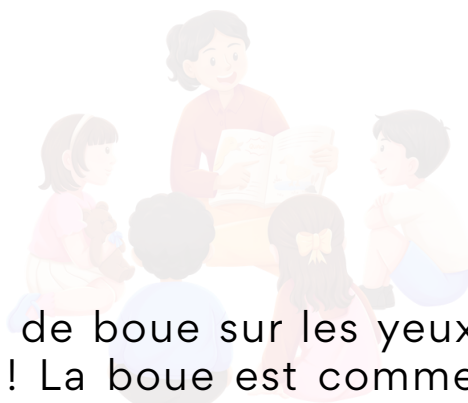


Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

RESSOURCES POUR LES ENFANTS



Réflexion

Jésus fait un geste étrange: il met un peu de boue sur les yeux d'un aveugle et celui-ci recouvre la vue ! La boue est comme notre tristesse ou nos caprices qui nous empêchent de voir le bien. Jésus, par son amour, nettoie nos yeux afin que nous puissions voir à quel point le monde est beau et à quel point les autres nous aiment.

Activité

- **Le signe de la bougie:** Allumer une bougie dans le coin prière pour se rappeler que Jésus est notre lumière.
- **Dessin «nouveaux yeux»:** dessiner une paire de lunettes colorées et, à l'intérieur des verres, écrire ou dessiner une chose belle que nous avons «vue» ou découverte chez un ami pendant la semaine.

RESSOURCES POUR LES JEUNES

Réflexion

Nous sommes bombardés d'images «parfaites» sur les réseaux sociaux, mais nous sommes souvent aveugles face à la réalité. Nous sommes exposés à beaucoup d'informations, mais nous ne parvenons pas toujours à nous arrêter pour les comprendre. Le Carême nous met au défi d'ouvrir les yeux pour apporter la lumière là où il y a l'obscurité. Es-tu prêt à te laisser «salir» par la boue de Jésus pour voir réellement qui tu es et mieux percevoir la réalité qui t'entoure?



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

Activité

- **Détox numérique pour la lumière:** Consacrer 15 minutes de silence sans smartphone pour «creuser» sous la surface et trouver la vérité de Dieu qui est en nous.
- **Test:** Discuter en groupe de l'utilisation que chacun fait des réseaux sociaux, de ce que nous montrons de nous-mêmes, de la façon dont nous agissons face à ce que les autres publient.



RESSOURCES POUR LES ADULTES

Réflexion

Le risque pour les «voyants» est de croire qu'ils n'ont besoin de rien ni de personne. Parfois, nous nous adaptons même à une vie médiocre sans sens profond. Nous sommes appelés à laisser la souffrance des autres nous toucher et transformer notre indifférence en action lumineuse.

Activité

- **La rencontre des visages:** Au cours de cette semaine, essayez de «vous arrêter» devant une personne que vous croisez habituellement avec indifférence (un voisin, le caissier du supermarché, un collègue silencieux). Essayez de la regarder dans les yeux et, si possible, échangez un mot qui ne soit pas seulement formel. L'objectif est de passer du fait de «voir» les personnes en fonction du travail qu'elles font ou du service qu'elles offrent à celui de «reconnaître» en elles le visage du Christ, transformant ainsi l'aveuglement de l'habitude en lumière d'accueil.
- **Révision de vie:** En s'identifiant à l'aveugle, demandez-vous en couple ou en groupe: Quelles sont les situations «fermées» ou sans issue que je dois aujourd'hui confier à Jésus pour qu'elles deviennent lumière? Quelles sont les réalités (de ma vie ou du monde) dans lesquelles «j'ai perdu espérance»?



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*