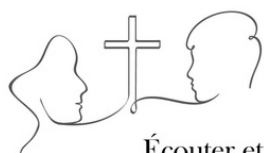


TROISIÈME  
DIMANCHE

Ressource  
pastorale  
CARÊME  
2026

8 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 troisième dimanche, nous entrons au cœur du chemin baptismal. Le mot clé est simplicité : se dépouiller des complications inutiles pour reconnaître notre soif la plus profonde. Comme la Samaritaine, nous sommes invités à une rencontre imprévisible avec le Christ, qui brise nos schémas et transforme le désert de notre âme en un jardin fleuri.

### Chants proposés

- Avec toi, nous irons au désert
- Aujourd'hui, ne fermez pas votre cœur
- Peuple de l'alliance
- Pour l'appel à rejoindre ton peuple
- Torrent d'amour et de grâce
- Si tu savais le don de Dieu



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

## Prière des fidèles

- **Pour l'Église:** Qu'elle soit un puits de Jacob moderne, où chaque homme et chaque femme, en particulier ceux et celles qui se sentent exclus ou jugés, puissent trouver une écoute gratuite et l'eau de l'espérance. Prions.
- **Pour les dirigeants et la paix:** Qu'en écoutant le cri des sans défense et des plus faibles, ils prennent les voies de la justice et de la paix. Prions.
- **Pour ceux et celles qui sont en quête:** Pour ceux qui ont soif de sens, d'amour et d'espérance et ne savent pas où chercher. Prions.
- **Pour les jeunes et les catéchumènes:** Afin qu'ils sachent faire silence pour écouter la seule Voix qui ne déçoit pas et découvrent la joie d'être «désaltérés» par l'Eau Vive. Prions.
- **Pour nous qui sommes ici réunis:** afin que nous apprenions à nous arrêter aux «puits» de notre ville et à écouter ceux qui ont soif et faim, ceux qui sont seuls et marginalisés. Prions.

## PRIÈRE SUR LE THÈME DU JOUR

Seigneur Jésus, toi qui es assis près des puits de notre vie, donne-nous la simplicité de reconnaître notre soif. Enlève-nous les fausses sécurités et donne-nous l'eau vive de ta grâce, afin que notre cœur devienne une source qui jaillit pour la vie éternelle.



Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

## IDÉES POUR L'HOMÉLIE

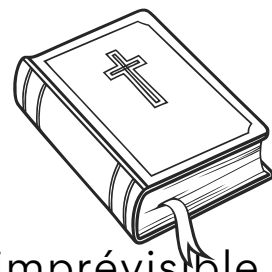
### Approche pastorale

L'Évangile nous présente Jésus assis près d'un puits. Il ne court pas, n'accuse pas, n'exige pas: il attend.

La Samaritaine arrive avec une soif évidente, mais Jésus la conduit vers une soif plus profonde: celle du cœur. Il n'est pas effrayé par une vie blessée ou incomplète. Il ne commence pas par corriger, mais par écouter.

Ce Carême est un temps propice pour reconnaître quelle est notre soif véritable.

Souvent, nous essayons d'apaiser notre soif avec des relations, des engagements ou des compensations qui ne nous suffisent pas. Nous continuons à retourner au même puits, même si nous savons qu'il ne nous désaltère pas. Jésus n'humilie pas cette soif, il la prend au sérieux. Et il nous invite à nous laisser rencontrer par Lui, le seul qui puisse la transformer en source de vie.



### Approche biblique

La rencontre au puits de Sicar révèle un Dieu imprévisible. Dieu n'attend pas de grands gestes, mais s'assoit, fatigué, au bord de notre vie et nous demande : «Donne-moi à boire».

Jésus devient un pont entre le ciel et la terre: il apporte Dieu dans la vie quotidienne la plus ordinaire. Mais pour recevoir l'eau vive, la Samaritaine doit avoir le courage de laisser la cruche, symbole des anciennes sécurités.

La véritable adoration n'est pas liée à un lieu ou à une forme, mais à une vie vécue dans l'esprit et la vérité, où la grâce agit lentement, sans bruit, transformant le désert en jardin.

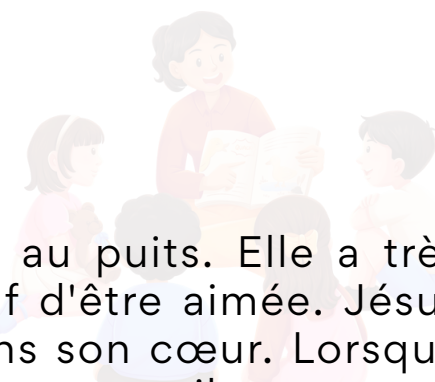


Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

## RESSOURCES POUR LES ENFANTS



### Réflexion

Aujourd'hui, Jésus rencontre une femme au puits. Elle a très soif, mais pas seulement d'eau: elle a soif d'être aimée. Jésus lui offre une eau particulière qui jaillit dans son cœur. Lorsque nous parlons à Jésus et que nous sommes gentils avec nos camarades, cette source d'eau vive jaillit en nous.

### Activité

- **Le coin prière:** Placez une cruche d'eau. Chaque semaine, les enfants peuvent ajouter un peu d'eau jusqu'au bord, pour se rappeler que l'amour de Jésus remplit notre vie.
- **Le jeu de la gentillesse:** Demandez aux enfants d'écrire sur un tableau toutes les phrases gentilles qui leur viennent à l'esprit, les mots qu'ils peuvent dire aux autres pour qu'ils se sentent bien et les mots qui les font, eux-mêmes, se sentir bien. Ils peuvent s'engager chaque semaine à être des «missionnaires de la gentillesse» parmi leurs amis, à l'école, dans leur famille.

## RESSOURCES POUR LES JEUNES

### Réflexion

Es-tu un jeune «léger» ou un chercheur de vérité? Quel est ton «puits»? Où cherches-tu à étancher ta soif de bonheur? Dieu habite tes désirs les plus profonds, il les connaît.

Comme la Samaritaine, tu es appelé à rencontrer Jésus (qui te cherche) et à recevoir de Lui un appel, une vocation. La femme au puits l'a découvert après une longue conversation au cours de laquelle Jésus lui a fait sentir qu'elle était «connue et aimée», puis elle est devenue «missionnaire» parmi ses voisins.



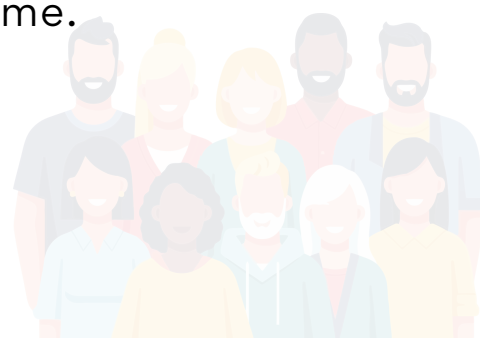
Écouter et jeûner

LE CARÊME COMME TEMPS DE CONVERSION

Message du Pape Léon XIV • Carême 2026

## Activité

- Faire **silence** pendant 10 minutes en éteignant son téléphone portable. Se demander: «Qu'est-ce qui me passe par la tête quand je ne suis pas connecté? Est-ce que j'écoute la voix de Dieu ou mes peurs?» Que me dit-elle?
- **Révision de vie:** analyser personnellement et en groupe les choix d'études ou de travail pour voir s'ils sont cohérents avec les valeurs de l'Évangile et s'ils sont pensés en faveur des autres ou seulement pour moi-même.



## RESSOURCES POUR LES ADULTES

### Réflexion

Jésus s'assoit près du puits et attend la Samaritaine. Il lui parle, l'écoute patiemment, jusqu'à ce qu'elle reconnaisse la soif et le besoin qui habitent son cœur. Nous aussi, nous sommes appelés à l'«apostolat de l'écoute»: la plus belle aumône est de s'asseoir pour écouter quelqu'un pendant une demi-heure sans regarder sa montre: cela peut être nos enfants, nos collègues, un parent qui vit seul, un ami, un voisin. Écouter la soif des autres peut désaltérer les autres et nous-mêmes.

### Activité

- **La rencontre informelle:** Intercepter intentionnellement un voisin ou un collègue qui traverse une période difficile et lui offrir du temps, pas seulement des solutions.
- **Examen de conscience:** Quel est aujourd'hui le puits vers lequel je continue de revenir, tout en sachant qu'il ne m'abreuve pas?



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*