

Carnet de Carême

2026

« Revenez à moi de tout votre cœur » (Jl 2,12).

Comment utiliser ce carnet ?

Ce carnet t'accompagne tout au long du Carême. Chaque semaine :

- Parole : écouter Dieu qui parle;
- Prière : lui répondre avec le cœur;
- Engagement : poser un pas concret.

Prends chaque jour quelques minutes de silence. Note, relis et ajuste. Le Carême est un chemin.

Prière d'ouverture du Carême

Seigneur, me voici devant Toi au seuil de ce Carême. Conduis-moi au désert pour écouter Ta voix, libère mon cœur de ce qui l'encombre et apprends-moi à aimer davantage.
Amen.

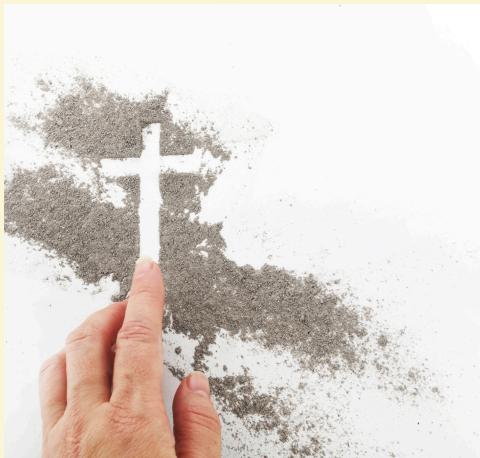
En vous souhaitant
un merveilleux
Carême



Du 18 février au 5 avril



MERCREDI DES CENDRES



Parole

« Revenez à moi de tout votre cœur » (Jl 2,12).

Prière

Seigneur, je reconnais ma fragilité. Sans Toi, je me perds. Viens refaire mon cœur.

Engagement

✍️ Mon intention pour ce Carême :

.....

.....

« Le Carême est un temps de grâce où Dieu nous attend pour transformer notre poussière en vie nouvelle. »



1er DIMANCHE DE CARÊME –

Le désert



Parole

« L'homme ne vit pas seulement de pain » (Lc 4,4).

Prière

Seigneur Jésus, tu as connu la faim, le doute et la solitude.
Apprends-moi à choisir Dieu avant tout.

Engagement

✍ Mon intention pour ce Carême :

Je choisis un jeûne concret cette semaine :
 alimentaire numérique parole inutile
 autre :

« Le Carême est le temps où nous apprenons à choisir Dieu plutôt que la tentation. »



2e DIMANCHE DE CARÊME -

La lumière



Parole

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé,
écoutez-le » (Lc 9,35).

Prière

Parle, Seigneur, ton serviteur écoute. Que ta Parole
éclaire mes choix.

Engagement

✍ Mon intention pour ce Carême :

Chaque jour, je lis et médite l'Évangile pendant
 5 min 10 min 15 min.

Sur la montagne de la Transfiguration, le Père nous révèle la gloire cachée du Christ et nous appelle à l'écouter pour traverser nos nuits avec foi.



3e DIMANCHE DE CARÊME -

La conversion



Parole

« Si vous ne vous convertissez pas... » (Lc 13,3).

Prière

Seigneur, montre-moi ce qui doit changer en moi.
Donne-moi le courage de me convertir aujourd'hui.

Engagement

✍️ Mon intention pour ce Carême :

Je prépare ma réconciliation avec Dieu. Date prévue pour la confession

« Notre vraie soif n'est pas celle du puits, mais celle de Dieu. »



4e DIMANCHE DE CARÊME – La joie du pardon



Parole

« Il était perdu et il est retrouvé » (Lc 15,32).

Prière

Père miséricordieux, merci pour ton amour qui relève. Je me remets dans tes bras.

Engagement

👉 Mon intention pour ce Carême :

Je fais un geste de réconciliation avec

.....

le Christ vient ouvrir nos yeux, non seulement à la lumière physique, mais surtout à la lumière de la foi.



5e DIMANCHE DE CARÊME – La miséricorde



Parole

« Moi non plus, je ne te condamne pas » (Jn 8,11).

Prière

Seigneur Jésus, apprends-moi à regarder comme Toi. Libère-moi du jugement.

Engagement

✍️ Mon intention pour ce Carême :

Un acte de charité concret cette semaine :

.....

.....

Jésus est la source de vie éternelle. Même devant la mort, la foi en Lui ouvre à l'espérance et à la vie nouvelle



SEMAINE SAINTE - entrer avec Jésus dans sa Passion



Prière

Seigneur, je veux marcher avec Toi jusqu'au bout de l'amour.

Engagement

👉 Mon intention pour ce Carême :

Je participe à : Jeudi Saint Vendredi Saint
 Veillée Pascale.

« Par sa Croix et sa Résurrection, le Christ nous fait passer de la mort à la vie. »



VEILLÉE PASCALE - Résurrection



Parole

« Il est vivant » (Lc 24,6).

Prière

Merci Seigneur pour ce chemin parcouru. Merci pour ce que Tu as transformé en moi.

Résolution pascale

👉 Mon intention pour ce Carême :

Ce que je veux continuer après le Carême :

.....
.....

« Cette nuit, le Christ ressuscité fait jaillir la lumière au cœur de nos ténèbres. »



Mes notes:

Mes notes:
