

# 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 pascalle

🙏 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:**

---