

# Le Carême

*un chemin pour grandir*



# Le carême, c'est quoi ?

Le Carême est un temps de 40 jours que les chrétiens vivent chaque année pour se préparer à Pâques, la grande fête où l'on célèbre la résurrection de Jésus. C'est un temps pour **faire le point, se recentrer, avancer et laisser Dieu transformer notre cœur.**

C'est avant tout un **chemin de liberté** : apprendre à aimer mieux, à vivre plus en vérité, à se rapprocher de Dieu et des autres.

**Le Carême n'est pas un effort solitaire.** C'est un chemin que l'on fait **avec Jésus, avec les autres, et pour grandir dans la joie.** Chaque petit pas compte. Chaque geste ouvre un peu plus notre cœur.

## Pourquoi 40 jours ?

Dans la Bible, le chiffre 40 évoque un temps de passage, de croissance, de préparation. Le peuple de Dieu a passé 40 années dans le désert avant d'accéder à la terre qui lui avait été promise. **Jésus lui-même a passé 40 jours au désert** pour prier et se rendre disponible à la mission que le Père lui confiait.



Ce n'est pas :

- un défi sportif
- une punition
- un concours de privations

## Un temps privilégié de préparation au baptême


Depuis l'origine de l'Église, **les adultes qui désirent devenir chrétiens (on les appelle catéchumènes) sont baptisés durant la nuit de Pâques.** Pour eux, le carême constitue donc un temps décisif où leur désir de suivre le Christ s'affine et se purifie. À travers la prière, le jeûne et la conversion du cœur, ils apprennent à reconnaître l'action de Dieu dans leur vie et à lui répondre librement.

**Plusieurs étapes liturgiques les enracinent progressivement dans la grâce baptismale qu'ils s'apprentent à recevoir, tandis que la communauté chrétienne les porte dans la prière.** Ce chemin de quarante jours devient ainsi une véritable préparation intérieure qui permet de faire mûrir la décision de **naître à une vie nouvelle** dans le Christ.



# Trois axes pour vivre le carême

L'Église propose trois attitudes simples, inspirées de l'Évangile, pour avancer pendant ces 40 jours.



L'Évangile est la bonne nouvelle annoncée aux Hommes par Jésus. Les Évangiles sont 4 livres de la Bible dans lesquels la vie et l'enseignement de Jésus ont été consignés.

## La prière : prendre du temps avec Dieu

Prier, c'est ouvrir son cœur. Pendant le Carême, on peut :

- prendre 5 minutes de silence par jour,
- lire un passage de l'Évangile,
- participer à une messe,
- confier à Dieu ce qui nous pèse ou ce qui nous fait vivre.

La prière nous aide à respirer intérieurement et à **laisser Dieu nous parler**.

## Le partage : ouvrir les yeux et les mains

Le Carême invite à sortir de soi pour regarder les autres. Partager, c'est :

- offrir du temps à quelqu'un,
- donner un peu de son argent pour une cause,
- poser un geste de service,
- encourager, écouter, reconforter, etc.

Le partage nous apprend à **aimer concrètement**.

## Le jeûne : faire de la place

Jeûner, ce n'est pas seulement manger moins. C'est choisir de se priver de quelque chose pour retrouver l'essentiel :

- renoncer à une habitude qui enferme,
- limiter les achats inutiles,
- réduire les écrans.

Le jeûne **libère le cœur** et nous rend plus disponibles à Dieu et aux autres.

*Des propositions concrètes sont proposées  
par le diocèse et en paroisse*

Trouver sa  
paroisse



sarthecatholique.fr

# Semaine sainte 2026

La Carême s'achève par la Semaine sainte durant laquelle nous faisons mémoire des différents événements vécus par Jésus depuis son entrée à Jérusalem jusqu'à sa Résurrection. C'est la semaine la plus importante de l'année.



## Dimanche des Rameaux - 29 mars

Les chrétiens célèbrent l'entrée triomphale du Christ à Jérusalem.

## Mardi Saint - 31 mars à la cathédrale à 18h30

Messe chismale : l'évêque bénit les huiles saintes et consacre le Saint Chrême.

Les prêtres renouvellent leurs promesses sacerdotales.



## Jeudi Saint - 2 avril

Jésus prend son dernier repas avec ses apôtres. Après leur avoir lavé les pieds, il prend le pain et le vin et institue le sacrement de l'Eucharistie.

## Vendredi Saint - 3 avril

Passion du Seigneur :  
le Christ est arrêté et condamné à mort.  
Il est crucifié et meurt sur la croix.



## Samedi Saint et Vigile Pascale - 4 avril

C'est le jour du silence, Jésus est au tombeau.  
Il faut attendre le soir pour  
**célébrer la Vigile Pascale.**

## Dimanche de Pâques - 5 avril

Jésus est vivant !  
Célébrons ensemble cette joie de Pâques !

