

BOÎTE À OUTILS SPIRITUELLE DU CARÊME

Ressources pour mieux vivre le Carême
Eglise catholique romaine - Genève (ECR)



COMMENT MIEUX VIVRE MON CARÊME ?

Cette boîte à outils du Carême a été conçue pour vous accompagner tout au long de ces 40 jours de montée vers Pâques. Elle vous invite à vivre pleinement cette période de conversion en approfondissant votre relation avec Dieu, en posant des actes concrets et en prenant du temps pour la prière.

Chaque semaine, vous trouverez :

- Un thème spirituel pour orienter votre réflexion et votre prière
- Un passage biblique en lien avec la semaine
- Un défi concret pour mettre votre foi en action
- Un espace de notes et de réflexion pour écrire vos prières, pensées et engagements

Nous vous invitons à :

- Prendre un moment chaque semaine pour lire le thème, méditer l'Évangile et choisir un défi à relever.
- Imprimer la page "carnet de route" chaque semaine, et remplissez les espaces de réflexion selon votre ressenti et votre progression de la semaine.
- Profiter de ce temps pour approfondir votre foi, en vivant le Carême avec engagement et sérénité

Que ce Carême soit pour vous un temps de renouveau, de paix et de conversion intérieure.
Bonne route vers Pâques !

QUESTIONS?

DU 9 MARS AU 19 AVRIL 2025





UN PARCOURS SPIRITUEL EN SIX SEMAINES

SEMAINE 1

9 AU 15 MARS
ENTRER DANS LE DÉSERT
(UN NOUVEAU DÉPART)

 Lecture Biblique : Matthieu 4:1-11 – Jésus au désert


 Prière de la semaine :
Seigneur, aide-moi à recentrer mon cœur sur l'essentiel.


 Défi concret : Prendre un moment de silence chaque jour et noter ses pensées dans un carnet.




SEMAINE 2

16 AU 22 MARS
SE LIBÉRER DU
SUPERFLU (JEÛNE ET
SOBRIÉTÉ)


 Lecture Biblique : Isaïe 58:6-7 Le jeûne qui plaît à Dieu


 Prière de la semaine :
Seigneur, apprend-moi à me détacher des biens matériels et à te mettre au centre de ma vie.


 Défi concret : Remplacer une habitude de consommation par un acte de générosité.

SEMAINE 3

23 AU 29 MARS
OUVRIR SON CŒUR AUX
AUTRES (L'AUMÔNE ET LE
SERVICE)


 Lecture Biblique : Matthieu 25:35-40 – “Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens...”


 Prière de la semaine :
Seigneur, ouvre mon cœur à la souffrance des autres et donne-moi la force de poser des gestes d'amour.


 Défi concret : Faire un geste de charité (don, visite, engagement bénévole).

SEMAINE 4

30 MARS AU 5 AVRIL
RENOUER AVEC DIEU
(INTENSIFIER LA PRIÈRE)


 Lecture Biblique : Luc 11:1-4 – L'enseignement du Notre Père


 Prière de la semaine :
Seigneur, apprend-moi à prier avec confiance et persévérance.


 Défi concret : Participer à une messe en semaine ou passer du temps en adoration.

SEMAINE 5

6 AU 12 AVRIL
LAISSER DIEU
TRANSFORMER NOTRE
VIE (CONVERSION
INTÉRIEURE)

 Lecture Biblique : Jean 12:24 – “Si le grain de blé ne tombe en terre et ne meurt, il reste seul...”


 Prière de la semaine :
Seigneur, fais grandir en moi le désir d'une vie nouvelle et renouvelée en Toi.


 Défi concret : Se confesser et faire un examen de conscience profond.

SEMAINE 6

13 AU 19 AVRIL
ENTRER DANS LA
PASSION DU CHRIST
(SEMAINE SAINTE)

 Lecture Biblique : Matthieu 26:14-75 – Passion du Christ

 Prière de la semaine :
Seigneur, donne-moi la grâce de suivre ton chemin de Croix avec amour et espérance.

 Défi concret : Vivre la Semaine Sainte avec ferveur en participant aux offices.



3

PRIÈRES ESSENTIELLES DU CARÊME

I

PRIÈRE POUR LA CONVERSION

Tu nous invites, Seigneur, à nous convertir ; une tâche jamais finie, car nous serons toujours pécheurs. Mais Tu ne nous laisses pas seuls pour entrer dans ce temps de conversion. Tu nous donnes ton Fils, Jésus. C'est avec Lui que nous voulons marcher. Avec Lui nous irons au désert. Avec Lui, nous gravirons la montagne. Et, de semaine en semaine, nous mettrons nos pas dans les siens jusqu'à communier, plus intensément, au don total que Jésus fait de Lui-même, sur la Croix, par amour pour nous. Amen.

II

PRIÈRE SUR LA PURETÉ DU JEÛNE

Seigneur, aide-nous à entrer dans la pureté du jeûne, qui est le salut des âmes, à te servir dans la crainte, à verser sur nos têtes l'huile de ta bonté, et à laver nos visages à l'eau de la chasteté. Nous qui jeûnons dans le corps, apprends-nous à jeûner aussi dans l'esprit, à délier tout lien d'injustice, à briser les violences.

III

ACTE DE CONTRITION POUR LA CONFESION

Seigneur, j'ai péché contre Toi et contre mes frères. Je regrette sincèrement mes fautes et je veux changer de vie. Dans ton infinie miséricorde, pardonne-moi et aide-moi à avancer sur le chemin de la sainteté. Amen.



[>> Retrouvez toutes nos prières de Carême ici <<](#)

DÉPOSEZ VOTRE INTENTION DE PRIÈRE

Le Carême est un temps de prière et d'intercession. Confiez une intention pour vous, un proche ou une cause qui vous tient à cœur.

Déposer une intention de prière

5 CONSEILS PRATIQUES POUR BIEN VIVRE LE JEÛNE

1

Définissez une intention spirituelle

Offrez votre jeûne pour une cause particulière (une personne malade, la paix, votre propre conversion)

2

Commencez progressivement

Si vous n'êtes pas habitué, commencez doucement (ex. supprimer un repas léger) avant d'intensifier votre pratique.

3

Accompagnez-le de prière

Le jeûne sans prière est une simple privation. Consacrez le temps économisé à méditer, lire la Bible ou réciter un chapelet.

4

Évitez de faire du zèle

L'important n'est pas la perfection mais la sincérité du cœur. Si vous tombez, relevez-vous et continuez votre cheminement.

5

Transformez votre jeûne en action concrète

Le jeûne ne se limite pas à la privation, il est aussi un appel à la générosité. L'argent économisé en ne consommant pas certains aliments peut être offert à ceux qui en ont besoin. Soutenez la mission de l'Église et ses actions auprès des plus fragiles en faisant un don ici : [Faire un don](#).

>> [OÙ JEÛNER À GENÈVE ? CLIQUER ICI](#) <<

CARNET DE ROUTE DU CARÊME

SEMAINE DU :

MOMENT FORT DE MA SEMAINE

Un événement, une parole, une rencontre qui m'a touché ou fait réfléchir ?

CHEMIN DE CONVERSION

Chaque semaine, prenez un moment pour évaluer votre engagement dans cinq dimensions essentielles du Carême.

Vie de prière	1	2	3	4	5
Sobriété	1	2	3	4	5
Bienveillance	1	2	3	4	5
Discipline	1	2	3	4	5
Gratitude	1	2	3	4	5

MON INTENTION POUR LA SEMAINE PROCHAINE

DIFFICULTÉS ET LUTTE SPIRITUELLE

Qu'est-ce qui a été compliqué cette semaine ?

PASSAGE BIBLIQUE QUI M'A TOUCHÉ CETTE SEMAINE

MON ÉTAT D'ESPRIT DE LA SEMAINE

Entourer ce qui convient :

Inspiré – Fatigué – Motivé – Distant

Réconforté – Touché – Distract – Émerveillé

Découragé – En paix – Transformé –

Déprimé – Joyeux – Absent – Reconnaisant