

# CALENDRIER DE CARÊME

## 40 jours pour préparer son cœur à la joie de Pâques

“  
**CONVERTISSEZ-VOUS ET CROYEZ À L'ÉVANGILE!**  
 Mc 1,15  
 ”

5  
**MERCREDI DES CENDRES**



6  
**JEÛNER D'A PRIORI ENVERS LES AUTRES**

Choisir pour l'année qui vient un domaine d'action au service des autres dans lequel je m'investirai de façon régulière.

Seigneur, aide-moi à dépasser les apparences lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois.

7  
**JEÛNER DE CRITIQUES NÉGATIVES**

Faire des compliments à ceux que j'aime.

Seigneur, apprends-moi à maîtriser ma parole et à faire primer les qualités chez les autres.

8  
**JEÛNER DE DÉFAITISME**

Proposer de lire à la messe dimanche prochain.

Seigneur, aide-moi à mettre ma foi en action, donne-moi un esprit prophétique pour voir ta présence en toute chose, et la force d'être missionnaire pour annoncer ta gloire.

9  
**1<sup>er</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

10  
**JEÛNER DE RÉSEAUX SOCIAUX**

Téléphoner à un ami pour prendre de ses nouvelles et partager en vérité.

Seigneur, apprends-moi la soif de me connecter à ta parole.

11  
**JEÛNER DE DÉSPÉRANCE**

Méditer les Béatitudes.

Seigneur, aide-moi comme le dit saint Paul à « espérer contre toute espérance » en adoptant une attitude de confiance face à ta miséricorde.

12  
**JEÛNER DE CONFLITS AU TRAVAIL**

Faire grandir la fraternité au travail en proposant à mes collègues de prendre un temps de pause convivial tous ensemble.

Seigneur, renouvelle mon regard sur mes collègues et fais grandir en moi l'esprit d'équipe.

13  
**JEÛNER DE REPLI SUR SOI**

Envoyer un SMS à quelqu'un simplement pour lui dire qu'on pense à lui.

Seigneur, aide-moi à lutter contre isolement en me rappelant qu'avec toi, je ne serai jamais seul-e.

14  
**JEÛNER DE NOURRITURE « PLAISIR »**

Confier à Dieu ce dont mon cœur à faim.

Seigneur, donne-moi de me nourrir davantage de ta parole pendant ce temps de carême.

15  
**JEÛNER DE SORTIE AU RESTAURANT**

Favoriser les repas pris en famille, à la maison.

Seigneur, offres-moi d'apprécier à leur juste mesure les moments simples de partage avec les miens.

16  
**2<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

17  
**JEÛNER DE PARESSE**

Proposer mon aide chaque fois que je le peux.

Seigneur, fais grandir en moi la vocation du service.

18  
**JEÛNER DE DÉCOURAGEMENT**

Rendre grâce à Dieu pour tout ce qui va bien dans ma vie.

Seigneur, fais que je sache reconnaître le signe de ton amour dans ma vie. Que ta force me relève et nourrisse ma louange.

19  
**JEÛNER DE PLAINTES**

Rendre grâce pour quelque chose de beau qui m'est arrivé depuis le début du carême.

Seigneur, aide-moi à prendre conscience de la chance que j'ai de manger chaque jour à ma faim.

20  
**JEÛNER DE COMMÉRAGES**

Témoigner du Christ chaque fois que je suis témoin de commérages.

Seigneur, aide-moi à maîtriser ma parole, ouvre ma bouche pour répandre la Bonne Nouvelle plutôt que des rumeurs.

21  
**JEÛNER DE PENSÉES ENVIEUSES**

Faire fuctifier mes talents !

Seigneur, tu m'as donné des talents. Fais que je sache les mettre en avant sans nourrir une forme de jalousie à l'égard de ceux des autres.

22  
**JEÛNER D'ACHAT COMPULSIF**

Me réjouir de ce que j'ai déjà et donner les vêtements que je ne porte plus à une association.

Seigneur, apprends-moi à valoriser ce que j'ai déjà plutôt que de désirer ce que je n'ai pas et dont je crois avoir besoin.

23  
**3<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

1<sup>er</sup> scrutin\*

24  
**JEÛNER DE PLATEFORMES DE STREAMING VIDÉO**

Offrir à Dieu le temps que je projetais de passer devant l'écran.

Seigneur, toi qui savais prendre le temps du dialogue avec le Père dans la prière, accompagne-moi dans mon désir d'adopter un style de vie plus proche du tien.

25  
**JEÛNER DE DÉSOLOGATION**

Prier le Saint-Esprit en petit groupe de deux ou trois.

Dieu consolateur, visite mon âme pour la rassurer et convertis-moi.

26  
**JEÛNER D'ACCÈS DE COLÈRE**

Pratiquer la gratitude en disant « merci » à un proche (conjoint, collègue...) pour quelque chose de beau vécu aujourd'hui.

Seigneur, apprends-moi à suivre ton exemple en étant lent à la colère et plein d'amour.

27  
**JEÛNER DE MOQUERIES**

Réconforter quelqu'un qui est injustement moqué ou mis à l'écart.

Quand ma moquerie est synonyme de mépris envers mon prochain que je tourne en ridicule, je te déplaïs. Que je cherche toujours, Seigneur, à faire ce qui te plaît !

28  
**JEÛNER DE GRIGNOTAGES**

Garder son en-cas pour l'offrir à quelqu'un dans le besoin.

Seigneur, apprends-moi à rester maître de moi-même et de mes pulsions alimentaires au profit d'une nourriture toute spirituelle.

29  
**JEÛNER DE LOISIR « PLAISIR »**

Donner de mon temps bénévolement dans ma paroisse, une association, pour une œuvre caritative.

Seigneur, arrache-moi à l'individualisme et à l'inertie pour m'engager en faveur de ceux qui sont moins bien lotis que moi.

30  
**4<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**  
 Dimanche de Laetare



2<sup>e</sup> scrutin\*

31  
**JEÛNER DE BOUDERIE**

Pratiquer l'auto-dérision !

Quand je boude, je me ferme aux autres. Seigneur, apprends-moi à ne pas m'enfermer sur moi-même et à laisser la porte de mon cœur ouverte à toi et à mes frères et sœurs.

1<sup>er</sup>  
**JEÛNER DE PROCRASTINATION**

Profiter du temps du carême pour réaliser quelque chose que je remets au lendemain depuis longtemps.

Seigneur, éloigne de moi la tendance à procrastiner, surtout lorsqu'il s'agit de remettre ma vie en ordre, de réaliser une promesse ou un acte de charité.

2  
**JEÛNER D'ÉTROITESSE D'ESPRIT**

Sortir de ma zone de confort en osant aller à la rencontre d'une personne en difficulté (migrant, sdf...).

Seigneur, ouvre mon cœur au changement dans un but de conversion !

3  
**JEÛNER D'INDIFFÉRENCE**

Se laisser rejoindre par le bonheur ou le malheur d'une personne de mon entourage et poser un geste d'amitié envers elle.

Seigneur, toi qui sais tout de moi, change mon cœur de pierre en cœur de chair.

4  
**JEÛNER DE TEMPS DE SMARTPHONE INUTILE**

Télécharger une application catho !

Seigneur, comme Jésus lutte dans le désert, aide-moi à lutter contre les illusions numériques en ajustant ma relation à mon smartphone pour retrouver la valeur de l'intériorité.

5  
**JEÛNER DE GROS MOTS**

Relire le chap. 12 de l'Évangile selon saint Matthieu et méditer les versets 33 à 37.

Seigneur, ôte de ma bouche les paroles qui contribuent à faire peser un climat agressif entre mon entourage et moi.

6  
**5<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME**

3<sup>e</sup> scrutin\*

7  
**JEÛNER DE MÉFIANCE À L'ÉGARD DE MON PROCHAIN**

Participer à une maraude avant la fin du carême.

Seigneur, pousse-moi à oser la solidarité envers mes frères et sœurs dans la précarité.

8  
**JEÛNER DE CONTENUS QUI NE M'ÉLÈVENT PAS**

Relayer un post chrétien sur mes réseaux sociaux.

Seigneur, recentre mon rapport à internet, fais de moi un témoin missionnaire de ton Évangile.

9  
**JEÛNER DE NONCHALENCE**

Retrouver ma vocation d'enfant de Dieu en ouvrant mon cœur au sacrement de la réconciliation.

Seigneur, fais de moi un veilleur pour hâter la venue de ton Royaume.

10  
**JEÛNER DE CAPRICES**

Donner toute sa place à l'action de grâce dans la prière.

Seigneur, aide-moi à ne pas confondre les demandes du cœur avec les caprices du cœur humain.

11  
**JEÛNER DE SUSCEPTIBILITÉ**

Déposer au pied de la Croix un échec vécu et non surmonté.

Seigneur, augmente ma sensibilité, fruit de l'Esprit, et délivre-moi de ma susceptibilité, fruit de mon orgueil.

12  
**JEÛNER D'ADDICTIONS**

En puisant dans la foi, faire l'effort de me passer de mes addictions.

Seigneur, ouvre mes yeux sur la réalité de ma dépendance. Je te confie mes blessures et toutes les personnes que mon comportement a pu faire souffrir.

13  
**DIMANCHE DES RAMEAUX**



14  
**JEÛNER DE MES COMPLEXES**

Choisir un Évangile et relire les chapitres relatant la Passion.

Seigneur, toi qui poses un regard d'amour sur moi, donne-moi de me voir à travers tes yeux. Apprends-moi à prendre soin de moi, à m'accepter, à m'aimer comme tu m'aimes.

15  
**JEÛNER DE BAVARDAGES VIDÉS DE SENS**

Choisir de me taire et d'entrer en moi-même plutôt que de parler pour ne rien dire.

Seigneur, inspire-moi les mots justes pour annoncer ton Évangile.

16  
**JEÛNER DE NOS PEURS**

Demander au Seigneur la grâce de grandir dans la confiance, sûr de l'amour du Père pour moi.

Seigneur, tu es mon berger. Avec toi, je ne manque de rien. Fais de ma foi un rempart pour vaincre mes peurs et entrer dans la joie de Pâques avec confiance !

17  
**\*\*SE NOURRIR DE JÉSUS À TRAVERS LA MESSE DU JOUR**

Envoyer un SMS à un prêtre pour lui souhaiter un bon Jeudi Saint.

Seigneur, toi qui nous as montré l'exemple en lavant les pieds de tes apôtres, aide-moi à vivre une vraie charité pour mes frères et sœurs.

18  
**JEÛNER DE NOURRITURE**

Prendre un temps de prière devant un crucifix, participer à un chemin de Croix ou à l'office de la Passion.

Seigneur, montre-moi mes péchés et aide-moi à accueillir pleinement ta miséricorde.

19  
**JEÛNER DE BRUIT POUR ACCUEILLIR LE SILENCE DE CE JOUR**

Rendre visite ou faire signe à une personne isolée (malade, hospitalisée, âgée...).

Me voici, pauvre de mes faiblesses mais riche de te connaître. Ouvre mon cœur à ton Esprit et renouvelle tous les baptisés dans la lumière de Pâques.

20  
**ALLÉLUIA!**



L'Église catholique en Gironde vous présente son calendrier de carême comme un itinéraire à suivre au jour le jour pour mettre vos pas dans ceux de Jésus jusqu'à Pâques.

\*Les scrutins : il s'agit des dernières étapes vers le baptême pour les catéchumènes. Le mot évoque le discernement entre la lumière et les ténèbres. Les scrutins ont ce double but : faire apparaître dans le cœur de ceux qui sont appelés ce qu'il y a de faible, de mauvais et de malade, pour le guérir, et ce qu'il y a de bien, de bon et de saint, pour l'affermir (RICA n°148).

\*\*Le Jeudi Saint commémore à la fois l'institution de l'eucharistie par Jésus-Christ lors de la Cène et du sacerdoce. Les prêtres sont fêtés ce jour-là. Durant le Jeudi Saint, nous sommes invités à nous nourrir de la messe du jour plutôt que de jeuner et à vivre le commandement nouveau de l'amour exprimé par le lavement des pieds.

TRIDUUM PASCAL