



Le guide du Carême 2026 à St Joseph

Du 18 février au 5 avril

1. Ce que demande l'Eglise à tous les baptisés

Le Carême est un temps privilégié de 40 jours que l'Eglise met à notre disposition pour que nous renouvelions les promesses de notre baptême par un bel acte libre dans la nuit de Pâques.

- Mais que faire pendant le Carême ?

Tout d'abord **ce que l'Eglise commande** :

1. Les fidèles âgés d'au moins 14 ans sont tenus de faire **abstinence de viande tous les vendredis pendant le Carême, ainsi que le mercredi des Cendres**.

2. Les fidèles âgés de 18 à 60 ans sont tenus de **jeûner le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint**, et de consacrer, ces jours-là, un temps notable à la prière.

- En quoi consiste le jeûne ?

Il s'agit de faire dans la journée un seul véritable repas, l'autre étant remplacé par une "collation" (repas léger).

3. Tous les fidèles sont tenus de **faire pénitence tous les jours de carême** (prière, œuvre de piété ou de charité, accomplissement plus parfait de son devoir d'état, etc...).

4. L'Eglise fait aussi aux fidèles une obligation de **se confesser au moins une fois** chaque année. L'approche de Pâques est un temps privilégié pour cela.

5. Enfin, tout baptisé doit remplir le précepte pascal, c'est-à-dire **communier** une fois (au moins) pendant le temps pascal (entre Pâques et Pentecôte).

- ... C'est tout ?

Oui, c'est là tout ce que l'Eglise commande à ses fidèles.

- Mais ne peut-on faire ... un peu plus ?

Bien sûr !... Et l'Eglise nous y invite. Chacun aura à cœur de s'imposer quelques pénitences, en veillant toutefois à ne pas viser trop haut, mais à être avant tout régulier, et fidèle à tenir ses résolutions. Le prêtre, au confessionnal ou en-dehors peut nous conseiller utilement sur ce point.

À titre indicatif, voici quelques idées :

- Tout d'abord, se confesser un peu plus souvent, deux ou trois fois pendant le Carême, par exemple. Cela permet d'être plus vigilant, et de recevoir, par ce sacrement, les grâces qui sont nécessaires pour ne pas retomber.

- Faire un effort sur la prière, en s'astreignant à la régularité (prière du matin, prière du soir...), ou bien en ayant, en famille, une prière spéciale pendant le Carême (tout ou partie du chapelet, par exemple).

- Autrefois, le jeûne et l'abstinence étaient obligatoires tous les jours en Carême (sauf dimanches et grandes fêtes). Pour conserver l'esprit de cette pratique ancienne, on s'imposera de petites pénitences : pas de friandises, pas de repas trop abondants ou de plats trop recherchés, pas d'alcool, etc.
- Un effort de charité envers le prochain ne sera sans doute pas superflu : support mutuel, serviabilité, visite de malade ou de personne âgée...
- On s'abstiendra volontiers aussi des spectacles : cinéma, télévision ...
- ... et le temps ainsi gagné sera consacré avec profit à une lecture spirituelle (lire les textes de la messe de chaque jour, dans son missel ; ou bien une vie de saint, le catéchisme, l'Imitation de Jésus-Christ, etc.).
- Et surtout, beaucoup de bonne humeur : « Pour toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage, pour que ton jeûne passe inaperçu de tous. » (Evangile du mercredi des Cendres)

2. Les RDV de la paroisse St Joseph pour le Carême 2026

18 février : Mercredi des Cendres- messes à **18h** (suivie du bol de riz) et **20h**

10 mars : début de la neuvaine à St Joseph

14 mars : Pèlerinage paroissial à la basilique du Sacré Cœur de Montmartre.

19 mars : Fête patronale de la paroisse. 19h procession de St Joseph suivie de la Messe à 20h

22 mars : Confessions de 16h à 18h, trois prêtres disponibles.

23 au 27 mars : Semaine pour Dieu à l'écoute de l'encyclique *Dilexit nos* du Pape François sur l'amour humain et divin du Cœur de Jésus-Christ, 16h30-17h30 ou 19h30-20h30.

26 mars : Confessions de 20h30 à 22h30, quatre prêtres disponibles.

3. Charité

- Proposition de vivre l'aumône en soutenant le projet de Butembo (spécialement au bol de riz, aux quêtes du mercredi des Cendres et en tout temps par un chèque à l'ordre de la paroisse St Joseph à destination de Butembo)

L'ŒUVRE DE L'INSTITUT MAGDALENA AULINA DE BUTEMBO

Grâce à votre générosité, il y a quelques années, nous avons pu construire à Butembo (République Démocratique du Congo) un dispensaire pour les mamans et leurs enfants (projet M'Toto). Depuis, à cause de la guerre qui sévit dans le Nord Kivu, où se trouve la maison de l'Institut Magdalena Aulina, de nombreux exilés prennent un repas que leur proposent Désanges (qui a vécu 5 ans dans la maison du 49) Marie-Solange, et des bénévoles. C'est une moyenne de 50 enfants chaque jour qui peut bénéficier d'un repas réconfortant qui leur permettra de poursuivre leur chemin d'exil. Beaucoup sont orphelins... Nous vous proposons « un bol de bon riz » contre une pièce de 2 euros (plus si vous le pouvez !!). Si vous donnez un chèque, faites-le à l'ordre de « Paroisse Saint Joseph ». A la sortie, des paniers connectés vous seront proposés. Les quêtes des deux messes du mercredi des Cendres seront également reversées à l'institut séculier Operarias Parroquiales Magdalena Aulina à Butembo/ R.D. Congo. Pour information, c'est la somme de 2.000 euros par mois qui est nécessaire Aucune aide gouvernementale n'est versée.

Merci pour tous ces enfants. Une vidéo (préparée par Alain Launay) vous sera projetée, commentée par Mughole (originaire de Butembo) qui fait partie de l'institut Magdalena Aulina au 49 avenue Jules Ferry.

4. RETRAITES sur INTERNET

- **Avec Prions en Église "Le Seigneur est mon bonheur, chemin vers Pâques"**
Chaque jour, recevez dans votre boîte mail la méditation du jour. Ensemble, avançons pas à pas, à l'écoute de la Parole tout au long du Carême. Écoutez la méditation au format MP3 et prenez le temps de lire le texte proposé. Ainsi, la Parole s'installe dans votre quotidien, fortifie votre fidélité et prépare votre cœur à célébrer Pâques dans la joie.
- **Avec Prie en Chemin, « Je serai avec toi »**
Laissez-vous déplacer en vous mettant à l'écoute de la Parole de Dieu et de celle des plus pauvres, un carême proposé par Prie en Chemin, le Secours Catholique et le CCFD.
- **Retraites dans la ville des Dominicains : « Revenez à moi de tout votre cœur »**
caremedanslaville.org
Du 16 février au 5 avril 2026, vous recevrez chaque jour un mail de méditation à partir des textes de la messe du jour et la prière des vêpres chantée par les moniales de Beaufort.
- **Avec les Carmes déchaux de Paris : Thérèse de Lisieux et le mystère pascal**
Sainte Thérèse de Lisieux de l'Enfant Jésus, était aussi de la Sainte Face. La face du Crucifié ! Les dix-huit derniers mois de sa vie sur la terre ont été un temps de grandes souffrances où se conjugèrent la tuberculose et l'épreuve de la foi. En février 1895, époque heureuse de sa vie, Thérèse écrivait dans son poème **Vivre d'Amour** : « Mourir d'Amour, voilà mon espérance / Quand je verrai se briser mes liens / Mon Dieu sera ma Grande Récompense / (...) / Voilà mon Ciel voilà ma destinée : Vivre d'Amour ! »
Avec Thérèse et les textes liturgiques de ce Carême 2025, dans l'esprit de l'année jubilaire nous invitons à devenir pèlerin d'espérance, nous essaierons de nous préparer à célébrer la fête majeure de notre foi : le mystère pascal.
- **Avec Prier aujourd'hui, « Au fil des jours, plongeons dans la Parole »**
Plongez dans le silence, à la rencontre de Dieu qui vous parle dans sa Parole ! Pour ce Carême : six semaines, six textes de la Bible et un podcast quotidien pour vous guider dans votre découverte de la Parole. Alors prenez une Bible, de quoi écrire, asseyez-vous tranquillement et... chut, écoutez-le !
- **Carême 2025 : « Conversion du cœur pour la terre »**
Le *Carême pour la Terre*, un « carême écologique » (proposé chaque année par Chrétiens Unis pour la Terre depuis 2013) souhaite honorer les dimensions de sobriété et de joie de vivre face à la crise écologique, au-delà de la perspective d'un effondrement. Il s'organise cette année avec un partenariat avec Église verte et des relais d'organisations amies, Lutte et Contemplation et le Mouvement Laudato Si'.
- **L'amour Vaincra – Frère Paul Adrien**
<https://lamourvaincra.com/>
Retraite spirituelle en ligne
- **Fraternité Saint Vincent Ferrier**
<https://www.chemere.org/careme40-4/>
40 jours pour mieux aimer la bible

5. Les engagements du parcours Virtus pour ceux qui le désirent

5 engagements de vie spirituelle

1. Chapelet (~20 minutes/jour) : prier au moins une des 5 dizaines du chapelet spécialement pour les autres membres de son groupe

2. Oraison (20 à 30 minutes/jour) : guidée chaque jour par le carnet Carême pour les cancrès à l'école des saints.
3. Examen de conscience quotidien (~5min chaque soir)
4. Formation (~20 minutes/jour : lecture ou écoute)
5. Vie sacramentelle
 - deux confessions au moins avant Pâques
 - une messe ou un temps d'adoration en semaine (en plus de la messe dominicale). Si possible, vivre ce temps en fraternité.
 - participer à un temps de retraite ou de recollection de carême (une demi-journée/une journée ou plus) organisé par la paroisse.

5 engagements de vertu

Nécessaires pour installer dans nos vies des pratiques de vertu, restant saufs les devoirs d'état et de charité.

1. Pas d'écran non nécessaire ou de divertissement (arrêter totalement les films, télévision, vidéos, jeux, informations, réseaux sociaux, radio, musique – sauf celle qui élève l'âme).
2. 7h de sommeil minimum par jour (possibilité de rattraper avec une sieste).
3. Activité physique et/ou manuelle deux heures par semaine (sport, jardin, bricolage, travaux pratiques et manuels...) : pour prendre soin de notre corps et développer les talents que Dieu nous a donnés.
4. Pas de nourriture entre les repas.
5. Pratique des œuvres de miséricorde (corporelle ou spirituelle) : donner une heure de son temps par semaine pour un service, un appel à un ami éprouvé, la visite d'une personne âgée de la famille ou du voisinage, un bénévolat, ou toute autre œuvre de charité...

5 engagements de pénitence à prendre au choix :

- Pas d'alcool
- Douche froide
- Jeûne du vendredi (un repas frugal + deux collations possibles, qui additionnées ne doivent pas valoir un repas)
- Pas de sucreries (sucre, miel, bonbons, biscuits, chocolat, pâtisseries, viennoiseries, sirop, sodas...)
- Pas de viande
- Pas de fromage
- Pas de cigarette (s'il m'arrive de fumer)
- Pas de café/thé (s'il m'arrive d'en prendre)
- Ne pas ajouter de sel ni poivre dans ses plats, ou d'autres condiments.
- Se lever immédiatement à la sonnerie du réveil.
- Jeûner le mercredi (possibilité de choisir 2 jours de jeûne dans la semaine)
- Un autre engagement de pénitence qui vous soit bien adapté (ascèse libre)

« le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un cœur contrit et humilié » (Ps 51). En choisissant et accomplissant nos engagements de pénitence, nous serons d'abord attentifs à préserver la primauté de la charité et de l'humilité. Notre pénitence ne doit jamais être une occasion d'orgueil ou de dureté envers autrui.

Bon Carême à tous !