



Carême 2026

En route vers Pâques, pas à pas avec Jésus ♥

Résolution de Carême :

“Aujourd’hui, je fais de la place à l’essentiel “



Routine quotidienne (l’essentiel)

- 10 à 15 minutes de prière le matin (silence, louange ou chapelet).
- Lire un passage de la Bible et écrire une phrase dans un carnet.
- Choisir un petit effort (jeûne, moins d’écrans, moins de sucre, discipline personnelle).
- Faire au moins un acte d’amour concret pour quelqu’un.
- Le soir : gratitude + pardon + intention pour demain.



Rythme de la semaine

- 1 messe ou temps spirituel plus long avec Jésus
- 2 ou 3 marches / sport doux pour prendre soin du corps que Dieu me confie.
- 1 action de service (don, aide, visite, cuisine pour quelqu’un).
- 1 moment famille sans écrans.
- Désencombrer un petit coin de mon quotidien pour faire plus de place à Dieu.

Idées d’efforts à alterner

- Réduire sucre et grignotage.
- Pas de téléphone au réveil ou le soir.
- Moins de réseaux sociaux/ télévision
- Repas simples.
- Se coucher plus tôt.
- Ne pas se plaindre / éviter les critiques.

Idées d’actes d’amour

- Encourager ses proches.
- Être patient
- Appeler une personne seule.
- Aider un membre de la famille.
- Donner vêtements ou argent.
- Rendre service discrètement.

Disposition du cœur

- Chercher la fidélité, pas la perfection.
- Recommencer sans culpabilité quand on rate.
 - Offrir chaque journée à Dieu.
 - Rester doux avec soi-même.
- Avancer dans la joie avec Jésus.



Carême 2026

En route vers Pâques, pas à pas avec Jésus ♥

Résolution de Carême :

“Aujourd’hui, je fais de la place à l’essentiel “



Routine quotidienne (l’essentiel)

- 10 à 15 minutes de prière le matin (silence, louange ou chapelet).
- Lire un passage de la Bible et écrire une phrase dans un carnet.
- Choisir un petit effort (jeûne, moins d’écrans, moins de sucre, discipline personnelle).
- Faire au moins un acte d’amour concret pour quelqu’un.
- Le soir : gratitude + pardon + intention pour demain.



Rythme de la semaine

- 1 messe ou temps spirituel plus long avec Jésus
- 2 ou 3 marches / sport doux pour prendre soin du corps que Dieu me confie.
- 1 action de service (don, aide, visite, cuisine pour quelqu’un).
- 1 moment famille sans écrans.
- Désencombrer un petit coin de mon quotidien pour faire plus de place à Dieu.

Idées d’efforts à alterner

- Réduire sucre et grignotage.
- Pas de téléphone au réveil ou le soir.
- Moins de réseaux sociaux/ télévision
- Repas simples.
- Se coucher plus tôt.
- Ne pas se plaindre / éviter les critiques.

Idées d’actes d’amour

- Encourager ses proches.
- Être patient
- Appeler une personne seule.
- Aider un membre de la famille.
- Donner vêtements ou argent.
- Rendre service discrètement.

Disposition du cœur

- Chercher la fidélité, pas la perfection.
- Recommencer sans culpabilité quand on rate.
 - Offrir chaque journée à Dieu.
 - Rester doux avec soi-même.
- Avancer dans la joie avec Jésus.