

# Le Carême et le temps pascal en famille



Du 18 Février  
au 24 Mai 2026

18

22

1

8

15

22

29

2

3

4

5

14

24

MERCREDI  
DES  
CENDRES1<sup>er</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME2<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME3<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME4<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊME5<sup>e</sup>  
DIMANCHE  
DE CARÊMEDIMANCHE  
DES  
RAMEAUXJEUDI  
SAINTVENDREDI  
SAINTVEILLÉE  
PASCALE

PÂQUES

ASCENSION

PENTECÔTE

## Convertir son cœur pendant le Carême

Grâce au Carême, nous avons 40 jours, pour changer nos cœurs, pour choisir ce qui compte vraiment et nous rapprocher de Jésus. C'est un grand voyage spirituel, qui nous prépare à Pâques, la fête la plus importante pour les chrétiens.

Le Carême est un temps de préparation, de changement, Jésus Lui-même a vécu 40 jours dans le désert, confronté aux tentations. Pour nous, c'est l'occasion de faire le point : qu'est-ce qui me tire vers le haut ? Que faire pour me rapprocher de Dieu et des autres.

Le Carême est un temps pour : prier, partager, faire un geste pour les autres.

Nous avons choisi, cette année la thématique « **la conversion du cœur** » Changer son cœur, c'est changer son attitude, c'est décider de faire différemment, de demander pardon et d'agir avec plus d'amour. C'est aussi **renforcer sa relation avec Dieu**, en prenant un moment chaque jour pour lui parler, lui dire merci ou lui demander de l'aide.

La conversion du cœur se voit aussi dans **les petits gestes du quotidien** :

- **Partager** : Donner un jouet, aider un camarade, faire un compliment.
- **Pardoner** : Ne pas garder de rancune, dire et être "désolé" quand on a fait une bêtise.
- **Être attentif** : Remarquer quand quelqu'un est triste et essayer de le reconforter.

Chaque semaine du Carême, nous vous proposerons **une résolution** à prendre afin de préparer notre cœur à se rapprocher de Dieu et des autres. La conversion du cœur, c'est se préparer à accueillir la joie de la Résurrection à Pâques en étant plus généreux, plus aimant, plus proche de Dieu. **Faire le ménage dans son cœur** : enlever ce qui est lourd (la colère, l'égoïsme...) et remplir avec ce qui est beau (l'amour, la prière, la joie, la paix). Laissons Dieu changer notre cœur!

**Bonne route vers Pâques !**

**Cher enfant,**

Chaque semaine, pendant ce Carême, **tu peux prendre une résolution pour changer ton cœur en te tournant vers Dieu et en aidant les autres**. Nous allons t'en proposer mais tu peux en inventer toi-même. Tu t'efforceras de la tenir, même si ce n'est pas toujours facile. Tu peux demander à Jésus de t'aider ! **Pour montrer que tu changes ton cœur, imprime le dessin du cœur** (voir le QR code ci-dessous). **Chaque fois que tu as tenu ta résolution, colorie une partie de ton cœur**. A Pâques, tu auras un cœur tout transformé, rempli de belles actions avec de jolies couleurs ! Tu pourras le mettre dans ton coin prière.



**Chers parents,**

**Impliquez vos ados dans cette démarche vers Pâques ! Nous leur avons préparé une activité spéciale.** En scannant ce QR code, ils trouveront une animation qui va leur donner pour chaque jour du Carême, des courtes citations qui vont les aider à prier et à méditer. Ces phrases ont été écrites ou dites par des jeunes saints (ou non) ou des personnalités qui parlent aux jeunes. Nous comptons sur vous pour les motiver à s'y connecter.



Humblement dans le silence  
de mon cœur



Évangile selon saint Matthieu 6, 1-6.16-18

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « *Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux. Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »*

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Mercredi des cendres



### Résolution

Rends service à ceux qui sont autour de toi sans qu'on te le demande

### Activité en famille

Se renseigner pour aller à la messe le mercredi des cendres.

**Le mercredi des Cendres** marque le début du Carême.

Lors de la messe de ce jour, le prêtre trace sur le front des fidèles une croix faite de cendre et dit :

« Convertissez-vous et croyez à l'Évangile ».

Cette cendre est signe de pénitence et aussi de conversion.

*Avec la prière, je Te rends  
heureux et je Te parle douce-  
ment ;  
avec le jeûne, j'apprends à  
dire non aux choses qui me  
tentent ;  
avec l'aumône, je partage  
pour effacer mes bêtises.  
Quand je fais ces trois choses  
avec amour,  
je deviens un peu plus comme  
Toi,  
si je chante tes louanges avec  
joie,  
si je fais attention à être gentil  
et propre dans mon cœur,  
et si j'aide toujours mes amis  
et ma famille.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel



Évangile selon saint Matthieu 4, 1-11

En ce temps-là, Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « *Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains.* » Mais Jésus répondit : « *Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* » Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : « *Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre.* » Jésus lui déclara : « *Il est encore écrit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu.* » Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : « *Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi.* » Alors, Jésus lui dit : « *Arrière, Satan ! car il est écrit : C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte.* » Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### Résolution

Dis une prière pour quelqu'un qui a besoin d'aide. Tu peux ensuite la dessiner ou l'écrire et la déposer dans ton coin prière.

### Activité en famille

Pour bien commencer le Carême, réalisons une belle croix fleurie.



*Seigneur Jésus,  
Toi aussi, tu as été tenté dans le désert.  
Le diable voulait te faire tomber, mais tu es resté fort, tu as dit NON à ses mensonges, et tu as choisi d'écouter Dieu ton Père.  
Moi aussi, parfois, je suis tenté de faire ce qui n'est pas bien : mentir, désobéir, me mettre en colère, ou penser seulement à moi.  
Aide-moi Seigneur.  
à être fort comme toi, à choisir le bien, à écouter ta Parole, et à dire NON à ce qui m'éloigne de toi.  
Merci Jésus, parce que tu es toujours là pour m'aider.  
En toi, je n'ai pas peur.  
Tu es mon ami et mon guide.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation pastorale de l'Apel



Évangile selon saint Matthieu 4, 1-11

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les emmena à l'écart, sur une haute montagne. Il fut transfiguré devant eux ; son visage devint brillant comme le soleil, et ses vêtements, blancs comme la lumière. Voici que leur apparurent Moïse et Élie, qui s'entretenaient avec lui. Pierre alors prit la parole et dit à Jésus : « Seigneur, il est bon que nous soyons ici ! Si tu le veux, je vais dresser ici trois tentes, une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. » Il parlait encore, lorsqu'une nuée lumineuse les couvrit de son ombre, et voici que, de la nuée, une voix disait : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le ! » Quand ils entendirent cela, les disciples tombèrent face contre terre et furent saisis d'une grande crainte. Jésus s'approcha, les toucha et leur dit : « Relevez-vous et soyez sans crainte ! » Levant les yeux, ils ne virent plus personne, sinon lui, Jésus, seul. En descendant de la montagne, Jésus leur donna cet ordre : « Ne parlez de cette vision à personne, avant que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### Résolution

Dis une prière pour quelqu'un qui a besoin d'aide. Tu peux ensuite la dessiner ou l'écrire et la déposer dans ton coin prière.

### Activité en famille

Fabriquons une lanterne pour éclairer le coin prière.



*Jésus,  
tu es monté sur la montagne  
et tu es devenu tout lumineux !  
Tes amis ont eu un peu peur,  
mais ils ont vu combien tu es  
merveilleux.  
Moi aussi, je veux te regarder,  
t'écouter avec mon cœur,  
et t'aimer chaque jour.  
Aide-moi à rester avec toi,  
comme Pierre, Jacques et Jean.  
Je t'aime, Jésus !  
Amen.*

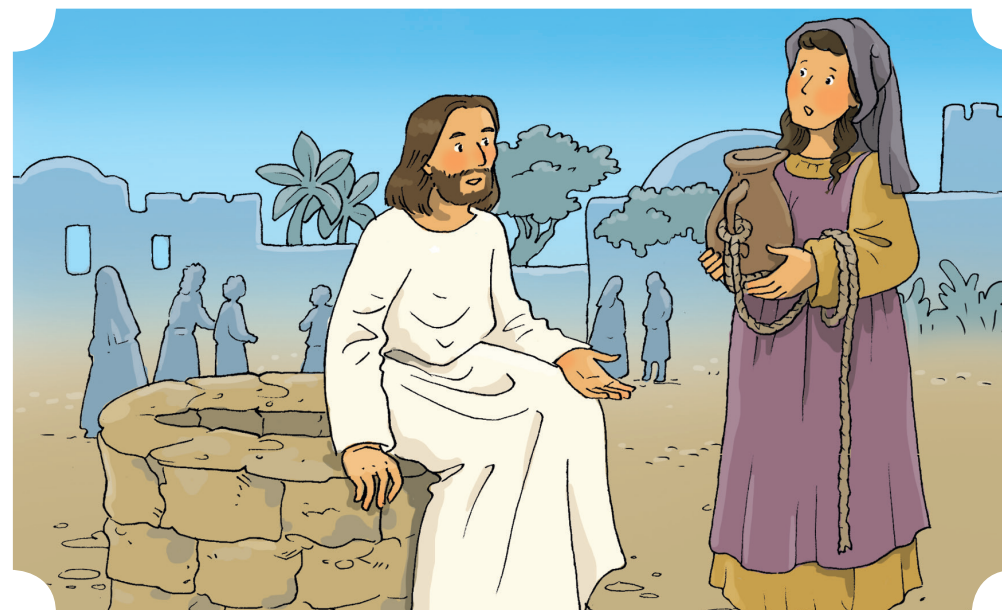
Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Évangile selon saint Jean 4,5-15.19b-26.39a.40-42

En ce temps-là, Jésus arriva à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph. Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi. Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. » – En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions. La Samaritaine lui dit : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » – En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains. Jésus lui répondit : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : 'Donne-moi à boire', c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. » Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ? Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? » Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. Je vois que tu es un prophète !... Eh bien ! Nos pères ont adoré sur la montagne qui est là, et vous, les Juifs, vous dites que le lieu où il faut adorer est à Jérusalem. » Jésus lui dit : « Femme, crois-moi : l'heure vient où vous n'irez plus ni sur cette montagne ni à Jérusalem pour adorer le Père. Vous, vous adorez ce que vous ne connaissez pas ; nous, nous adorons ce que nous connaissons, car le salut vient des Juifs. Mais l'heure vient – et c'est maintenant – où les vrais adorateurs adoreront le Père en esprit et vérité : tels sont les adorateurs que recherche le Père. Dieu est esprit, et ceux qui l'adorent, c'est en esprit et vérité qu'ils doivent l'adorer. » La femme lui dit : « Je sais qu'il vient, le Messie, celui qu'on appelle Christ. Quand il viendra, c'est lui qui nous fera connaître toutes choses. » Jésus lui dit : « Je le suis, moi qui te parle. » Beaucoup de Samaritains de cette ville crurent en Jésus. Lorsqu'ils arrivèrent auprès de lui, ils l'invitèrent à demeurer chez eux. Il y demeura deux jours. Ils furent encore beaucoup plus nombreux à croire à cause de sa parole à lui, et ils disaient à la femme : « Ce n'est plus à cause de ce que tu nous as dit que nous croyons : nous-mêmes, nous l'avons entendu, et nous savons que c'est vraiment lui le Sauveur du monde. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### Résolution

**Demande pardon quand tu as fait une bêtise.** Excuse-toi sincèrement, même si c'est difficile, et essaye de réparer.  
**N'oublie pas de colorier le cœur imprimé au début du Carême quand tu as tenu ta résolution.**

### Activité en famille

Créons un arbre de vie avec des photos ou des empreintes de notre famille pour la mettre au cœur de nos prières.



*Tu es le bien, tout le bien,  
le souverain bien,  
Seigneur Dieu vivant et vrai.  
Tu es amour, charité, sagesse,  
humilité, patience, beauté,  
douceur, sécurité, repos, joie, notre  
espérance et notre allégresse.  
Tu es justice, tempérance,  
toute richesse vient de toi.  
Tu es notre eau vive, toi seul es  
notre vrai.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Évangile selon saint Jean 9, 16-9.13-17.34-38

En ce temps-là, en sortant du Temple, Jésus vit sur son passage un homme aveugle de naissance. Il cracha à terre et, avec la salive, il fit de la boue ; puis il appliqua la boue sur les yeux de l'aveugle, et lui dit : « *Va te laver à la piscine de Siloé* » – ce nom se traduit : Envoyé. L'aveugle y alla donc, et il se lava ; quand il revint, il voyait. Ses voisins, et ceux qui l'avaient observé auparavant – car il était mendiant – dirent alors : « *N'est-ce pas celui qui se tenait là pour mendier ?* » Les uns disaient : « *C'est lui.* » Les autres disaient : « *Pas du tout, c'est quelqu'un qui lui ressemble.* » Mais lui disait : « *C'est bien moi.* » On l'amène aux pharisiens, lui, l'ancien aveugle. Or, c'était un jour de sabbat que Jésus avait fait de la boue et lui avait ouvert les yeux. À leur tour, les pharisiens lui demandaient comment il pouvait voir. Il leur répondit : « *Il m'a mis de la boue sur les yeux, je me suis lavé, et je vois.* » Parmi les pharisiens, certains disaient : « *Cet homme-là n'est pas de Dieu, puisqu'il n'observe pas le repos du sabbat.* » D'autres disaient : « *Comment un homme pécheur peut-il accomplir des signes pareils ?* » Ainsi donc ils étaient divisés. Alors ils s'adressent de nouveau à l'aveugle : « *Et toi, que dis-tu de lui, puisqu'il t'a ouvert les yeux ?* » Il dit : « *C'est un prophète.* » Ils répliquèrent : « *Tu es tout entier dans le péché depuis ta naissance, et tu nous fais la leçon ?* » Et ils le jetèrent dehors. Jésus apprit qu'ils l'avaient jeté dehors. Il le retrouva et lui dit : « *Crois-tu au Fils de l'homme ?* » Il répondit : « *Et qui est-il, Seigneur, pour que je croie en lui ?* » Jésus lui dit : « *Tu le vois, et c'est lui qui te parle.* » Il dit : « *Je crois, Seigneur !* » Et il se prosterna devant lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### Résolution

Tourne-toi vers les autres

Aide, prends soin et complimente des personnes autour de toi.

### Activité en famille

Fabriquons une carte avec un cœur brodé pour l'offrir.



*Seigneur Jésus,  
Tu as vu l'aveugle au bord du  
chemin, tu l'as aimé et Tu l'as  
guéri.  
Il ne voyait rien,  
Mais grâce à Toi, il a vu la lumière.  
Moi aussi, parfois je ne vois pas  
bien,  
Je ne vois pas ceux qui sont tristes,  
Je ne vois pas ce que je fais mal,  
Je ne vois pas tout l'amour que Tu  
me donnes.  
Ouvre mes yeux, Seigneur,  
pour que je voie avec mon cœur,  
Pour que je choisisse le bien,  
Et que je Te suive chaque jour.  
Merci pour ta lumière,  
Merci pour ton amour,  
Guéris mon cœur et remplis-le de  
joie !  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel



Évangile selon saint Jean 11, 3-7.17.20-27.33b-45

En ce temps-là, Marthe et Marie, les deux sœurs de Lazare, envoyèrent dire à Jésus : « *Seigneur, celui que tu aimes est malade.* » En apprenant cela, Jésus dit : « *Cette maladie ne conduit pas à la mort, elle est pour la gloire de Dieu, afin que par elle le Fils de Dieu soit glorifié.* » Jésus aimait Marthe et sa sœur, ainsi que Lazare. Quand il apprit que celui-ci était malade, il demeura deux jours encore à l'endroit où il se trouvait. Puis, après cela, il dit aux disciples : « *Revenons en Judée.* » À son arrivée, Jésus trouva Lazare au tombeau depuis quatre jours déjà. Lorsque Marthe apprit l'arrivée de Jésus, elle partit à sa rencontre, tandis que Marie restait assise à la maison. Marthe dit à Jésus : « *Seigneur, si tu avais été ici, mon frère ne serait pas mort. Mais maintenant encore, je le sais, tout ce que tu demanderas à Dieu, Dieu te l'accordera.* » Jésus lui dit : « *Ton frère ressuscitera.* » Marthe reprit : « *Je sais qu'il ressuscitera à la résurrection, au dernier jour.* » Jésus lui dit : « *Moi, je suis la résurrection et la vie. Celui qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ; quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela ?* » Elle répondit : « *Oui, Seigneur, je le crois : tu es le Christ, le Fils de Dieu, tu es celui qui viens dans le monde.* » Jésus, en son esprit, fut saisi d'émotion, il fut bouleversé, et il demanda : « *Où l'avez-vous déposé ?* » Ils lui répondirent : « *Seigneur, viens, et vois.* » Alors Jésus se mit à pleurer. Les Juifs disaient : « *Voyez comme il l'aimait !* » Mais certains d'entre eux dirent : « *Lui qui a ouvert les yeux de l'aveugle, ne pouvait-il pas empêcher Lazare de mourir ?* » Jésus, repris par l'émotion, arriva au tombeau. C'était une grotte fermée par une pierre. Jésus dit : « *Enlevez la pierre.* » Marthe, la sœur du défunt, lui dit : « *Seigneur, il sent déjà ; c'est le quatrième jour qu'il est là.* » Alors Jésus dit à Marthe : « *Ne te l'ai-je pas dit ? Si tu crois, tu verras la gloire de Dieu.* » On enleva donc la pierre. Alors Jésus leva les yeux au ciel et dit : « *Père, je te rends grâce parce que tu m'as exaucé. Je le savais bien, moi, que tu m'exauces toujours ; mais je le dis à cause de la foule qui m'entoure, afin qu'ils croient que c'est toi qui m'as envoyé.* » Après cela, il cria d'une voix forte : « *Lazare, viens dehors !* » Et le mort sortit, les pieds et les mains liés par des bandelettes, le visage enveloppé d'un suaire. Jésus leur dit : « *Déliez-le, et laissez-le aller.* » Beaucoup de Juifs, qui étaient venus auprès de Marie et avaient donc vu ce que Jésus avait fait, crurent en lui.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### Résolution

Chaque jour de cette semaine, prends 2 minutes pour écouter ton cœur et dire à Dieu :  
"Merci pour..."  
"Pardonne-moi pour..."  
"Aide-moi à..."

### Activité en famille

Peignons un cœur sur un galet pour décorer le coin prière ou pour l'offrir à quelqu'un.



*Jésus, mon ami,  
je sais que Tu m'aimes, comme  
Tu aimais Lazare.  
Parfois, je ne Te vois pas,  
mais je crois que Tu es là.  
Même si Tu sembles attendre,  
je T'attends moi aussi,  
avec confiance et avec amour.  
Je sais que Tu viens toujours,  
au bon moment,  
pour me consoler,  
me guérir,  
et m'aimer.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Évangile selon saint Matthieu ( 21,1-11 (Entrée du Seigneur dans Jérusalem)

Jésus et ses disciples, approchant de Jérusalem, arrivèrent en vue de Bethphagé, sur les pentes du mont des Oliviers. Alors Jésus envoya deux disciples en leur disant : « Allez au village qui est en face de vous ; vous trouverez aussitôt une ânesse attachée et son petit avec elle. Détachez-les et amenez-les moi. Et si l'on vous dit quelque chose, vous répondrez : "Le Seigneur en a besoin". Et aussitôt on les laissera partir. » Cela est arrivé pour que soit accomplie la parole prononcée par le prophète : Dites à la fille de Sion : Voici ton roi qui vient vers toi, plein de douceur, monté sur une ânesse et un petit âne, le petit d'une bête de somme. Les disciples partirent et firent ce que Jésus leur avait ordonné. Ils amenèrent l'ânesse et son petit, disposèrent sur eux leurs manteaux, et Jésus s'assit dessus. Dans la foule, la plupart étendirent leurs manteaux sur le chemin ; d'autres coupaient des branches aux arbres et en jonchaient la route. Les foules qui marchaient devant Jésus et celles qui suivaient criaient : « Hosanna au fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom du Seigneur ! Hosanna au plus haut des cieux ! » Comme Jésus entra à Jérusalem, toute la ville fut en proie à l'agitation, et disait : « Qui est cet homme ? » Et les foules répondaient : « C'est le prophète Jésus, de Nazareth en Galilée. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Dimanche des Rameaux



### Résolution

#### Partage avec joie

Partage un jouet, un goûter, ou ton temps à quelqu'un qui en a besoin.

### Activité en famille

Visitez une église que nous ne connaissons pas ou allons à la messe pour faire bénir nos rameaux.



*Jésus, tu entres à Jérusalem,  
monté sur un petit âne.*

*Tu n'es pas un roi comme les autres :*

*tu viens avec douceur, avec amour.*

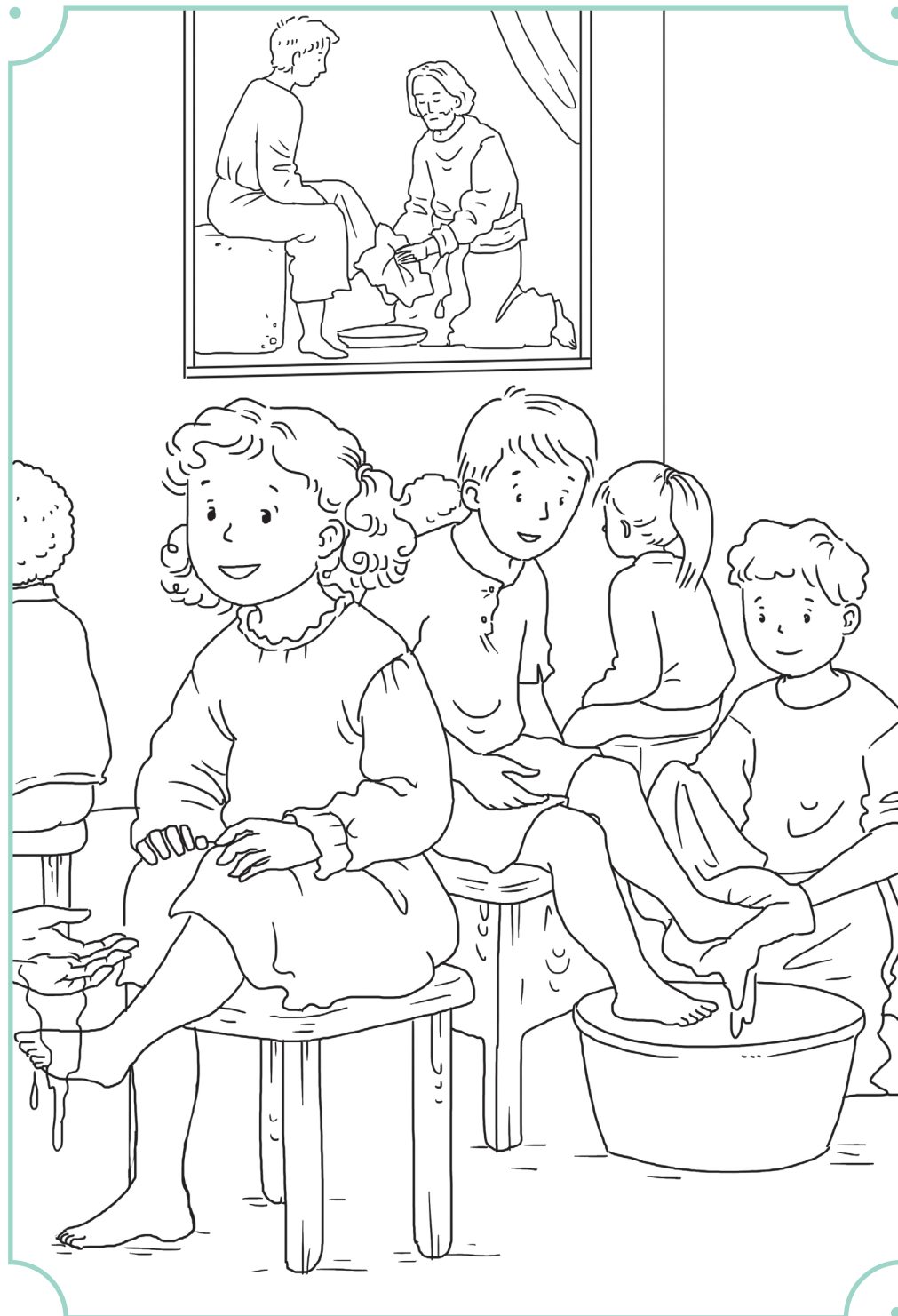
*La foule crie : "Hosanna !"*

*Moi aussi, je veux t'accueillir dans mon cœur.*

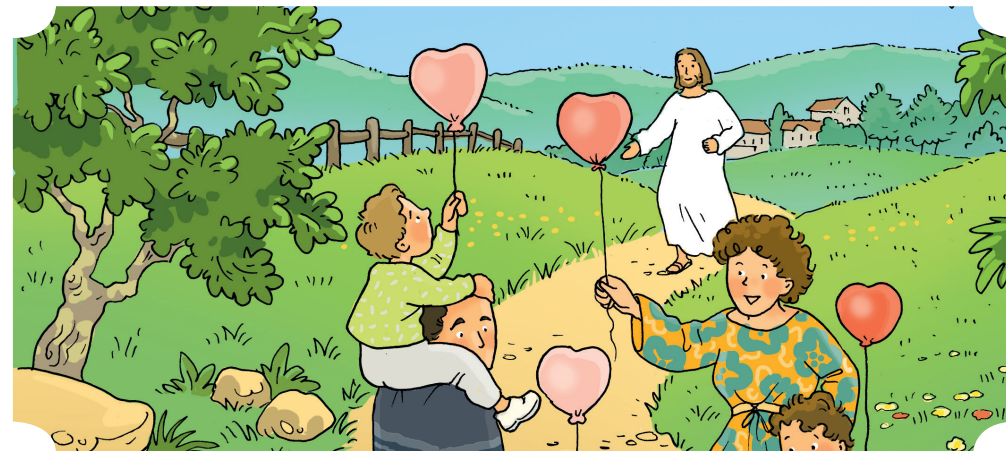
*Sois le Roi de ma vie,  
et aide-moi à te suivre avec joie.  
Hosanna, Jésus ! Tu es mon roi !*

*Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel



## Semaine Sainte



La semaine Sainte est la dernière semaine du Carême.

DU 29 MARS AU 5 AVRIL 2026

**C'est le moment où « Dieu a décidé de nous parler le langage de l'amour qui est plus fort que la mort », nous dit Saint Jean-Paul II.**

Elle est ponctuée de différentes cérémonies qui nous emmènent jusqu'à Pâques. La messe chrismale a lieu le mardi ou mercredi soir. Tous les prêtres du diocèse et les fidèles sont réunis dans la cathédrale par l'évêque. Les huiles saintes sont bénies. Elles serviront aux sacrements pendant l'année. Chaque paroisse repart avec sa réserve de saint chrême. Le saint chrême est un mélange parfumé d'huiles et de baume qui sera utilisé pour les baptêmes, les confirmations et l'ordination des prêtres.

**Le Triduum signifie « trois jours » du Jeudi saint au dimanche de Pâques.**

- **Le Jeudi saint**, c'est la fête de l'eucharistie. L'Église commémore « La Cène du Seigneur ». Le Christ offre son corps et son sang, sous forme de pain et de vin pour le salut du monde. Le Christ, lors de ce dernier repas lave les pieds de ses apôtres pour montrer qu'il se fait serviteur et nous devons suivre son exemple en étant nous aussi serviteurs.
- **Le Vendredi saint** rappelle la Passion et la mort du Christ.
- **Le Samedi saint** est un jour d'attente et de silence avant la nuit pascale et la résurrection.

*Jésus, tu donnes ta vie pour nous.  
Tu montes sur la Croix  
Pour nous montrer ton grand amour.  
Pendant cette semaine Sainte,  
Je veux marcher avec toi,  
T'écouter,  
Et t'aimer de tout mon cœur.  
Merci pour ton amour,  
Merci pour ton pardon,  
Merci pour la vie que tu nous donnes.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel



Évangile selon saint Jean (13, 1-15)

Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Iscaïote, l'intention de le livrer, Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « *C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ?* » Jésus lui répondit : « *Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras.* » Pierre lui dit : « *Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais !* » Jésus lui répondit : « *Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi.* » Simon-Pierre lui dit : « *Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête !* » Jésus lui dit : « *Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous.* » Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « *Vous n'êtes pas tous purs.* » Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « *Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? Vous m'appellez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Jeudi Saint



### Chante un bénédicité

En famille, récite ou chante un bénédicité avant le repas. Tu trouveras des exemples en scannant ce QR code.



### Activité en famille

Pour célébrer l'eucharistie, cuisinons un pain à partager en famille.



*Seigneur Jésus,  
Toi, le Fils de Dieu,  
tu t'es mis à genoux  
Pour laver les pieds de tes amis.  
Tu nous montres que servir,  
C'est aimer pour de vrai.  
Tu nous dis :  
"Faites comme moi, aimez-vous  
les uns les autres."  
Moi aussi, je veux t'écouter.  
Aide-moi à être gentil,  
À aider sans attendre de récompense,  
À dire des mots qui réconfortent,  
Et à faire attention aux autres.  
Seigneur, je veux Te suivre,  
Avec un cœur humble et plein  
d'amour.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Évangile selon Saint Jean (19, 25-30)

Or, près de la croix de Jésus se tenaient sa mère et la sœur de sa mère, Marie, femme de Cléophas, et Marie Madeleine. Jésus, voyant sa mère, et près d'elle le disciple qu'il aimait, dit à sa mère :

« **Femme, voici ton fils.** »

Puis il dit au disciple :

« **Voici ta mère.** »

Et à partir de cette heure-là, le disciple la prit chez lui. Après cela, sachant que tout, désormais, était achevé pour que l'Écriture s'accomplisse jusqu'au bout, Jésus dit :

« **J'ai soif.** » Il y avait là un récipient plein d'une boisson vinaigrée. On fixa donc une éponge remplie de ce vinaigre à une branche d'hysope, et on l'approcha de sa bouche. Quand il eut pris le vinaigre, Jésus dit :

« **Tout est accompli.** »

Puis, inclinant la tête, il remit l'esprit.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Vendredi Saint



### Résolution

Pardonne à quelqu'un qui t'a blessé. Ne garde pas de rancune, et essaye de voir le bon côté de la personne. Prie pour cette personne.

### Activité en famille

En mémoire du Christ, mort sur la croix pour nous, fabriquons 3 croix avec des matériaux naturels pour constituer le mont du Golgotha.



*Jésus, tu donnes ta vie pour nous.  
Tu montes sur la croix  
pour nous montrer ton grand  
amour.  
Pendant cette semaine sainte,  
je veux marcher avec toi,  
t'écouter,  
et t'aimer de tout mon cœur.  
Merci pour ton amour,  
merci pour ton pardon,  
merci pour la vie que tu nous  
donnes.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Avril  
04



## Veillée pascale

Dans la nuit du samedi saint, cette nuit lumineuse, les fidèles se retrouvent à l'église, ils viennent proclamer que le Christ a vaincu la mort et qu'il est ressuscité. Durant la célébration, sont lus, avant l'Évangile de la résurrection, de nombreux textes bibliques entrecoupés de psaumes, rappelant l'Alliance de Dieu avec les hommes. C'est aussi durant cette nuit que sont célébrés les baptêmes des adultes et des grands enfants. Au début de la célébration, un grand feu est allumé devant l'église. Le prêtre allume le nouveau cierge pascal.

Puis, à la suite du prêtre portant le cierge, les fidèles rentrent en procession dans l'église obscure. Chacun ensuite allume son propre cierge au cierge pascal. Cela symbolise que le Christ « Lumière du monde » dissipe les ténèbres. Le cierge pascal sert ensuite pour les baptêmes et les obsèques durant toute l'année. Les cloches carillonnent de nouveau pour annoncer la joie de la résurrection du Christ : « Le Christ, ressuscité des morts, répand sur les humains sa lumière et sa paix, Lui qui règne pour les siècles des siècles ». Amen !

### Activité en famille

Racontons l'histoire du cierge pascal avant d'aller chanter en famille la joie du Christ ressuscité, à la vigile pascale, dans une église près de chez nous.



*Seigneur Jésus,  
Ce soir, la nuit devient Claire,  
Car tu es vivant !  
Tu es sorti du tombeau,  
et tu as vaincu la mort.*

*Tu es la lumière du monde,  
Tu éclaires nos cœurs,  
Tu chasses la peur et le mal.  
Avec toi, la vie est plus forte que  
tout.*

*Merci pour ton amour, immense,  
Merci pour ta croix,  
Merci pour ta résurrection !*

*Aide-moi à te suivre chaque jour,  
À aimer comme toi,  
À pardonner, à espérer.*

*Fais de moi un enfant de lumière,  
Qui marche avec joie  
Sur le chemin de la Vie.*

*Alléluia ! Jésus est vivant !  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel



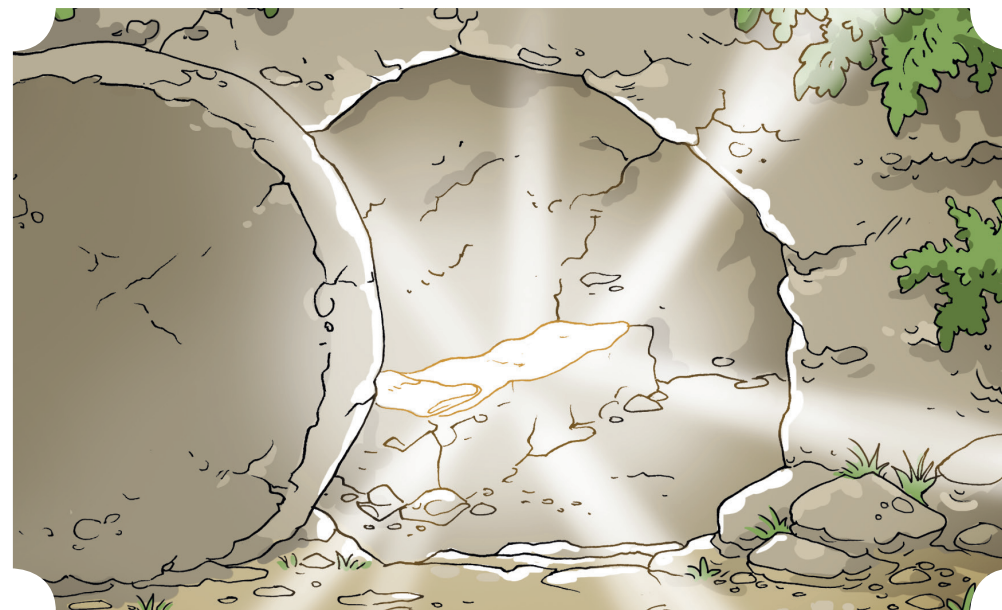
Évangile selon saint Jean (20, 1-9)

Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ; c'était encore les ténèbres. Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau. Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « *On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé.* » Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas. Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place. C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau. Il vit, et il crut. Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Dimanche de Pâques



### Montre la joie de Pâques

Salue les gens de ta famille que tu vois aujourd'hui par :

**“Alléluia, Christ est ressuscité, il est vraiment ressuscité.”**

Dessine ce que Pâques signifie pour toi ou colorie la belle image proposée (en scannant le qr code) et affiche la à la fenêtre (avec l'accord de tes parents) pour montrer à tous la joie de Pâques.

*Mets dans ton coin prière, le beau cœur, tout coloré par tes résolutions, que tu as commencé au début du Carême.*



*Seigneur Jésus,  
Au matin de Pâques,  
La pierre est roulée, le tombeau  
est vide, Et l'espérance se lève sur  
le monde.*

*Tu n'es plus parmi les morts,  
Tu es vivant à jamais !  
Comme Marie Madeleine, comme  
Pierre et Jean,*

*Donne-moi de courir vers toi, de  
m'émerveiller devant les signes de  
ta résurrection,*

*Même quand je ne comprends pas  
encore tout.*

*Seigneur ressuscité,  
Ouvre mes yeux à ta lumière,  
ouvre mon cœur à la foi,  
Pour que je crois, sans avoir vu,  
Et que je vivent dans la joie de  
Pâques*

*Chaque jour de ma vie.  
Amen.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel

Évangile selon saint Matthieu ( 28, 16-20)

En ce temps-là, les onze disciples s'en allèrent en Galilée, à la montagne où Jésus leur avait ordonné de se rendre. Quand ils le virent, ils se prosternèrent, mais certains eurent des doutes. Jésus s'approcha d'eux et leur adressa ces paroles : « *Tout pouvoir m'a été donné au ciel et sur la terre. Allez ! De toutes les nations faites des disciples : baptisez-les au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit, apprenez-leur à observer tout ce que je vous ai commandé. Et moi, je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin du monde.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Ascension



### Activité en famille

Pour fêter l'Ascension, faisons une carte pop-up de Jésus à envoyer ou à garder dans le coin prière.



*Seigneur Jésus,  
Tu m'as appelé à te connaître,  
À T'aimer,  
Et à Te faire connaître.*

*Je veux répondre à Ton appel :  
« Allez dans le monde entier ! »*

*Envoie-moi où Tu veux,  
Donne-moi la force d'annoncer  
ton amour*

*Par mes paroles,  
Par mes gestes,  
Par ma vie.*

*Sois avec moi tous les jours,  
Comme Tu l'as promis.*

*Je Te fais confiance,  
Et je vais avec Toi.*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de L'Apel

Évangile selon saint Jean ( 20, 19-23)

C'était après la mort de Jésus ; le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs, Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « *La paix soit avec vous !* » Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur. Jésus leur dit de nouveau : « *La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie.* » Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit : « *Recevez l'Esprit Saint. À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus.* »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Pentecôte



### Activité en famille

Pour symboliser l'Esprit Saint, réalisons une belle colombe de Pentecôte.



Écoutons et chantons l'Esprit Saint.



*Jésus, tu es venu voir tes amis,  
Et tu leur as dit :  
« La paix soit avec vous ».  
Moi aussi, parfois j'ai peur,  
Mais je sais que Tu es là.  
Souffle Ton Esprit Saint sur moi,  
Pour que je sois calme,  
Que je pardonne,  
Et que je sois heureux.  
Donne-moi Ta paix,  
Et aide-moi à la partager autour  
de moi.  
Amen*

Prière du Réseau d'animation  
pastorale de l'Apel





Textes liturgiques © AELF, Paris

Vous pouvez vous rendre dans n'importe quelle librairie religieuse pour y trouver le texte biblique dans son intégralité.

## Le réseau d'animation pastorale de l'Apel

Le Réseau d'Animation Pastorale de l'Apel (RAP):

- Il est constitué de parents Apel, nommés délégués à l'animation pastorale par les présidents d'Apel d'établissement, départemental ou académique ;
- Il participe à la dimension évangélique de l'Enseignement catholique ;
- Il propose d'accompagner les parents dans leur spiritualité ou leur intériorité.



[www.apel.fr](http://www.apel.fr)

