

Carême 2026

18 février - 2 avril 2026

Livret personnel

à remplir soi-même avec
l'aide de Dieu



40. C'est le nombre de jours que Jésus a passé au désert pour combattre et vaincre contre le Tentateur ; c'est le nombre d'années que le peuple hébreu a dû vivre au désert pour parcourir le chemin de libération qui le conduisait en Terre promise. Et 40, c'est aussi le nombre de jours qui nous sont donnés durant le Carême pour vivre à notre tour un chemin de libération de l'esclavage du péché, le chemin du combat victorieux contre le Tentateur. Le Carême, ce n'est pas simplement une liste d'efforts ; c'est le chemin de la liberté véritable de ton âme. Alors courage, mon ami ! Et quand il deviendra difficile de persévérer, souviens-toi : « Je peux tout en celui qui me donne la force. » (Ph 4,13)

La conversion

Je demande au Seigneur la grâce de
me convertir sur :

En ce temps de Carême, je
demande au Seigneur une
grâce de conversion pour moi.
Qu'est-ce que je dois changer
dans mon comportement ? De
quoi voudrais-je me libérer ?
Comment puis-je mieux servir
Dieu ?



Les dates importantes

Messes du Carême

- Mercredi des cendres → **18 février**
- Dimanche 1 de Carême → **22 février**
- Dimanche 2 de Carême → **1er mars**
- Dimanche 3 de Carême → **8 mars**
- Dimanche 4 de Carême → **15 mars**
- Dimanche 5 de Carême → **22 mars**

Horaire

Mercredi des
cendres à St
Crépin:
9h - 12h - 19h

Semaine Sainte

- Dimanche des Rameaux (St Crépin 9h et 11h) → **29 mars**
- Jeudi Saint (St Crépin 20h) → **2 avril**
- Chemin de Croix (St Crépin 15h) → **3 avril**
- Vendredi Saint (St Crépin 20h) → **3 avril**
- Vigile Pascale (St Crépin 21h) → **4 avril**
- Dimanche de Pâques (St Crépin 10h30) → **5 avril**



la prière

"la prière est la respiration de l'âme"

La prière quotidienne

Chaque jour, je prends 10 à 30 min de prière supplémentaire, et je prends 1-3 engagements :

- Lecture de la Bible
- Dizaine de chapelet
- Prière silencieuse
- Passer à l'église pour prier
- Messe de semaine
- Prière avant ou après la messe du dimanche

La Messe

Je participe à la messe en semaine et le dimanche :

9h Mardi-Vendredi-Samedi à St Crépin

9h Mercredi à l'hôtel Dieu

19h Jeudi à St Crépin

suivie de l'adoration à 19h30

9h et 11h Dimanche à St Crépin



Prière à St Michel

Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat ; soyez notre secours contre la malice et les embûches du démon. Que Dieu lui fasse sentir son empire, nous vous en supplions. Et vous, prince de la milice céleste, repoussez en enfer, par la force divine, Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde en vue de perdre les âmes. Amen.



Je m'engage à ____ minutes de de prière supplémentaires

- 1
- 2
- 3

Le chapelet

Je prie mon chapelet tous les jours

- une dizaine ☐
- deux dizaines ☐
- Chapelet entier ☐

Je me rapproche de Marie la mère de Jésus : j'ai toujours mon chapelet dans ma poche et je le prie un peu chaque jour.



Conseil de lecture



- Matthieu 5-7 ☐
- Jean 18-21 ☐

La base :

aller à la messe TOUS les dimanche

La pénitence

Le jeûne et l'abstinence

Le jeûne selon l'Eglise c'est :

1 seul repas (simple) dans la journée.

Possibilité de prendre 2 collations (un peu de pain, soupe, ...)

Complet : si je m'en sens capable et que ma santé le permet, je peux m'abstenir de toute nourriture dans la journée (interdit aux mineurs)

L'abstinence selon l'Eglise c'est :

Ne pas manger de viande

Obligatoires

- Mercredi des cendres
- Vendredi Saint

Recommandés

- vendredis de Carême

En plus

- Mercredis de Carême

Possibilité de se priver également de :

- alcool, tabac
- café
- viandes et poisson
- sucre
- graisses
- aliments transformés
- autres ...



Je m'engage à :

- Mercredi des cendres

- Vendredis de Carême

- Vendredi Saint

- Autres...

- Je me prive de



Autres pénitences

La confession

Je me confesse au début et à la fin du Carême

Dans la confession, le Seigneur purifie mon cœur de toutes mes fautes et me donne une grâce de charité et de vie

Dates

- 1.
- 2.



Hygiène de vie

Je retrouve un rapport sain à mon corps et à mon âme, j'apprends à me détacher des influences du monde et de son superflu.

Idées

Dans la semaine

- sport ____ fois
- je me couche avant ____ h
- je me lève dès que le réveil sonne
- je réduis ma consommation d'eau et d'énergie

Je m'engage à

Écrans

L'objectif est de grandir en liberté et de mettre le Seigneur et les autres à la première place.

Idées

Chaque jour,

- J'arrête tous les écrans avant ____ h.
- N'écouter que de la musique, podcasts édifiants, chrétiens ou classiques (en cas de doute, choisir le silence)
- Je désinstalle des applications (idées : YouTube, TikTok, Insta, Snapchat, BeReal, jeux...)
- J'arrête les sites qui me font du mal

Je m'engage à

L'aumône

- Je donne du temps chaque semaine dans la mesure de mes possibilités à quelqu'un qui en a besoin

Idées

- J'appellerai mes grands-parents
- Je souris le matin en arrivant au travail/à l'école
- Je donne du temps pour aider, pour servir mon prochain (visite personne âgée, aide aux devoirs, conduite d'une personne invalide à la messe, ...)

Je m'engage à



- Je fais un don en argent à la mesure de mes moyens pour soutenir une œuvre et des personnes dans le besoin



Je soutiens

Rappel : Le Denier de l'Eglise ne compte pas comme une aumône. Ce n'est pas un acte de générosité mais un devoir de justice pour tout baptisé. D'ailleurs, si je suis adulte, je n'ai pas encore payé mon Denier pour 2026, je peux le faire ici

Allez sur le site du diocèse de Soissons - denier du culte

La fraternité

Un chrétien seul est un chrétien en danger !
Je ne vis pas mon Carême seul mais je rejoins un groupe de chrétiens !

Groupe des femmes
Les étincelles



Quel que soit mon âge :
Je rejoins le groupe des paroissiens

Paroisse SCLV
Groupe WhatsApp



Groupe des hommes
Les Virtuoses



Retrouvez nous sur les réseaux



paroisse_chateau_thierry_sclv
cultive_ton_gaij



<https://www.saintcrepinlesvignes.com/>



03 23 83 25 77

Vous souhaitez préparer votre baptême ou un autre sacrement ?

Pour les majeurs, contacter votre paroisse.

Pour les mineurs, Envoyez un SMS à :

POUR LE SECTEUR DE CHARLY : DON JEAN BAPTISTE 07 66 57 33 22

POUR LE SECTEUR DE CRÉZANCY : DON HUBERT 07 83 19 10 99

POUR LE SECTEUR DE CHÂTEAU-THIERRY : DON AXEL 06 04 47 04 25

Car Dieu a tellement aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne se perde pas, mais obtienne la vie éternelle.

Jean 13. 16