

+

Programme de Carême 2026

Proposé à toute la paroisse — catéchumènes et baptisés

18 février – 5 avril

■ Textes en ligne : www.aelf.org/bible

*Si vous n'avez pas de Bible sous la main, l'intégralité des textes est disponible gratuitement sur le site de l'AELF
(Association Épiscopale Liturgique pour les pays Francophones).*

Ce parcours est proposé à toute la paroisse. Le Carême est le temps où les uns se préparent au baptême et où les autres renouvellent ce qu'ils ont reçu — les deux chemins se rejoignent dans la même Pâques. Chaque jour : un court passage de l'Ancien Testament, un court passage d'Évangile, et une piste de méditation. Lisez lentement, à voix basse si possible — n'hésitez pas à relire plusieurs fois. Puis laissez la question vous accompagner dans la journée.

Semaine 1 — Qui suis-je devant Dieu ? (18–22 fév)

Le Carême commence par un geste humble : les cendres. Avant de marcher, il faut savoir d'où l'on part. Cette semaine pose les fondations : la création, la chute, l'annonce — et ce baptême dans le Jourdain où une voix dit à Jésus, et à travers lui à chacun d'entre nous : « Tu es mon fils bien-aimé. »

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Mer 18 fév Cendres	Joël 2, 12–13 « Revenez à moi de tout votre cœur »	Luc 15, 11–24 <i>Le père qui court vers son fils</i>	◆ Y a-t-il quelque chose en vous qui veut « revenir » ? Vers quoi, vers qui ?
Jeu 19 fév	Genèse 1, 1–5 <i>Au commencement, la lumière</i>	Jean 1, 1–14 <i>La Parole s'est faite chair</i>	◆ Des ténèbres, vous en avez peut-être connu. Qu'est-ce qui les a, un jour, éclairées ?
Ven 20 fév	Genèse 3, 8–15 <i>Adam, où es-tu ?</i>	Luc 1, 26–38 <i>L'Annonciation — « Qu'il me soit fait selon ta parole »</i>	◆ Dieu pose à Adam une question. Vous la pose-t-il aussi ? Où en êtes-vous ?
Sam 21 fév	Isaïe 43, 1–4 « Je t'ai appelé par ton nom, tu es à moi »	Luc 3, 21–22 <i>Le baptême de Jésus — « Tu es mon Fils bien-aimé »</i>	◆ Si Dieu vous appelait par votre prénom ce matin, que voudriez-vous lui répondre ?
Dim 22 fév	— Pause et relecture —	Matthieu 4, 1–11 <i>La tentation au désert</i>	◆ À quoi sommes-nous tentés de « nous accrocher » plutôt qu'à Dieu ? Et vous, personnellement ?

Semaine 2 — À quoi ressemble le Royaume ? (23 fév – 1 mars)

Les noces de Cana, la Samaritaine, les Béatitudes : Jésus dessine un monde à l'envers. Ce que Dieu valorise n'est pas ce que le monde valorise. Le Sermon sur la Montagne n'est pas une liste d'obligations — c'est le portrait d'une vie heureuse. Lire lentement.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lun 23 fév	Exode 3, 1–6 <i>Le buisson ardent — « Retire tes sandales »</i>	Jean 2, 1–11 <i>Les noces de Cana — l'eau changée en vin</i>	◆ <i>Y a-t-il dans votre vie un « buisson ardent » — un moment où vous avez senti que quelque chose vous dépassait ?</i>
Mar 24 fév	Isaïe 55, 1–3 <i>« Venez, achetez sans argent »</i>	Jean 4, 7–15 <i>La Samaritaine — « Donne-moi à boire »</i>	◆ <i>Jésus demande quelque chose à la Samaritaine avant de lui donner quoi que ce soit. Qu'est-ce que cela vous dit de lui ?</i>
Mer 25 fév	Deutéronome 6, 4–9 <i>Le Shema — aimer Dieu de tout son être</i>	Matthieu 5, 3–12 <i>Les Béatitudes</i>	◆ <i>Laquelle des Béatitudes vous touche le plus ? Laquelle vous résiste le plus ?</i>
Jeu 26 fév	Michée 6, 6–8 <i>« Qu'est-ce que le Seigneur attend de toi ? »</i>	Matthieu 6, 5–15 <i>Le Notre Père — « Notre » au pluriel</i>	◆ <i>Le Notre Père commence par « Notre » — pas « Mon ». Qui marche avec vous sur ce chemin ?</i>
Ven 27 fév	Isaïe 58, 6–7 <i>« N'est-ce pas ceci, le jeûne que je veux ? »</i>	Matthieu 6, 19–24 <i>Ne pas amasser des trésors</i>	◆ <i>À quoi tenez-vous le plus dans votre vie ? Est-ce que cela vous libère ou vous attache ?</i>
Sam 28 fév	Proverbes 8, 22–31 <i>La Sagesse joue devant Dieu</i>	Matthieu 7, 24–27 <i>Bâtir sur le roc ou sur le sable</i>	◆ <i>Sur quoi avez-vous construit votre vie jusqu'ici ? Qu'est-ce qui tient quand tout vacille ?</i>
Dim 1 mars	— Pause et relecture —	Matthieu 5, 13–16 <i>Sel de la terre, lumière du monde</i>	◆ <i>Quelqu'un s'est-il arrêté pour vous, un jour, quand il n'y était pas obligé ? Et vous — à qui pourriez-vous vous arrêter ?</i>

Semaine 3 — Qui peut pardonner ? (2–8 mars)

Controverses, guérisons, pardons. Jésus dérange parce qu'il ose faire ce que seul Dieu est censé faire. Deux textes se répondent cette semaine avec une force particulière : le serpent d'airain (*Nombres*) et Jean 3 — l'une des préfigurations les plus saisissantes de la croix dans l'AT.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lun 2 mars	Osée 11, 1–4 « <i>C'est moi qui portais Israël dans mes bras</i> »	Marc 2, 1–12 <i>Le paralysé — « Tes péchés sont pardonnés »</i>	◆ Avez-vous déjà été « porté » par quelqu'un à un moment où vous n'en pouviez plus ? À quoi cela ressemblait-il ?
Mar 3 mars	1 Rois 17, 7–16 Élie et la veuve — « <i>La jarre de farine ne se vida pas</i> »	Luc 7, 11–17 <i>La veuve de Naïn — « Jeune homme, lève-toi »</i>	◆ Face à quelqu'un qui souffre, qu'est-ce qui vous pousse à agir — ou vous en empêche ?
Mer 4 mars	Nombres 21, 4–9 <i>Le serpent d'airain — regarder pour vivre</i>	Jean 3, 13–17 <i>« De même que Moïse éleva le serpent... »</i>	◆ Certaines choses sont difficiles à regarder en face. La croix en fait partie. Qu'est-ce qu'elle provoque en vous — même si c'est contradictoire ?
Jeu 5 mars	Ézéchiel 34, 11–16 Dieu berger — « <i>Je chercherai la brebis perdue</i> »	Matthieu 9, 9–13 <i>L'appel de Matthieu — « Ce ne sont pas les bien-portants... »</i>	◆ Jésus choisit Matthieu, que personne n'aurait choisi. Qui, autour de vous, attend peut-être d'être regardé ?
Ven 6 mars	Isaïe 6, 1–8 <i>La vision du Temple — « Malheur à moi »</i>	Luc 5, 1–11 <i>La pêche miraculeuse — « Éloigne-toi de moi »</i>	◆ Pierre et Isaïe, face à quelque chose de grand, se sentent tout petits. Est-il arrivé que la bonté de quelqu'un vous fasse ressentir cela — sans que ce soit écrasant ?
Sam 7 mars	Amos 5, 21–24 « <i>Que le droit coule comme un fleuve</i> »	Matthieu 12, 1–8 <i>« C'est la miséricorde que je veux, non le sacrifice »</i>	◆ Entre suivre une règle et faire preuve de miséricorde, qu'est-ce qui vous semble le plus difficile ?
Dim 8 mars	— Pause et relecture —	Jean 3, 1–8 <i>Nicodème vient de nuit</i>	◆ Nicodème vient la nuit. Y a-t-il des questions que vous n'osez poser qu'à demi-voix ?

Semaine 4 — Qui dis-tu que je suis ? (9–15 mars)

La question centrale de tout l'Évangile. Les quatre Chants du Serviteur d'Isaïe accompagnent les textes johanniques et synoptiques : écrits cinq siècles avant Jésus, ils dessinent son portrait avec une précision troublante. La Transfiguration et l'aveugle-né posent la même question : voir ou ne pas voir.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lun 9 mars	Isaïe 42, 1–7 1er Chant — « Mon serviteur que je soutiens »	Marc 8, 27–30 « Et vous, qui dites-vous que je suis ? »	◆ Si on vous posait cette question aujourd'hui — « Qui est Jésus pour vous ? » — que répondriez-vous ?
Mar 10 mars	Isaïe 49, 1–6 2e Chant — « Je t'ai formé avant ta naissance »	Jean 6, 35–40 « Je suis le pain de vie »	◆ De quoi êtes-vous le plus affamé en ce moment — pas nécessairement de nourriture ?
Mer 11 mars	Isaïe 50, 4–9 3e Chant — « Je n'ai pas résisté, je n'ai pas reculé »	Luc 9, 28–36 La Transfiguration — « Écoutez-le »	◆ Si vous pouviez voir Jésus « tel qu'il est » pendant quelques secondes, qu'espéreriez-vous voir ?
Jeu 12 mars	Ézéchiel 36, 26–27 « Je vous donnerai un cœur nouveau »	Jean 7, 37–39 « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi »	◆ Ézéchiel parle d'un peuple transformé ensemble. Nous ne marchons pas seuls. Qu'est-ce que cela change pour vous, concrètement ?
Ven 13 mars	Sagesse 2, 12–20 Le juste est une gêne pour les méchants	Jean 8, 12 « Je suis la lumière du monde »	◆ Certaines zones de votre vie préfèrent rester dans l'ombre. Lesquelles ? Pourquoi ?
Sam 14 mars	Exode 33, 18–23 Moïse demande à voir la gloire de Dieu	Jean 9, 1–7.35–38 L'aveugle-né — « Seigneur, je crois »	◆ Comme l'aveugle-né, avez-vous connu un moment où « les yeux s'ouvrent » — sur vous-même, sur autre chose ?
Dim 15 mars	— Pause et relecture —	Jean 10, 11–15 « Je suis le bon pasteur »	◆ Un bon berger connaît ses brebis par leur nom. Vous sentez-vous connu — vraiment connu — par quelqu'un ?

Semaine 5 — Que dois-je faire ? (16–22 mars)

La route de Jérusalem chez Luc est longue et parsemée de paraboles uniques. Le Bon Samaritain, le fils prodigue, Lazare et le riche — ces histoires questionnent nos habitudes, notre rapport à l'argent, aux étrangers, à la miséricorde. La semaine s'achève sur Lazare : antichambre de Pâques.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lun 16 mars	Deutéronome 30, 11–14 « La Parole est tout près de toi »	Luc 10, 25–37 Le Bon Samaritain — « Qui est mon prochain ? »	❖ <i>Dans la parabole, le prêtre et le lévite passent. Qu'est-ce qui, dans votre vie, vous fait parfois « passer de l'autre côté » ?</i>
Mar 17 mars	1 Rois 19, 4–8 Élie épuisé — « Lève-toi et mange »	Luc 11, 1–4 Le Notre Père selon Luc	❖ <i>Élie s'effondre et dit : « C'en est assez. » Ces mots-là, les avez-vous portés un jour — et qu'est-il arrivé ensuite ?</i>
Mer 18 mars	Jérémie 17, 7–8 L'arbre planté au bord des eaux	Luc 12, 22–31 « Ne vous inquiétez pas pour votre vie »	❖ <i>Ce qui pèse, on le porte souvent seul. Y a-t-il une personne, un lieu, où vous pouvez le déposer ?</i>
Jeu 19 mars	Ézéchiel 33, 10–11 « Je ne veux pas la mort du méchant »	Luc 15, 1–7 La brebis perdue — « Il y a plus de joie au ciel »	❖ <i>Dieu réjoui pour une seule brebis retrouvée — cela vous semble-t-il raisonnable, excessif, beau ?</i>
Ven 20 mars	Osée 2, 16–22 Dieu et son peuple : des fiançailles	Luc 15, 11–24 Le fils prodigue — « Il était perdu et il est retrouvé »	❖ <i>Le père court — il n'attend pas que son fils soit arrivé. Qu'est-ce que ce geste dit de Dieu ?</i>
Sam 21 mars	Ézéchiel 37, 12–14 « Je vais ouvrir vos tombeaux »	Jean 11, 38–44 La résurrection de Lazare — « Déliez-le, laisse-le aller »	❖ <i>Lazare sort du tombeau encore lié — Jésus dit : déliez-le. Le baptême, pour ceux qui l'attendent comme pour ceux qui l'ont reçu, c'est aussi cela : être délié. Qu'est-ce qui, en vous, attend encore d'être libéré ?</i>
Dim 22 mars	— Pause et relecture —	Jean 11, 25–27 « Je suis la résurrection et la vie »	❖ <i>« Crois-tu cela ? » demande Jésus. Qu'est-ce que vous répondriez honnêtement ?</i>

Semaine 6 — Aux portes de Jérusalem (23–29 mars)

La tension monte. Jésus entre à Jérusalem, purifie le Temple, affronte les autorités. Genèse 22 — l'Aqédah — est peut-être le texte de l'AT qui préfigure le plus radicalement ce qui vient. Le Dimanche des Rameaux, Jean 12 retentit : l'heure est venue.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lun 23 mars	Zacharie 9, 9–10 « Ton roi vient, humble, monté sur un âne »	Luc 19, 28–38 L'entrée à Jérusalem	◆ <i>Un roi humble sur un âne — en quoi cela contredit-il l'idée que vous vous faisiez du pouvoir ?</i>
Mar 24 mars	Isaïe 56, 6–7 « Ma maison : maison de prière pour tous les peuples »	Marc 11, 15–17 La purification du Temple	◆ <i>Y a-t-il des endroits dans votre vie — intérieure ou extérieure — qui ont besoin d'être « purifiés » ?</i>
Mer 25 mars	Genèse 22, 1–13 Abraham et Isaac — « Dieu pourvoira à l'agneau »	Marc 10, 45 « Le Fils de l'homme est venu donner sa vie »	◆ <i>Y a-t-il quelque chose que vous sentez appelé à remettre entre les mains de Dieu — même si cela demande courage ?</i>
Jeu 26 mars	Psaume 118, 19–24 « La pierre rejetée est devenue la pierre d'angle »	Matthieu 21, 1–11 Hosanna ! Béni soit celui qui vient !	◆ <i>« Hosanna » aujourd'hui, « crucifie-le » quelques jours plus tard... Qu'est-ce que cela dit de nos enthousiasmes ?</i>
Ven 27 mars	Malachie 1, 11 Un sacrifice pur offert en tout lieu	Marc 12, 28–34 Le premier commandement — « Tu aimeras »	◆ <i>Aimer Dieu et aimer son prochain : est-ce que notre communauté vous aide à faire le lien entre les deux ? Et vous, aidez-vous quelqu'un sur ce chemin ?</i>
Sam 28 mars	Lamentations 3, 19–26 « L'amour du Seigneur ne s'épuise pas »	Luc 20, 9–19 La parabole des vigneron	◆ <i>Quelqu'un vous a-t-il accompagné sur ce chemin ? Y a-t-il quelqu'un que vous pourriez, à votre tour, accompagner ?</i>
Dim 29 mars Rameaux	Isaïe 60, 1–3 « Lève-toi, resplendis ! »	Jean 12, 23–28 « L'heure est venue » — le grain de blé	◆ <i>Le grain de blé ne voit pas ce qu'il donnera. Qu'est-ce qui, en vous, attend d'être confié à la terre ?</i>

Semaine Sainte — Heure par heure (30 mars – 5 avril)

Ralentissez. Cette semaine n'est pas faite pour lire vite. Chaque texte mérite d'être assis, relu, laissé travailler. Le Vendredi Saint, lisez Isaïe 52–53 avant Jean 19 : ce portrait du Serviteur souffrant a été écrit cinq siècles avant la croix. Le Samedi Saint, Psaume 22 — les premiers mots du psaume sont ceux que Jésus prononcera en croix. Laissez le silence faire son œuvre.

Jour	Ancien Testament	Évangile	Piste de méditation
Lundi Saint 30 mars	Sagesse 2, 17–20 « Voyons si ses paroles sont vraies »	Jean 13, 1–17 <i>Le lavement des pieds</i>	◆ Jésus lave les pieds de Judas qui va le trahir. Comment vivez-vous le service de quelqu'un qui vous a blessé ?
Mardi Saint 31 mars	Isaïe 50, 4–7 3e Chant — « Je n'ai pas dérobé ma face aux outrages »	Jean 13, 21–30 <i>La trahison annoncée</i>	◆ Jésus connaît la trahison à venir et offre quand même le pain à Judas. Qu'est-ce que cela vous dit de lui ?
Mercredi Saint 1 avril	Exode 12, 1–8.11–14 <i>La Pâque — l'agneau, le sang sur les portes</i>	Matthieu 26, 26–30 <i>L'institution de l'Eucharistie — « Ceci est mon corps »</i>	◆ « Ceci est mon corps, donné pour vous. » Qu'est-ce que vous donnez de vous-même — vraiment ?
Jeudi Saint 2 avril Cène	Exode 12, 1–14 <i>La nuit de la Pâque</i>	Jean 17, 1–5.20–26 <i>La prière sacerdotale — « Qu'ils soient un »</i>	◆ Jésus prie pour ceux qui croiront grâce à ses disciples — c'est-à-dire pour nous. En cette veille de Pâques, qu'est-ce que chacun de nous apporterait dans l'eau — ou a apporté, un jour ?
Vendredi Saint 3 avril Passion	Isaïe 52,13 – 53,12 4e Chant — le Serviteur souffrant	Jean 19, 16–30 <i>« Tout est accompli »</i>	◆ Lisez Isaïe 52–53 avant Jean 19. Qu'est-ce qui vous frappe dans ce portrait dessiné 500 ans avant ?
Samedi Saint 4 avril	Psaume 22, 1–2.14–15 « Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? »	Matthieu 27, 57–66 <i>Le tombeau scellé — le silence du samedi</i>	Aujourd'hui, pas de question. Seulement le silence. Restez avec la Pierre et ce qu'elle recouvre.
Dimanche de Pâques 5 avril †	Job 19, 25–27 « Je sais que mon Rédempteur est vivant »	Jean 20, 11–18 <i>Marie au tombeau — « Rabboni ! »</i>	◆ Marie reconnaît Jésus lorsqu'il prononce son nom. Jésus vous appelle par le vôtre. Qu'est-ce que cela change ?

« *Ne sois pas incrédule, mais crois.* » — Jean 20, 27

Textes en ligne : www.aelf.org/bible