PRIÈRES DU CARÊME

Prière, jeûne, conversion et chemin de croix

Un livret pour revenir à Dieu, pas pour réussir une performance.

Le Carême est un temps de conversion qui conduit vers Pâques. Ce livret propose une prière, un acte de jeûne, un examen du cœur et un chemin de croix condensé. Les références bibliques sont cliquables et renvoient vers la Bible d'Évangiles.fr.

« Le jeûne n'est pas une épreuve de volonté. Il libère un espace que la prière vient habiter. »

Carême 2027 : mercredi des Cendres le 10 février - Pâques le 28 mars.

Lire le récit des tentations : Matthieu 4.

Prière, jeûne et aumône : Matthieu 6.

Page complète : evangiles.fr/careme.php

1. Prière de Carême

Commencez sans vous presser. Faites le signe de la croix. Gardez un bref silence. Puis priez lentement.

> Seigneur Jésus,
> conduis-moi avec toi au désert.
>
> Montre-moi ce qui encombre mon cœur, ce que je fuis, ce que je retiens et ce que je dois déposer.
>
> Apprends-moi à jeûner sans orgueil, à prier sans me mettre en scène, à partager sans attendre de retour.
>
> Quand je tombe, donne-moi de recommencer. Quand je me disperse, ramène-moi à ta Parole. Quand je me crois fort, rappelle-moi que tout vient de ta grâce.
>
> Prépare mon cœur à la joie de Pâques. Que ta Passion m’apprenne l’amour, et que ta Résurrection ouvre en moi un chemin de vie.
>
> Amen.

Pour continuer

Lisez quelques versets de Matthieu 4 puis demandez : « Seigneur, où ai-je besoin de te choisir davantage ? »

Vous pouvez conclure par un Notre Père et une intention concrète pour une personne qui souffre.

2. Acte de jeûne et offrande

Le jeûne chrétien n’est ni un régime ni une punition du corps. Il cherche à libérer une place pour Dieu et pour le prochain.

Avant le jeûne

Père, je reçois de toi ma vie, mon corps et tout ce qui me nourrit. Aujourd’hui, je renonce librement à quelque chose de bon afin de me souvenir que toi seul peux combler mon cœur.

Que ce manque me rende plus attentif à ta Parole, plus disponible à la prière et plus généreux envers ceux qui manquent du nécessaire.

Garde-moi de l’orgueil, de la comparaison et de la dureté envers moi-même ou envers les autres. Que ce jeûne demeure un acte d’amour. Amen.

Trois questions avant de choisir un effort

1. Ce renoncement est-il compatible avec ma santé et ma situation ?

2. L’espace libéré sera-t-il réellement habité par la prière, le service ou le partage ?

3. Est-ce un choix discret qui m’aide à aimer, ou une performance destinée à me prouver quelque chose ?

Repère évangélique : Matthieu 6.

3. Examen du cœur pour le Carême

Le soir, ou une fois par semaine, relisez votre chemin avec simplicité. Ne cherchez pas à dresser un bilan parfait. Laissez Dieu vous montrer ce qui appelle gratitude, pardon et décision.

Chemin	Question
Prière	Ai-je donné à Dieu un vrai espace cette semaine, même bref ?
Parole	Ai-je ouvert l’Évangile pour écouter, ou seulement pour chercher une réponse rapide ?
Jeûne	Mon renoncement m’a-t-il rendu plus libre et plus charitable ?
Partage	Qui ai-je aidé concrètement ? À qui ai-je refusé mon temps ou mon attention ?
Relations	Y a-t-il un pardon à demander, une parole à reprendre, une limite juste à poser ?
Espérance	Où ai-je vu une petite lumière de Résurrection dans ma semaine ?

Terminez par une phrase simple : « Seigneur, merci. Pardonne-moi. Montre-moi le prochain pas. »

4. Chemin de croix - 14 stations

Prenez le temps. Une station peut suffire certains jours. Ce chemin ne force aucune grâce : il aide à demeurer auprès du Christ et à laisser son amour transformer notre regard.

1. Jésus est condamné à mort

Seigneur, quand je juge trop vite, apprends-moi la vérité et la miséricorde.

2. Jésus est chargé de sa croix

Quand une responsabilité me pèse, donne-moi de ne pas fuir l’amour.

3. Jésus tombe pour la première fois

Quand je chute, délivre-moi de la honte qui enferme. Apprends-moi à me relever.

4. Jésus rencontre sa mère

Avec Marie, apprends-moi à rester présent quand je ne peux pas supprimer la souffrance.

5. Simon de Cyrène aide Jésus

Ouvre mes yeux sur la personne dont je peux porter un peu le fardeau aujourd’hui.

6. Véronique essuie le visage de Jésus

Donne-moi le courage des gestes discrets qui rendent sa dignité à quelqu’un.

7. Jésus tombe une deuxième fois

Quand une même faiblesse revient, garde-moi de désespérer de ta patience.

Chemin de croix - stations 8 à 14

8. Jésus console les femmes de Jérusalem

Que ma compassion ne reste pas émotion : convertis mon cœur et mes choix.

9. Jésus tombe une troisième fois

Dans l’épuisement, rappelle-moi que ma valeur ne dépend pas de ma force.

10. Jésus est dépouillé de ses vêtements

Libère-moi de ce que je possède pour paraître, dominer ou me protéger.

11. Jésus est cloué sur la croix

Devant la violence du monde, rends-moi artisan de paix sans banaliser le mal.

12. Jésus meurt sur la croix

Jésus, fais-moi contempler ton amour donné jusqu’au bout. Jean 19.

13. Jésus est descendu de la croix

Quand tout semble fini, apprends-moi la fidélité qui reste auprès de ceux qui souffrent.

14. Jésus est mis au tombeau

Dans le silence du tombeau, garde vivante en moi l’espérance de la Résurrection.

Pour entrer dans la Passion : Jean 19. Pour la Résurrection : Jean 20.

5. Prière pour entrer dans la Semaine sainte

Seigneur Jésus,
je ne veux pas traverser la Semaine sainte comme un simple calendrier.

Fais-moi entrer dans ton amour. Au Jeudi saint, apprends-moi le service et l'Eucharistie. Au Vendredi saint, garde-moi près de ta Croix. Au Samedi saint, apprends-moi le silence et l'espérance. À la Vigile pascale, renouvelle en moi la grâce de mon baptême.

Que la joie de Pâques ne soit pas seulement une fête extérieure, mais un passage : de la peur à la confiance, de l'égoïsme au don, du péché à la miséricorde, de la mort à la vie.

Amen.

Lectures utiles

- Jésus au désert : Matthieu 4
- Prière, jeûne et aumône : Matthieu 6
- Passion selon saint Jean : Jean 19
- Résurrection : Jean 20

Retrouvez le guide complet du Carême sur evangiles.fr