

# CARÊME 2026

## RESET SPIRITUEL

Bienvenu/e/s à ce reset spirituel.

Nous ne venons pas ici parce que nous ayons la clarté en tout, mais parce que nous sentons que quelque chose en nous demande de retourner à l'essentiel.

Le Carême n'est pas une charge extra, c'est plutôt une opportunité pour nous arrêter, regarder dedans et reconnecter avec ce qui donne la vie de vérité.

Durant ces semaines nous voulons creuser au profond, sans masques, sans être pressés et sans avoir peur de nous montrer vulnérables.

Ici, personne n'est en plus, personne n'est au-dehors et personne ne doit pas faire semblant.

Nous sommes famille en chemin, attentifs à ce qui se passe ou dedans et au dehors, ouvertes aux signes des temps.

Cet espace est conçu pour y déposer ce qui pèse, faire de la place à Dieu et laisser que d'autres soient importants.

Nous ferons le jeune de ce qui nous enlève la liberté, nous prierons partant de la vie réelle et nous apprendrons à aimer de manière concrète.

Nous ne cherchons pas la perfection, nous cherchons la cohérence. Nous venons à accomplir, nous venons à nous y impliquer.

Si tu veux suivre ce chemin, apprête-toi à récupérer du sens, de la profondeur et de l'espérance.

Car le Carême ne nous enlève la vie... il nous la rend.

5 clés du chemin

1. RETOURNER À L'ESSENTIEL : pour redécouvrir qui suis-je et pourquoi je vis.
2. LACHER POUR FAIRE DE L'ESPACE: PARA HACER ESPACIO: jeûner aussi c'est libérer le cœur.
3. PRIER PARTANT DU REEL, pas des phrases toutes -faites ni de moyen automatique.
4. SOIGNE ET PARTAGER: la foi croit quand l'autre importe.
5. AIMER EN SERVANT, même quand cela coupe, jusqu'à la fin.

Je vous embrasse. Bon Chemin!

Sœur Pili Omella

Conseillère de Pastorale, d'Animation Missionnaire, et d'Education

# CARÊME 2026

Ligne Force: Identité charismatique  
Clé: **RETOURNER AUX RACINES**

Question: Qu'est-ce que dans ma vie doit retourner à l'essentiel?

Attitude: Honnêteté

Geste: Reconnaître ce que je dois initier de nouveau

Message: Nous ne commençons pas étant parfaits, nous commençons étant vrais



## JEUNER AU- DELÀ DE L'ASSIETTE

Ligne Force : Formation intérieure et discernement  
Clé: **RELATION, NON RÉPÉTITION**

Question: Qu'est-ce que je veux lui dire à Dieu?

Attitude: Authenticité

Geste: Prière brève et réelle chaque jour

Message: Dieu n'attend pas de jolis mots,  
il attend un cœur ouvert



## L'ABSTINENCE QUI FAIT MAL

Ligne Force: Leadership évangélique et Pâques  
Clé: **DON DE SOI**

Question: Qu'est- que j'ai du mal à aimer aujourd'hui?

Attitude: Fidélité

Geste: L'offrir sur la croix

Message: Aimer jusqu'qu but est le chemin de vie



## BUT DU CHEMIN PÂQUES

## RESET SPIRITUEL



Ligne Force: Spiritualité incarnée  
Clé: **VIDER POUR LAISSER QUE DIEU PUISSE ENTRER**

Question: De quoi ai-je besoin de jeûner aujourd'hui?

Attitude: Silence et sobriété

Geste: Jeûne non alimentaire + prière

Message: Ce que je libère me rend la liberté

## PRIER SANS MODE ROBOT



Ligne Force: Fraternité · Mission partagée · Soin  
Clé: **PARTAGER CE QUE JE SUIS ET CE QUE J'AI**

Question: En ce que j'ai, de quoi je n'en ai pas besoin?

Attitude: Solidarité

Geste: Action concrète en tant que groupe

Message: La foi qui se partage se multiplie

## AIMER JUSQU'À LA FIN



Des Cœurs renouvelés  
Des Communautés plus fraternelles  
Foi incarnée dans la vie  
Mission vécue avec les autres

# **“LE CARÊME NE M’ENLÈVE PAS LA VIE, IL ME LA REND.”**

## **SEMAINE 1**

### **“RESET SPIRITUEL”**



#### **LIGNE FORCE:**

Identité charismatique.

#### **IDÉE CLÉ :**

**LE CARÊME C’EST RETOURNER AUX RACINES POUR Y DÉCOUVRIR QUI SUIS-JE ET POURQUOI JE VIS.**

#### **ILLUMINATION CHARISMATIQUE:**

L’Esprit nous invite à “creuser profondément”, à nous reconnaître comme étant partie d’une famille où personne n’en est exclu, ouverts aux signes des temps et à la vulnérabilité, qui a besoin d’être soignée.

#### **DYNAMIQUE:**

Don de soi, un post-it à chaque participant.

#### **QUESTION:**

‡ “Qu’est-ce que, dans ma vie a besoin de retourner à l’essentiel ?”  
(la foi, les relations, l’identité, le rythme de vie, le sens, l’engagement...).  
Déposez le papier aux pieds d’une croix ou d’un symbole communautaire.

#### **MESSAGE:**

Nous ne commençons pas le Carême étant parfaits, nous la commençons plutôt, en étant honnêtes avec ce que nous sommes.

#### **ACTION POUR LA SEMAINE:**

Choisir une attitude qui aide à vivre avec plus de cohérence la propre identité (personnelle et charismatique).

# SEMAINE 2

## “JEÛNER N’EST PAS SEULEMENT, NE PAS MANGER”

### LIGNE FORCE:

La Spiritualité incarnée.

### IDÉE CLÉ:

**LE JEÛNE LIBÈRE L’ESPACE INTÉRIEUR POUR DIEU ET POUR LES AUTRES.**



### ILLUMINATION CHARISMATIQUE:

La vie intérieure est une terre sacrée: prière, silence et connexion avec la Parole nous font découvrir Dieu dans le quotidien et dans ce qui est petit.

### DYNAMIQUE:

En équipes, partage des cartes avec des jeûnes possibles:

“Jeûner de lamentations”, “Jeûner des réseaux”, “Jeûner des paroles qui blessent”, “Jeûner des empressements”.

Chaque groupe répond:

- ‡ Pourquoi cela coute-il?
- ‡ Quel est le nouvel espace que cela peut ouvrir?

### MESSAGE:

Parfois ce qui nous pèse le plus ce n'est pas ce que nous mangeons, mais plutôt, ce que nous ne lâchons pas.

### DÉFI HEBDOMADAIRE:

Choisis un jeûne non alimentaire et l'unir à un moment à brève de la prière de chaque jour.

# SEMAINE 3

## “PRIER SANS MODE ROBOT”

### LIGNE FORCE:

Formation intérieure et discernement.

### IDÉE CLÉ:

**PRIER C’EST ENTRER EN RELATION, NON RÉPÉTER.**

### ILLUMINATION CHARISMATIQUE:



La formation n'est pas seulement savoir plus mais grandir en expérience de Dieu, en auto-connaissance et en relations plus saines.

#### DYNAMIQUE:

Demande à écrire un "WhatsApp à Dieu":

sans filtres, sans paroles religieuses, partant de la vie réelle.

Des volontaires partagent.

Lit un psaume montrant comme la Bible prie partant de ce qui est humain.

#### MESSAGE:

Dieu n'attend pas des phrases parfaites, il attend un cœur véritable.

#### ACTION POUR LA SEMAINE:

1 minute par jour de prière consciente: respirer, nommer ce qui a été vécu et écouter.

## SEMAINE 4

### "LA ABSTINENCE QUI FAIT MAL"



#### LIGNE FORCE:

Fraternité, mission partagée et soin.

#### IDÉE CLÉ:

**LA CONVERSION SE FAIT REMARQUER QUAND L'AUTRE A DE L'IMPORTANCE.**

#### ILLUMINATION CHARISMATIQUE:

La fraternité est signe prophétique et la mission se vit avec les autres, en entendant les clamours des pauvres et en prenant soin de la vie et de la maison commune.

#### DYNAMIQUE:

Question explosive:

‡ "De quoi nous en avons excessivement?"

Pluie d'idées: de temps, d'écoute, d'argent, des vêtements, d'attention.

Le groupe choisit une action concrète de solidarité.

#### MESSAGE:

La foi qu'on ne partage pas se fane: celle qui se donne, grandit.

#### ACTION POUR LA SEMAINE :

Realiser en tant que groupe un geste réel d'aide ou de soin (personne, communauté, environnement).

# **SEMAINE 5**

## **“AIMER JUSQU’AU BUT”**

### **LIGNE FORCE:**

Leadership évangélique et Pâques.

### **IDÉE CLÉ:**

**JÉSUS AIME EN SERVANT ET EN SE DONNANT.**

### **ILLUMINATION CHARISMATIQUE:**

Le leadership chrétien est service qui accompagne, qui génère communion et qui se vit avec humilité et intégrité, même quand cela coutre.

### **DYNAMIQUE:**

Place une croix au centre.

### **QUESTION PERSONNELLE:**

‡ “Qu'est-ce que j'ai du mal à aimer aujourd'hui?”

En silence on dépose le papier.

### **MESSAGE:**

Aimer jusqu'au bout n'est pas une faiblesse, c'est une force pascale.

### **DÉFI FINAL:**

**VIVRE LA SEMAINE SAINTE AVEC CONSCIENCE, PASSANT DU “ACCOMPLIR” AU S’IMPLIQUER.**



# PÂQUES 2026

## FOCALISER

## DYNAMIQUES PASCALES

L'idée est de changer totalement la manière: nous passons du "je me révise" du Carême au "je suis vivant et quelque chose de nouveau commence ". Je te laisse 3 dynamiques (tu peux utiliser une seulement ou faire une mini-rencontre pascale).

### DYNAMIQUE 1

#### - "IL N'EST PAS LÀ"-

##### LA SURPRISE DE LA RÉSURRECTION.

IDÉE CLÉ: Dieu n'est pas toujours là où nous le laissons.

COMMENT LE FAIRE:

- ‡ Prépare une boîte, tombe symbolique ou un sac à dos fermé.
- ‡ Dis-leurs: "Nous croyons que Dieu est là quand nous sommes mal"
- ‡ Ouvrez-la ... et qu'elle soit vide.

QUESTION:

- ‡ Où est-ce que nous cherchons Dieu d'habitude?
- ‡ Et où est que nous n'avons pas le réflexe de le chercher?

MESSAGE JEUNE :

Dieu n'est pas resté dans le lieu de la mort. Il ne reste pas non plus dans tes pires moments

PHRASE À EMPORTER:

**LA FOI N'EST PAS REGARDER EN ARRIÈRE, C'EST APPRENDRE À CHERCHER DIFFÉREMMENT.**

### DYNAMIQUE 2

#### - "AVANT / APRES"-

##### LA RÉSURRECTION PASSE AUSSI PAR MOI.

IDÉE CLÉ : La Pâque c'est n'est pas seulement de Jésus, elle est aussi nôtre.

COMMENT LE FAIRE:

Divise une feuille en deux colonnes:

‡ AVANT

‡ APRÈS

‡ Dans "avant": Comment est-ce que je suis arrivé à ce Carême?

‡ Dans "après": Qu'est-ce que je veux qui resurgisse en moi?

Partage en petits groupes (seulement ceux qui le voudront).

#### **MESSAGE JEUNE:**

Si tout continue de la même manière, nous n'avons pas compris la Pâque.

#### **GESTE FINAL:**

Déchirer le papier du "avant" et garde celui du "après".

## **DYNAMIQUE 3**

### **– “ALLUMÉS” –**

#### **LA MISSION COMMENCE MAINTENANT.**

IDÉE CLÉ: La Résurrection ne se garde pas, elle se transmette.

#### **COMMENT LE FAIRE:**

Donner une bougie, un bracelet ou un papier avec une flamme dessinée.

#### **QUESTION:**

‡ "Où est-ce que je dois apporter la vie aujourd'hui?" (famille, école, réseaux, amis, groupe)

‡ Chacun dit en haute voix une parole: "Vie", "Espérance", "Pardon", "Joie"...

#### **MESSAGE JEUNE:**

#### **LA PÂQUE NE S'ACHÈVE LE DIMANCHE: ELLE DÉMARRE CE JOUR.**

#### **ENGAGEMENT PASCAL:**

Une action concrète pour vivre comme un ressuscité.

## **CLÔTURE POUR PÂQUES 2026**

Tu peux terminer avec cette phrase qui fonctionne vraiment:

### **“SI JÉSUS A VAINCU LA MORT, MOI, JE NE VAIS PAS VIVRE COMME SI TOUT ÉTAIT PERDU.”**

*Si on le veut, on peut: Soit faire une Pâque type recollection. Soit l'adapter pour les enfants, les adolescents ou les jeunes âgés. Soit créer une version très visuelle / réseaux / musique.*

