

# La Dépêche de SJDC

Le journal de la pastorale de Saint-Jacques de Compostelle

01 Mars 2025

numéro 3

Après un numéro consacré au vitrail, la dépêche de SJDC invite chacun d'entre nous,  
à accorder du temps à ce chemin spirituel qu'est le Carême.

40 jours pour la JOIE...

JOIE DE LA PRIÈRE...JOIE DU PARTAGE... JOIE DU JEÛNE...JOIE DU PARDON

**LE CARÊME**  
**KÉSAKO ?**

Le Carême est le temps de préparation à la fête de Pâques. C'est un chemin de conversion de notre cœur, nos paroles et nos actes, bien plus qu'un temps de sacrifices. Le Carême nous invite à nous recentrer sur l'essentiel. Concrètement ?

**40 JOURS**

C'est la durée du Carême, en référence au temps passé dans le désert par le peuple d'Israël (40 ans) et par le Christ (40 jours). Il commence le Mercredi des Cendres et culmine avec la Semaine Sainte. Le Samedi Saint marque la fin du Carême.

**LA PRIÈRE**

Le Carême nous invite à entretenir le lien d'intimité avec Dieu, à lui donner la priorité dans nos vies, comme le Christ l'a fait, dans la prière.

**LE JEÛNE**

Se priver de chocolat, de viande, d'une nouvelle paire de baskets, ou même de son portable... Cela fait peur, mais le jeûne nous reconnecte à l'essentiel et à nos frères dans le besoin.

**LE PARTAGE**

Le Carême nous rend plus libres, détachés des biens matériels. Il nous invite à donner du temps, de l'argent, pour ceux qui sont dans le besoin et aux oeuvres qui contribuent à une société fraternelle.

**LE PARDON**

Le Carême est un temps privilégié pour réajuster son cœur au Seigneur. Dans la confession, nous reconnaissons notre péché et accueillons le pardon de Dieu, Lui qui est plus grand que notre cœur.

## Lecture d'un extrait de l'Évangile à l'origine du Carême

Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

Le diable lui dit alors : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre de devenir du pain. »

Jésus répondit : « **Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain.** »

Alors le diable l'emmena plus haut et lui montra en un instant tous les royaumes de la terre.

Il lui dit : « Je te donnerai tout ce pouvoir et la gloire de ces royaumes, car cela m'a été remis et je le donne à qui je veux. Toi donc, si tu te prosternes devant moi, tu auras tout cela. »

Jésus lui répondit : « **Il est écrit : C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te prosternerás, à lui seul tu rendras un culte.** »

Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ; et encore : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. » Jésus lui fit cette réponse : « **Il est dit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu.** »

Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé.

Évangile de Luc 4, 1-13

## Questions et réponses sur le texte de l'Évangile selon Luc

### Pourquoi ce passage se déroule-t-il dans le désert ?

Le désert est très présent dans la Bible ! C'est à la foi une réalité géographique comme il en existe au Proche Orient mais aussi une lieu où l'on se retire, un lieu de conversion ...

### Pourquoi Jésus passe-t-il quarante jours dans le désert ?

Le chiffre 40 est un chiffre symbolique dans la Bible. Il fait écho à l'exode, période de quarante ans pendant laquelle le peuple hébreu a marché dans le désert après la libération d'Égypte.

### Jésus est-il mis à l'épreuve par Dieu ?

Il est écrit dans ce passage que c'est l'Esprit qui conduit Jésus dans le désert. Comme Jésus se laisse conduire par l'Esprit, on comprend qu'il s'en remet à Dieu.

### Comment comprendre l'expression " Il eut faim " ?

Le récit des tentations est un texte énigmatique. Il est difficile d'imaginer comment Jésus a pu être tenté par le diable. En effet, Jésus expérimente le manque car il est vraiment homme tout en étant Dieu. Il est vulnérable et le diable tente de s'engouffrer dans nos vulnérabilités.

## Carême, 40 jours vers l'essentiel..... mais, qu'est-ce qui est essentiel dans ma vie ?

Petite histoire...

[https://youtu.be/KgN2BfYcdyI?si=vjc\\_9ZgRPIEU5Vh](https://youtu.be/KgN2BfYcdyI?si=vjc_9ZgRPIEU5Vh)

Un jour, un vieux professeur proposa à ces élèves, une expérience. Il sortit un grand pot, le posa en face de lui, puis y plaça délicatement douze gros cailloux.

Lorsque le pot fut rempli, il demanda : « **Est-ce que le pot est plein ?** »

Tous les élèves répondirent : « **Oui !** »

Alors, il prit un récipient rempli de graviers, qu'il versa sur les gros cailloux puis remua le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les gros cailloux, jusqu'au fond. Le vieux professeur demanda encore : « **Est-ce que le pot est plein ?** »

L'un des élèves répondit : « **Probablement pas !** »

Il versa un sac de sable jusqu'à combler les espaces, puis dit : « **Est-ce que le pot est plein ?** » Sans hésiter, les élèves répondirent « **Non !** ».

Le vieux professeur remplit alors le pot à ras bord, avec de l'eau, puis demanda finalement : « **Quelle vérité nous démontre cette expérience ?** »

Un des élèves répondit : « Cela démontre que, même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous et de choses à faire. »

« **Non** », dit le professeur, « La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : **si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous.** »

**Les gros cailloux, ce sont donc les choses importantes,  
essentielles de ta vie.**

**Ces éléments, cruciaux pour ton bonheur, doivent être tes priorités.**

**Quels sont les gros cailloux dans ta vie ?**

**Qu'est-ce qui est essentiel pour toi ? .....**

.....

**Le carême est ce temps pour te recentrer sur l'Essentiel ,  
sur les essentiels de ta vie**

Quarante jours pour faire le tri, pour laisser de côté ce qui est inutile  
comme lorsqu'il faut traverser un désert.

Quarante jours pour éduquer le cœur et aimer, apprendre à aimer, d'une façon neuve,  
à la manière des premiers jours.

Quarante jours pour marcher à un autre rythme, pour changer de style,  
pour faire le ménage, pour se purifier.

Quarante jours pour regarder les autres, pour regarder Dieu,  
pour écouter la Parole du Christ

et la laisser faire son œuvre au plus profond de notre cœur.

Quarante jours pour être transfiguré, Quarante jours pour grandir avec l'Évangile,

Quarante jours pour apprendre à vivre

Charles Singer

**CARÊME, 40 JOURS VERS L'ESSENTIEL...**

# Propositions pour revenir à l'Essentiel.....aux essentiels.....

## LA PRIERE ...

**Pendant le carême, voici différentes propositions pour t'aider à prier :**

- Ouverture de la chapelle sur les temps de récréation

*Prière silencieuse*

*Prière avec le chapelet le jeudi après-midi*

*Prière avec un texte de la bible le vendredi matin*

*Tu peux aussi venir déposer tes intentions de prière*

- Ouverture de la salle pastorale sur le temps de récréation le jeudi matin  
: Louange, prière avec le groupe Glorious
- Messe le vendredi midi selon le calendrier



## LE PARTAGE

*Que partager ? bien sûr notre goûter, nos affaires, notre argent (si on en gagne)*

*mais nous pouvons aussi partager notre temps, nos connaissances,  
un sourire, notre joie, notre foi et nos goûts...*

*Avec qui ? avec nos amis, nos voisins, nos professeurs, nos familles...*



## LE JEÛNE.....

**JEÛNER de .....**

**Opération Bol de riz vendredi 4 avril :**

*Cette année, le collège Saint Jacques de Compostelle et le Lycée Franz Stock ont décidé d'aider et de soutenir les collèges agricoles de Madagascar.*

*Nous ferons un effort vendredi 4 avril en signe de solidarité pour les jeunes de Madagascar qui ont besoin de notre aide pour poursuivre leur scolarité.*

*Le riz étant d'un coût très modique, la différence entre le prix d'un repas et le coût de revient de ce bol sera reversée aux lycées agricoles de Madagascar.*

**JEÛNER de .....**

*Mais tu peux aussi jeûner de réseaux sociaux,  
de critiques négatives ou de paresse...*



## LE PARDON.....

*Au collège: le sacrement de réconciliation sera proposé  
le vendredi 4 avril*

*Au campus Franz Stock, le sacrement de réconciliation sera proposé  
le vendredi 21 mars*

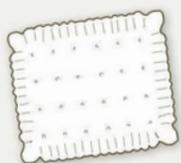


## UN CALENDRIER.....

*Pour t'aider, chaque jour, à vivre le carême dans la joie, nous te proposons de choisir un des 2 calendriers possible. A toi de choisir !*

*Tu peux venir le chercher en salle pastorale, à la chapelle ou en étude.*

**POUR LE CARÊME,**



**NE SOYEZ PAS  
DES PETITS CATHOS SECS**

**Bon carême**



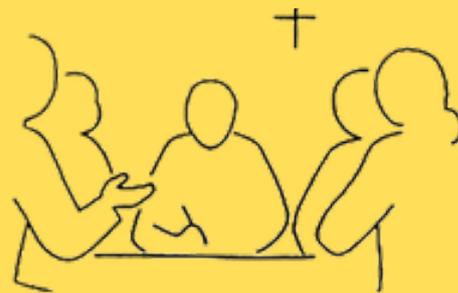
## Engageons-nous !

Nous avons le plaisir de vous annoncer la création d'un conseil pastoral des jeunes.

Lors des prochaines séances de KT et de culture chrétienne, chaque élève sera ainsi invité à participer à des échanges constructifs et à monter de projets dans le cadre du projet pastoral de l'établissement.

Les élèves inscrits pourront également proposer une rubrique dans la dépêche du collège.

Inscrivez vous pour le premier conseil pastoral des jeunes !



### Conseil Pastoral

## Madagascar

**Le CNEAP est partenaire de Fert depuis 2002 et a contribué à la création des six collèges agricoles de Fekama (le petit nom de la fédération qui regroupe ces collèges au sein de Fifata).**

Au début des années 2000, face à l'absence de dispositifs de formation initiale agricole pour les jeunes ruraux à Madagascar, Fert s'est associée au CNEAP afin d'accompagner Fifata, organisation professionnelle agricole nationale, dans la mise en place d'un dispositif de formation initiale pour les jeunes filles et fils de paysans.

6 collèges agricoles ont été progressivement créés et sont fédérés au sein de Fekama, membre du Groupe Fifata. Ces collèges proposent une formation de 3 ans dont 2 en internat et 1 en alternance, basée majoritairement sur la pratique grâce à une exploitation pédagogique attenante au collège.

Depuis 2009, un dispositif d'accompagnement à l'insertion professionnelle a été mis en place. D'une durée de 3 ans, il se compose d'un appui individuel par un conseiller agricole, de l'organisation de regroupements entre jeunes, d'une dotation coup de pouce et d'une mise en relation avec des partenaires techniques et financiers.

Le Campus Franz Stock est un lycée CNEAP, c'est pourquoi nous souhaitons aider et soutenir le développement des collèges de Madagascar pour améliorer les conditions d'études des jeunes Malgaches, qui n'ont pas tous la chance d'être scolarisés.

pour en savoir plus :

<https://solidacoop.cneap.fr/project/activites-et-ateliers-pour-decouvrir-madagascar/>

témoignage : **Eliance, éleveuse de porcs métis**

<https://youtu.be/mSsTp7WjQo4?si=wbjWnnLY6OD2I6A1>

## FINANCEMENT DES COLLEGES AGRICOLES

### Les familles

1€ par mois et le riz consommé par l'élève.  
La situation locale avec des périodes de famine rend de plus en plus difficile aux familles d'assurer leur participation qui correspond à environ 540 € pour les 3 ans de formation



Des financements publics  
Des associations et organismes

### Votre mobilisation : ventes solidaires, bols de riz, etc



- Avec moins de 2 000 €, on peut financer :
- 1 an de formation au collège pour un jeune (900 €)
  - La dépense en riz blanc consommé dans un collège en 1 mois (1 100 €)
  - L'aménagement de 2 terrains de basket dans 2 collèges (1 400 €)
  - Le prix d'une vache laitière pour l'exploitation pédagogique
  - Le budget annuel de visites et voyages d'études d'un collège (1 600 €)
  - L'achat d'une vache laitière pour l'exploitation d'un collège (1 200 €)



**58 000 € par collège par an (2023)**

- Les élèves : repas, vie à l'internat 21%
- L'exploitation pédagogique 11%
- Ressources humaines : salaires ... 47%
- Déplacements des équipes et élus 11%
- Autres charges (gestion, investissements...) 10%

Vente des produits des fermes pédagogiques





# 40 GESTES D'AMOUR POUR LE CARÊME

## Par le Pape François

01

**SE CONVERTIR**  
Pour un Carême  
plus saint

02

**DIRE MERCI**  
Même sans en  
avoir besoin

03

**DIRE BONJOUR**  
A ceux qui  
partagent ta vie

04

**DIRE JE T'AIME**  
A tes proches

05

**ECOUTER**  
En faisant silence  
et sans juger

06

**AIDER QUELQU'UN**  
Pour qu'il puisse  
prendre du repos

07

**TRIER LE SUPERFLU**  
Pour le donner  
aux pauvres

08

**TELEPHONER**  
A un proche que tu n'as  
pas vu depuis  
longtemps

09

**VALORISER**  
Les succès et  
qualités de l'autre

10

**ENCOURAGER**  
Quelqu'un qui traverse  
des moments difficiles

11

**S'ARRETER**  
Pour aider quelqu'un  
dans le besoin

12

**RECONFORTER**  
Quelqu'un qui est  
triste

13

**CORRIGER**  
Avec amour et sans  
se taire par crainte

14

**LAVER**  
Ce qui est sale à la  
maison

15

**AGIR**  
Avec délicatesse  
envers les autres

16

**PROTEGER**  
La création, la vie  
et la planète

17

**ACCEPTER**  
L'autre comme il  
est

18

**PORTER**  
L'espérance dans  
un futur meilleur

19

**REGARDER**  
La création de  
Dieu avec amour

20

**RESPECTER**  
Son prochain

21

**ETRE SOLIDAIRE**  
De ceux qui  
souffrent

22

**PRIER**  
Pour une famille  
en difficulté

23

**PRENDRE SOIN**  
De ses biens et de  
ceux d'autrui

24

**REDONNER**  
Confiance à l'autre

25

**VEILLER**  
Pour ne pas entrer  
en tentation

26

**SE CONFESSER**  
De nos péchés

27

**SERVIR**  
L'autre même  
simplement

28

**PARDONNER**  
Et demander  
pardon

29

**SE PRIVER**  
Des mots, attitudes  
qui offensent

30

**RENDRE VISITE**  
A une personne  
âgée

31

**ETRE CHARITABLE**  
Envers les plus  
pauvres

32

**PROCLAMER**  
La Bonne Nouvelle  
à toute créature

33

**SOURIRE**  
De la joie d'être  
chrétien

34

**PRENDRE SOIN**  
De l'autre sans  
réserve

35

**FAIRE**  
Des compliments  
honnêtes à l'autre

36

**VALORISER**  
Les petites choses  
qui nous entourent

37

**CONTRIBUER**  
A soulager les  
autres

38

**COLLABORER**  
Aux initiatives  
d'autrui

39

**AIMER**  
Les autres et le  
leur montrer

40

**COMMUNIER**  
A la Pâques du  
Seigneur

# CALENDRIER DE CARÊME

## 40 jours pour avancer dans l'espérance de Pâques

### CONVERTISSEZ-VOUS ET CROYEZ À L'ÉVANGILE !

Mc 1,15

#### MERCREDI DES CENDRES



5

#### JÉUNER D'A PRIORI ENVERS LES AUTRES

Choisir pour l'année ce qui vient d'un domaine d'action au service des autres dans lequel je m'investirai de façon régulière.

Seigneur, aide-moi à dépasser les apparences lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois.

#### JÉUNER DE CRITIQUES NÉGATIVES

Faire des compliments à ceux que j'aime.

Seigneur, fais que je maîtrise ma parole et à faire primer les qualités chez les autres.

#### JÉUNER DE MONDANITÉS

Offrir 30 minutes de prière dans le silence.

Seigneur, fais que je cherche sans cesse à te donner la première place dans ma vie.

#### 1er DIMANCHE DE CARÊME

#### JÉUNER DE RÉSEAUX SOCIAUX

Téléphoner à un ami pour prendre de ses nouvelles et partager en vérité.

Seigneur, fais grandir la soif de me connecter à ta parole.

#### JÉUNER DE RANCŒUR

Se réconcilier avec quelqu'un.

Seigneur, comme tu nous pardonnes nos offenses, aide-moi à pardonner à ceux qui m'ont offensé.e.

#### JÉUNER DE CONFLITS AU TRAVAIL

Faire grandir la fraternité au travail en proposant à mes collègues de prendre un temps de pause convivial tous ensemble.

Seigneur, renouvelle mon regard sur mes collègues et fais grandir en moi l'esprit d'équipe.

#### JÉUNER DE REPLI SUR SOI

Envoyer un sms à quelqu'un simplement pour lui dire qu'on pense à lui.

Seigneur, aide-moi à lutter contre l'isolement en me rappelant qu'avec toi, je ne serai jamais seule.

#### JÉUNER DE NOURRITURE « PLAISIR »

Confier à Dieu ce dont mon cœur a faim.

Seigneur, donne-moi de me nourrir davantage de ta parole pendant ce temps de carême.

#### JÉUNER DE SORTIE AU RESTAURANT

Favoriser les repas pris en famille, à la maison.

Seigneur, offres-moi d'apprécier à leur juste mesure les moments simples de partage avec les miens.

#### 2e DIMANCHE DE CARÊME

#### JÉUNER DE PARESSE

Proposer mon aide chaque fois que je le peux.

Seigneur, fais grandir en moi la vocation du service.

#### JÉUNER DE PENSÉES BLASÉES, DÉSABUSÉES

Faire une balade en forêt et prier.

Seigneur, permets que je sois toujours émerveillé.e de contempler ta Création.

#### JÉUNER DE PLAINTES

Rendre grâce pour quelque chose de beau qui m'est arrivé depuis le début du carême.

Seigneur, aide-moi à prendre conscience de la chance que j'ai de manger chaque jour à ma faim.

#### JÉUNER DE COMMÉRAGES

Témoigner du Christ chaque fois que je suis témoin de commérages.

Seigneur, aide-moi à maîtriser ma parole, ouvre ma bouche pour répandre la Bonne Nouvelle plutôt que des rumeurs.

#### JÉUNER DE PENSÉES ENVIEUSES

Faire fleurir mes talents !

Seigneur, tu m'as donné des talents. Fais que je sache les mettre en avant sans nourrir une forme de jalousie à l'égard de ceux des autres.

#### JÉUNER D'ACHAT COMPULSIF

Me réjouir de ce que j'ai déjà et donner les vêtements que je ne porte plus à une association.

Seigneur, apprend-moi à valoriser ce que j'ai déjà plutôt que de désirer ce que je n'ai pas et dont je crois avoir besoin.

#### 3e DIMANCHE DE CARÊME

#### JÉUNER DE STREAMING VIDÉO

Offrir à Dieu le temps que je projetais de passer devant l'écran.

Seigneur, toi qui savais prendre le temps du dialogue avec le Père dans la prière, accompagne-moi dans mon désir d'adopter un style de vie plus proche du tien.

#### JÉUNER DE CURIOSITÉ MAL PLACÉE

En apprendre plus sur la vie des saints de la semaine.

Seigneur, que ma curiosité soit une soif de te connaître, qu'elle me mène à l'émerveillement !

#### JÉUNER D'ACCÈS DE COLÈRE

Pratiquer la gratitude en disant « merci » à un proche (conjoint, collègue...) pour quelque chose de beau vécu aujourd'hui.

Seigneur, apprend-moi à suivre ton exemple en étant lent à la colère et plein d'amour.

#### JÉUNER DE MOQUERIES

Réconforter quelqu'un qui est injustement moqué ou mis à l'écart.

Quand ma moquerie est synonyme de mépris envers mon prochain que je tourne en ridicule, je te déplais. Que je cherche toujours, Seigneur, à faire ce qui te plaît !

#### JÉUNER DE GRIGNOTAGES

Garder son en-cas pour l'offrir à quelqu'un dans le besoin.

Seigneur, apprend-moi à rester maître de moi-même et de mes pulsions alimentaires au profit d'une nourriture toute spirituelle.

#### JÉUNER DE LOISIR « PLAISIR »

Donner de mon temps bénévolement dans ma paroisse, une association, pour une œuvre caritative.

Seigneur, arrache-moi à l'individualisme et à l'inertie pour m'engager en faveur de ceux qui sont moins bien lotis que moi.

#### 4e DIMANCHE DE CARÊME

Dimanche de Laetare



#### JÉUNER DE BOUDDERIE

Pratiquer l'auto-dérision !

Quand je boude, je me ferme aux autres. Seigneur, apprend-moi à être pas n'enterrer sur moi-même et à laisser la porte de mon cœur ouverte à toi et à mes frères et sœurs.

#### JÉUNER DE PROCRASTINATION

Profiter du temps du carême pour réaliser quelque chose que je remets au lendemain depuis longtemps.

Seigneur, éloigne de moi la tentation à procrastiner, surtout lorsqu'il s'agit de remettre ma vie en ordre, de réaliser une promesse ou un acte de charité.

#### JÉUNER D'ÉTROITESSE D'ESPRIT

Sortir de ma zone de confort en osant aller à la rencontre d'une personne en difficulté (migrant, sdf...).

Seigneur, ouvre mon cœur au changement dans un but de conversion !

#### JÉUNER D'ACCUSATIONS

Relire le chap. 7 de l'Évangile selon saint Matthieu.

Seigneur, rends-moi indulgent quand je vois la paille dans l'œil de mon frère, éloigne de moi la tentation d'enterrer les autres dans leur faute en portant un jugement sur leurs actions, leurs propos...

#### JÉUNER DE TEMPS DE SMARTPHONE INUTILE

Télécharger une application catho !

Seigneur, comme Jésus lutte dans le désert, aide-moi à lutter contre les illusions numériques en ajustant ma relation à mon smartphone pour retrouver la valeur de l'intériorité.

#### JÉUNER DE GROS MOTS

Relire le chap. 12 de l'Évangile selon saint Matthieu et méditer les versets 33 à 37.

Seigneur, ôte de ma bouche les paroles qui contribuent à faire peser un climat agressif entre mon entourage et moi.

#### 5e DIMANCHE DE CARÊME

#### JÉUNER DE MÉFIANCE À L'ÉGARD DE MON PROCHAIN

Participer à une maraude avant la fin du carême.

Seigneur, pousse-moi à oser la solidarité envers mes frères et sœurs dans la précarité.

#### JÉUNER DE CONTENUS QUI NE M'ÉLÈVENT PAS

Relayer un post chrétien sur mes réseaux sociaux.

Seigneur, recentre mon rapport à internet, fais de moi un témoin missionnaire de ton Évangile.

#### JÉUNER D'IMPATIENCE

Graver dans mon cœur le verset 12 du chap. 12 de l'Épître de saint Paul aux Romains.

Seigneur chasse l'impatience qui me fait passer à côté de mon prochain et de moi-même. Donne-moi le désir de te louer et de servir.

#### JÉUNER DE CAPRICES

Donner toute sa place à l'action de grâce dans la prière.

Seigneur, aide-moi à ne pas confondre les demandes du cœur avec les caprices du cœur humain.

#### JÉUNER DE SUSCEPTIBILITÉ

Déposer au pied de la Croix un échec vécu et non surmonté.

Seigneur, augmente ma sensibilité, fruit de l'Esprit, et délivre-moi de ma susceptibilité, fruit de mon orgueil.

#### JÉUNER D'ADDICTIONS

En puisant dans la foi, faire l'effort de me passer de mes addictions.

Seigneur, ouvre mes yeux sur la réalité de ma dépendance. Je te confie mes blessures et toutes les personnes que mon comportement a pu faire souffrir.

#### DIMANCHE DES RAMEAUX



#### JÉUNER DE MES COMPLEXES

Choisir un Évangile et relire les chapitres relatant la Passion.

Seigneur, toi qui poses un regard d'amour sur moi, donne-moi de me voir à travers tes yeux. Apprends-moi à prendre soin de moi, à m'accepter, à m'aimer comme tu m'aimes.

#### JÉUNER DE BAVARDAGES VIDÉS DE SENS

Choisir de me taire et d'entrer en moi-même plutôt que de parler pour ne rien dire.

Seigneur, inspire-moi les mots justes pour annoncer ton Évangile.

#### JÉUNER DE NOS PEURS

Demander au Seigneur la grâce de grandir dans la confiance, sûr de l'amour du Père pour moi.

Seigneur, tu es mon berger. Avec toi, je ne manque de rien. Fais de moi toi un rempart pour vaincre mes peurs et entrer dans la joie de Pâques avec confiance !

#### SE NOURRIR DE JÉSUS À TRAVERS LA MESSE DU JOUR

Envoyer un sms à un prêtre pour lui souhaiter un bon Jeudi Saint.

Seigneur, toi qui nous as montré l'exemple en lavant les pieds de tes apôtres, aide-moi à vivre une vraie charité pour mes frères et sœurs.

#### JÉUNER DE NOURRITURE

Prendre un temps de prière devant un crucifix, participer à un chemin de Croix ou à l'office de la Passion.

Seigneur, montre-moi mes péchés et aide-moi à accueillir pleinement ta miséricorde.

#### JÉUNER DE BRUIT POUR ACCUEILLIR LE SILENCE DE CE JOUR

Rendre visite ou faire signe à une personne isolée (malade, hospitalisée, âgée...).

Me voici, pauvre de mes faiblesses mais riche de te connaître. Ouvre mon cœur à ton Esprit et renouvelle tous les baptisés dans la lumière de Pâques.

#### ALLÉLUIA !



TRIDUUM PASCAL

### Zoom sur la semaine sainte

La semaine avant Pâques est l'ultime préparation au but du temps du carême. Chaque jour de cette semaine marque un moment important des derniers jours de la vie terrestre de Jésus.

- Dimanche des Rameaux :** Jésus Messie acclamé par la foule à Jérusalem
- Jeudi saint :** la Cène, dernier repas de Jésus et institution de l'eucharistie
- Vendredi saint :** Passion du Seigneur chemin de croix, crucifixion, mort
- Samedi saint :** grand silence de l'Église près du tombeau
- Vigile pascale et dimanche de Pâques :** dans la nuit, baptêmes des catéchumènes, Résurrection du Seigneur



MARS 2025

AVRIL 2025