

CARÊME 2026



PRENDRE SOIN avec les lunettes "3B" (Beau, Bien, Bon)

Le temps du Carême nous invite à nous laisser renouveler par l'amour de Dieu, force de résurrection, et à travailler la terre de notre cœur pour la rendre plus disposée à porter des fruits nouveaux. Pour cela, l'Eglise, en s'appuyant sur l'Evangile, nous indique la pratique plus attentive de la **prière, du jeûne et du partage**.

Pour ce Carême 2026, la paroisse Saint-Marcellin-en-Pilat vous propose une démarche particulière lors de chacun des dimanches de Carême autour de la prière et du jeûne. Ainsi, vous trouverez dans ce document les différents rendez-vous de prière habituels (louange, adoration...)* mais aussi des temps spécialement organisés pendant ce Carême. Ce faisant, nous changeons de regard avec **les lunettes 3B** pour voir dans chaque être humain, chaque situation, ce qu'il y a de **Beau**, de **Bien** ou de **Bon**. C'est aussi une manière de prendre soin de soi-même, des autres et de la Création.

P. Christian DEFRANCE

Qu'est-ce que le jeûne ?

Dans quel but jeûner ? Et de quoi jeûner ? La réponse appartient à chacun. Le jeûne m'est proposé pour « m'alléger » et me libérer des contraintes qui me privent du bonheur d'aimer et rencontrer Dieu, dans la prière et dans toute personne que je croise...

Isaïe nous en donne une définition très simple : « *Le jeûne qui me plaît... faire tomber les chaînes injustes... rendre la liberté aux opprimés... partager ton pain avec celui qui a faim... ne pas te dérober à ton semblable ? Alors ta lumière jaillira comme l'aurore, et tes forces reviendront vite.* » (Is 58,6)

Pour cela je dois d'abord me poser et m'interroger :

- **Pourquoi ai-je rarement le temps de m'arrêter pour prier, ou rencontrer l'un ou l'autre, proches ou inconnus ?**
- **Je peux aussi réfléchir à tout ce qui me prend la tête et beaucoup d'énergie...**
- **Qu'est ce qui dans ma vie prend trop de place ? Qu'est ce qui l'encombre et m'empêche de rejoindre Dieu, ou les autres ?** Est-ce mon travail ? Est-ce le sport ? Les activités de loisirs ? Les écrans ? La nourriture, l'alcool, le tabac ? Les potins ? Ce peut être des choses que j'estime à juste titre tout à fait positives comme la lecture, la marche, le cinéma, le bénévolat, mais que je pratique peut-être à l'excès et au détriment du temps à donner à ceux qui m'entourent : mon conjoint ? Mes enfants ? Mes parents ? Un ami ou une amie en difficulté ? Un engagement bénévole ? Ou l'inconnu que je rencontre.

Où vais-je mettre la priorité pour ce temps de ressourcement qu'est le carême ?

*à la chapelle à St Genest-Malifaux :

- **Louange** : les jeudis de 18h à 19h.
- **Adoration** : les vendredis de 18h30 à 19h30.
- **Prière des mères** : les samedis 28 février et 21 mars de 9h30 à 10h30.
- **Prière des pères** : les 3^{èmes} jeudis du mois à 20h.



PROGRAMME DE CARÊME

MERCREDI DES CENDRES

Célébrations : 17h à St Genest-Malifaux / 19h à Marlhes

Dans ces célébrations, nous jeûnerons en communion avec ceux qui sont privés d'eucharistie.

Pain-pomme à 20h après la célébration à Marlhes

Nous vous proposons de faire à midi un repas simple, voire jeûner, et participer à la proposition pain-pomme à la sortie de la célébration. Vous pourrez mettre la prix d'un repas dans une enveloppe-don de carême pour le CCFD (Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement) ou dans la corbeille qui se trouvera à Marlhes.

1^{ER} DIMANCHE DE CARÊME

Mt 4, 1-11 « Jésus fut conduit au désert par l'Esprit. »

La tentation est là pour tout un chacun... même pour Jésus...

Dans le monde où je vis, il est tentant de désirer me sentir puissant, efficace, au-dessus, à part... Le désert, c'est aussi l'aridité, la difficulté du goût de vivre, qui nous renvoient à notre petitesse : devant la violence de notre monde, est-ce que je me sens découragé ? Le diable utilise nos fragilités pour souffler la violence et la division... Mais la paix du monde passe par la paix des cœurs, y compris le mien.

Je prie pour quelqu'un et je sais que quelqu'un prie pour moi...
Est-ce-que je crois à la force de la prière incarnée, personnalisée ?...



Mon regard 3B, pour rechercher les étincelles de paix dans notre monde bousculé...

Durant cette première semaine, je suis invité à jeûner et prier pour la Paix et y contribuer.

2^E DIMANCHE DE CARÊME

Ex 17, 3-7 « Quitte ton pays... va vers le pays que je te montrerai... en toi seront bénies toutes les familles de la terre. »

La divinité de Jésus nous est révélée, mais aussi l'annonce de sa mort et sa résurrection... Il faut redescendre de la montagne, retourner dans le monde et ma vie quotidienne... Une invitation à regarder au-delà de l'apparence, et dépasser l'étroitesse de mes horizons. Cette révélation s'adresse à "toutes les familles de la terre". Un temps important dans nos familles est celui des repas : est-ce un vrai temps d'échanges et de rencontre ?



Mon regard 3B m'aidera à repérer les merveilles dans ma famille.

Durant cette deuxième semaine, je suis invité à jeûner et prier pour ma famille et pour toutes celles de la terre, particulièrement celles qui souffrent.

Ouverture de nos regards sur d'autres régions du monde (par exemple par la nourriture)... Concrètement : participer au repas partagé proposé après la messe à St Genest-Malifaux en préparant (si je peux) des spécialités culinaires d'autres régions ou pays que les nôtres

18

février

22

février

Méditation

Action
individuelle

1^{er}

mars

Méditation

Action
individuelle

Action
en
communauté

PROGRAMME DE CARÊME



4
mars

SOIRÉE "PARLONS-EN": "PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA FAMILLE, QUAND TOUT VA BIEN ET EN TEMPS DE CRISE"

De 20h30 à 22h15 à la maison paroissiale à St Genest

Accueil à partir de 20h et échange avec la participation de **FAMILYA SAINT-ETIENNE**, lieu ressources pour les familles, afin d'aider les personnes à de meilleures relations, quelles que soient les situations de vie.

6 et 7
mars

CHEMIN DU PARDON « VIENS BOIRE À LA SOURCE »

Vendredi de 17h à 20h et samedi de 9h à 12h30

A l'église de St Genest

Un temps de pause, de silence et de rencontre, pour se laisser rejoindre par le Christ et avancer, si je le souhaite, vers le sacrement de réconciliation. Cette proposition se concrétise par un parcours à vivre en plusieurs étapes. La durée est variable pour chacun. Venir à l'heure qui vous convient durant les créneaux indiqués

8
mars

3^E DIMANCHE DE CARÊME

Ex 17, 3-7 « *Le Seigneur est-il au milieu de nous, oui ou non ?* »

Le bâton de Moïse n'est pas une baguette magique mais bien le signe que Dieu est là au milieu de son peuple, et ne l'a pas abandonné. Dans la durée de cette marche, Dieu nous accompagne : pendant ce temps de désert, croyons-nous que Dieu marche avec nous au cœur de nos vies et dans ce temps d'appel à la conversion que vit l'Eglise ?

La Samaritaine a probablement été abusée bien des fois... Contempler le respect de Jésus pour cette femme... Telle qu'elle est, elle peut voir et reconnaître en Jésus, le Christ, même avant sa résurrection, "en esprit et vérité".

Méditation

Action
individuelle



Mon regard 3B pour regarder chaque personne à la manière Jésus, c'est-à-dire avec respect. **Durant cette troisième semaine, je suis invité à jeûner et prier en solidarité avec les victimes d'abus, et peut-être aussi pour leurs auteurs.**

15
mars

4^E DIMANCHE DE CARÊME

Ep 5, 8-14 « *Conduisez-vous comme des enfants de lumière.* »

Notre monde de "bling-bling" nous « aveugle » et nous entraîne souvent dans des impasses... Le « miroir aux alouettes » est souvent plus attirant que la simplicité et la sobriété... La lumière n'est pas toujours où l'on croit, et la petite flamme dans la nuit est quelquefois plus efficace que le spot qui piège notre regard... "Mais Dieu ouvre avec nous et pour nous, les yeux du cœur" (CCFD). Dans l'Eglise, le baptême ouvre les yeux au regard de Dieu.

Méditation

Action
individuelle



Mon regard 3B sur notre Eglise... **Durant cette quatrième semaine, Je suis invité à jeûner et prier pour soutenir les acteurs de l'Eglise, ceux que nous connaissons, et parmi eux nos prêtres, et notre futur évêque...**

22

5^E DIMANCHE DE CARÊME**Ez 37, 12-14 « Je vais ouvrir vos tombeaux ...****Je mettrai en vous mon Esprit et vous vivrez »**

C'est bien de notre résurrection qu'il s'agit, à travers celle de Lazare... Elle nous est promise de longue date, mais elle ne nous est pas donnée sur un plateau !... Chercher ce qui a goût de résurrection dans la vie du monde, dans ma vie. « La résurrection commence lorsque nous croyons qu'aucune tombe ne peut emprisonner la relation d'amour que Dieu veut vivre avec nous... » (CCFD)

Avec le CCFD (Comité Catholique contre la Faim et pour le développement, je rends grâce pour l'abondance de Dieu dans la création.



Mon regard 3B pour mieux repérer ce qui peut être protégé, et soutenu dans la Création abîmée.

Durant cette cinquième semaine, je suis invité à jeûner et prier, afin de mieux contribuer à la sauvegarde de la Création.

mars

Méditation

Action
individuelle**CÉLÉBRATIONS DE LA SEMAINE SAINTE**

29

MESSE DES RAMEAUX – ENTRÉE DANS LA SEMAINE SAINTE

à 9h à Marlies et à 10h30 à St Genest-Malifaux

Ez 50,4-7 « Hosanna ô fils de David ! »

Cette semaine, je chemine avec Jésus dans sa passion.

Durant cette semaine, je suis invité à jeûner et prier avec les catéchumènes, ceux qui se préparent à recevoir un sacrement, et nous tous qui les accompagnons.



Découvrons ce qui est 3B dans chaque cheminement autour de nous.

31

MESSE CHRISMALE

à 18h à la cathédrale Saint Charles à Saint-Etienne

mars Bénédiction des saintes huiles. Les prêtres renouvellent leurs promesses.

2

JEUDI SAINT – CÉLÉBRATION DE LA CÈNE

à 19h30 à St Genest-Malifaux (premières communions)

avril

**ADORATION**

**Nuit d'adoration du Jeudi au Vendredi Saint
à la chapelle de la maison paroissiale**

S'inscrire lors des permanences, par téléphone,
mail ou directement sur le planning



3

VENDREDI SAINT – OFFICE DE LA PASSION

à 19h30 à St Régis-du-Coin

avril

**CHEMINS DE CROIX**

à 11h15 à St Genest-Malifaux (avec les collégiens),

à 15h à Tarentaise, Planfoy et Marlies et à 16h30 à l'EHPAD de Jonzieux

4

VEILLÉE PASCALE

à 20h30 à St Genest-Malifaux

avril

Baptême de deux jeunes, Elise et Clara.

Renouvellement des engagements de notre baptême.

5

JOUR DE PÂQUES

à 9h à Tarentaise et à 10h30 à Marlies

avril

6

LUNDI DE PÂQUES

à 9h30 au Rosey à Marlies

avril