

LIVRET DE CARÊME 2026



DEVENIR SAINT, PAS À PAS



# DEVENIR SAINT, PAS À PAS

“SOYEZ SAINTS CAR MOI JE SUIS SAINT” (LEV 19,2- 1 P1,16)

“Tous ceux qui croient au Christ, quels que soient leur condition et leur état de vie, sont appelés par Dieu, **chacun dans sa route, à une sainteté** dont la perfection est celle même du Père”.  
(Lumen Gentium 11)

« **Chacun dans sa route** » dit le Concile. Il ne faut donc pas se décourager quand on contemple des modèles de sainteté qui semblent inaccessibles. Il y a des témoins qui sont utiles pour nous encourager et pour nous motiver, mais non pour que nous les copions, car cela pourrait même nous éloigner de **la route unique et spécifique que le Seigneur veut pour nous. Ce qui importe, c'est que chaque croyant discerne son propre chemin et mette en lumière le meilleur de lui-même**, ce que le Seigneur a déposé de vraiment personnel en lui (cf. 1 Co 12, 7) Pape François

Livre de chevet, de compagnonnage pour ce parcours:  
GAUDETTE ET EXSULTATE du Pape François

# SOMMAIRE

---

- 01** Pourquoi ce thème ?
- 02** Engagement
- 03** Comment vivre ce parcours ?
- 04** Pilier 1 : Se laisser transformer
- 05** Pilier 2 : Se laisser regarder par Dieu
- 06** Pilier 3 : Aimer concrètement
- 07** Pilier 4 : Unifier sa vie
- 08** Outils pour la prière
- 09** Applications à avoir
- 10** Planning
- 11** Et après Pâques ?



# POURQUOI CE THÈME ?

THÈME :

## DEVENIR SAINT, PAS À PAS



Un chemin intérieur pour unifier et donner du sens à sa vie, éclairer ses choix et laisser Dieu transformer le cœur.

Le parcours de Carême proposé cette année veut accompagner chacun dans une vraie croissance spirituelle.

La **SAINTETÉ** dont nous parlons n'est pas une perfection morale réservée à quelques-uns.

Ce n'est pas un idéal inaccessible.

Ce n'est pas une course à la performance spirituelle.

~~PERFECTION~~

La sainteté est un cheminement en Dieu vers une transformation intérieure.

Un chemin personnel.

Un chemin progressif.

PROGRÈS ✓

---

Il ne s'agit pas d'être "parfait", mais de devenir plus vrai, plus saint.

Plus ajusté à l'amour de Dieu.

Plus disponible pour les autres, plus présent à soi-même

La finalité n'est pas la performance spirituelle, mais de devenir meilleur, "à être ce que Dieu le Père a pensé quand il t'a créé" (pape François- Gaudete et Exsultate, n.32)

Ce Carême est une invitation à avancer, pas à pas vers cette sainteté !

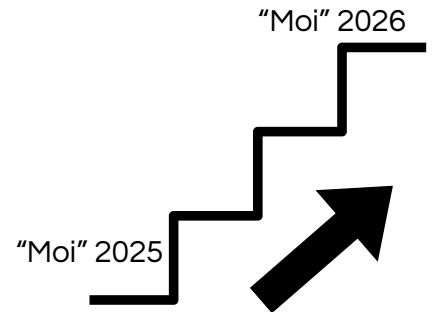
---

# ENGAGEMENT

Un chemin qui commence aujourd'hui !

Le Carême est un temps pour avancer. Avancer vers Dieu. Avancer vers les autres.  
Avancer aussi vers une meilleure version de soi-même.

Aujourd'hui, je commence ce chemin avec ce que je suis :  
mes qualités, mes limites, mes habitudes, mes fragilités, ...



Avant de continuer, je m'arrête quelques minutes.



Quelle place Dieu a-t-Il dans ma vie aujourd'hui ?



Qu'est-ce qui me freine/m'empêche d'aller plus loin ?



Qu'est-ce que j'aimerais voir évoluer en moi ?

## MON ENGAGEMENT POUR CE CARÊME

Ce que je souhaite laisser derrière moi :

.....

Ce que je veux faire grandir :

.....

Un effort concret que je m'engage à vivre :

.....

Dans quarante jours, je veux être une nouvelle version de "moi".

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Signature :

# COMMENT VA SE VIVRE CE PARCOURS ?

---

Ce Carême s'appuie sur 4 piliers essentiels de la vie chrétienne :

Prière – Pénitence – Partage – Formation



Pendant quatre semaines, nous avancerons à travers ces piliers, pas à pas.

---

Chaque semaine comprendra :

- une intuition spirituelle pour éclairer le thème,
- une question intérieure centrale pour nourrir la réflexion,
- des actions concrètes ( minimum une à choisir et à vivre dans la semaine),
- un saint témoin comme compagnon de route.

Ce parcours n'invite pas à la performance, mais à la ...sanctification. à travers l'écoute attentive de la Parole de Dieu, la prière fervente, la charité active (préface de Carême), des efforts pour retrouver la pureté du coeur

La quatrième semaine, à l'occasion des 24 heures pour le Seigneur, sera un temps particulier pour relire le chemin parcouru tout au long de ce Carême.

