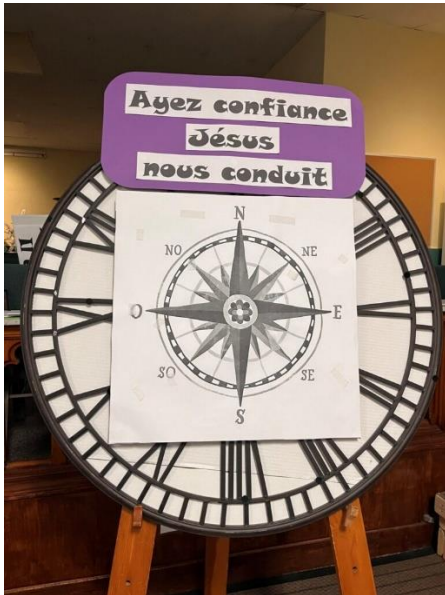


Carême 2026

Le thème proposé par la revue Vie liturgique pour le Carême 2026 est le suivant : « **Ayez confiance! Jésus nous conduit.** » Sa Parole est comme une boussole qui nous guide au cours de cette période.



Source de l'image :
Site internet diocèse de Nicolet.

Le Carême est une période de **40 jours** qui permet aux chrétiens de se préparer spirituellement à la fête de **Pâques**.

Voici l'essentiel de sa signification :

Une origine symbolique

Le mot « Carême » vient du latin *quadragesima*, qui signifie « quarantième ». Cette durée de 40 jours fait écho à plusieurs récits bibliques majeurs :

- **Jésus au désert** : Les 40 jours qu'il y a passés à prier et jeûner avant de commencer sa mission.
- **Le peuple hébreu** : Les 40 ans d'errance dans le désert après la sortie d'Égypte avant d'atteindre la Terre Promise.
- **Moïse** : Les 40 jours passés sur le mont Sinaï à deux reprises pour recevoir la Loi.

Un but de transformation

- Le sens profond de cette période est la **conversion** (*métanoïa* en grec), c'est-à-dire un changement de regard et de cœur. Il s'agit de se « désencombrer » pour mieux accueillir la présence de Dieu dans nos vies.

Les trois types d'actions

Le Carême repose sur l'exercice de trois actions concrètes :

- **Le Jeûne** : Se détacher du superflu et d'habitudes nuisibles (ex. usage prolongé des écrans, usage inapproprié du langage, consommation alimentaire et d'alcool à réajuster) pour se recentrer sur l'essentiel. Le jeûne alimentaire est fortement recommandé le **Mercredi des Cendres (18 février)** et le **Vendredi Saint (3 avril)**.
- **La Prière** : Prendre plus de temps pour le recueillement et l'intimité avec Dieu.
- **Le Partage (ou Aumône)** : S'ouvrir aux autres par la solidarité et l'aide aux plus démunis. Une collecte spéciale a lieu dans les églises du Canada au 5^e dimanche du Carême au bénéfice de l'organisme *Développement et paix* pour soutenir divers projets dans les pays de l'hémisphère sud.

Bon Carême!

Victor Bilodeau avec l'assistance de l'intelligence artificielle (IA Google), 3 février 2026