

## Ressources sur internet pour le Carême 2026

« Ayez confiance! Jésus nous conduit. »

*Texte du diocèse de Québec : Infolettre diocésaine Église catholique de Québec,  
Jeudi le 12 février 2026*

*Adaptation par Victor Bilodeau*



Nous sommes en route vers la plus grande fête chrétienne, celle qui commémore la résurrection du Christ : Pâques! D'ici là, le Carême, c'est un temps de conversion. On se met à l'écoute de l'Esprit Saint et de la Parole de Dieu. De plus, durant tout le temps du [Carême](#), nous sommes invités à nous donner des moyens concrets pour discerner les priorités de notre vie. Cela se fait traditionnellement par la prière, le jeûne et l'aumône.

Le Carême, c'est un temps favorable pour se laisser transformer ! Voilà quelques propositions qui, nous l'espérons, sauront vous aider à préparer votre cœur dans votre marche vers Pâques.

### **Soyons solidaire!**

- [Des idées pour animer le Carême 2026](#) Vous recherchez à rendre plus vivant le carême 2025? CCFD-Terre Solidaire a concocté différentes propositions d'animations pour des temps de célébration ou de sensibilisation à la solidarité internationale.
- [Carême de partage 2026](#) Trouvez les ressources téléchargeables ou pour commander de Développement et Paix – Caritas Canada sur leur site web.
  - [Calendrier de la solidarité 2026](#)

## Ressourcement de Carême chez soi

- [Comment vivre le Carême concrètement ?](#) Pour approfondir la prière, le jeûne et le partage grâce à une proposition de vidéos de l'Église de France et des suggestions de site web pertinents sur le sujet.
- [Carême 20 mystères avec saint Joseph](#) Le parcours a été concocté l'an dernier, mais il est encore très pertinent si vous aimez particulièrement saint Joseph ! Chaque jour, un court enseignement vous invite à découvrir un aspect de la vie de saint Joseph, un modèle de foi, de courage et d'abandon à Dieu. Une belle initiative de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin de l'Église de Québec.
- [Carême dans la Ville](#) C'est une proposition gratuite de méditations, de textes bibliques et de prières pour accompagner ceux qui le souhaitent jusqu'à Pâques : une fois inscrits, vous pouvez recevoir, chaque jour du carême, un courriel avec une courte méditation de l'Évangile, l'office de vêpres chanté par les moniales, découvrir saint Dominique et écouter des témoins de la foi et vivre des rencontres en visioconférence pour partager autour de la Parole de Dieu avec des laïcs dominicains pour le temps du Carême. (Aussi possible de [télécharger l'application](#))
- [Retraite du carême avec le Carmel](#) A l'occasion du double centenaire de saint Jean de la Croix, « Rencontrer le Christ au fond de notre cœur » lors de ce Carême 2026. Cette retraite approfondit, à la lumière des Évangiles, la relation à Jésus afin de retrouver, dans l'Esprit Saint, une intimité avec Lui et avec le Père, au plus profond du cœur.
- [Carême 2026 : "Le Seigneur est mon bonheur, chemin vers Pâques"](#) Pendant tout le Carême, recevez dans votre boîte mail la méditation du jour. C'est ainsi que *Prions en Église* vous accompagne sur le chemin vers Pâques et vous aide à ne pas abandonner. Chaque jour, écoutez l'évangile et la méditation du père Sébastien Antoni et prenez le temps de lire le texte proposé. Inscrivez-vous par courriel ou [téléchargez l'application!](#)
- [Parcours de Carême : plongeons dans la Parole](#) (Propositions de la Communauté de l'Emmanuel) Chaque jour du Carême, Prier Aujourd'hui vous propose un podcast de 5 minutes pour prier avec la Parole de Dieu. Avec Jésus, vous traverserez les tentations au désert et vous le verrez resplendir de l'amour du Père lors de la Transfiguration.
- [« Mettre de l'ordre dans sa vie » : la retraite en ligne de Carême de Prie en chemin](#) Du 18 février au 11 avril, vivez : Un temps quotidien de prière guidée simple à l'écoute de la Parole de Dieu. Un temps hebdomadaire de partage de foi de personnes "pauvres" -ayant traversé ou vivant la grande précarité- pour constater l'action du Dieu fidèle. Un exercice guidé, par le père François Odinet, pour nous poser nos propres questions.
- [Pas-à-Pâques 2026](#) Du mercredi 18 février 2026 (mercredi des Cendres) au dimanche 5 avril 2026 (dimanche de Pâques), recevez chaque matin par mail une

courte méditation de la Parole de Dieu et une résolution à vivre au cours de la journée.

- [Le parcours spirituel de Formation Catholique](#) proposé en partenariat avec Magnificat, Mame, Famille Chrétienne et Aleteia s'articule en trois étapes : le Don de l'Esprit saint, la volonté du Père et l'envoi en Mission. Des vidéos, des prières, des méditations, des pistes pour avancer vous permettront d'incarner ces temps théoriques en vous posant avec confiance devant le Seigneur.
- Vous trouverez des dizaines de propositions de [retraites de Carême à faire sur Hozana!](#)

### **En famille**

- [Les Brebis de Jésus – Démarche du carême 2026](#) Elle est vivante la Parole de Dieu! C'est le thème de la démarche que nous vous proposons de vivre, seul ou en famille. – Notez que c'est la démarche de 2023 – mais elle convient très bien puisque nous sommes dans la même année liturgique!
- [Maman à la maison](#) Voici un blogue tenu par une agente de pastorale. Elle propose ici des idées de bricolages, jeux, démarches avec des enfants et liturgies de la Parole. Des animations qui débutent avec le Mardi Gras et qui se poursuivent tout au long du Carême!
- [Au rythme des saisons : le Carême](#) Du bon matériel en provenance de l'Office de catéchèse du Québec !
- [Chemin de Pâques 2026](#) Voici un parcours pour les adolescents pour cheminer pendant le carême et le temps de Pâques pour se rapprocher de Jésus ! (France)
- [Préparez votre coeur à Pâques](#) est une initiative de Théobule; une initiative animée par les dominicains qui s'adresse aux enfants. Inscrivez-vous pour recevoir le matériel. (Famille dominicaine)
- [Des feuillets de jeu à télécharger et à imprimer](#) Des catéchètes de l'Église catholique des Hautes-Seines (France) proposent du matériel pour les familles : une prière, un texte de l'évangile à lire, des actions à poser chaque jour et des dessins.
- [40 jours pour faire grandir l'amour !](#) Un livret de Carême pour les petits à découvrir. (France)

### **En communauté**

(pour les équipes pastorales, catéchètes ou EAL)

- [Documents préparatoires pour le Carême 2026](#) Vous devrez descendre au bas de la page pour découvrir une quinzaine de fichiers à télécharger et imprimer. Pour avoir un aperçu de ce que nous offre le diocèse de Bathurst, ouvrez le [Dossier Carême 2026](#)

### **Les dates importantes en 2026**

Le Carême commence le **Mercredi des Cendres, le mercredi 18 février 2026**. Il se termine le **Jeudi Saint, le jeudi 2 avril 2026**, juste avant la célébration de la Cène qui a lieu habituellement en soirée.

La **Semaine Sainte commence avec le dimanche des Rameaux, le 29 mars 2026**. On y commémore la Cène, la Passion et la mort du Christ sur la Croix.

Tout ce long temps de préparation culmine lors du Samedi Saint au soir et le **dimanche de Pâques, le 5 avril 2026**, lorsque les chrétiens et chrétiennes célèbrent la résurrection du Christ.