



Ensemble paroissial de Pontivy  
Hollad parrez Pondi  
Kergrist - Neulliac - Le Sourn - Saint-Thuriau

# Livret de Carême

## 2026

## ***L'écoute de la Parole de Dieu, l'enseignement et l'amour de l'Eglise, un Père qui nous aime.***

Au cours de ce carême vous est proposée pour chaque jour une méditation et une réflexion à partir de la Parole de Dieu tirée de Bible et un extrait du Magistère de l'Eglise c'est-à-dire des discours, homélies, encycliques des papes, des cardinaux. Le dimanche qui est un jour à part, jour de la résurrection, vous est proposée en plus un phrase extraite du livre d'Anne Dauphine Jullian, Consolation.

En effet, la résurrection le jour de Pâques est d'abord pour nous, jour de joie ! Mais c'est aussi le jour par excellence où Dieu parce qu'il nous sauve nous apporte d'abord la consolation du Père. Prémices de nouveau chemin d'espérance vers l'éternité et de la joie véritable en Dieu.

*« Nous ne pouvons pas nous passer de la Parole de Dieu, de sa douce force qui, comme dans un dialogue, touche le cœur, s'imprime dans l'âme, la renouvelle avec la paix de Jésus qui rend inquiets pour les autres. Mais je me demande : pourquoi n'arrive-t-il pas la même chose pour beaucoup d'entre nous ? Très souvent nous écoutons la Parole de Dieu, elle entre d'une oreille et ressort de l'autre. Pourquoi ? Peut-être parce que, comme nous le montrent ces témoins, il ne faut pas être "sourd" à la Parole. C'est notre risque : submergés par mille paroles, nous laissons la Parole de Dieu glisser sur nous. Nous l'entendons, mais nous ne l'écoutons pas ; nous l'écoutons, mais nous ne la gardons pas ; nous la gardons mais nous ne nous laissons pas provoquer pour changer. Surtout, nous la lisons mais nous ne la prions pas, alors que « la prière doit aller de pair avec la lecture de la Sainte Écriture, pour que s'établisse un dialogue entre Dieu et l'homme (Constitution Dogmatique du Concile Vatican II, Dei Verbum n. 25). N'oublions pas les deux dimensions fondatrices de la prière chrétienne : l'écoute de la Parole et l'adoration du Seigneur. Faisons place à la Parole de Jésus, à la Parole de Jésus priée et il arrivera pour nous ce qui est arrivé aux premiers disciples. » (Pape François 21 janvier 2024)*

« Heureux ceux qui pleurent, ils seront consolés » chantent les Béatitudes. Et si le Carême de cette année était l'occasion de chercher véritablement la consolation d'un Dieu qui nous aime et appelle chacun de nous ? Et si le Carême était une occasion saisie pour remettre entre les mains de Dieu nos doutes, nos joies, nos peines, nos blessures, nos incompréhensions et nos inimitiés rancunières ? La consolation comme un chemin ; comme le Carême jusqu'à la Résurrection ! La consolation comme une vraie joie ; comme la joie de la Résurrection ! La consolation est Miséricorde, comme celle du Seigneur pour ceux qui l'ont tués. La consolation est audace, comme celle de l'Esprit qui veut régner sur l'Eglise la Joie de Pâques.

La consolation est passage : celui de nos oripeaux aux habits de fête du Fils Prodigue. La consolation est un défi : ceux de ne pas cantonner au Carême mais à opérer une conversion en profondeur. Alors oui, heureux ceux qui pleurent, ils seront consolés. Que nos larmes soient celles du chemin de la paix retrouvée, de la joie qui s'invite dans nos vies, de la miséricorde, de l'audace inventive qui crée des chemins de paix, de passages qui nous font passer de nos morts humaines à la vie de Dieu, de défi qui ne recule pas devant l'épreuve qui fait tanguer notre Foi.

## **Mercredi 18 février des Cendres**

*« Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit. » (Ps 50)*

*« L'engagement spirituel doit être traduit en choix et en gestes concrets, que l'authentique conversion ne doit pas se réduire à des formes extérieures ou à de vagues propositions, mais qu'elle exige la participation et la transformation de l'existence tout entière. » (St Jean-Paul II 13 février 2002)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je crois que Dieu renouvelle et raffermis mon esprit ?

Rapport aux autres : Quels gestes et choix concrets je veux poser pendant ce Carême ?

Rapport à soi : Pourquoi certains choix me sont-ils difficiles ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 19 février**

*« Ce que je te commande aujourd'hui, c'est d'aimer le Seigneur ton Dieu, de marcher dans ses chemins, de garder ses commandements, ses décrets et ses ordonnances. » (Dt 30, 15-20)*

*« Aucun homme ne peut se dérober aux questions fondamentales : Que dois-je faire ? Comment discerner le bien du mal ? La réponse n'est possible que grâce à la splendeur de la vérité qui éclaire les profondeurs de l'esprit humain, comme l'atteste le psalmiste : « Beaucoup disent : " Qui nous fera voir le bonheur ? " Fais lever sur nous, Seigneur, la lumière de ta face » (Ps 4, 7). » (Veritatis splendor, St Jean-Paul II, 1993)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je relis régulièrement les dix commandements ?

Rapport aux autres : Est-ce que j'ai du mal à être vrai avec certaines personnes, pourquoi ?

Rapport à soi : Est-ce que je refuse de réfléchir à certaines questions ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 20 février**

*« Votre jeûne se passe en disputes et querelles, en coups de poing sauvages. Ce n'est pas en jeûnant comme vous le faites aujourd'hui que vous ferez entendre là-haut votre voix. » (Is 58,1-9)*

*« La médisance, le bavardage contre autrui est un acte de terrorisme, car j'ai une bombe en main, je jette la bombe, je détruis mon frère et je m'en vais tranquille. Et puis, qui ressuscite la renommée de mon frère ? Je fais du mal par derrière » (Pape François, Fratelli tutti)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je médis contre Dieu ?

Rapport aux autres : Suis-je capable de demander pardon pour une médisance ?

Rapport à soi : Est-ce que je refuse d'être vrai sur mes médisances ou mon attitude ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 21 février**

*« Pourquoi mangez-vous et buvez-vous avec les publicains et les pécheurs ? » (Lc 5, 27,32)*

*« Qu'a fait le pharisien? Il s'est confectionné une morale comme un habit sur mesure. Il a déterminé à lui seul quelles étaient les choses autour desquelles on peut décider qui est juste et qui ne l'est pas, qui est bon et qui est méchant. Les choses importantes sont celles qu'il fait lui et que les autres ne font pas : jeûner, payer les impôts... Il s'est fait un autoportrait. De cette manière-là, on finit toujours pas sortir vainqueur de la confrontation. Il ne s'aperçoit par exemple pas qu'il a négligé d'insérer dans ce tableau un point très important de la Loi, à savoir, l'amour de son prochain » (Cantalamesa, 26 octobre 2007)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je refuse la morale divine ?

Rapport aux autres : Est-ce que je restreins mon cercle d'amis à uniquement ceux que je connais ?

Rapport à soi : Est-ce que je me fabrique un autoportrait pour éviter la confrontation à mes penchants ou tentations ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **1<sup>er</sup> dimanche de Carême 22 février**

« Rends-moi la joie d'être sauvé ; que l'esprit généreux me soutienne. » (Ps 50,14)

« Notre façon de vivre n'est pas insignifiante, mais notre saleté ne nous tache pas éternellement, si du moins nous sommes demeurés tendus vers le Christ, vers la vérité et vers l'amour. En fin de compte, cette saleté a déjà été brûlée dans la Passion du Christ. Au moment du Jugement, nous expérimentons et nous accueillons cette domination de son amour sur tout le mal, dans le monde et en nous. » (Benoît XVI, Spe Salvi)

« La consolation est une histoire d'amour écrite à l'encre des larmes. C'est la rencontre de deux cœurs : un cœur qui souffre et un cœur qui aime » (Anne-Dauphine Julliand, Consolation)

Rapport à Dieu : Est-ce que je crois vraiment que Dieu me sauve ?

Rapport aux autres : Est-ce que je regarde aussi la saleté chez moi avant de la juger chez les autres ?

Rapport à soi : Est-ce que je remercie Dieu pour les dons qu'il me fait ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Lundi 23 février**

« Venez, les bénis de mon Père, recevez en héritage le Royaume préparé pour vous depuis la fondation du monde. » (Mt 25, 34)

« Permettez-moi de reprendre cette même bénédiction : Dieu nous aime, Dieu vous aime tous, et le mal ne prévaudra pas ! Nous sommes tous entre les mains de Dieu. Alors, sans crainte, unis main dans la main avec Dieu et entre nous, allons de l'avant. Nous sommes disciples du Christ. Le Christ nous précède. Le monde a besoin de sa lumière. » (Léon XIV, 8 mai 2025)

Rapport à Dieu : Est-ce que je me sens bénis de Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je suis capable de voir le bon au-delà de mes préjugés chez ceux qui m'entourent ?

Rapport à soi : Quel est mon rapport à la bénédiction ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mardi 24 février**

« *Qui regarde vers lui resplendira, sans ombre ni trouble au visage.* » (Ps 33)

« *Tu es épuisé, blessé, vidé de tout. Tu regardes le ciel, mais les mots ne sortent plus. Ne t'en veux pas. Dieu connaît ton silence. Il comprend tes larmes. Ce soir, ne cherche pas à Lui parler : laisse-Le te regarder. Ce regard suffit à ranimer ce que le monde a éteint en toi.* » (Léon XIV, octobre 2025)

Rapport à Dieu : Quel temps je prends pour regarder Dieu dans le tabernacle ?

Rapport aux autres : quel regard je pose sur les autres ?

Rapport à soi : Quelle importance j'accorde au regard ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mercredi 25 février**

« *Cette génération est une génération mauvaise : elle cherche un signe, mais en fait de signe il ne lui sera donné que le signe de Jonas.* » (Lc 11, 29)

« Croire en Dieu, c'est avoir confiance en lui, le mettre à la première place dans tout ce qu'on fait dans sa vie. Ne jamais douter de lui-même dans les moments difficiles où parfois les doutes planent sur nous. » (Jean-Paul II)

Rapport à Dieu : Est-ce que je doute de la force de Dieu

Rapport aux autres : Est-ce que je fais confiance ou naturellement méfiant ?

Rapport à soi : Qu'est-ce qui bloque ma confiance ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 26 février**

*« Mets sur mes lèvres un langage harmonieux quand je serai en présence de ce lion ; fais que je trouve grâce devant lui, et change son cœur : » (Est 4, 17)*

*« Ce ne sont jamais de simples mots : ce sont des faits qui façonnent les environnements humains. Ils peuvent relier ou diviser, servir la vérité ou l'utiliser à d'autres fins. Nous devons désarmer les mots, désarmer les esprits et désarmer la Terre. » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Quels mots j'emploie pour parler à Dieu ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que je choisis mes mots pour parler aux autres ?

Rapport à soi : Quelle importance je donne aux mots ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 27 février**

*« Donc, lorsque tu vas présenter ton offrande à l'autel, si, là, tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse ton offrande, là, devant l'autel, va d'abord te réconcilier avec ton frère, et ensuite viens présenter ton offrande. » (Mt, 5, 23-24)*

*« Apprenons à pardonner pour sortir du cercle vicieux du mal et du regret. Ne pas pardonner, c'est continuer à clouer le Christ dans ceux qui souffrent les conséquences des guerres » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je demande facilement le Sacrement de la Réconciliation ?

Rapport aux autres : Est-ce que qu'il y a des pardons que je ne peux pas donner, pourquoi ?

Rapport à soi : Quel est mon rapport au Pardon ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 28 février**

« En effet, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? » (Mt 5, 43-48)

« La paix est le résultat d'une longue et exigeante bataille, qui est gagnée quand le mal est vaincu par le bien. Face aux scénarios dramatiques d'affrontements fratricides et violents qui se déroulent en plusieurs parties du monde, face aux souffrances indicibles et aux injustices qui en résultent, le seul choix vraiment constructif est de fuir le mal avec horreur et de s'attacher au bien (cf. Rm 12,9) »

Rapport à Dieu : Est-ce que je prie pour paraître bien et rechercher une récompense humaine ?

Rapport aux autres : Dans quel but j'agis, par intérêt personnel, par recherche de la reconnaissance ?

Rapport à soi : Quel lien je fais entre la recherche de la reconnaissance et la paix ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **2<sup>ème</sup> dimanche de Carême 1<sup>er</sup> mars**

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le ! » (Mt 17, 5)

« Nous désirons, comme lui et comme les disciples, tourner nous aussi notre regard vers le visage radieux du Fils de Dieu pour en être illuminés. Nous demandons à Dieu, par l'intercession de Marie, Maître de foi et de contemplation, de pouvoir accueillir en nous la lumière qui brille sur le visage du Christ, afin d'en refléter l'image sur ceux qui s'approchent de nous. » (Jean Paul II)

« Que c'est compliqué de seulement s'approcher. Jusqu'où s'approcher ? (...) La consolation est un pas de danse » (Anne-Dauphine Julliand, Consolation)

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je prie la Sainte Trinité ?

Rapport aux autres : Quelle image de joie je donne ?

Rapport à soi : Quelle image je veux donner de moi qui n'est pas forcément vraie ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## **Lundi 2 mars**

*« Nous avons péché, nous avons commis l'iniquité, nous avons fait le mal, nous avons été rebelles, nous nous sommes détournés de tes commandements et de tes ordonnances. » (Dn 9, 5)*

*« Pour être une Église véritablement missionnaire, c'est-à-dire capable de témoigner de la force d'attraction de la charité du Christ, nous devons avant tout mettre en pratique son commandement, le seul qu'Il nous ait donné après avoir lavé les pieds de ses disciples : « Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres ». (Léon XIV)*

Rapport à Dieu : Sur quel commandement je suis rebelle ?

Rapport aux autres : Est-ce que je sais reconnaître mes erreurs ?

Rapport à soi : Où en est ma charité ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mardi 3 mars**

*« Apprenez à faire le bien : recherchez le droit » (Is 1, 17)*

*« Il y a autant de chemins qui mènent à Dieu qu'il y a d'êtres humains. Car même à l'intérieur de la foi, le chemin de chaque homme est entièrement personnel. » (Benoit XVI)*

Rapport à Dieu : Quelle est ma conception du bien ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que je recherche le bien dans chaque action envers l'autre ?

Rapport à soi : Quels sont les endroits de ma vie où je ne suis pas droit ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mercredi 4 mars**

*« J'entends les calomnies de la foule : de tous côtés c'est l'épouvante. Ils ont tenu conseil contre moi, ils s'accordent pour m'ôter la vie. » (Ps 30, 14)*

*« En chacune de ces acceptions, la pénitence est étroitement liée à la réconciliation, car se réconcilier avec Dieu, avec soi-même et avec les autres suppose que l'on remporte la victoire sur la rupture radicale qu'est le péché, ce qui se réalise seulement à travers la transformation intérieure ou conversion, qui porte des fruits dans la vie grâce aux actes de pénitence. » (Jean-Paul II)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je maudis Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je calomnie sur des suppositions ?

Rapport à soi : Quel est le sens que je donne à la conversion ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 5 mars**

*« Rien n'est plus faux que le cœur de l'homme, il est incurable. Qui peut le connaître ? Moi, le Seigneur, qui pénètre les cœurs et qui scrute les reins, afin de rendre à chacun selon sa conduite, selon le fruit de ses actes. » (Jr 17, 9-10)*

*« Saint Bonaventure termine son traité « Itinéraire de l'esprit vers Dieu » par une phrase allusive et mystérieuse ; il dit : « Cette sagesse mystique très secrète, personne ne la connaît, sauf celui qui la reçoit ; personne ne la reçoit, sauf celui qui la désire ; personne ne la désire, sauf celui qui est enflammé intérieurement par l'Esprit Saint envoyé par le Christ sur terre ». En d'autres termes, nous pouvons désirer avoir la connaissance vivante d'être fils de Dieu et d'en faire l'expérience, mais pour y parvenir, c'est l'œuvre du Saint-Esprit seul. » (Cardinal Cantalamessa)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je cherche à connaître davantage Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je m'arrête à ce que je pense connaître de l'autre ?

Rapport à soi : où en est mon désir de Dieu ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 6 mars**

*« Un homme était propriétaire d'un domaine ; il planta une vigne, l'entoura d'une clôture, y creusa un pressoir et bâtit une tour de garde. »*

*« L'image de la vigne est un signe d'espérance et de confiance. En s'incarnant, le Christ lui-même est venu dans ce monde pour être notre fondement. Dans chaque nécessité et sécheresse, Il est la source qui donne l'eau de la vie qui nous nourrit et nous fortifie. Lui-même porte sur lui chaque péché, peur et souffrance, et, à la fin, nous purifie et nous transforme mystérieusement en sarments bons qui donne du bon vin » (Benoît XVI 2011)*

Rapport à Dieu : Est-ce qu'il y a des domaines de ma vie que je ne veux pas montrer à Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je fais tout pour empêcher les autres de créer du lien avec moi ?

Rapport à soi : Quelle est mon attitude de vigilance dans ma foi ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 7 mars**

*« Car il pardonne toutes tes offenses et te guérit de toute maladie ; il réclame ta vie à la tombe et te couronne d'amour et de tendresse ! » (Ps 102)*

*« Le secret de la sérénité est l'étreinte entre l'amour tendre de Dieu et l'humilité de l'homme qui met en lui son espérance. « La fidélité amoureuse de Dieu nous enveloppe comme un manteau, nous réchauffe et nous protège, en nous donnant la sérénité et un fondement sûr pour notre foi et notre espérance » (Jean-Paul II )*

Rapport à Dieu : Est-ce que je veux vraiment être guéri par Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que j'ai tendance à être plus exigeant avec les autres qu'avec moi-même ?

Rapport à soi : quel est mon rapport à la tendresse de Dieu ?

.....

.....

.....

.....

.....

### **3<sup>ème</sup> dimanche de Carême 8 mars**

« Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous, adorons le Seigneur qui nous a faits »  
(Ps 94)

« L'adoration n'est pas seulement un chant ou une prière. C'est ouvrir ton cœur, entièrement, devant Dieu. C'est reconnaître Sa grandeur, même quand ta vie est fragile, et laisser Sa présence transformer ton âme. Adorer, c'est se perdre en Lui pour mieux se retrouver. » (Léon XIV)

« Il faut du temps, parfois beaucoup de temps pour se réconcilier avec soi-même »  
(Anne-Dauphine Julliand, *Consolation*)

Rapport à Dieu : Est-ce que je viens souvent adorer Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je rayonne de la joie de l'adoration auprès des autres ?

Rapport à soi : Est-ce que j'ai remplacé la véritable adoration de Dieu par des adorations humaines ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Lundi 9 mars**

« À ces mots, dans la synagogue, tous devinrent furieux. Ils se levèrent, poussèrent Jésus hors de la ville, et le menèrent jusqu'à un escarpement de la colline où leur ville est construite, pour le précipiter en bas. » (Lc 4, 28-29)

« La paix commence par chacun de nous : par la manière dont nous regardons les autres, dont nous les écoutons, dont nous parlons d'eux ; et, en ce sens, la manière dont nous communiquons est d'une importance fondamentale : nous devons dire « non » à la guerre des mots et des images, nous devons rejeter le paradigme de la guerre. (Léon XIV, mai 2025)

Rapport à Dieu : Est-ce qu'il m'arrive d'être en colère contre Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je sais demander pardon pour mes colères ?

Rapport à soi : Quelles sont les raisons de mes colères ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Mardi 10 mars**

« *“Prends patience envers moi, et je te rembourserai tout.” Saisi de compassion, le maître de ce serviteur le laissa partir et lui remit sa dette.* » (Mt 18, 26-27)

« *Avoir patience, ce n'est pas permettre qu'on nous maltraite en permanence, ni tolérer les agressions physiques, ni permettre qu'on nous traite comme des objets. Le problème survient lorsque nous exigeons que les relations soient idylliques ou que les personnes soient parfaites, ou bien quand nous nous mettons au centre et espérons que notre seule volonté s'accomplisse. Alors, tout nous impatient, tout nous porte à réagir avec agressivité. Si nous ne cultivons pas la patience, nous aurons toujours des excuses pour répondre avec colère, et en fin de compte nous deviendrons des personnes qui ne savent pas cohabiter, antisociales et incapables de refréner les pulsions, et la famille se convertira en champ de bataille* » (Pape François, Amoris Laetitia)

Rapport à Dieu : Est-ce que lorsque je demande quelque chose à Dieu, j'attends d'être exaucé tout de suite ?

Rapport aux autres : Ma patience envers les autres est-elle feinte pour paraître mieux ou vraie ?

Rapport à soi : Où en est ma patience envers mes propres tendances et défauts ?

.....  
.....  
.....  
.....

## **Mercredi 11 mars**

« *Voyez, je vous enseigne les décrets et les ordonnances que le Seigneur mon Dieu m'a donné pour vous, afin que vous les mettiez en pratique.* » (Dt 4, 1)

« *Qui donc croit avoir compris les Ecritures, ou au moins une partie d'entre elles, sans s'engager à construire, grâce à cette compréhension, le double amour de Dieu et du prochain, démontre en réalité être encore éloigné de son sens profond* » (Pape François octobre 2018)

Rapport à Dieu : Est-ce que je mets vraiment en pratique les commandements de Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je suis cohérent entre mes paroles et mes actes ?

Rapport à soi : est-ce qu'il y a des commandements que j'ignore volontairement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Jeudi 12 mars**

*« Aujourd'hui écouterez-vous sa parole ? Ne fermez pas votre cœur comme au désert. » (Ps 94, 8)*

*« L'Esprit ouvre les frontières avant tout en nous. C'est le Don qui ouvre notre vie à l'amour. Et cette présence du Seigneur dissout nos duretés, nos fermetures, nos égoïsmes, les peurs qui nous bloquent, les narcissismes qui nous font tourner uniquement autour de nous-mêmes. Le Saint-Esprit vient défier en nous le risque d'une vie qui s'atrophie, aspirée par l'individualisme. Il est triste de constater que dans un monde où les occasions de socialiser se multiplient, nous risquons paradoxalement d'être davantage seuls, toujours connectés mais incapables de "créer des réseaux", toujours immergés dans la foule mais restant des voyageurs désorientés et solitaires. » (Léon XIV 8 juin 2025)*

Rapport à Dieu : il y a-t-il eu des occasions où j'ai fermé mon cœur à Dieu ?

Rapport aux autres : Suis-je vraiment ouvert et disponible à l'autre qui vient ?

Rapport à soi : Quels sont les sujets sur lesquels je suis fermé, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 13 mars**

*« Voici la réponse du Seigneur : Je les guérirai de leur infidélité, je les aimerai d'un amour gratuit. » (Os 14, 5)*

*« Demandons au Seigneur qu'il nous aide à discerner les fruits de la gratuité évangélique de la rigidité non-évangélique, et qu'il nous libère de tout trouble de ceux qui placent la foi, la vie de la foi sous les prescriptions casuistiques, les prescriptions qui n'ont pas de sens. Je me réfère à ces prescriptions qui n'ont pas de sens, pas aux commandements. Qu'il nous libère de cet esprit de rigidité qui enlève la liberté. » (Pape François, 2020)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je marchande avec Dieu quand je prie ?

Rapport aux autres : Est-ce que je rends service gratuitement et avec amour ?

Rapport à soi : Quels sont les lieux de ma vie où je suis rigide ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 14 mars**

*« Accorde à Sion le bonheur, relève les murs de Jérusalem. » (Ps 50, 20)*

*« L'homme est fait pour le bonheur. Votre soif de bonheur est donc légitime. Le Christ a la réponse à votre attente. Il vous demande donc de lui faire confiance. (...) Dieu créa l'homme et la femme dans un paradis, l'Eden, parce qu'Il les voulait heureux. Malheureusement le péché bouleversa ses projets initiaux et Dieu ne se résigna pas à cet échec. Il envoya son Fils sur la terre pour redonner à l'homme la perspective d'un ciel encore plus beau » Jean-Paul II (25.07.02)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je remets entre les mains de Dieu mon bonheur ?

Rapport aux autres : Quel bonheur je cherche dans ma relation aux autres ?

Rapport à soi : Quelle est ma définition du bonheur ? Ou est-ce que je le place ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **4<sup>ème</sup> dimanche de Carême 15 mars**

*« Ne prenez aucune part aux activités des ténèbres, elles ne produisent rien de bon ; démasquez-les plutôt » (Ep 5, 11)*

*« En s'incarnant, le Fils de Dieu s'est manifesté en tant que lumière. Une lumière présente non seulement à l'extérieur, dans l'histoire du monde, mais également à l'intérieur de l'homme, dans son histoire personnelle. Il est devenu l'un de nous, en donnant un sens et une valeur renouvelée à notre existence terrestre. De cette façon, dans le plein respect de la liberté humaine, le Christ est devenu "lux mundi - la lumière du monde". La lumière qui resplendit dans les ténèbres (cf. Jn 1, 5). » (Jean-Paul II, 2002)*

*« Il est dans l'épreuve des batailles plus secrètes, plus intimes. Des batailles dont l'enjeu n'est pas la vie ou la mort. On lutte pour vaincre la douceur de nos cœurs, on se bat pour le silence de nos âmes ». (Anne-Dauphine Julliand, Consolation)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je parle de tout au Seigneur ?

Rapport aux autres : Est-ce que j'ai une face cachée d'un côté et ce que je présente aux autres de l'autre côté ?

Rapport à soi : Quels sont les endroits de ma vie dans les ténèbres ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Lundi 16 mars**

« Ainsi parle le Seigneur : Oui, voici : je vais créer un ciel nouveau et une terre nouvelle, on ne se souviendra plus du passé, il ne reviendra plus à l'esprit. » (Is 65, 17)

« Demandons aujourd'hui au Seigneur de nous donner la grâce de ne jamais perdre la mémoire, ne jamais cacher la mémoire — mémoire de personne, mémoire de famille, mémoire de peuple ; et qu'il nous donne la grâce de l'espérance, parce que l'espérance est un don qui vient de lui : savoir espérer, regarder l'horizon, ne pas rester fermés devant un mur. Regarder toujours l'horizon et l'espérance. Et qu'il nous donne la grâce de comprendre quelles sont les lumières qui nous accompagneront sur le chemin pour ne pas nous tromper, et arriver ainsi là où l'on nous attend avec tant d'amour » (Pape François, novembre 2018)

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je fais mémoire de Dieu dans ma vie de tous les jours ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que je me sers du passé dans ma relation avec les autres ?

Rapport à soi : Ai-je fais la paix avec mon histoire et mon passé pour avancer dans l'espérance ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mardi 17 mars**

« Veux-tu être guéri ? » (Jn 5, 6)

« Jésus fait à ce paralytique une demande qui peut sembler superflue : « Veux-tu être guéri ? » (v. 6). C'est au contraire une demande nécessaire, car lorsqu'on est bloqué depuis tant d'années, même la volonté de guérir peut faire défaut. Parfois, nous préférons rester dans l'état de malade, obligeant les autres à s'occuper de nous. C'est parfois aussi une excuse pour ne pas décider quoi faire de notre vie. Jésus renvoie en revanche cet homme à son désir le plus vrai et le plus profond. (Léon XIV, juin 2025)

Rapport à Dieu : Est-ce que je reçois régulièrement le Sacrement de réconciliation ?

Rapport aux autres : Quelle relation blessée dois-je réparer ?

Rapport à soi : Quelles sont mes blessures les plus profondes ?

.....

.....

.....

.....

.....



## **Mercredi 18 mars**

*« Amen, amen, je vous le dis : le Fils ne peut rien faire de lui-même, il fait seulement ce qu'il voit faire par le Père ; ce que fait celui-ci, le Fils le fait pareillement. » (Jn 5, 19)*

*« Le Christ demande en effet que nous soyons tous « un » (v. 21). Il s'agit là du plus grand bien que l'on puisse désirer, car cette union universelle réalise entre les créatures la communion éternelle d'amour dans laquelle s'identifie Dieu lui-même, comme le Père qui donne la vie, le Fils qui la reçoit et l'Esprit qui la partage. » (Léon XIV 1<sup>er</sup> juin 2025)*

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je prie la Sainte trinité ?

Rapport aux autres : Suis-je capable de dépasser mes a priori pour chercher l'unité ?

Rapport à soi : Comment est-ce que je récite le Notre père ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 19 mars**

*« Espérant contre toute espérance, il a cru ; ainsi est-il devenu le père d'un grand nombre de nations » ( Rm 4, 18)*

*« Cette attente de Dieu précède toujours notre **espérance**, comme son amour est toujours le premier à se manifester (...) Toute personne est appelée à l'espérer, à répondre à l'attente que Dieu met en elle... Car dans l'**espérance** est inscrite de manière indélébile dans le cœur de l'homme, Dieu le Père étant la vie et nous, créés pour la vie éternelle ». Benoit XVI, décembre 2007*

Rapport à Dieu : Est-ce que j'espère vraiment en Dieu ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que je manifeste l'espérance dans mes relations ?

Rapport à soi : Dans quels domaines ai-je le plus de mal à espérer ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 20 mars**

*« Soumettons-le à des outrages et à des tourments ; nous saurons ce que vaut sa douceur. » (Sg 2, 19)*

*« Cette douceur dans la communauté est une vertu un peu oubliée. Être doux, laisser la place à l'autre. Il y a tant d'ennemis de la douceur, à commencer par les commérages, n'est-ce pas ? Lorsque l'on préfère commérer, commérer sur l'autre, dire du mal de l'autre. Ce sont des choses quotidiennes qui arrivent à tous, même à moi ». Ce sont des tentations du malin qui ne veut pas que l'Esprit vienne à nous et fasse cette paix, cette douceur dans les communautés chrétiennes » (Pape François 9 avril 2013)*

**Rapport à Dieu** : Est- que je m'adresse à Dieu de façon douce ?

**Rapport aux autres** : Ma douceur est-elle vraie ou feinte ?

**Rapport à soi** : Suis-je doux avec moi-même sans perdre l'exigence ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 21 mars**

*« Notre Loi permet-elle de juger un homme sans l'entendre d'abord pour savoir ce qu'il a fait ? » (Jn 7, 51)*

*« Comment ai-je reçu la Parole ? Avec un cœur ouvert ? L'ai-je faite germer pour le bien de tous ou en cachette ? ». Un examen de conscience utile et juste car « nous serons tous jugés ». Dans l'Évangile, tiré d'un passage de Luc (25, 5-11), se trouvent des conseils à ce propos. C'est Jésus lui-même qui les donne, en exhortant : « Ne vous laissez pas tromper ! ». A quelle tromperie se réfère-t-il ? C'est « la tromperie de l'aliénation, de l'éloignement », la tromperie qui fait que « je suis distrait, je ne pense pas, et je vis comme si je ne devais jamais mourir » ? Mais « quand viendra le Seigneur, qui viendra comme la foudre, comment me trouvera-t-il ? En attente ou au milieu de tant d'aliénations de la vie, trompé par les choses qui sont superficielles, qui n'ont pas de transcendance ? » (pape François, novembre 2016)*

**Rapport à Dieu** : Est-ce que je juge Dieu ?

**Rapport aux autres** : Est-ce que je juge les autres à la place de Dieu ?

**Rapport à soi** : Quelle place fais-je à la justice de Dieu dans ma vie ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **5<sup>ème</sup> dimanche de Carême 22 mars**

*« Et si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, celui qui a ressuscité Jésus, le Christ, d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous » (Rm 8, 11)*

*« Oui, la résurrection de Jésus est le fondement de l'espérance : à partir de cet événement, espérer n'est plus une illusion. Non. Grâce au Christ crucifié et ressuscité, l'espérance ne déçoit pas ! Spes non confundit ! (cf. Rm 5, 5). Et ce n'est pas une espérance évasive, mais engageante ; elle n'est pas aliénante, mais responsabilisante. Ceux qui espèrent en Dieu mettent leurs mains fragiles dans sa main grande et forte, se laissent relever et se mettent en route : avec Jésus ressuscité, ils deviennent des pèlerins d'espérance, des témoins de la victoire de l'Amour, de la puissance désarmée de la Vie. » (Pape François)*

*« La consolation est un art qui embellit les fêlures de la vie » (Anne-Dauphine Julliand, Consolation)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je crois vraiment en la Résurrection ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que l'Esprit Saint m'aide à annoncer la résurrection aux autres ?

Rapport à soi : Quelles sont mes « petites morts » quotidiennes qui m'aide à me rapprocher du Christ ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Lundi 23 mars**

*« Revenez au tribunal, car ces gens-là ont porté contre elle un faux témoignage. » (Dn 13, 48-49)*

*« Et c'est ainsi que naît le cri de celui dont la voix ne tremble pas pour hurler : “Crucifie-le !” Il ne s'agit pas d'un cri spontané, mais c'est le cri artificiel, construit, fait du mépris, de la calomnie, de faux témoignages suscités. C'est le cri qui naît dans le passage du fait au compte-rendu, qui naît dans le compte-rendu. C'est la voix de celui qui manipule la réalité, crée une version à son avantage et ne se pose aucun problème pour “coincer” les autres afin de s'en sortir. » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je témoigne de ma Foi ?

Rapport aux autres : est-ce qu'il m'arrive de manipuler la réalité avec les autres pour éviter d'avoir à assumer mes responsabilités ?

Rapport à soi : Quel est mon rapport à la vérité sur moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mardi 24 mars**

« Celui qui m'a envoyé est avec moi ; il ne m'a pas laissé seul. » (Jn 8, 29)

*« Sœur, frère, si tu sens l'obscurité de la solitude, si tu portes à l'intérieur une pierre qui étouffe l'espérance, si tu as dans le cœur une blessure qui brûle, si tu ne trouves pas la sortie, ouvre-toi à l'Esprit Saint. Saint Bonaventure écrivait, « où il y a une plus grande affliction il apporte une plus grande consolation, non pas comme le fait le monde qui dans la prospérité, console et flatte mais, dans l'adversité, se moque et condamne » (Sermon entre l'octave de l'Ascension » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je me tourne vers Dieu même quand je me sens seul ?

Rapport aux autres : Est-ce que les moments de solitudes que je prends sont sains ou pour fuir les autres ?

Rapport à soi : Quelle est ma pierre intérieure qui étouffe l'espérance ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mercredi 25 mars**

« Me voici, Seigneur, je viens faire ta volonté » (Ps 39)

*« C'est vraiment la lumière de la Parole qui se fait don et réponse d'amour, un signe pour notre société, dans laquelle on a tendance à beaucoup parler mais peu écouter : en famille, au travail » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Quelle est ma conception de la volonté de Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je veux imposer ma volonté aux autres ?

Rapport à soi : Est-ce que je répète souvent à Dieu « me voici Seigneur » ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 26 mars**

*« Si je me glorifie moi-même, ma gloire n'est rien ; c'est mon Père qui me glorifie. » (Jn 8, 54)*

*« Le Seigneur ne veut pas que nous rétrécissions les horizons, il ne nous veut pas garés sur les côtés de la vie, mais en marche vers de grands objectifs, avec joie et audace. Nous ne sommes pas faits pour rêver des vacances ou de la fin de semaine, mais pour réaliser les rêves de Dieu en ce monde » (Pape François)*

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je loue la gloire de Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que je me glorifie en écrasant les autres ?

Rapport à soi : Où est-ce que je mets ma gloire ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Vendredi 27 mars**

*« Chantez le Seigneur, louez le Seigneur : il a délivré le malheureux de la main des méchants. » (Jr 20, 13)*

*« Veillez à ce que votre vie spirituelle soit toujours à la hauteur du service que vous accomplissez, afin qu'il puisse exprimer authentiquement la grâce de la liturgie » (Léon XIV)*

Rapport à Dieu : Comment est-ce que je chante pour Dieu ?

Rapport aux autres : Comment est-ce que je vis la liturgie dominicale avec les autres ?

Rapport à soi : Est-ce que je suis heureux de chanter ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 28 mars**

« *Ils disaient : Qu'allons-nous faire ?* » (Jn 11, 47)

« *Nous sommes porteurs de la Justice et de la Paix de Dieu ! Nous ne sommes pas essentiellement les édificateurs appliqués d'une justice et d'une paix qui soient seulement humaines. Nous sommes essentiellement les humbles bénéficiaires du véritable amour de Dieu, qui est Justice et Paix, dans les liens de la Charité.* » (St Jean-Paul II 1979)

Rapport à Dieu : Quelles habitudes je mets en place pour prier davantage ?

Rapport aux autres : Les buts de mes actions sont-ils tournés toujours vers Dieu ?

Rapport à soi : Suis-je plus dans le faire ou l'agir ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **6<sup>ème</sup> dimanche des Rameaux 29 mars**

« *Le Seigneur mon Dieu m'a ouvert l'oreille, et moi, je ne me suis pas révolté, je ne me suis pas dérobé.* » (Is 50, 5)

« *La foi dans le Christ n'est cependant jamais quelque chose qui va de soi. La lecture de sa Passion nous met face au Christ, vivant dans l'Eglise. Le mystère pascal, que nous revivrons au cours des journées de la Semaine sainte, est toujours actuel. Nous sommes aujourd'hui les contemporains du Seigneur et, comme les habitants de Jérusalem, comme les disciples et les femmes, nous sommes appelés à décider si nous voulons rester avec Lui ou fuir, ou demeurer de simples spectateurs de sa mort.* » (Jean-Paul II)

*Les grandes épreuves font table rase des rêves, des souvenirs et des projets d'avenir. Elles modifient la conception de l'existence, son sens, son poids, son prix. Elles rebattent les cartes des relations amicales, familiales, sociales et amoureuses parfois. Parce qu'elles font entrer dans la vie leur inséparable compagne : la souffrance.* (Anne Dauphine Julliand, Consolation)

Rapport à Dieu : Est-ce que je me révolte contre Dieu ?

Rapport aux autres : Est-ce que j'ouvre vraiment les oreilles pour écouter avec le cœur les autres ?

Rapport à soi : Quelles sont les relations où je suis révolté ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Lundi 30 mars**

« *Qu'une armée se déploie devant moi, mon cœur est sans crainte.* » (Ps 26, 3)

« *Le don de la crainte de Dieu, dont nous parlons aujourd'hui, conclut la série des sept dons de l'Esprit Saint. Cela ne signifie pas avoir peur de Dieu : nous savons bien que Dieu est Père, et qu'il nous aime et veut notre salut, et qu'il pardonne, toujours ; c'est pourquoi il n'y a aucune raison d'avoir peur de Lui ! La crainte de Dieu, au contraire, est le don de l'Esprit qui nous rappelle combien nous sommes petits face à Dieu et à son amour et que notre bien réside dans l'abandon, avec humilité, avec respect et confiance, entre ses mains. Telle est la crainte de Dieu : l'abandon dans la bonté de notre Père qui nous aime tant.* ( Pape François, 2014)

Rapport à Dieu : Est-ce que je crains Dieu ?

Rapport aux autres : Quelles sont mes peurs qui m'empêchent d'être vrai dans mes relations ?

Rapport à soi : Quel sens je donne au don de crainte ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mardi 31 mars**

« *Je me suis fatigué pour rien, c'est pour le néant, c'est en pure perte que j'ai usé mes forces.* » (Is49, 4)

« *Un mal très répandu de notre époque est la fatigue de vivre : la réalité nous semble trop complexe, trop lourde, trop difficile à affronter. Alors nous nous déconnectons, nous nous endormons, dans l'illusion qu'à notre réveil, les choses seront différentes. Mais il faut affronter la réalité, et avec Jésus, nous pouvons y parvenir* » (Léon XIV)

Rapport à Dieu : Est-ce que je confie ma fatigue au Seigneur ?

Rapport aux autres : Est-ce que je sais me reposer sur l'aide des autres ?

Rapport à soi : Quels sont les domaines où je fatigue vite, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Mercredi 1 avril**

*« Dans ton grand amour, Dieu, réponds-moi ; c'est l'heure de ta grâce »  
(Ps 68)*

*« Demandons aujourd'hui au Seigneur la grâce de la fidélité : de rendre grâce quand Il nous donne des sécurités, mais ne jamais penser que ce sont "mes" sécurités et toujours regarder au-delà de nos propres sécurités; la grâce d'être fidèles également devant les sépulcres, devant l'effondrement de tant d'illusions. La fidélité qui demeure toujours, mais il n'est pas facile de la conserver. Que ce soit Lui, le Seigneur à la conserver. » (Pape François, 2020)*

Rapport à Dieu : Comment je me rends disponible à la grâce de Dieu ?

Rapport aux autres : Comment je rayonne la grâce de Dieu autour de moi ?

Rapport à soi : Quelles sont les sécurités que je mets pour éviter de me confronter à mes défauts ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Jeudi 2 avril**

*« Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. » (Jn 13, 5)*

*« On ne peut pas séparer la participation à la table du Seigneur du devoir d'aimer son prochain. Chaque fois que nous participons à l'Eucharistie, nous prononçons nous aussi notre "Amen" devant le Corps et le Sang du Seigneur. Nous nous engageons de cette façon à faire ce que le Christ a fait, "laver les pieds" de nos frères, en nous transformant en image concrète et limpide de Celui qui "s'anéantit lui-même, prenant condition d'esclave" (Ph 2, 7). (St Jean Paul II)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je rends service pour la Gloire de Dieu ?

Rapport aux autres : Suis-je capable de laver les pieds d'une personne que je n'apprécie pas ?

Rapport à soi : Où en est mon sens du service ?

.....

.....

.....

.....

.....



## **Vendredi 3 avril**

*« En toi, Seigneur, j'ai mon refuge ; garde-moi d'être humilié pour toujours. » (Ps 30)*

*« Nous ne voulons pas nous limiter à une compassion dictée uniquement par notre faible sentiment ; nous voulons plus tôt nous sentir participants de la souffrance de Jésus ; nous voulons accompagner notre Maître en partageant dans notre vie sa Passion, dans la vie de l'Eglise, pour la vie du monde parce que nous savons que justement dans la Croix du Seigneur, dans l'amour sans limite qui se donne tout entier, se trouve la source de la grâce, de la libération, de la paix, du salut. » (Benoit XVI, 2010)*

Rapport à Dieu : Est-ce que je contemple la Croix ?

Rapport aux autres : Est-ce que je peux porter la croix des autres ?

Rapport à soi : Où en est mon humilité ?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Samedi 4 avril**

*« Et Dieu vit que cela était bon. » (Gn 1, 22)*

*« C'est la nuit par excellence de la foi et de l'espérance. Tandis que tout est plongé dans l'obscurité, Dieu – la lumière – veille. Avec Lui veillent ceux qui se confient et qui espèrent en Lui. Ô Marie, c'est là par excellence ta nuit ! Tandis que s'éteignent les dernières lumières du samedi et que le fruit de ton sein repose dans la terre, ton cœur veille aussi. Ta foi et ton espérance regardent en avant. Au-delà de la lourde pierre, ils entrevoient déjà le tombeau vide; au-delà du voile épais des ténèbres, ils perçoivent l'aube de la Résurrection. Fais, Ô Mère, que nous aussi nous veillions dans le silence de la nuit, croyant et espérant en la parole du Seigneur ! Nous rencontrerons ainsi, dans la plénitude de la lumière et de la vie, le Christ, premier des ressuscités, lui qui règne avec le Père et l'Esprit Saint, dans les siècles des siècles. Alléluia ! » (Saint Jean-Paul II)*

*Quels efforts m'ont coûté pendant ce Carême ?*

*Quels actes et Paroles je pose pour me laisser raffermir dans ma Foi et ma relation aux autres ?*

.....

.....

.....

[illegible]

## Dimanche de Pâques 5 avril

*« Partageons réciproquement cette joie, les uns avec les autres. Partageons-la avec les apôtres, avec les femmes qui, les premières, portèrent l'annonce de la Résurrection. L'homme ne peut jamais perdre l'espérance de la victoire du bien. Que ce jour devienne pour nous, aujourd'hui le début de l'espérance nouvelle ! »*  
(Jean- Paul II)

« *Toute existence tire sa valeur de l'amour* » (Jean- Paul II)

[illegible]

## Belle et Saintes fêtes de Pâques !

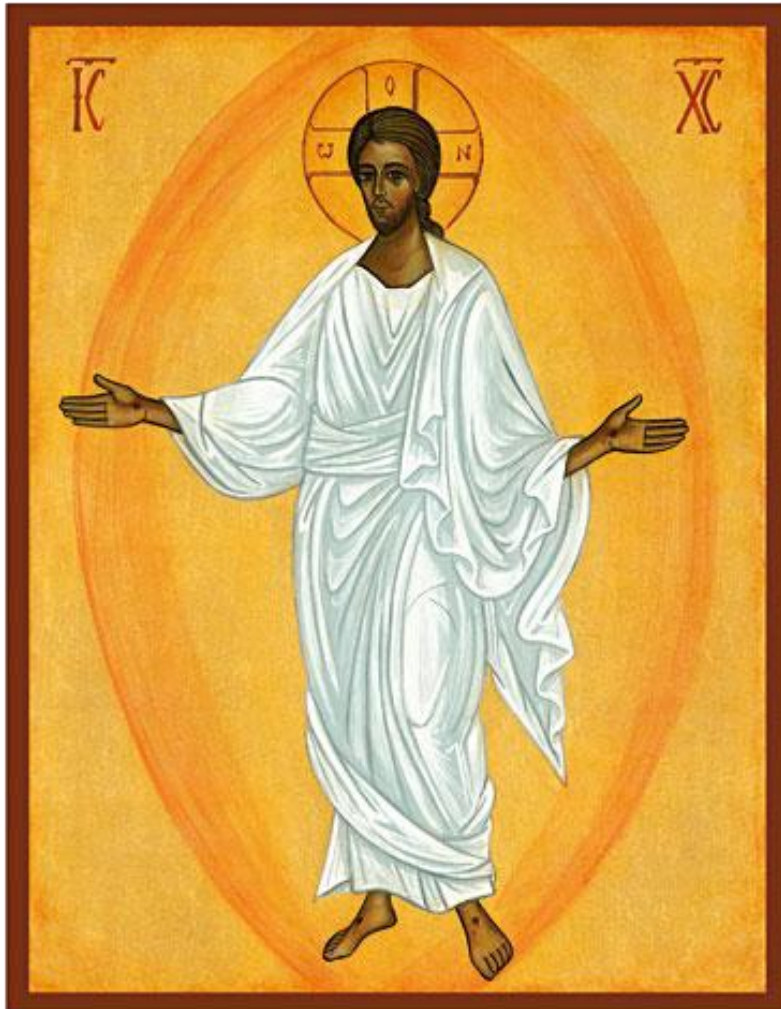
*Χριστός Ανέστη, Αληθώς Ανέστη !*

*Christus surrexit ! — Vere surrexit !*

*Le Christ est Ressuscité, il est vraiment Ressuscité !*

*Χριστὸς ἀνέστη ἐκ νεκρῶν, θανάτῳ θάνατον πατήσας, καὶ τοῖς ἐν τοῖς  
μνήμασι, ζωὴν χαρισάμενος !*

*Le Christ est ressuscité des morts ; par sa mort, il a vaincu la mort ; à  
ceux qui étaient dans les tombeaux, il a donné la vie !*





## Ensemble Paroissial de Pontivy

(Kergrist – Neulliac – Le Sourn – Saint Thuriau)

Presbytère – 1 Place Bourdonnay du Clézio 56300 Pontivy

[pontivyparoisse@gmail.com](mailto:pontivyparoisse@gmail.com)

– 02 97 25 02 53 –

<https://paroisse-pontivy.fr>