



## MENU INTÉRACTIF

# Le Carême et le temps pascal

du 5 mars au 8 juin 2025



service diocésain de la pastorale  
des jeunes du diocèse de Nîmes

[Introduction](#)

[Mercredi  
des cendres](#)

[1er dimanche](#)

[2ème  
dimanche](#)

[3ème  
dimanche](#)

[4ème  
dimanche](#)

[5ème  
dimanche](#)

[Rameaux](#)

[Jehudi  
Saint](#)

[Vendredi  
Saint](#)

[Veillée  
Pascale](#)

[Pâques](#)

[Ascension](#)

[Pentecôte](#)

## Le Carême et le temps pascal, c'est quoi ?

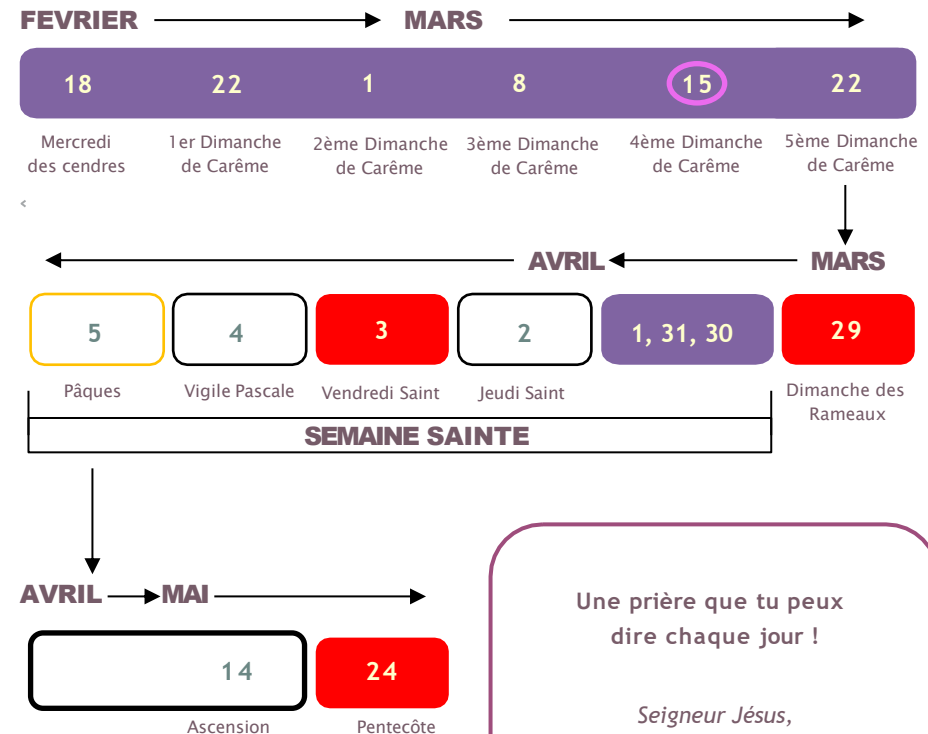
Le **Carême** est un temps spécial pour se rapprocher de Dieu. 40 jours avant Pâques, les chrétiens prennent le temps de prier davantage, d'écouter la parole de Dieu et de réfléchir à leur relation avec Lui. C'est un moment pour ouvrir son cœur, faire confiance à Dieu et se laisser transformer par son amour.

Le **temps pascal** commence avec la fête de Pâques, qui célèbre la résurrection de Jésus. C'est un temps de joie et d'espérance, car Jésus a vaincu la mort et apporte la vie nouvelle. Pendant 50 jours, les chrétiens méditent sur ce mystère et apprennent à vivre avec la paix et la lumière que Jésus leur donne.

C'est un chemin spirituel qui va du silence à la lumière, du cœur tourné vers Dieu à la joie de sa présence vivante !

Ce livret t'aidera à vivre ces temps avec Dieu, en priant chaque jour à l'aide de podcasts et de chants !

## Calendrier du Carême et du temps pascal



Découvre le Carême en vidéo en quelques mots !

[Le Carême c'est quoi ?](#)  
[Diocèse de Moulin](#)



Une prière que tu peux dire chaque jour !

*Seigneur Jésus,  
Aujourd'hui, je veux marcher avec toi. Aide-moi à ouvrir mon cœur pour mieux t'écouter, à accueillir ton amour et à le partager autour de moi. Apprends-moi à te faire confiance et à vivre dans ta paix. Que ta lumière éclaire chaque moment de ma journée. Merci pour ta présence et ton amour.  
Amen.*

18 FEVRIER

MERCREDI DES CENDRES

**Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu**

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux. Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites :

ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### L'Humilité : Chemin vers la Grâce Divine

L'humilité, c'est reconnaître que nous ne sommes pas au-dessus des autres et que nous avons tous besoin de Dieu. Cela veut dire être simple, accepter que nous ne savons pas tout, et toujours chercher à apprendre. Jésus est un bel exemple d'humilité, car même s'il était important, il s'est comporté avec gentillesse, servi les autres et n'a jamais cherché à se montrer meilleur qu'eux. Les humbles seront honorés par Dieu, car ils ont un cœur ouvert et sincère.

#### prière de la semaine

*Seigneur, aide-moi à garder un cœur humble et à reconnaître ma dépendance envers Toi. Apprends moi à servir les autres avec amour et simplicité, en suivant l'exemple de Jésus.*

*Amen.*

#### Lecture de la semaine

Premier Epître de Saint Pierre, chapitre 5, verset 5



#### à écouter :

[Regarder l'humilité de Dieu](#)



22 FEVRIER

**Évangile de Jésus Christ selon saint Luc**

En ce temps-là, après son baptême, Jésus, rempli d'Esprit Saint, quitta les bords du Jourdain ; dans l'Esprit, il fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim. Le diable lui dit alors : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre de devenir du pain. » Jésus répondit : « Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain. » Alors le diable l'emmena plus haut et lui montra en un instant tous les royaumes de la terre. Il lui dit : « Je te donnerai tout ce pouvoir et la gloire de ces royaumes, car cela m'a été remis et je le donne à qui je veux. Toi donc, si tu te prosternes devant moi, tu auras tout cela. » Jésus lui répondit : « Il est écrit : C'est devant le Seigneur ton Dieu que tu te prosterneras, à lui seul tu rendras un culte. » Puis le diable le conduisit à Jérusalem, il le plaça au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, d'ici jette-toi en bas ; car il est écrit : Il donnera pour toi, à ses anges, l'ordre de te garder ; et encore : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre. » Jésus lui fit cette réponse : « Il est dit : Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu. » Ayant ainsi épuisé toutes les formes de tentations, le diable s'éloigna de Jésus jusqu'au moment fixé.

- Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

1ER DIMANCHE DE CARÊME

## Traverser la tentation : Un voyage de foi et de force

La tentation est un moment de lutte intérieure où l'être humain se trouve face à des désirs ou des pensées contraires à sa foi, à ses valeurs ou à la volonté divine. C'est une épreuve qui, bien qu'elle puisse sembler négative, a le potentiel de fortifier l'âme lorsqu'elle est surmontée. Il est important dans ces moments de rechercher la force spirituelle dans la prière, comme Jésus l'a fait dans le désert. La prière permet de renouer avec Dieu, de recentrer son cœur et de recevoir la grâce nécessaire pour résister.

**prière de la semaine**

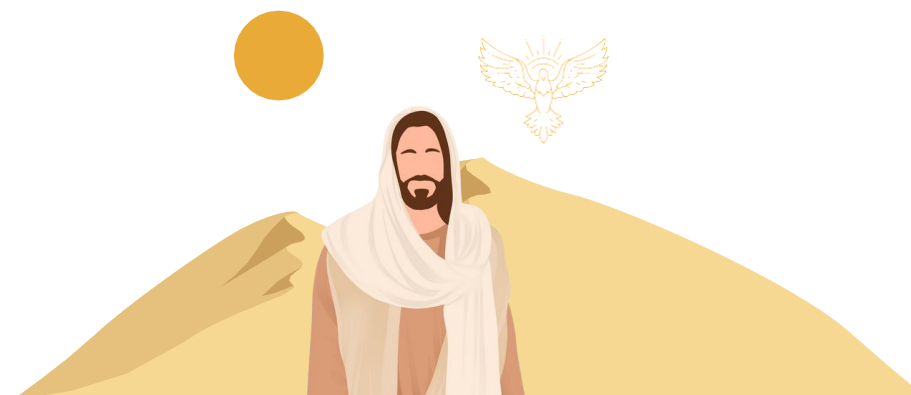
*Esprit Saint, donne moi la force de résister à la tentation. Eclaire mon cœur et guide mes pas sur le chemin de la vérité. Que ta présence me protège et me fortifie, ainsi que je demeure fidèle à Dieu dans chaque épreuve.  
Amen.*

**Lecture de la semaine**

Première lettre aux Corinthiens  
chapitre 10, verset 13

**à écouter :**

[Prie en chemin, Discerner](#)



1<sup>e</sup> MARS**Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu**

En ce temps-là, Jésus prit avec lui Pierre, Jean et Jacques, et il gravit la montagne pour prier. Pendant qu'il priait, l'aspect de son visage devint autre, et son vêtement devint d'une blancheur éblouissante. Voici que deux hommes s'entretenaient avec lui : c'étaient Moïse et Élie, apparus dans la gloire. Ils parlaient de son départ qui allait s'accomplir à Jérusalem. Pierre et ses compagnons étaient accablés de sommeil ; mais, restant éveillés, ils virent la gloire de Jésus, et les deux hommes à ses côtés. Ces derniers s'éloignaient de lui, quand Pierre dit à Jésus :

« Maître, il est bon que nous soyons ici ! Faisons trois tentes : une pour toi, une pour Moïse, et une pour Élie. » Il ne savait pas ce qu'il disait. Pierre n'avait pas fini de parler, qu'une nuée survint et les couvrit de son ombre ; ils furent saisis de frayeur lorsqu'ils y pénétrèrent. Et, de la nuée, une voix se fit entendre : « Celui-ci est mon Fils, celui que j'ai choisi : écoutez-le ! » Et pendant que la voix se faisait entendre, il n'y avait plus que Jésus, seul. Les disciples gardèrent le silence et, en ces jours-là, ils ne rapportèrent à personne rien de ce qu'ils avaient vu.

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

2<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE CARÊME**Suivre la lumière :  
l'Appel de Jésus**

Dans un monde d'incertitudes et de distractions quotidiennes, il peut être difficile de discerner la lumière divine. Cependant, comme les disciples sur la montagne, nous sommes appelés à reconnaître cette lumière qui éclaire notre chemin. Jésus dans toute sa gloire, nous rappelle que même au milieu des ténèbres de la vie, Dieu se manifeste toujours, prêt à nous guider.

**prière de la semaine**

*Seigneur Jésus, lumière du monde, éclaire mon cœur et mes pas. Aide-moi à te suivre fidèlement et à refléter ta gloire autour de moi. Que ta lumière brille en moi, pour que les autres te voient et te glorifient.*

*Amen.*

**Lecture de la semaine**

Évangile de Matthieu, chapitre 5,  
verset 14 à 16

**à écouter :**

[Louez l'Éternel, Glorious](#)



**Évangile de Jésus Christ selon saint Luc**

Un jour, des gens rapportèrent à Jésus l'affaire des Galiléens que Pilate avait fait massacrer, mêlant leur sang à celui des sacrifices qu'ils offraient. Jésus leur répondit : « Pensez-vous que ces Galiléens étaient de plus grands pécheurs que tous les autres Galiléens, pour avoir subi un tel sort ? Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même. Et ces dix-huit personnes tuées par la chute de la tour de Siloé, pensez-vous qu'elles étaient plus coupables que tous les autres habitants de Jérusalem ? Eh bien, je vous dis : pas du tout ! Mais si vous ne vous convertissez pas, vous périrez tous de même. » Jésus disait encore cette parabole : « Quelqu'un avait un figuier planté dans sa vigne. Il vint chercher du fruit sur ce figuier, et n'en trouva pas. Il dit alors à son vigneron : Voilà trois ans que je viens chercher du fruit sur ce figuier, et je n'en trouve pas.

Coupe-le. À quoi bon le laisser épuiser le sol ?' Mais le vigneron lui répondit : Maître, laisse-le encore cette année, le temps que je bêche autour pour y mettre du fumier. Peut-être donnera-t-il du fruit à l'avenir. Sinon, tu le couperas.' »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



### La souffrance : agir avec espérance

La souffrance fait partie de notre humanité, mais elle ne doit pas nous accabler. Agir avec espérance, c'est choisir de croire que même dans la douleur, il y a un but, une transformation possible. Jésus nous remet en mouvement, nous aide à chercher comment agir dès aujourd'hui contre le mal, pour que demain soit meilleur. Chaque épreuve représente une opportunité pour grandir.

#### prière de la semaine

*Seigneur, dans la souffrance, donne moi l'espérance. Aide moi à garder les yeux fixés sur Ta promesse de paix et de réconfort. Que ma foi en Toi transforme mes épreuves en force et me guide vers la lumière.  
Amen.*

#### Lecture de la semaine

Lettre aux Romains,  
chapitre 8, verset 18 à 21



#### à écouter :

[Le don de Jésus, sœur Albertine](#)



## 15 MARS

**Évangile de Jésus Christ selon saint Luc**

En ce temps-là, les publicains et les pécheurs venaient tous à Jésus pour l'écouter. Les pharisiens et les scribes récriminaient contre lui :

« Cet homme fait bon accueil aux pécheurs, et il mange avec eux ! »

Alors Jésus leur dit cette parabole : « Un homme avait deux fils. Le plus jeune dit à son père : 'Père, donne-moi la part de fortune qui me revient.' Et le père leur partagea ses biens. Peu de jours après, le plus jeune rassembla tout ce qu'il avait, et partit pour un pays lointain

où il dilapida sa fortune en menant une vie de désordre. Il avait tout dépensé, quand une grande famine survint dans ce pays, et il commença à se trouver dans le besoin. Il alla s'engager auprès d'un habitant de ce pays, qui l'envoya dans ses champs garder les porcs.

Il aurait bien voulu se remplir le ventre avec les gousses que mangeaient les porcs, mais personne ne lui donnait rien. Alors il rentra en lui-même et se dit : 'Combien d'ouvriers de mon père ont du pain en abondance, et moi, ici, je meurs de faim ! Je me lèverai, j'irai vers mon père, et je lui dirai : Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. Traite-moi comme l'un de tes ouvriers.'

Il se leva et s'en alla vers son père. Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers. Le fils lui dit : 'Père, j'ai péché contre le ciel et envers toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils.' Mais le père dit à ses serviteurs : 'Vite, apportez le plus beau vêtement pour l'habiller, mettez-lui une bague au doigt et des sandales aux pieds, allez chercher le veau gras, tuez-le, mangeons et festoyons, car mon fils que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé.'

**Suite ...**

Et ils commencèrent à festoyer. Or le fils aîné était aux champs. Quand il revint et fut près de la maison, il entendit la musique et les danses. Appelant un des serviteurs, il s'informa de ce qui se passait. Celui-ci répondit : Ton frère est arrivé, et ton père a tué le veau gras, parce qu'il a retrouvé ton frère en bonne santé.' Alors le fils aîné se mit en colère, et il refusait d'entrer. Son père sortit le supplier. Mais il répliqua à son père : 'Il y a tant d'années que je suis à ton service sans avoir jamais transgressé tes ordres, et jamais tu ne m'as donné un cheveau pour festoyer avec mes amis. Mais, quand ton fils que voilà est revenu après avoir dévoré ton bien avec des prostituées, tu as fait tuer pour lui le veau gras !' Le père répondit : 'Toi, mon enfant, tu es toujours avec moi, et tout ce qui est à moi est à toi. Il fallait festoyer et se réjouir ; car ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie ; il était perdu, et il est retrouvé ! »

– Acclamons la Parole de Dieu.

*Textes liturgiques © AELF, Paris*

## 4ÈME DIMANCHE DE CARÊME

### La tendresse de Dieu et son pardon

Quelle joie de retrouver celui qu'on avait perdu ! Jésus nous montre à travers ces paraboles que quelque soit notre état de vie, Dieu est constamment dans l'attente de nous retrouver. Chacun est prioritaire à ses yeux, nous restons dignes pour lui. Il marche à nos côté et est toujours présent pour nous accueillir de nouveau, et pour nous ouvrir un avenir. Recevoir le pardon de Dieu, c'est un lien d'amour rétabli.



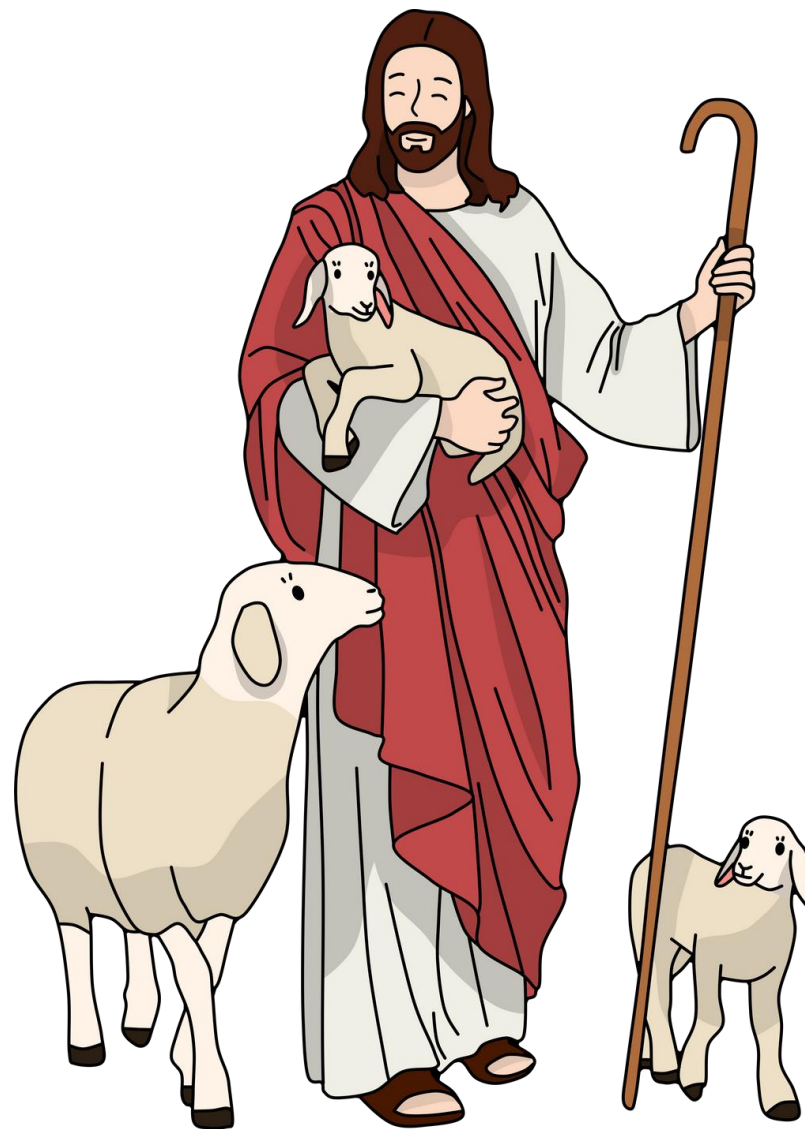
**à écouter :**

**La demande de Grâce**



**Lecture de la semaine**

Evangile de Matthieu, chapitre 18,  
verset 12 à 14



#### prière de la semaine

*Seigneur, dans Ta tendresse infinie,  
Tu accueilles nos faiblesses et nos erreurs.  
Accorde nous Ton pardon, et rends nos  
coeurs doux et humbles, pour que nous  
puissions aimer comme Toi.  
Amen.*

22 MARS

5ÈME DIMANCHE DE CARÊME

**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean**

En ce temps-là, Jésus s'en alla au mont des Oliviers. Dès l'aurore, il retourna au Temple. Comme tout le peuple venait à lui, il s'assit et se mit à enseigner. Les scribes et les pharisiens lui amènent une femme qu'on avait surprise en situation d'adultère. Ils la mettent au milieu, et disent à Jésus : « Maître, cette femme a été surprise en flagrant délit d'adultère. Or, dans la Loi, Moïse nous a ordonné de lapider ces femmes-là. Et toi, que dis-tu ? » Ils parlaient ainsi pour le mettre à l'épreuve, afin de pouvoir l'accuser. Mais Jésus s'était baissé et, du doigt, il écrivait sur la terre. Comme on persistait à l'interroger, il se redressa et leur dit : « Celui d'entre vous qui est sans péché, qu'il soit le premier à lui jeter une pierre. » Il se baissa de nouveau et il écrivait sur la terre. Eux, après avoir entendu cela, s'en allaient un par un, en commençant par les plus âgés. Jésus resta seul avec la femme toujours là au milieu. Il se redressa et lui demanda : « Femme, où sont-ils donc ? Personne ne t'a condamnée ? » Elle répondit : « Personne, Seigneur. » Et Jésus lui dit : « Moi non plus, je ne te condamne pas. Va, et désormais ne pèche plus. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



## Un appel à la miséricorde

Nous sommes souvent rapide à critiquer ou à rejeter quelqu'un pour ses erreurs, que ce soit à l'école, sur les réseaux sociaux, ou dans nos groupes d'amis. Mais Jésus nous rappelle qu'avant de juger, on devrait regarder nos propres erreurs et apprendre à être plus bienveillants et compréhensifs. Plutôt que de condamner quelqu'un pour une faute, il vaut mieux essayer de comprendre et d'aider.

### prière de la semaine

*Seigneur, Jésus, apprends nous à ne pas juger les autres, mais à offrir pardon et compassion, comme Tu le fais pour chacun de nous. Aide nous à voir avec un cœur plein d'amour.  
Amen.*

### Lecture de la semaine

Évangile de Luc, chapitre 6,  
verset 37 à 38



**à écouter :**

[La guérison, Glorious](#)



**Évangile de Jésus Christ selon saint Luc**

En ce temps-là, Jésus partit en avant pour monter à Jérusalem. Lorsqu'il approcha de Bethphagé et de Béthanie, près de l'endroit appelé mont des Oliviers, il envoya deux de ses disciples, en disant : « Allez à ce village d'en face. À l'entrée, vous trouverez un petit âne attaché, sur lequel personne ne s'est encore assis. Détachez-le et amenez-le. Si l'on vous demande : 'Pourquoi le détachez-vous ?' vous répondrez : 'Parce que le Seigneur en a besoin.' » Les envoyés partirent et trouvèrent tout comme Jésus leur avait dit. Alors qu'ils détachaient le petit âne, ses maîtres leur demandèrent : « Pourquoi détachez-vous l'âne ? » Ils répondirent : « Parce que le Seigneur en a besoin. » Ils amenèrent l'âne auprès de Jésus, jetèrent leurs manteaux dessus, et y firent monter Jésus. À mesure que Jésus avançait, les gens étendaient leurs manteaux sur le chemin. Alors que déjà Jésus approchait de la descente du mont des Oliviers, toute la foule des disciples, remplie de joie, se mit à louer Dieu à pleine voix pour tous les miracles qu'ils avaient vus, et ils disaient : « Béni soit celui qui vient, le Roi, au nom du Seigneur. Paix dans le ciel et gloire au plus haut des cieux ! » Quelques pharisiens, qui se trouvaient dans la foule, dirent à Jésus : « Maître, réprimande tes disciples ! » Mais il prit la parole en disant :

« Je vous le dis : si eux se taisent, les pierres crieront. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**La royauté spirituelle**

Jésus entre à Jérusalem sur un âne au lieu d'arriver comme un roi puissant. Il choisit un signe de paix et d'humilité. Est-ce que nous cherchons un modèle de pouvoir et de grandeur, ou est-ce que nous sommes prêts à accueillir un roi humble qui nous montre le chemin de l'amour et du service ? Jésus nous appelle à être des disciples de cette paix et de cette humilité, même dans un monde qui souvent cherche la gloire et la réussite.

**prière de la semaine**

*Seigneur, Jésus, Toi le Roi humble et plein de douceur, apprends nous à te suivre dans l'humilité, à aimer et à servir les autres comme tu l'as fait. Donne nous un coeur prêt à accueillir Ta paix.*

*Amen.*

**Lecture de la semaine**

Évangile de Jean, chapitre 13, verset 14 à 15

**à écouter :**

[Laisse moi te parler de Jésus,](#)

[Glorieux](#)



DU 30 MARS AU 5 AVRIL

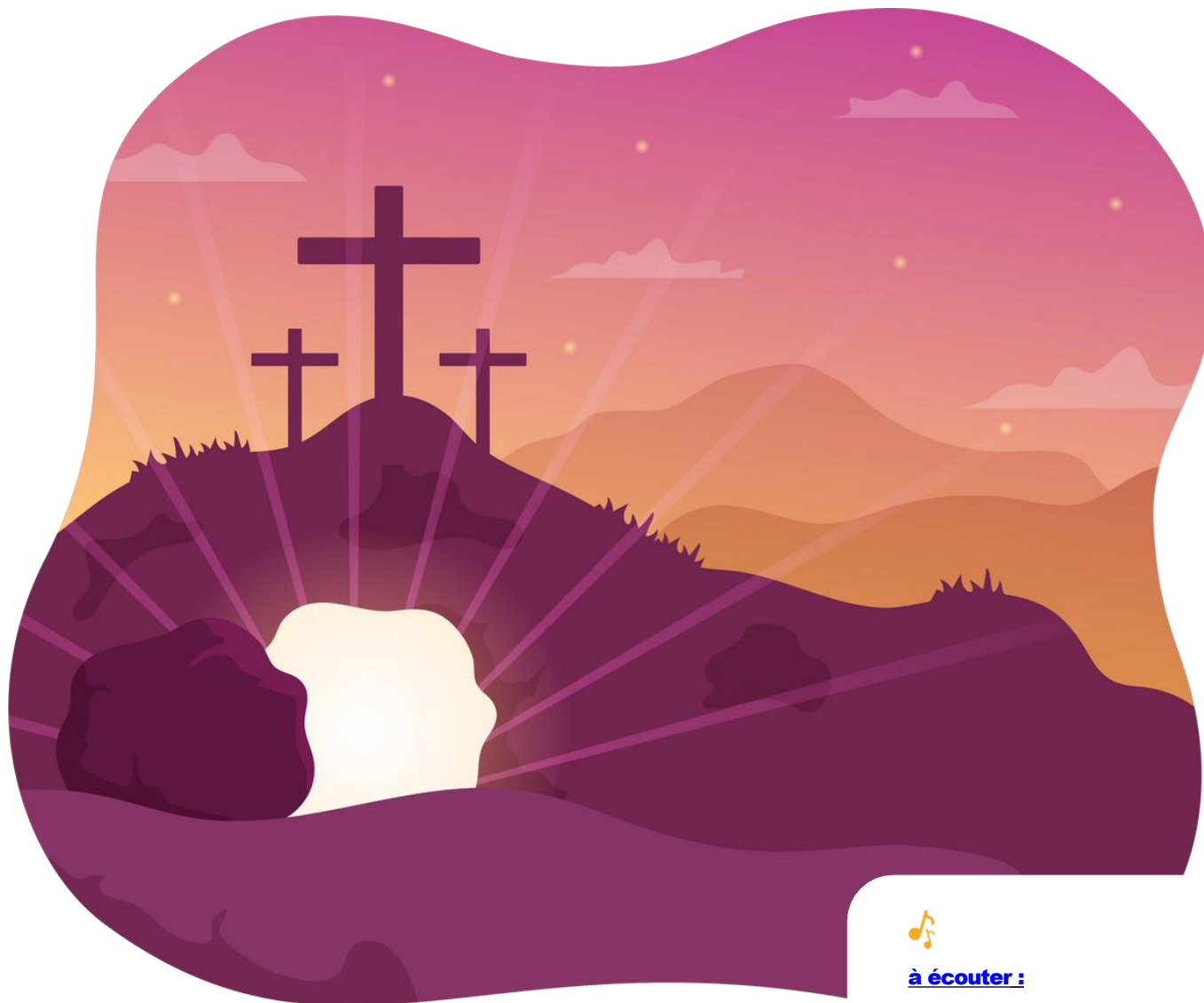
LA SEMAINE SAINTE

## La dernière semaine du Carême

Elle précède la fête de Pâques et commémore les événements qui ont marqué les derniers jours de la vie de Jésus-Christ. Elle commence avec le dimanche des Rameaux et se termine avec le dimanche de Pâques. Elle est composée de 3 jours importants : Jeudi Saint, Vendredi Saint, Samedi saint et Vigile Pascale. On appelle cette période "Triduum". Ces 3 jours forment une unité spirituelle qui condense tout le mystère chrétien : la Passion, la mort, et la résurrection de Jésus.

### prière de Taizé

*O Christ, ta vie ne fut pas un triomphe, tu as porté une croix : fais-nous cheminer avec Toi. O Christ, Toi qui accablé ne menaçait pas : donne nous de pardonner jusqu'au bout de nos forces. O Christ, Toi qui vois notre souffrance, nos fardeaux : fais nous cheminer avec Toi. O Christ, quand le mensonge, les soucis tentent de nous séparer de Toi : ton Esprit Saint nous habite toujours. O Christ, Toi qui fais le bonheur de ceux qui te suivent : donne nous de vivre de ta confiance.  
Amen.*



### à écouter :

[Comprendre la semaine Sainte](#)



**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean**

Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Isariote, l'intention de le livrer, Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ? » Jésus lui répondit : « Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras. » Pierre lui dit : « Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais ! » Jésus lui répondit : « Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi. » Simon-Pierre lui dit : « Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête ! » Jésus lui dit : « Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous. » Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « Vous n'êtes pas tous purs. » Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? Vous m'appelez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris



## Le Seigneur et le maître serviteur

Jésus accompli l'une des tâches les plus méprisées. Par amour pour ses disciples, il se comporte comme un serviteur et leur lave les pieds. Il nous invite à servir notre prochain et à être les serviteurs des uns et des autres. Car c'est dans le service et l'amour de son prochain que nous pouvons trouver le bonheur.

### prière de la semaine

*Seigneur, toi qui es la Parole faite chair, éclaire ma vie par ta lumière. Que ton amour, venu dans ce monde, guide mes pas et illumine mon cœur, pour que je témoigne de ta vérité.*

*Amen.*

### Lecture de la semaine

Évangile de Matthieu, chapitre 20, verset 25 à 28



### à écouter :

[Méditation sur le dernier repas de Jésus, prie en chemin](#)



**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean - La Passion du Christ**

En ce temps-là, après le repas, Jésus sortit avec ses disciples et traversa le torrent du Cédron ; il y avait là un jardin, dans lequel il entra avec ses disciples. Judas, qui le livrait, connaissait l'endroit, lui aussi, car Jésus et ses disciples s'y étaient souvent réunis. Judas, avec un détachement de soldats ainsi que des gardes envoyés par les grands prêtres et les pharisiens, arrive à cet endroit. Ils avaient des lanternes, des torches et des armes. Alors Jésus, sachant tout ce qui allait lui arriver, s'avança et leur dit : « Qui cherchez-vous? ». Ils lui répondirent : « Jésus le Nazaréen. »

Il leur dit : « C'est moi, je le suis. » Judas, qui le livrait, se tenait avec eux. Quand Jésus leur répondit : « C'est moi, je le suis », ils reculèrent, et ils tombèrent à terre. Il leur demanda de nouveau : « Qui cherchez-vous? »

Ils dirent : « Jésus le Nazaréen. » Jésus répondit : « Je vous l'ai dit : c'est moi, je le suis. Si c'est bien moi que vous cherchez, ceux-là, laissez-les partir. » Ainsi s'accomplissait la parole qu'il avait dite : « Je n'ai perdu aucun de ceux que tu m'as donnés. » Or Simon-Pierre avait une épée ; il la tira, frappa le serviteur du grand prêtre et lui coupa l'oreille droite. Le nom de ce serviteur était Malcus. Jésus dit à Pierre : « Remets ton épée au fourreau. La coupe que m'a donnée le Père, vais-je refuser de la boire ? » Alors la troupe, le commandant et les gardes juifs se saisirent de Jésus et le ligotèrent. Ils l'emmenèrent d'abord chez Hanne, beau-père de Caïphe, qui était grand prêtre cette année-là. Caïphe était celui qui avait donné aux Juifs ce conseil : « Il vaut mieux qu'un seul homme meure pour le peuple. » ...

**pour lire la suite**

- Acclamons la Parole de Dieu.



Textes liturgiques © AELF, Paris

**Jésus est mort  
par amour pour nous**

Le sacrifice, c'est renoncer à quelque chose d'important et librement. Jésus ne subit pas les événements, il reste libre, maître de sa vie qu'il choisit de donner. Face à l'humiliation Jésus reste souverain : "tu n'as aucun pouvoir sur moi". Souvent, nous hésitons à agir, par peur, mais cette peur nous emprisonne. Que sommes-nous prêt à sacrifier librement par amour pour Jésus ?

**prière de la semaine**

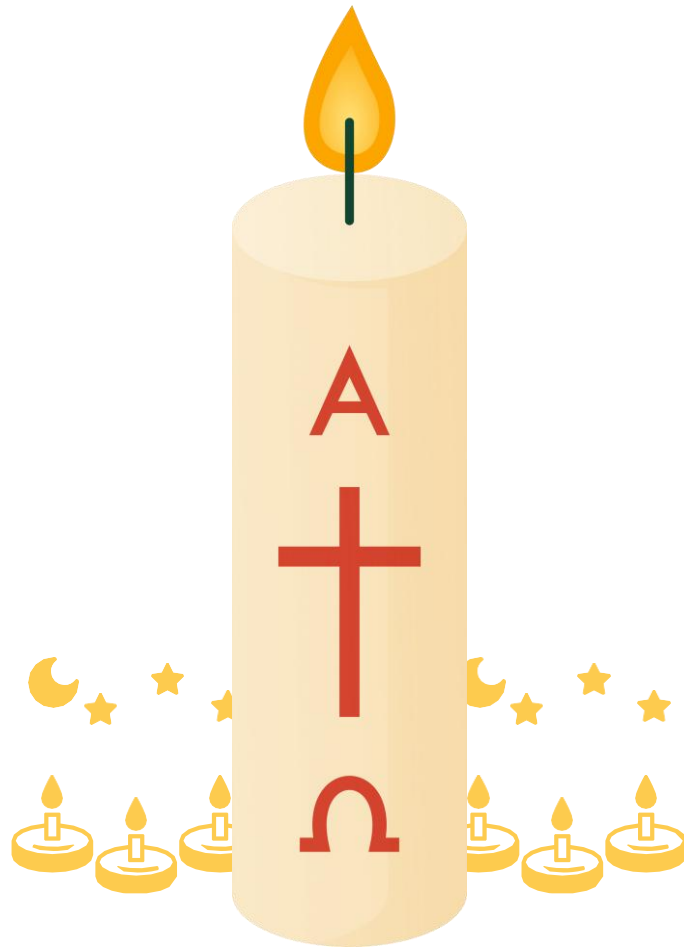
*Seigneur, Jésus, par ta croix,  
tu nous as montré l'amour parfait. Aide-moi à porter la mienne avec foi et courage,  
en union avec toi.*

*Amen.*

**Vivre le chemin de croix****Télécharge l'affiche illustrée  
du chemin de Croix****à écouter:**

[Prière du chemin de Croix  
de Jérusalem](#)





C'est la nuit la plus importante de l'année pour les chrétiens, car elle marque la résurrection de Jésus, c'est-à-dire son retour à la vie après sa mort sur La Croix. Elle commence dans l'obscurité, pour rappeler que le monde était comme "dans les ténèbres" avant que Jésus ne vienne. Puis, un grand feu est allumé à l'extérieur de l'église, et ce feu, et de ce feu, on allume le cierge pascal, un grand cierge symbolisant "la lumière du monde". Pendant la veillée, on lit plusieurs textes de la Bible. Ils racontent l'histoire du salut, tout ce que Dieu a fait pour sauver l'humanité, depuis la création jusqu'à la résurrection de Jésus. C'est aussi le moment où des personnes reçoivent le baptême. Elles disent "oui" à Jésus et à une nouvelle vie avec lui. Après avoir écouté la parole de Dieu et renouvelé notre foi, on célèbre l'Eucharistie. C'est là que Jésus se rend présent dans le pain et le vin. On célèbre la victoire de la vie sur la mort, la victoire de Jésus ressuscité.



**à écouter :**  
[Chercher l'espérance, message du pape François](#)



#### Je crois en Dieu

*Je crois en Dieu, le Père tout-puissant, créateur du ciel et de la terre. Et en Jésus-Christ son fils unique, notre Seigneur, qui a été conçu du Saint-Esprit, est né de la Vierge Marie, a souffert sous Ponce Pilate, a été crucifié, est mort et a été enseveli, est descendu aux enfers, le troisième jour est ressuscité des morts, est monté aux cieux, est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant, d'où il viendra juger les vivants et les morts. Je crois en l'Esprit-Saint, à la sainte Eglise catholique, à la communion des saints, à la rémission des péchés, à la résurrection de la chair, à la vie éternelle.*

Amen.

**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean**

Le premier jour de la semaine, Marie Madeleine se rend au tombeau de grand matin ; c'était encore les ténèbres. Elle s'aperçoit que la pierre a été enlevée du tombeau. Elle court donc trouver Simon-Pierre et l'autre disciple, celui que Jésus aimait, et elle leur dit : « On a enlevé le Seigneur de son tombeau, et nous ne savons pas où on l'a déposé. » Pierre partit donc avec l'autre disciple pour se rendre au tombeau. Ils couraient tous les deux ensemble, mais l'autre disciple courut plus vite que Pierre et arriva le premier au tombeau. En se penchant, il s'aperçoit que les linges sont posés à plat ; cependant il n'entre pas. Simon-Pierre, qui le suivait, arrive à son tour. Il entre dans le tombeau ; il aperçoit les linges, posés à plat, ainsi que le suaire qui avait entouré la tête de Jésus, non pas posé avec les linges, mais roulé à part à sa place. C'est alors qu'entra l'autre disciple, lui qui était arrivé le premier au tombeau.

Il vit, et il crut. Jusque-là, en effet, les disciples n'avaient pas compris que, selon l'Écriture, il fallait que Jésus ressuscite d'entre les morts.

- Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**La résurrection de Jésus-Christ**

Même quand tout semble fini ou très difficile, Dieu peut toujours apporter une nouvelle vie et de l'espoir. Dans notre vie de tous les jours, il y a parfois des moments où on se sent découragé, comme si tout allait mal ou qu'il n'y avait plus d'espoir. Mais Jésus a vaincu la mort, il y a toujours une raison d'espérer, même dans les situations qui paraissent les plus sombres. Dieu marche constamment à nos côtés.

**prière de la semaine**

*Seigneur, Jésus, même quand je ne te vois pas, aide moi à croire en toi. Donne moi la force de garder espoir dans les moments difficiles, en sachant que tu es vivant et toujours à mes côtés.*  
Amen.

**Lecture de la semaine**

Évangile de Jean, chapitre 11,  
verset 25 à 27

**à écouter :**

[Resucito, Glorious](#)



**Évangile de Jésus Christ selon saint Luc**

En ce temps-là, Jésus ressuscité, apparaissant à ses disciples, leur dit :  
 « Il est écrit que le Christ souffrirait, qu'il ressusciterait d'entre les morts le troisième jour, et que la conversion serait proclamée en son nom, pour le pardon des péchés, à toutes les nations, en commençant par Jérusalem. à vous d'en être les témoins. Et moi, je vais envoyer sur vous ce que mon Père a promis. Quant à vous, demeurez dans la ville jusqu'à ce que vous soyez revêtus d'une puissance venue d'en haut. » Puis Jésus les emmena au dehors, jusque vers Béthanie ; et, levant les mains, il les bénit. Or, tandis qu'il les bénissait, il se sépara d'eux et il était emporté au ciel. Ils se prosternèrent devant lui, puis ils retournèrent à Jérusalem, en grande joie. Et ils étaient sans cesse dans le Temple à bénir Dieu.

- Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

## Devenir un disciple de Jésus et poursuivre sa mission



**à écouter :**

[L'Ascension, c'est quoi ?](#)

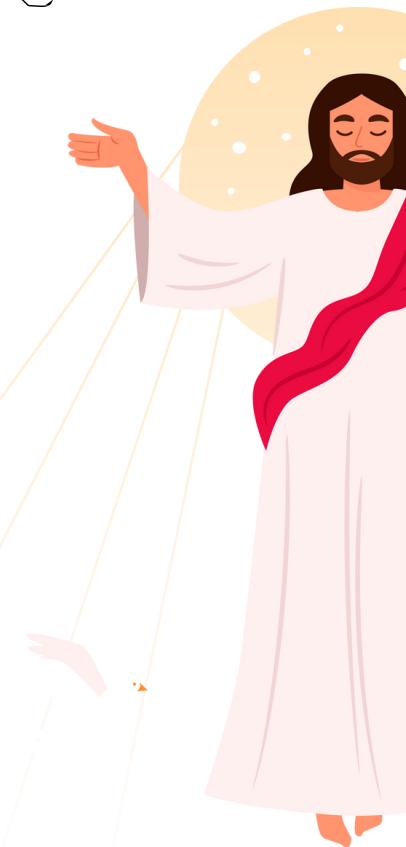


Comme les disciples, nous sommes appelés à continuer la mission de Jésus, à partager son message d'amour, de pardon et d'espérance avec les autres. Jésus ne nous laisse pas seuls dans cette mission : il nous envoie aussi son Esprit Saint pour nous guider. Même si Jésus est monté au ciel, il est toujours présent avec nous, et il compte sur nous pour être des témoins de sa lumière dans le monde.

### prière de la semaine

*Seigneur, Jésus, tu es monté au ciel, mais tu ne nous as pas laissés seuls. Merci de nous envoyer ton Esprit Saint pour nous guider et nous fortifier. Aide nous à vivre ta mission chaque jour, à partager ton amour, ta paix et ton pardon avec ceux qui nous entourent. Donne nous le courage d'être tes témoins dans ce monde, et de croire que tu es toujours avec nous, aujourd'hui et pour toujours.*

*Amen.*



**Évangile de Jésus Christ selon saint Jean**

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. Moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre Défenseur qui sera pour toujours avec vous. Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole ; mon Père l'aimera, nous viendrons vers lui et, chez lui, nous nous ferons une demeure. Celui qui ne m'aime pas ne garde pas mes paroles. Or, la parole que vous entendez n'est pas de moi : elle est du Père, qui m'a envoyé. Je vous parle ainsi, tant que je demeure avec vous ; mais le Défenseur, l'Esprit Saint que le Père enverra en mon nom, lui, vous enseignera tout, et il vous fera souvenir de tout ce que je vous ai dit. »

– Acclamons la Parole de Dieu.

Textes liturgiques © AELF, Paris

**La promesse du Saint Esprit**

Jésus nous invite à l'aimer et à vivre selon ses enseignements. Il nous promet que, même si nous ne le voyons pas physiquement, il est toujours avec nous par le Saint Esprit. Cela signifie que nous ne sommes jamais seuls, même dans les moments difficiles. L'Esprit Saint nous aide à vivre notre foi au quotidien, à prendre des décisions qui reflètent l'amour de Dieu et à trouver la paix, même au milieu des défis de la vie.

**prière de la semaine**

*Seigneur, Jésus, merci pour ton amour et la présence de ton Esprit en nous. Aide nous à vivre selon tes enseignements et à sentir ta paix chaque jour.*

*Amen.*

**Lecture de la semaine**

Évangile de Matthieu, chapitre 28, verset 19 à 20

**à écouter :**

[Comprendre la fête de la](#)

[Pentecôte](#)

