

Paroisse Notre-Dame d'Espérance

Année 2026



En route vers Pâques...



Calendrier du carême (Année A)

- **Mercredi 18 février** : Entrée en carême (Cendres).

Célébration des cendres au cours des différentes messes (12h15 – 19h30).

- **Samedi 21 février** : Appel décisif des catéchumènes par Mgr Ulrich à Notre-Dame de Paris.

- **Dimanche 22 février** : 1^{er} dimanche de carême : Évangile des Tentations (Mat 4,1-11).

Antoine prêche au temple du Marais.

- **Dimanche 1^{er} mars** : 2^{ème} dimanche de carême : Évangile de la Transfiguration (Mat 17,1-9).

- **Dimanche 8 mars** : 3^{ème} dimanche de carême. Évangile de la Samaritaine (Jn 4,5-42)

- **Dimanche 15 mars** : 4^{ème} dimanche de carême. Évangile de l'aveugle-né (Jn 9,1-41).

Messe des familles.

- **Du 15 au 21 mars** : Semaine paroissiale de prière accompagnée.

- **Vendredi 20 mars** à 19h00 : Veillée et messe de paix et réconciliation.

- **Dimanche 22 mars** : 5^{ème} dimanche de carême. Évangile de la résurrection de Lazare (Jn 11,1-45). Remise du partage de carême.

Semaine sainte

- **Dimanche des Rameaux** :

Samedi 28 mars à 18h30 : messe des familles animée par le MEJ.

Dimanche 29 mars à 10h30 : éveil à la foi.

Bénédiction des Rameaux au début de chaque messe.

- **Messe Chrismale** : mercredi 1^{er} avril à 18h30 à Notre-Dame de Paris

- **Jeudi Saint** (2 avril) à 19h30 : la Cène du Seigneur suivie d'une veillée de prière. 1^{ère} communion des enfants du catéchisme.

- **Vendredi Saint** (3 avril) :

à 12h 15 : Chemin de Croix.

à 19h 30 : Office de la Passion.

Samedi Saint (4 avril) : Veillée Pascale à 21h. Nous sommes tous invités à renouveler notre baptême avec deux adultes, Deborah et Hadjira, qui seront baptisées ce soir-là.

- **Dimanche de Pâques** (5 avril) : la Résurrection du Seigneur à 10h30.



Avec le Christ, invités à passer de la mort à la vie...

Le carême, c'est un temps privilégié pour redonner de la vigueur à notre foi, redécouvrir la grâce de notre baptême, avec les catéchumènes qui seront baptisés dans la nuit de Pâques.

Saurons-nous prendre un peu de recul dans la course folle, ou au contraire dans la monotonie de nos journées, pour écouter de manière nouvelle ces très beaux textes de la liturgie qui nous sont offerts comme des cadeaux, relire ensemble ces grandes catéchèses baptismales dans l'évangile de St Jean (la Samaritaine, l'aveugle né, la résurrection de Lazare) qui sont chacune une invitation à redécouvrir cette vie plus forte que la mort que nous célébrerons à Pâques ?

Nous vous invitons cette année à vivre ensemble un certain nombre de conversions, de passages, de traversées, pour nous préparer à ce grand passage de la nuit pascale.

Nous sommes dans une époque en profonde mutation, un monde en continuel changements. Nous vivons actuellement dans un climat d'incertitude qui suscite beaucoup d'inquiétudes autour de nous.

Inquiétudes en face de l'avenir : tout peut être bousculé du jour au lendemain par un problème de santé, de chômage, par la défection d'un proche, ou un enfant qui tourne mal, par la montée de violence, par des risques de crises internationales ! Peur de l'autre aussi, de l'étranger que l'on ne connaît pas.

Or, le contraire de la foi, ce n'est pas tant l'incroyance, c'est la peur. Croire, c'est faire confiance, considérer toute rencontre comme une chance, voir au-delà de la difficulté ce qui risque de naître et de grandir, c'est vivre avec un parti-pris d'espérance !

Face à cette montée de la peur et de l'inquiétude, comment arriver à découvrir cette sérénité que donne la foi ? Comment revivifier en nous l'espérance chrétienne ?

Chaque semaine, avec les textes de la liturgie, nous sommes invités à effectuer un passage, une traversée, de la peur à la foi, de la sécheresse à la source, des ténèbres à la lumière, de la mort à la vie...

Une proposition pour vivre ensemble ce carême comme un fil rouge pour nous aider à faire toutes ces traversées jusqu'à Pâques, en les enracinant dans le mouvement pascal du Christ mort et ressuscité.

Vous trouverez pour chaque semaine de carême :



Les **références des textes** qui seront lus le dimanche, avec le choix d'une phrase à méditer.



Quelques pistes ou indications pour un passage que nous sommes ensemble invités à faire.



Une prière et une action concrète proposée qui ouvre "mon chemin vers Pâques".

1^{er} dimanche de Carême -

Des textes qui nous invitent à affronter sans peur les grands passages obligés de nos vies : Gn 2, 7-9 ; 3, 1-7a / Rm 5, 12-19/ Mt 4, 1-11



« Jésus, après son baptême, fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le démon. »

Dans le prolongement de son baptême, Celui qui est sans péché accepte de traverser ce combat de la tentation.



***Des passages à vivre
comme un combat avec nous-mêmes***

Toutes ces peurs, ces inquiétudes, qui sont les nôtres aujourd'hui sont des passages obligés, comme les tentations que le Christ a dû lui-même affronter. Plutôt que de nous recroqueviller sur nos peurs, ou de fuir la réalité en nous mettant en retrait du monde ou par des exaltations de courte durée, il nous faut avancer, mener le combat qui est le nôtre, marcher, avec la confiance qu'au bout du chemin quelque chose nous sera donné à découvrir, une vie nouvelle avec le Ressuscité. Laissons-nous guider au désert avec le Christ, prenons ensemble la route vers Pâques avec Lui, sachant qu'il y a un combat à mener si nous voulons réellement affronter le péché qui est en nous et la réalité parfois lourde que nous avons à vivre.



Mon chemin vers Pâques :

Au début de ce carême, c'est le moment d'organiser notre marche, de nous fixer des objectifs et des moyens pour que notre traversée se passe bien : par exemple choisir des temps de prière réguliers, des lectures bibliques pour se nourrir, des actions concrètes de jeûnes et de partage, des démarches de pardon et de réconciliation, des contacts et des relations à renouer...

Dans mon combat avec moi-même, regarder si les réponses de Jésus aux tentations m'éclairent : **« Ce n'est pas de pain seul que vivra l'homme, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu », « Tu ne tenteras pas le Seigneur, ton Dieu », « C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, et à Lui seul tu rendras un culte »**

Prière : **Un temps neuf où tout est possible (Patriarche Athénagoras)**

Il faut mener la guerre la plus dure
qui est la guerre contre soi-même.

Il faut arriver à se désarmer.

J'ai mené cette guerre pendant des années,
elle a été terrible,
mais je suis désarmé.

Je n'ai plus peur de rien,
car l'Amour chasse la peur.

Je suis désarmé de la volonté d'avoir raison,
de me justifier en disqualifiant les autres.

Je ne suis plus sur mes gardes,
jalousement crispé sur mes richesses.

J'accueille et je partage.

Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets,
si l'on m'en présente des meilleurs, ou plutôt non, pas meilleurs, mais bons,
j'accepte sans regrets.

J'ai renoncé au comparatif.

Ce qui est bon, vrai, réel, est toujours le meilleur pour moi.

C'est pourquoi je n'ai plus peur.

Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur.

Si l'on se désarme, si l'on se dépossède,
si l'on s'ouvre au Dieu Homme qui fait toutes choses nouvelles,
alors, Lui, efface le mauvais passé
et nous rend un temps neuf où tout est possible.

2^{ème} dimanche de Carême -

Des textes qui nous permettent de dépasser les peurs qui nous empêchent d'avancer : Gn 2, 12, 1-4/ 2 Tm 1, 8-10/ Mt 17, 1-9



***« Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui j'ai mis tout mon amour ;
écoutez-le ! »***

***Entendant cela, les disciples tombèrent la face contre terre et furent saisis
d'une grande frayeur. Jésus s'approcha, les toucha et leur dit :***

« Relevez- vous et n'ayez pas peur ! »



Passage de la peur à la confiance

Les lectures nous invitent à nous tourner vers Dieu. Face à Lui on peut être effrayé sans bien savoir comment le prier. Dieu nous dit d'abord « ***écoutez-le*** » Il y a de multiples raisons d'être effrayés face à Dieu : La peur de ne pas se sentir digne de Lui à la fin de sa vie, de se retrouver devant lui sans avoir développé ses talents, un péché qui serait surtout par omission.

Cela peut-être une certaine anxiété ou angoisse en face de la vie ou des autres qui nous font peur.

Ou une erreur qu'on a faite un jour dans sa vie et dont on ne se remet pas. Une faute dont on porte encore le poids et dont on n'arrive pas à se libérer.

Alors Jésus nous dit « ***relevez-vous n'ayez pas peur*** ».

Comment prendre le temps de l'écouter afin de passer de la peur à la confiance, alors que nos vies ne sont parfois que tempêtes et sollicitations ?

- a) Je peux : l'écouter dans la prière
 - En lisant sa Parole
 - En laissant une place au silence
 - En notant les réflexions que m'apporte ce temps de prière.

- b) Je peux : L'écouter à travers mes frères
 - En changeant mon regard
 - En pardonnant à celui qui m'a blessé
 - En demandant pardon de la faute qui pèse sur ma vie et en prenant le chemin qui mène au Sacrement de Réconciliation



Mon chemin vers Pâques :

Prière : “*Ecoutez-le*”

Ecoute, entends-la voix de Dieu,	Ecoute, laisse-là ton souci
A celui qui a soif,	Que se taisent les mots
Il vient se révéler.	Que s'éloignent les cris.
Ecoute, que tout en toi se taise,	Ecoute, Dieu sème sans compter
Que tout en toi s'apaise,	Sa Parole est le pain
Et que parle ton Dieu.	Qui vient nous rassasier.

Ecoute, Dieu t'invite au désert	Ecoute, Dieu passe près de toi
Au silence de ton cœur	Dans la brise légère
A la source sans fin.	Dans le vent de l'Esprit.
Ecoute, il se tient à ta porte	Ecoute, tu es aimé de Dieu
Il frappe et bienheureux	Tu es choisi de Dieu
Celui qui ouvrira.	Il veut pour toi la vie.

3^{ème} dimanche de Carême -

Des textes qui nous invitent à accueillir le don de Dieu : Ex 17, 3-7/ Rom 5,1-2.5-8/Jn 4, 5-42



***« Si tu savais le don de Dieu, si tu connaissais celui qui te dit :
« Donne-moi à boire », c'est toi qui lui aurais demandé et il t'aurait donné de
l'eau vive ».***

En demandant à la Samaritaine de lui donner à boire, Jésus faisait à cette femme le don de la foi. Il avait un si grand désir d'éveiller la foi dans son cœur, qu'il fit naître en elle l'amour même de Dieu.



Passage de la soif à la source éternelle.

Les soucis, les problèmes de solitude laissent entrevoir une vie marquée par la déception, la souffrance, les blessures.

Il y a des moments de la vie où il n'y a plus d'horizon, mais comment la combler ? Certains jours je perds le chemin de la source, j'erre dans un désert passant par des moments d'aridité de l'esprit et du cœur. J'ai soif d'une vie plus intense où le désir de Dieu grandit.

Suis-je capable de revenir vers le Christ qui me guide ? Suis-je capable de puiser dans sa Parole, dans la prière de quoi raviver ma foi reçue à mon baptême ? Lorsque le Seigneur me dit : « donne-moi à boire » que vais-je lui donner ? Suis-je capable de regarder au plus profond de moi pour le trouver car il est le seul capable d'étancher ma soif ?



Mon chemin vers Pâques :

Et si, cette semaine, je refaisais de nouveau attention à l'acte usuel de boire de l'eau : sentir l'aspect de soif, se priver de sodas ou de boissons alcoolisées ?

Prière :

Seigneur, comme la Samaritaine,
je me tiens au bord du puits
tout près des eaux profondes,
là où Tu demeures sans que
j'en aie toujours conscience.
Je puise, je veille, j'espère et j'attends
Ta venue dans l'ordinaire des jours.
Alors, des profondeurs où j'ai puisé,
crié vers Toi, tant désiré,
j'ai vu la source devenir un fleuve d'eau vive.

Ce filet d'eau plein d'espérance,
entretenu jour après jour
dans l'ordinaire du temps,
s'est révélé Promesse de vie éternelle:
et voici qu'au pays de la soif,
l'eau a jailli et se répand.
Oui, Seigneur, tout en moi exulte
et renaît à ta venue, si imprévue
qu'elle me surprend.
Veille, mon âme, au bord du puits,
le Seigneur t'attend
et te dit "*Donne-moi à boire* »

4^{ème} dimanche de Carême :

Des textes qui nous invitent à accueillir et choisir la lumière :

1 Sm 16,1,6-7,10-13/ Ep 5,8-14/Jn 9,1-41



« Je suis venu pour que voient ceux qui ne voient pas et que ceux qui voient deviennent aveugles... »



Passage de la nuit noire à la pleine lumière

Il y a parfois dans nos vies des moments où tout semble noir, sans horizon, sans avenir, comme une issue bouchée : une incompréhension en couple qu'on n'arrive pas à dépasser, une fatigue qui s'accumule en pure perte, semble-t-il, ou bien un événement qui écrase, deuil, maladie, temps de chômage, un abandon, une trahison, des enfants qu'on ne comprend plus, un vague goût de dépression...

Est-ce que je vais me laisser submerger par cette obscurité qui s'installe sournoisement ? N'est-ce pas, comme Jésus l'indique, le moment d'expérimenter que « l'action de Dieu doit se manifester » là, précisément ? Découvrir qu'il est lumière, une lumière capable de nous arracher à ces ténèbres envahissantes. Alors il nous faut entendre sa parole : « *“Va te laver à la piscine...”* L'homme y alla, et quand il revint, il voyait. »



Mon chemin vers Pâques

Cette semaine, c'est vraiment le moment d'entendre à nouveau la parole de Jésus, pour l'accueillir comme Celui qui vient illuminer nos vies et leur donner sens. Vendredi prochain nous est proposé un temps de paix et de réconciliation, moment pour renouer avec la lumière, en vivre et entreprendre une démarche de réconciliation ou de partage envers tel ou tel. « *Si vous étiez aveugles, vous n'auriez pas de péché ; mais si vous dites : "nous voyons", votre péché demeure.* » Viens, Seigneur, nous guérir de notre aveuglement

Et si, cette semaine, le matin, j'essayais d'être attentif à l'effet de la lumière qui entre dans ma chambre, ou qui éclaire le chemin qui me mène au travail. De contempler les jeux d'ombre et les coloris.

Prière : **Conduis-moi douce Lumière (Cardinal John-Henry Newman)**

A travers les ténèbres qui m'encerclent.

Conduis-moi, Toi, toujours plus avant !

La nuit est d'encre

Et je suis loin de la maison :

Conduis-moi, Toi, toujours plus avant !

Garde mes pas : je ne demande pas à voir déjà

Ce qu'on doit voir là-bas : un seul pas à la fois.

C'est bien assez pour moi.

Je n'ai pas toujours été ainsi

Et je n'ai pas toujours prié

Pour que tu me conduises, Toi, toujours plus avant !

J'aimais choisir et voir mon sentier ; mais maintenant :

Conduis-moi, Toi, toujours plus avant !

Si longuement ta puissance m'a béni ;

Sûrement encore elle saura me conduire toujours plus avant

Par la lande et le marécage,

Sur le rocher abrupt et le flot du torrent.

Conduis-moi, douce Lumière,

Conduis-moi, Toi, toujours plus avant !

5^{ème} dimanche de Carême :

Des textes qui nous invitent à sortir de nos tombeaux pour accueillir la vie: Ez 37, 12-14/Rm 8, 8-11/Jn 11, 1-45



« Je suis la résurrection. Qui croit en moi, même s'il meurt, vivra ; et quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Le crois-tu ? »

L'épisode de Lazare est le témoignage unique de l'expérience de la mort et de la vie après la mort !

Lazare est invité à sortir de son tombeau, de son enfermement.

D'autres doivent l'aider à le délier, à le rendre libre puis à le laisser.

Lazare est invité à "aller", à partir, à vivre.

Le tout sous la parole et l'autorité de Jésus.



Passage de la mort à la vie...

La mort cela peut être la rencontre de l'échec ou l'entrée dans une étape de notre vie dont nous perdons la maîtrise.

Un grand saut dans le vide ou l'inconnu, la peur d'une maladie pour nous ou l'un de nos proches.

Et si je décidais cette semaine d'aller visiter une personne malade ?

Je peux aussi commencer à lire le récit de la passion de Jésus de Matthieu (chapitres 26 et 27) qu'on proclamera dimanche prochain (dimanche des Rameaux)

Cette semaine, je peux aussi repérer les moments de mes journées qui sont plus "vivants" que les autres. Apprécier ces instants, me demander ce qui m'anime profondément dans ces occasions, et remercier le Seigneur pour ces petits ou grands trésors de vie.



Mon chemin vers Pâques

Seigneur rends-moi attentif à ta parole pour sortir de mes enfermements, de mon passé, de mes échecs, de mes peurs de l'inconnu.

Seigneur rends-moi attentif à ta parole pour aider mes proches à trouver confiance.

Seigneur rends-moi attentif à ta parole pour me libérer, mais aussi pour ne pas m'approprier les autres.

Prière : « **Mourir et ressusciter avec toi** » (Mère Teresa)

Seigneur crucifié et ressuscité, apprends-nous à affronter les luttes de la vie quotidienne, afin que nous vivions dans une plus grande plénitude.

Tu as humblement et patiemment accueilli les échecs de la vie humaine, comme les souffrances de ta crucifixion.

Alors les peines et les luttes

que nous apporte chaque journée, aide-nous à les vivre comme des occasions de grandir et de mieux te ressembler.

Rends-nous capables de les affronter patiemment et bravement, pleins de confiance dans ton soutien.

Fais-nous comprendre

que nous n'arrivons à la plénitude de la vie

qu'en mourant sans cesse à nous-mêmes et à nos désirs égoïstes.

Car c'est seulement en mourant avec toi

que nous pouvons ressusciter avec toi.

Que rien, désormais, ne nous fasse souffrir ou pleurer au point d'en oublier la joie de ta résurrection !

Tu es le soleil éclaté de l'Amour du Père,

Tu es l'Espérance du bonheur éternisé,

Tu es le feu de l'amour embrasé.

Que la joie de Jésus soit force en nous

et qu'elle soit, entre nous, lien de paix, d'unité et d'amour.

Amen.

[illegible]