

1

30 IDÉES FACILES À METTRE EN PLACE POUR VIVRE LE CARÊME !

Commencer ma journée en traçant sur moi un beau signe de croix.

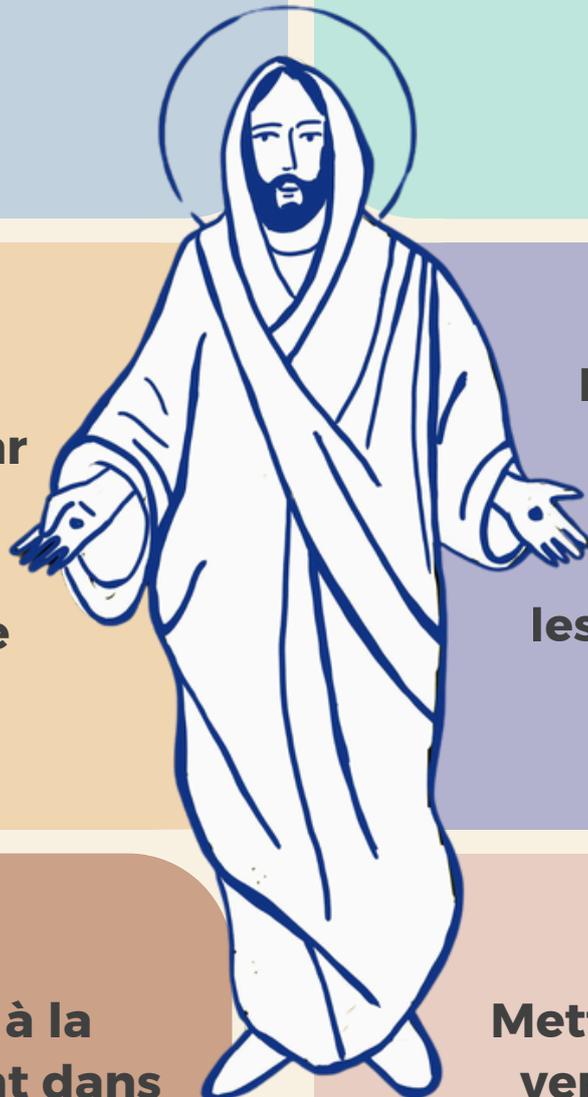
Prendre 5' dans la semaine pour lire l'évangile du dimanche.

Entrer dans une église une ou deux fois par semaine pour saluer Jésus présent dans le tabernacle.

Faire du ménage sur mon smartphone et mettre en pause les notification qui m'encombrent.

Arriver à l'heure à la messe en portant dans mon cœur une intention précise à présenter à Jésus.

Mettre une alarme le vendredi à 15h pour m'unir spirituellement à la mort de Jésus.



2

**IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS PRENDRE 30
RÉSOLUTIONS POUR CE CARÊME 2026 !**

**Maitriser mon avidité
à suivre l'actualité.**

**Lire le récit de la
Passion du Christ
dans l'un des
4 évangiles.**

**Méditer sur le
chemin de
croix (une
station par
jour).**

**Faire un pèlerinage à
Montmartre ou
à ND des Victoires.**



**Offrir une bonne
tablette de chocolat
(ma préférée) à un
mendiant dans la rue
et lui faire un beau
sourire.**

**Bénir dans mon cœur
mes collègues de
bureau (surtout ceux
qui m'agacent le plus)**

3

**ET LE PLUS IMPORTANT, NE L'OUBLIONS PAS,
C'EST DE LE FAIRE AVEC AMOUR,
EN OUVRANT TOUT GRAND SON CŒUR À JÉSUS !**

**Participer à la
semaine de jeûne
avec la paroisse
de Sèvres du 8 au
13 mars.**

**Me priver d'un
verre d'alcool,
d'une cigarette,
d'un dessert, etc.**



**Ne pas laisser mon
portable la
nuit dans ma
chambre**

**Dire tous les jours une
parole valorisante à
mon conjoint ou à
mes enfants
(avec un franc
sourire).**

**M'offrir tous les
jours 3 minutes
de silence pour
prier.**

**Préparer avec soin ma
prochaine confession
(cf. feuillet examen de
conscience dans l'église)**

LUI SEUL PEUT TRANSFORMER NOS VIES !

**Fortifier mon
espérance en la victoire
de Jésus sur le péché,
la mort et les ténèbres :
« Cœur de Jésus j'ai
confiance en toi ! »**

**Prendre un créneau au
cours du carême pour
adorer le Saint
Sacrement une heure.**

**Prendre mon
téléphone pour
appeler une
personne seule.**

**Prendre une
initiative à
l'égard d'une
personne avec
qui la relation est
blessée pour que
s'ouvre un
chemin de paix.**

**Jeûner de
quelques
séries Netflix.**

**Rejoindre la
Randonnée Biblique
du Diocèse (infos sur
paroisse-sevres.fr)**



VIVE JÉSUS ET BON CARÊME !

**Suivre une retraite en ligne
eglise.catholique.fr
ou les conférences de
carême à ND de Paris.**

**Valoriser le dimanche
et prendre du temps
pour Dieu et pour
ma famille.**



**Lire
une vie de saint !**

**Accepter de
donner de son
temps à une
personne qui
a besoin d'être
écoutée.**

**Vivre la gratitude en
remerciant Dieu chaque
jour pour ce qu'il fait
dans ma vie (et le noter
sur un carnet pour ne
pas l'oublier).**

**Anticiper la semaine
sainte (lieux, horaires,
textes de la liturgie,
etc.) et pourquoi pas
poser mon Vendredi
Saint (18/04) pour offrir
ma journée à Jésus ?**



PAROISSE
de SÈVRES



2026

www.paroisse-sevres.fr