

# 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.**



**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)**



**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](http://paroisse-sevres.fr))**



# VIVE JÉSUS ET BON CARÊME !

**Suivre une retraite en ligne  
[eglise.catholique.fr](http://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](http://www.paroisse-sevres.fr)**