



# CALENDRIER

Les célébrations auront lieu à l'église Saint-Martin



**18 février**  
mercredi des cendres  
19h

**29 mars**  
dimanche des Rameaux  
10h 30



**samedi 21 mars**  
à 16h  
Pèlerinage en doyenné  
à Rochefort-en-Terre  
ND de la Tronchaye



**CONFESSIONS**  
mercredi 1<sup>er</sup> avril  
18h à 19h30  
vendredi 3 avril  
de 9h à 10h30  
chaque jeudi\*  
de 17h à 18h  
\*(sauf semaine sainte)

**mardi 24 mars**  
18h30

salle Michel le Chesne  
**soirée bol de riz**  
au profit d'une asso-  
ciation.

+ témoignage ou  
film de Carême



**tous les vendredis\***  
à 15h  
**Chemin de Croix**

\*sauf le 27 mars  
(en raison du chemin  
de croix du lendemain).



**samedi 28 mars**  
à 15h30  
**Chemin de Croix**  
en paroisse  
au Calvaire  
de Pontchâteau  
(rdv sur place,  
parking du Calvaire).



**SEMAINE SAINTE**  
**jeudi saint** (2 avril)  
19h  
**vendredi saint** (3 avril):  
• chemin de croix 15h  
• office de la Passion 19h



**4 avril**  
**vigile pascale**  
21h

**5 avril**  
**messe de Pâques**  
10h30

EN  
BREF,  
VIDONS-NOUS  
DU SUPERFLU...  
ET LAISSONS  
L'ESPRIT-SAINT  
NOUS  
TRANSFORMER



Quelques propositions de parcours de Carême :



maquette & illustrations CloBzh Illustrations - tous droits réservés - ne pas jeter sur la voie publique

# LE CARÊME

40 jours pour vivre un carême de conversion

Le carême est un temps de  
conversion à la fois personnelle  
et en communauté.

Le temps du carême vise le  
renouvellement de notre pro-  
messe de baptême durant la  
veillée pascale.

Paroisse  
Arzal

«L'âme qui  
aspire à l'honneur  
de devenir l'épouse du Fils  
de Dieu doit se dépouiller  
du vieil homme et revêtir  
l'homme nouveau en s'ar-  
rachant des péchés.»  
François de Sales



## Concrètement ?

**1** L'Église nous invite à choisir nos résolutions de carême dans trois directions, en vue de faire grandir notre relation avec Dieu et nous désencombrer du superflu pour laisser la place à l'Esprit-Saint :

- La prière.
- Le jeûne.
- La charité envers les autres et les pauvres.

Le devoir d'état : ma famille, mon époux(se), mon travail...

**2** Commencez tout de suite ! Il faut choisir ses résolutions dès maintenant, et non pas au moment de la Semaine Sainte ! Il faut aussi redécouvrir l'importance pour soi-même et pour la fécondité de notre Église de prendre son carême au sérieux : les enjeux pour notre fécondité pastorale sont essentiels !

1

## LA PRIÈRE :

### CHOISIR UN RDV FIDÈLE AVEC DIEU

Fondement de toute vie authentiquement chrétienne, la prière gratuite, l'oraison et l'adoration manifestent notre désir de mieux aimer Dieu.

Il faut commencer par choisir un effort de prière car l'oraison nous conduit aux sacrements. Tout commence dans la prière.

Comme dit sainte Thérèse d'Avila « *Prier ne consiste pas à beaucoup penser mais à beaucoup aimer* »

#### EFFORTS POSSIBLES :

- ☐ Choisir d'aller à la messe en semaine.
- ☐ Prendre un temps d'action de Grâce après la messe.
- ☐ Choisir d'aller à l'adoration eucharistique du jeudi soir à 17h.
- ☐ Prier son chapelet chaque jour.
- ☐ Choisir d'aller se confesser avant Pâques.
- ☐ Se réserver un temps d'oraison à la maison.

3

## LA CHARITÉ : SE DÉCENTRER

### DE SOI-MÊME, ET SE DONNER

C'est le premier fruit à espérer de son carême, c'est le fruit de notre prière et le don de l'Esprit.

La charité c'est d'abord aimer plus Jésus pour mieux aimer nos frères, Jusqu'à nos ennemis.

La paroisse propose de soutenir une association pendant le Carême.

#### EFFORTS POSSIBLES :

- ☐ Demander à l'Esprit-Saint de nous montrer vers qui Il veut que l'on se tourne !
- ☐ Transformer son temps gagné en service : bénévolat, visite d'un proche, d'un voisin isolé...
- ☐ Faire une démarche de pardon.
- ☐ Envoyer chaque semaine un message à quelqu'un qui traverse une période difficile.
- ☐ S'engager à aider et soutenir l'œuvre que notre paroisse a choisie.

2

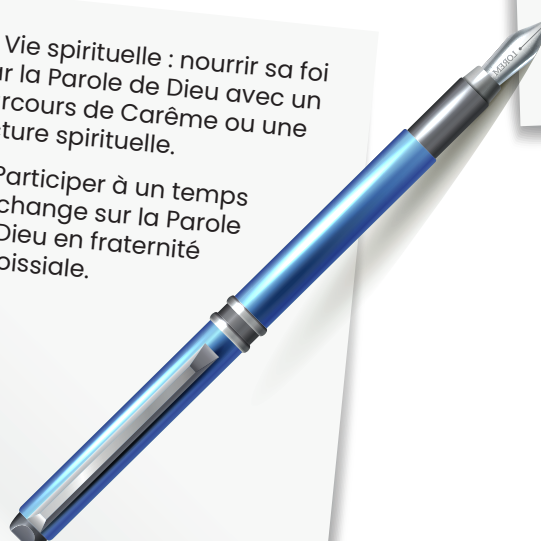
## LE JEÛNE : SE DÉSENCOMBRER POUR LAISSER AGIR L'ESPRIT

Cet effort de carême doit rester selon ses capacités (*il est limité pour les jeunes en croissance et pour les personnes âgées*). **Il vaut mieux choisir un moyen simple mais le tenir dans le temps.** Il faut chercher à valoriser son effort: donner l'argent économisé pour une œuvre, donner le temps libéré pour quelqu'un...

#### EFFORTS POSSIBLES :

- ☐ Mercredi des cendres et Vendredi Saint : se contenter d'un bol de riz et offrir le coût de son repas à une œuvre. Une proposition sera faite dans la paroisse.
- ☐ Je fais un effort de conversion sur un point de caractère (impatience, colère, orgueil, paresse, plainte...).
- ☐ Écrans : réduire leur usage pour plus de liberté intérieure.
- ☐ Nourriture : choisir une sobriété simple et ajustée, sans s'enorgueillir de réussir !

- ☐ Vie spirituelle : nourrir sa foi par la Parole de Dieu avec un parcours de Carême ou une lecture spirituelle.
- ☐ Participer à un temps d'échange sur la Parole de Dieu en fraternité paroissiale.



« Je vais l'entraîner au désert, et là, je parlerai à son cœur »  
Osée, 2, 16