



CALENDRIER

Les célébrations auront lieu à l'église Saint-Martin

18 février
mercredi des cendres
19h
29 mars
dimanche des Rameaux
10h 30

mardi 24 mars
18h30
salle Michel le Chesne
soirée bol de riz
au profit d'une association.
+ 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).

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

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

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

CONFESIONS
mercredi 1^{er} avril
18h à 19h30
vendredi 3 avril
de 9h à 10h30
chaque jeudi*
de 17h à 18h
*(sauf semaine sainte)

4 avril
vigile pascale
21h
5 avril
messe de Pâques
10h30



Quelques propositions de parcours de Carême :

St JEAN DE LA CROIX
«Rencontrer le Christ au fond de notre cœur»

Podcast QUOTIDIEN
lecture & commentaire
LA BIBLE EN 1 AN

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 promesse de baptême durant la veillée pascale.



“
«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'arrachant 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 !



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.



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.




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.

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

