



Chers catéchistes, chers parents, chers prêtres accompagnateurs de la catéchèse,

**C'est parti pour le carême !** 40 jours pour tracer son chemin avec Jésus et transformer son cœur ; 40 jours pour avancer dans la joie, du mercredi des Cendres à la lumière éclatante de Pâques !

*Le carême commence le mercredi des Cendres, le 18 février 2026. Il dure 40 jours et s'ouvre sur le Triduum pascal (jeudi saint, vendredi saint et samedi saint) où nous passons de la mort à la vie avec Jésus. Les chrétiens du monde entier vont vivre « le cœur de l'année liturgique » et célébrer **Pâques**, ce grand jour où nous fêtons dans la joie la résurrection de Jésus.*

### Comment vivre pleinement cette aventure de foi avec les enfants ?

Nous sommes heureux d'offrir cette réglette de carême à chaque enfant et heureux aussi que vous puissiez l'accompagner **au caté, en famille, à l'école et en Église.**

C'est une bande dessinée sur laquelle coulisse un fourreau avec une fenêtre. Elle permettra à l'enfant de vivre ce temps de conversion en union avec toute l'Église comme un chemin concret et joyeux avec Jésus.

**Un dessin :** En faisant glisser le fourreau, l'enfant découvre l'Évangile de chaque dimanche de carême. Il participe ainsi aux rencontres de Jésus, avec Moïse et Élie, avec la Samaritaine, avec l'aveugle-né, avec Lazare...

**Un effort quotidien :** En calant le fourreau sur la date du jour, l'enfant découvre l'effort qui lui est proposé. C'est une nouvelle étape sur sa randonnée de carême !

- le lundi : Il prie une intention particulière.
- le mardi : Il réalise une bonne action.
- le mercredi : Il prend un temps en famille.
- le jeudi : Il prie avec un psaume.
- le vendredi : Il jeûne à sa façon.
- le samedi : Il chemine avec Marie.
- le dimanche : Il lit la Parole de Dieu.

**Un chevalet de prière :** Pour bien vivre ce **carême** et penser chaque jour à la joie de randonner avec Jésus ; Pour poursuivre le chemin pendant tout le **temps pascal**, dans la joie de la résurrection et de l'Esprit Saint.

**Au caté, en famille ou à l'école,** ensemble, profitons d'un moment de partage autour de la Parole du dimanche en ouvrant la bible.

**En grand groupe, à l'école, dans l'église, avec toute la communauté paroissiale,** plongeons dans les scènes d'Évangile que nous propose la liturgie grâce au dessin imprimable en grande bande (sur 3 pages).

Les supports sont disponibles sous format imprimable sur le site du diocèse :

- La réglette de carême
- Le chevalet de prière
- Le dessin imprimable en grande bande
- Cette lettre aux parents

<https://diocese92.fr/dossiers/careme-2026/>



**Ensemble en Église, vivons le Carême en suivant le chemin tracé, pour passer avec Jésus à une vie nouvelle !**

