



À LA RENCONTRE DU CHRIST

***Mon compagnon pour le
temps de Carême***



Le Carême est un temps offert par Dieu.

Un temps pour prendre du recul, faire le silence et revenir à l'essentiel.

Pendant 40 jours, l'Église nous invite à marcher avec le Christ, à travers le désert, pour apprendre à aimer autrement, à prier plus profondément et à vivre en ami et enfant de Dieu.

Ce livret n'est pas un livre de plus à lire, mais un compagnon, qui veut vivre avec toi, ce beau temps.

Chaque jour, prends quelques minutes, le matin, le midi ou le soir, et fortifie-toi par, une parole, une pensée, un saint, une action.

*Nous ne sommes pas parfaits, mais nous sommes tous
appelés à être Saint, laisse toi transformer par le Seigneur !*

Nous te proposons chaque jour pendant ces 40 jours, de méditer sur un passage de la Bible, une pensée, un Saint et avec une action à réaliser.

À cela, à la fin de ta méditation, nous te proposons une prière pour terminer ton cheminement.

**Bonne méditation à toi,
et un bon temps de Carême !**

SOMMAIRE

**SEMAINE 1 – DIEU t’ouvre les bras,
reviens à lui**

PAGE – 1

**SEMAINE 2- Tu veux apprendre à
prier ? Parle à Dieu**

PAGE – 6

**SEMAINE 3 – “L’habit ne fait pas
le moine, mais le moine se
distingue par son vêtement”
Convertis ton coeur**

PAGE – 11

**SEMAINE 4 – Sois sensible au
malheur de tes frères,
Vis la miséricorde**

PAGE – 16

**SEMAINE 5 – Tu peux aussi
marcher à la suite du Christ,
Porte ta croix**

PAGE – 21

**SEMAINE SAINTE – L’amour
inconditionnel, l’amour sans
calcul**

PAGE – 26

Prière après la méditation

PAGE – 31

Préface

Revoilà le temps fort de la liturgie chrétienne catholique, le temps de carême. Nous y entrons avec la célébration des cendres.

Convertissez-vous et croyez à la bonne nouvelle, où encore avec le prophète, revenez au seigneur qui peut-être vous pardonnera.

Tout le bien fondé de ce temps qui se définit comme un temps favorable à la prière, à la pénitence et au partage.

C'est aussi un temps de révision de vie personnel vis à vis de son engagement baptismal.

C'est enfin une invitation à suivre Jésus qui marche résolument vers Jérusalem pour souffrir la passion, la mort, pour nous afin de nous sauver.

Chers amis c'est une occasion rêvée pour revenir au Seigneur pour bénéficier des grâces abondantes pour repartir en mission.

Bon temps de Carême à vous, à la rencontre du Christ !

*P. DIBY N'CHO Amon François d'Assise
Curé de la Paroisse Sainte Trinité - Akouedo Attié*



SEMAINE 1

DIEU t'ouvre les bras, reviens à lui

Jour 1 : Le Mercredi des cendres

« Revenez à moi de tout votre cœur. » (Joël 2,12)

Le Carême commence par un appel, pas par une condamnation. Dieu ne te demande pas d'être parfait, mais d'oser revenir. La cendre rappelle notre fragilité, mais aussi la miséricorde de Dieu.

Saint Augustin te parle : **« Dieu est plus intime à moi-même que moi-même. »**

Aujourd'hui, prends 5 minutes de silence et confie ton Carême à Dieu

Jour 2

« Si quelqu'un veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même. » (Mt 16,24)

Suivre Jésus, ce n'est pas tout comprendre, mais lui faire confiance. Le renoncement n'est pas une perte, c'est un chemin de liberté.

Saint François d'Assise, lui a tout quitté pour suivre le Christ.

Renonce aujourd'hui à une habitude inutile.

Jour 3

« L'homme ne vit pas seulement de pain. » (Mt 4,4)

Dieu veut nourrir ton cœur avant ton corps. Le jeûne ouvre un espace pour l'essentiel : la Parole de Dieu.

Saint Jean-Paul II, lui c'est notre Pape, qui s'est illustré comme apôtre de la liberté intérieure.

Aujourd'hui, prends 5 minutes et lis lentement l'Évangile du jour.

Jour 4

« Heureux les cœurs purs. » (Mt 5,8)

Dieu regarde ton cœur, pas ton passé. La pureté est un regard simple posé sur Dieu et sur les autres.

Sainte Thérèse de Lisieux, pour elle, la sainteté est dans les petites choses.

Aujourd'hui, demande à Dieu de purifier ton cœur.

Jour 5

« Aimez-vous les uns les autres. » (Jn 13,34)

L'amour chrétien n'est pas un sentiment, mais un choix.
Aimer, c'est parfois pardonner, parfois se taire.

Sainte Teresa de Calcutta, un peu comme Sainte Thérèse de Lisieux, l'amour se trouve selon elle, dans les gestes simples.

Aujourd'hui, Pose un acte de bonté discret.

Jour 6

« Demandez et vous recevrez. » (Mt 7,7)

Dieu ne se lasse jamais d'écouter. La prière est une relation vivante, pas une formule magique.

Saint Padre Pio, l'Homme de prière et de compassion.

"Tiens-toi toujours près de la Sainte Eglise Catholique, qui seule peut te rassurer, car elle seule est l'épouse du Christ, qui est le vrai Prince de la Paix."

Aujourd'hui, Prie spontanément avec tes propres mots.

ASSOCIATION

Jour 7

« Jésus fut conduit au désert par l'Esprit. » (Mt 4,1)

Le désert n'est pas un abandon, mais un lieu de rencontre. Dieu te parle dans le silence et l'épreuve.

Saint Antoine du désert, c'est le père de la vie spirituelle.

Aujourd'hui, coupe-toi volontairement d'un écran aujourd'hui.

AMICALE DES 12

ENSEMBLE AVEC JESUS ET POUR JESUS



SEMAINE 2
Tu veux apprendre à prier ?
Parle à Dieu

Jour 8

« Quand tu pries, entre dans ta chambre. » (Mt 6,6)

Dieu te parle dans l'intimité. La vraie prière commence quand le bruit s'arrête.

Sainte Claire d'Assise, c'est la femme de silence et d'adoration.

Aujourd'hui, prends 5 minutes seul avec Dieu, sans distraction.

Jour 9

« Seigneur, apprends-nous à prier. » (Lc 11,1)

Même les disciples ont demandé à apprendre. La prière s'apprend avec humilité.

Saint Jean-Marie Vianney, c'est le curé qui priait avec son cœur.

Aujourd'hui, récite lentement, en dégustant mot par mot, le Notre Père.

Jour 10

« Demeurez en moi. » (Jn 15,4)

La prière n'est pas un simple moment, mais une présence continue. Dieu veut demeurer avec toi.

Sainte Élisabeth de la Trinité, te dis : "Dieu habite en toi."

Aujourd'hui, répète dans la journée : « Seigneur, je suis avec Toi. »

Jour 11

« Mon âme a soif de Dieu. » (Ps 42,3)

Tes désirs profonds parlent de Dieu. Ne les étouffe pas.

Saint Augustin, veut aujourd'hui encore que nous soyons des chercheurs de Dieu toute sa vie.

Aujourd'hui, exprime à Dieu ce qui te manque vraiment.

Jour 12

« Veillez et priez. » (Mt 26,41)

La prière fortifie le cœur dans l'épreuve. Elle te garde éveillé.

Saint François de Sales, te propose de développer ta douceur et ta fidélité.

Aujourd'hui, commence ta journée par une courte prière.

Jour 13

« Ma grâce te suffit. » (2 Co 12,9)

Tu n'as pas besoin d'être fort pour prier, mais vrai.

Sainte Bernadette, te propose aujourd'hui la simplicité et la confiance.

Aujourd'hui, offre à Dieu une faiblesse.

ASSOCIATION

Jour 14

« Celui-ci est mon Fils bien-aimé. » (Mt 17,5)

Sur la montagne, Dieu révèle sa lumière. La prière transfigure le regard.

Saint Pierre, 1er Pape, un témoin oculaire de la gloire du Christ.

Aujourd'hui, rends grâce pour une lumière reçue cette semaine.

AMICALE DES 12

ENSEMBLE AVEC JESUS ET POUR JESUS



SEMAINE 3

***“L’habit ne fait pas le moine, mais le
moine se distingue par son
vêtement”,
Convertis ton coeur***

Jour 15

« Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu. » (Ps 51,12)

La conversion commence dans le cœur. Dieu ne répare pas : Il recrée.

Roi David, c'était un pécheur qui est devenu humble devant Dieu. Il avait tout, mais quand il a péché, il s'est abaissé devant la face de son père.

Aujourd'hui, demande pardon à Dieu pour un péché précis.

Jour 16

« Je ne suis pas venu appeler les justes, mais les pécheurs. » (Mc 2,17)

Jésus ne fuit pas ta misère. Il vient précisément pour elle.

Saint Matthieu, a été appelé au cœur de sa vie désordonnée. Dieu voit au-delà de notre apparence, il qualifie ce qu'il appelle.

Aujourd'hui, accueille la miséricorde sans te juger.

Jour 17

« Aujourd’hui, si vous entendez sa voix... » (He 3,15)

Dieu parle aujourd’hui. Ne repousse pas sa grâce à demain.

Saint Ignace de Loyola, nous propose le discernement et conversion.

Aujourd’hui, réponds immédiatement à un appel intérieur.

Jour 18

« Va, et désormais ne pêche plus. » (Jn 8,11)

Dieu pardonne pour relever, pas pour condamner.

Comme **Sainte Marie-Madeleine**, laisse toi transformer par l’amour.

Aujourd’hui, décide d’éviter une occasion de chute.

Jour 19

**« Joseph fit ce que l'ange du Seigneur lui avait prescrit.
» (Mt 1,24)**

La sainteté, c'est l'obéissance silencieuse et fidèle.

Saint Joseph, c'était un homme juste et obéissant.

Aujourd'hui, obéis à Dieu dans une petite chose.

Jour 20

« Je me lèverai et j'irai vers mon père. » (Lc 15,18)

Revenir à Dieu commence par une décision.

Saint Pierre, après avoir renié le Christ s'est relevé après sa chute. Dieu lui a accordé sa confiance.

Aujourd'hui, commence à te préparer à la confession.

ASSOCIATION

Jour 21

« Donne-moi de cette eau. » (Jn 4,15)

Jésus veut combler ta soif la plus profonde.

Comme avec **la Samaritaine**, Jésus est une rencontre
qui change une vie.

Aujourd'hui, parle à Dieu de ce qui te fait vraiment soif.

ENSEMBLE AVEC JÉSUS ET POUR JÉSUS



SEMAINE 4

***Sois sensible au malheur de tes
frères,
Vis la miséricorde***

Jour 22

« Le Seigneur est tendresse et pitié. » (Ps 103,8)

Dieu ne se lasse jamais de pardonner. Sa miséricorde est plus grande que tes fautes.

Sainte Faustine Kowalska, c'est aussi une apôtre de la miséricorde divine.

Aujourd'hui, répète souvent : « Jésus, j'ai confiance en Toi. »

Jour 23

« Lève-toi et marche. » (Jn 5,8)

La miséricorde de Dieu relève et remet en marche.

Saint Jean de Dieu, soyons aussi des serviteurs des pauvres et des malades.

Aujourd'hui, encourage quelqu'un.

Jour 24

« Il y aura de la joie dans le ciel. » (Lc 15,7)

Chaque pas vers Dieu réjouit le cœur du Père.

Saint Jean Bosco, c'est aussi la sainteté dans la joie.

Aujourd'hui, souris volontairement et rends grâce.

Jour 25

« Voici la servante du Seigneur. » (Lc 1,38)

Le "oui" de Marie ouvre la porte du salut.

La Vierge Marie, Notre modèle de foi et d'obéissance.

Aujourd'hui, dis "oui" à Dieu dans une situation concrète.

Jour 26

« Réjouissez-vous dans le Seigneur. » (Ph 4,4)

La joie chrétienne naît de la confiance en Dieu.

Saint Philippe Néri, Le saint de la joie.

Aujourd'hui, exprime ta gratitude à Dieu.

Jour 27

« Je suis la lumière du monde. » (Jn 8,12)

Même dans l'ombre, Dieu éclaire ton chemin.

Sainte Thérèse-Bénédict de la Croix, nous invite à
chercher la lumière dans l'épreuve.

Aujourd'hui, choisis la vérité.

ASSOCIATION

Jour 28

« Réjouissez-vous avec Jérusalem. » (Is 66,10)

Au milieu du Carême, Dieu nous rappelle que la joie est proche.

Saint Paul, Notre apôtre de l'espérance.

Aujourd'hui, célèbre la joie d'être aimé de Dieu.

AMICALE DES 12

ENSEMBLE AVEC JESUS ET POUR JESUS



SEMAINE 5

***Tu peux aussi marcher à la suite du
Christ, Porte ta croix***

Jour 29

« Si quelqu'un veut venir à ma suite, qu'il prenne sa croix. » (Mt 16,24)

La croix n'est pas une fin, elle est un passage vers la vie.

Saint Padre Pio, te demande de t'unir à la souffrance du Christ.

Aujourd'hui, offre une difficulté à Dieu..

Jour 30

« C'est par ses blessures que nous sommes guéris. » (Is 53,5)

Dans chaque blessure offerte, Dieu fait jaillir la guérison.

Saint Camille de Lellis, nous invite à être serviteur des souffrants.

Aujourd'hui, prie pour les malades.

Jour 31

« Père, entre tes mains je remets mon esprit. » (Lc 23,46)

L'abandon total à Dieu est un acte de foi suprême.

Saint Charles de Foucauld, te propose de découvrir la spiritualité de l'abandon.

Aujourd'hui, confie une peur à Dieu.

Jour 32

« Ma grâce te suffit. » (2 Co 12,9)

Quand tu es faible, Dieu agit avec puissance.

Sainte Thérèse de Lisieux, t'invite à emprunter la petite voie.

Aujourd'hui, accepte humblement tes limites.

Jour 33

**« Celui qui demeure en moi porte beaucoup de fruit. »
(Jn 15,5)**

Rester uni au Christ transforme la souffrance en fécondité.

Saint François de Sales, t'invite à évoluer dans la douceur et persévérance.

Aujourd'hui, prends un temps de silence avec Dieu.

Jour 34

« Dieu a tant aimé le monde. » (Jn 3,16)

La croix est la preuve ultime de l'amour de Dieu.

Sainte Teresa de Calcutta, t'invite à l'amour jusqu'au bout.

Aujourd'hui, pose un acte d'amour gratuit.

ASSOCIATION

Jour 35

**« Si le grain de blé meurt, il porte beaucoup de fruit. »
(Jn 12,24)**

La mort à soi-même ouvre à une vie nouvelle.

Saint Oscar Romero, t'invite au don total par amour.

Aujourd'hui, renonce à quelque chose par amour.

ENSEMBLE AVEC JESUS ET POUR JESUS



SEMAINE SAINTE
L'amour inconditionnel,
l'amour sans calcul

Jour 36

« Laissez-la faire : elle a gardé ce parfum pour le jour de ma sépulture. » (Jn 12,7)

Aimer Jésus, c'est lui offrir le meilleur de soi.

Sainte Marie de Béthanie, t'invite à l'amour gratuit.

Aujourd'hui, offre un temps de prière plus long que d'habitude.

Jour 37

« L'un de vous me livrera. » (Jn 13,21)

Même dans la trahison, Dieu poursuit son plan d'amour.

Saint Pierre, te rappelle le rapport entre la fragilité et la miséricorde.

Aujourd'hui, demande pardon sincèrement à Dieu.

Jour 38 – Mercredi Saint

« Que voulez-vous me donner si je vous le livre ? » (Mt 26,15)

Choisir Dieu chaque jour, c'est refuser de le vendre pour moins que l'amour.

Saint Jean l'Évangéliste, t'invite à être fidèle jusqu'à la Croix.

Aujourd'hui, renonce à une mauvaise habitude.

Jour 39 – Jeudi Saint

« Faites ceci en mémoire de moi. » (Lc 22,19)

Jésus se fait pain pour rester avec nous.

Saint Jean-Paul II, t'invite à mettre l'Eucharistie au cœur de ta vie.

Aujourd'hui, participe à la Messe et adore le Saint-Sacrement.

ASSOCIATION

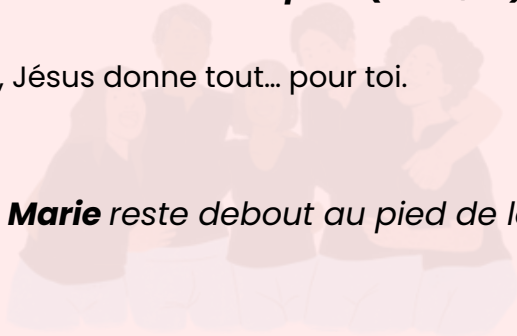


Jour 40- Vendredi Saint

« Tout est accompli. » (Jn 19,30)

Sur la Croix, Jésus donne tout... pour toi.

La Vierge Marie reste debout au pied de la Croix.



AMICALE DES 12

Aujourd'hui, observe le jeûne et médite la Passion.

ENSEMBLE AVEC JESUS ET POUR JESUS

C'est la PÂQUES du seigneur !

*Le Carême se termine et la vie commence.
Ce cheminement de 40 jours, ne doit pas
seulement rester, comme une simple pause
que tu as faite ...*

*Le Christ est mort et ressuscité pour toi, parce
qu'il veut que chaque jour, même quand tu
tombes, quand tu es triste, quand tu es
heureux, tu reviennes toujours à lui, parce qu'il
est ton père et qu'il t'aime !*

**Alors, ne crains plus, et vis librement en enfant
de DIEU !**

CHRIST EST RESSUSCITÉ !

Il est vraiment RESSUSCITÉ !

ALLELUIA ! ALLELUIA ! ALLELUIA !

Prière après la méditation

Seigneur Jésus,

*Ta Parole a touché mon cœur aujourd'hui.
Ne permets pas qu'elle reste sans fruit en moi.*

*Donne-moi la force de me convertir,
le courage de changer,
et la grâce de t'aimer d'avantage.*

*Apprends-moi à marcher avec toi,
à porter ma croix avec confiance,
et à choisir la lumière plutôt que l'ombre.*

Esprit Saint, transforme-moi.

Père, conduis-moi.

Marie, accompagne-moi.

*Que ce Carême me rapproche de ton cœur
précieux,
et me prépare à la joie de la Résurrection.*

Amen !

Qui sommes-nous ?

L'Amicale des 12, est une association Chrétienne Catholique à majorité jeune, qui veut participer à l'édification d'une Église forte et pérenne.

Nous nous caractérisons par la vie ensemble, le partage et nous essayons de pouvoir répondre aux questions des jeunes sur l'Eglise Catholique qui se retrouve dans un monde en très forte mutation.

Le Faire, Ensemble, avec JESUS et pour JESUS.

Retrouve - nous via :



L'AMICALE DES DOUZE



AMICALE.DES12



Amicale des 12, Carême 2026