

NUMÉRO
SPÉCIAL

PARCOURS DE CARÊME 2026 POUR LES COUPLES



**Retrouvez sur les réseaux sociaux
toutes les vidéos prises à Calcutta
pour le carême !**

N'hésitez pas à les partager à vos amis.



DIOCÈSE DE ROUEN
PAROISSES CATHOLIQUES

12 place de la Rougemare
76 000 ROUEN

cathorouen@gmail.com
07 88 24 99 06
cathorouen.org



LA REVUE DES PAROISSES

Saint-Marc

Saint-Filleul

Saint-Jean XXIII

Paroisses Notre-Dame
de Rouen-Centre

SOMMAIRE

04

ÉDITO

05

DU CARÊME À PÂQUES

08

DE PÂQUES À LA PENTECÔTE

11

PENTECÔTE

& prière à l'Esprit Saint

12

PRIÈRES

pour les couples

Photo de couverture : © Giotto - le mariage de la Vierge

Toutes les photos du livret dont les droits ne sont pas précisés : © CathoRouen



PARCOURS DE CARÊME 2026

pour les couples qui vont se marier

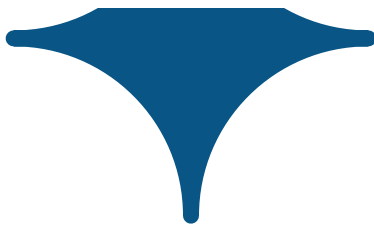
Et même ceux qui sont déjà mariés

Et même ceux qui ne pensent pas encore à se marier !

Retour en grâce du mariage ? Après l'arrivée massive de jeunes qui demandent le baptême catholique, voici la nouvelle vague : celle du mariage ! La marche forcée de la destruction d'une institution civilisationnelle pour proposer de ne vivre que selon ses sentiments dans une société liquide est une provocation. La jeune génération est témoin de l'explosion de celle de ses parents. Vous venez à l'Église pour recevoir des repères.

Jamais je n'aurais imaginé il y a 25 ans proposer un parcours de carême pour les couples ! Le Christ a donné sa vie pour vous et vous voulez vous aimer en vous donnant vous aussi jusqu'au bout de la vôtre. Le carême n'est pas un temps d'effort, c'est le temps de l'amour, le temps de la livraison, le temps de la trahison, le temps de la tradition, le temps du don, le temps de la conversion. Le carême ne s'arrête pas avec un mur qui s'appelle Pâques mais s'ouvre sur 50 jours de joie qui nous emmènent jusqu'à la Pentecôte.

Soyez les bienvenus dans ce temps de grâce ! Ne vous forcez pas, aimez ! Le salut de Dieu est son don gratuit. Dieu ne vous sauve pas par vos mérites. Dieu vous sauve par son Fils Jésus Christ. Ce n'est que dans cette perspective forte d'espérance que le jeûne, la prière et l'aumône s'inscrivent délibérément et librement dans nos pauvres vies chrétiennes.



CARÊME

Des Cendres au lavement des pieds, retrouvez les 4 points cardinaux de l'amour et vivez des 3 faisceaux qui feront de vous des étoiles lumineuses au cœur des ténèbres.

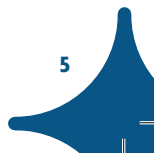
4 axes cardinaux

• 18 - 21 FÉVRIER : L'INTÉRIORITÉ

Vous êtes fatigués ? Vous êtes surchargés ? Travaillez votre intériorité. C'est là qu'est le Maître. Cette semaine est le temps du cœur à cœur. Cherchez ensemble comment vous vous approchez de la vérité en priant, en lisant la bible, en contemplant, en adorant, en vous parlant et même en vous taisant ensemble.

• 22 - 28 FÉVRIER : L'UNITÉ

Le Christ est notre unité. Ne cherchez pas ailleurs la vôtre. Cette semaine, priez l'un avec l'autre, allez communier ensemble, allez vous confesser l'un après l'autre, servez ensemble les pauvres. Vous allez vous marier. Vous allez entrer dans l'extraordinaire expérience de la vie conjugale. Travaillez la réciprocité qui partage l'amour.



1^{ER} - 7 MARS : L'AMOUR

L'urgence de notre monde, c'est le dialogue. Vous aussi, vous voyez bien qu'il y a des zones muettes, parce que vous avez peur de la confrontation. Faites des ponts en travaillant la bonté entre vous, ne serait-ce que pour oser dire que vous n'osez pas, que vous avez peur de certaines discussions, de certaines rencontres. Ouvrez vos vies à l'apprentissage commun du partage de vos fragilités : voilà la charité ! À vos enfants, vous ne transmettez pas la force du monde mais l'anéantissement du Sauveur.

8 - 14 MARS : LA JOIE

Souriez ! Et souriez-vous ! Montrez votre âme ! La joie qui habite votre cœur depuis que vous avez rencontré l'amour de votre vie, est appelée à se communiquer. N'aimez pas en mode égoïste, c'est mortel ! Aimez joyeusement : c'est vital ! Vous avez donné votre flamme à votre conjoint qui a dit « *oui* ». Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse et priez pour ceux qui n'ont pas cette grâce.



© Jean-Honoré Fragonard - *Le baiser à la dérobée*, 1788

Nous avons dépassé les 20 premiers jours du carême. Le combat s'intensifie. C'est le temps pour le Christ de ne pas se laisser voler sa vie par les criminels de l'amour mais de la donner par amour pour Dieu son Père et pour chacun de nous. Attention à la fin du carême : si vous n'avez pas de combat, c'est que vous avez déjà abandonné à ce stade. Reprenez-vous en jeûnant au pain et à l'eau le lundi 16 mars.

3 faisceaux

15 - 21 MARS : DÉSARMEZ LES PAROLES !

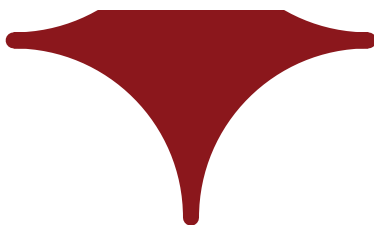
Cette semaine, arrêtez les polémiques, les paroles qui tuent, les commentaires qui assassinent. C'est la semaine de l'humilité. Vous serez humilié ; pas autant que le Verbe de Dieu que l'on a fait taire sur la croix. Taisez-vous un peu.

22 - 28 MARS : HAUSSEZ LE REGARD !

Levez les yeux, comme Abraham qui contemple les étoiles du ciel. Quand vous baissez les yeux, vous entrez dans la convoitise : vous vous approchez de l'adultère dont parle Jésus. Cette semaine, levez les yeux de vos écrans. Aimez en vérité. Vous pourriez aller dans une église 30 minutes et regardez la croix du Christ. Vous lèverez les yeux vers celui que nous avons transpercé.

29 MARS - 4 AVRIL : GARDEZ LE CŒUR !

C'est la semaine complexe liée à notre rapport à l'argent. Ne gaspillez pas. Faites l'aumône, beaucoup plus que d'habitude, généreusement, très généreusement. Vous serez surpris par la liberté de cœur qu'elle offre. Vous aimez ! Aimez pour la vie ! Aimez totalement ! Ne soyez pas chiche en aumône, vous deviendriez avare en amour.



PÂQUES

**Dimanche 5 avril :
Recevez la vie et vivez !**

De la résurrection du Christ au don de l'Esprit, voici 50 jours pour vivre une grande disponibilité à l'œuvre du Christ en vous : vous êtes appelés à aimer ! C'est votre vocation. C'est d'ailleurs la nôtre à tous. Quelle grâce d'être associés à l'amour du Christ qui sauve le monde. L'Esprit de Dieu vient au secours de notre faiblesse. Recevez une force nouvelle !

• 6 - 11 AVRIL SAGESSE

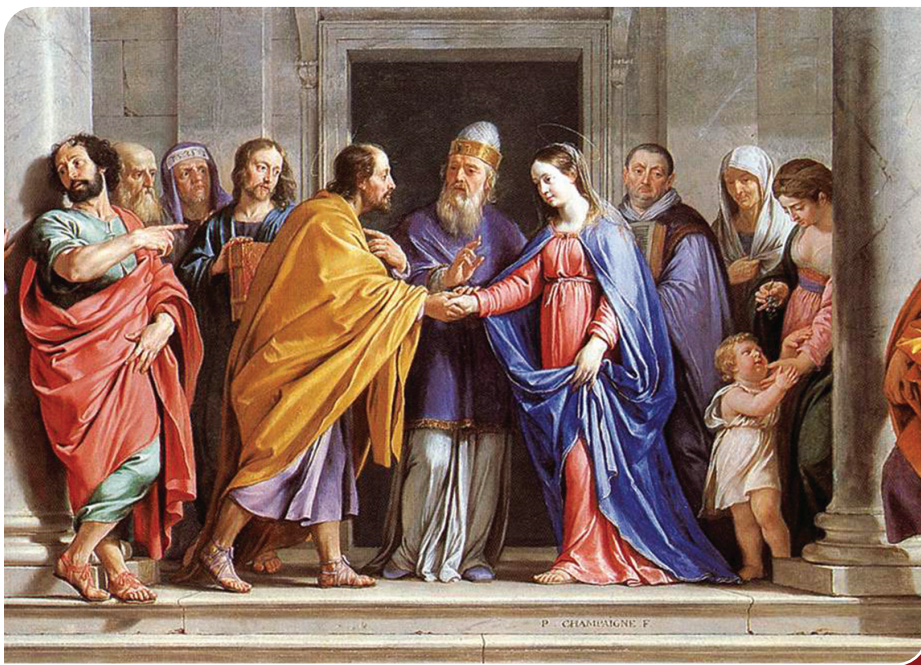
Prenez le temps des priorités. Peut-être que vous vous approchez du jour du mariage : les tensions matérielles, logistiques et organisationnelles sont visibles. Faites les bons choix, avec l'aide du Saint-Esprit.

• 12 - 18 AVRIL : L'INTELLIGENCE

Où en êtes-vous de la théologie et de la spiritualité du mariage catholique ? Avant de dire oui pour toujours et tous les jours, il est temps de travailler ces points avec l'intelligence de l'Esprit de Dieu. Vous pouvez aller voir les articles du catéchisme de l'Église Catholique sur le sujet.

• 19 - 25 AVRIL : CONSEIL

Ne vous laissez pas guider par des robots. Apprenez à lire les cartes de votre vie pour faire vous-mêmes les bons choix, prendre les routes les plus adaptées à votre foi chrétienne. La vie conjugale n'est pas un circuit de voitures de sport.



© Philippe de Champaigne - Le mariage de la Vierge, vers 1644

● 26 AVRIL - 2 MAI : FORCE

Le Christ est mort sur la Croix. Il a été enseveli. Dieu l'a ressuscité d'entre les morts par la puissance de l'Esprit Saint. Vous aussi, demandez à l'Esprit de Dieu la force de vous relever mutuellement, de vous pardonner, de vous excuser. C'est là que la fidélité s'enracine en votre vie.

● 3 - 9 MAI : SCIENCE

Fuyez la naïveté de l'amour facile, de l'amour fusion, de l'amour passion. Entrez dans la vraie connaissance de l'amour qui « *prend patience, rend service, ne jalouse pas, ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil ; ne fait rien d'inconvenant ; ne cherche pas son intérêt ; ne s'emporte pas ; n'entretient pas de rancune ; ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais trouve sa joie dans ce qui est vrai ; supporte tout, fait confiance en tout, espère tout, endure tout. L'amour ne finira pas !* » (1 Co 13)

10 - 16 MAI : PIÉTÉ

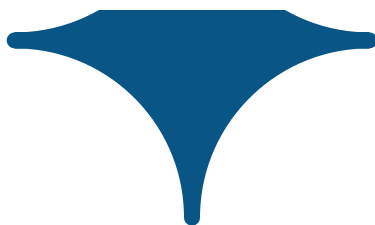
Développez cette semaine les essais de prière en commun. Ayez confiance en Dieu qui vous unit aussi pour la prière. C'est un beau chemin de confiance et de foi. Priez lentement ensemble le Notre Père.

17 - 23 MAI : CRAINTE DE DIEU

Sortez de la peur de rater votre mariage, de rater votre vie, de rater l'amour : c'est Dieu qui vous aime ! Allez 30 minutes cette semaine vous mettre à genoux devant le tabernacle dans l'église. Confiez à Jésus vos peurs, surtout concernant votre mariage. Entendez-le vous dire : « **n'aie pas peur !** ».



© Émile Friant - *Les Amoureux, Idylle sur la passerelle ou Soir d'automne*, 1888



PENTECÔTE

**Dimanche 24 mai :
Recevez les dons de l'Esprit Saint au cœur de l'Église**

Priez aujourd'hui ce chant millénaire à l'Esprit Saint

1. Viens Esprit du Dieu vivant,
Renouvelle tes enfants,
Viens, Esprit Saint,
nous brûler de ton feu !
Dans nos cœurs, répands tes dons,
Sur nos lèvres inspire un chant,
Viens, Esprit Saint,
viens transformer nos vies !

Refrain :

**Esprit de lumière, Esprit Créateur,
Restaure en nous la joie,
le feu, l'Espérance.
Affermis nos âmes, ranime nos cœurs,
Pour témoigner de ton amour immense.**

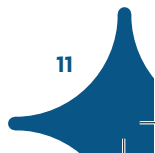
2. Fortifie nos corps blessés,
Lave-nous de tout péché,
Viens, Esprit Saint,
nous brûler de ton feu !

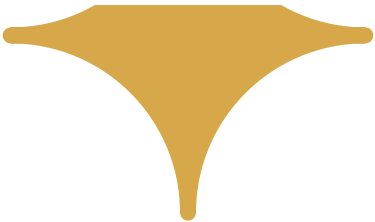
Fais nous rechercher la paix,
Désirer la sainteté,
Viens, Esprit Saint,
viens transformer nos vies !

Pont :

**Veni Sancte Spiritus
Veni Sancte Spiritus (bis)**

3. Donne-nous la charité
Pour aimer en vérité,
Viens, Esprit Saint,
nous brûler de ton feu !
Nous accueillons ta clarté
Pour grandir en liberté,
Viens, Esprit Saint,
viens transformer nos vies !





PRIÈRE DES FIANCÉS

Seigneur, nous te confions notre amour
pour qu'il ne meure jamais.

Fais que sa source soit en Toi pour que chacun de nous
cherche à aimer plus qu'à être aimé,
à donner plus qu'à recevoir.

Que les jours de joie ne nous enlissent pas
dans l'indifférence au reste du monde.

Que les jours de peine ne nous désespèrent pas
mais cimentent notre amour.

Seigneur, Toi qui es la Vie, donne-nous de ne jamais refuser
la vie qui voudra naître de notre amour.

Seigneur, Toi qui es la Vérité, donne-nous de ne jamais nous
refuser la vérité, mais de rester transparents l'un à l'autre.

Seigneur, Toi qui es le Chemin, donne-nous
de ne jamais alourdir notre marche, mais que nous
avancions la main dans la main.

Seigneur, Toi qui nous a donné Marie ta Mère, elle qui fut
toujours fidèle, forte et tendre : Qu'elle soit la gardienne de
la famille que nous voulons fonder. Que sa fidélité, sa force,
sa tendresse nous gardent fidèles, forts, et tendres...

**À jamais !
Amen !**



© Camille Claudel - *La valse*



PRIÈRE DE SAINTE MÈRE TERESA (1910 – 1997)

Seigneur, quand je suis affamé,
donne-moi quelqu'un qui ait besoin de nourriture.
Quand j'ai soif, envoie-moi quelqu'un qui ait besoin d'eau.
Quand j'ai froid, envoie-moi quelqu'un à réchauffer.
Quand je suis blessé, donne-moi quelqu'un à consoler.
Quand ma croix devient lourde,
donne-moi la croix d'un autre à partager.
Quand je suis pauvre, conduis-moi à quelqu'un
dans le besoin.
Quand je n'ai pas de temps, donne-moi quelqu'un
que je puisse aider un instant.
Quand je suis humilié, donne-moi quelqu'un
dont j'aurai à faire l'éloge.
Quand je suis découragé, envoie-moi quelqu'un
à encourager.
Quand j'ai besoin de la compréhension des autres,
donne-moi quelqu'un qui ait besoin de la mienne.
Quand j'ai besoin qu'on prenne soin de moi, envoie-moi
quelqu'un dont j'aurai à prendre soin.
Quand je ne pense qu'à moi, tourne mes pensées vers autrui.

Amen !



© Taddeo Gaddi - *Mariage de Marie*, Florence



NOTRE DAME,
QUE CE CIERGE QUE JE FAIS BRÛLER
SOIT LUMIÈRE POUR QUE TU M'ÉCLAIRE
DANS MES DIFFICULTÉS.
QU'IL SOIT FLAMME POUR QUE
TU M'APPRENES À AIMER MES FRÈRES.
AIDE-MOI À PROLONGER MA PRIÈRE
DANS LES ACTIVITÉS DE CE JOUR.
AMEN

Prière à Notre-Dame du Port-Vieux Secours

O sainte Vierge Marie, qui, pour nous
inspirer une confiance sans bornes,
Mère du Perseus-Secours, je vous
appelle de mon secours, je vous
et tout les chagrins de tout temps et
toutes les misères de la vie et surtout au
moment de mon mort.
Donnez-moi, ô cher Vieux Secours, le per-
sévérer et la patience de recevoir toujours à
vous car je sais que, si je vous in-
voque fidèlement, vous serez fidèle à
me secourir.
Prochain, moi donc, cette "grâce" des
grâces, la grâce de vous pour personnel
et avec la confiance d'un enfant, afin
pouvoir venir de cette prière Marie,
portebonne, Notre Perseus-Secours, et
toutes les misères de la vie et surtout au
moment de mon mort.
Donnez-moi, ô cher Vieux Secours, le per-
sévérer et la patience de recevoir toujours à
vous car je sais que, si je vous in-
voque fidèlement, vous serez fidèle à
me secourir.

