

Entrée en Carême

Mercredi 18 Février : Mercredi des Cendres



Le Carême est un temps de dépouillement et de sobriété.

Ce n'est pas un temps de tristesse mais un temps où nous sommes invitées à revenir à l'essentiel. Prenons le temps d'ouvrir nos yeux et de nous laisser toucher au cœur et, profitons de ce temps de préparation de Pâques pour vivre simplement ce qui est donné de vivre... sans les révoltes ou les découragements habituels.

Pourquoi ne pas faire notre cette parole du Pape



Une prière que vous retrouverez sur la page FB nationale.....

dans l'élan de la découverte de Madeleine Delbrel, inspiratrice pour notre temps et pour notre rassemblement national à Valpré en septembre prochain,

« Seigneur, apprenez-nous à aimer »

Seigneur,
apprenez-nous à aimer
ceux que vous aimez,
comme vous les aimez,
quand vous les aimez,
et comme vous voulez que nous les aimions.
Apprenez-nous à ne pas choisir nos amours,
mais à aimer tous ceux que vous mettez sur notre route,
surtout quand cela nous coûte.
Délivrez-nous de nous-mêmes,
de nos habitudes,
de nos sécurités,
de nos refus d'aimer.
Donnez-nous un cœur pauvre et libre,
un cœur disponible à votre Esprit.
Amen.

Madeleine Delbrêl

(inspiré de ses écrits et prières, Nous autres, gens des rues)



Cette année le Père Frédéric aumônier national va guider de semaine en semaine le temps du carême

Ci-dessous voici son message et son accompagnement jusqu'à cette fin de semaine. Ce sera également sur le site à télécharger

Comme nous n'avons pas toujours le réflexe de regarder le site, la région continuera de vous faire passer ce chemin qui mène à Pâques
Bonne lecture

Le Carême 2026, c'est parti !

En plein Jeux Olympiques d'hiver, ce top départ qu'est le *mercredi des cendres* nous donne l'occasion de nous mettre en route et de vivre avec confiance et endurance ce combiné spirituel dont la ligne d'arrivée est la fête de Pâques. Et l'objectif pour nous n'est pas de remporter des médailles et de cumuler des trophées. L'objectif est de descendre la montagne, en évitant les obstacles et en slalomant entre bosses et trous. Avec le Christ, il s'agit bien de descendre au plus profond de notre humanité pour y communier avec Dieu, y retisser une relation parfois distendue par le doute, la révolte ou le péché. Mais avec le Christ, pas de descente sans remontée. Pas d'abaissement sans

résurrection. Jour après jour, en nous dépouillant du superficiel et de ce qui nous retient à la surface des choses, nous allons progressivement nous rapprocher de la source de tout amour et de tout engagement : Dieu lui-même.

En Acf, nous vous proposons de vivre ce temps de Carême comme un chemin de conversion et d'embellissement intérieur et relationnel. Chaque semaine (le lundi), téléchargez la **feuille de route**, qui aura pour trame de fond la Parole de Dieu : un extrait de l'évangile de jour accompagné d'une micro-homélie proposée par l'aumônier national vous aidera à poser votre journée dans le Seigneur. Prenons le temps de l'intériorisation. Que cette parole se fasse échos dans votre journée, en posant une action concrète, un geste, une parole, une prière. Il vous en sera proposé une chaque jour.

Et puisque nous vivons notre vie de foi soutenues par l'Action Catholique des femmes, vivons ce Carême unies les uns aux autres. Soutenons-nous. Encourageons-nous. Prions sans relâche. Dieu voit de quoi notre cœur a besoin. Dieu est plus grand que notre cœur.

Bon Carême à chacune. En avant les JO (*Joyeuses Oxygénations*) avec Dieu !

Père Frédéric, aumônier national



Bonne Entrée en « Car-Aime » à toutes

**Le Bureau de région
Madeleine, Marie Thérèse, Pascale, Brigitte**