



## PAROISSE SAINTE-MARGUERITE

22 février 2026

*1<sup>er</sup> Dimanche de Carême*

**Léon XIV et le Carême 2026**

Le pape plante d'emblée le décor dans son message pour le Carême 2026 : Le carême n'est pas une performance spirituelle, mais un chemin. C'est un temps où l'Église nous prend par la main, avec une sollicitude maternelle, pour nous aider à revenir à l'essentiel. Le pape Léon XIV propose un carême en 4 pistes à suivre pour laisser se faire cette conversion du cœur.

### Écouter pour entendre Dieu et la souffrance

Première étape pour le pape : faire de la place. Léon XIV le dit simplement, il veut attirer l'attention sur l'importance de laisser place à la Parole à travers l'écoute. Parce que l'écoute n'est pas un détail : la disposition à écouter est le premier signe d'un désir d'entrer en relation. Dans la liturgie, explique-t-il, la Parole nous éduque à une écoute plus juste du réel : reconnaître, parmi les voix qui nous traversent, celle qui s'élève de la souffrance et de l'injustice, pour qu'elle ne reste pas sans réponse.

Le Carême devient alors une école de l'attention : on cesse de vivre dispersé, happé par les inquiétudes et distractions quotidiennes, et l'on retrouve le chemin intérieur qui mène vers Jérusalem, avec le Christ. Écouter la Parole dans la liturgie, dit-il, éduque notre oreille à une écoute plus vraie du réel. Entrer dans le Carême, c'est donc aussi laisser Dieu nous apprendre à écouter comme Lui.

### Jeûner pour retrouver la vraie faim

Si le Carême est un temps d'écoute, le jeûne constitue une pratique concrète qui dispose à l'accueil de la Parole de Dieu. Le jeûne devient ainsi un discernement : il aide à ordonner les appétits, à tenir vive la faim et la soif de justice, à les soustraire à la résignation pour qu'elles deviennent prière et responsabilité envers le prochain. Le pape insiste cependant sur la vérité évangélique du jeûne : il ne peut pas être une manière de se mettre en avant. Pour échapper à la tentation d'enorgueillir le cœur, il doit être vécu dans la foi et l'humilité, enraciné dans la communion au Seigneur, car personne ne jeûne vraiment s'il ne sait pas se nourrir de la Parole de Dieu. Et il s'élargit à une sobriété plus globale, un style de vie qui rend plus libre et plus disponible au bien.

### Désarmer le langage pour des paroles de paix

Léon XIV ose une proposition très concrète, souvent peu appréciée : jeûner... de paroles. Car l'austérité ne se mesure pas seulement à l'assiette. Elle peut aussi passer par la langue. « Commençons par désarmer le langage », écrit-il. Ce jeûne-là vise une ascèse positive : apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse. Le pape déroule lui-même le champ concret où cela se joue : en famille, entre amis, au travail, sur les réseaux sociaux, dans les débats politiques, dans les médias, dans les communautés chrétiennes. Là où les mots enveniment, il appelle à ouvrir un passage : « Alors, nombre de paroles de haine laisseront place à des paroles d'espoir et de paix. »

### Ensemble pour un cheminement commun

Enfin, le pape tient à le souligner : le Carême n'est pas seulement une affaire privée. Il a une dimension communautaire. De même, aujourd'hui, paroisses, familles, groupes et communautés sont appelés à un cheminement commun où l'écoute devient une manière de vivre : écouter la Parole, mais aussi le cri des pauvres et de la terre. Le Carême, selon Léon XIV, peut alors transformer nos communautés en lieux d'accueil : des lieux où le cri de ceux qui souffrent est entendu, et où l'écoute engendre des chemins de libération, au service d'une humanité assoiffée de justice et de réconciliation. En conclusion, le pape résume lui-même ce à quoi il aspire : « une oreille plus attentive à Dieu et aux plus démunis, un jeûne qui passe aussi par la langue, et des communautés capables d'accueillir le cri des blessés, pour contribuer à l'édification de la civilisation de l'amour. »

Père Noël MPATI

## HORAIRES A SAINTE-MARGUERITE

**Ouverture de l'église** : du lundi au samedi de 8h00 à 19h30                      Dimanche et jours fériés de 10h à 19h30

**Messes dominicales** : Samedi à 18h30 et Dimanche 10h30 et 18h30            **Messes de semaine** : 12h10 et 19h

**LES PRETRES SONT A VOTRE ECOUTE** du mardi au vendredi de 17h à 18h45 à l'accueil.

Paroisse Sainte-Marguerite – 36, rue Saint-Bernard – 75011 Paris  
Tél : 01.43.71.34.24. – Courriel : [secretariat@saintemargueriteparis.fr](mailto:secretariat@saintemargueriteparis.fr)

## CETTE SEMAINE A SAINTE MARGUERITE

- Lundi 23 :** *Sainte Joséphine Vannini, Congrégation des Filles de St Camille ( † 1911)*  
**18h30 :** Chapelet dans l'église
- Mardi 24 :** *Sainte Adèle de Normandie, fille de Guillaume le Conquérant ( † v. 1137)*  
**7h-8h30 :** Petit Café  
**17h-18h45 :** Accueil – P. Noël
- Mercredi 25 :** *Saint Toribio Romo, prêtre mexicain ( † 1928)*  
**17h-18h30 :** Accueil – P. Michel  
**20h :** Parcours biblique
- Jeudi 26 :** *Saint Alexandre, évêque d'Alexandrie ( † 326)*  
**7h : Messe à la bougie**  
**7h-8h30 :** Petit Café  
**14h :** Club sourire  
**17h-18h45 :** Accueil P. – Noël  
**18h :** Adoration
- Vendredi 27 :** *Saint Grégoire de Narek, moine, docteur de l'Église ( † v. 1005)*  
**12h45 : Chemin de croix**  
**17h-18h45 :** Accueil – P. Michel
- Samedi 28 :** *Saint Auguste Chapdelaine, missionnaire, martyr en Chine ( † 1856)*  
**9h30 :** Laudes  
**9h45 :** Messe  
**18h30 :** Messe anticipée de dimanche
- Dimanche 29 :** *2<sup>e</sup> Dimanche de Carême*

## CAREME 2026

**Messe à la bougie** chaque jeudi de Carême à 7h.

Un **chemin de croix** aura lieu tous les vendredis de Carême à **12h45**, après la messe de 12h10.

**Les 24 heures pour le Seigneur** s'ouvriront avec la messe **le vendredi 6 mars à 19h** et se clôtureront par la messe dominicale anticipée **le samedi 7 mars à 18h30**. Le Saint Sacrement sera exposé en continu durant ces 24h et le sacrement de la réconciliation sera proposé vendredi après la messe, samedi de 10h20 à 11h20 et de 17h à 18h. **Pour vérifier que tous les créneaux sont assurés, inscription souhaitée** auprès du secrétariat, à l'accueil, à la sortie des messes ou sur le tableau d'affichage au fond de l'église.

La prière de **Rosaire** est proposée le samedi 14 mars de 16h15 à 18h15.

La **journée du pardon** aura lieu Mardi Saint 31 mars, de 10h à 12h, de 15h à 19h, et de 19h30 à 21h.

## JEÛNE PAROISSIAL DE CARÊME

Un temps de jeûne communautaire **du 9 au 14 mars**, enraciné dans la prière, signe de notre communion fraternelle, occasion possible de témoignage, ça vous dit ? Rendez-vous à partir du **dimanche 8 mars** tous les soirs de la semaine à **19h30** pour venir prier les vêpres ensemble et retirer votre pain de 500 g environ pour les prochaines 24h. Inscription auprès du secrétariat ou par SMS au 06.95.74.90.07.

## LECTURE SUIVIE DE DILEXI TE

*Dilexi te*, première exhortation apostolique de Léon XIV, se présente comme une interpellation, une provocation du Pape, à la suite de François, à plonger de nouveau dans notre tradition et à y voir la place

privilegiée du pauvre. La paroisse vous propose quatre soirées, animées tour à tour par Sœur Marie-Christophe et l'équipe sacerdotale, pour vous guider dans la découverte et la compréhension de ce texte. Les rencontres se dérouleront les **vendredis 6, 13, 20 et 27 mars à 20h**, dans les salles paroissiales.

## EFFORTS DE CARÊME : UNE INVITATION AU PARTAGE

A l'approche du Carême, deux actions de solidarité vous sont proposées :

Soutenir le **Séminaire du Bon Pasteur** (善牧 Shan Mu), séminaire du diocèse de Zheng Ding dans le nord de la Chine. Ce séminaire, d'où est issu Patrick, actuellement en insertion chez nous au service de l'aumônerie, accueille près d'une dizaine de séminaristes qui se préparent au sacerdoce dans un contexte particulier et souvent difficile. Les dons recueillis seront destinés à soutenir leur formation (frais de logement, de nourriture, de soin de santé, d'études). Une enveloppe dédiée sera disponible au fond de l'église que vous pourrez remettre au secrétariat, à l'accueil ou lors des quêtes dominicales.

Soutenir un projet de l'association **Aux captifs, la libération** concernant la **contribution à la formation au service des plus pauvres**. Il s'agit de développer une action de formation et d'accompagnement des paroisses afin de les soutenir dans leur engagement auprès des plus pauvres. Plus d'information : [dioceseparis.fr/soutenir-la-formation-au-service.html](http://dioceseparis.fr/soutenir-la-formation-au-service.html)

## PELERINAGE PAROISSIAL A MARSEILLE

**Du vendredi 8 au dimanche 10 mai** venez vous ressourcer avec la Paroisse *sur les pas de Sainte Marie-Madeleine*. Ces trois jours seront l'occasion de vivre un temps fort de prière, de fraternité et de conversion. Le RDV est donné le **vendredi 8 à 14h** à Marseille. Le pèlerinage se clôturera par un déjeuner avec les paroissiens de Sainte Marguerite de Marseille. Fin estimée vers 14h30.

Le pèlerinage commencera par la visite de l'**abbaye Saint Victor**, lieu qui aurait accueilli Sainte Marie-Madeleine à son arrivée dans le sud de la France, avant de poursuivre notre journée en montant à la basilique **Notre-Dame de la Garde** pour confier notre paroisse et nos intentions à la « Bonne Mère ». Samedi, direction **Saint-Maximin-la-Sainte-Baume** qui abrite les reliques de Sainte Marie-Madeleine, **et le Massif de la Sainte-Baume** où elle se retirait pour prier, hauts lieux de pèlerinage depuis le Moyen-Âge. Au programme, visites, conférence, temps de prière... En fonction du temps dont nous disposerons, une rencontre avec une association chrétienne active dans les cités marseillaises est envisagée. Dimanche enfin, nous participerons à la messe dominicale et partagerons un déjeuner fraternel avec la Paroisse Sainte Marguerite de Marseille, qui nous a lancé cette invitation lors de la venue chez nous de leur équipe pastorale en septembre.

Chacun est invité à s'organiser pour venir et repartir dans le cadre des horaires indiqués. Le logement, un dîner plus le déjeuner du dimanche seront assurés par la paroisse hôte. Le coût du pèlerinage prend en charge les autres repas à partir du vendredi soir, plus les transports sur place. Il est estimé à 70€ par personne. Un tarif dégressif pour les familles est possible sur simple demande à l'accueil. Une formule avec hébergement à l'hôtel est en cours de préparation. Inscriptions auprès du secrétariat **avant le 31 mars** : [secretariat@saintemargueriteparis.fr](mailto:secretariat@saintemargueriteparis.fr) / 01.43.71.34.24.

## CORDEES DE CAREME AVEC SAINT FRANÇOIS

Tu es étudiant ou jeune professionnel (18-35 ans) et veux préparer Pâques avec un cœur libre ? Rejoins les Cordées de carême pour vivre 40 jours sur les pas de Saint François d'Assise. Le parcours repose sur trois piliers :

- Une cordée de 4 personnes pour se retrouver chaque semaine, prier et s'encourager.
- Prière quotidienne avec méditation audio sur Saint François.
- Engagements sur le jeûne, la prière et la charité, à choisir avec ta cordée.

Deux temps forts sont proposés : un weekend de retraite à l'abbaye de Solesmes et le Triduum Pascal en paroisse. Informations et inscriptions : <https://dioceseparis.fr/-cordees-de-careme-avec-saint->

## *1<sup>er</sup> Dimanche de Carême*

**CHANT D'ENTRÉE :**                    **Préparez, à travers le désert, les chemins du Seigneur.  
Écoutez, veillez, ouvrez vos cœurs,  
Car Il vient, le Sauveur.**

Tracez, dans les terres arides,                    Portez à mon peuple la joie,  
Une route aplanie pour mon Dieu.                    Consolez, consolez mes enfants !  
Les ravins seront relevés,                    Proclamez le salut de Dieu,  
Tous les monts et les collines abaissés.                    Le rachat et le pardon des péchés.

Élève avec force ta voix !  
Le voici, ton berger, ne crains pas !  
Il rassemble tous ses enfants,  
Les conduit sur les chemins de la Vie.

**PSAUME 50 :**                    **Pitié, Seigneur, car nous avons péché !**

Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour,                    Créé en moi un cœur pur, ô mon Dieu,  
selon ta grande miséricorde, efface mon péché.                    renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit.  
Lave-moi tout entier de ma faute,                    Ne me chasse pas loin de ta face,  
purifie-moi de mon offense.                    ne me reprends pas ton esprit saint.

Oui, je connais mon péché,  
ma faute est toujours devant moi.  
Contre toi, et toi seul, j'ai péché,  
ce qui est mal à tes yeux, je l'ai fait.

Rends-moi la joie d'être sauvé ;  
que l'esprit généreux me soutienne.  
Seigneur, ouvre mes lèvres,  
et ma bouche annoncera ta louange.

**PRIERE UNIVERSELLE :**                    **Accueille au creux de tes mains la prière de tes enfants.**

**CHANT DE COMMUNION :**

Pour que l'homme soit un fils à son image  
Dieu l'a travaillé au souffle de l'Esprit  
Lorsque nous n'avions ni forme, ni visage  
Son amour nous voyait libres comme lui,  
Son amour nous voyait libres comme lui.

Quand ce fut le jour et l'heure favorable,  
Dieu nous a donné Jésus le bien-aimé  
L'arbre de la croix indique le passage  
Vers un monde où toute chose est consacrée  
Vers un monde où toute chose est consacrée.

Nous tenions de Dieu la grâce de la vie,  
Nous l'avons tenue captive du péché :  
Haine et mort sont liguées pour l'injustice  
Et la loi de tout amour fut délaissée  
Et la loi de tout amour fut délaissée.

Qui prendra la route vers ces grands espaces ?  
Qui prendra Jésus pour Maître et pour Ami ?  
L'humble serviteur a la plus belle place  
Servir Dieu rend l'homme libre comme lui.  
Servir Dieu rend l'homme libre comme lui.

**CHANT D'ENVOI :**                    **Vivons en enfants de lumière  
Sur les chemins où l'Esprit nous conduit :  
Que vive en nous le nom du Père !**

L'heure est venue de l'exode nouveau !  
Voici le temps de renaître d'en-haut !  
Quarante jours avant la Pâque,  
Vous commencez l'ultime étape.

L'heure est venue de lutter dans la nuit !  
Voici le temps d'affronter l'Ennemi !  
N'ayez pas peur face aux ténèbres.  
A l'horizon la croix se dresse.

L'heure est venue de sortir du sommeil !  
Voici le temps de l'appel au désert !  
Allez où va le Fils de l'homme.  
La joie de Dieu sur lui repose.

L'heure est venue de grandir dans la foi !  
Voici le temps de la faim, de la soif !  
Gardez confiance, ouvrez le Livre.  
Voici le pain, voici l'eau vive !