



RETRAITE DE CARÊME de la Paroisse de Plaisir **Du 22 au 27 mars 2026**

Animée par le père Dominique

Comprendre, prier et vivre **Le Notre Père**

☐ Programme des enseignements (Dans l'Église Saint-Pierre suivi chaque jour d'un temps de prière) :

Dimanche 22 mars - 16h à 17h : Introduction. Notre Père qui est aux cieux

Lundi 23 mars - 20h à 21h : Que ton nom soit sanctifié, que ton règne vienne

Mardi 24 mars - 20h à 21h : Que ta volonté soit faite

Mercredi 25 mars - 20h à 21h : Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour

Jeudi 26 mars - 20h à 21h : Pardonne-nous nos offenses... (suivi d'un temps de confessions)

Vendredi 27 mars - 20h : Ne nous laisse pas entrer en tentation mais délivre-nous du mal (suivi du chemin de Croix)

✠ Retraite ouverte à tous, sans inscription préalable.

Les enregistrements des exposés seront disponibles sur le site de la paroisse.

☐ Jeûne communautaire du Carême

Pourquoi jeûner ? Le jeûne du Carême n'est pas un simple régime alimentaire, c'est un acte spirituel profond, intrinsèquement lié à la prière où nous nous nourrissons de la Parole de Dieu. Jeûner, c'est prier avec son corps tout entier. La place faite à la prière à l'occasion d'un jeûne permet d'en comprendre la signification : ainsi, par exemple, nous ne jeûnons pas avant tout pour détoxifier notre corps ou nous sentir mieux. Le jeûne sert à donner plus de force à la prière, à l'intensifier. En effet, une prière sans jeûne risque de rester des

paroles en l'air ; le jeûne, lui, inscrit dans notre corps notre détermination et notre désir profond de rejoindre Dieu.

Qui peut jeûner ? Toute personne en bon état de santé (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids. Les personnes sous médicaments consulteront leur médecin traitant pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

Comment le jeûne est-il organisé ? Le jeûne proposé par la paroisse est un **jeûne monodiète au pain** :

- Un pain complet de 300 g est distribué chaque jour du dimanche au vendredi (6 jours) pour le lendemain.
- Il est à consommer au long de la journée.
- Veiller à un apport suffisant en liquide (eau, tisanes, bouillons de légumes...).

Chacun peut aussi choisir un autre jeûne à sa mesure et se joindre aux temps de prière quotidiens. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de remplir un bulletin d'inscription. Chacun est invité à transformer en **aumône** l'économie réalisée sur la nourriture durant la semaine.

☞ Une participation de **20 € pour la semaine** est demandée pour l'achat des pains.

☑ Bulletin d'inscription – Jeûne paroissial

À renvoyer ou à déposer au secrétariat paroissial avec 20 €.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

☐ S'inscrit pour la semaine de jeûne paroissial.