

Carême et Temps pascal

RENAÎTRE



Parcours en
équipe de
7 rencontres



Diocèse
de Châlons



Pour rejoindre le groupe WhatsApp « Renaître » scanner le QR code ci-contre.

Groupe animé par le Service diocésain
de Communication, proposant vidéos
d'enseignements, prières et conseils.

*Nota : seuls les administrateurs enverront des
messages, vos données restent confidentielles.*



Ce livret a été réalisé par Mgr Franck JAVARY et l'équipe de préparation : Alan OLLIVRIN (Brie), P. Thibault-Marie RUELLE (Perthois), Xavier JARRY (Châlons), Adeline COLLET (Perthois), Aline TERRASSON (Vignoble), P. Jacques WERSINGER (formation).



Couverture : Freepik.

Maquette et mise en page : Lorena Andrea Reyes Clavijo.

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

Tous droits réservés, Sedicom Éditions, Diocèse de Châlons, 2026. Dépôt légal : Février 2026.

Sedicom Éditions

Association diocésaine de Châlons :

20 rue de l'Abbé Pierre Gillet

51000 Châlons en Champagne.

Tél. : 03 26 68 07 03. sedicom@chalons.catholique.fr

Impression par nos soins en Février 2026.

Jésus nous appelle à Renaître

Ceci n'est pas un « parcours de Carême »... avec 40 jours d'effort avant la grande fête de Pâques et ses oeufs en chocolat.

Le parcours proposé s'étend sur le **Carême et le Temps Pascal**, du mercredi des Cendres jusqu'à la fête de la Pentecôte pour vivre **l'intégralité du grand chemin pascal**. Le carême mène à Pâques ; Pâques aboutit au don de l'Esprit-Saint à la Pentecôte.

Nous vivrons ce chemin avec nos frères et soeurs catéchumènes : ce qu'ils vont vivre, nous allons le revivre. Ce qu'ils reçoivent comme Naissance, nous le recevrons comme Renaissance. Le Seigneur Jésus nous invite à « renaître d'en haut ». Laissons-nous faire !

Nous avons souhaité vous proposer un parcours :

- simple et accessible, en 7 rencontres,
- centré sur la parole de Dieu reçue dans l'Évangile,
- en petite équipe fraternelle,
- proposant de vivre les 5 « essentiels » de la foi chrétienne : formation, prière, témoignage, service et vie fraternelle.

Et si le goût de la vie fraternelle en petite équipe de partage vous vient, pourquoi ne pas continuer cette vie d'équipe après la Pentecôte ?

Bonne marche, beaux échanges pour nous préparer à Renaître !

Mgr Franck JAVARY et l'équipe de préparation : Alan OLLIVRIN (Brie), P. Thibault-Marie RUELLE (Perthois), Xavier JARRY (Châlons), Adeline COLLET (Perthois), Aline TERRASSON (Vignoble), P. Jacques WERSINGER (formation).

Rythme des 7 rencontres

Pour vivre le parcours des Cendres à la Pentecôte, chaque équipe se réunit tous les 15 jours. Voici une proposition de calendrier :

Cendres : mercredi 18 février 2026

1^{ère} rencontre (Carême) : semaine du 22 février

2^e rencontre (Carême) : semaine du 8 mars

3^e rencontre (Carême) : semaine du 22 mars

Pâques : dimanche 5 avril

4^e rencontre (Pâques) : semaine du 5 avril

5^e rencontre (Temps pascal) : semaine du 19 avril

6^e rencontre (Temps pascal) : semaine du 3 mai

7^e rencontre (Temps pascal) : semaine du 17 mai

Pentecôte : dimanche 24 mai

Déroulé-type d'une rencontre (2h)

- 15 mn : **Temps d'accueil mutuel**
- 10 mn : **Prière introductive : chant à l'Esprit-Saint**
- 5 mn : **Enseignement vidéo introductif**
- 10 mn : **Écoute de la Parole de Dieu.**
- 40 mn : **Échange et partage** à partir de questions simples.
- 10 mn : **Mise en pratique pour la quinzaine**
- 10 mn : **Prière finale**, inspirée par les prières préparatoires au Baptême de nos frères et soeurs catéchumènes.
- 20 mn : **Temps convivial final**

Quelques pistes pour bien vivre la fraternité...

Accueillons-nous mutuellement comme frères et sœurs aimés de Dieu, et compagnons de route du Christ. Ta présence est un cadeau !

Pour bien vivre le temps imparti, un animateur peut être choisi pour chaque rencontre. À vous de voir ce qui vous conviendra le mieux.

La clé d'un partage fraternel est l'écoute bienveillante et sans jugement. Evitons d'interrompre la parole d'autrui, notre échange n'est pas un débat d'idées.

Si quelqu'un n'a pas encore parlé, donnons-lui la parole, en respectant aussi le choix du silence parfois.

La confiance réciproque permet la liberté de parole, ce qui est dit dans l'équipe reste confidentiel.

Lors de la première rencontre, l'équipe pourra aussi compléter ces quelques indications et dire comment elle veut vivre ce partage.

Nous vous souhaitons de beaux échanges fraternels !

AVANT la première rencontre,

Nous proposons à chacun de méditer chez soi l'Évangile du Mercredi des Cendres.

Le Carême qui plaît à Dieu

Évangile de Jésus Christ selon saint Matthieu (6,1-6.16-18)

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples : « Ce que vous faites pour devenir des justes, évitez de l'accomplir devant les hommes pour vous faire remarquer. Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous auprès de votre Père qui est aux cieux. Ainsi, quand tu fais l'aumône, ne fais pas sonner la trompette devant toi, comme les hypocrites qui se donnent en spectacle dans les synagogues et dans les rues, pour obtenir la gloire qui vient des hommes. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu fais l'aumône, que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite, afin que ton aumône reste dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous priez, ne soyez pas comme les hypocrites : ils aiment à se tenir debout dans les synagogues et aux carrefours pour bien se montrer aux hommes quand ils prient. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu pries, retire-toi dans ta pièce la plus retirée, ferme la porte, et prie ton Père qui est présent dans le secret ; ton Père qui voit dans le secret te le rendra. Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense. Mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ; ton Père qui voit au plus secret te le rendra. »

Pour méditer chez soi (ces questions ne seront pas reprises en équipe) :

- Ce parcours nous propose de « Renaître » : comment est-ce que je comprends cette invitation ? Que signifierait dans ma vie de « renaître » ?
- L'entrée en Carême est un retour à l'essentiel : Dieu, les autres et soi-même. Quelle place je veux laisser à chacun dans ma vie ?
- Quand je fais le bien, suis-je sensible à la réaction des autres ? À l'image qu'ils peuvent se faire de moi ?
- Comment puis-je prendre plus de temps pour prier dans le secret du cœur ?
- Quels seront mes règles, pratiques ou « efforts de Carême » ?

Jésus tenté au désert

15 mn : Temps d'accueil mutuel

C'est la première rencontre, prenons le temps de nous découvrir mutuellement. Un premier tour de table permet de dire son prénom et son lieu de résidence.

Un 2^e tour de table propose de répondre à cette question : « *Pourquoi ai-je décidé de participer à ce parcours ? Qu'est-ce que j'en attends ?* »

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit-Saint, que l'on peut choisir parmi les quelques chants proposés à la fin du carnet.

On peut s'aider d'une version enregistrée (Youtube ou équivalent).

5 mn : Enseignement vidéo introductif, disponible sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte (on peut le regarder en même temps).
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu

(Mt 4,1-11, 1^{er} dim. Carême)

En ce temps-là, Jésus fut conduit au désert par l'Esprit pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. » Mais Jésus répondit : « Il est écrit : *L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* » Alors le diable l'emmène à la Ville sainte, le place au sommet du Temple et lui dit : « Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : *Il donnera pour toi des ordres à ses anges, et : Ils te porteront sur leurs mains, de peur que ton pied ne heurte une pierre.* » Jésus lui déclara : « Il est encore écrit : *Tu ne mettras pas à l'épreuve le Seigneur ton Dieu.* » Le diable l'emmène encore sur une très haute montagne et lui montre tous les royaumes du monde et leur gloire. Il lui dit : « Tout cela, je te le donnerai, si, tombant à mes pieds, tu te prosternes devant moi. » Alors, Jésus lui dit : « Arrière, Satan ! car il est écrit : *C'est le Seigneur ton Dieu que tu adoreras, à lui seul tu rendras un culte.* » Alors le diable le quitte. Et voici que des anges s'approchèrent, et ils le servaient.

40 mn : Échange et partage.

1. Quel « désert » suis-je invité à traverser ?
2. Quelle forme moderne pourraient prendre ces 3 tentations dans ma vie personnelle et sociale ?
3. À quoi suis-je appelé à renoncer pendant ce temps du carême ?
4. Quelle place la parole de Dieu a-t-elle dans mes combats ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine.

Renaître, c'est changer et se convertir : quelle habitude quitter ? Quel chemin de vie choisir ? Quel « effort de carême » ai-je choisi pour vivre la prière, la pénitence et le partage ?

10 mn : Prière finale, inspirée par les prières préparatoires au Baptême de nos frères et soeurs catéchumènes. Au fait, connaissez-vous les prénoms des catéchumènes de votre espace missionnaire ? N'hésitez pas à demander...

Au début du Carême, Mgr Javary réunit tous les adultes de notre diocèse appelés au Baptême à Pâques. Lors de la célébration de « l'appel décisif », l'évêque appelle par son prénom les futurs baptisés puis il dit cette prière.

- Nous la disons ensemble : « Seigneur, tu es toujours à l'œuvre pour sauver les hommes, mais en ce moment du Carême tu offres plus largement ta grâce à ton peuple. Regarde avec bienveillance tous ceux qui t'appartiennent : que ton amour protège et fortifie à la fois les catéchumènes et les baptisés. »
- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)
- « Notre Père ».
- On peut conclure par un chant marial (voir chants en fin de livret).

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus guérit l'Aveugle-né

15 mn : Temps d'accueil mutuel

Avançons dans notre découverte mutuelle par **le jeu du portrait chinois** : « *Si j'étais un animal, quel serait cet animal ?* » Lors du tour de table, chacun dit son choix et pourquoi.

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, disponible sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte (on peut le regarder en même temps).
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Jean (9,1...38, 4^e dim. Carême)

En ce temps-là, en sortant du Temple, Jésus vit sur son passage un homme aveugle de naissance. Il cracha à terre et, avec la salive, il fit de la boue ; puis il appliqua la boue sur les yeux de l'aveugle, et lui dit : « *Va te laver à la piscine de Siloé* » – ce nom se traduit : Envoyé. L'aveugle y alla donc, et il se lava ; quand il revint, il voyait. Ses voisins, et ceux qui l'avaient observé auparavant – car il était mendiant – dirent alors : « *N'est-ce pas celui qui se tenait là pour mendier ?* » Les uns disaient : « *C'est lui.* » Les autres disaient : « *Pas du tout, c'est quelqu'un qui lui ressemble.* » Mais lui disait : « *C'est bien moi.* » On l'amène aux pharisiens, lui, l'ancien aveugle. Or, c'était un jour de sabbat que Jésus avait fait de la boue et lui avait ouvert les yeux. À leur tour, les pharisiens lui demandaient comment il pouvait voir. Il leur répondit : « *Il m'a mis de la boue sur les yeux, je me suis lavé, et je vois.* » Parmi les pharisiens, certains disaient : « *Cet homme-là n'est pas de Dieu, puisqu'il n'observe pas le repos du sabbat.* » D'autres disaient : « *Comment un homme pécheur peut-il accomplir des signes pareils ?* » Ainsi donc ils étaient divisés. Alors ils s'adressent de nouveau à l'aveugle : « *Et toi, que dis-tu de lui, puisqu'il t'a ouvert les yeux ?* » Il dit : « *C'est un prophète.* » Ils répliquèrent : « *Tu es tout entier dans le péché depuis ta naissance, et tu nous fais la leçon ?* » Et ils le jetèrent dehors. Jésus apprit qu'ils l'avaient jeté dehors. Il le retrouva et lui dit : « *Crois-tu au Fils de l'homme ?* » Il répondit : « *Et qui est-il, Seigneur, pour que je croie en lui ?* » Jésus lui dit : « *Tu le vois, et c'est lui qui teparle.* » Il dit : « *Je crois, Seigneur !* » Et il se prosterna devant lui.

40 mn : Échange et partage.

1. Ai-je fait l'expérience d'un aveuglement dans ma vie : sur moi-même, sur les autres ou sur Dieu ?
2. Dans quel domaine je me sens dans la « nuit » ?
3. Ai-je vécu l'expérience d'être éclairé ou « illuminé » par Jésus ? En quoi Jésus est-il « éclairant » pour moi ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine.

Renaître, c'est ouvrir les yeux sur le monde avec le regard du Christ. Un baptisé adulte témoigne : « Depuis ma découverte de la foi chrétienne, mon regard sur le monde a profondément changé ».

Cette quinzaine, je porte un **regard neuf** sur les personnes qui m'entourent en regardant seulement les qualités de mes proches, voisins ou collègues.

10 mn : Prière finale. Les « scrutins » des catéchumènes.

Les 3 scrutins (donnés au 3^e, 4^e et 5^e dimanche de Carême) sont des prières d'encouragement pour lutter contre les tentations.

- Intention de prière pour nos catéchumènes :

« Père de toute clarté, Toi qui donnas à l'aveugle-né de croire en ton Fils et d'entrer par cette foi dans le royaume de ta lumière, fais que ces catéchumènes soient libérés de toute erreur qui enferme et aveugle ; Donne-leur la grâce de s'enraciner fermement dans la vérité pour devenir fils de lumière, et le demeurer toujours. Par Jésus, le Christ, notre Seigneur. »

- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)

- « Notre Père ».

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus lave les pieds des disciples

15 mn : Temps d'accueil mutuel

Écrire anonymement sur un Post-it ou un morceau de feuille une anecdote, un souvenir d'un service que j'ai reçu ou que j'ai rendu. Rassembler et mélanger les Post-it, puis quelqu'un lit à haute voix. Le groupe doit alors deviner à qui appartient chaque anecdote, ou souvenir... *Si on préfère ne pas écrire, on peut raconter soi-même ce souvenir.*

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit-Saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte.
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Jean

(13,1-15, évangile du Jeudi saint)

Avant la fête de la Pâque, sachant que l'heure était venue pour lui de passer de ce monde à son Père, Jésus, ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, les aima jusqu'au bout. Au cours du repas, alors que le diable a déjà mis dans le cœur de Judas, fils de Simon l'Isariote, l'intention de le livrer, Jésus, sachant que le Père a tout remis entre ses mains, qu'il est sorti de Dieu et qu'il s'en va vers Dieu, se lève de table, dépose son vêtement, et prend un linge qu'il se noue à la ceinture ; puis il verse de l'eau dans un bassin. Alors il se mit à laver les pieds des disciples et à les essuyer avec le linge qu'il avait à la ceinture. Il arrive donc à Simon-Pierre, qui lui dit : « *C'est toi, Seigneur, qui me laves les pieds ?* » Jésus lui répondit : « *Ce que je veux faire, tu ne le sais pas maintenant ; plus tard tu comprendras.* » Pierre lui dit : « *Tu ne me laveras pas les pieds ; non, jamais !* » Jésus lui répondit : « *Si je ne te lave pas, tu n'auras pas de part avec moi.* » Simon-Pierre lui dit : « *Alors, Seigneur, pas seulement les pieds, mais aussi les mains et la tête !* » Jésus lui dit : « *Quand on vient de prendre un bain, on n'a pas besoin de se laver, sinon les pieds : on est pur tout entier. Vous-mêmes, vous êtes purs, mais non pas tous.* » Il savait bien qui allait le livrer ; et c'est pourquoi il disait : « *Vous n'êtes pas tous purs.* » Quand il leur eut lavé les pieds, il reprit son vêtement, se remit à table et leur dit : « *Comprenez-vous ce que je viens de faire pour vous ? Vous m'appellez "Maître" et "Seigneur", et vous avez raison, car vraiment je le suis. Si donc moi, le Seigneur et le Maître, je vous ai lavé les pieds, vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres. C'est un exemple que je vous ai donné afin que vous fassiez, vous aussi, comme j'ai fait pour vous.* »

40 mn : Échange et partage.

1. Que m'inspire le geste de Jésus de laver les pieds de ses disciples ? Cela change-t-il mon image de Dieu ?
2. Pierre refuse d'abord que Jésus lui lave les pieds : quelles résistances m'habitent pour me laisser pardonner ou aimer par le Christ ? Qu'est-ce qui, en moi, a encore besoin d'être lavé pendant ce Carême ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine.

« C'est un exemple que je vous ai donné » : quels gestes concrets de service ou d'abaissement suis-je appelé à pratiquer aujourd'hui, là où je vis ? Proposition d'action : je décide de rendre service à quelqu'un de manière discrète pendant cette semaine.

10 mn : Prière finale

Nous proposons de revivre entre nous le geste de Jésus, soit en lavant les pieds (oserez-vous ?) soit en lavant les mains les uns aux autres.

Dans l'Église catholique, le diacre (du grec « serviteur ») est ordonné pour être figure du Christ serviteur dans la communauté. 2026 est pour notre diocèse l'année de l'appel au diaconat.

- Intention libre de prière pour nos catéchumènes
- Intention pour l'appel de futurs diacres dans notre diocèse. Prions pour les fidèles en formation pour devenir diacre, en particulier Mickaël et Stéphane.
- Prions pour que soit entendu l'appel à de futurs diacres

« Dieu notre Père, Tu as envoyé ton Fils Bien-aimé partager notre vie et relever l'humanité : par amour pour nous, il s'est anéanti en prenant la condition de Serviteur. Donne à notre Église diocésaine de nouveaux diacres à l'image du Christ Serviteur, pour stimuler la charité de ton peuple. Eclaire par ton Esprit saint nos communautés pour interpeler des hommes selon ton cœur et les préparer à accueillir avec générosité l'appel à Te servir en servant l'Église et le monde. Amen. » *(Prière proposée par notre évêque)*

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus et Marie-Madeleine

15 mn : Temps d'accueil mutuel

Partageons une « perle » et un « caillou » depuis notre dernière rencontre. La « perle » étant une chose heureuse qui nous habite, la « pierre » (celle du tombeau non roulée) étant une chose difficile ou une peine qui nous habite.

10 mn : Prière introductive

 par un chant à l'Esprit-Saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, disponible sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte. (on peut le regarder en même temps).
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Jean

(20,11-18 ; dim. de Pâques)

Marie Madeleine se tenait près du tombeau, au-dehors, tout en pleurs. Et en pleurant, elle se pencha vers le tombeau. Elle aperçoit deux anges vêtus de blanc, assis l'un à la tête et l'autre aux pieds, à l'endroit où avait reposé le corps de Jésus. Ils lui demandent : « *Femme, pourquoi pleures-tu ?* » Elle leur répond : « On a enlevé mon Seigneur, et je ne sais pas où on l'a déposé. » Ayant dit cela, elle se retourna ; elle aperçoit Jésus qui se tenait là, mais elle ne savait pas que c'était Jésus. Jésus lui dit : « *Femme, pourquoi pleures-tu ? Qui cherches-tu ?* » Le prenant pour le jardinier, elle lui répond : « *Si c'est toi qui l'as emporté, dis-moi où tu l'as déposé, et moi, j'irai le prendre.* » Jésus lui dit alors : « *Marie !* » S'étant retournée, elle lui dit en hébreu : « *Rabbouni !* », c'est-à-dire : Maître. Jésus reprend : « *Ne me retiens pas, car je ne suis pas encore monté vers le Père. Va trouver mes frères pour leur dire que je monte vers mon Père et votre Père, vers mon Dieu et votre Dieu.* » Marie Madeleine s'en va donc annoncer aux disciples : « *J'ai vu le Seigneur !* », et elle raconta ce qu'il lui avait dit.

40 mn : Échange et partage.

1. Marie-Madeleine confond Jésus avec un jardinier : à ton avis, pourquoi n'a-t-elle pas été capable de le reconnaître ?
2. Jésus l'appelle par son nom, et tout bascule : ai-je fait l'expérience d'un appel personnel du Seigneur ? Quand et comment ?
3. Marie-Madeleine part annoncer : « J'ai vu le Seigneur » : suis-je prêt à témoigner et à annoncer cette bonne nouvelle ? A qui ? Comment ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine.

Poser des gestes qui appellent à la vie : par exemple, prendre des nouvelles d'une personne seule ou découragée, donner des paroles positives et bienveillantes, louer le Seigneur chez soi... ou dehors ? Cette semaine, je me rends attentif à des signes de renouveau et de passage : printemps de la nature, ce qui donne de l'élan, sourire donné...

10 mn : Prière finale en action de grâce pour les Baptêmes de Pâques.

Un grand bol d'eau est disposé sur la table. Quelqu'un dit cette prière inspirée de la Bénédiction de l'eau lors de la Vigile pascale : « Père infiniment bon, tu as fait jaillir en nous la vie nouvelle des enfants de Dieu au jour de notre baptême. Tu rassembles en ton Fils Jésus-Christ tous les baptisés dans l'eau et l'Esprit saint pour former un seul peuple. Tu répands ton Esprit d'amour dans nos cœurs pour nous rendre libres et nous faire goûter la paix de ton Royaume. Nous te rendons grâce pour cette eau, signe du baptême, répandue sur nos frères et sœurs dans la nuit pascale et nous te demandons de nous garder tous fidèles aux promesses de notre baptême ».

Puis chacun se signe avec cette eau.

- Intention libre de prière pour nos catéchumènes
- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)

Conclure ensemble par le Notre Père. Voir aussi les chants en fin de livret.

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus rejoint les pèlerins d'Emmaüs

15 mn : Temps d'accueil mutuel

« De quoi parliez-vous tout en chemin ? » : les pèlerins d'Emmaüs ont rapporté à Jésus les événements vécus à Jérusalem. De même, portons notre regard sur le monde qui nous entoure. Sur un papier, chacun écrit un mot qui dit son regard sur le monde : une attente, inquiétude, joie, question, etc. On peut lire son mot, en donner (ou non) une brève explication, et le déposer sur la table. À la fin, chacun prend un des papiers pour le porter dans sa prière au long de la semaine.

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit-Saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2e fois à voix haute le texte.
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Luc (24,13-35. 3^e dim. de Pâques)

Le troisième jour après la mort de Jésus, deux disciples faisaient route vers un village appelé Emmaüs, à deux heures de marche de Jérusalem, et ils parlaient entre eux de tout ce qui s'était passé. Or, tandis qu'ils s'entretenaient et s'interrogeaient, Jésus lui-même s'approcha, et il marchait avec eux. Mais leurs yeux étaient empêchés de le reconnaître. Jésus leur dit : « *De quoi discutez-vous en marchant ?* » Alors, ils s'arrêtèrent, tout tristes. L'un des deux, nommé Cléophas, lui répondit : « *Tu es bien le seul étranger résidant à Jérusalem qui ignore les événements de ces jours-ci.* » Il leur dit : « *Quels événements ?* » Ils lui répondirent : « *Ce qui est arrivé à Jésus de Nazareth, cet homme qui était un prophète puissant par ses actes et ses paroles devant Dieu et devant tout le peuple : comment les grands prêtres et nos chefs l'ont livré, ils l'ont fait condamner à mort et ils l'ont crucifié. Nous, nous espérions que c'était lui qui allait délivrer Israël. Mais avec tout cela, voici déjà le troisième jour qui passe depuis que c'est arrivé. À vrai dire, des femmes de notre groupe nous ont remplis de stupeur. Quand, dès l'aurore, elles sont allées au tombeau, elles n'ont pas trouvé son corps ; elles sont venues nous dire qu'elles avaient même eu une vision : des anges, qui disaient qu'il est vivant. Quelques-uns de nos compagnons sont allés au tombeau, et ils ont trouvé les choses comme les femmes l'avaient dit ; mais lui, ils ne l'ont pas vu.* » Il leur dit alors : « *Esprits sans intelligence ! Comme votre coeur est lent à croire tout ce que les prophètes ont dit ! Ne fallait-il pas que le Christ souffrît cela pour entrer dans sa gloire ?* » Et, partant de Moïse et de tous les Prophètes, il leur interpréta, dans toute l'Écriture, ce qui le concernait. Quand ils approchèrent du village

où ils se rendaient, Jésus fit semblant d'aller plus loin. Mais ils s'efforcèrent de le retenir : « *Reste avec nous, car le soir approche et déjà le jour baisse.* » Il entra donc pour rester avec eux. Quand il fut à table avec eux, ayant pris le pain, il prononça la bénédiction et, l'ayant rompu, il le leur donna. Alors leurs yeux s'ouvrirent, et ils le reconnurent, mais il disparut à leurs regards. Ils se dirent l'un à l'autre : « *Notre cœur n'était-il pas brûlant en nous, tandis qu'il nous parlait sur la route et nous ouvrait les Écritures ?* » À l'instant même, ils se levèrent et retournèrent à Jérusalem. Ils y trouvèrent réunis les onze Apôtres et leurs compagnons, qui leur dirent : « *Le Seigneur est réellement ressuscité : il est apparu à Simon-Pierre.* » À leur tour, ils racontaient ce qui s'était passé sur la route, et comment le Seigneur s'était fait reconnaître par eux à la fraction du pain.

40 mn : Échange et partage.

1. Quels découragements ou déceptions ai-je connus sur mon chemin de foi ?
2. Le Seigneur s'est fait reconnaître à la fraction du pain : quel moment de la messe me semble le plus intense, le plus révélateur de la présence de Jésus ?
3. Qu'est-ce qui fait brûler mon cœur aujourd'hui ? Comment le Christ me rejoint-il aujourd'hui, parfois discrètement ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine

Faire une promenade avec un proche, ami, voisin... prendre un temps d'échange gratuit avec quelqu'un que l'on n'écoute plus vraiment. Participer à une messe en semaine ou à un temps d'adoration du Saint Sacrement.

10 mn : Prière finale : la « tradition » du Notre Père

Le 2^e dimanche de Pâques est appelé « Dimanche in albis » (en blanc), les Néophytes sont invités à participer à la messe en portant le vêtement blanc reçu à leur baptême.

- Prière pour les Néophytes (inspirée par la prière de remise du Vêtement blanc) : « Dieu notre Père, nous te rendons grâce pour les Baptisés de Pâques, qui ont revêtu le Christ en devenant une création nouvelle en Lui. Que leur vêtement blanc reste sans tâche, que leur dignité de fils de Dieu reste intacte, jusqu'au jour où ils paraîtront devant Jésus, Christ et Seigneur, afin d'avoir la vie éternelle »

- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)

Conclure ensemble par le Notre Père. Voir aussi les chants en fin de livret.

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus le bon Pasteur

15 mn : Temps d'accueil mutuel

Si je dis « Berger » ou « Pasteur », à quel mot penses-tu ? (exemple : si je dis « voiture » je pense au mot « roue »)

Si je dis « Brebis », à quel mot penses-tu ?

Si je dis « Jésus le bon Pasteur », à quel mot penses-tu ?

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit-Saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, disponible sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte (on peut le regarder en même temps).
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Jean

(10,1-10. 4^e dim. de Pâques)

En ce temps-là, Jésus déclara : « Amen, amen, je vous le dis : celui qui entre dans l'enclos des brebis sans passer par la porte, mais qui escalade par un autre endroit, celui-là est un voleur et un bandit. Celui qui entre par la porte, c'est le pasteur, le berger des brebis. Le portier lui ouvre, et les brebis écoutent sa voix. Ses brebis à lui, il les appelle chacune par son nom, et il les fait sortir. Quand il a poussé dehors toutes les siennes, il marche à leur tête, et les brebis le suivent, car elles connaissent sa voix. Jamais elles ne suivront un étranger, mais elles s'enfuiront loin de lui, car elles ne connaissent pas la voix des étrangers. » Jésus employa cette image pour s'adresser aux pharisiens, mais eux ne comprirent pas de quoi il leur parlait. C'est pourquoi Jésus reprit la parole : « Amen, amen, je vous le dis : Moi, je suis la porte des brebis. Tous ceux qui sont venus avant moi sont des voleurs et des bandits ; mais les brebis ne les ont pas écoutés. Moi, je suis la porte. Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé ; il pourra entrer ; il pourra sortir et trouver un pâturage. Le voleur ne vient que pour voler, égorger, faire périr. Moi, je suis venu pour que les brebis aient la vie, la vie en abondance. »

40 mn : Échange et partage.

1. Selon Jésus, devons-nous être des moutons ou brebis qui suivent sans réfléchir ?
2. Quelles voix j'écoute le plus aujourd'hui dans ma vie ? Comment est-ce que je reconnais, ou non, la voix du Christ parmi toutes les autres ?
3. Jésus dit « Si quelqu'un entre en passant par moi, il sera sauvé, il pourra aller et venir, et il trouvera un pâturage. » : que signifie pour moi être sauvé ?
4. Ma paroisse est-elle pour moi un bon « pâturage » ?

10 mn : « Comment renaître ? » Mise en pratique pour la quinzaine.

Quels sont les « Pasteurs » qui me guident dans ma vie chrétienne ? Ce peut être un prêtre, diacre, religieuse, un chrétien qui m'accompagne, un témoin que j'admire...

Je prie pour cette personne ou je lui témoigne de ma reconnaissance (message, appel, parole...)

10 mn : Prière finale

Nos nouveaux baptisés ont aussi communie pour la première fois lors de la Vigile Pascale. Chacun pourrait témoigner par une brève prière de remerciement au Seigneur des fruits de la messe dans sa vie. Puis :

- Intention libre de prière pour nos catéchumènes
- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)

Conclure ensemble par le Notre Père. Voir aussi les chants en fin de livret.

20 mn : Temps convivial final

Date et lieu de la prochaine réunion :

Jésus répand l'Esprit-Saint

15 mn : Temps d'accueil mutuel

Chacun exprime un mot, une courte phrase pour illustrer le chemin parcouru dans son cœur à l'approche de la fin du parcours.

Souhaites-tu poursuivre ce chemin en équipe ?

10 mn : Prière introductive par un chant à l'Esprit-Saint.

5 mn : Enseignement vidéo introductif, disponible sur le WhatsApp « Renaître ».

10 mn : Écoute de la Parole de Dieu.

- Quelqu'un lit à voix haute l'Évangile (on écoute sans regarder le texte).
- Une autre personne lit une 2^e fois à voix haute le texte. (on peut le regarder en même temps).
- Puis temps de relecture silencieuse du texte par chacun.

Évangile de Jésus-Christ selon saint Jean

(20,19-23 ; dim. Pentecôte)

C'était après la mort de Jésus ; le soir venu, en ce premier jour de la semaine, alors que les portes du lieu où se trouvaient les disciples étaient verrouillées par crainte des Juifs, Jésus vint, et il était là au milieu d'eux. Il leur dit : « *La paix soit avec vous !* » Après cette parole, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur. Jésus leur dit de nouveau : « *La paix soit avec vous ! De même que le Père m'a envoyé, moi aussi, je vous envoie.* » Ayant ainsi parlé, il souffla sur eux et il leur dit : « *Recevez l'Esprit Saint. À qui vous remettrez ses péchés, ils seront remis ; à qui vous maintiendrez ses péchés, ils seront maintenus.* »

Mes notes

40 mn : Échange et partage.

1. « Les portes du lieu étaient verrouillées par crainte des Juifs » : quels sont les verrous de ma vie ?
2. « Recevez l'Esprit Saint » : qui est l'Esprit-Saint pour moi ? Quelle est mon expérience de sa présence dans ma vie (mes « Pentecôtes » personnelles) ?
3. À quelle mission concrète suis-je appelé comme disciple, au terme de ce parcours ? Comment puis-je être porteur de paix, pardon et vie autour de moi ?

10 mn : « Comment renaître ? »

Chaque jour, prendre 2 minutes de silence, respirer profondément et dire intérieurement : « Viens, Esprit-Saint ».

Nous allons bientôt reprendre le « Temps Ordinaire » de l'Église... quelle vie fraternelle souhaites-tu poursuivre en paroisse, en Église ? Quel engagement, quel service du frère te sens-tu appelé à vivre ?

10 mn : Prière finale : la « tradition » du Notre Père

Les nouveaux baptisés de Pâques, avec d'autres adultes, recevront la Confirmation de notre évêque à la cathédrale de Châlons lors de la Pentecôte.

- Intention de prière pour les futurs Confirmés (inspirée de la prière du sacrement) : « Dieu très bon, Père de Jésus, le Christ notre Seigneur, nous te confions ces baptisés sur qui notre évêque imposera les mains : par le Baptême, tu les as libérés du péché, et Tu les as fait renaître de l'eau et de l'Esprit. Comme tu l'as promis, répands sur eux ton Esprit-Saint. Donne-leur en plénitude l'Esprit qui reposait sur ton fils Jésus : Esprit de sagesse et d'intelligence, Esprit de conseil et de force, Esprit de connaissance et d'affection filiale ; remplis-les de l'Esprit d'adoration. »

- Intentions libres (à partir de l'actualité ou de ma vie)

Conclure ensemble par le Notre Père. Voir aussi les chants en fin de livret.

20 mn : Temps convivial final

Et maintenant ?... Transformez l'essai !

Voici la dernière rencontre de ce parcours, qui nous mène à la Pentecôte : **belle et sainte fête de la Pentecôte**, couronnement de ce parcours pour « renaître » de l'Esprit-Saint.

La vie d'équipe vous a plu ? **Transformez l'essai** en continuant vos rencontres sous forme de « petite équipe fraternelle » permanente, par exemple une fois par mois. Contacter votre paroisse ou le diocèse qui vous proposera un contenu pour chaque mois, toujours centré sur la Parole de Dieu.

CHANTS À L'ESPRIT-SAINT

Esprit de Dieu, souffle de vie

**Esprit de Dieu, souffle de vie
Esprit de Dieu, souffle de feu
Esprit de Dieu, consolateur
Tu nous sanctifies.**

1. Viens, Esprit, viens en nos cœurs
Viens, Esprit, nous visiter.
Viens, Esprit, nous vivifier,
Viens, nous t'attendons.

2. Viens, Esprit de Sainteté
Viens, Esprit de vérité.
Viens, Esprit de charité,
Viens, nous t'attendons.

Esprit de lumière, esprit créateur

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

**R. 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
Fais-nous rechercher la paix
Désirer la sainteté
Viens, Esprit Saint

Souffle imprévisible

1. Souffle imprévisible, Esprit de Dieu
Vent qui fait revivre, Esprit de Dieu
Souffle de tempête, Esprit de Dieu
Ouvre nos fenêtres, Esprit de Dieu

**R. Esprit de vérité,
brise du Seigneur
Esprit de liberté,
passe dans nos cœurs
Esprit de vérité, brise du Seigneur
Esprit de liberté,
passe dans nos cœurs**

2. Flamme sur le monde, Esprit de Dieu
Feu qui chasse l'ombre, Esprit de Dieu
Flamme de lumière, Esprit de Dieu
Viens dans nos ténèbres, Esprit de Dieu

Viens Esprit de sainteté

**R. Viens, Esprit de sainteté,
Viens, Esprit de lumière,
Viens, Esprit de feu,
Viens nous embraser.**

1. Viens, Esprit du Père,
Sois la lumière,
Fais jaillir des cieux
Ta splendeur de gloire.

2. Viens, onction céleste,
Source d'eau vive,
Affermis nos cœurs
Et guéris nos corps.

Viens Saint Esprit

1. Viens, Saint-Esprit, viens par ton
vent Remplir le temple que je suis.
Oh, viens, Saint-Esprit, souffle
puissant, Brise d'amour,
courant de vie.
*Souffle sur moi, souffle sur moi,
souffle, (x2) Souffle sur moi, souffle
vent de Dieu.*

2. Viens, Saint-Esprit, viens par ta
pluie Mouiller la terre que je suis.
Oh, viens, Saint-Esprit,
flot impétueux, Source d'amour,
fleuve de vie.
*Coule sur moi, coule sur moi, coule,
(x2) Coule sur moi, coule pluie de
Dieu.*

3. Viens, Saint-Esprit, viens par ton
feu Brûler l'offrande que je suis.
Oh, viens, Saint-Esprit, feu dévorant,
Brasier d'amour, flamme de vie.
*Embrase-moi, embrase-moi, brûle
(x2) Embrase-moi, brûle feu de Dieu.*

CHANTS DE LOUANGE

Bénis le Seigneur ô mon âme

**R. Bénis le Seigneur, ô mon âme
Du fond de mon être, son Saint Nom
Bénis le Seigneur, ô mon âme
Et n'oublie aucun de ses bienfaits**

1. Le Seigneur est tendresse et pitié
Lent à la colère et plein d'amour
Sa justice demeure à jamais
Bénis le Seigneur, ô mon âme

2. Il pardonne toutes tes fautes
De tes maladies il te guérit
À la fosse il rachète ta vie
Bénis le Seigneur, ô mon âme

Je veux chanter ton amour

**R. Je veux chanter ton amour,
Seigneur
Chaque instant de ma vie
Danser pour toi en chantant ma joie
Et glorifier ton nom**

1. Ton amour pour nous
est plus fort que tout
Et tu veux nous donner la vie
Nous embraser par ton esprit,
Gloire à toi !

2. Oui tu es mon Dieu,
tu es mon Seigneur
Toi seul est mon libérateur
Le rocher sur qui je m'appuie,
Gloire à toi !

Que ma bouche chante ta louange

1. De toi, Seigneur, nous attendons
la vie

Que ma bouche chante ta louange

Tu es pour nous un rempart un
appui... **Que...**

La joie du cœur vient de toi, ô
Seigneur... **Que...**

Notre confiance est en ton nom très
saint... **Que...**

**R. Sois loué, Seigneur,
pour ta grandeur
Sois loué pour tous tes bienfaits
Gloire à toi, Seigneur,
Tu es vainqueur
Ton amour inonde nos cœurs
Que ma bouche chante ta louange**

2. Tu viens sauver tes enfants égarés

Que ma bouche chante ta louange

Qui dans leur cœur espèrent en ton
amour... **Que...**

Dans leur angoisse, ils ont crié vers
toi... **Que...**

Seigneur, tu entends le son de leur
voix... **Que...**

Que vive mon âme à te louer

**R. Que vive mon âme à te louer !
Tu as posé une lampe,
Une lumière sur ma route, Ta
parole, Seigneur, Ta parole,
Seigneur.**

1. Heureux ceux qui marchent dans
tes voies, Seigneur !
De tout mon cœur,

je veux garder ta parole,
Ne me délaisse pas, Dieu de ma joie.

2. Heureux ceux qui veulent faire ta
volonté !

Je cours sans peur sur la voie de tes
préceptes

Et mes lèvres publient ta vérité.

CHANTS À LA VIERGE MARIE

Magnificat (chanté ou récité)

Mon âme exalte le Seigneur,
exulte mon esprit en Dieu,
mon Sauveur !

Il s'est penché sur son humble
servante ;

désormais, tous les âges me diront
bienheureuse.

Le Puissant fit pour moi des
merveilles : Saint est son nom !

Son amour s'étend d'âge en âge sur
ceux qui le craignent ;

Déployant la force de son bras,
il disperse les superbes.

Il renverse les puissants de leurs
trônes, il élève les humbles.

Il comble de biens les affamés,
renvoie les riches les mains vides.

Il relève Israël, son serviteur,
il se souvient de son amour,

de la promesse faite à nos pères,
en faveur d'Abraham et de sa race,
à jamais.

Ave Maria (Glorious)

Je te salue Marie comblée de grâce
Le Seigneur est avec toi
Tu es bénie Marie entre toutes les femmes
Et Jésus, le fruit de tes entrailles est béni
Sainte Marie, Mère de Dieu
Oh prie pour nous, pauvres pécheurs
Dès maintenant et jusqu'à l'heure de notre mort AMEN
Ave Maria (x9)

Couronnée d'étoiles

**R. Nous te saluons,
ô toi Notre Dame
Marie Vierge Sainte
que drape le soleil
Couronnée d'étoiles,
la lune est sous tes pas
En toi nous est donnée,
l'aurore du salut**

1. Marie Eve nouvelle et joie de ton Seigneur
Tu as donné naissance à Jésus le Sauveur
Par toi nous sont ouvertes les portes du jardin
Guide-nous en chemin, étoile du matin
2. Ô Vierge immaculée, préservée du péché
En ton âme, en ton corps, tu entres dans les cieux
Emportée dans la gloire, sainte Reine des cieux
Tu nous accueilleras un jour auprès de Dieu

Regarde l'Étoile

1. Si le vent des tentations s'élève,
Si tu heurtes le rocher des épreuves
Si les flots de l'ambition t'entraînent,
Si l'orage des passions se déchaîne

**Regarde l'étoile, invoque Marie
Si tu la suis, tu ne crains rien
Regarde l'étoile, invoque Marie
Elle te conduit sur le chemin**

2. Dans l'angoisse et les périls,
le doute, Quand la nuit du désespoir
te recouvre
Si devant la gravité de tes fautes,
la pensée du jugement te tourmente

Nicodème demanda à Jésus :
« Comment un homme peut-il naître
quand il est vieux ? »

Jésus lui répondit :
« Amen, amen, je te le dis :
à moins de **naître d'en haut**,
nul ne peut entrer
dans le royaume de Dieu. »

Évangile selon saint Jean 3, 3-5

RENAÎTRE

Parcours en équipe de 7 rencontres
Carême et Temps pascal

Sedicom Éditions
Février 2026



9782492281228