

# Carême 2019

Mon livret quotidien



“J’ai soif.”



> **www.aelf.org**

Priez avec l'Église jour après jour.

(appli dispo sur GooglePlay et l'AppStore)

Ce livret de Carême 2019 est disponible à Saint-Pierre-des-Chartreux ou sur [www.etudiants-toulouse.catholique.fr](http://www.etudiants-toulouse.catholique.fr) ou sur Facebook

## Édito

Pendant 40 ans dans le désert, les Hébreux ont dû avoir soif. Et pendant 40 jours de Carême (et même 46 si on compte la Semaine Sainte !), Dieu veut que toi aussi tu puisses expérimenter la soif.

Pas la soif d'eau, mais une autre soif.

La soif, c'est ressentir le manque de ce qui est nécessaire. Il n'y a pas que l'eau et la nourriture qui sont nécessaires, mais aussi la prière, l'écoute de la Parole de Dieu et sa méditation, les bonnes actions, préférer le Créateur aux créatures... Tout cela t'est nécessaire : il y a au fond de toi une soif de cela.

Mais il y a une grande différence entre la soif d'eau et la soif de la vie spirituelle : ce n'est qu'en buvant, donc en comblant le besoin d'eau, que tu peux faire disparaître la soif d'eau, alors qu'il y a plein de façons de faire taire la soif de vie spirituelle sans la combler. Tu peux ne plus ressentir ce besoin vital par des occupations qui font que tu n'y penses plus. Tu peux te distraire de ce besoin fondamental. Mais ce besoin existe quand même et ta vie est terne tant que tu ne cherches pas à le combler.

Les efforts de Carême sont faits pour retrouver cette soif. Tu peux décider d'arrêter ou de réduire des activités qui te distraient de Dieu pour entendre ce besoin de vie spirituelle au fond de toi, pour ressentir cette soif et chercher à la combler.

En te permettant de prier au moins quelques minutes chaque jour, ce carnet veut te donner l'occasion de retrouver cette soif au fond de toi.

Joyeux Carême ! Que ce soit un Carême de soif !

*fr. Timothée op*

Aumônier du CCU de Rangueil et à la Pastorale étudiante



# Au programme

## Carême...

### ➤ 3 veillées adoration-confessions

- **Mercredi 6 mars, 19h** : Messe du mercredi des Cendres puis veillée adoration-confessions  
(église Notre-Dame-la-Dalbade)
- **Mercredi 13 mars, 20h** : Soirée adoration-confessions  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)
- **Judi 4 avril, 21h** : Grande lessive de Carême, soirée adoration-confessions animée par Lauda Mission  
Messe 19h - dîner 20h - veillée 21h.  
(église Saint-Marc - 68 av. de Ranguel - M°B Ranguel ou bus 44 arrêt Libellules)



### ➤ Et toujours... confessions et adoration

**Du lundi au vendredi, 18h - 19h**

(Chapelle de la Croix, au fond de l'église Saint-Pierre-des-Chartreux)

*« Je répandrai sur vous une eau pure, et vous serez purifiés ; de toutes vos souillures, de toutes vos idoles, je vous purifierai. » (Éz 36,25)*

➤ **Conférences sur les péchés capitaux**



Les jeudis de Carême, au CCU de Ranguel.

7 mars	<i>La gourmandise et l'avarice</i>	fr. Timothée op
14 mars	<i>L'acédie (ou la paresse)</i>	Mgr Robert Le Gall
21 mars	<i>L'orgueil</i>	Paul Roland-Gosselin
28 mars	<i>La jalousie et la colère</i>	fr. Jean-Baptiste Blandino op
11 avril	<i>La luxure</i>	fr. Augustin Laffay op

(église Saint-Marc - 68 av. de Ranguel - M°B Ranguel ou bus 44 arrêt Libellules)

« *Mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau.* » (Ps 62,2)

➤ **École d'oraison**

Animée par les frères Carmes

Les mardis 19 mars, 26 mars, 2 avril, 9 avril, 16 avril, et le 14 mai, 20h-22h.

(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

## ➤ **Pèlerinage Exode 31 à Lourdes**

WE du 13-14 avril 2019

Laissons la Parole du Seigneur traverser nos existences par la marche avec pour compagnons de route nos frères et le Seigneur

« Qu'il m'advienne selon ta Parole. » (Lc 1,38)



## ➤ **Le Charity Pack**

Donnons et donnons-nous pour nous ouvrir au Seigneur.

**Collecte alimentaire** les dimanches

(+ d'infos sur Facebook)

# ...Semaine Sainte et Pâques

## ➤ **Messe Chrismale**

Lundi Saint **15 avril**, 18h30

(cathédrale Saint-Étienne)

## ➤ **Laudes du triduum pascal**

Jeudi, vendredi et samedi Saints **18, 19 et 20 avril**, 7h20

(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

## ➤ **Célébration de la Sainte Cène**

Jeudi Saint **18 avril**, 19h, soit :

- Célébration de la Sainte Cène, suivi d'une nuit de veille avec Jésus (possibilité de dormir sur place)  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)
- Célébration de la Sainte Cène à l'église Saint-Marc (avec les maronites) suivie du repas au CCU de Ranguel  
(église Saint-Marc - 68 av. de Ranguel - M°B Ranguel ou bus 44 arrêt Libellules)



➤ **Chemin de Croix**

Vendredi Saint **19 avril**, 15h, suivi de confessions  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

➤ **Office de la Croix**

Vendredi Saint **19 avril**, 18h30 Procession silencieuse de Notre-Dame-du-Taur jusqu'à la cathédrale Saint-Étienne.  
Puis célébration de l'office de La Croix par Mgr Robert Le Gall.  
Puis veillée de confessions

➤ **Prière autour de la Croix**

Vendredi Saint **19 avril**, 22h avec les chants de Taizé  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

➤ **Vigile pascale**

Samedi saint **20 avril**, 21h

Avec les baptêmes

(église Notre-Dame-la-Dalbade)

*« Moi je vous baptise dans l'eau ... lui, vous baptisera dans l'Esprit Saint et dans le feu. » (Lc 3,16)*

➤ **Messe du jour très saint de Pâques**

Dimanche **21 Avril**, 11h

Suivie du méchoui et de la chasse aux œufs.

(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

*« J'ai vu des fleuves d'eau vive, jaillissant du côté du Temple ! » (Jn 7,37-39)*

# *Mercredi 6 mars*

Mercredi des Cendres

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour. » (Joël 2)

## **Méditation :**

« Depuis qu'il m'a été donné de comprendre aussi l'amour du Cœur de Jésus, je vous avoue qu'il a chassé de mon cœur toute crainte. Le souvenir de mes fautes m'humilie, me porte à ne jamais m'appuyer sur ma force qui n'est que faiblesse, mais plus encore ce souvenir me parle de miséricorde et d'amour. »

Sainte Thérèse de Lisieux

## **Cap ou pas cap ?**

De sourire à tous ceux que je rencontre aujourd'hui.

## *Jendredi 7 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Je mets devant toi la vie ou la mort, la bénédiction ou la malédiction. Choisis donc la vie, pour que vous viviez, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu. »  
(Deutéronome 30)

### **Méditation :**

« Il est très utile que chacun, selon son état, tâche de se dégager des choses et des affaires qui ne sont pas nécessaires. C'est d'une importance telle que j'estime impossible qu'on n'accède jamais à la Demeure principale sans commencer par là. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

De relire ma journée et de demander au Seigneur la grâce de connaître mon péché.

## Vendredi 8 mars

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Le jeûne qui me plaît, n'est-ce pas ceci : faire tomber les chaînes injustes, délier les attaches du joug, rendre la liberté aux opprimés, briser tous les jugs ? N'est-ce pas partager ton pain avec celui qui a faim, accueillir chez toi les pauvres sans abri, couvrir celui que tu verras sans vêtement. »  
(Isaïe 58)

### **Méditation :**

« Si vous avez l'amour du prochain, je vous affirme que vous ne manquerez pas d'obtenir de Sa Majesté l'union dont j'ai parlé. Demandez à Notre Seigneur de vous donner à la perfection cet amour du prochain, et laissez faire Sa Majesté. Elle vous donnera plus que vous ne sauriez désirer, à condition que vous fassiez des efforts et que vous recherchiez, tant que vous le pourrez, cet amour-là. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

De faire un effort de Carême concernant la nourriture, par exemple de ne pas manger à midi ou ce soir.

## *Samedi 9 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Si tu fais disparaître de chez toi le joug, le geste accusateur, la parole malfaisante, si tu donnes à celui qui a faim ce que toi, tu désires, et si tu combles les désirs du malheureux, ta lumière se lèvera dans les ténèbres et ton obscurité sera lumière de midi. » (Isaïe 58)

### **Méditation :**

« Cherche ton Époux dans la foi et l'amour, sans prendre en rien ta jouissance, sans rien goûter, sans rien entendre au-delà de ce que tu dois savoir. La foi et l'amour sont les deux conducteurs d'aveugle qui te mèneront, par des chemins inconnus de toi, jusqu'aux secrets abîmes de Dieu. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De rendre un service à quelqu'un que je rencontrerai aujourd'hui.

# *Dimanche 10 mars*

1<sup>er</sup> dimanche de Carême

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Il a entendu notre voix, il a vu que nous étions dans la misère, la peine et l'oppression. Le Seigneur nous a fait sortir d'Égypte à main forte et à bras étendu, par des actions terrifiantes, des signes et des prodiges. » (Deutéronome 26)

## **Méditation :**

« Lorsque le poids du corps se fait sentir et fatigue votre âme, ne vous découragez pas, mais allez par la foi et l'amour à Celui qui a dit "Venez à moi et je vous soulagerai". Pour ce qui regarde le moral ne vous laissez pas abattre par la pensée de vos misères. Le grand saint Paul a dit : "Où le péché abonde, la grâce surabonde". »

Sainte Élisabeth de la Trinité

## **Cap ou pas cap ?**

De proposer mes services à la messe du dimanche soir.

## *Lundi 11 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« J'avais faim, et vous m'avez donné à manger ; j'avais soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais un étranger, et vous m'avez accueilli ; j'étais nu, et vous m'avez habillé ; j'étais malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi ! » (Matthieu 25)

### **Méditation :**

« Je veux passer mon Ciel à faire du bien sur la Terre. »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De faire les maraudes cette semaine.



## *Mardi 12 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Le Seigneur regarde les justes, il écoute, attentif à leurs cris. Le Seigneur affronte les méchants pour effacer de la terre leur mémoire. Le Seigneur entend ceux qui l'appellent : de toutes leurs angoisses, il les délivre. Il est proche du cœur brisé, il sauve l'esprit abattu. » (Psaume 33)

### **Méditation :**

« Puisse Jésus me donner toujours de comprendre que lui seul est le bonheur parfait, même quand lui-même paraît absent. »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

D'offrir au Seigneur tous les moments difficiles de ma journée.

# *Mercredi 13 mars*

Adoration & confessions à Saint-Pierre-des-Chartreux

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Crée en moi un cœur pur, ô mon Dieu, renouvelle et raffermis au fond de moi mon esprit. Ne me chasse pas loin de ta face, ne me reprends pas ton Esprit Saint. Si j'offre un sacrifice, tu n'en veux pas, tu n'acceptes pas d'holocauste. Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; tu ne repousses pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé. »  
(Psaume 50)

## **Méditation :**

« Je suis vôtre puisque vous m'avez créée,  
Vôtre, puisque vous m'avez rachetée,  
Vôtre, puisque vous m'avez supportée,  
Vôtre, puisque vous m'avez appelée,  
Vôtre, puisque vous m'avez attendue,  
Vôtre, puisque je ne me suis pas perdue.  
Voici mon cœur, je le remets entre vos mains  
Voici mon corps, ma vie, mon âme. »

Sainte Thérèse d'Avila

## **Cap ou pas cap ?**

De recevoir le sacrement de réconciliation, signe de mon espérance en la miséricorde du Père ou de demander pardon à quelqu'un à qui j'ai fait du mal.

## *Jendredi 14 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Demandez, on vous donnera ; cherchez, vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. En effet, quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ; à qui frappe, on ouvrira. »  
(Matthieu 7)

### **Méditation :**

« Dieu ne communique jamais la sagesse mystique sans y joindre l'amour par lequel elle se répand. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De réciter une dizaine du chapelet pour quelqu'un que je n'apprécie pas.

## *Vendredi 15 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Des profondeurs je crie vers toi, Seigneur, Seigneur, écoute mon appel ! Que ton oreille se fasse attentive au cri de ma prière ! » (Psaume 129)

### **Méditation :**

« Infiniment miséricordieux, clément et compatissant, Il te fait éprouver sa clémence et sa compassion. Fort, délicat, sublime en son être, il t'aime d'une manière forte, délicate et sublime. Infiniment pur, il t'aime selon l'étendue de sa pureté. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De prier le chapelet de la miséricorde.

# *Samedi 16 mars*

WE Silence & Prière

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Vous avez appris qu'il a été dit : "Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi." Eh bien ! moi, je vous dis : "Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent, afin d'être vraiment les fils de votre Père qui est aux cieux ; Vous donc, vous serez parfaits comme votre Père céleste est parfait." » (Matthieu 5)

## **Méditation :**

« Se croire soi-même imparfaite et trouver les autres parfaits, voilà le bonheur. »

Sainte Thérèse de Lisieux

## **Cap ou pas cap ?**

De relire les événements de ces 10 derniers jours et d'y chercher les événements relevant de la grâce de Dieu.

# *Dimanche 17 mars*

2<sup>ème</sup> dimanche de Carême

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Le Seigneur est ma lumière et mon salut ; de qui aurais-je crainte ? Le Seigneur est le rempart de ma vie ; devant qui tremblerais-je ? » (Psaume 26)

## **Méditation :**

« Au soir de cette vie, vous serez jugés sur l'amour. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

De trouver de l'amour là où il ne semble pas y en avoir.

## *Lundi 18 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Aide-nous, Dieu notre Sauveur, pour la gloire de ton nom !  
Délivre-nous, efface nos fautes, pour la cause de ton nom ! »  
(Psaume 78)

### **Méditation :**

« Les démons proposent ces couleuvres que sont les choses du monde. Ils présentent ces joies comme étant éternelles, en quelque sorte. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

De m'offrir au Seigneur dans ma prière.

# Mardi 19 mars

Saint Joseph

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« La promesse de recevoir le monde en héritage a été faite à Abraham et à sa descendance, en vertu de la foi et la promesse demeure ferme pour tous les descendants d'Abraham. Il est notre père devant Dieu en qui il a cru. Espérant contre toute espérance, il a cru ; ainsi est-il devenu le père d'un grand nombre de nations. » (Romains 4)

## **Méditation :**

« L'inquiétude est toujours vanité, parce qu'elle ne sert à rien de bon. Oui, même si le monde entier était jeté dans la confusion, ainsi que toutes les choses qu'il renferme, l'inquiétude à ce sujet serait vanité. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

De réciter la prière sur la confiance de saint Claude la Colombière.



## *Mercredi 20 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Mais toi, Seigneur, fais attention à moi, écoute ce que disent mes adversaires. Comment peut-on rendre le mal pour le bien ? Ils ont creusé une fosse pour me perdre. Souviens-toi que je me suis tenu en ta présence pour te parler en leur faveur, pour détourner d'eux ta colère. » (Jérémie 18)

### **Méditation :**

« Je suis bien plus heureuse d'avoir été imparfaite que si soutenue par la grâce, j'avais été un modèle de douceur... Cela me fait tant de bien de voir que Jésus est toujours aussi doux, aussi tendre envers moi !... Ah ! dès à présent je le reconnais ; oui toutes mes espérances seront comblées... oui le Seigneur fera pour nous des merveilles qui surpasseront infiniment nos immenses désirs ! »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De faire un examen de conscience dans le but d'aller me confesser si possible.

## *Jendredi 21 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur. »  
(Jérémie 17)

### **Méditation :**

« Prends-moi, Seigneur, dans la richesse divine de ton silence, plénitude capable de tout combler en mon âme. Fais taire en moi ce qui n'est pas toi, ce qui n'est pas ta présence toute pure, toute solitaire, toute paisible. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De prendre un temps de prière dans une église ou une chapelle.

## *Vendredi 22 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Souvenez-vous des merveilles que le Seigneur a faites. »  
(Psaume 104)

### **Méditation :**

« Réjouis-toi, ô mon âme, de ce qu'il y ait quelqu'un [Jésus] qui aime Dieu comme il le mérite. Réjouis-toi de ce qu'il y ait quelqu'un qui connaisse sa bonté et sa souveraineté. Remercie-le de nous avoir donné sur terre quelqu'un qui le connaît comme le connaît son Fils unique. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

De relire ma journée d'hier (si je prie le matin) ou d'aujourd'hui (si je prie le soir).

## *Samedi 23 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Ton frère que voilà était mort, et il est revenu à la vie. »  
(Luc 15)

### **Méditation :**

« Ô Dieu de mon âme, comme nous sommes prompts à vous offenser, mais comme vous l'êtes davantage à nous pardonner. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

De pardonner ou de demander pardon à un ami pour une grande ou petite chose.

# *Dimanche 24 mars*

3<sup>ème</sup> dimanche de Carême

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Si tu savais le don de Dieu, dit Jésus, et qui est celui qui te dit : "Donne-moi à boire", c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. » (Jean 4)

## **Méditation :**

« Vous avez dit : "Venez à moi, vous tous qui êtes accablés de travail et de peines, et je vous soulagerai". Que désirons-nous davantage, ô mon Dieu ? Que demandons-nous, et que cherchons-nous ? Pourquoi se perdent tous ceux qui se perdent dans le monde, sinon pour chercher leur soulagement en leur repos ? »

Sainte Thérèse d'Avila

## **Cap ou pas cap ?**

D'inviter le Seigneur à habiter d'avantage un lieu particulier de ma vie.

# *Lundi 25 mars*

Annonciation

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Voici que tu vas concevoir et enfanter un fils. » (Luc 1)

## **Méditation :**

« Ô doux Époux, ma Rédemption, puisque à vous je suis consacrée, qu'ordonnez-vous qu'il soit fait de moi ? Donnez-moi la mort ou la vie, donnez-moi la santé ou la maladie, donnez-moi honneur ou mépris, donnez-moi le combat ou une paix parfaite, la faiblesse ou la force accomplie, puisque à tout je dis oui : qu'ordonnez-vous qu'il soit fait de moi ? »

Sainte Thérèse d'Avila

## **Cap ou pas cap ?**

D'aller à la messe aujourd'hui.

## *Mardi 26 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Que notre sacrifice, en ce jour, trouve grâce devant toi, car il n'est pas de honte pour qui espère en toi. » (Daniel 3)

### **Méditation :**

« Ce qui se passera de l'autre côté quand tout pour moi aura basculé... je ne le sais pas : je crois seulement qu'un grand amour m'attend. Je sais pourtant qu'alors, pauvre et dépouillé, je laisserai Dieu peser le poids de ma vie. Mais ne pensez pas que je désespère ! Non, je crois, je crois tellement qu'un grand amour m'attend. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De dire une parole d'espoir à un ami.

## *Mercredi 27 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Vous garderez mes décrets, vous les mettrez en pratique. »  
(Deutéronome 4)

### **Méditation :**

« L'amour pour le prochain grandit dans une âme à proportion de l'union qu'elle contracte avec Dieu par l'amour. Plus elle aime, plus elle désire que son Dieu soit aimé par tous les hommes...et plus elle travaille dans ce sens tant par la prière que par les œuvres en son pouvoir. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De faire un bilan de la façon dont j'applique les commandements du Seigneur.



# *J*endredi 28 mars

Mi-Carême 😊

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Voilà bien la nation qui n'a pas écouté la voix du Seigneur son Dieu. » (Jérémie 7)

## **Méditation :**

« L'écoute de la Parole de Dieu la conduit au silence intérieur : Ce n'est pas tout d'entendre la Parole, il faut encore la garder. »

Sainte Élisabeth de la Trinité

## **Cap ou pas cap ?**

De faire une prière au Seigneur en lui demandant de guider tous mes choix de vie.

## *Vendredi 29 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Enlève toutes les fautes, et accepte ce qui est bon. Au lieu de taureaux, nous t'offrons en sacrifice les paroles de nos lèvres. » (Osée 14)

### **Méditation :**

« Une fois que l'âme a été blessée de l'amour du Christ, elle désire lui plaire et gagner ses bonnes grâces. C'est avec la foi, l'espérance et la charité que, non seulement elle gagnera les bonnes grâces et les faveurs de son Bien-Aimé, mais qu'elle se trouvera complètement à l'abri et en sûreté contre ses ennemis. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De chanter un chant d'adoration au Seigneur.

## *Samedi 30 mars*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Efforçons-nous de connaître le Seigneur : son lever est aussi sûr que l'aurore. » (Osée 6)

### **Méditation :**

« L'âme goûte la libération qui s'accomplit en elle et la joie de l'effort spirituel. Elle recherche désormais la solitude... Elle ferme ses sens corporels et s'arrache à toute curiosité. Oubli de soi, des créatures, du monde. Pour avoir le courage d'avancer dans cette nuit redoutable, j'ai ce feu intérieur qui m'embrase, foi brûlante de charité, espérance, qui sont mon trésor. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De m'isoler un bon quart d'heure pour méditer en essayant d'entrer en communication avec le Seigneur.

# Dimanche 31 mars

4<sup>ème</sup> dimanche de Carême

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Le Seigneur dit à Samuel : "Ne considère pas son apparence ni sa haute taille, car je l'ai écarté. Dieu ne regarde pas comme les hommes : les hommes regardent l'apparence, mais le Seigneur regarde le cœur." »  
(1 Samuel 16)

## **Méditation :**

« Cherchant les amours de mon cœur  
J'irai par ces monts et rivages  
Sans y cueillir pas une fleur  
Ni craindre les bêtes sauvages  
Murs et remparts je forcerai  
Et les frontières passerai. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

De demander à Dieu de me donner la sagesse d'accepter le plan qu'il prévoit pour moi.

## *Lundi 1<sup>er</sup> avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Ainsi parle le Seigneur : Oui, voici : je vais créer un ciel nouveau et une terre nouvelle, on ne se souviendra plus du passé, il ne reviendra plus à l'esprit. » (Isaïe 65)

### **Méditation :**

« Ma voie est toute de confiance et d'amour, je ne comprends pas les âmes qui ont peur d'un si tendre ami. »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De chanter le chant *Céleste Jérusalem*, en se souvenant que rien n'est impossible à Dieu et que je peux lui accorder toute ma confiance.

## *Mardi 2 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Jésus demanda : "Veux-tu être guéri ?" Le malade lui répondit : "Seigneur, je n'ai personne pour me plonger dans la piscine au moment où l'eau bouillonne ; et pendant que j'y vais, un autre descend avant moi." Jésus lui dit : "Lève-toi, prends ton brancard, et marche." » (Jean 5)

### **Méditation :**

« Je sens en mon cœur des désirs immenses et c'est avec confiance que je vous demande de venir prendre possession de mon âme. Restez en moi, comme au tabernacle, ne vous éloignez jamais de votre petite hostie. »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De me rendre disponible pour une personne qui en a besoin.

## *Mercredi 3 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Une femme peut-elle oublier son nourrisson, ne plus avoir de tendresse pour le fils de ses entrailles ? Même si elle l'oubliait, moi, je ne t'oublierai pas. » (Isaïe 49)

### **Méditation :**

« Peu m'importe de sentir Dieu ou de ne pas le sentir ; peu m'importe s'Il me donne la joie ou la souffrance : je crois à son amour. »

Sainte Élisabeth de la Trinité

### **Cap ou pas cap ?**

De célébrer l'amour que le Seigneur a pour moi en choisissant un chant de louange sur lequel je pourrais aller jusqu'à danser.

## *Jendredi 4 avril*

Adoration & confessions au CCU

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Le Seigneur renonça au mal qu'il avait voulu faire à son peuple. » (Exode 32)

### **Méditation :**

« Nous ne devons donc pas, comme je l'ai dit déjà, nous affliger, si la dévotion sensible vient à nous manquer. Remercions plutôt le Seigneur, qui, malgré les imperfections de nos œuvres, entretient en nous le désir de lui plaire. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

D'aller à la soirée adoration et confessions qui a lieu ce soir au CCU.



## *Vendredi 5 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Les impies ne sont pas dans la vérité, leur méchanceté les a rendus aveugles. Ils ne connaissent pas les secrets de Dieu, ils n'espèrent pas que la sainteté puisse être récompensée, ils n'estiment pas qu'une âme irréprochable puisse être glorifiée. » (Sagesse 2)

### **Méditation :**

« La foi illumine avec ses ténèbres, les ténèbres de l'âme. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De prier pour tous ceux qui n'ont pas la foi.

## *Samedi 6 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Notre Loi permet-elle de juger un homme sans l'entendre d'abord pour savoir ce qu'il a fait ? » (Jean 7)

### **Méditation :**

« Vous connaissez mieux que moi ma faiblesse, mon imperfection, vous savez bien que jamais je ne pourrais aimer mes sœurs comme vous les aimez, si vous-même, ô mon Jésus, ne les aimiez en moi. »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De regarder tous ceux qui m'entourent avec amour.

# *Dimanche 7 avril*

5<sup>ème</sup> dimanche de Carême

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts habite en vous, celui qui a ressuscité Jésus, le Christ, d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels par son Esprit qui habite en vous. » (Isaïe 43)

## **Méditation :**

« Toutes les créatures sont comme un vestige du passage de Dieu où l'on entrevoit sa grandeur, sa puissance, sa sagesse et autres vertus divines. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

De chercher aujourd'hui la beauté dans la nature que Dieu a créée.

## *Lundi 8 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Moi, je suis la lumière du monde. Celui qui me suis ne marchera pas dans les ténèbres. » (Jean 8)

### **Méditation :**

« O flambeaux de feu, ô vous  
Dans les splendeurs éclatantes  
De qui, les profondes cavernes du sens,  
Obscur jadis et aveugle,  
En d'étranges excellences  
Chaleur et lumière donnent à l'Ami. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De mettre en lumière les moments de ma journée où j'ai reçu une grâce de Dieu.

## *Mardi 9 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Seigneur, entends ma prière : que mon cri parvienne jusqu'à toi ! Ne me cache pas ton visage le jour où je suis en détresse ! Le jour où j'appelle, écoute-moi ; viens vite, réponds-moi ! » (Psaume 101)

### **Méditation :**

« La foi obscurcit l'entendement, le dépouille de toute son intelligence naturelle. L'espérance dépouille et sépare la mémoire de toute possession créée. La charité dépouille les affections et les appétits de la volonté de tout ce qui n'est pas Dieu. Ces vertus ont la propriété d'unir l'âme à Dieu. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De passer un moment avec quelqu'un pour lui apporter de la joie.

## *Mercredi 10 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Ils ont mis leur confiance en Dieu, et ils ont désobéi à l'ordre du roi ; ils ont livré leur corps plutôt que de servir et d'adorer un autre dieu que leur Dieu. » (Daniel 3)

### **Méditation :**

« Considérez que Dieu ne règne que dans l'âme pacifique et désintéressée. Vous aurez beau accomplir un grand nombre d'œuvres, si vous n'apprenez pas à renoncer à votre volonté propre et à vous soumettre, si, de plus, vous ne perdez toute préoccupation de vous-même et de ce qui vous concerne, vous ne ferez pas de progrès dans la perfection. »

Saint Jean de la Croix

### **Cap ou pas cap ?**

De dire un chapelet pour les vocations.

*Jendredi 11 avril*

**Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« J'établirai mon alliance entre toi et moi, et après toi avec ta descendance. » (Genèse 17)

**Méditation :**

« J'ai toujours eu beaucoup d'amour pour ceux qui gouvernent mon âme ; ils sont pour moi les représentants de Dieu, et je les traite comme tels. »

Sainte Thérèse d'Avila

**Cap ou pas cap ?**

De dire merci à deux personnes qui m'ont aidé(e) à grandir dans la foi.

## *Vendredi 12 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Chantez le Seigneur, louez le Seigneur : il a délivré le malheureux de la main des méchants. » (Jérémie 20)

### **Méditation :**

« Aux heures de défaillance, allez vous réfugier sous la prière de votre Maître ; oui, sur sa Croix il vous voyait, il priait pour vous, et cette prière est éternellement vivante et présente devant son Père. C'est elle qui vous sauvera de vos misères. Plus vous sentez votre faiblesse, plus votre confiance doit grandir, car c'est sur lui seul que vous vous appuyez. »

Sainte Élisabeth de la Trinité

### **Cap ou pas cap ?**

D'inviter plusieurs amis chez moi pour une soirée louange et prière.



# *Samedi 13 avril*

Exode 31 : le pèlerinage des étudiants de Toulouse

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Ma demeure sera chez eux, je serai leur Dieu et ils seront mon peuple. » (Ézéchiel 37)

## **Méditation :**

« Imaginons donc qu'il y a en nous un palais d'une immense richesse, que la beauté de cet édifice dépend de vous ; c'est vrai, car il n'est plus bel édifice qu'une âme pure et pleine de vertus ; plus elles sont grandes, plus les pierreries resplendissent ; dans ce palais habite ce grand Roi qui consent à être notre Père ; il se tient sur un trône de très haut prix, qui est votre cœur. »

Sainte Thérèse d'Avila

## **Cap ou pas cap ?**

De dire au moins 10 paroles aimables aujourd'hui.

# *Dimanche 14 avril*

Dimanche des Rameaux

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Père, entre tes mains je remets mon esprit. » (Luc 23)

## **Méditation :**

« La miséricorde est accordée à tous comme une grâce venant de la mort et de la résurrection de Jésus-Christ. La Croix du Christ est donc le jugement de Dieu sur chacun de nous et sur le monde, puisqu'elle nous donne la certitude de l'amour et de la vie nouvelle. »

Sainte Élisabeth de la Trinité

## **Cap ou pas cap ?**

De sonner chez mon voisin pour lui offrir un rameau béni.

# *Lundi 15 avril*

Lundi saint - Messe Chrismale

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Moi, le Seigneur, je t'ai appelé selon la justice ; je te saisis par la main, je te façonne, je fais de toi l'alliance du peuple, la lumière des nations. » (Isaïe 42)

## **Méditation :**

« Ma petite barque a bien du mal à arriver au port, depuis longtemps j'aperçois le rivage et toujours je m'en trouve éloignée ; mais c'est Jésus qui guide mon petit navire, et je suis sûre que le jour où il le voudra il pourra le faire aborder heureusement au port. »

Sainte Thérèse de Lisieux

## **Cap ou pas cap ?**

De réciter un chapelet en priant pour les futurs baptisés.

## *Mardi 16 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Maintenant le Fils de l'homme est glorifié, et Dieu est glorifié en lui. » (Jean 13)

### **Méditation :**

« Je demande au ciel, à la terre, à la mer, aux arbres, aux plantes, à toutes les créatures : "Où est Jésus ?". Alors, toutes me répondent sur le même ton : "Dans un cœur droit et un esprit humilié ! »

Sainte Mariam de Jésus Crucifié

### **Cap ou pas cap ?**

D'ouvrir ma Bible au hasard et de méditer sur le texte que je vais trouver.

## *Mercredi 17 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« J'ai présenté mon dos à ceux qui me frappaient, et mes joues à ceux qui m'arrachaient la barbe. Je n'ai pas caché ma face devant les outrages et les crachats. » (Isaïe 50)

### **Méditation :**

« À Toi je m'abandonne.  
Ô mon Divin Époux  
Et je n'ambitionne  
Que ton regard si doux.  
Toutes les créatures  
Peuvent me délaisser  
Je saurai sans murmures  
Près de toi m'en passer »

Sainte Thérèse de Lisieux

### **Cap ou pas cap ?**

De répondre à la haine et à la violence par la paix et par l'amour.

# *Jeudi 18 avril*

Jeudi Saint

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Vous m'appelez "Maître" et "Seigneur", dit Jésus, 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. » (Jean 13)

## **Méditation :**

« Dieu est en vous comme étant l'Être infini, et il vous comble de ses faveurs. Il est libéral ; vous constatez qu'il vous aime et vous comble de faveurs d'une manière libérale, sans intérêt aucun, avec le souci unique de vous faire du bien. Il possède une souveraine humilité et c'est avec une souveraine humilité et une souveraine estime de vous qu'il vous aime. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

De me mettre au service de mon prochain aujourd'hui.

# Vendredi 19 avril

Vendredi Saint

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Quand il eut pris le vinaigre, Jésus dit : "Tout est accompli."  
Puis, inclinant la tête, il remit l'esprit. » (Jean 19)

## **Méditation :**

« Maintenant que mon heure est proche, ce que j'ai cru, je le croirai plus fort au pas de la mort. C'est vers un Amour que je marche en m'en allant, c'est dans son Amour que je tends les bras. »

Saint Jean de la Croix

## **Cap ou pas cap ?**

D'aller au Chemin de Croix et à l'Office de la Passion pour bien vivre ce temps fort.

## *Samedi 20 avril*

### **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Les ténèbres sont en train de disparaître, et déjà brille la vraie lumière. Celui qui déclare être dans la lumière et qui a de la haine contre son frère est encore maintenant dans les ténèbres. Celui qui aime son frère demeure dans la lumière, et il n'y a pour lui aucune occasion de chute. » (1 Jean 2)

### **Méditation :**

« Que rien ne te trouble, que rien ne t'épouvante, tout passe, Dieu ne change pas. Elève ta pensée, monte au ciel, ne t'angoisse de rien, que rien ne te trouble. Même s'il se voit assailli par l'enfer, il déjouera ses faveurs, celui qui possède Dieu. Même si lui viennent abandons, croix, malheurs, si Dieu est son trésor, il ne manque de rien. »

Sainte Thérèse d'Avila

### **Cap ou pas cap ?**

D'aller me confesser pour préparer Pâques (si ce n'est toujours pas fait !) ou de prier pour ceux qui ne se sont pas confessés avant Pâques.



# *Dimanche 21 avril*

Il est ressuscité ! – Pâques

## **Aujourd'hui, la Parole de Dieu me dit :**

« Pourquoi cherchez-vous le Vivant parmi les morts ? Il n'est pas ici, il est ressuscité ! » (Luc 14)

## **Méditation :**

« Je reviendrai sur la terre pour faire aimer l'amour. »

Sainte Thérèse de Lisieux

## **Cap ou pas cap ?**

D'annoncer à mon prochain (par exemple mon voisin à qui j'ai déjà donné un rameau béni) la résurrection du Seigneur et de répandre autour de moi cette immense joie.





Retrouvez toute l'info sur  
[www.etudiants-toulouse.catholique.fr](http://www.etudiants-toulouse.catholique.fr)  
et sur Facebook

Merci aux frateux-lionceaux de la Frat' Claire-de-Castelbajac  
pour la réalisation de ce livret !

> **[www.aelf.org](http://www.aelf.org)**

Priez avec l'Église jour après jour.

(appli dispo sur GooglePlay et l'AppStore)

Ce livret de Carême 2019 est disponible à Saint-Pierre-des-Chartreux ou sur [www.etudiants-toulouse.catholique.fr](http://www.etudiants-toulouse.catholique.fr) ou sur Facebook



**Soif d'autre chose !**  
**[www.etudiants-toulouse.catholique.fr](http://www.etudiants-toulouse.catholique.fr)**

Pastorale étudiante de Toulouse – Saint-Pierre-des-Chartreux  
21-23, rue Valade – 31000 Toulouse  
[pastoraleetudiantedetoulouse@gmail.com](mailto:pastoraleetudiantedetoulouse@gmail.com)