

DE  
**CARÊME**  
À  
**PÂQUES**

SINCE 33 AP. J.-C.

**"JEUNE, JE TE LE DIS LÈVE-TOI" LC 7,14**

Pour continuer de prier, tout au long du jour, tu peux aussi **choisir des applis ou des sites de prières**

**Les lectures du jour : [www.aelf.org](http://www.aelf.org)**

**Des applis :**

- Prions en Église.
  - Carême dans la ville
  - Carpe Deum
  - Dieu avec nous aujourd'hui
- ... chaque famille spi a sa proposition, alors regarde ça de près !

# Édito

« Jeune homme, je te le dis, lève-toi ! » ou encore : « Talitha koum », ce qui veut dire « Jeune femme, je te le dis, lève-toi ! ».

À vous qui avez soif de liberté, Jésus lance cette phrase. Ensemble, levons-nous, avec audace marchons vers la lumière ! Ne soyons pas des morts-vivants spirituels qui ont une foi morte. Faisons donc en vérité un **diagnostic de notre foi** en de début de Carême. Est-ce-que mon cœur palpite ? Est-ce-que je pose des actes selon ma foi ? Est-ce que Jésus inspire ma vie ? Suis-je enthousiaste ?

Traditionnellement, l'Église devant ce diagnostic bien souvent triste **prescrit 3 actes de religion, les 3 P :**

**Prière :** je prends un peu de distance avec mon travail, mes occupations ordinaires, mes désirs. J'écoute Dieu, les aspirations qu'il met dans mon cœur, et je deviens de moins en moins une photocopie, mais de plus en plus un original. Et je ne vis plus comme si Dieu était un inconnu mais je le fréquente chaque jour.

**Partage :** ça pique, mais je me déleste un peu de mes biens, de mon temps, de ma tranquillité. Je suis moins attaché à mon confort, à mon luxe, au superflu. Je comprends que ma vie ne trouve la plénitude de son sens que dans le don aux autres.

**Pénitence :** je parviens à me détacher de ce qui me semble indispensable et qui en réalité m'empêche de devenir

saint : portable, écrans, alcool, herbe, porno, désir de plaire, critiques, paroles vaines, etc.

Alors par ces 3 P, vécus dans le combat spirituel, je peux me lever, je ne suis pas scotché au sol, et je peux décoller... Pourquoi se contenter de voler comme une poule alors que je suis fait pour m'élever comme un aigle ?

« Viens et suis-moi » me lance le Christ ! « Lève-toi », Marche vers la Lumière !

**Votre curé - abbé Damien Verley**

# Au programme

## Carême...

« Jeune, je te le dis lève-toi ! » Lc 7,14

- **mer. 26 févr. – 19h Messe du mercredi des Cendres**  
prêchée par fr. Maximilien-Marie ocd  
suivie d'une veillée d'adoration et de réconciliation  
(église Notre-Dame-la-Daurade)

- **jeu. 2 avril - 21h Soirée adoration-confessions** au  
CCU de Rangueil, animée par  
Lauda Mission  
(messe 19h - dîner 20h - veillée 21h)



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

➤ **Tous les jours : une occasion de se lever pour servir le Seigneur**

- **7h-7h45 École de prière :**
  - lundi : louange
  - mardi : chapelet
  - mercredi : oraison
  - jeudi : laudes
  - vendredi : méditation accompagnée de l'Évangile
- **7h30-8h Café fraternel en maraude :** pars à la rencontre de nos frères de la rue pour échanger avec eux tout en leur offrant un café

Si tu ne peux pas te rendre présent sur ce créneau, tu peux aussi fournir des denrées (café, lait, chocolat, thé...)

- **18h-19h : Confessions et adoration**  
du lundi au vendredi : Chapelle de la Croix au fond de l'église Saint-Pierre-des-Chartreux

- **École d'oraison :** 20h-22h – les **mardis** 10 mars, 17 mars, 24 mars, 31 mars, 7 avril, 12 mai  
animée par les frères Carmes

(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

Pour réveiller notre cœur, au Seigneur :

➤ **Tous les jeudis, les conférences du CCU de Ranguail sur les commandements de l'Église.**

- 27 février : La confession : respiration de l'âme
- 5 mars : Le dimanche : repos de l'Esprit
- 12 mars : Le denier de l'Église : fruit du travail des hommes
- 19 mars : Le jeûne : musculation de la volonté
- 26 mars : La communion : nourriture spirituelle.

messe 19h  
dîner 20h  
conférence 21h



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

➤ **4-5 avril 2020 : Pèlerinage Exode 31 à Carcassonne**

« Réjouis-toi et viens vers la Lumière »

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

# ...Semaine Sainte et Pâques

## ➤ **Messe Chrismale**

Lundi Saint **6 avril**, 18h30

(cathédrale Saint-Étienne)

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

Jeudi Saint **9 avril**, 19h, soit :

- Célébration de la Sainte Cène, suivie d'une nuit de veille avec Jésus  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)
- Célébration de la Sainte Cène à l'église Saint-Marc suivie du repas au CCU de Ranguail  
(église Saint-Marc - 68 av. de Ranguail - M°B Ranguail ou bus 44 arrêt Libellules)
- *After* en adoration à poursuivre à l'église Saint-Jérôme, toute la nuit



➤ **Chemin de Croix**

Vendredi Saint **10 avril**, 15h, suivi de confessions  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

➤ **Office de la Croix**

Vendredi Saint **10 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

➤ **Vigile pascale**

Samedi saint **11 avril**, 21h avec les baptêmes  
(église Notre-Dame-la-Daurade)

*« 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 **12 Avril**, 11h  
Suivie du méchoui et de la chasse aux œufs.  
(église Saint-Pierre-des-Chartreux)

*“Dieu nous a chargés d’annoncer au peuple et de témoigner que lui-même l’a établi Juge des vivants et des morts”*  
Ac 10, 34



# Mercredi 26 février

*Mercredi des Cendres*

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

Ton Père qui voit dans le secret te le rendra.

Mt 6,1-6.16-18

## **Méditation :**

Regarde le Christ, accroche-toi à lui, laisse-toi sauver, parce que ceux qui se laissent sauver par lui sont libérés du péché, de la tristesse, du vide intérieur, de l'isolement.

*Christus Vivit, n° 119*

## **Cap ou pas cap ?**

Embrasser la Croix avant d'aller te coucher et de reproduire la même action le lendemain pour témoigner ton amour au Seigneur.

# Jeudi 27 février

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

Celui qui veut marcher à ma suite, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix chaque jour et qu'il me suive.

Luc, 9, 22-25

## **Méditation :**

Il vaut mieux que vous laissiez germer les rêves et que vous preniez des décisions. Prenez des risques, même si vous vous trompez.

*Christus Vivit, n° 142*

## **Cap ou pas cap ?**

Inviter quelqu'un qui n'en a pas l'habitude à la messe des étudiants ou à l'aumônerie de sa fac ou dans un groupe ou une activité de la Pasto étudiante pour lui faire découvrir le Christ.

# Vendredi 28 février

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

Les invités de la noce pourraient-ils être en deuil pendant que l'Époux est avec eux ?

Mt, 9, 14-15

## **Méditation :**

L'amour fraternel multiplie notre capacité de bonheur car il nous rend capable d'être heureux du bien des autres : « Réjouissez-vous avec qui est dans la joie ». (Rm 12, 15)

*Christus Vivit, n° 167*

## **Cap ou pas cap ?**

Relire sa journée en confiant dans sa prière tout ce qui a été source de joie.

# Samedi 29 février

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

Je ne suis pas venu appeler des justes mais des pécheurs pour qu'ils se convertissent

Luc, 5, 27-32

## **Méditation :**

Jeunes aimés par le Seigneur, vous valez tellement que vous avez été rachetés par le sang précieux du Christ ! Jeunes bien aimés, vous n'avez pas de prix ! S'il vous plaît, ne vous laissez pas acheter.

*Christus Vivit, n° 122*

## **Cap ou pas cap ?**

Prier le chapelet de la Miséricorde (en vrai ce n'est pas long !);)

# Dimanche 1<sup>er</sup> mars

*1<sup>er</sup> dimanche de Carême*

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

L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu

Mt, 4, 1-11

## **Méditation :**

Tout jeune est ainsi invité, lorsqu'il se sent appelé à accomplir une mission sur cette terre, à reconnaître en lui-même ces mêmes paroles que Dieu le Père lui dit : « Tu es mon fils bien-aimé ».

*Christus Vivit, n° 25*

## **Cap ou pas cap ?**

Lire les lectures de la messe du dimanche dans la journée et prendre le temps de les méditer en silence.

# Lundi 2 mars

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

Amen, je vous le dis : chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.

Mt 25, 40

## **Méditation :**

Le Seigneur nous appelle à allumer des étoiles dans la nuit d'autres jeunes.

*Christus Vivit, n° 33*

## **Cap ou pas cap ?**

Aller voir quelqu'un que l'on ne connaît pas, qui se sent seul pour lui apporter un peu de soutien et lui apporter de la joie dans sa journée.



# Mardi 3 mars

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

Car si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi. Mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père non plus ne pardonnera pas vos fautes.

Mt 6; 14-15

## **Méditation :**

Le pardon, cela veut dire que tu haïsses le mal que l'autre t'inflige, mais que tu continues de l'aimer parce que tu reconnais sa faiblesse et vois l'image de Dieu en lui.

*Christus Vivit, n° 165*

## **Cap ou pas cap ?**

Aller demander pardon à quelqu'un à qui on a fait du mal.

# Mercredi 4 mars

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

La parole du Seigneur fut adressée à Jonas : « Lève-toi, va à Ninive, la grande ville païenne, proclame le message que je te donne sur elle. »

Jonas 3, 1-2

## **Méditation :**

La vocation laïque [...] consiste à vivre au milieu du monde et de la société pour évangéliser ses diverses instances, pour faire grandir la paix, la cohabitation, la justice, les droits humains, la miséricorde, et étendre ainsi le Règne de Dieu dans le monde.

*Christus Vivit*, n° 168

## **Cap ou pas cap ?**

Annoncer clairement que tu es catholique à quelqu'un que tu fréquentes souvent, mais qui ne le sait pas encore.

# Jeudi 5 mars

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

Tout ce que vous voudriez que les autres fassent pour vous, faites-le pour eux, vous aussi : voilà ce que disent la Loi et les Prophètes.

Mt 7, 7-12

## **Méditation :**

La jeunesse, ce n'est pas seulement la recherche de plaisirs passagers et de succès superficiels. Pour que la jeunesse atteigne sa finalité dans le parcours de ta vie, elle doit être un temps de don généreux, d'offrande sincère, de sacrifice qui coûtent mais qui nous rendent féconds.

*Christus Vivit*, n° 108

## **Cap ou pas cap ?**

Faire une bonne action vis-à-vis d'un inconnu.

# Vendredi 6 mars

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

Va d'abord te réconcilier avec ton frère.

Mt 5, 20-26

## **Méditation :**

C'est la caractéristique du cœur jeune d'être disponible au changement, d'être capable de se relever et de se laisser instruire par la vie.

*Christus Vivit*, n° 152

## **Cap ou pas cap ?**

Aller se réconcilier avec une personne avec qui tu t'es brouillé récemment.

# Samedi 7 mars

*WE Silence & Prière*

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

Aimez vos ennemis, et priez pour ceux qui vous persécutent.

Mt 5, 43-48

## **Méditation :**

Le bienheureux Isidore Bakanja était un laïc du Congo qui témoignait de sa foi. Il a été torturé longtemps pour avoir proposé le christianisme à d'autres jeunes. Il est mort en 1909 en pardonnant à son bourreau.

*Christus Vivit, n° 59*

## **Cap ou pas cap ?**

Prier pour la personne qui te fait le plus de mal.

# Dimanche 8 mars

*2<sup>e</sup> dimanche de Carême*

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

Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie :  
écoutez-le !

Mt 17, 5

## **Méditation :**

Chercher le Seigneur, garder sa Parole, essayer de répondre par sa propre vie, grandir dans les vertus, cela rend fort le cœur des jeunes. C'est pourquoi il faut garder la connexion avec Jésus, être en ligne avec lui, puisque tu ne grandiras pas en bonheur et en sainteté par tes seules forces ni par ton esprit. De même que tu fais attention à ne pas perdre la connexion internet, fais attention à ce que ta connexion avec le Seigneur reste active.

*Christus Vivit, n° 158*

## **Cap ou pas cap ?**

Prendre au moins un quart d'heure de prière, seul avec le Seigneur aujourd'hui.

# Lundi 9 mars

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

Soyez miséricordieux comme votre Père est miséricordieux.

Lc 6, 36-38

## **Méditation :**

Il y a les blessures morales, le poids des erreurs commises, de la culpabilité après s'être trompé. À ces carrefours, Jésus se rend présent aux jeunes pour leur offrir son amitié, son réconfort, sa compagnie qui guérit, et l'Église veut être son instrument sur ce chemin vers la restauration intérieure et la paix du cœur.

*Christus Vivit*, n° 83

## **Cap ou pas cap ?**

De dire à quelqu'un une parole positive sur l'Église.

# Mardi 10 mars

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

Qui s'élèvera sera abaissé, qui s'abaissera sera élevé.

Mt, 23, 12

## Méditation :

L'Église du Christ peut toujours succomber à la tentation de perdre l'enthousiasme parce qu'elle n'écoute plus l'appel du Seigneur au risque de la foi, l'appel à tout donner sans mesurer les dangers, et qu'elle recommence à chercher de fausses sécurités mondaines. Ce sont précisément les jeunes qui peuvent l'aider à rester jeune, à ne pas tomber dans la corruption, à ne pas s'installer, à ne pas s'enorgueillir, à ne pas se transformer en secte, à être plus pauvre et davantage témoin, à être proche des derniers et des marginalisés, à lutter pour la justice, à se laisser interpeller avec humilité.

*Christus Vivit, n° 37*

## Cap ou pas cap ?

Ne pas hésiter à poser une bonne action, même s'il s'agit d'un geste tout simple, puisque ce qui semble petit à nos yeux ne l'est pas aux yeux du Seigneur.



# Mercredi 11 mars

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

Voici que nous montons à Jérusalem. Le Fils de l'homme sera livré aux grands prêtres et aux scribes, ils le condamneront à mort et le livreront aux nations païennes pour qu'elles se moquent de lui, le flagellent et le crucifient ; le troisième jour, il ressuscitera.

Mt 20, 18-28

## **Méditation :**

Je te rappelle la bonne nouvelle que le matin de la Résurrection nous a offerte : à savoir qu'il y a une issue à toutes les situations difficiles ou douloureuses.

*Christus Vivit*, n° 104

## **Cap ou pas cap ?**

Prendre 5 minutes pour faire mémoire des grâces que le Seigneur t'a données à travers les épreuves que tu as vécues depuis le début de l'année.

# Jeudi 12 mars

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

Maudit soit l'homme qui met sa foi dans un mortel. Béni soit l'homme qui met sa foi dans le Seigneur.

Jr 17, 5-10

## **Méditation :**

L'immersion dans le monde virtuel a favorisé une sorte de "migration numérique", c'est-à-dire un éloignement de la famille ainsi que des valeurs culturelles et religieuses, qui conduit beaucoup de personnes dans un monde de solitude et d'auto-invention, à tel point qu'elles font l'expérience d'un déracinement.

*Christus Vivit*, n° 90

## **Cap ou pas cap ?**

Prendre 5 minutes dans la journée à rendre grâce au Seigneur pour te rendre compte de l'action de Jésus vivant dans ta vie.

# Vendredi 13 mars

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

Voici l'expert en songes qui arrive ! Allons-y, tuons-le.

Gn 37, 19-20

## **Méditation :**

Si tu te sens submergé par les vices, les mauvaises habitudes, l'égoïsme ou le confort malsain. Jésus, plein de vie, veut t'aider pour qu'être jeune en vaille la peine. Ainsi tu ne priveras pas le monde de cette contribution que toi seul peux lui apporter, en étant unique et hors pair comme tu es.

*Christus Vivit, n° 109*

## **Cap ou pas cap ?**

Aujourd'hui, d'avoir une pensée positive

# Samedi 14 mars

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

Comme il était encore loin, son père l'aperçut et fut saisi de compassion ; il courut se jeter à son cou et le couvrit de baisers.

Lc 15, 20

## **Méditation :**

Tu as vraiment de la valeur pour lui, tu n'es pas insignifiant, tu lui importes, parce que tu es une œuvre de ses mains. Il te prête donc attention et se souvient de toi avec affection. Tu dois avoir confiance dans le "souvenir de Dieu" : sa mémoire n'est pas un disque dur qui enregistre et archive toutes nos données, sa mémoire est un cœur tendre de compassion, qui se plaît à effacer définitivement toutes nos traces de mal.

*Christus Vivit, n° 115*

## **Cap ou pas cap ?**

Comme Dieu qui ne nous rejette pas malgré nos fautes, pardonner à une personne qui t'a blessé.

# Dimanche 15 mars

3<sup>e</sup> dimanche de Carême

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

Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle.

Jn 4, 14

## Méditation :

Son pardon et son salut ne sont pas une chose que nous avons achetée, ou que nous devons acquérir par nos œuvres et par nos efforts. Il nous pardonne et nous libère gratuitement.

*Christus Vivit, n° 121*

## Cap ou pas cap ?

Prendre 5 minutes et réfléchir à ce que je veux contrôler dans ma vie et faire par moi-même.

Puis prier 5 minutes dans le but de recevoir la grâce d'abandon, de se laisser porter par Dieu, de lui faire confiance et de choisir de "boire l'eau" que nous donne Jésus.

# Lundi 16 mars

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

Va te baigner sept fois dans le Jourdain, et ta chair redeviendra nette, tu seras purifié.

2 R 5

## **Méditation :**

C'est un amour qui n'écrase pas, c'est un amour qui ne marginalise pas, qui ne réduit pas au silence, un amour qui n'humilie pas, ni n'asservit. C'est l'amour du Seigneur, un amour de tous les jours, discret et respectueux, amour de liberté et pour la liberté, amour qui guérit et qui relève.

*Christus Vivit, n° 116*

## **Cap ou pas cap ?**

De demander le sacrement du pardon : tu peux te confesser ce soir pendant l'adoration de 18h à 19h à Saint-Pierre-des-Chartreux, ou à la même heure un autre jour de la semaine si tu n'es pas libre ce soir.

# Mardi 17 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.

Dn 3, 40

## **Méditation :**

Pour que la jeunesse atteigne sa finalité dans le parcours de ta vie, elle doit être un temps de don généreux, d'offrande sincère, de sacrifice qui coûtent mais qui nous rendent féconds.

*Christus Vivit, n° 108*

## **Cap ou pas cap ?**

Ce soir, je relis ma journée en réfléchissant à la manière dont mes sacrifices faits ont été féconds.

# Mercredi 18 mars

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

Vous garderez [mes commandements], vous les mettrez en pratique ; ils seront votre sagesse et votre intelligence aux yeux de tous les peuples.

Dt 4, 1.5-9

## **Méditation :**

Le Seigneur nous appelle à allumer des étoiles dans la nuit d'autres jeunes, il nous invite à regarder les vrais astres.

*Christus Vivit, n° 33*

## **Cap ou pas cap ?**

Poser un acte de bienveillance (sourire, service, paroles...) envers quelqu'un de ta promo/classe/entourage avec lequel tu es d'ordinaire en désaccord.



# Jeudi 19 mars

*Saint-Joseph & Mi-Carême* 😊

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

Espérant contre toute espérance, Abraham a cru ; ainsi est-il devenu le père d'un grand nombre de nations, selon cette parole : « Telle sera la descendance que tu auras ! » Et voilà pourquoi il lui fut accordé d'être juste.

Rm 4,18-22

## **Méditation :**

Lorsque le Seigneur pense à chacun, dans ce qu'il souhaiterait lui offrir, il pense à lui comme à son ami personnel. Et s'il a prévu de t'offrir une grâce, un charisme qui te fera vivre ta vie à plein et te transformera en une personne utile pour les autres, en quelqu'un qui laissera une trace dans l'histoire, ce sera sûrement quelque chose qui te réjouira au plus profond de toi et qui t'enthousiasmera plus que toute chose au monde.

*Christus Vivit, n° 288*

## **Cap ou pas cap ?**

Me laisser faire et accepter de me laisser guider par la main de Dieu dans ma journée, dans la confiance.

# Vendredi 20 mars

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

« Quel est le premier de tous les commandements ? » Jésus lui fit cette réponse : « Voici le premier : Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur. Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force. Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux-là. »

Mc 12, 28-34

## **Méditation :**

Ce que Jésus désire de chaque jeune, c'est avant tout son amitié.

*Christus Vivit, n° 250*

## **Cap ou pas cap ?**

Raconter ma journée à Jésus comme à un ami.

# Samedi 21 mars

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

Je veux la fidélité, non le sacrifice.

Os 6, 6

## **Méditation :**

Former la conscience est le cheminement de toute la vie, où l'on apprend à nourrir les mêmes sentiments que Jésus-Christ, en adoptant les critères de ses choix et les intentions de son action (cf. *Ph 2, 5*).

*Christus Vivit*, n° 281

## **Cap ou pas cap ?**

M'imaginer comment Jésus aurait réagi dans les situations de ma journée et de tenter de l'imiter dans celles-ci.

# Dimanche 22 mars

*4<sup>e</sup> dimanche de Carême*

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

Dieu ne regarde pas comme les hommes : les hommes regardent l'apparence, mais le Seigneur regarde le cœur.

1 S 16

## **Méditation :**

invoque l'Esprit Saint et marche avec confiance vers le grand but : la sainteté. Ainsi, tu ne seras pas une photocopie. Tu seras pleinement toi-même.

*Christus Vivit, n° 107*

## **Cap ou pas cap ?**

Cherche-toi un talent insoupçonné des autres, prends le temps de t'en réjouir et fais-le fructifier !

# Lundi 23 mars

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

Ayant appris que Jésus arrivait de Judée en Galilée, il alla le trouver ; il lui demandait de descendre à Capharnaüm pour guérir son fils qui était mourant. Jésus lui dit : « Si vous ne voyez pas de signes et de prodiges, vous ne croirez donc pas ! » Le fonctionnaire royal lui dit : « Seigneur, descends, avant que mon enfant ne meure ! » Jésus lui répond : « Va, ton fils est vivant. »

Jn 4, 43-54

## **Méditation :**

Demandons au Seigneur de délivrer l'Église des personnes qui veulent la faire vieillir... la figer, l'immobiliser... Elle est jeune quand elle est elle-même, quand elle reçoit la force toujours nouvelle de la Parole de Dieu, de l'Eucharistie, de la présence du Christ et de la force de son Esprit chaque jour. Elle est jeune quand elle est capable de retourner inlassablement à sa source.

*Christus Vivit, n° 35*

## **Cap ou pas cap ?**

Se réjouir de la jeunesse de la Paroisse étudiante et d'y mettre la main à la pâte : rendre un service, participer aux maraudes, aider à une messe en semaine...

# Mardi 24 mars

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

Veux-tu être guéri ?

Jn 5,6

## **Méditation :**

Si tu es jeune en âge, mais si tu te sens faible, fatigué ou désabusé, demande à Jésus de te renouveler.

*Christus Vivit, n° 109*

## **Cap ou pas cap ?**

Prends un moment dans ta journée, pour te demander si tu te donnes réellement les moyens de la conversion, de la rencontre avec Christ.

# Mercredi 25 mars

*Annonciation*

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

Marie dit alors : « Voici la servante du Seigneur ; que tout m'advienne selon ta parole. »

Luc 1, 46

## **Méditation :**

La force du "oui" de Marie, une jeune, impressionne toujours... Marie ne connaissait pas cette expression : attendons de voir. Elle était résolue, elle a compris de quoi il s'agissait et elle a dit « oui », sans détour. Ce fut quelque chose de plus, quelque chose de différent. Ce fut le "oui" de celle... qui veut tout parier, sans autre sécurité que la certitude de savoir qu'elle était porteuse d'une promesse. Et je demande à chacun de vous : vous sentez-vous porteurs d'une promesse ? Quelle promesse est-ce que je porte dans le cœur, à poursuivre ?

*Christus Vivit, n° 44*

## **Cap ou pas cap ?**

Prendre un temps en silence devant Dieu le matin, et lui remettre sa journée, en lui faisant confiance sur la mission qu'il nous donne de vivre avec lui aujourd'hui, à l'image de la Vierge Marie.

# Jeudi 26 mars

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

Moïse apaisa le visage du Seigneur son Dieu en disant :  
« Pourquoi, Seigneur, ta colère s'enflammerait-elle contre ton peuple, que tu as fait sortir du pays d'Égypte par ta grande force et ta main puissante ? »

Ex 32

## **Méditation :**

La deuxième vérité est que le Christ, par amour, s'est livré jusqu'au bout pour te sauver. Ses bras sur la croix sont le signe le plus beau d'un ami qui est capable d'aller jusqu'à l'extrême :  
« Ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, il les aima jusqu'à la fin » (Jn 13, 1).

*Christus Vivit, n° 118*

## **Cap ou pas cap ?**

Aujourd'hui, choisir une personne particulièrement éprouvée, pour qui tu prieras et offriras tes joies et peines.



# Vendredi 27 mars

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

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.

Ps 33

## **Méditation :**

Le mal n'a pas le dernier mot. Dans ta vie, le mal non plus n'aura pas le dernier mot, parce que l'Ami qui t'aime veut triompher en toi. Ton sauveur vit.

*Christus Vivit, n° 126*

## **Cap ou pas cap ?**

Prendre le temps de discuter avec quelqu'un dans l'épreuve (par exemple un sans-abri dans la rue) et être pour lui un visage d'espérance.

# Samedi 28 mars

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

Seigneur de l'univers, toi qui juges avec justice, qui scrutes les reins et les cœurs, [...] c'est à toi que j'ai remis ma cause.

Jr 11, 20

## **Méditation :**

Le prophète Jérémie a été appelé alors qu'il était très jeune, à réveiller son peuple. [Le Seigneur lui a dit :] « N'aie aucune crainte en leur présence car je suis avec toi pour te délivrer » (Jr 1, 8). Le dévouement du prophète Jérémie dans sa mission montre ce qui est possible si le courage de la jeunesse s'allie à la force de Dieu.

*Christus Vivit*, n° 10

## **Cap ou pas cap ?**

Lire le premier chapitre du livre de Jérémie.

# Dimanche 29 mars

*5<sup>e</sup> dimanche de Carême*

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

« Seigneur, viens, et vois. » Alors Jésus se mit à pleurer. Les Juifs disaient : « Voyez comme il l'aimait ! »

Jn 11, 34-36

## **Méditation :**

Les blessures que tu as reçues peuvent te porter à la tentation de l'isolement, à te replier sur toi-même, à accumuler les ressentiments ; mais tu ne dois jamais cesser d'écouter l'appel de Dieu au pardon.

*Christus Vivit, n° 165*

## **Cap ou pas cap ?**

Comme Jésus, ton émotion n'est pas vaine quand tu ne te laisses pas déborder par le désespoir. Aujourd'hui, reconnais tes faiblesses et confie-les au Seigneur. Laisse Dieu te relever !

# Lundi 30 mars

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

Dès ma naissance, j'ai été confié à Toi, dès que je suis né, Tu as été mon Dieu. Ne reste donc pas loin de moi.

Ps 22, 11-12

## **Méditation :**

Mais ce que je peux dire avec certitude, c'est que tu peux te jeter avec confiance dans les bras de ton Père divin, de ce Dieu qui t'a donné la vie et qui te la donne à tout moment. Il te soutiendra fermement.

*Christus Vivit*, n° 113

## **Cap ou pas cap ?**

Se confier à Dieu comme à un Père plein de tendresse et de compréhension. Tente un moment d'oraison !

# Mardi 31 mars

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

« Celui qui m'a envoyé est avec moi ; Il ne m'a pas laissé seul, parce que je fais toujours ce qui lui plaît ». Tandis que Jésus parlait ainsi, beaucoup crurent en Lui.

Jn 8, 29-30

## **Méditation :**

Dieu t'aime. N'en doute jamais, quoi qu'il arrive dans ta vie. Tu es aimé infiniment, en toutes circonstances.

*Christus Vivit, n° 112*

## **Cap ou pas cap ?**

Voir les autres avec le regard de Dieu. Vois-les comme des merveilles aimées ! Si tu oses, dis-le leur !

# Mercredi 1<sup>er</sup> avril ∞

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

Si vous demeurez fidèles à ma parole, vous êtes vraiment mes disciples ; alors vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous rendra libres.

Jn 8, 31-32

## **Méditation :**

Jésus a eu une confiance inconditionnelle dans le Père, il a pris soin de l'amitié avec ses disciples et, même dans les moments de crise, il y est resté fidèle. Il a manifesté une profonde compassion à l'égard des plus faibles, spécialement des pauvres, des malades, des pécheurs et des exclus. Il a eu le courage d'affronter les autorités religieuses et politiques de son temps ; il a fait l'expérience d'être incompris et rejeté ; il a éprouvé la peur de la souffrance et connu la fragilité dans la Passion ; il a tourné son regard vers l'avenir, en se remettant entre les mains sûres du Père et en se confiant à la force de l'Esprit.

*Christus Vivit, n° 31*

## **Cap ou pas cap ?**

Commencer ta journée en récitant le Credo. Fort de ta fidélité à Dieu, offre un sourire, une parole, un sandwich à une personne de la rue.

# Jeudi 2 avril

*Adoration & confessions au CCU*

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

J'établirai mon alliance entre moi et toi, et après toi avec ta descendance, de génération en génération ; ce sera une alliance éternelle ; ainsi je serai ton Dieu et le Dieu de ta descendance après toi.

Gn 17, 3-9

## **Méditation :**

Je veux dire d'abord à chacun la première vérité : « Dieu t'aime ». Si tu l'as déjà entendu, peu importe. Je veux te le rappeler : Dieu t'aime. N'en doute jamais, quoiqu'il arrive dans ta vie. Tu es aimé infiniment, en toutes circonstances.

*Christus Vivit, n° 112*

## **Cap ou pas cap ?**

Aller me réconcilier avec le Seigneur dans la confession (par exemple au CCU de Ranguel ce soir !).

# Vendredi 3 avril

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

Si je ne fais pas les œuvres de mon Père, continuez à ne pas me croire. Mais si je les fais, même si vous ne me croyez pas, croyez les œuvres. Ainsi vous reconnaîtrez, et de plus en plus, que le Père est en moi, et moi dans le Père.

Jn 10, 37-38

## **Méditation :**

Une opportunité unique pour la croissance et aussi pour l'ouverture au don divin de la foi et de la charité est le service : beaucoup de jeunes se sentent attirés par la possibilité d'aider les autres, en particulier les enfants et les pauvres. Souvent ce service est le premier pas pour découvrir ou redécouvrir la vie chrétienne et ecclésiale. Beaucoup de jeunes se lassent de nos itinéraires de formation doctrinale, et même spirituelle, et parfois ils réclament la possibilité d'être davantage protagonistes dans des activités où ils font quelque chose pour les gens.

*Christus Vivit, n° 225*

## **Cap ou pas cap ?**

Aller aux maraudes un soir.



# Samedi 4 avril

*Exode 31 : le pèlerinage des étudiants de Toulouse*

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

La jeune fille se réjouit, elle danse ; jeunes gens, vieilles gens, tous ensemble ! Je change leur deuil en joie, les réjouis, les console après la peine.

Jr 31, 13

## **Méditation :**

Il est toujours mieux de vivre la foi ensemble et d'exprimer notre amour dans une vie communautaire, en partageant avec d'autres jeunes notre affection, notre temps, notre foi et nos préoccupations.

*Christus Vivit, n° 164*

## **Cap ou pas cap ?**

Faire connaissance avec une personne à Exode 31 et lui demander comment elle vit sa foi.

# Dimanche 5 avril

*Dimanche des Rameaux*

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

Le Christ Jésus, ayant la condition de Dieu, ne retint pas jalousement le rang qui l'égalait à Dieu. Mais il s'est anéanti, prenant la condition de serviteur, devenant semblable aux hommes.

Ph 2, 6-7

## **Méditation :**

Chers jeunes, s'il vous plaît, ne regardez pas la vie du balcon, mettez-vous en elle, Jésus n'est pas resté au balcon, il s'est immergé ; ne regardez pas la vie du balcon, immergez-vous en elle comme l'a fait Jésus.

*Christus Vivit, n° 174*

## **Cap ou pas cap ?**

Me montrer serviteur, comme Jésus dans une situation de ma journée.

# Lundi 6 avril

*Lundi saint - Messe chrismale*

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

« Moi, je suis l'Alpha et l'Oméga », dit le Seigneur Dieu, Celui qui est, qui était et qui vient, le Souverain de l'univers.

Ap 1, 8

## **Méditation :**

L'amitié n'est pas une relation fugitive ou passagère, mais stable, solide, fidèle, qui mûrit avec le temps. Elle est une relation d'affection qui nous fait sentir unis, et en même temps elle est un amour généreux, qui nous porte à chercher le bien de l'ami. Même si les amis peuvent être très différents entre eux, il y a toujours des choses en commun qui les portent à se sentir proches, et il y a une intimité qui se partage avec sincérité et confiance.

*Christus Vivit, n° 152*

## **Cap ou pas cap ?**

Prier pour mes amis et rendre grâce pour eux.

# Mardi 7 avril

*Mardi Saint*

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

Écoutez-moi, îles lointaines ! Peuples éloignés, soyez attentifs ! J'étais encore dans le sein maternel quand le Seigneur m'a appelé ; j'étais encore dans les entrailles de ma mère quand il a prononcé mon nom.

Is 49, 1

## **Méditation :**

Pour discerner sa propre vocation, il faut reconnaître que cette vocation est l'appel d'un ami

*Christus Vivit, n° 287*

## **Cap ou pas cap ?**

Faire un chapelet.

# Mercredi 8 avril

*Mercredi Saint*

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

C'est pour toi que j'endure l'insulte, que la honte me couvre le visage : je suis un étranger pour mes frères, un inconnu pour les fils de ma mère.

Ps 68, 1

## **Méditation :**

Il ne faut pas espérer que la mission soit facile et confortable. Certains jeunes ont donné leur vie afin de ne pas arrêter leur élan missionnaire.

*Christus Vivit, n° 178*

## **Cap ou pas cap ?**

Inviter des étudiants non-chrétiens à aller à la messe de Pâques.

# Jeudi 9 avril

*Jeudi Saint*

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

Comment rendrai-je au Seigneur tout le bien qu'il m'a fait ?  
J'élèverai la coupe du salut, j'invoquerai le nom du Seigneur.

Ps 115, 12

## **Méditation :**

Bien que tu vives et fasses des expériences, tu ne parviendras pas à la pleine jeunesse, tu ne connaîtras pas la véritable plénitude d'être jeune, si tu ne rencontres pas chaque jour le grand ami, si tu ne vis pas dans l'amitié de Jésus.

*Christus Vivit, n° 150*

## **Cap ou pas cap ?**

Prier pour demander d'être fidèle à la rencontre avec Jésus-Eucharistie, dans la messe fréquente.

# Vendredi 10 avril

*Vendredi Saint*

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

Or, c'est à cause de nos révoltes qu'il a été transpercé, à cause de nos fautes qu'il a été broyé.

Is 52, 13 – 53, 12

## **Méditation :**

Le plus important est que chaque jeune ose semer la première annonce dans cette terre fertile qu'est le cœur d'un autre jeune.

*Christus Vivit, n° 210*

## **Cap ou pas cap ?**

Aller se confesser en demandant particulièrement pardon au Seigneur pour toutes les offenses qu'on a pu faire à son égard.

# Samedi 11 avril

*Samedi Saint*

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

Dieu dit : « Que la terre produise l'herbe, la plante qui porte sa semence, et que, sur la terre, l'arbre à fruit donne, selon son espèce, le fruit qui porte sa semence. »

Gn 1

## **Méditation :**

La puissance de la vie et la force de sa propre personnalité se nourrissent mutuellement à l'intérieur de chaque jeune et le poussent à aller au-delà de toutes limites.

*Christus Vivit, n° 290*

## **Cap ou pas cap ?**

Manger avec ou inviter une personne seule.



# Dimanche 12 avril

*Il est ressuscité ! – Pâques*

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

Dieu vit tout ce qu'il avait fait : cela était très bon

Gn 1, 1 – 2, 2

## **Méditation :**

Comment pourra-t-il être reconnaissant à Dieu celui qui n'est pas capable de profiter de ses petits cadeaux quotidiens, celui qui ne sait pas s'arrêter devant les choses simples et agréables qu'il rencontre à chaque pas ?

*Christus Vivit, n° 146*

## **Cap ou pas cap ?**

Méditer toutes les petites grâces que Dieu nous donne gratuitement et le remercier pour cela.



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

ou



Merci aux frateux de Saint-Marc et de Saint-Pierre,  
au Club Pier-Giorgio-Frassati, à la Caravane Missionnaire,  
à la chorale interscoute et aux aumôniers  
pour la réalisation de ce livret !

Ce livret de Carême 2020 est disponible à Saint-Pierre-des-Chartreux, au CCU de Rangueil,  
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)