



# Recevoir la Miséricorde

*Un parcours de Carême proposé par le magazine Zélie,  
mensuel numérique féminin et chrétien > [magazine-zelie.com](http://magazine-zelie.com)*

CARÊME 2026

**Mercredi 18 février**  
**Mercredi des Cendres**

Je prie : « Seigneur,  
ouvre mon cœur  
fragile à ta divine  
Miséricorde. »

**Jeudi 19 février**

Je programme  
une messe  
en semaine.

**Vendredi 20 février**

Je prie cinq fois :  
« Jésus, sauve-moi. »

**Samedi 21 février**

Je lis la parabole de  
l'enfant prodigue  
(Luc 15, 11-32).

**Lundi 23 février**

Je demande pardon  
à un proche.

**Mardi 24 février**

Je dessine le mot  
MISÉRICORDE.

**Mercredi 25 février**

Dans ma Bible,  
je médite Luc 6, 36.

**Jeudi 26 février**

Je programme  
ma confession de  
Carême. Après celle-ci,  
je fêterai cette  
réconciliation avec  
Dieu, par un gâteau  
par exemple.

**Vendredi 27 février**

Je médite cette  
phrase :  
« Dieu nous a donné  
son propre Fils. »

**Samedi 28 février**

Je fais attention  
à ne pas médire  
de quelqu'un  
aujourd'hui.

**Lundi 2 mars**

Je prie :  
« Seigneur,  
donne-moi  
la charité. »

**Mardi 3 mars**

J'écris un pardon  
que j'aimerais donner  
et je demande à Dieu  
la force de le faire.

**Mercredi 4 mars**

Je répète lentement :  
« Jésus,  
j'ai confiance  
en Toi. »

**Jeudi 5 mars**

Je prie  
pour quelqu'un  
dont je suis jalouse.

**Vendredi 6 mars**

Je médite cette  
parole de Jésus  
à sainte Faustine :  
« Qu'aucune âme  
n'ait peur de  
s'approcher de Moi. »

**Samedi 7 mars**

Je programme  
un temps d'adoration  
pendant ce Carême.

**Lundi 9 mars**

Je prie avec  
le psaume 50 : « Pitié  
pour moi, mon Dieu,  
dans ton amour... »

**Mardi 10 mars**

Je marche en  
un court pèlerinage  
jusqu'à une église  
proche, et j'y prie une  
dizaine de chapelet.

**Mercredi 11 mars**

Je demande à l'Esprit  
Saint de m'éclairer  
sur le bien et sur  
le mal que je fais.





Jeudi 12 mars

Je téléphone  
à une personne âgée  
(ou malade).

Vendredi 13 mars

Je prie l'acte  
de contrition :  
« Mon Dieu, j'ai un  
très grand regret de  
vous avoir offensé... »

Samedi 14 mars

Je pense à quelqu'un  
et j'essaie de  
me mettre à sa place,  
puis je prie pour lui.

Lundi 16 mars

Je médite cette parole  
de Jésus à sainte  
Marguerite-Marie :  
« Mon divin Cœur est  
si passionné d'amour  
pour les hommes... »

Mardi 17 mars

Je fais un don à une  
association qui lutte  
contre la faim  
(ex. Mary's Meals).

Mercredi 18 mars

Je me demande  
comment rendre  
(mieux) service  
dans ma paroisse.

Jeudi 19 mars

Je repère  
un moment  
où je juge quelqu'un,  
et je prie pour lui.

Vendredi 20 mars

Je prie : « Jésus, sois  
toujours avec moi,  
pour que mon cœur  
demeure avec toi. »  
(Sainte Gertrude )

Samedi 21 mars

Je souris  
consciemment  
à trois personnes  
aujourd'hui.

Lundi 23 mars

Je médite : « Je ne  
suis pas venu appeler  
des justes mais des  
pêcheurs, pour qu'ils  
se convertissent. »  
(Luc 5, 32)

Mardi 24 mars

Je me souviens  
de deux moments  
où Dieu s'est penché  
sur ma fragilité.

Mercredi 25 mars  
*Annonciation*

J'invoque Marie :  
« Mère  
de Miséricorde,  
prie pour nous ! »

Jeudi 26 mars

Je souris à une  
personne de la rue  
et je lui propose  
un croissant.

Vendredi 27 mars

Je prie pour les âmes  
du Purgatoire,  
afin qu'elles voient  
enfin Dieu.

Samedi 28 mars

Je me regarde  
comme Dieu me voit :  
une personne  
infiniment aimée  
et aimable.

Lundi 30 mars

En cas  
de contrariété,  
j'offre celle-ci  
à Dieu.

Mardi 31 mars

Je médite : « Dieu  
connaît parfaitement  
la fragilité de notre  
nature. » (Sainte  
Thérèse de Lisieux)

Mercredi 1er avril

Je donne  
des vêtements dont  
je ne me sers pas  
à une association.

Jeudi 2 avril  
*Jeudi Saint*

Je pense à Jésus qui  
nous lave les pieds, se  
penchant avec amour  
sur notre misère.

Vendredi 3 avril  
*Vendredi Saint*

Je prends 5 min de  
silence pour accueillir  
l'eau et le sang jaillis  
de Jésus crucifié.

Samedi 4 avril  
*Samedi Saint*

Je prie pour clore ce  
Carême : « Dieu saint,  
Dieu éternel, prends  
pitié de moi ! »

