



# Recevoir la Miséricorde

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

CARÈME 2026

<p><b>Mercredi 18 février</b> <i>Mercredi des Cendres</i></p> <p>Je prie : « Seigneur, ouvre mon cœur fragile à ta divine Miséricorde. »</p>	<p><b>Jeudi 19 février</b></p> <p>Je programme une messe en semaine.</p>	<p><b>Vendredi 20 février</b></p> <p>Je prie cinq fois : « Jésus, sauve-moi. »</p> <p><b>Samedi 21 février</b></p> <p>Je lis la parabole de l'enfant prodigue (Luc 15, 11-32).</p>
<p><b>Lundi 23 février</b></p> <p>Je demande pardon à un proche.</p>	<p><b>Mardi 24 février</b></p> <p>Je dessine le mot MISÉRICORDE.</p>	<p><b>Mercredi 25 février</b></p> <p>Dans ma Bible, je médite Luc 6, 36.</p>
<p><b>Jeudi 26 février</b></p> <p>Je programme ma confession de Carême. Après celle-ci, je fêterai cette réconciliation avec Dieu, par un gâteau par exemple.</p>	<p><b>Vendredi 27 février</b></p> <p>Je médite cette phrase : « Dieu nous a donné son propre Fils. »</p>	<p><b>Samedi 28 février</b></p> <p>Je fais attention à ne pas médire de quelqu'un aujourd'hui.</p>
<p><b>Lundi 2 mars</b></p> <p>Je prie : « Seigneur, donne-moi la charité. »</p>	<p><b>Mardi 3 mars</b></p> <p>J'écris un pardon que j'aimerais donner et je demande à Dieu la force de le faire.</p>	<p><b>Mercredi 4 mars</b></p> <p>Je répète lentement : « Jésus, j'ai confiance en Toi. »</p>
<p><b>Jeudi 5 mars</b></p> <p>Je prie pour quelqu'un dont je suis jalouse.</p>	<p><b>Vendredi 6 mars</b></p> <p>Je médite cette parole de Jésus à sainte Faustine : « Qu'aucune âme n'ait peur de s'approcher de Moi. »</p>	<p><b>Samedi 7 mars</b></p> <p>Je programme un temps d'adoration pendant ce Carême.</p>
<p><b>Lundi 9 mars</b></p> <p>Je prie avec le psaume 50 : « Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour... »</p>	<p><b>Mardi 10 mars</b></p> <p>Je marche en un court pèlerinage jusqu'à une église proche, et j'y prie une dizaine de chapelet.</p>	<p><b>Mercredi 11 mars</b></p> <p>Je demande à l'Esprit Saint de m'éclairer sur le bien et sur le mal que je fais.</p>





<p><b>Jeudi 12 mars</b></p> <p><b>Je téléphone à une personne âgée (ou malade).</b></p>	<p><b>Vendredi 13 mars</b></p> <p><b>Je prie l'acte de contrition : « Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé... »</b></p>	<p><b>Samedi 14 mars</b></p> <p><b>Je pense à quelqu'un et j'essaie de me mettre à sa place, puis je prie pour lui.</b></p>
<p><b>Lundi 16 mars</b></p> <p><b>Je médite cette parole de Jésus à sainte Marguerite-Marie : « Mon divin Cœur est si passionné d'amour pour les hommes... »</b></p>	<p><b>Mardi 17 mars</b></p> <p><b>Je fais un don à une association qui lutte contre la faim (ex. Mary's Meals).</b></p>	<p><b>Mercredi 18 mars</b></p> <p><b>Je me demande comment rendre (mieux) service dans ma paroisse.</b></p>
<p><b>Jeudi 19 mars</b></p> <p><b>Je repère un moment où je juge quelqu'un, et je prie pour lui.</b></p>	<p><b>Vendredi 20 mars</b></p> <p><b>Je prie : « Jésus, sois toujours avec moi, pour que mon cœur demeure avec toi. » (Sainte Gertrude )</b></p>	<p><b>Samedi 21 mars</b></p> <p><b>Je souris consciemment à trois personnes aujourd'hui.</b></p>
<p><b>Lundi 23 mars</b></p> <p><b>Je médite : « Je ne suis pas venu appeler des justes mais des pécheurs, pour qu'ils se convertissent. » (Luc 5, 32)</b></p>	<p><b>Mardi 24 mars</b></p> <p><b>Je me souviens de deux moments où Dieu s'est penché sur ma fragilité.</b></p>	<p><b>Mercredi 25 mars</b></p> <p><b><i>Annonciation</i></b></p> <p><b>J'invoque Marie : « Mère de Miséricorde, prie pour nous ! »</b></p>
<p><b>Jeudi 26 mars</b></p> <p><b>Je souris à une personne de la rue et je lui propose un croissant.</b></p>	<p><b>Vendredi 27 mars</b></p> <p><b>Je prie pour les âmes du Purgatoire, afin qu'elles voient enfin Dieu.</b></p>	<p><b>Samedi 28 mars</b></p> <p><b>Je me regarde comme Dieu me voit : une personne infiniment aimée et aimable.</b></p>
<p><b>Lundi 30 mars</b></p> <p><b>En cas de contrariété, j'offre celle-ci à Dieu.</b></p>	<p><b>Mardi 31 mars</b></p> <p><b>Je médite : « Dieu connaît parfaitement la fragilité de notre nature. » (Sainte Thérèse de Lisieux)</b></p>	<p><b>Mercredi 1er avril</b></p> <p><b>Je donne des vêtements dont je ne me sers pas à une association.</b></p>
<p><b>Jeudi 2 avril</b></p> <p><b><i>Jeudi Saint</i></b></p> <p><b>Je pense à Jésus qui nous lave les pieds, se penchant avec amour sur notre misère.</b></p>	<p><b>Vendredi 3 avril</b></p> <p><b><i>Vendredi Saint</i></b></p> <p><b>Je prends 5 min de silence pour accueillir l'eau et le sang jaillis de Jésus crucifié.</b></p>	<p><b>Samedi 4 avril</b></p> <p><b><i>Samedi Saint</i></b></p> <p><b>Je prie pour clore ce Carême : « Dieu saint, Dieu éternel, prends pitié de moi ! »</b></p>

