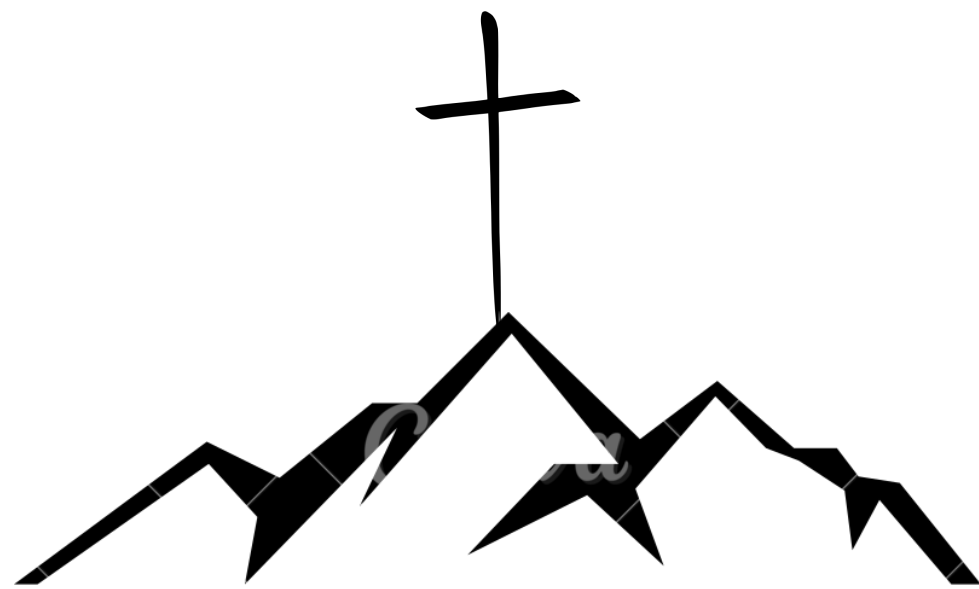


RETRAITE DE CARÊME



PAROISSE SAINT-CYR

JEÛNER PENDANT LA RETRAITE

POURQUOI JEÛNER ?

Il ne peut y avoir de conversion du cœur sans conversion du corps. Jeûner c'est accepter de se mettre en situation de fragilité, de dépendance afin de se rappeler que nous recevons tout de Dieu et que Dieu seul suffit. Cela va donc nous permettre de nous dégager de tout ce qui n'est pas essentiel, de toutes nos petites dépendances.

Jeûner permet à l'homme de s'ouvrir à Dieu mais aussi à Dieu présent dans notre prochain et donc doit nous conduire au partage.

Jésus lui-même a jeûné quarante jours au désert donc notre jeûne est aussi une occasion d'une plus grande intimité avec le Père.

QUI PEUT L'ENTREPRENDRE ?

Toute personne en bonne santé (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids. Les personnes sous médicaments ou hésitantes voudront bien consulter leur médecin pour savoir si le jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement pendant cette semaine.

DÉROULEMENT DE LA SEMAINE DE RETRAITE

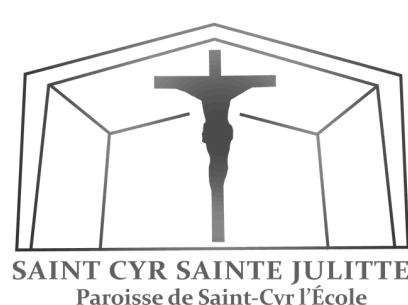
Chacun reçoit un pain complet de 500g chaque soir à l'église (début dimanche 22 mars) qui lui permet de se sustenter jusqu'au lendemain soir avec de l'eau à boire en quantité. Pour tous, un enseignement et un temps d'adoration sont proposés. La rupture du jeûne se fait le samedi 28 à 12h avec une prière d'action de grâce pour tous les dons reçus et sera suivie d'un déjeuner festif pour ceux qui le souhaitent.

ET LES MINEURS ? ET LES COUPLES ?

Il est possible de suivre cette semaine en couple. L'un des deux peut récupérer le pain de l'autre s'il est compliqué d'être à deux à la veillée. (Travail/enfant à faire garder). Les mineurs de plus de 16 ans doivent obligatoirement joindre une autorisation parentale à leur bulletin d'inscription.

PUIS-JE SUIVRE LA RETRAITE PAROISSIALE SANS JEÛNER ?

Il est possible de suivre cette semaine de retraite en communauté sans jeûner : un temps de retraite est un temps de prière et de conversion ; chacun est donc invité et bienvenu.



RETRAITE DE CARÊME

LA SPIRITUALITÉ CARMÉLITAINE

DU DIMANCHE 22 AU SAMEDI 28 MARS 2026

Dimanche 22

20h45 Enseignement et adoration (Pain-tisane)

Lundi 23

20h45 Enseignement et adoration (Pain-tisane)

Mardi 24

20h45 Enseignement et adoration (Pain-tisane)

Mercredi 25

20h Messe de l'Annonciation

21h Adoration jusqu'à 21h45 (Pain-tisane)

Jeudi 26 mars

20h45 Enseignement et adoration (Pain-tisane)

Vendredi 27 mars

12h Chemin de croix

17h Chemin de croix des enfants

20h45 Enseignement puis **témoignage et veillée de louange animée**

22h Nuit d'adoration jusqu'au samedi 8h

Samedi 28 mars

9h Messe au Relais Saint-Martin

10h-12h Mission évangélisation autour du Relais Saint-Martin

12h-14h Fin du jeûne, déjeuner festif participatif et partagé

☐ **JE SOUHAITE PARTICIPER AU JEÛNE (20 EUROS/PERSONNE)**

Un pain complet de 500g sera à prendre chaque soir de la semaine du dimanche 22 au jeudi 26 mars.

Il sera évidemment possible de faire récupérer son pain par une tierce personne (ami, voisin, etc.) en cas d'empêchement.

NOM/Prénom :

Mail : Téléphone :

Nombre de participants : Total : x20 =

(Je règle en ligne ou par chèque à l'ordre de la paroisse Saint-Cyr-l'Ecole)

<https://www.paroissesaintcyrlecole.fr/semaine-de-jeune>

Date limite d'inscription : mercredi 18 MARS 2026

