

## JEÛNE, PRIÈRE, AUMÔNE

### Engagements pour rééduquer son cœur

#### Prier

*Prier, c'est donner du temps à Dieu. Et, c'est coûteux. Il n'y a pas de prière sans effort ! Mais, la prière est vitale. Elle nous fait entrer en conversation avec le Seigneur et lui permet d'agir au plus profond de notre cœur.*

- Chaque jour, **prier 15 minutes** à partir de l'Évangile ou réciter une dizaine...
- Chaque dimanche jusqu'à Pâques, **participer à la messe.**
- **Se confesser** avant Pâques.

#### Jeûner

*La privation de nourriture fait participer le corps au désir de Dieu. La faim qui travaille mon estomac me rappelle mon désir de Dieu. On jeûne pour se tourner vers Lui.*

- **Jeûner** au pain et à l'eau (bouillon, tisane, etc.) avec un fruit, un jour par semaine (de préférence le vendredi), le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint.
- **Réfréner les critiques** envers les autres.
- **Prendre soin** de son corps en dormant au moins 7 heures par nuit.

*Pour aller plus loin, un engagement pourrait être pris parmi ces derniers :*

- Renoncer à une addiction, comme par exemple **limiter** l'utilisation de son portable le soir, etc.
- Choisir une **lecture édifiante** : un livre de la Bible, un livre de spiritualité, la vie d'un saint, etc.
- **Se libérer** du grignotage et du sucre entre les repas.

#### Aumône

*L'aumône, c'est toute forme d'aide apportée au soulagement d'une personne. Le cœur humain est fait pour l'amour et le don.*

- Vivre les **relations** de mon quotidien **avec le Seigneur** et les lui présenter.
- Demander pardon, se réconcilier avec ses proches, visiter une personne seule, construire le bien, etc.



## TRIDUUM PASCAL

### Du dernier repas à la résurrection du Christ

#### LA PASSION DU SEIGNEUR

##### Jedi Saint 17 avril

- 8h : Office des Lectures et des Laudes
- 19h30 : MESSE DE LA CÈNE DU SEIGNEUR puis adoration au reposoir jusqu'à minuit.

##### Vendredi Saint 18 avril

- 8h : Office des Lectures et des Laudes
- 12h15, église Saint Michel : Chemin de Croix entre les églises Saint Michel et Saint Joseph Epinettes
- Confessions après les chemins de Croix
- 19h30 : OFFICE DE LA PASSION

#### LE SEIGNEUR AU TOMBEAU

##### Samedi Saint 19 avril

- 9h : Office des Lectures et Laudes
- À partir de 9h possibilité de se confesser
- 10h30 - 12h : Temps spirituel suivi d'un bol de riz

#### LA RÉSURRECTION DU SEIGNEUR

##### Nuit du samedi 19 au dimanche 20 avril

- 21h : VEILLÉE PASCALE

##### Dimanche, Saint jour de Pâques 20 avril

- 10h30 : Messe de Pâques



## LE CARÈME

### POUR NOUS RÉVEILLER !

#### Chemin personnel de révision de vie une communauté en marche



Saint-Joseph des Épinettes  
40, rue Pouchet - 75017

## AGENDA du CAREME

**MER. 5** Mercredi des cendres : Messes : 8h30 et 19h

### **DIM. 9** 1<sup>ER</sup> DIMANCHE DE CARÊME

**LUN.10** 20h-22h : salle Acutis, Lancement Exode  
**MER.12** 19h15-20h15 : Prière louange - intercession  
**JEU.13** 20h-21h30, salle Acutis : Présence à Jésus  
**VEN.14** 7h : Messe aurore ; 12h15 : Chemin de croix

**SAM.15** 20h-21h : Veillée de prière Saint Joseph,  
21h30-24h : Nuit d'adoration

### **DIM.16** 2<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE CARÊME

11h45-16h : Déjeuner fête Saint Joseph  
**MER.19** 19h : Messe fête de saint Joseph  
20h15-22h, salle Acutis : Parcours Exode  
**JEU.20** 20h, salle Acutis : Présence à Jésus  
**VEN. 21** 7h : Messe aurore ; 12h15 : Chemin de croix

### **DIM. 23** 3<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE CARÊME

**MER. 26** 19h15-20h15 : Prière louange - intercession  
**JEU.27** 20h-21h30, salle Acutis : Présence à Jésus  
**VEND.28** 7h : Messe aurore ; 12h15 : Chemin de croix

### **DIM. 30** 4<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE CARÊME

**MER. 2** 20h-22h, salle Acutis : Parcours Exode  
**JEU. 3** 20h-21h30, salle Acutis : Présence à Jésus  
**VEN. 4** 7h : Messe aurore ; 12h15 : Chemin de croix

### **DIM. 6** 5<sup>ÈME</sup> DIMANCHE DE CARÊME

9h30-10h45 : Confession, église  
11h : Messe  
**MER. 9** 19h15-20h15 : Prière louange - intercession  
**JEU. 10** 20h-21h30, salle Acutis : Présence à Jésus  
**VEN. 11** 7h : Messe aurore ; 12h15 : Chemin de croix

**SAM.12** 18h30 : Messe des Rameaux

**DIM. 13** **MESSE DES RAMEAUX** : 8h30 et 10h30  
15h , église St François Assise : La Passion de  
Ménilmontant, inscription : accueil ou mail

**LUN.14** 20h-22h, salle Acutis : Parcours Exode

## A l'écoute du Seigneur : PARCOURS



### Parcours biblique : livre de l'EXODE

*Lecture en continu du livre de  
l'Exode : « Je suis le Seigneur ton  
Dieu, qui t'ai fait sortir du pays  
d'Égypte, de la maison  
d'esclavage » Accueillons le  
Carême comme le temps fort  
durant lequel la Parole de Dieu  
s'adresse, à nouveau, à nous.  
Partons vers Pâques avec Moïse.*

- **Quoi** : Chaque jour un podcast vous est envoyé par WhatsApp ; 15 minutes d'écoute d'un chapitre du livre de l'Exode et un commentaire du frère dominicain Paul Adrien
- **Quatre rencontres** à l'église pour échanger, approfondir et actualiser notre lecture en petites cordées et en grand groupe : lundi 10/03 ; mercredi 19/03 ; mercredi 26/03 et lundi 14 avril.
- **Inscription** : QR code sur tracts et affiches dans l'église.

### PRÉSENCE À JÉSUS



### Parcours spirituel : PRÉSENCE A JESUS

- **Quand** : 5 jeudis de Carême à partir du 13 mars, 20/03 ; 27/03 ; 3/04 et 10/04
- **Proposition** : Le Seigneur vient me rencontrer et me parler dans le concret de ma vie. Comment prendre conscience de sa présence dans les situations de ma journée et dans le visage de mes frères ?
- **Parcours animé** par des accompagnateurs spirituels de l'association Maurice Giuliani.

→ Inscription auprès de Barbara :  
paroisse@stjosephdesepinettes.org

## PRIER

### Messes

- 10h30 : dimanche de Carême, samedi 18h30
- 8h30 : du lundi au samedi, sauf jeudi 12h15
- 7h : vendredi, messe de l'aurore

### Laudes, chapelet, adoration

- Laudes : 8h du lundi au samedi, sauf le jeudi
- Chapelet : 17h samedi et dimanche
- Adoration : 8h20 jeudi et 18h dimanche

### Louer- intercéder - Maranatha

- Trois mercredis - un mercredi tous les 15 jours :  
12 mars ; 26 mars et 7 avril

### Chemin de croix

- Vendredis de Carême 12h15, église
- Vendredi Saint : 12h15, départ église Saint Michel

### Prière des frères

- 11h30 : à la fin de chaque messe des cinq dimanches du Carême

## PARDON DE DIEU, CONVERSION Sacrement de réconciliation

### Permanence des prêtres - salle saint Joseph

- Jeudi 17h-19h : père Patrick
- Samedi 10h-12h : père Arnaud

### Dimanche 6 avril

- 9h30-10h45 : église

### Vendredi Saint 18 avril

- 14h : après le chemin de croix, église

### Samedi Saint 19 avril

- 9h-12h : salle saint Joseph