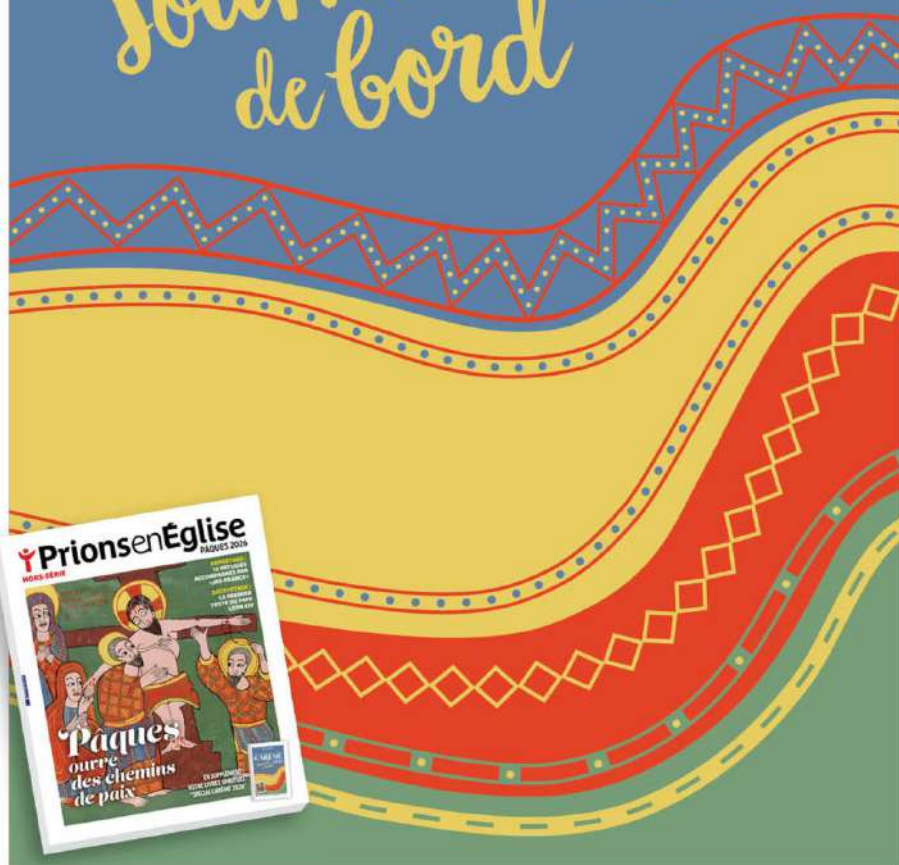


Prions en Église

DU 18 FÉVRIER AU 5 AVRIL

CARÊME

Journal de bord 2026



OFFERT AVEC LE HORS-SÉRIE DE PRIONS EN ÉGLISE « **PÂQUES 2026** » - NE PEUT ÊTRE VENDU

SOMMAIRE

Semaine des Cendres	P.4
1 ^{re} semaine de Carême	P.8
2 ^e semaine de Carême	P.14
3 ^e semaine de Carême	P.20
4 ^e semaine de Carême	P.26
5 ^e semaine de Carême	P.32
Semaine sainte	P.41

Cheminer vers la paix du Ressuscité

Et si nous faisons de ce Carême un chemin où chaque jour nous rapproche de la paix du Ressuscité? Ce journal de bord nous accompagne au quotidien pour avancer ensemble vers la lumière de Pâques.

Le lundi, nous nous mettons à l'écoute des témoins rencontrés dans le hors-série.

Le mardi, nous découvrons des saints revisités comme des cartes à collectionner.

Le mercredi, nous défrichons les mystères du vivant.

Le jeudi, nous cuisinons le riz sous toutes ses formes.

Le vendredi, nous goûtons la paix de la nuit avec la prière des complies.

Le samedi, nous dialoguons avec la parole de Dieu proclamée le dimanche.

Ces pages invitent à prier et agir pour la paix : en nous, autour de nous et jusque dans la Création. Ensemble, faisons de ce Carême un chemin vers la joie pascalle, où la paix du Christ transforme et convertit.

Aurore de Neuville,
rédactrice en chef adjointe de *Prions en Église*

Cendres

Aujourd'hui commence notre marche vers Pâques. Ce jour-là, nous célébrerons la résurrection du Christ. Une résurrection qu'il partage déjà avec nous.



Lors de l'imposition des cendres, la parole de Dieu nous bouscule : « Car tu es poussière, et à la poussière tu retourneras » (Gn 3, 19), mais elle est aussi promesse de vie : « Convertissez-vous et croyez à l'Évangile » (Mc 1, 15). Par sa parole, le Seigneur nous transforme et fait de nous des femmes et des hommes debout.

Avant de me coucher, je relis l'évangile du jour (Mt 6, 1-6.16-18), puis je note quelques actions que je pourrais vivre durant le Carême : visiter un malade, renouer avec la prière, me réconcilier avec un proche, relire les évangiles...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Riz pilaf au romarin

RIZ COMPLET DE CAMARGUE

Ce premier bol de riz d'une série de propositions de recettes maigres pour ce Carême est à base de riz complet de Camargue.



Recette

Pour 2 personnes

1 verre de riz complet • 3 verres de bouillon de légumes • 1 échalote hachée • 1 branche de romarin • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 noix de beurre • Sel

- 1.** Dans une casserole, faites revenir l'échalote dans un peu de beurre et d'huile.
- 2.** Ajoutez le riz et faites revenir pour le faire nacrer.
- 3.** Versez le bouillon de légumes délicatement. Ajoutez la feuille de laurier, le romarin et la gousse d'ail. Assaisonnez légèrement.
- 4.** Laissez cuire à feu doux à couvert jusqu'à absorption en remuant de temps en temps. Le riz complet cuit plus longtemps, environ 30 minutes.

PRIER LES COMPLIES

Veiller dans la paix

Je me retire dans un endroit tranquille. Je respire profondément et je me laisse habiter par le silence de la nuit. Je reprends cette hymne :

*Seigneur,
l'heure s'avance : fais-moi grâce,
toi dont le jour n'a pas de fin.
Reste avec moi quand tout s'efface,
Dieu des lumières sans déclin.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
priersoneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



Je formule un vœu de paix pour toutes celles
et tous ceux qui ne parviennent pas à trouver
une nuit paisible.

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe du dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile du premier dimanche de Carême.

*Ô Esprit Saint, dispose mon cœur
et mon intelligence à écouter la parole de Dieu
et à la recevoir fidèlement.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 18 du hors-série *Pâques* 2026.

JE MÉDITE

L'Esprit Saint conduit Jésus dans le désert et, face aux tentations du diable, Jésus utilise la parole de Dieu comme son arme de défense.

JE ME METS EN ACTION

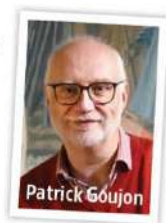
Je réfléchis sur mes propres tentations et j'écris une parole de la Bible qui va m'accompagner tout au long du Carême.



*Dieu tout-puissant,
viens au secours de mes faiblesses
et donne-moi la grâce
de rester fidèle à l'Évangile
et de ne pas succomber à la tentation.*

La paix intérieure

Fort d'une confiance inaltérable en Dieu, Patrick Goujon, prêtre et supérieur de la communauté des Jésuites d'Oxford, nous livre le secret de sa paix (p. 20 du hors-série *Pâques 2026*). Après avoir lu son portrait, je peux noter mes réflexions à partir des questions ci-dessous.



- Et si j'essayais de lire les psaumes pour expérimenter, comme Patrick Goujon, ce Dieu qui « peut nous tirer du mal » ?
- Ai-je déjà fait l'expérience spirituelle d'une paix profonde ressentie ?
- En quoi « cultiver des temps de solitude et de silence » peut m'être bénéfique ?



Sainte Catherine de Sienne



Type: Paix – Discernement

Niveau: 100

Origine: Italie – XIV^e siècle

Évolution: Fille de teinturier

→ Mystique → Conseillère →

Sainte → Docteur de l'Église



POUVOIRS SPIRITUELS

Parole de feu : réveille les consciences endormies.

Médiation céleste : apaise les conflits entre puissants.

Mystique active : + 100 en discernement spirituel.



CITATION SPÉCIALE

« *La paix, Dieu vous la demande, et veut que vous la fassiez le plus tôt que vous pourrez* » (lettre au pape Grégoire XI vers 1377).



BIO EXPRESS

Née à Sienne en 1347, Catherine a des visions du Christ dès l'enfance. Elle s'engage dans la paix de l'Église et des cités italiennes, écrit au pape et aux rois. Sa parole puissante et sa foi ardente inspirent encore aujourd'hui. Elle meurt en 1380 et est canonisée en 1461. Elle est proclamée docteur de l'Église en 1970 par le pape Paul VI.

Côté jardin

L'EAU, L'ORIGINE DE LA VIE

Prendre soin de la Création, dont nous faisons partie, c'est s'émerveiller des mystères du vivant. Aujourd'hui, l'eau.

C'est dans l'eau que la vie a pris naissance avant de prendre racine sur Terre. Les plantes, les bactéries, les champignons, les animaux, les humains... tous nous sommes les héritiers de la vie sous-marine. Chaque clignement de nos paupières nous le rappelle : nous humidifions nos yeux pour reproduire le milieu aquatique originel du sens de la vue. Le vivant partage ce destin commun : retenir l'eau en soi ou au plus près de soi. Pourtant, depuis des milliers d'années, nous chassons l'eau de notre milieu, défrichant nos forêts, asséchant nos marais.

Aujourd'hui, jardiniers, paysans et associations retrouvent le chemin de l'eau. Mares creusées dans les jardins, « renaturation » des rivières leur rendant un tracé naturel, l'eau est réinvitée jusqu'aux espaces agricoles.

Ces zones humides sont des alliées pour les cultures, les paysages et le climat. Le retour de l'eau célèbre le retour de la vie !

Charles Mignon, agroforestier

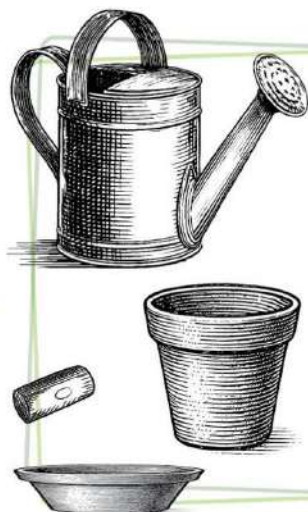


Rendre l'eau à la terre

Suzanne Husky
et Baptiste
Morizot
Actes Sud, 2024

Créer une mare

Frédéric
Proniewski
Ulmer, 2022



FABRIQUEZ UN OYA POUR IRRIGUER VOS PLANTES À MESURE DE LEURS BESOINS

MATÉRIEL : un pot, une soucoupe en terre cuite, un bouchon en liège.

Bouchez le trou du pot avec un bouchon, enterrez-le au pied d'une plante, remplissez-le d'eau et recouvrez-le avec une soucoupe. L'eau, par capillarité, sera diffusée lentement au fur et à mesure de l'assèchement du sol.

Risotto

aux champignons et parmesan

RIZ ARBORIO

Plat emblématique italien, le risotto est à base de riz arborio. Il devient crémeux et onctueux grâce à une réduction du bouillon.



Pour 6 personnes

300 g de riz arborio • 1 cube de bouillon de légumes • 250 g de champignons • 1 oignon • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 branche de persil • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 noix de beurre • 1 verre de vin blanc sec • Parmesan râpé • Sel, poivre

1. Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux.

2. Faites blondir l'oignon avec le beurre et l'huile. Ajoutez la moitié des champignons, puis le bouillon de légumes, laissez mijoter.

3. Dans une autre casserole, faites revenir le riz avec un peu de beurre et d'huile, remuez jusqu'à le nacrer.

Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.

4. Versez une louche de bouillon sur le riz et remuez jusqu'à absorption complète. Réitérez jusqu'au point de cuisson, plutôt *al dente*.

5. Dans une poêle, faites revenir l'échalote avec un peu de beurre et d'huile, puis ajoutez l'ail haché

et l'autre moitié des champignons pour les faire revenir. Assaisonnez et ajoutez du persil ciselé.

6. Assaisonnez le riz en fin de cuisson. Dressez le riz dans des assiettes creuses en plaçant par-dessus les champignons poêlés, un tour de moulin à poivre et un peu de parmesan.

Recette

PRIER LES COMPLIES

Se reposer dans la paix

Je me retire dans ma chambre. Si je peux, je pose une icône du Christ devant moi et je repense à tout ce qui m'a procuré de la paix pendant la semaine. Je reprends cette hymne :

*Seigneur,
tu sais toi-même où sont mes peines :
porte au Royaume mes travaux.
Sans toi, mon œuvre serait vaine :
viens préparer les temps nouveaux.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prionseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



**Je demande au Seigneur de procurer la paix
intérieure à toutes celles et tous ceux qui souffrent.**

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe de dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile du deuxième dimanche de Carême.

*Ô Esprit Saint,
remplis-moi des grâces d'en haut
pour que la lumière du Christ pénètre
mon cœur et me dispose à toujours l'écouter.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 28 du hors-série *Pâques 2026*.

JE MÉDITE

Pierre, Jacques et Jean sont les témoins de la transfiguration du Seigneur. Ils écoutent la voix du père qui demande d'écouter Jésus son Fils bien-aimé.

JE ME METS EN ACTION

J'identifie une action concrète que je pourrai réaliser dans la semaine pour manifester la lumière débordante de la transfiguration du Seigneur.



*Donne-moi,
Père très bon, d'être attentif à ta parole
et fais de moi un témoin vivant
de ton unique gloire.*

Métiers de paix

Diplomate, journaliste, militaire, médiatrice familiale ou mère de famille, cinq « professionnels de la paix » témoignent des raisons de leur engagement (p. 30 du hors-série *Pâques 2026*). Après avoir lu leurs témoignages, je peux noter mes réflexions à partir des questions ci-dessous.



- Comment est-ce que je me prépare, dans mon travail, à affronter les situations difficiles ou tendues?
- Dans les moments de conflit, est-ce que je réussis à maintenir la parole?
- Quels gestes ou quelles paroles rétablissent la paix autour de moi ?



Saint François d'Assise



Type: Paix – Création

Niveau: 100

Origine: Italie – XIII^e siècle

Évolution: Fils de marchand

→ Pauvre du Christ

→ Fondateur → Saint



POUVOIRS SPIRITUELS

Instrument de paix : ami des hommes, des oiseaux, du loup, des moutons, des fleurs, des fruits, etc.

Fraternité universelle : + 100 en respect de la Création.

Joie parfaite : immunise contre la tristesse spirituelle.



CITATION SPÉCIALE

« Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix. »

(Prière de saint François)



BIO EXPRESS

Né à Assise vers 1181, François renonce à la richesse pour vivre dans la pauvreté et la fraternité avec tous les êtres. Il dialogue avec les puissants et les pauvres et écrit sa célèbre prière de paix. Il est canonisé en 1228, deux ans après sa mort, et devient un modèle de fraternité universelle.

Côté jardin

LA TERRE, UNE ARCHE FRAGILE SOUS NOS PIEDS

Prendre soin de la Création, dont nous faisons partie, c'est s'émerveiller des mystères du vivant. Aujourd'hui, la terre.

« Terre ! Terre ! », joie de la vigie en mer. Cette fine couche de substrat revêt tant d'importance à nos yeux qu'elle a donné son nom à notre planète : la Terre. De quelques centimètres à quelques mètres d'épaisseur en fonction des régions, c'est toujours un même attachement. Dans une seule poignée de terre, on dit qu'il y aurait autant d'êtres vivants que d'humains sur la planète !

Arche fragile, il a fallu des milliers d'années pour constituer ce sol qui nourrit, dépollue et stocke l'eau, capture le carbone, abrite quantité d'organismes vivants. Pourtant, nos pratiques agricoles et industrielles ont dégradé les sols. Mais des solutions existent : ne pas laisser la terre à nu, proscrire la déforestation et l'artificialisation, sortir des pesticides, pratiquer l'agroforesterie, fumer la terre, composter...

Charles Mignon, agroforestier



**L'origine
du monde**
Marc-André
Selosse
Actes Sud, 2021

**Le sol, la terre
et les champs**
Claude et Lydia
Bourguignon
Sang de la terre, 2008

MAINTENEZ LA FERTILITÉ DU SOL GRÂCE AU COMPOSTAGE

- 50% de matières vertes / humides (épluchures, marc de café, plantes)
 - + 50% de matières brunes / sèches (branchages, feuilles mortes, carton non imprimé)
 - + oxygène (brassage régulier avec une griffe ou un brass'compost)
 - + humidité (le compost doit être hydraté mais pas détrempé, comme une éponge essorée)
 - + recouvrir de matière sèche
- = un compost de qualité dans neuf à douze mois !**



Riz sauté aux œufs et petits pois

RIZ BLANC

Nouvelle idée pour un bol de riz cuisiné, cette recette de riz sauté aux œufs et petits pois est idéale pour un repas maigre de Carême.



Recette

Pour 4 personnes

200 g de riz blanc • 100 g de petits pois • 1 carotte • 1 oignon • 2 œufs • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame • Sel, poivre

1. Dans une casserole, mettez 1 volume de riz pour 1,5 volume d'eau. Après ébullition laissez cuire à couvert à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau, en remuant de temps en temps.

2. Faites revenir l'oignon et la carotte émincés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis ajoutez les petits pois. Assaisonnez et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez le riz égrainé.

3. Cassez les œufs sur le riz et remuez vivement. Faites revenir le tout quelques minutes jusqu'à ce que les œufs aient coagulé.

4. Dégustez avec un filet d'huile de sésame.

PRIER LES COMPLIES

Lâcher prise dans la paix

Je m'installe tranquillement dans ma chambre. Je me détends et je prête attention à ma respiration. Je demande la grâce de lâcher prise en reprenant cette hymne :

*Seigneur,
comme un veilleur attend l'aurore,
j'appelle le jour promis.
Mais si la nuit demeure encore,
tiens-moi déjà pour ton ami.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prionseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



Je demande au Seigneur d'apporter de la sérénité
à toutes celles et tous ceux qui sont consumés
par l'angoisse.

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe de dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile du troisième dimanche de Carême.

*Ô Esprit Saint,
abreuve-moi des sources vives du Christ
pour que mon cœur soit totalement
disposé à l'écoute de sa parole.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 36 du hors-série *Pâques 2026*.

JE MÉDITE

Jésus se présente comme la source d'eau vive. Au bout de son échange avec la Samaritaine, elle le reconnaît comme le Messie et va l'annoncer à sa famille et ses voisins.

JE ME METS EN ACTION

Je note une soif que je porte en moi et je demande au Seigneur de l'étancher pendant ce Carême.



*Père source d'amour,
prends pitié de ma faiblesse
et fais-moi connaître
ton inépuisable bonté.*

Accompagner la mission

« L'essentiel de la mission est la culture de la rencontre », affirme Claire Degueil, déléguée nationale de la Délégation catholique pour la coopération (DCC). Après avoir lu la conversation (p. 38 du hors-série *Pâques 2026*), je peux noter mes réflexions ci-dessous.



- Suis-je ouvert à la rencontre d'autres cultures?
- En quoi suis-je « bâtisseur de ponts »?
- Comment est-ce que j'accueille l'autre dans ma vie?



Sainte Joséphine Bakhita



Type : Paix / Force intérieure
Niveau : 100
Origine : Soudan – XIX^e siècle
Évolution : Esclave → Chrétienne → Religieuse → Sainte



POUVOIRS SPIRITUELS

Persévérance divine : immunise contre les blessures du passé.

Paix rayonnante : calme les cœurs troublés.

Vivant témoignage : + 100 en simplicité évangélique.



CITATION SPÉCIALE

« Si je rencontrais ces gens qui m'ont enlevée, je les remercierais : sans eux, je ne serais pas chrétienne. »
 (Bakhita raconte son histoire, Maria Luisa Daguino, Maison généralice des Sœurs Canossiennes, Rome, 1996)



BIO EXPRESS

Née au Soudan en 1869, Joséphine est enlevée et vendue comme esclave. Elle découvre la foi chrétienne en Italie, est baptisée et devient religieuse. Sa douceur, sa paix intérieure et son sourire marquent tous ceux qui la rencontrent. Elle est canonisée en 2000 par le pape Jean-Paul II. C'est la première sainte soudanaise.

Côté jardin

L'ÉNERGIE DE LA LUMIÈRE, UNE RESSOURCE RARE OFFERTE PAR LES PLANTES VERTES

Prendre soin de la Création, dont nous faisons partie, c'est s'émerveiller des mystères du vivant. Aujourd'hui, la lumière.

La lumière est une ressource rare dans l'univers. Chaque nuit sur terre, l'obscurité nous saisit. Mais chaque jour le soleil se lève, éclairant notre planète. Pendant des millions d'années, micro-organismes et végétaux ont développé la capacité de transformer l'énergie solaire en énergie assimilable par les êtres vivants. Les plantes vertes, photosynthétiques, sont à la base des chaînes alimentaires. Nous en dépendons tous pour vivre et pour nous nourrir. Même le pétrole, le gaz et nos technologies avancées sont issus du monde végétal !

Ce n'est pas sans raison que l'œil humain est plus sensible aux nuances de vert. Il est la couleur primordiale de notre milieu et de notre nourriture depuis les origines. Les végétaux sont la valeur ajoutée essentielle de notre monde. Chaque plante qui s'épanouit, c'est un peu de l'énergie solaire qui irradie !

Charles Mignon, agroforestier



Le Jardin en mouvement

Gilles Clément
Sens et Tonka, 1991

Le Génie végétal

Christian Bock et Marcel Bournérias
Nathan, 1992



PLANTEZ DES PLANTES TOUTS AZIMUTS EN VILLE COMME À LA CAMPAGNE

- **Désherbez et tondez seulement si nécessaire :** certaines zones du jardin peuvent rester en libre évolution jusqu'à l'automne (vive la biodiversité !).
- **Semez graines, pépins et noyaux** dans les haies, les jardins et les jardinières, pour avoir des plantes adaptées à notre climat.
- **Bouturez, plantez :** il n'y a jamais trop de plantes !

Riz au lait crémeux à la vanille et cannelle

RIZ ROND

Dessert des plus réconfortants, le riz au lait se cuisine avec du riz rond. Sa cuisson lente à feu doux demande patience, bien récompensée !



Recette

Pour 4 personnes

**150 g de riz rond • 1 l de lait entier • 100 g de sucre cassonade • 1 gousse de vanille
• 1 pincée de cannelle**

1. Faites chauffer le lait avec le sucre et la vanille fendue en deux jusqu'à la limite de l'ébullition.
2. Ajoutez le riz et mélangez au fouet. Couvrez et baissez immédiatement le feu.
3. Laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes environ. Mélangez de temps en temps pour éviter que le riz accroche, en vérifiant qu'il y ait toujours du liquide dans la casserole.
4. Découvrez et terminez la cuisson jusqu'à ce que le riz affleure au lait.
5. Versez dans des verrines. Servez tiède ou froid en parsemant un peu de cannelle moulue dessus.

PRIER LES COMPLIES

Se recueillir dans la paix

Je prends quelques minutes de respiration profonde, si possible en écoutant une musique apaisante. Après avoir dit « Seigneur, garde-moi dans ta paix », je reprends cette hymne :

*Dieu qui sans cesse m'enfante,
à toi ces derniers mots du jour !
L'Esprit du Christ en moi les chante
et les confie à ton amour.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prionseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



Je demande au Seigneur de donner la grâce du recueillement intérieur à toutes celles et tous ceux qui peinent à nourrir leur vie spirituelle.

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe de dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile du quatrième dimanche de Carême.

*Ô Esprit Saint,
libère-moi de mes peurs
et fais-moi découvrir
la joie de l'Évangile.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 46 du hors-série *Pâques 2026*.

JE MÉDITE

Jésus guérit l'aveugle-né. Après avoir été rejeté, ce dernier rencontre le Christ et professe sa foi.

JE ME METS EN ACTION

Je note une difficulté que je vis dans ma foi et je la confie au Seigneur.



*Père de toutes grâces,
affermiss ma foi
et remplis mon cœur de joie
à l'approche des fêtes pascales.*

Repos des exilés

À l'abbaye de Bellefontaine (49), en juillet dernier, une quinzaine de personnes exilées ont vécu un temps de répit organisé par le service jésuite pour les réfugiés (p. 48 du hors-série *Pâques 2026*). Après avoir lu le reportage, je peux noter mes réflexions ci-dessous.



- Ai-je déjà rencontré des personnes exilées? Quelle découverte ai-je faite?
- Comment puis-je cultiver ma paix intérieure?
- Pendant le Carême, est-ce que je prends le temps de me ressourcer?



Saint Martin de Tours



Type : Paix – Charité

Niveau : 100

Origine : Hongrie – IV^e siècle

Évolution : Soldat → Moine

→ Évêque → Saint



POUVOIRS SPIRITUELS

Manteau partagé : apaise la détresse.

Énergie missionnaire : + 100 en voyages en Europe.

Présence pacifiante : calme les esprits divisés.



CITATION SPÉCIALE

« *Je suis soldat du Christ, je ne peux plus combattre.* »

(Réponse de Martin à l'empereur Julien qui encourageait ses soldats avant une bataille.)



BIO EXPRESS

Né au IV^e siècle, Martin est soldat romain lorsqu'il partage son manteau avec un pauvre. Il reçoit le baptême et refuse de combattre. Après avoir quitté l'armée, il devient moine, puis évêque de Tours. Sa vie est marquée par la charité, la paix et l'évangélisation. Il est l'un des premiers saints non-martyrs.



Côté jardin

LES TALENTS DU VIVANT : LE GEAI DES CHÊNES

Prendre soin de la Création, dont nous faisons partie, c'est s'émerveiller des mystères du vivant. Aujourd'hui, le geai des chênes.

Le vivant façonne notre planète. Coccolithophores bâtisseurs de falaises, vers de terre artisans des sols, castors ingénieurs des rivières et des fleuves, les dynamiques sauvages constituent la santé de nos écosystèmes.

Prenons le geai des chênes (*Garrulus glandarius*), au plumage inimitable, chamois roux, et aux ailes blanches et noires aux plumes bleues zébrées. C'est aussi à son cri, « *Shrreik* », qu'il est impossible de le confondre. Sentinelle de la forêt, c'est lui qui alerte les autres animaux en cas de danger. Autre talent, le geai des chênes œuvre à la régénération de la forêt. Au cours de l'automne, il enfouit jusqu'à 4500 glands pour se constituer des réserves. L'oiseau en oublie un grand nombre dans le sol, semant des centaines de chênes chaque année, et participant à l'expansion des forêts de feuillus de demain.

Charles Mignon, agroforestier



Habiter en oiseau
Vinciane Despret
Actes Sud, 2019

Nous ne sommes pas seuls
Léna Balaud et Antoine Chopot
Seuil, 2021

PROTÉGEZ LES ANIMAUX SAUVAGES AVEC LA LIGUE DE PROTECTION DES OISEAUX (LPO)



En ville comme à la campagne, devenez bénévole rapatrieur pour la faune sauvage en détresse. Selon vos disponibilités, il s'agira de récupérer un animal sauvage blessé trouvé pour le conduire au refuge le plus proche. Une formation courte est proposée.

www.lpo.fr

Mots mêlés

En cherchant les mots dans tous les sens, le mot mystère se dévoile avec les lettres restantes.

C	J	O	N	A	Z	A	R	E	T	H
O	H	J	U	D	E	E	T	S	U	J
N	A	A	S	I	L	A	M	P	E	S
S	N	E	R	E	P	E	E	R	R	O
E	E	A	A	P	E	M	G	I	U	N
N	M	R	E	L	E	O	Y	T	E	G
T	S	L	H	P	H	N	P	S	N	E
I	E	T	S	L	I	F	T	A	G	G
R	E	P	A	R	O	L	E	I	I	N
B	G	A	L	I	L	E	E	N	E	A
P	R	O	P	H	E	T	E	T	S	R

ÂNE
ANGE
APPELER
BETHLÉEM
CHARPENTIER
CONSENTIR
ÉGYPTÉ

ESPRIT SAINT
FILS
GALILÉE
ISRAËL
JUDÉE
JUSTE
MARIE

NAZARETH
NOM
PAROLE
PÈRE
PROPHÈTE
SEIGNEUR
SONGE

PRIER LES COMPLIES

S'abandonner dans la paix

Je me retire dans ma chambre. J'allume une bougie en signe de la lumière du Christ qui rayonne dans tout l'univers. Je pense à toute la Création qui aspire à la paix. Je reprends le début du psaume 87 :

*Seigneur,
mon Dieu et mon salut,
dans cette nuit où je crie en ta présence,
que ma prière parvienne jusqu'à toi,
ouvre l'oreille à ma plainte.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prionseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



**Je demande au Seigneur de répandre sa paix
dans toute la Création.**

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe du dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile du cinquième dimanche de Carême.

*Ô Esprit Saint, ouvre mon regard
et rends-moi attentif
à la parole de vie du Christ.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 56 du hors-série *Pâques 2026*.

JE MÉDITE

Au moment de ressusciter Lazare, Jésus rend grâce au Père et crie : « Lazare, viens dehors ! »

JE ME METS EN ACTION

Je note une œuvre de charité que je pourrai faire dans la semaine.



*Donne-moi, Père tout-puissant,
d'être un témoin vivant
de ton amour infini pour l'humanité
et d'être un étendard de ton immense gloire.*

Réconciliation

L'évangile de Matthieu (Mt 25, 31-46) est au cœur de cette démarche de préparation pénitentielle. Le Christ nous dit : « Ce que vous faites au plus petit, c'est à moi que vous le faites. » La réconciliation est l'occasion de regarder où notre amour a manqué et de recevoir la grâce pour revenir servir le Christ dans nos frères.

L'ATTENTION AUX BESOINS FONDAMENTAUX

« J'avais faim, j'avais soif » (cf. Mt 25, 35)

Il arrive qu'on passe à côté d'un besoin simple : un repas, une écoute, un service... par fatigue ou par distraction. Pourtant, c'est là que le Christ nous attend.

- Ai-je été trop réservé dans le partage de mes ressources : temps, argent, énergie ?
- Ai-je manqué de voir ou de répondre à un besoin concret, matériel ou affectif, autour de moi ?
- La ressource que je pourrais mieux partager :

• Le type de besoin que j'ai tendance à ignorer :

L'ACCUEIL ET L'OUVERTURE

« J'étais un étranger et vous m'avez accueilli » (Mt 25, 35)

Il suffit d'une différence - couleur de peau, opinion ou habitude - pour qu'une distance s'installe. Pourtant, l'accueil commence souvent par un geste simple ou un mot qui ouvre la porte de ma vie à ceux qui m'entourent.

- Ai-je laissé mes peurs, mes jugements ou mes habitudes me fermer à ceux qui sont différents ou isolés ?
- Ai-je manqué de courage pour faire le premier pas pour inclure ou rencontrer ?
- Un préjugé ou une fermeture que je veux combattre :
- La personne ou le groupe envers qui je pourrais m'ouvrir davantage :

LA DIGNITÉ ET LA COMPASSION

« J'étais nu, j'étais malade » (cf. Mt 25, 36)

Face à la fragilité – maladie, pauvreté, peine... – nous pouvons être mal à l'aise ou démunis. Pourtant, c'est là que le Christ se rend visible : dans celui qui attend d'être simplement regardé avec respect.

- Ai-je reconnu le Christ dans la personne fragile, malade ou en précarité ?
- Ai-je su lui manifester respect, attention ou écoute, ou ai-je détourné le regard ?
- Un cas où j'ai eu une réaction d'évitement ou de gêne :
- Le type de respect (écoute, délicatesse, non-jugement) que je veux vivre ou découvrir :

LA PRÉSENCE ET LE SOUTIEN DANS L'ÉPREUVE

« J'étais en prison, et vous êtes venus jusqu'à moi ! » (Mt 25, 36)

Il existe des prisons invisibles : tristesse, découragement, honte, peur... Parfois, une simple visite, un appel ou un mot vrai peut rouvrir une porte que la souffrance avait fermée.

- Ai-je su me rendre disponible à quelqu'un enfermé dans la souffrance, la solitude ou la peur ?
- Quand ai-je choisi le silence et le confort plutôt que la présence et le partage ?
- La personne dans l'épreuve que j'ai laissée seule :
- L'effort de présence que je peux décider de faire :

L'INTENTION DU CŒUR

« Quand est-ce que nous t'avons vu? »
(Mt 25, 37)

Nos gestes peuvent être justes, mais nos intentions parfois moins claires. Il est facile de chercher à plaire, d'attendre un merci ou un regard d'approbation. Le Christ nous invite à aimer sans calcul, dans la discrétion du don vrai.

• *Quand je sers ou rends service, est-ce par amour du Christ ou pour être remarqué, ou être rassuré sur moi-même ?*

• *Ai-je su agir dans la discrétion et la joie du don gratuit ?*

• *Le moment où la recherche de reconnaissance a pris le dessus :*

• *L'action que je pourrais poser en secret, sans rien attendre en retour :*

L'ENGAGEMENT CONCRET

« Chaque fois que vous l'avez fait
à l'un de ces plus petits » (Mt 25, 40)

Aimer n'est pas qu'une idée : c'est un choix, souvent humble et parfois coûteux. Une relation blessée, une habitude d'indifférence ou un silence pesant peuvent devenir le lieu d'un vrai recommencement.

• *Y a-t-il un manque d'amour précis que je dois nommer : une blessure, une parole dure, une indifférence répétée ?*

• *Quelle décision simple et réelle puis-je prendre pour grandir dans le service et la miséricorde ?*

• *La blessure ou le manque pour lequel je demande pardon :*

• *Mon engagement concret (un geste, une attitude) pour les jours à venir :*

Sainte Mère Teresa



Type : Paix – Miséricorde

Niveau : 100

Origine : Albanie – XX^e siècle

Évolution : Religieuse →

Enseignante → Fondatrice →

Prix Nobel → Sainte



POUVOIRS SPIRITUELS

Tendresse radicale : recueille les mourants.

Service des pauvres : + 100 en charité.

Silence priant : protège contre les attaques de découragement.



CITATION SPÉCIALE

« *Nous ne savons jamais le bien qu'un simple sourire peut faire.* » (Tu m'apporteras l'amour, Centurion, 1975)



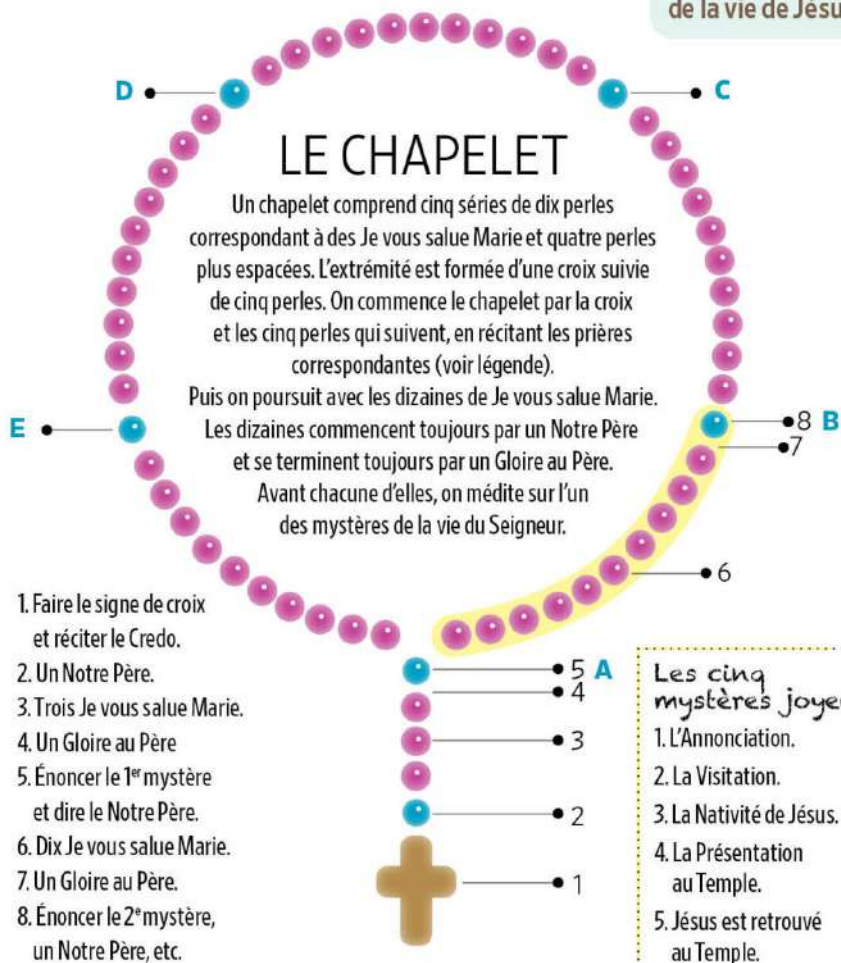
BIO EXPRESS

Née en Albanie en 1910, Mère Teresa fonde les Missionnaires de la Charité à Calcutta en 1950. Elle consacre sa vie aux plus pauvres, aux malades et aux mourants. Son sourire et sa foi deviennent des symboles de paix active. Elle reçoit le prix Nobel de la paix en 1979. Elle est canonisée en 2016 par le pape François.

Le chapelet de la paix

C'est aujourd'hui la fête de l'Annonciation, un jour favorable pour prier le chapelet.

En ce mercredi, je médite sur les mystères joyeux de la vie de Jésus.



Prières

Au début de chaque dizaine, je reprends ces prières à Marie, reine de la paix, avant de méditer chaque mystère joyeux. Je termine le chapelet avec la prière de conclusion.

- A.** *Ô Marie, reine de la paix, aide-moi
à vivre pleinement ma vocation de baptisé
en devenant un apôtre de la paix.*
- B.** *Ô Marie, reine de la paix, soutiens l'Église
dans sa mission au service de la paix dans le monde.*
- C.** *Ô Marie, reine de la paix, apprends-moi ta douceur
et ta tendresse au quotidien.*
- D.** *Ô Marie, reine de la paix, ouvre mon cœur
et mon intelligence à la lumière de l'Évangile.*
- E.** *Ô Marie, reine de la paix, donne à toutes les Églises
chrétiennes de former un seul corps en Jésus Christ.*

PRIÈRE DE CONCLUSION

*Ô Marie, reine de la paix,
fais germer dans nos cœurs
d'hommes et de femmes un amour ardent
pour ton fils Jésus Christ.
Aide-nous à arpenter les chemins de la paix
que tu fus la première à suivre en disant oui
au désir de Dieu.
Donne-nous de goûter la joie de l'Évangile
pour devenir des apôtres du Royaume
de Dieu dans notre monde en quête d'espérance.
Nous nous confions à toi, avec ton fils le Christ Jésus.
Amen.*

Mango sticky rice

RIZ GLUANT

Dessert traditionnel d'Asie du Sud, le *mango sticky rice* (riz gluant à la mangue) est une recette à base de riz gluant, de mangue fraîche et de lait de coco.

Recette



Pour 5 personnes

200 g de riz gluant • 200 ml de lait de coco • 2 cuillères à soupe de sucre • 1 mangue mûre
• 1 pincée de sel • Zeste de citron vert

1. Faites tremper le riz dans de l'eau tiède au minimum 3 heures.
2. Égouttez le riz et faites-le cuire 30 minutes à la vapeur à couvert.
3. Pendant ce temps, faites chauffer à feu doux le lait de coco et le sucre tout en remuant sans porter à ébullition.
4. Quand le sucre est fondu, versez le riz dans le lait de coco chaud. Mélangez et laissez absorber pendant 10 minutes. Remuez délicatement puis laissez encore 10 minutes au repos.
5. Découpez la mangue en lamelles ou en cubes. Servez le riz tiède avec la mangue et du zeste de citron vert.

PRIER LES COMPLIES

Retrouver la paix

Je me retire dans ma chambre. Je me pose calmement en prenant conscience de ma respiration. J'implore la grâce du pardon en reprenant cette hymne :

*L'heure s'avance: fais-moi grâce,
toi dont le jour n'a pas de fin.
Reste avec moi quand tout s'efface,
Dieu des lumières sans déclin.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prienseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



Je demande au Seigneur de susciter des artisans
de paix dans toutes les zones en conflit
dans le monde.

Dialogue avec la parole de Dieu

En vue de me préparer à la messe de dimanche, j'entre en dialogue avec la parole de Dieu en méditant l'évangile de l'entrée de Jésus à Jérusalem.

*Ô Esprit Saint,
viens en mon cœur
et fais-moi chanter la joie d'être sauvé.*

JE LIS LENTEMENT LE TEXTE DE L'ÉVANGILE

page 66 du hors-série *Pâques 2026*.

JE MÉDITE

Alors que Jésus passe au milieu d'elle, la foule crie :
« Hosanna au fils de David ! Béni soit celui qui vient au nom
du Seigneur ! Hosanna au plus haut des cieux ! »

JE ME METS EN ACTION :

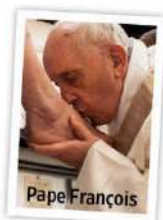
Je note une intention de prière particulière à porter tout
au long de la Semaine sainte.



*Béni sois-tu Père
pour le salut qui vient de Jésus Christ.
Que mon cœur soit ouvert
à ton œuvre de rédemption.*

Liturgie du Jeudi saint

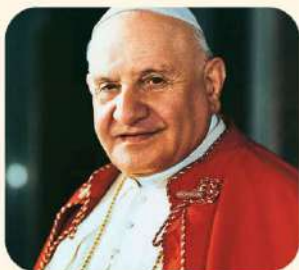
Au cours de la liturgie du Jeudi saint, plusieurs gestes propres à cette messe nous plongent au cœur du mystère chrétien. Après avoir lu l'article présentant les rites et gestes du Jeudi saint (p. 68 du hors-série *Pâques 2026*), je peux noter mes réflexions ci-dessous.



- Dans ma vie quotidienne, quels gestes concrets traduisent mon désir de servir?
- Est-ce que je vis la communion comme une unité réelle avec les autres?
- Ai-je déjà pris le temps de « veiller » avec Jésus?



Saint Jean XXIII



Type : Paix – Dialogue

Niveau : 100

Origine : Italie – XX^e siècle

Évolution : Fils de paysan

→ Prêtre → Diplomate

→ Pape → Saint



POUVOIRS SPIRITUELS

***Pacem in terris* :** étend la paix à tous les peuples.

Pont entre mondes : +100 en diplomatie.

Concile imprévu : réveille les esprits endormis.



CITATION SPÉCIALE

« [La paix] : la vérité comme fondement des relations, la justice comme règle, l'amour mutuel comme moteur et la liberté comme climat. » (*Pacem in terris*, § 149)



BIO EXPRESS

Né en Italie en 1881, Angelo Roncalli est nonce en France entre 1945 et 1953. Il devient pape en 1958 sous le nom de Jean XXIII. Il convoque le concile Vatican II le 11 octobre 1962 et publie *Pacem in terris*, en avril 1963, une encyclique historique sur la paix entre les peuples. Son humilité et son ouverture marquent l'Église. Il est canonisé en 2014 par le pape François.

Côté jardin

L'ARBRE AU CŒUR DE NOS VIES

Prendre soin de la Création, dont nous faisons partie, c'est s'émerveiller des mystères du vivant. Aujourd'hui, l'arbre.

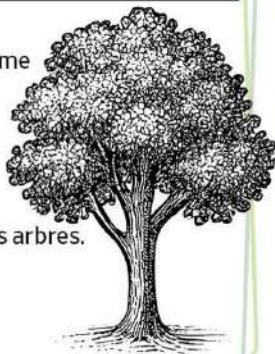
Les arbres plongent leurs racines dans la terre pour y puiser l'eau, les nutriments et les minéraux indispensables à leur développement. Ils projettent leurs branches vers le ciel pour capter la lumière et le carbone, constitutifs de l'essentiel de leur masse. Les arbres font le trait d'union entre le souterrain et l'aérien, entre l'invisible et le visible.

Ils sont des bâtisseurs du monde ! Les arbres retiennent l'eau et facilitent son infiltration, diminuant érosion, sécheresses et inondations. Ils créent de l'oxygène, participent à la fertilité des sols, sont l'habitat d'une myriade d'êtres vivants... Les arbres nous offrent gîte, couvert, santé, énergie, outils, art et spiritualité depuis des millénaires. Une fois morts et tombés au sol, ils participent encore à la perpétuation de la vie pendant des siècles.

Charles Mignon, agroforestier

PLANTER DES ARBRES, QUELLE BONNE IDÉE !

Mais attention, il y a des alternatives pour avoir un impact sur son écosystème de façon plus sûre. On pourrait se contenter de laisser faire, et assister la régénération naturelle. En effet, nos forêts n'ont pas eu besoin de nous pour s'épanouir. Les semis spontanés font les meilleurs arbres. Et si l'on plante, il faut prendre soin de planter localement, le bon arbre, au bon endroit.



La vie des arbres
Francis Hallé
Éditions Bayard, 2024

L'arbre, entre visible et invisible
Ernst Zürcher
Actes Sud, 2016

Riz au four

RIZ BASMATI

Cette méthode de cuisson au four est inratable ! Le secret est de faire un couvercle en papier d'aluminium bien hermétique.

Recette



Pour 6 personnes

300 g de riz basmati • 600 ml d'eau bouillante • 800 g de tomates cerises • 10 gousses d'ail pelées • 2 grosses échalotes pelées et coupées • 25 g de coriandre coupée en tronçons • 3 cuil. à soupe de thym • 100 ml d'huile d'olive • Sel, poivre

1. Préchauffez le four à 160 °C (chaleur tournante).
2. Répartissez tomates, ail, échalotes, coriandre et thym dans un plat à gratin. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez. Enfouissez pour 1 heure.

Sortez le plat du four et versez une couche régulière de riz sur les légumes.

3. Augmentez le four à 220 °C.

4. Assaisonnez le riz puis mouillez délicatement avec l'eau bouillante. Couvrez

hermétiquement avec du papier d'aluminium et enfournez pour 25 minutes. Sortez du four et laissez reposer 10 minutes sans toucher le couvercle.

5. Mélangez délicatement et servez avec quelques feuilles de coriandre fraîche.

PRIER LES COMPLIES

Veiller dans la paix

Je me retire dans ma chambre. Si je peux, je pose un crucifix devant moi et je relis ces versets de la Passion du Christ : « Moi, je suis né, je suis venu dans le monde pour ceci : rendre témoignage à la vérité. Quiconque appartient à la vérité écoute ma voix » (Jn 18, 37). Je reprends cette hymne :

*Seigneur,
avant la fin de la lumière,
je te prie, Dieu créateur,
pour que, fidèle à ta bonté,
tu me protèges, tu me gardes.*



Je peux prier
les complies en
entier sur le site
prionseneglise.fr
en scannant
ce QRcode :



Je garde quelques minutes de silence
et je prie pour tous ceux qui sont martyrisés
au nom de la vérité.

La paix soit avec vous tous !

« Frères et sœurs bien-aimés,
ceci est le premier salut du Christ ressuscité,
le bon pasteur qui a donné sa vie
pour le troupeau de Dieu.

Moi aussi, je voudrais que ce salut de paix
pénètre votre cœur, qu'il rejoigne vos familles,
toutes les personnes, où qu'elles soient,
tous les peuples, toute la terre.

La paix soit avec vous !

C'est la paix du Christ ressuscité,
une paix désarmée et désarmante,
humble et persévérante. »

Pape Léon XIV, 8 mai 2025

Jardin de Pâques

Fabriquer un jardin de Pâques qui fleurit dimanche après dimanche : c'est la manière originale que nous vous proposons pour cheminer vers une vie nouvelle, au matin de Pâques.

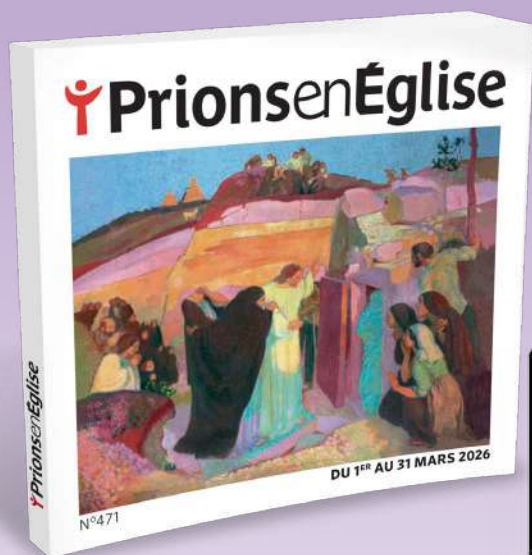




PrionsenEglise

OFFRE SPÉCIALE « Semaine sainte »

 **Prions en Église**



1 AN
59 €
39 €



Laissez-vous guider
jour après jour



J'EN PROFITE



ou sur abonnement.prionseneglise.fr/i176622