

Carême 2026 - Méditations quotidiennes

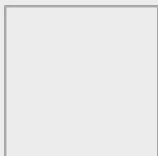
À l'occasion du Carême 2026, nous vous proposons des méditations quotidiennes en audio réalisées par plusieurs prêtres sur des passages de L'Imitation de Jésus-Christ.

Jour 43 : Mercredi 1er avril

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

Livre quatrième, chapitre 18 : « Ne vous troublez point, ne disputez point avec vos pensées, ne répondez point aux doutes que le démon vous suggère; mais croyez à la parole de Dieu, croyez à ses saints et à ses prophètes, et l'esprit de malice s'enfuira loin de vous. »

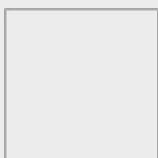
Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

**Jour 42 : Mardi 31 mars**

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre quatrième, chapitre 18 : « Allez donc avec une foi simple et inébranlable, et recevez le Sacrement [de l'Eucharistie] avec un humble respect, vous reposant sur la toute-puissance de Dieu de ce que vous ne pourrez comprendre. »

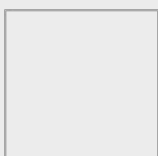
Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

**Jour 41 : Lundi 30 mars**

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviès, prêtre de la Communauté Saint Martin.

Livre quatrième, chapitre 15 : « On doit attendre la grâce de la ferveur avec une confiance ferme et une humble patience. Lorsqu'elle vous est cependant refusée ou ôtée secrètement, ne l'imputez qu'à vous-même et à vos péchés. »

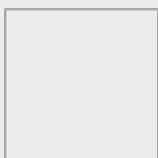
Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

**Jour 40 : Dimanche 29 mars**

La méditation de ce jour est proposée par le Père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre quatrième, chapitre 13 : « Daignez demeurer avec moi, Seigneur, je désire ardemment être avec vous. Tout mon désir est que mon cœur vous soit uni. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.



Jour 39 : Samedi 28 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre quatrième, chapitre 12 : « Si vous voulez que je vienne à vous et que je demeure en vous, purifiez-vous du vieux levain et nettoyez la maison de votre coeur. Bannissez-en les pensées du siècle et le tumulte des vices. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 38 : Vendredi 27 mars

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre quatrième, chapitre 9 : « Je vous offre aussi tout ce qu'il y a de bien en moi, quelque faible, quelque imparfait qu'il soit, afin que l'épurant, le sanctifiant, le perfectionnant sans cesse, vous le rendiez plus digne de vous, plus agréable à vos yeux, et que vous me conduisiez à une heureuse fin. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 37 : Jeudi 26 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre quatrième, chapitre 7 : « Si l'homme fait ce qui est en lui et s'il a un vrai repentir toutes les fois qu'il s'approche de moi pour demander grâce et miséricorde: j'en jure par moi-même, dit le Seigneur, je ne me souviendrai plus de ses péchés, et ils lui seront tous pardonnés; car je ne veux point la mort du pécheur, mais qu'il se convertisse et qu'il vive. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 36 : Mercredi 25 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre quatrième, chapitre 3 : « Cet adorable sacrement est le salut de l'âme et du corps, le remède de toute langueur spirituelle. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 35 : Mardi 24 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

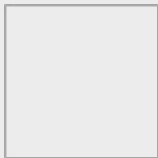
Livre quatrième, chapitre 2 : « Lorsque vous célébrez le divin sacrifice, ou que vous y assistez, il doit vous paraître aussi grand, aussi nouveau, aussi digne d'amour que, si, ce jour-là même, Jésus Christ, descendant pour la première fois dans le sein de la Vierge Marie, se faisant homme, ou que, suspendu à la croix, il souffrit et mourût pour le salut des hommes. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 34 : Lundi 23 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

Livre quatrième, chapitre 1 : « Pourquoi donc ne suis-je pas plus enflammé en votre adorable présence ? Pourquoi n'ai-je pas soin de me mieux préparer à la participation de vos saints mystères. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 33 : Dimanche 22 mars

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre quatrième, chapitre 1 : « C'est pourquoi nous devons déplorer avec amertume la tiédeur et la négligence qui affaiblissent en nous le désir de recevoir Jésus Christ. »

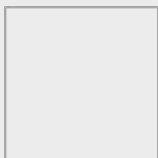


Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 32 : Samedi 21 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre troisième, chapitre 38 : « Nous lisons que Josué et les enfants d'Israël furent trompés par les Gabaonites, parce qu'ils n'avaient point auparavant consulté le Seigneur, et que, trop crédules à leurs flatteuses paroles, ils se laissèrent séduire par une fausse piété. »

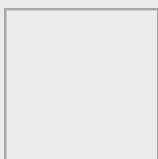


Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 31 : Vendredi 20 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre troisième, chapitre 35 : « Attendez le Seigneur, combattez avec courage, soyez ferme, ne craignez point, ne reculez point, mais exposez généreusement votre vie pour la gloire de Dieu. »

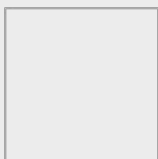


Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 30 : Jeudi 19 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

Livre troisième, chapitre 33 : « Plus l'oeil de l'âme est pur et son intention droite, moins on est agité par les tempêtes, mais cet oeil s'obscurcit en plusieurs, parce qu'il se tourne vers chaque objet agréable qui se présente. Ainsi autrefois les Juifs vinrent à Béthanie chez Marthe et Marie, non pour Jésus seul, mais pour voir Lazare. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 29 : Mercredi 18 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Germain Badou, prêtre du diocèse d'Albi.

Livre troisième, chapitre 30 : « Où est votre foi ? Demeurez ferme et persévérez. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 28 : Mardi 17 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre troisième, chapitre 27 : « Car c'est une grande sagesse de ne point se laisser agiter à tout vent de paroles et de ne point prêter l'oreille aux perfides discours des flatteurs. C'est ainsi qu'on avance sûrement dans la voie où l'on est entré. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 27 : Lundi 16 mars

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviès, prêtre de la Communauté Saint Martin.

Livre troisième, chapitre 26 : « Que je ne sois pas, mon Dieu, vaincu par la chair et le sang, trompé par le monde et sa gloire qui passe; que je ne succombe point aux ruses du démon. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 26 : Dimanche 15 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre troisième, chapitre 21 : « Aimable et doux Jésus, donnez moi de me reposer en vous plus qu'en toutes les créatures. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 25 : Samedi 14 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre troisième, chapitre 20 : « Mais ceux qui, méprisant le monde parfaitement, s'efforcent de vivre pour Dieu sous une sainte discipline, n'ignorent point les divines douceurs promises au vrai renoncement, et voient avec clarté combien le monde, abusé par des illusions diverses, s'égare dangereusement. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 24 : Vendredi 13 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

Livre troisième, chapitre 19 : « Si vous désirez la couronne, combattez courageusement, souffrez avec patience. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 23 : Jeudi 12 mars

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre troisième, chapitre 12 : « Si vous voulez goûter une joie véritable et des consolations plus abondantes, méprisez toutes les choses du monde, repoussez les joies terrestres ; et je vous bénirai, je verserai sur vous mes inépuisables consolations. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 22 : Mercredi 11 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Germain Badou, prêtre du diocèse d'Albi.

Livre troisième, chapitre 3 : « Gravez mes paroles dans votre cœur, et méditez-les profondément, à l'heure de la tentation, elles vous seront nécessaires. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 21 : Mardi 10 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenguine, au Sénégal.

Livre deuxième, chapitre 11 : « Tous les disciples de la Croix, qui auront imité pendant leur vie Jésus crucifié, s'approcheront avec un grande confiance de Jésus-Christ juge. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 20 : Lundi 9 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre deuxième, chapitre 10 : « Mettez vous toujours à la dernière place, et la première vous sera donnée ; car ce qui est le plus élevé s'appuie sur ce qui est le plus bas. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 19 : Dimanche 8 mars

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviès, prêtre de la Communauté Saint Martin.

Livre deuxième, chapitre 9 : « Comment sentirai-t'il son fardeau, quand il est porté par le Tout-Puissant, et conduit par le guide suprême ? »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 18 : Samedi 7 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Germain Badou, prêtre du diocèse d'Albi.

Livre deuxième, chapitre 7 : « Cherchez Jésus en tout, et en tout vous trouverez Jésus. Si vous vous cherchez vous-même, vous vous trouverez aussi, mais pour votre perte. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 17 : Vendredi 6 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Emmanuel Gros, de la communauté Saint Jean à Popenquine, au Sénégal.

Livre deuxième, chapitre 2 : « L'homme voit le visage, mais Dieu voit le cœur. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 16 : Jeudi 5 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre deuxième, chapitre 2 : « Dieu protège l'humble et le délivre, il aime l'humble et le console, il s'incline vers l'humble et lui prodigue ses grâces, et, après l'abaissement, il l'élève dans la gloire. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 15 : Mercredi 4 mars

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre deuxième, chapitre 4 : « Quand l'homme commence à se vaincre parfaitement et à marcher avec courage dans la voie de Dieu, alors il ne compte pour rien ce qui lui était le plus pénible. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 14 : Mardi 3 mars

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviès, prêtre de la Communauté Saint Martin.

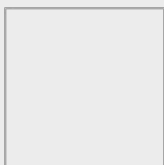
Livre deuxième, chapitre 3 : « Qui sait le mieux souffrir possèdera la plus grande paix. Celui-là est vainqueur de soi et maître du monde, ami de Jésus-Christ et héritier du ciel. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 13 : Lundi 2 mars

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre deuxième, chapitre 5 : « Dieu seul, éternel, immense et remplissant tout, est la consolation de l'âme et la vraie joie du cœur. »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 12 : Dimanche 1er mars

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre deuxième, chapitre 1 : « Mettez en Dieu toute votre confiance : qu'il soit votre crainte et votre amour, il répondra pour vous, et il fera ce qui est le meilleur. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 11 : Samedi 28 février

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre premier, chapitre 23 : « Soyez donc toujours prêts, et vivez de telle sorte que la mort ne vous surprenne jamais. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 10 : Vendredi 27 février

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre premier, chapitre 22 : « O coeurs insensés et infidèles, si profondément enfoncés dans les choses de la terre qu'ils ne goûtent rien que ce qui est charnel ! »



Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 9 : Jeudi 26 février

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviers, prêtre de la Communauté Saint Martin.

Livre premier, chapitre 21 : « Si vous n'avez point la faveur des hommes, ne vous en attristez point; mais que votre peine soit de ne pas vivre aussi bien et avec autant de vigilance que le devrait un serviteur de Dieu. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 8 : Mercredi 25 février

La méditation de ce jour est proposée par le Père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre premier, chapitre 20 : « Ainsi toute joie des sens s'insinue avec douceur; mais à la fin elle blesse et tue. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 7 : Mardi 24 février

La méditation de ce jour est proposée par le Père Germain Badou, prêtre du diocèse d'Albi.

Livre premier, chapitre 20 : « Dans le silence et le repos, l'âme pieuse fait de grands progrès et pénètre ce qu'il y a de caché dans l'Écriture. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 6 : Lundi 23 février

La méditation de ce jour est proposée par le Frère Louis-François, prêtre de la Communauté Saint-Jean au noviciat de Kara au Togo.

Livre premier, chapitre 15 : « Celui qui possède la charité véritable [...] ne porte envie à personne, parce qu'il ne souhaite aucune faveur particulière, ne met point sa joie en lui-même, et que, dédaignant tous les autres biens, il ne cherche qu'en Dieu son bonheur. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 5 : Dimanche 22 février

La méditation de ce jour est proposée par le Père Dino Gbebe, prêtre du diocèse de Bordeaux.

Livre premier, chapitre 14 : « En jugeant les autres, l'homme se fatigue vainement ; il se trompe le plus souvent, et commet beaucoup de fautes ; mais en s'examinant et se jugeant lui-même, il travaille toujours avec fruit. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 4 : Samedi 21 février

La méditation de ce jour est proposée par l'abbé Thomas Leparoux, prêtre du diocèse de la Mayenne.

Livre premier, chapitre 3 : « Le superbe et l'avare n'ont jamais de repos, mais le pauvre et l'humble d'esprit vivent dans l'abondance et la paix. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 3 : Vendredi 20 février

La méditation de ce jour est proposée par le Père Germain Badou, prêtre du diocèse d'Albi.

Livre premier, chapitre 3 : « Plus un homme est recueilli en lui-même et dégagé des choses extérieures, plus son esprit s'étend et s'élève sans aucun travail, parce qu'il reçoit d'en haut la lumière de l'intelligence. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 2 : Jeudi 19 février

La méditation de ce jour est proposée par don Martin Viviès, prêtre de la Communauté Saint Martin.

Livre premier, chapitre 1 : « Vanité, de s'attacher à ce qui passe si vite et de ne pas se hâter vers la joie qui ne finit point. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.

Jour 1 : Mercredi 18 février – Mercredi des Cendres

La méditation de ce jour est proposée par le père Carlo Maria, prêtre capucin à Pietrelcina (Italie).

Livre premier, chapitre 1 : « Appliquez-vous donc à détacher votre cœur de l'amour des choses visibles, pour le porter tout entier vers les invisibles, car ceux qui suivent l'attrait de leurs sens souillent leur âme et perdent la grâce de Dieu. »

Votre navigateur ne supporte pas l'audio.