

VIVE LE CARÊME !



Dans le silence, la prière et le don de soi, le carême ouvre nos cœurs à l'œuvre de Dieu. Voici quelques idées concrètes proposées par la paroisse pour vivre ce temps de conversion et de grâce...

Prière

- Assister à la **messe en semaine** (et pourquoi pas tous les jours ?)
- **Arriver en avance** à la messe
- Acheter un **missel** ou un **livre** pour lire les textes de la messe
- **Prier tous les jours** un peu plus (et aux intentions de la paroisse)
- participer à l'**adoration**, aux **récollec-**

tions

chemins de croix et chapelet. Réciter le chapelet de ND des sept douleurs

Jeûne et aumône

- **Jeûner** en offrant le fruit de ce jeûne aux sœurs pour leurs maraudes
- **Donner de mon temps** à la paroisse (ménage ou autre service)
- **Visiter** une personne seule ou malade

Ne pas jeter sur la voie publique

CARÊME 2026

MÉNAGE

Prendre contact dans chaque église ou s'adresser au secrétariat

RÉCOLLECTIONS

Les grands convertis de l'Évangile
par un chanoine de l'abbaye de Lagrasse

Samedi 7 mars 9h-17h

au collège ND des Anges
Espira de l'Agly

La croix dans la vie d'une mère

Journée de retraite pour les mamans
avec les sœurs Pauvres de JC

Samedi 14 mars 9h30-16h30

ND la Réal

LECTURE SPIRITUELLE

Les Confessions de saint Augustin

Mon Carême 2026 avec saint Augustin

Ces ouvrages seront en vente aux sorties des messes le 22 février (et disponibles à la Boutique Saint Jean)



Communauté de paroisses

Saint Jean-Baptiste

CENTRE-VILLE DE PERPIGNAN

www.cathedraleperpignan.fr

04 68 64 63 93

secretariat@cathedraleperpignan.fr

MESSES ET ADORATION

Messes de semaine

8h	Cathédrale	L à S
9h30	Église St-Jacques	V
11h	Église ND la Réal	S
18h	Sanctuaire Saint-Joseph	Mer
18h30	Église ND la Réal	L Mar J V

Adoration

Dans la nuit du **V** 19h au **S** 9h

Église ND la Réal (hors vacances scolaires) inscription avec QR code

9h Église St-Jacques **V**



CONFESIONS

Chaque mercredi, vendredi et samedi

16h- 18h

Cathédrale

Vendredi 20 février

Veillée Miséricorde pour le doyenné

20h - 22h

Cathédrale

Samedi 21 mars

Petits Ostensorials pour les 6-14 ans

16h-17h

Cathédrale

CARÊME 2026

CHEMIN DE CROIX

Chaque vendredi de carême

Cathédrale – 15h

Sanctuaire Saint-Joseph – 15h

Église Saint-Jacques – 17h

Chaque mercredi de carême

Église Sainte-Thérèse – 16h

(sauf mercredi des Cendres)

Mercredi saint

Lavement des pieds du Dévot-Christ
avec les petits pénitents

Cathédrale – 15h

Avec l'archiconfrérie de la Sanch

Cathédrale – 20h30

Vendredi saint

Église Sainte-Thérèse – 10h

Église Notre-Dame la Réal – 10h30

MARAUDES - AUMÔNE

Chaque mercredi et jeudi de carême avec les sœurs Pauvres de Jésus-Christ

Pour vous y joindre,
prendre contact avec les sœurs
au 06 07 55 84 81

Lundi visite des familles du quartiers
Saint-Jacques

Jeudi distribution de nourriture dans le
centre-ville

Appel aux dons

jambon, fromage, blanc de poulet, jus de
fruits, biscuits, café, lait, chocolat...

À déposer au presbytère de l'église
Saint-Jacques ou à la permanence de la
cathédrale