

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**

CONFESSIONS

Chaque mercredi, vendredi et samedi
16h- 18h
Cathédrale

Vendredi 20 février

Veillée Miséricorde pour le doyenné
20h - 22h
Cathédrale

Samedi 21 mars

Petits Ostensoirs 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