



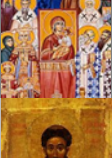
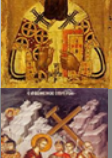

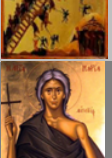
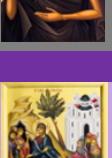





Notre pèlerinage vers Pâques 2026

Les dimanches		Thème et lectures du jour	Comment participer
Le Triode			
1 février (La viande est permise même le mercredi et le vendredi)		Dimanche du Publicain et du Pharisien Épître : 2 Timothée 3 :10–15 Évangile : Luc 18 :10–14	Faites preuve de compassion à l'égard des pauvres et des personnes en détresse. Faites confiance à Dieu et non à vous-même. Demandez Son aide avant chaque tâche cette semaine.
8 février (Semaine normale – jeûne les mercredi et vendredi)		Dimanche du Fils prodigue Épître : 1 Corinthiens 6 :12–20 Évangile : Luc 15 :11–32	Fixer un rendez-vous pour une confession. Chaque matin, dites-vous : « Aujourd'hui je serai modeste ! » Épuiser la viande
15 février (la viande est supprimée mais pas les laitages)		Dimanche du Jugement dernier Épître : 1 Corinthiens 8:8–9 :2 Évangile : Matthieu 25 :31–46	Cette semaine, priez face à l'est. Le Christ revient de l'est et nous l'attendons. Épuiser tous vos produits laitiers.
22 février (Jeûne strict du lundi pur jusqu'à la Résurrection)		Dimanche du Pardon Épître : Romains 13 :11–14 :4 Évangile : Matthieu 6 :14–21	Cette semaine, demandez à l'autre de vous pardonner avant de vous coucher chaque soir.
Le Carême			
1 mars		Dimanche de l'Orthodoxie Épître : Hébreux 11 :24-26, 32 :12-2 Évangile : Jean 1 :43–51	Apportez une icône à l'église pour une procession.
8 mars		Dimanche de saint Grégoire Palamas Épître : Hébreux 1 :10-2 :3 Évangile : Marc 2 :1–12	Aujourd'hui, apportez une corde de prière qu'elle soit bénie. Utilisez-le pour réciter la prière de Jésus chaque jour de cette semaine.
15 mars		Dimanche de la Croix Épître : Hébreux 4 :14-5 :6 Évangile : Marc 8 :34–9 :1	Portez votre croix à l'église. Embrassez votre croix chaque matin et faites une prosternation.
22 mars		Dimanche de saint Jean Climaque Épître : Hébreux 6 :13-20 Évangile : Marc 9 :17–31	Cette semaine, chaque fois que vous montez un escalier, faites le signe de croix et demandez St Jean de vous aider à atteindre le Paradis.
29 mars		Dimanche de sainte Marie l'Égyptienne Épître : Hébreux 9 :11-14 Évangile : Marc 10 :32–45	Cette semaine, demandez à la Mère de Dieu de vous offrir, à vous et au monde des pensées et des idées pures.
La Semaine Sainte			
5 avril		Dimanche des Rameaux Épître : Philippiens 4 :4-9 Évangile : Jean 12 :1–18	Mettez vos rameaux ou vos saules dernière une icône à la maison et aussi dans votre voiture.
10 avril		Le Vendredi Saint Épître : 1 Corinthiens 5 :6-8 Évangile : Matthieu 27 :62–66	S'abstenir de regarder la télévision, internet et d'écouter la radio pour honorer la mort du Christ
12 avril (pas de jeûne)		La Résurrection du Christ Épître : Actes 1 :1-8 Évangile : Jean 1 :1–17	Saluez tout le monde avec « Le Christ est ressuscité ! » et dites-le avant chaque « bonjour » et « bonne nuit »

