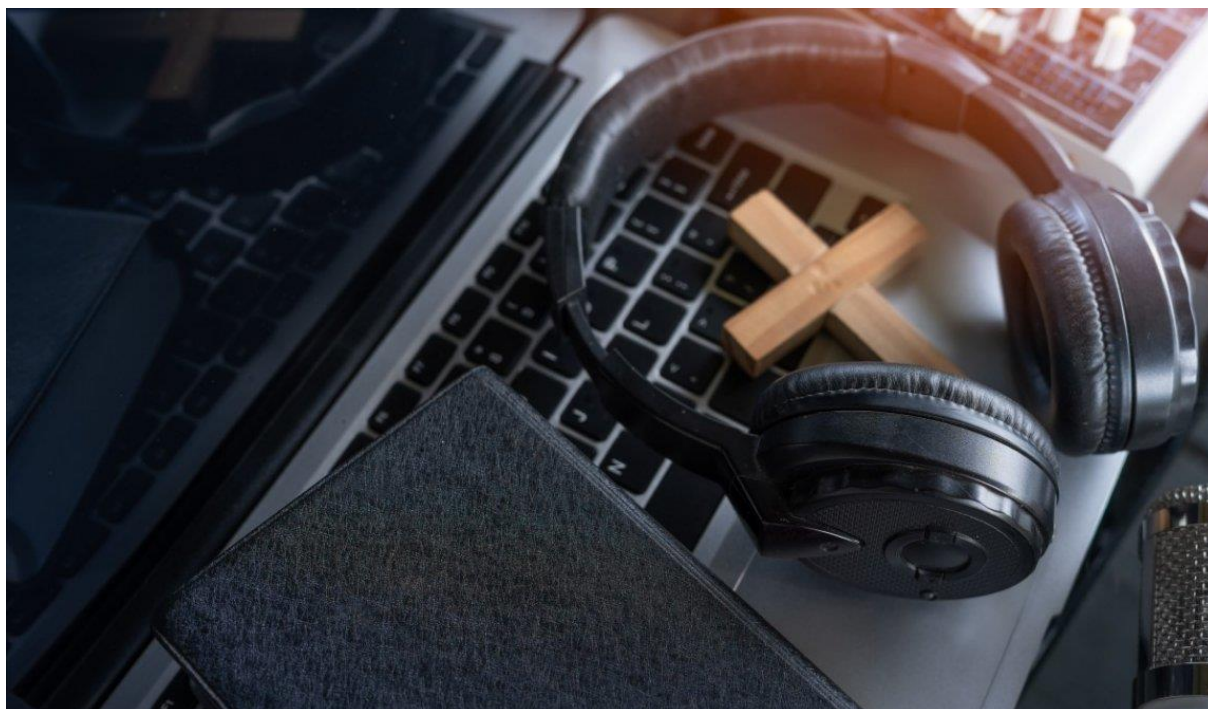


Quel parcours de Carême 2026 choisir ? 12 propositions édifiantes pour nourrir sa foi

Missionnaire, priant, énergisant, à vivre seul, en famille, en couple... : pour le Carême 2026, l'Église propose une variété de parcours spirituels adaptés à toutes les sensibilités et à tous les niveaux d'avancée dans la foi. Tour d'horizon de 12 propositions pour vivre en ligne ces quarante jours comme un temps de conversion et d'espérance.

Publié le 5/02/2026 à 15:53



Plusieurs parcours spi au choix vous donneront l'occasion de vivre un Carême répondant à vos attentes.

- Adobe Stock

1. Misericordia : un Carême missionnaire et incarné

Avec Misericordia, le Carême 2026 prend résolument une dimension missionnaire et audacieuse. Ce parcours exigeant et profondément enraciné dans l'Évangile invite à revisiter en groupe, entre amis, en famille ou en paroisse les fondamentaux du Carême tout en les traduisant en actes concrets.

Chaque semaine, l'application propose exhortations spirituelles de Romain et Rena de Châteaueux, découverte progressive de l'encyclique *Dilexi Te* du pape Léon XIV, témoignages de conversion et récits de missionnaires engagés sur le terrain.

La dynamique résolument communautaire inclut groupes de partage hebdomadaires fraternels en "cénacles", défis d'évangélisation concrets et même un défi d'aumône via

un *crowdfunding* au service des plus démunis. Un Carême idéal pour ceux qui veulent allier prière, fraternité et action.

<https://careme.misericordia.fr>

2. Le podcast Imprenable de *Famille Chrétienne* : fortifier sa vie

Le podcast Imprenable de *Famille Chrétienne* (proposé en rediffusion) offre un parcours de Carême pour aider les croyants à progresser concrètement dans le combat spirituel. Ecrit et lu par le père Guy-Emmanuel Cariot, recteur de la basilique d'Argenteuil et exorciste diocésain, il s'appuie sur une image forte — notre vie comme une citadelle à défendre — pour explorer chaque semaine un aspect de l'existence (familiale, professionnelle, spirituelle...). À travers de courts épisodes, il montre comment reconnaître les attaques de l'Ennemi et apprendre à lui tourner résolument le dos pour se tourner vers Dieu, afin de faire de son cœur une « citadelle imprenable », dans l'espérance de la victoire pascale.

<https://www.famillechretienne.fr/37741/article/imprenable-la-bande-annonce-de-notre-podcast-de-careme-est-sortie>

3. Vivre le Carême en couple, à l'école de cinq couples saints

Destiné aux époux chrétiens, ce parcours original propose de vivre le Carême à la lumière de cinq couples rayonnants de sainteté, de Baudouin et Fabiola de Belgique à Charles et Zita de Habsbourg.

À travers un ouvrage des éditions Yeshoua spécialement conçu pour ce temps liturgique, prière, ascèse et partage conjugal deviennent des chemins de sanctification au cœur même de la vocation matrimoniale.

Un Carême à vivre à deux, dans l'espérance de la Résurrection et la joie d'un amour transformé par le Christ.

<credofunding.fr/fr/notre-parcours-de-careme-en-couple-a-la-suite>

4. Meditatio : marcher vers Pâques avec l'apôtre Paul

À partir du [Mercredi des Cendres](#) 18 février 2026 jusqu'au dimanche de Pâques 5 avril 2026, l'application Meditatio invite à suivre l'apôtre Paul pendant quarante jours grâce à la [lectio divina](#).

Chaque jour, une méditation audio de 10 ou 15 minutes permet d'entrer en profondeur dans les lettres pauliniennes, en alternant écoute de la Parole de Dieu, méditation, prière et silence. Un parcours sobre et profond, adapté à ceux qui désirent ancrer leur Carême dans la fréquentation quotidienne de l'Écriture.

<https://meditatio.app/>

5. Virtus : un Carême exigeant et fraternel

Fort du succès de son édition 2025, le parcours Virtus revient pour le Carême 2026 du 1^{er} février au 12 avril avec une méthode claire et cadrée : 5 engagements spirituels, 5 choix concrets de vertu et 5 efforts d'ascèse personnalisés.

Les participants cheminent en petites fraternités non mixtes, soutenus par des rencontres hebdomadaires et un accompagnement quotidien par un binôme de la fraternité.

<https://caremevirtus.fr/#inscription>

6. Carême dans la ville : une retraite dominicaine en ligne

Du 16 février au 11 avril, Carême dans la ville propose une retraite quotidienne animée par les Dominicains sur le thème « *Revenez à moi de tout votre cœur* » (Joël 2,12).

Chaque jour, une méditation des textes liturgiques de la messe et la prière des vêpres des moniales de Beaufort, enrichies chaque semaine par 3 vidéos d'approfondissement sur le sens du Carême, sa liturgie et ses attitudes spirituelles, par le frère Philippe Jeannin.

Un grand classique, fidèle et accessible, pour s'unir à la prière de l'Église.

Une adresse : <https://www.caremedanslaville.org/inscription-page-cdlv>

7. Coach Carême : un accompagnement pour débutants et recommençants

Pensé par la Communauté du Chemin Neuf, Coach Carême s'adresse tout particulièrement à ceux commençants, néophytes, catéchumènes ou recommençants qui découvrent ou redécouvrent la foi chrétienne et, par-là, aux paroisses.

Du 9 février au 5 avril 2026, vidéos pédagogiques, témoignages authentiques, propositions concrètes et temps de prière en direct rythment ces quarante jours vécus "en Église" avec prêtres, laïcs, évêques et influenceurs chrétiens.

Diffusé sur les réseaux sociaux ou accessible par mail et WhatsApp, ce parcours simple d'accès offre une porte d'entrée simple et chaleureuse dans le mystère du Carême.

S'inscrire : [Coach Carême | Instagram, TikTok | Linktree](#)

8. Hallow : relever le défi Pray40

Le défi communautaire Pray40 de l'application Hallow revient avec le thème *The Return*. Inspiré par *Les Frères Karamazov*, ce parcours invite à une conversion intérieure vécue dans l'« amour actif », la miséricorde et la responsabilité fraternelle.

Une proposition immersive pour vivre le Carême en communion avec des milliers de priants à l'international.

Rendez-vous sur hallow.com

9. Avec le Frère Paul-Adrien et *L'Amour vaincra* : un Carême énergisant

Cette retraite spirituelle en ligne se veut un véritable « plein de vitamines spirituelles ». Enseignements courts ou approfondis, méditations bibliques, temps de prière et *lives* rythment le quotidien du Carême, avec une pédagogie souple : un pas chaque jour vers Dieu, quel que soit son rythme.

Un parcours de Carême accessible et stimulant pour nourrir sa foi sans se décourager.

Rejoindre le parcours : <https://parcours.lamourvaincra.com/>

10. Le Jour du Seigneur : revenir à la source baptismale

Inspiré des trésors liturgiques de l'Église, le parcours de Le Jour du Seigneur propose un cheminement hebdomadaire jusqu'à Pâques.

Chaque jeudi, méditations, vidéos et beaux chants de la Tradition accompagnent ce retour aux sources vivantes du baptême.

S'inscrire : <https://info.lejourduseigneur.com/inscription-parcours-careme>

11. Prie en chemin : vivre le Carême en famille

Avec Prie en chemin, le Carême devient un temps privilégié de prière et de partage en famille.

Chaque dimanche, un livret invite à écouter l'Évangile, à méditer ensemble, à poser des gestes concrets et à aménager un coin prière familial.

Une proposition vivante, joyeuse et pédagogique pour préparer petits et grands à la célébration de la Résurrection.

S'inscrire : <https://www.jesuites.com/exercices-spirituels-familles/#inscriptionretraitefamilles>

12. YouPray : trois retraites familiales pour prendre soin de sa vie de foi

L'application YouPray propose trois parcours spirituels de Carême pour toute la famille : adultes, adolescents (dès 12 ans) et enfants (dès 7 ans). Les adultes sont invités à un chemin de conversion inattendu animé par le Père Étienne Grenet avec une méditation par semaine et un exercice concret par jour ; les adolescents découvrent la foi à travers la vie de grands saints avec Clémence Pasquier, et les enfants avancent au quotidien aux côtés de Pier Giorgio Frassati avec Inès d'Oysonville. Une page Carême dédiée vous donne la possibilité de suivre votre progression. De nouvelles fonctionnalités permettent de vivre la retraite en groupe ou en paroisse, tandis que, en complément, des podcasts exclusifs (philosophie, spiritualité, prière pour les chrétiens persécutés en partenariat avec l'AED, louange) viennent enrichir l'expérience priante tout au long du Carême.