



Carême 2026 avec

# ST JEAN DE LA CROIX

« Rencontrer le Christ au fond  
de notre cœur »

**DU 18 FÉVRIER AU 5 AVRIL 2026**

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Depuis 2011, les frères carmes déchaux de la Province de Paris proposent des « retraites en ligne » pour aider à se préparer aux deux grandes fêtes de l'année liturgique : Noël et Pâques. Aujourd'hui, plus de 100 000 personnes les suivent en plusieurs langues : [français](#), [anglais](#), [espagnol](#), [italien](#), [portugais](#), [brésilien](#), [allemand](#), [maltais](#), polonais, [néerlandais](#), [croate](#), [roumain](#), tchèque, [arabe \(liban\)](#), [vietnamien](#), [indonésien](#) et [chinois](#).

### **A l'occasion du double centenaire de saint Jean de la Croix (1726-1926-2026):**

- 3<sup>ème</sup> centenaire de sa canonisation (1726)
- 1<sup>er</sup> centenaire de sa proclamation comme docteur de l'Église (1926)

Nous vous proposons une retraite en ligne **à l'école de saint Jean de la Croix**. Tout au long de cette retraite, nous approfondirons, à la lumière des Évangiles, notre relation à Jésus afin de retrouver, dans l'Esprit Saint, notre intimité avec Lui et avec le Père, au plus profond de notre cœur. Ce sera un chemin de libération intérieure pour lequel Jean de la Croix sera notre guide sûr. Il nous apprendra, dans un monde de plus en plus extériorisé, à retrouver notre cœur profond, là où le Christ, Époux de l'Église, veut nous rencontrer et nous purifier, afin qu'avec Lui nous devenions les enfants bien-aimés du Père, dans le feu de l'Esprit Saint.

**Du 18 février au 5 avril 2026**

## FORMAT ET RYTHME DE LA RETRAITE

Après une introduction à la retraite envoyée le mercredi 18 février, vous recevrez chaque vendredi un mail hebdomadaire. Vous pourrez consulter la méditation sur notre site et télécharger le contenu de la semaine en format : Word ou PDF (version PC ou mobile). Dans cet email vous trouverez :

- Une méditation à partir des textes de l'Écriture et du Saint
- des pistes de mise en pratique
- un podcast de la méditation
- le calendrier de Carême pour prier au quotidien. (Vous pouvez suivre ce calendrier chaque matin sur notre page [Hozana](#), [Instagram](#), [Facebook](#), et [X \(twitter\)](#) « Carmes de Paris ».)

Inscriptions : [retraites.carmes-paris.org](https://retraites.carmes-paris.org)

Contact : Service Communication - 1 rue Père Jacques 77210 Avon

[retraite@carmes-paris.org](mailto:retraite@carmes-paris.org)



[retraites.carmes-paris.org](https://retraites.carmes-paris.org)



## Pourquoi une retraite en ligne ?

Proposer une retraite en ligne, c'est **offrir une démarche spirituelle à tous**, notamment à des personnes qui ne peuvent pas faire des retraites au cours de l'année (temps, coût, isolement, etc.). C'est aussi proposer l'Évangile dans les « périphéries existentielles ». Nous recevons des témoignages marquants de personnes touchées à travers le monde : des monastères isolés, des personnes en recherche spirituelle, des prisonniers.

## Le Carmel... présent sur Internet ?

De nombreuses retraites en ligne existent déjà. On pourrait craindre une forme de concurrence. Mais Internet est avant tout un « espace », et l'Église y a toute sa place dans sa **diversité**, afin que chacun puisse y trouver une proposition qui lui corresponde.

Depuis plus de dix ans, les retraites carmélitaines rencontrent leur public. Leur succès confirme qu'elles apportent un souffle particulier, **enraciné dans la tradition spirituelle du Carmel**.

## Une touche carmélitaine

Nos retraites en ligne sont conçues avec la **même exigence et la même profondeur qu'un temps spirituel vécu à l'écart**. Fidèles à la tradition du Carmel, elles invitent à **se déconnecter pour mieux entrer dans un temps de silence**, de prière et de lecture spirituelle.

Le format hebdomadaire offre souplesse et liberté tout en gardant l'exigence d'un engagement. Rien ne remplace la prière personnelle, le cœur à cœur avec Dieu : ces retraites veulent justement y conduire.

## Notre pédagogie

Les retraites sont construites selon une **pédagogie spirituelle globale et incarnée** qui permet de vivre un chemin à l'école d'un saint du Carmel. La spiritualité du Carmel bénéficie en effet de nombreux textes spirituels : sainte Thérèse d'Avila, sainte Thérèse de l'Enfant Jésus, saint Jean de la Croix, sainte Thérèse-Bénédicte de la Croix (Édith Stein), sainte Élisabeth de la Trinité, ... à une époque marquée à la fois par une grande agitation et une soif de spiritualité, le message des saints du Carmel sur l'intériorité est salutaire.

Retrouvez toutes nos retraites sur  
**[retraites.carmes-paris.org](http://retraites.carmes-paris.org)**