

Dimanche 8 mars 2026

3^e dimanche de Carême A

Couleur liturgique : **violet**

RESSOURCES

Mettre en œuvre la liturgie

Points forts

- **Le temps de la Parole :** Les 3^e, 4^e et 5^e dimanches de Carême de l'année A nous font entendre trois évangiles de l'initiation catéchuménale, fondamentaux dans notre foi chrétienne. Les textes sont à la fois longs et vivants, connus et sans cesse à redécouvrir. On les proclamera toujours dans leur intégralité, avec quelquefois, en présence d'enfants ou de jeunes, des intervenants dans les dialogues afin de les rendre plus accessibles.
- **Journée internationale des droits des femmes :** La journée internationale des droits des femmes n'est pas à proprement parler un événement religieux, même si de nombreuses prières, notamment œcuméniques, sont organisées ce jour-là. Elle a lieu cette année un dimanche. C'est l'occasion, alors que l'évangile nous donne en exemple une femme qui accueille le don de Dieu, de souligner, et pas seulement dans la prière universelle, la présence des femmes dans tous les domaines de la vie de l'Église.
- **Premier scrutin pour les catéchumènes :** Le nombre de baptêmes d'adultes a considérablement augmenté en quelques années. Des catéchumènes sont présents presque dans chaque paroisse. Ils célèbrent aujourd'hui leur premier scrutin. On prendra le temps de le vivre dans la liturgie après l'homélie, d'utiliser les oraisons prévues à cette occasion, de leur donner une place particulière dans l'assemblée et dans les moyens de communication de la paroisse.

Mots clés

- **Le signe de l'eau :** Il n'y a pas de vie sans eau, nous le savons bien, et certains peuples font la douloureuse expérience du manque d'eau dans leur existence quotidienne. Dans la première lecture, le peuple d'Israël et Moïse réalisent que l'eau est aussi la vie qui nous vient de Dieu. Cette image sera portée à son apogée dans la rencontre de Jésus à la Samaritaine. Comme pour le pain et le vin, Jésus se saisit de cet élément vital pour les hommes et lui donne une signification symbolique essentielle.
- **En esprit et en vérité :** La discussion sur les lieux d'adoration – et d'apparitions du Christ ou de la Vierge – est souvent assez vive. Elle ne date pas d'aujourd'hui : la Samaritaine interrogeait déjà Jésus sur le lieu où il fallait adorer Dieu. Jésus lui fait la réponse qui est celle de tout l'Évangile : ce qui essentiel, c'est d'adorer en esprit et en vérité. Quel que soit le lieu, l'important est de vivre une démarche intérieure de rencontre avec le Christ.

- **« Si tu savais le don de Dieu »** : Jésus se révèle progressivement dans son dialogue avec la Samaritaine. Plutôt que de se présenter d'emblée comme le Messie, il l'invite à un regard sur sa propre vie et la conduit à le reconnaître comme l'envoyé du Père. La démarche est la même pour les disciples, qu'il appelle à regarder les fruits de la moisson, et pour les autres Samaritains, qui vont faire à leur tour ce parcours de la reconnaissance du Messie. Le don de Dieu est en nous : il nous faut nous aussi refaire sans cesse ce chemin de foi. Le Carême nous en donne une magnifique occasion.
-

Dans les lectures du jour

L'eau est source de vie, elle est aussi don de Dieu. Le peuple d'Israël, dans sa traversée du désert, fait la douloureuse expérience de la soif. Saint Paul nous rappelle que l'espérance ne déçoit pas. Jésus en est le vivant exemple dans sa rencontre avec la Samaritaine : il est lui-même la source d'eau vive. Il appelle à rencontrer son Père en esprit et en vérité et se révèle comme le Messie, le Sauveur du monde. Il nous invite à regarder ce monde avec confiance et à ouvrir les yeux sur les champs dorés de la moisson, c'est-à-dire à accueillir celles et ceux qui vivent la rencontre du Christ Sauveur.

Première lecture | Exode 17, 3-7

« Tu frapperas le rocher, il en sortira de l'eau, et le peuple boira. »

L'épreuve du désert n'est pas facile à vivre pour le peuple d'Israël. Les Hébreux en veulent à Dieu et s'en prennent à Moïse. Celui-ci intervient auprès du Seigneur, qui accomplit par lui le miracle du jaillissement de l'eau. Le Seigneur a beau se rendre proche de son peuple, celui-ci le rend responsable des épreuves traversées. Dans les difficultés, il est toujours bon de pouvoir se confier à une personne comme Moïse qui va restaurer la confiance et la vie.

Psaume | 94

« Oui, il est notre Dieu ; nous sommes le peuple qu'il conduit. »

Ce psaume de louange ouvre chaque jour l'office des Laudes, la prière du matin de l'Église. Aujourd'hui, il nous invite à nous réjouir avec le peuple d'Israël pour la merveille que Dieu accomplit pour lui dans le désert. L'invitation à la confiance et à l'écoute de la Parole qui conclut le psaume s'adresse à chacun d'entre nous pour ce temps de Carême.

Deuxième lecture | Romains 5, 1-2.5-8

« L'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné. »

« L'espérance ne déçoit pas. » Cette superbe affirmation fait aussi écho à ce que nous avons entendu dans la première lecture. Même lorsque la vie est difficile, nous sommes appelés à espérer en Dieu... et nous ne serons jamais déçus, à condition d'accueillir en nos cœurs l'Esprit Saint et de marcher à la suite du Christ qui a donné sa vie par amour pour les hommes.

Évangile | Jean 4, 5-42

« Nous-mêmes, nous l'avons entendu, et nous savons que c'est vraiment lui le Sauveur du monde. »

Le récit de la rencontre de Jésus et de la Samaritaine est extrêmement riche. Il se termine par le témoignage de la femme aux habitants de sa ville qui vont se mettre en route vers le Christ après l'avoir écoutée. Après avoir entendu parler de Jésus, ils le rencontrent en vérité et reconnaissent en lui le Sauveur du monde. Aujourd'hui, de nombreux groupes appellent à témoigner du Christ auprès de chacun. Comme pour la Samaritaine, le témoignage doit conduire celui qui le reçoit à vivre une rencontre réelle et intime avec le Christ lui-même.

Chant d'ouverture



Retrouvez nos suggestions dans le programme des chants.

CHANTS

Au nom du Père, et du Fils, et du Saint-Esprit. – *Amen.*

Mot d'accueil

Frères et sœurs, le Christ lui-même nous accueille dans cette maison de prière. C'est à son appel que nous répondons en nous rassemblant pour l'eucharistie. Il nous invite à nous ouvrir à sa présence au milieu de nous, à entendre sa parole vivante et à recevoir son corps livré. En ce temps du Carême, nous sommes invités à revenir vers Dieu en toute confiance. Il nous attend pour nous donner la vie. Préparons-nous à célébrer ensemble l'eucharistie en reconnaissant que nous sommes pécheurs et en accueillant la miséricorde infinie du Père.

Acte pénitentiel

En l'absence de Gloire à Dieu, n'hésitons pas à prendre davantage de temps et de silence pour le rite de l'acte pénitentiel et à nous tourner vers la Croix.

3^e forme

Seigneur Jésus, tu es venu prendre notre humanité pour répandre l'amour de Dieu dans nos cœurs. Seigneur, prends pitié. – *Seigneur, prends pitié.*

Ô Christ, tu as accepté de donner ta vie pour nous sauver du péché et nous conduire à la vie. Ô Christ, prends pitié. – *Ô Christ, prends pitié.*

Seigneur, tu es vivant auprès du Père et tu nous ouvres les portes de ton Royaume de paix. Seigneur, prends pitié. – *Seigneur, prends pitié.*



Retrouvez d'autres suggestions dans le programme des chants.

CHANTS

Prière d'ouverture

Le prêtre poursuit avec l'oraison du Missel (oraisons spécifiques si l'on célèbre le premier scrutin des catéchumènes).

Première lecture | Exode 17, 3-7

^ Première lecture

Chaque fois qu'un texte, même court comme celui-ci, comporte de nombreux dialogues, il est important de le rendre vivant. Les échanges dans cette lecture sont vigoureux : il ne faut pas qu'elle soit proclamée comme un texte de

Clé de lecture (Première lecture)

Le peuple d'Israël n'en est pas à ses premières récriminations contre Moïse. Il lui avait d'abord réclamé du pain et de la viande et avait obtenu le don de la manne (Ex 16, 2-15. 31). Voilà maintenant les fils d'Israël qui réclament de l'eau pour eux-mêmes et pour leurs troupeaux, alors qu'ils s'approchent de la région de l'Horeb (le Sinaï). Leurs protestations contre Moïse sont tellement fortes que le prophète craint d'être lapidé. Heureusement, le Seigneur répond à la demande du peuple et ordonne à Moïse de frapper « le rocher du mont Horeb » avec le bâton qu'il avait utilisé pour séparer les eaux du Nil. Moïse « fit ainsi sous les yeux des anciens d'Israël » et nomma le lieu « Massa (c'est-à-dire: Épreuve) et Mériba (c'est-à-dire: Querelle) ».

Psaume | 94

♩ = 80

Au - jour - d'hui, ne fer - mez pas vo - tre cœur,
mais é - cou - tez la voix du Sei - gneur !

T. : AELF ; M. : B. Delattre ; Éd. : ADF.

R Aujourd'hui, ne fermez pas votre cœur, mais écoutez la voix du Seigneur !

Venez, crions de joie pour le Seigneur,
acclamons notre Rocher, notre salut !
Allons jusqu'à lui en rendant grâce,
par nos hymnes de fête acclamons-le ! **R**

Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous,
adorons le Seigneur qui nous a faits.
Oui, il est notre Dieu ;
nous sommes le peuple qu'il conduit. **R**

Aujourd'hui écouterez-vous sa parole ?
« Ne fermez pas votre cœur comme au désert,
où vos pères m'ont tenté et provoqué,
et pourtant ils avaient vu mon exploit. » **R**



Retrouvez la partition de la version harmonisée dans le livret de mars 2026 (Chantons en Église n° 225).

CHANTS

Clé de lecture (Psaume)

Ce psaume, qui sert d'introduction à la liturgie quotidienne des heures (le Bréviaire), comprend ici deux strophes festives et enthousiastes : « Venez, crions de joie pour le Seigneur [...] Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous. » Suit une autre strophe plutôt dubitative et assortie d'une mise en garde : « Aujourd'hui écouterez-vous sa parole ? "Ne fermez pas votre cœur comme au désert." » En fait, il ne suffit jamais de simplement « lire » la Bible. Il faut la méditer, se laisser confronter par elle et s'approprier ce qu'elle nous dit au sujet de Dieu et de sa volonté pour nous.

Deuxième lecture | Romains 5, 1-2.5-8

^ Deuxième lecture

Comme souvent, un texte de l'apôtre Paul dit l'essentiel de notre foi : la grâce de Dieu, le sacrifice du Christ par amour. Cette lecture est à proclamer lentement et avec une grande conviction.

Clé de lecture (Deuxième lecture)

Dans le chapitre 4 de sa lettre aux Romains, Paul a longuement parlé de la foi exemplaire d'Abraham. Il définit maintenant l'ensemble de la vie chrétienne comme une réconciliation avec Dieu : « Nous voici en paix avec Dieu par notre Seigneur Jésus Christ, lui qui nous a donné, par la foi, l'accès à cette grâce dans laquelle nous sommes établis. » Comme l'écrira plus tard Georges Bernanos : « Tout est grâce. » Oui, tout est grâce, car tout vient du Seigneur Jésus Christ, du Père dont l'amour « a été répandu dans nos cœurs » et de l'Esprit Saint « qui nous a été donné ».

Acclamation de l'Évangile

Gloire au Christ, Sagesse éternelle du Dieu vivant. Gloire à toi, Seigneur.

Tu es vraiment le Sauveur du monde, Seigneur ! Donne-moi de l'eau vive : que je n'aie plus soif.

Gloire au Christ, Sagesse éternelle du Dieu vivant. Gloire à toi, Seigneur.



Retrouvez ici toutes les propositions d'acclamation de l'Évangile.

CHANTS

Évangile | Jean 4, 5-42

^ Évangile

Ce récit aux nombreux dialogues est à proclamer de manière vivante et rapide, en mettant en évidence les différentes étapes de cette rencontre. On insistera sur les mots essentiels qui donnent le sens profond de cette page d'Évangile.

Clé de lecture (Évangile)

Au temps de Jésus, Sykar (Sichem) faisait partie de la Samarie et le Garizim était la montagne sacrée des Samaritains. Le passage de Jésus à Sichem n'est donc pas anodin. Il est en territoire samaritain et engage une conversation avec une femme. Conversation qui se révèle des plus profondes des deux côtés. La femme s'étonne de la liberté de ce Juif qui ose lui parler à elle qui est une Samaritaine. Et Jésus demande à boire, mais il a tôt fait d'offrir à la femme « de l'eau vive », qui apaisera toute soif et deviendra « une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle ». La femme exprime aussitôt son désir d'obtenir « de cette eau ». La question des « cinq maris » est symbolique, car le mot hébreu pour mari se dit « *ba'al* », et coïncide avec le nom des divinités païennes. Or, lorsque Samarie a été recolonisée par des étrangers, ceux-ci avaient adopté cinq Baals, qu'ils célébraient sur le mont Garizim (cf. 2R17, 24-34).

Premier scrutin pour les catéchumènes

Si des adultes se préparent au baptême, le rite du premier scrutin a lieu après l'homélie et se conclut par la profession de foi.

Profession de foi

Prière universelle

Si le rite du premier scrutin a été effectué, on omet la prière universelle puisqu'il y a eu prière litanique.

Le Christ a promis à la Samaritaine de lui donner l'eau de la vie éternelle. Dans notre prière, nous lui confions celles et ceux qui ont soif d'amour et de paix : qu'il nous conduise ensemble aux sources de la vie.

Pas vite



Con-duis-nous, Sei - gneur, aux sour-ces de la vie !

© Brepols ; M. : J. Gelineau.

R Conduis-nous, Seigneur, aux sources de la vie.

– Nous te prions, Seigneur, pour ton Église tout entière qui vit ce temps de Carême. Donne à celles et ceux qui sont responsables de nos communautés de veiller à ce qu'elles portent témoignage de ton amour pour tous et qu'elles conduisent vers toi celles et ceux qui ne t'ont pas encore rencontré. **R**

– Nous te prions, Seigneur, pour les peuples du monde, et particulièrement pour ceux dont l'avenir est incertain, ceux qui connaissent le désert et l'obscurité, ceux qui sont privés de liberté. Que se lèvent parmi eux des hommes et des femmes qui ouvrent des chemins d'espérance et de vie. **R**

– Nous te prions, Seigneur, en cette Journée internationale des droits des femmes, pour celles qui ont du mal à trouver un sens à leur vie et qui connaissent des échecs dans leur vie professionnelle, familiale et sociale. Donne-leur de rencontrer des personnes qui les aident à retrouver la confiance et à accueillir la vie que tu offres en abondance. **R**

– Nous te prions, Seigneur, pour notre communauté et particulièrement pour celles et ceux qui se préparent au baptême et viennent de vivre le premier scrutin. Comble-les de ton amour afin qu'ils puissent t'adorer en esprit et vérité. **R**

Seigneur, entends la prière que nous venons de te confier. Sois attentif à toutes les demandes que nous portons encore dans le secret de nos cœurs. Que ton Esprit Saint répande sur nous ton amour, toi le Vivant pour les siècles des siècles. – **Amen.**

LITURGIE EUCHARISTIQUE

Préparation des dons

Prière eucharistique

On utilisera la préface prévue pour ce dimanche. La Prière eucharistique pour la Réconciliation I (p. 571 du Missel) est particulièrement indiquée pour le temps du Carême.

Notre Père

Le Christ nous invite prier le Père en esprit et en vérité. Il nous donne les mots de la prière que nous sommes heureux de redire ensemble en toute confiance : – **Notre Père...**

Geste de paix

« Nous voici en paix avec Dieu par notre Seigneur Jésus Christ », affirmait saint Paul. Que notre geste soit le signe de notre désir d'accueillir et de vivre avec tous la paix que Dieu nous offre.

Fraction du pain

On attendra la fin du geste de paix pour commencer le geste de la fraction du pain, visible de tous et accompagné du chant de l'Agneau de Dieu.



Retrouvez nos suggestions pour l'Agneau de Dieu dans le programme des chants.

CHANTS

Communion

Prière après la communion

Le prêtre poursuit avec l'oraison du Missel.

rites de conclusion

Annonces

Comme chaque dimanche, on mettra l'accent sur les propositions pour vivre le Carême dans le jeûne, la prière et le partage, et pour vivre le sacrement de la réconciliation.

Si des catéchumènes sont présents, on annoncera le deuxième scrutin qui sera célébré dimanche prochain.

Prière sur le peuple

Dirige, Seigneur, le cœur de tes fidèles et, dans ta bienveillance, donne à ceux qui te servent la grâce d'accomplir la plénitude de tes commandements en demeurant dans l'amour pour toi et pour le prochain. Par le Christ, notre Seigneur. – *Amen.*

Envoi

Allez dans la paix du Christ. – *Nous rendons grâce à Dieu !*



Pour accompagner la sortie, retrouvez nos suggestions de chants dans le programme des chants.

CHANTS