



## PISTES POUR VIVRE LE CARÊME

Le Carême est un temps sacré dans l'Église, c'est notre montée vers la Semaine Sainte et Pâques, le sommet de notre foi. Avec Jésus, nous combattons contre les forces du mal; l'Ennemi. Il faut se retirer avec Jésus dans le « désert » de notre âme pour mieux vaincre l'Adversaire.



Le Pape François nous rappelle que pendant le Carême nous allons

« *Jeûner*, c'est-à-dire apprendre à changer d'attitude à l'égard des autres et des créatures : de la tentation de tout “ dévorer ” pour assouvir notre cupidité, à la capacité de souffrir par amour, laquelle est capable de combler le vide de notre cœur. *Prier* afin de savoir renoncer à l'idolâtrie et à l'autosuffisance de notre moi, et reconnaître qu'on a besoin du Seigneur et de sa miséricorde. *Pratiquer l'aumône* pour se libérer de la sottise de vivre en accumulant toute chose pour soi dans l'illusion de s'assurer un avenir qui ne nous appartient pas. Il s'agit ainsi de retrouver la joie du dessein de Dieu sur la création et sur notre cœur, celui de L'aimer, d'aimer nos frères et le monde entier, et de trouver dans cet amour le vrai bonheur. » (*Message du Saint Père pour le Carême 2019*).

Pendant le Carême et dans notre vie de tous les jours, rappelons-nous le terme Jésuite disant **Agere Contra** (Agir Contre). Cela signifie que nous pouvons choisir délibérément d'aller à l'encontre de nos tendances. Cela est utile et puissant pour éviter les tentations ou les mauvaises habitudes, et aussi nous aider spirituellement.

Voici donc quelques idées et gestes concrets pour bien vivre votre Carême :

---

## PRIÈRE

- Prier ou aller à un Chemin de Croix tous les vendredis
- Aller au sacrement de la Confession
- Remplacer les temps d'écrans par des temps de prière
- Faire la Lectio Divina
- Prier un Chapelet ou une dizaine par jour
- Prier le chapelet de la Divine Miséricorde
- Offrir durant la journée des sacrifices en réparation des offenses faites contre le Sacré-Cœur de Jésus et le Cœur Immaculé de Marie
- Lire la Bible ou l'Évangile quotidiennement
- Aller à une chapelle d'adoration
- Prier la Liturgie des heures
- Prier l'Angelus
- Faire son examen de conscience avant de se coucher
- Prier différentes litanies
  
- Adopter un carnet spirituel pour noter pensées et prières
- Apprendre sur la richesse de ma foi catholique avec le *Catéchisme de l'Église Catholique*
- Faire une retraite spirituelle ou une journée de silence
- Participer à une messe en semaine
- Aller à un groupe de Partage de la Parole
- Se créer un coin de prière dans un endroit de la maison
- Lire un livre spirituel catholique (par exemple ceux de grands saints comme Sainte Thérèse d'Avila, Saint François de Sales ou L'imitation de Jésus Christ)
- Apprendre sur la vie des saints
- Apprendre un psaume ou un verset de la Bible par semaine
- Ne pas se précipiter et rester quelques minutes de plus après la Messe du dimanche pour prier et tenir compagnie à Jésus
- Prier dans l'auto, dans le bus, ou à pied en route vers l'école ou le travail
- Prier pour une personne différente tous les jours/semaine
- Prier le matin en se levant et le soir avant de se coucher
- Respecter le jour du Seigneur
- Regarder la série sur la vie de Jésus **The Chosen** (disponible en français, anglais ou dans plusieurs autres langues)

- Faire, comme dans les communautés, le grand silence (pratique de garder le silence après la prière du soir jusqu'à la prière du matin pour laisser notre dernière et première parole de la journée à Dieu.)
- Prendre des moments de silence dans la journée pour contempler Dieu
- Faire des oraisons jaculatoires durant ma journée (Ce sont des petites prières spontanées au milieu de nos activités, tels qu'un verset de la Bible ou simplement un « je t'aime Seigneur », un « merci Jésus », « Sainte Marie, priez pour moi » Voici quelques idées : <https://hozana.org/priere/oraison/jaculatoire>)
- Faire une neuvaine
- Visiter différentes églises et y prier
- Réfléchir avant de poser un geste à ce que la Vierge Marie ferait à ma place
- S'inscrire à un programme de Carême avec *Hozana*:  
<https://hozana.org/communautes/careme>  
Ou le programme *Carême40* avec la fraternité Saint-Vincent-Ferrier :  
<https://www.chemere.org/careme40-revient/>

## **JEÛNE**

Le Pape François nous rappelle *qu'il ne s'agit pas seulement de « choix alimentaires », mais de styles de vie pour lesquels il faut avoir l'humilité et la cohérence de reconnaître et de corriger ses péchés.* (Pape François, 16 février 2018)

Quels renoncements? Renoncement au moi, c'est-à-dire à de nombreux caprices ou à des aspirations malsaines; renoncement à ses fautes, à la passion impétueuse, aux désirs illicites. (Vatican News, 3 mars 2023)

Il est demandé par l'Église de jeûner de viande le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, et si possible tous les vendredis de Carême.

Idées de jeûnes possible :

- Temps d'écran et réseaux sociaux, jeux vidéo
- Desserts ou sucreries
- Alcool
- Caféine
- Restaurants
- Viande les vendredis
- Éviter les collations entre les repas et le grignotage compulsif
- Passez une journée sans écouteurs.

- Remplacer la musique séculaire par des chants catholiques comme les chants grégoriens
- Remplacer l'écoute de la télévision normale par des films catholiques, sur les saints ou sur la vie de Jésus
- Faire des efforts pour éviter de se plaindre
- Se lever quelques minutes avant son cadran
- Être à l'heure
- Éviter les achats excessifs
- Soigner son langage
- Au lieu de parler dans le dos de quelqu'un ou d'écouter des commérages ou propos qui mène à la médisance, prier pour cette personne ou s'éloigner de la conversation
- Procrastination
- Écran avant de dormir
- Prendre une remarque avec humilité
- Retirer les fleurs de la maison pour en remettre seulement à la grande fête de Pâques

## **AUMÔNE**

L'aumône n'est pas seulement des dons d'argent, c'est aussi pratiquer la charité et l'amour du prochain.

- Éviter de parler dans le dos des autres, de faire de la médisance.
- Être charitable avec les membres de sa famille
- Faire un sourire ou un acte de gentillesse dans ma journée
- Se porter volontaire dans une association d'entraide (par exemple la Saint-Vincent-de-Paul, La Bouchée généreuse)
- Offrir du temps (visiter une personne âgée ou seule, bénévolat...)
- Donner des vêtements, jouets, ou objets à d'autres gens ou à une association d'entraide.
- Donner de l'argent à une association aidant les plus démunis
- Donner de l'argent à la quête lors de la Messe du dimanche pour aider ma paroisse
- Donner des denrées à une banque alimentaire
- Éviter de juger trop vite