

A wide-angle photograph of a desert landscape at sunset. The sky is a deep orange and yellow, with the sun low on the horizon. The foreground shows rolling sand dunes with some sparse desert vegetation. In the distance, a city skyline is visible on the horizon. The text "VIVRE LE CARÊME" is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

# VIVRE LE CARÊME

*EN ROUTE VERS PÂQUES*

## LE CARÊME, ce n'est pas...

- Une période triste, où l'on devrait s'auto-punir
- Une longue liste de règles à respecter et d'interdits
- Une incitation à se replier sur soi
- L'occasion idéale de faire un régime avant l'été...





- Un rendez-vous annuel pour faire le point sur notre vie spirituelle et la faire grandir
- Un temps offert pour chercher Dieu, pour mieux le connaître et mieux l'aimer
- Un moyen de grandir en liberté
- Un temps de préparation pour attendre, désirer, et savourer pleinement la joie immense de Pâques



- **Marque le début du carême**

L'idéal est d'avoir déjà défini à cette date  
nos objectifs pour le carême.

- **Messe d'imposition des cendres**

La croix marquée sur notre front avec les cendres nous  
appelle à la conversion avec humilité (le geste devrait être  
adapté cette année à la situation sanitaire actuelle)

- **Jour de jeûne et d'abstinence**

Nous sommes invités à nous priver au moins d'un repas.

- **Même et surtout pendant les vacances**

Profitons peut-être d'être en vacances pour bien  
marquer en famille l'entrée en carême



# Mercredi des cendres

SAVE THE DATE

Mercredi 17 février



## POUR BIEN VIVRE LE CARÊME

- Prendre la décision de le vivre pleinement
- Se fixer des objectifs, des efforts précis
- Demander l'aide de Dieu, car seuls, nous ne pouvons rien : prier et vivre des sacrements (aller à la messe, se confesser)
- Ne pas se décourager : peu importe le nombre de fois où l'on tombe, l'important est de ne pas abandonner, de se relever et de réessayer !



Choisir des efforts précis

Par exemple un pour chaque pilier du carême (voir pages suivantes)

Choisir des efforts mesurables

Afin d'être capable chaque soir de reconnaître si notre résolution a été tenue et pouvoir rendre grâce au Seigneur ou lui demander son aide

Choisir des efforts faisables

Ne pas se fixer d'objectifs inatteignables au risque de vite se décourager

Choisir des efforts adaptés à ce que l'on vit

Faire son choix en vérité, en cohérence, en ciblant ce qui semble prioritaire de faire grandir dans notre vie

Quelques  
conseils pour  
fixer ses objectifs

## LES PILIERS DU CARÊME — « *LES 3 P* »



### LA PRIERE

Prendre des temps  
d'intimité, de dialogue et  
d'écoute avec Dieu



### LA PENITENCE

Renoncer à quelque chose  
qui nous accapare pour être  
plus libre, plus disponible -  
Faire l'expérience physique  
de l'effort par le jeûne



### LE PARTAGE

Donner, gratuitement, de  
son temps, de soi ,  
pratiquer la charité



## Un effort de PRIERE pour approfondir notre relation à Dieu

### **Objectif à fixer en fonction d'où nous en sommes dans notre pratique spirituelle :**

- Participer à la messe tous les dimanches
- Se rendre à la messe en semaine
- Mettre en place, raviver ou enrichir sa prière quotidienne
- Découvrir ou redécouvrir des prières : le chapelet, l'oraison, les complies,...
- Lire la Parole de Dieu, la vie d'un saint, ou un texte du pape

### **S'aider d'un livret de carême**

Ne pas hésiter à se rendre en librairie spécialisée pour les feuilleter avant de choisir (par exemple à la Librairie Guettier, avenue Théophile Gautier)

### **Suivre une retraite de carême en ligne**

Voir par exemple la sélection de retraites sur le site de Famille chrétienne : <https://www.famillechretienne.fr/36055/article/dix-retraites-en-ligne-pour-un-careme-reussi>

### **Si nous décidons de prendre chaque jour un temps de prière :**

- Choisissons un moment fixe pour ce rendez-vous, cela nous aidera à tenir notre résolution
- Inspirons nous des mots : Merci, Pardon, S'il te plait...sans oublier le silence, tout simplement
- Peu importe la durée, le contenu, ce qu'on ressent, l'envie ou pas de prier... ne jugeons pas notre prière !
- L'essentiel c'est notre fidélité, notre persévérance à intégrer à notre journée ce rendez-vous avec le Seigneur.





## Un effort de PENITENCE

- **Prenons le temps de discerner en vérité :**

Qu'est-ce qui prend « trop de place » dans ma vie, au détriment de ma famille, de ma vie intérieure, de ma vie spirituelle ? Qu'est-ce qui me rend moins libre, dont je ne maîtrise pas bien le temps que j'y consacre ? Qu'est-ce qui me procure un plaisir immédiat mais qui ne me rend pas heureux ?

=> Par exemple, réfléchissons à la **place des écrans** dans nos vies. Et si on installait une boîte à l'entrée de la maison pour recueillir les téléphones de tous ? Si on bannissait les écrans de nos chambres ? Si on s'absentait des réseaux sociaux ? Si on laissait les tablettes de côté ?

- **Jeûner**

C'est se priver momentanément de quelque chose qui nous est nécessaire ou très agréable pour se donner le temps de retrouver l'essentiel. C'est un entraînement à la maîtrise de soi.

=> On peut noter le jeûne demandé le mercredi des cendres et vendredi Saint, et abstinence de viande tous les vendredis





## Un effort de PARTAGE, pour donner...

- **De l'argent**

Pour aider des personnes dans le besoin, pour soutenir des causes, chacun à sa mesure.

On peut aussi choisir de se priver de certains loisirs, certains achats,...et faire à la fin du carême un don des montants que cela représente.

- **Du temps**

Pour rendre service, à une personne isolée, à un ami, à l'école, à des actions de solidarité (don de sang, soutien au Liban...).

Sans oublier les membres de notre famille (père, mère, frères et sœurs, enfants...) ! Une véritable discussion, une activité partagée, un moment de qualité...pour leur montrer qu'ils comptent à nos yeux.

- **Des biens**

Profiter du carême pour alléger nos placards et donner à des associations ou personnes dans le besoin : vêtements, livres, jouets...

## Et nos enfants ?

- **Toutes les pistes** présentées dans ce livret sont **adaptables à nos enfants** ! Aidons les si besoin à choisir leurs efforts, ils pourront s'ils le souhaitent les **afficher dans leur chambre** pour se motiver.
- Ils peuvent par exemple veiller à leur prière quotidienne, jeûner d'écran et de chocolat, se passer de dessert les vendredis, être « l'ange gardien » de ce frère avec qui ils se disputent sans cesse, décider d'un service à rendre quotidiennement à la maison...

Il existe plein d'idées disponibles sur internet ou en librairies spécialisées pour les motiver tout au long du carême avec des **livrets adaptés** et des **supports ludiques**, par exemple sur le site [www.tantemenoue.com](http://www.tantemenoue.com)

(carte à gratter, actions à piocher, chemin de carême à colorier, « arbre de carême » à garnir, calendrier de carême des ados...)





# *Passer par le désert*

---

Il faut passer par le désert et y séjourner pour recevoir la Grâce de Dieu ; c'est là qu'on se vide, qu'on chasse de soi tout ce qui n'est pas Dieu et qu'on vide complètement cette petite maison de notre âme pour laisser toute la place à Dieu seul.

C'est indispensable... C'est un temps de grâce, c'est une période par laquelle toute âme qui veut porter des fruits doit nécessairement passer. Il lui faut ce silence, ce recueillement, cet oubli de tout le créé, au milieu desquels Dieu établit son règne et forme en elle l'esprit intérieur.

Si cette vie intérieure est nulle, il y aura beau avoir du zèle, de bonnes intentions, beaucoup de travail, les fruits sont nuls: c'est une source qui voudrait donner de la sainteté aux autres, mais qui ne peut, ne l'ayant pas: on ne donne que ce qu'on a et c'est dans la solitude, dans cette vie, seul avec Dieu seul, dans ce recueillement profond de l'âme qui oublie tout le créé pour vivre seule en union avec Dieu, que Dieu se donne tout entier à celui qui se donne ainsi tout entier à Lui.

Notre Seigneur n'en n'avait pas besoin mais il a voulu nous donner l'exemple.

Rendez à Dieu ce qui est à Dieu.

*Méditation du Bienheureux Charles de Foucauld*





## Le Jeûne proposé par le pape François — Carême 2017

*« Je recommande ce qui suit comme le meilleur Jeûne pendant ce Carême :*

- Jeûnez de mots offensants et transmettez seulement des mots doux et tendres.*
- Jeûnez d'insatisfaction/ d'ingratitude et remplissez-vous de gratitude.*
- Jeûnez de colère et remplissez-vous de douceur et de patience.*
- Jeûnez de pessimisme et soyez optimiste.*
- Jeûnez de soucis et ayez confiance en Dieu.*
- Jeûnez de lamentations et prenez plaisir aux choses simples de la vie.*
- Jeûnez de stress et remplissez-vous de prière.*
- Jeûnez de tristesse et d'amertume, et remplissez votre cœur de joie.*
- Jeûnez d'égoïsme, et équipez-vous de compassion pour les autres.*
- Jeûnez d'impiété et de vengeance, et soyez remplis d'actes de réconciliation et de pardon.*
- Jeûnez de mots et équipez-vous de silence et de la disponibilité à écouter les autres.*

*Si nous pratiquons tous ce style de jeûne, notre quotidien sera rempli de paix, de joie, de confiance les uns dans les autres et de vie.*

*Ainsi soit-il. »*



# BON ET SAINT CARÊME, DANS LA JOIE !

*« Soyez toujours joyeux. Priez sans cesse.  
Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté  
de Dieu en Jésus-Christ. »*

1 Thessaloniens 5:16-18

*Rendez-vous fin mars pour la Semaine Sainte*