

Et si vous faisiez carême ?



DR

Valérie Lafont

Les catholiques sont entrés en carême ce mercredi. Cette période de conversion se terminera le 12 avril, jour de Pâques.

Qu'est-ce que le carême ?

On appelle « carême » la période de quarante jours (quadragesima) réservée à la préparation de Pâques, et marquée par l'ultime préparation des catéchumènes qui doivent recevoir le baptême le jour de Pâques.

Depuis quand vit-on le Carême ?

Depuis le IV^{ème} siècle, on commence à le constituer comme temps de pénitence et de renouvellement pour toute l'Eglise, avec la pratique du jeûne et de l'abstinence. Conservée avec vigueur dans les églises d'Orient, la pratique pénitentielle du Carême s'est assouplie en Occident, mais on continue à y observer un esprit de pénitence et de

conversion.

Pourquoi le Carême dans l'Église catholique ?

« L'Église s'unit chaque année par les quarante jours du Grand Carême au mystère de Jésus dans le désert »
(Catéchisme de l'Église catholique, n° 540)

Quel est l'esprit du Carême ?

C'est comme une retraite collective de quarante jours pendant lesquels l'Église propose à ses fidèles l'exemple du Christ pendant sa période au désert, se prépare à la célébration des solennités pascales, dans la purification du cœur, la pratique parfaite de la vie chrétienne et une attitude de pénitence.

Qu'est-ce que la pénitence ?

La pénitence, traduction latine du mot grec metanoia qui signifie « conversion » (littéralement « changement d'esprit ») du pécheur, désigne tout un ensemble d'actes intérieurs et extérieurs en vue de la réparation du péché commis, et l'état de fait qui en résulte pour le pécheur.

Littéralement « changement de vie » se dit de l'acte du pécheur qui revient vers Dieu après s'être éloigné de lui, ou de l'incroyant qui reçoit la foi...

Quelles sont les manifestations de la pénitence ?

La pénitence intérieure du chrétien peut avoir des expressions très variées. « L'Écriture et les Pères insistent surtout sur trois formes : le jeûne, la prière et l'aumône, qui expriment la conversion par rapport à soi-même, par rapport à Dieu et par rapport aux autres. A côté de la purification radicale opérée par le Baptême ou par le martyr, ils citent comme moyen d'obtenir le pardon des péchés, les efforts accomplis pour se réconcilier avec son prochain, les larmes de pénitence, le souci du salut du prochain, l'intercession des saints et la pratique de la charité « qui couvre une multitude de péchés » (1 P 4,8) (Catéchisme de l'Église catholique, n° 1434)

Sommes-nous obligés de faire pénitence ?

« Tous les fidèles, chacun à sa manière, sont obligés par la loi divine de faire pénitence ; cependant, afin que tous s'unissent à une pratique commune de pénitence, on a fixé certains jours pénitentiels pendant lesquels les fidèles se dédient de manière particulière à la prière, réalisent des œuvres de piété et de charité, et s'oublient soi-même en accomplissant ses propres obligation avec la plus grande fidélité et, surtout, en observant le jeûne et l'abstinence. » (Code de droit canonique, 1249)

Quels sont les jours et les temps pénitentiels ?

« Dans l'Église universelle, tous les vendredis de l'année et le temps de carême sont des jours et des temps de pénitence. » (Code de droit canonique, 1250)

Que doit-on faire pendant les vendredis de l'année ?

En souvenir du jour de la mort de Jésus-Christ sur la sainte Croix, « pendant tous les vendredis, à moins qu'ils ne coïncident avec une solennité, on doit observer l'abstinence de viande, ou de tout autre aliment déterminé par la Conférence épiscopale ; on gardera jeûne et abstinence le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. » (Code de droit canonique, 1251)

Quand est le Carême ?

Le Carême commence le Mercredi des Cendres et termine immédiatement avant la Messe de la Cène du Seigneur (Jeudi Saint). Toute cette période forme une unité dans laquelle se détachent certains éléments :

1) Le Mercredi des Cendres

2) Les Dimanches selon des groupements suivants, I-II ; III, IV, V ; et le Dimanche des Rameaux

3) La Messe chrismale

4) Les fêtes

Qu'est-ce que le mercredi des cendres ?

C'est le début du Carême ; un jour particulièrement pénitentiel, dans lequel on manifeste notre désir personnel de CONVERSION à Dieu.

En recevant l'imposition des Cendres dans les églises, on exprime avec humilité et sincérité de cœur que nous voulons nous convertir et croire vraiment à l'Évangile.

Quelle est l'origine de la pratique des cendres ?

L'origine de l'imposition des cendres appartient à la structure de la pénitence canonique. Elle commence à être obligatoire pour toute la communauté chrétienne à partir du X^{ème} siècle. La liturgie actuelle conserve les éléments traditionnels : imposition des cendres et jeûne rigoureux.

Quand se font la bénédiction et l'imposition des cendres ?

La bénédiction et imposition des cendres se fait pendant la Messe, après l'homélie ; en des circonstances particulières, on peut les faire pendant une célébration de la Parole. Les formules de l'imposition des cendres sont inspirées des Écritures : Gen 3, 19 et Mc 1,15.

D'où viennent les cendres ?

Les cendres viennent des rameaux bénis pendant le Dimanche des rameaux de l'année précédente, suivant une tradition qui remonte au XII^{ème} siècle. La formule de bénédiction rappelle la condition de pécheur de qui la reçoit...

Quel est le symbole des cendres ?

Le symbolisme des cendres est le suivant :

- a) condition de faiblesse et de vanité de l'homme, qui avance vers la mort ;
- b) condition pécheresse de l'homme
- c) Prière et supplication ardente pour que Dieu lui vienne en aide ;
- d) Résurrection, étant donné que tout homme est appelé à participer au triomphe du Christ.

À quoi nous invite l'Église pendant le Carême ?

L'Église nous invite à faire du Carême un temps de retraite spirituelle dans lequel l'effort de méditation et de prière doit être soutenu d'un effort de mortification personnelle, laissée à la libre générosité de chacun.

Quelles sont les conséquences d'un bon Carême ?

Si on vit bien le Carême, on doit obtenir une authentique et profonde conversion personnelle, et nous préparer de cette manière à la plus grande fête de l'année : le dimanche de la Résurrection du Seigneur.

Qu'est-ce que la conversion ?

Se convertir veut dire se réconcilier avec Dieu, s'éloigner du mal, pour établir une relation d'amitié avec le Créateur.

Cela suppose de se laisser aller au repentir et à la Confession de tous et chacun de nos péchés.

Une fois rétablis dans la grâce (sans conscience de péché mortel), nous devons prendre la résolution de changer de l'intérieur (dans les attitudes) tout ce qui ne plaît pas à Dieu.

Pourquoi dit-on que le Carême est un "temps fort" et un "temps pénitentiel" ?

« Les temps et jours de pénitence au cours de l'année liturgique (le temps du carême, chaque vendredi en mémoire de la mort du Seigneur) sont des moments forts de la pratique pénitentielle de l'Eglise. Ces temps sont particulièrement appropriés pour les exercices spirituels, les liturgies pénitentielles, les pèlerinages en signe de pénitence, les privations volontaires comme le jeûne et l'aumône, le partage fraternel (œuvres caritatives et missionnaires) ». (Catéchisme de l'Eglise catholique, n° 1438)

Comment concrétiser mon désir de conversion ?

De diverses manières, mais toujours en réalisant des œuvres de conversion, comme par exemple :

1. S'approcher du Sacrement de Réconciliation (Sacrement de la Pénitence ou Confession) et faire une bonne confession : claire, concise, concrète et complète.
2. Dépasser les divisions par le pardon, et grandir dans l'esprit fraternel.
3. Pratiquer les Œuvres de miséricorde.

Quelles sont les œuvres de miséricorde ?

Les œuvres de miséricorde spirituelles sont :

Enseigner l'ignorant.
Conseiller celui qui en a besoin.
Corriger l'égaré.
Pardoner les injures.
Consoler le triste.
Souffrir avec patience les adversités et les faiblesses du prochain.
Prier Dieu pour les vivants et pour les morts.

Les œuvres de miséricorde corporelles sont :

Visiter le malade.
Donner à manger à celui qui a faim.
Donner à boire à celui qui a soif.
Secourir le captif.
Vêtir celui qui est sans vêtement.
Accueillir le pèlerin.
Enterrer les morts.

Quelles sont les obligations d'un catholique pendant le Carême ?

Il doit accomplir le précepte du jeûne le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint et celui de l'abstinence chaque vendredi, ainsi que la confession et la communion.

En quoi consiste le jeûne ?

Le jeûne consiste à faire un seul repas pendant la journée, avec une alimentation frugale le matin et le soir. On ne doit rien manger entre les repas, sauf cas de maladie.

Qui est obligé au jeûne ?

La loi du jeûne oblige tous ceux qui sont majeurs, jusqu'à l'âge de 59 ans. (cfr. CIC, n° 1252)

Qu'est-ce que l'abstinence ?

L'abstinence est le fait de se priver de viande (rouge, blanche ou dérivée).

Qui est obligé à l'abstinence ?

La loi de l'abstinence oblige tous ceux qui ont accompli 14 ans (CIC, n° 1252).

Peut-on changer la pratique du jeûne et de l'abstinence ?

On ne doit pas vivre le jeûne ou l'abstinence comme une imposition, mais plutôt comme un moyen concret par lequel l'Eglise nous invite à croître dans le véritable esprit de pénitence.

Quels sont les aspects pastoraux qu'il convient de souligner pendant le Carême ?

Le temps du Carême est un temps liturgique fort, dans lequel toute l'Eglise se prépare à la célébration des fêtes pascales. La Pâque du Seigneur, le Baptême et l'invitation à la réconciliation, moyennant le sacrement de la Pénitence, sont ses grandes coordonnées.

Il est conseillé d'utiliser comme moyen pastoral :

- 1) la catéchèse du Mystère pascal et des sacrements ;
- 2) l'exposition et la célébration abondante de la Parole de Dieu
- 3) la participation, si possible quotidienne, à la liturgie de carême, aux célébrations pénitentielles et, surtout, à la réception du sacrement de pénitence ;
- 4) les exercices spirituels, les pèlerinages en signe de pénitence, les privations volontaires comme le jeûne et l'aumône et les œuvres caritatives et missionnaires.

Quel est le sens du Chemin de Croix ?

Faire le chemin de croix est une cérémonie qui nous fait revivre les événements de la passion de Jésus et nous fait réfléchir à la signification de ces événements. On pense aux souffrances du Christ et on fait l'expérience de l'amour que révèle son attitude. Cette méditation éveille en nous un sentiment de compassion et de gratitude envers le Seigneur qui nous a aimé jusqu'au bout.

Cette cérémonie nous fait vivre avec amour notre propre croix. "Celui qui veut marcher derrière moi, qu'il se renonce lui-même, qu'il prenne sa croix et qu'il me suive", nous a dit Jésus. Nous trouvons dans l'exemple du Christ l'attitude que nous sommes invités à vivre à notre tour. C'est ainsi que nous participons à la croix du Christ.

Certains mystiques, comme saint François d'Assise qui a reçu les stigmates, Angèle de Foligno, A.Catherine Emmerich, ont vécu d'une manière très intense la passion de Jésus. Le chemin de croix est une dévotion catholique. Il ne fait pas parti de la liturgie de l'Eglise, mais c'est une dévotion très recommandée par les papes.

Avez-vous des idées d'efforts de Carême ?

Quels efforts peut-on faire au XXI^e siècle ? N'essayons pas de les multiplier mais soignons-en quelques unes en veillant à nous mettre en présence de Dieu par la foi, l'espérance et la charité.

Prière

1. Faire un Chemin de Croix et méditer la Passion du Christ chaque vendredi de Carême.
2. Aller adorer le Christ Eucharistie pendant une heure chaque jeudi de Carême
3. Faire un Examen de Conscience détaillé chaque soir avant de se coucher, pour vérifier si vos efforts sont bien suivis, et prier Dieu de persévérer !

Jeûne

1. Arrêter le chocolat, le Nutella, ou le café, c'est bon pour les enfants, mais aussi pour les grands !
2. Ne pas boire d'alcool ou arrêter de fumer ; pour donner encore plus de sens à ce sacrifice, pourquoi ne pas reverser l'argent ainsi économisé en le reversant à un projet caritatif ?
3. Désactiver Facebook ou ne plus écouter de la musique à longueur de journée, c'est une façon de faire silence, de se mettre dans l'esprit de retraite du Carême, et de trouver plus de temps pour prier !

Partage

1. S'engager dans ma paroisse, pour la soupe populaire ou le soutien scolaire !
 2. Prendre le temps de parler chaque jour avec une personne isolée, sans-abri ou en difficultés que l'on croise sur le chemin de l'école ou du travail !
 3. Participer à la préparation des célébrations de la Semaine Sainte avec votre paroisse ; votre église a besoin de votre générosité pour partager la joie de la Résurrection en beauté avec tous ceux qui participeront aux célébrations !
- Enfin, la 10^e résolution, et la plus belle... c'est celle que Dieu suscite au fond de votre cœur !

 [Print](#)  [PDF](#)  [Email](#)

Chers amis,

Ne souhaitant pas être une presse aux ordres, nous ne recevons aucune subvention de l'État. Nous avons donc besoin de votre soutien pour continuer notre mission. Les contributions financières de chaque lecteur, même les plus modestes, nous sont très précieuses.

Soutenez *La Lettre Patriote* à partir de 5 euros par mois - ça ne prend qu'une minute [EN CLIQUANT ICI](#). Merci.

Je soutiens *La Lettre Patriote* →    

la Lettre *Patriote*

[Abonnement de soutien](#)

[Newsletter](#)

[Mentions légales & Conditions](#)

[Confidentialité](#)

[À propos de ce site](#)