

## Les « essences'Ciel »



### Qu'est-ce que le carême ?

Le Carême rappelle les quarante ans passés dans le désert par le peuple hébreu avant de rallier la terre promise, mais également les quarante jours passés par Jésus dans le désert entre son baptême et le début de sa vie publique. Ce chiffre de quarante symbolise les temps de préparation à de nouveaux commencements.



### Prière ? aumône ? jeûne ?

La pratique du Carême va insister traditionnellement sur 3 points (voir Mt 6, 1-18) :

#### Le jeûne.

C'est-à-dire une **forme de privation** par quoi on veut montrer que l'on est libre par rapport aux dépendances matérielles mais aussi d'autres formes de dépendances qui dépassent de loin la seule nourriture (se priver aussi volontairement de ce qui prend beaucoup de place : ordinateur, télévision, téléphone...). C'est un exercice qui favorise l'intériorité. Concrètement, au cours du Carême le Jeûne est demandé le jour du Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. Il consiste à prendre un repas léger le midi et le soir sans alcool et sans viande. Ne pas confondre avec l'abstinence (de viande) qui est demandée, durant le Carême, tous les vendredis et le mercredi des Cendres, en souvenir de la Passion du Christ.

#### Le partage, ou l'aumône.

Si le jeûne nous permet de vivre en hommes libres, **le partage et la générosité** nous invitent à vivre en frères. Lié au jeûne, le partage indique le sens de nos privations. Il ne s'agit pas de se priver pour le plaisir (ou plutôt pour la douleur), mais bien pour s'ouvrir aux autres. Nous célébrons à Pâques, le don de soi du Fils de Dieu, auquel nous sommes invités à répondre à notre tour. Traditionnellement, durant cette période de Carême, les communautés chrétiennes, les associations ou services d'Eglise organisent des temps forts de solidarité pour les plus pauvres, proches ou lointains.

#### La prière

C'est le troisième volet de la pratique du Carême. Cette fois, c'est une invitation à vivre en fils de Dieu. Si par le jeûne, on se « désencombre » de soi, si par le partage on comble l'autre de notre richesse, **par la prière on se remplit de la présence de Dieu**, ou plutôt on laisse Dieu nous remplir de sa présence.

Comme pour le jeûne et le partage, on se reportera à l'Evangile selon st Matthieu (Mt 6, 1-18) qui engage à vivre le jeûne, le partage et la prière « dans le secret », c'est-à-dire non pas de manière extérieure, formelle

et ostentatoire, mais dans l'intériorité. Le plus important, c'est l'attitude intérieure et non pas le respect formel d'un rite par pure obéissance. Dans beaucoup de paroisses ou de mouvements, d'Etablissements scolaires ce temps de Carême est l'occasion d'organiser des réunions de prière ou de réflexion ou encore des célébrations supplémentaires.

## Les fruits du Carême

Le Carême nous permet d'être :

- plus proches de Dieu en laissant une plus grande place à la prière dans notre vie.
- plus proches des autres en donnant, en rendant des services, en étant plus disponibles et plus aimants.
- plus proches de nous même en changeant notre cœur, en nous privant un peu des choses qui nous éloignent de Dieu et des autres. Les efforts et les privations nous apprennent la maîtrise de soi, la liberté face à bien des choses dont nous sommes très souvent dépendants. Les économies faites dans cette simplicité de vie peuvent servir à aider ceux qui sont dans le besoin.

En donnant aux autres, pas forcément de l'argent mais aussi de son temps et de son attention, on découvre qu'on peut semer la joie ; et plus on donne plus on peut rendre heureux ceux qui nous entourent et être pleinement heureux nous-mêmes.

« *Soyez bons et miséricordieux. Que personne ne vienne à vous sans repartir meilleur et plus joyeux. Soyez la vivante expression de la bonté de Dieu. Bonté sur votre visage, bonté dans vos yeux, bonté dans votre sourire, bonté dans votre accueil plein de chaleur.* » Mère Teresa

## Pour aller plus loin dans nos établissements :

### ✓ Vendredis de carême :

- Anticiper avec la restauration pour proposer un repas plus simple (privilégier le poisson à la viande en mémoire du Christ, Jésus, qui appela des pécheurs : le poisson est le signe des premiers chrétiens...Il partagea aussi 5 pains et 2 poissons pour nourrir une foule...)
- Vérifier qu'un événement festif, qu'un repas festif ou une vente de gâteaux, bonbons... n'ait pas lieu ces jours-là.
- Privilégier l'organisation de conférences/rencontres autour de la solidarité ou un temps de partage dans l'établissement (bol de riz, pain/pommes...)

### ✓ Fêtes qui rompent le carême et qui sont toutes indiquées pour organiser un moment festif :

- 19 mars, jour de la Saint Joseph
- 25 mars, jour de l'Annonciation (apparition de l'Ange à Marie)
- Mi-carême, le jeudi de la troisième semaine du carême.