

Qu'est-ce que le Carême ?

Le Carême est le temps de préparation à la fête de Pâques, cœur de la foi chrétienne, qui célèbre la résurrection du Christ.

Le mot carême est tiré du latin *quadragésima* signifiant quarante.

↪ Le Carême commence le **Mercredi des Cendres** et s'achève le **Samedi saint** au soir, veille de Pâques.

↪ La **Semaine Sainte** – dernière semaine de Carême – qui commence avec le dimanche des Rameaux, commémore la Cène, la Passion et la mort du Christ sur la Croix.

Le Samedi Saint au soir et le Dimanche de Pâques, les chrétiens célèbrent **la résurrection du Christ**.

↪ La durée du Carême est de quarante jours sans compter les dimanches (46 si on compte les dimanches).

Le nombre 40 revêt une grande importance dans la Bible, il est évoqué dans plusieurs passages bibliques:

- référence aux quarante années passées au désert par le peuple d'Israël entre sa sortie d'Égypte et son entrée en terre promise;
- référence aussi aux quarante jours passés par le Christ au désert (Matthieu 4, 1-11) entre son baptême et le début de sa vie publique;
- référence au nombre de jours que compte le Carême, **période préparatoire à Pâques** et à la célébration pascale: du mercredi des Cendres à la veille du jour de Pâques.

Ce chiffre de quarante symbolise les temps de préparation à de nouveaux commencements.

Ces trois références nous montrent que le **temps du Carême n'est pas une fin en soi**. Il nous prépare, nous ouvre sur la mort et la résurrection du Christ. C'est en cela qu'il se distingue de tout autre temps de jeûne et de purification vécue dans d'autres confessions religieuses ou dans les pratiques des sagesse orientales.

Le Mercredi des cendres

Le Mercredi des cendres, premier jour du Carême, est marqué par l'**imposition des cendres**: le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle, en signe de la fragilité de l'homme, mais aussi de l'espérance en la [miséricorde](#) de Dieu. Tout en le marquant, le prêtre dit au fidèle: « Convertissez-vous et croyez à la Bonne Nouvelle ».

L'évangile de ce jour est un passage de saint Matthieu – chapitre 6, versets 1 à 6 et 16 à 18 – qui incite les fidèles à prier et agir, non pas de manière orgueilleuse et ostentatoire, mais dans le secret de leur cœur:

Un temps de conversion

Le Carême repose sur la prière, la pénitence et le partage. La **pénitence** n'est pas une fin en soi, mais la recherche d'une plus grande disponibilité intérieure. Le partage peut prendre différentes formes, notamment celle du don.

Un temps de jeûne

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. Dans l'exemple du [jeûne](#) alimentaire, l'homme a besoin de nourriture sous peine de mourir de faim

Le **jeûne** a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa parole. Il n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les pauvres et une invitation au partage et à l'aumône.

Depuis 1969, le jeûne est limité à deux jours, le mercredi des cendres et le vendredi saint. Si on prend un repas à midi, on ne prend qu'une légère collation le soir. Sont dispensés du jeûne, les personnes de plus de 60 ans, les jeunes de moins de 18 ans accomplis et les femmes enceintes.

L'abstinence (s'abstenir de viande) s'impose, en plus du mercredi des cendres et du vendredi saint, tous les vendredis de carême comme tous les vendredis de l'année. De plus le chrétien peut choisir de réduire sa consommation d'alcool, de tabac, de réseaux sociaux, d'internet, de jeux vidéo, etc....

Vidéos :

DEUX MINUTES A AL A FOI : Pourquoi Jeuner ? [LIEN](#)

LE RESET CHRÉTIEN : [LIEN](#)

Musique

Chants Carême et Pâques [LIEN](#)

1 heure de chants pour le carême [LIEN](#)

Réflexion avec les jeunes :

- Prendre Jésus au mot et imaginer des Paroles qui peuvent nourrir le coeur avant que la nourriture ne remplisse le ventre.
- Prendre conscience de la chance que l'on a de pouvoir se nourrir quand d'autres dans le monde ont faim et prendre le temps d'un remerciement (c'est le sens de la prière du Benedicite, prière que l'on dit avant de se mettre à table).
- Attendre celui avec qui l'on doit partager le repas et préparer son coeur à l'accueillir.
- Penser à celui que la misère privera de repas et préparer une forme de partage.
- Méditer sur ce qui nous manque autant que le pain : quel soin prend-on de ceux que l'on aime, savent-ils qu'ils comptent pour nous ?
- Écouter la Parole de Dieu qui peut nourrir notre coeur.
- Prendre le temps de prier et de confier à Dieu ce dont notre coeur a faim.

Carême 2020

Proposition du CCFD / vivre le Carême autour de l'écologie intégrale [LIEN](#)

Un temps de prière

Carême, préparation au temps pascal, nous appelle à revivre en nous-mêmes et dans la communauté de l'Eglise, la mort et la Résurrection du Seigneur. « *Croyez à la Bonne Nouvelle* », vivez dans la foi de la Parole de Dieu.

En pratique, cette préparation à Pâques se déploie en trois directions : **partage, pénitence et prière**. Ces trois mots représentent les trois lieux où nous avons sans cesse à nous convertir : notre rapport aux autres, notre rapport avec nous-mêmes, notre rapport avec Dieu.

Pourquoi donc la date de Pâques change-t-elle ?

La fête de Pâques est une fête dite mobile: sa date change chaque année, contrairement à d'autres fêtes comme l'Assomption toujours fêtée le 15 août, la Toussaint, le 1er novembre et Noël, le 25 décembre.

C'est le Concile de Nicée en 325 qui décida de fixer la date de Pâques au premier dimanche après la pleine lune qui suit l'équinoxe de printemps, le 21 mars.

Dès lors, Pâques tombe au plus tôt le 22 mars et au plus tard le 25 avril. En 2020, la date de Pâques est le 12 avril.

Le calcul de la date de Pâques permet de déterminer le début du carême ainsi que la date des fêtes situées après Pâques : l'Ascension et la Pentecôte.

Pourquoi faire correspondre Pâques avec le printemps ?

C'est la pleine lune de printemps qui détermine la date de la Pâque juive. Le Christ étant mort le jour de la Pâque juive, l'Église a voulu célébrer cet événement. Le concile de Nicée, en 325, a souhaité faire coïncider la célébration de la résurrection du Christ en respectant la tradition juive. Le retour du printemps est aussi le moment où la nature reprend vie.

Pourquoi les catholiques et les orthodoxes ne fêtent-ils pas Pâques en même temps ?

Les catholiques et les protestants utilisent le calendrier grégorien et les orthodoxes, le calendrier julien. C'est cette différence de calendrier qui explique le décalage entre les dates de Pâques.

Le calendrier julien date de Jules César et base son calcul des lunaisons sur le cycle mis au point en 433 avant Jésus-Christ. Mais ce cycle est décalé de quatre à cinq jours par rapport à la lune réelle. De plus, le calendrier julien retarde d'environ trois jours tous les quatre siècles par rapport au soleil.

Le calendrier grégorien tire son nom du pape Grégoire XIII, qui l'a imposé au XVIe siècle aux fidèles dont il avait la charge. Ce calendrier correspond plus à l'année solaire que le calendrier julien. Il s'est imposé à l'ensemble du monde.

Jean-Guilhem Xerri « Le Carême est l'occasion de me dépolluer »

Apprendre à dire non, éteindre son téléphone portable, marcher plus lentement, résister aux achats compulsifs : et si nous faisons de la sobriété un objectif de Carême ?

Entre les multiples sollicitations sociales et digitales, la recherche permanente du plaisir, les objectifs de performance... Nous avons l'impression de ne jamais nous poser. Sommes-nous plus sollicités qu'avant ?

Nous sommes infiniment plus sollicités et distraits - au sens d'une profonde distraction - qu'avant. Notre vie se vit dans une société de projet continu, qui nous pousse à l'hyperconsommation et à l'hyperactivité. Résultat : nous ressentons une grande fatigue intérieure ainsi qu'une frustration permanente : matérielle mais aussi d'ambition et de vision de soi-même.

[Mais alors bien vivre son carême, n'est-ce pas le risque de se surcharger encore plus ?](#)

Tout dépend de notre manière d'aborder le Carême ! Si on le vit comme une prescription de plus : plus de prières, plus d'actions caritatives, l'objectif paraît difficilement atteignable. Avant de penser au sacrifice et à l'ascèse, il faut d'abord définir nos priorités et simplifier nos vies. Cela signifie me dépolluer, me décharger de ce qui n'est pas essentiel et prendre soin de mon âme. C'est plus une invitation à changer mon rapport aux gens, à mes occupations, à Dieu, qu'à me surcharger.

[Existe-t-il des méthodes concrètes pour se recentrer ?](#)

Pour chercher le chemin de notre intériorité, nous avons besoin de guides sûrs comme les Pères du désert. Ceux-ci distinguent quatre piliers majeurs pour se dépolluer et accueillir cette résurrection incroyable : *le souci de l'autre, la vigilance intérieure, la sobriété et les pratiques méditatives.*

Mais se soucier de l'autre, ça demande du temps !

En fait, il s'agit surtout de vivre les mêmes choses avec plus d'attention à l'autre. « Soit vigilant - prête ton attention à - ouvre l'oreille de ton cœur », disent les Pères du désert. Concrètement, cela peut tout simplement s'illustrer par une plus grande attention à mes collègues, dire bonjour sans automatisme, me laisser inviter à déjeuner... Quant à la vigilance intérieure également appelée « garde du cœur », elle invite à ne pas agir en pilote automatique : quand je sens que je me laisse embarquer par mes idées ou mes émotions (je m'énerve, je me replis sur moi-même, je me fais un film), j'essaie de prendre de la distance et d'identifier ce qui a déclenché mon état.

[Et la sobriété, n'est-ce pas une notion monacale ?](#)

Non absolument pas ! On l'associe souvent à la privation, mais elle correspond plus au choix d'un bon équilibre intérieur, sans nous laisser distraire par nos perturbateurs. Nous ne nous rendons pas toujours compte de ce qui pollue notre quotidien : érotisation massive de nos relations, hypervalorisation du narcissisme (à laquelle contribuent beaucoup les réseaux sociaux), SMS et notifications incessants, mais aussi dictature de la disponibilité permanente.

[Comment lutter contre ces perturbateurs ?](#)

Il faut déjà en avoir conscience ! Il s'agit ensuite de réintroduire *du retrait, de la lenteur, du silence et de la continuité* dans nos existences.

- ↳ *Le retrait* : c'est me couper de mon téléphone portable, résister aux achats compulsifs, dire non à certaines sollicitations, même si c'est pour la bonne cause.
- ↳ *La lenteur* : c'est ralentir consciemment mes pas, ma façon de parler, de faire l'amour... C'est écouter mon souffle pendant les temps d'attente plutôt que de me ruer sur mon téléphone.

↳ *Le silence extérieur, mais aussi intérieur* : c'est essayer de me couper du bruit.

↳ *La continuité* : c'est finir mes actions sans me laisser interrompre par les mails, les appels incessants...

Une fois qu'on a identifié son principal perturbateur, faire cet exercice pendant 40 jours peut changer une vie !

[La méditation peut-elle remplacer la prière chez un chrétien ?](#)

La méditation laïque ne s'oppose pas à la prière mais prépare à une vraie rencontre avec le Christ. Ce n'est pas un travail intellectuel mais un changement de rapport à moi-même : j'habite là où mon corps est. Concrètement, elle m'invite à me poser, amener de l'immobilité (que ce soit dans le métro, une église, ma chambre...) et à porter délibérément mon attention sur mon souffle, mes sensations. C'est une formidable façon de me préparer à la prière ! Jésus nous a toujours dit : je serai présent au milieu de vous, dans votre cœur. Encore faut-il que nous y soyons nous-même présents.

*Jean-Guilhem Xerri, psychanalyste et biologiste médical, auteur de *Prenez soin de votre âme - petit traité d'écologie intérieure* (Cerf 2018).*