

# Vivre le carême

PAR BERNARD DUBASQUE

**L**es chrétiens entrent en Carême. Cet événement ne fait pas de bruit. Nous pourrions nous étonner que les médias n'en parlent pas – ou si peu. Mais le Christ nous invite à le vivre dans le secret : « *Que ton aumône, ta prière et ton jeûne restent dans le secret* » (Matthieu 6, 1-18).

Carême comme 40, chiffre symbolique de toute la Bible. 40 comme les 40 ans de pérégrination du peuple hébreu dans le désert. 40 comme les 40 jours que Jésus passa au désert, mis à l'épreuve par le diable (Matthieu 4, 1-11).

Du Mercredi des Cendres à la nuit de Pâques il y a quarante jours de préparation. Pour atteindre ce nombre symbolique, il faut enlever les cinq dimanches du Carême ainsi que le dimanche des Rameaux, qui ne sont jamais des jours de pénitence parce qu'on y célèbre la Résurrection du Seigneur.

Dans la tradition chrétienne, le Carême est donc un passage au désert, un retour sur soi, un cœur à cœur avec Dieu, pour une transformation intérieure et une conversion.

- Il est un temps de pénitence dans le but de revivre dans la lumière du Christ ressuscité. Le Pape François a beaucoup insisté sur cet aspect pénitentiel, **sur la redécouverte du pardon et de la miséricorde de Dieu**, en proposant le magnifique temps fort des "24h pour le Seigneur", du vendredi au samedi de la 4<sup>e</sup> semaine de Carême.
- Mais le Carême est aussi et surtout une **préparation à la fête de Pâques** en invitant les chrétiens à se centrer sur l'essentiel : **suivre et imiter le Christ**, aimer comme lui nous a aimés... jusqu'à donner sa

vie. Voilà pourquoi le Carême est aussi le temps de l'ultime préparation des catéchumènes adultes qui seront baptisés dans la nuit de Pâques.

Conformément à la tradition ancienne, l'Église propose trois moyens privilégiés pour vivre ce temps fort de conversion : la prière, le jeûne et les œuvres de charité (l'aumône). Certains parlent des trois "P" du Carême : Prière, Pénitence, Partage.

## La prière

Prier, c'est se mettre en présence du Christ :

- *Chaque matin*, pour recevoir la confiance de se savoir aimé, la force de faire le bien, la lumière pour éclairer nos pensées, nos actes et nos paroles.
- *Chaque soir*, pour accueillir le pardon, dire merci, demander la paix pour soi, pour nos proches et tous les peuples de la terre.
- *Dans la journée*, pour se laisser habiter par la présence du Christ Vivant.

Le pape François insiste beaucoup sur la prière par excellence : la lecture régulière et la méditation assidue de la **Parole de Dieu**. « *Convertissez-vous et croyez à l'Évangile* », dit le célébrant en imposant les cendres.

## Le jeûne

Soyons clair : il s'agit avant tout d'un jeûne... de péché, pour nous unir plus étroitement au Christ qui veut nous libérer de nos aliénations. Dans un second temps seulement, l'Église a traditionnellement indiqué deux balises pour marquer ce jeûne :

- Jeûner le premier et le dernier jour du Carême : le jeûne consiste à se limiter à un seul repas, léger, le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint.
- S'abstenir de viande chaque vendredi, moyen concret de nous unir à la Passion du Christ, car le vendredi est le jour où les chrétiens commémorent plus particulièrement la mort du Christ.

Mais pour prendre conscience du superflu qui encombre leur vie, les chrétiens ont toujours été invités à choisir personnellement un "effort de Carême", appelé aussi un "jeûne". Dans le monde d'aujourd'hui, deux orientations peuvent nous guider pour mener une vie plus évangélique :

- **L'attention à notre consommation matérielle** Dans une époque où nous avons atteint les limites des ressources disponibles de la planète, le moment est venu de nous interroger sur nos moyens personnels de participer à la sauvegarde de la création qui nous a été donnée, par une certaine retenue sur notre consommation. Nous ne pouvons pas indéfiniment renvoyer les solutions sur les autres, ou sur l'État.
- **L'attention à la consommation médiatique**, qui occupe notre esprit, notre cœur et notre disponibilité. Le Carême est un temps pour nous poser des questions sur notre usage des mass médias, de la télévision, d'Internet... Ne sommes-nous pas esclaves des réseaux sociaux et de notre portable au point d'y passer tout notre temps libre, aux dépens de nos relations avec nos plus proches ?

Il ne s'agit pas de prendre une "grande" résolution. De jeunes étudiants ont proposé d'appliquer la technique "S.M.A.R.T." : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporelle. C'est sans doute la meilleure méthode pour choisir un effort simple à la suite du Christ !

## L'aumône (les œuvres de charité)

Elle est le fruit de la prière et du jeûne. Elle nous tourne vers le frère. Rappelons les paroles puissantes du prophète Isaïe (58, 4-9) : « *Voici le jeûne qui plaît à Dieu : partager ton pain avec celui qui a faim, accueillir chez toi le pauvre sans abri, couvrir celui que tu verras sans vêtement, faire tomber les chaînes injustes...* ».

► L'aumône fait évidemment penser en premier lieu à un aspect financier. En France, l'épiscopat recommande la quête annuelle pour le CCFD-Terre Solidaire.

► Mais certains feront aussi acte de charité vis à vis de leur conjoint, voisin, amis ou collègues. D'autres poseront chaque jour plusieurs attentions délicates, des sourires, des compliments... malgré la fatigue et les aléas de la vie. D'autres s'engageront dans une association qui agit auprès des plus faibles, d'autres encore rendront service... tout simplement !

Dans tous les cas, ce temps «extra-ordinaire» doit être pour un chrétien source de joie : « *Le Carême nous offre encore une fois l'opportunité de réfléchir sur ce qui est au cœur de la vie chrétienne : la charité. En effet, c'est un temps favorable pour renouveler, à l'aide de la Parole de Dieu et des sacrements, notre itinéraire de foi, aussi bien personnel que communautaire. C'est un cheminement marqué par la prière et le partage, par le silence et le jeûne, dans l'attente de vivre la joie pascale* » (Pape émérite Benoît XVI).