

## Parcours de carême – Formule intensive

L'objectif est de faire de ce carême une grande retraite de 40 jours au cœur de votre vie quotidienne. Il sera un temps d'entraînement au combat spirituel et de libération des esclavages intérieurs.

C'est une démarche exigeante mais pas impossible... à condition de ne pas la vivre seul. C'est pourquoi, vous serez invités à vivre cette démarche en binôme et en fraternité :

- *En binôme* : chacun est lié à un binôme. Les binômes s'encouragent mutuellement chaque jour à être fidèles aux engagements de carême et se portent mutuellement dans la prière.
- *En fraternité* : chacun fait partie d'une fraternité de 5 à 10 membres qui se retrouve chaque semaine pour s'encourager et partager sur le thème de la rencontre.

Pour le carême, il y a des efforts communs et des efforts personnels. Chacun est invité à personnaliser son programme de carême avec son binôme avant le début du carême. La liste des engagements n'est pas limitative. La rubrique *Autre* indique qu'il est toujours possible d'ajouter un engagement que l'Esprit Saint nous inspire, même s'il n'est pas proposé.

### 1. Retrouver Jésus à l'écart dans la prière

Une retraite est avant tout un temps où l'on se met à l'écart du monde pour retrouver Dieu dans le cœur à cœur de la prière. Les priorités sont donc :

- Prier
- Pour cela, se mettre à l'écart du monde

#### Prier

##### *Engagements communs*

- Bien évidemment, la messe tous les dimanches
- Prendre un temps de 20 minutes de prière chaque jour : 10 minutes de lecture de la Bible (au choix : lecture continue de l'Exode ou lecture continue d'un évangile) et 10 minutes de prière silencieuse.
- Au moins une dizaine de chapelet pour se confier à Marie
- Faire une prière du soir pour remettre sa journée au Seigneur et faire son examen de conscience

##### *Engagements au choix (facultatif)*

- Prendre une heure d'adoration par semaine
- Dire son chapelet en entier
- Aller à la messe en semaine
- Passer chaque jour dans une église faire une visite au St Sacrement (courte prière devant le tabernacle)
- Faire son chemin de croix le vendredi
- Faire un lever de nuit dans la semaine pour prier
- *Autre...*

## Se mettre à l'écart du monde

### *Engagements communs*

- Ne regardez que des films qui élèvent l'âme (films SAJE, etc.).
- N'écouter que de la musique qui élève l'âme (musique religieuse, chants de louange, musique classique)
- Pas d'écran pour le superflu : jeux vidéo, films qui n'élèvent pas l'âme, réseaux sociaux. On ne gardera que le nécessaire : les écrans pour le travail et pour les relations aux autres (SMS, WhatsApp).
- Téléphone éteint ou en mode avion à partir de 23h (si on y arrive, 22h c'est encore mieux). Cela peut être l'occasion de lire plus de livres. *Remarque* : Si cet effort m'est difficile, en particulier si je suis tenté par la pornographie, laisser le téléphone en dehors de sa chambre et s'acheter un réveil.
- Le Samedi Saint, vivre au maximum une journée de silence, de prière et de jeûne.

## **2. Se libérer de nos esclavages par l'ascèse**

Le temps du carême me permet de me libérer des esclavages intérieurs grâce à l'ascèse, c'est-à-dire aux efforts. On veillera en particulier :

- Au jeûne qui nous permet d'élever notre âme en dominant notre corps
- À l'hygiène de vie qui permet de trouver plus de forces pour le combat spirituel et l'exercice de notre devoir d'état

## Jeûne

### *Engagements communs*

- En plus du Mercredi des Cendres et du Vendredi Saint<sup>1</sup>, jeûne le vendredi (conseillé aussi le mercredi) : un repas et 2 collations possibles qui additionnées ne doivent pas valoir un repas. Pas de viande.
- Ne rien manger entre les repas

Engagement spécial pour ceux qui ont un problème d'anorexie ou de boulimie : effort particulier pour prendre 3 repas équilibrés par jour.

### *Engagements au choix (un au minimum en plus des engagements commun, deux conseillés)*

- Pas d'alcool
- Pas de café
- Pas de dessert autre que les fruits
- Jeûne le mercredi en plus du vendredi
- Pas de soda
- Pas de cigarette
- *Autre...*

## Hygiène de vie

### *Engagements communs (deux engagements au moins) :*

---

<sup>1</sup> Le jeûne est obligatoire pour tous les chrétiens le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, tout comme l'abstinence de viande le vendredi.

- Sport ou activité physique (jardinage, marche, etc.) chaque semaine (au moins une fois)
- Au moins 7h de sommeil par nuit
- Douches courtes et froides
- Se lever immédiatement quand le réveil sonne
- *Autre...*

### **3. Dilater son cœur par la charité**

Nos efforts n'ont de sens que s'ils nous font grandir dans la charité. La charité pour Dieu et pour le prochain.

#### *Engagements communs*

- Faire un don à la mesure de mes possibilités pour une œuvre caritative (Ordre de Malte, Secours Catholique, St Vincent de Paul, etc.). Le Denier de l'Église ne fait pas partie de cette catégorie, car il ne s'agit pas d'une œuvre de charité, que l'on donne gratuitement, mais d'une œuvre de justice qui est due dès lors que l'on participe à la vie de l'Église.
- Donner du temps chaque semaine dans la mesure de mes possibilités à quelqu'un qui en a besoin (appeler ma grand-mère, visiter une personne âgée, aider mon fils, ma fille, mon frère, ma sœur à faire ses devoirs, conduire une personne invalide à la messe, etc.).
- *Autre...*

### **4. Vivre ce carême en fraternité pour être plus fort !**

#### *Engagements obligatoires*

- Prier pour mon binôme et garder un contact fréquent avec lui pour l'encourager et m'encourager. Lui faire part en toute transparence de mes réussites et de mes échecs dans mes engagements de carême.
- Être assidu à la rencontre de fraternité chaque semaine qui comprend un partage sur nos engagements de carême (je peux rendre grâce pour les victoires et demander la prière de la fraternité pour les engagements qui sont plus difficiles), un partage sur le thème donné chaque semaine et un temps de prière.
- Préparer soigneusement les rencontres de fraternité avant de m'y rendre.