

Parcours de carême – Formule à la carte

Vous êtes invités à choisir un engagement dans chacun des cinq domaines d'efforts concrets.

I/ LE CARÊME : UN TEMPS POUR 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. D'où les deux premiers domaines d'efforts concrets :

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

Effort n°1 : Prier

Effort absolument prioritaire et obligatoire si ce n'est pas encore le cas : la fidélité indéfectible à la messe du dimanche, fondamentale pour tout chrétien (voir ici ce qu'en dit le Catéchisme

de l'Église Catholique : https://www.vatican.va/archive/FRA0013/_P7J.HTM). Nous sommes invités à choisir en plus un effort concret.

Exemples d'efforts concrets :

- 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
- 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

Effort n°2 : Se mettre à l'écart du monde

Exemples d'efforts concrets :

- 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.

II/ LE CARÊME : UN TEMPS POUR 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 de maîtrise de soi et d'éducation de sa volonté. D'où les deux domaines d'efforts concrets suivants :

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

Effort n°3 : Jeûner

Efforts obligatoires pour tous les chrétiens pendant le carême :

- Jeûner le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint
- Faire abstinence de viande tous les vendredis

Exemples d'efforts concrets en plus des efforts obligatoires :

- En plus du Mercredi des Cendres et du Vendredi Saint, 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.
- Pas d'alcool
- Pas de café
- Pas de dessert autre que les fruits
- Pas de soda

Effort n°4 : Hygiène de vie

Exemples d'efforts concrets :

- Sport ou activité physique (jardinage, marche, etc.) chaque semaine (au moins une fois)
- Au moins 7h de sommeil par nuit
- Douches courtes et froides (deux fois par semaine ou tout le temps)
- Se lever immédiatement quand le réveil sonne
- Lecture quotidienne (pas sur écran)
- Sortir du travail à heure fixe de façon à ne pas rentrer trop tard à la maison
- Ponctualité

III/ 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.

Effort n°5 : L'exercice concret de la charité

Exemples d'efforts concrets :

- 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.).