

40 PRATIQUES D'AMOUR (CARÊME)

01 SE CONVERTIR pour une Carême plus sainte	02 DIRE MERCI sans même être nécessaire	03 SALUER ceux qui vivent avec toi	04 RAPELLER à l'autre que tu l'aimes	05 ECOUTER en silence sans juger
06 AIDER quelqu'un pour qu'il puisse se reposer	07 SÉPARER ce que tu n'utilises pas pour le donner au pauvre	08 TÉLÉPHONER quelqu'un que ça fait longtemps que tu ne le rencontres	09 RECONNAÎTRE le succès et qualités de l'autre	10 ENCOURAGER quelqu'un qui passe de moments difficiles
11 T'ARRÊTER pour aider quelqu'un qui est en besoin	12 RÉCONFORTER quelqu'un qui est triste	13 CORRIGER avec amour sans se taire par peur	14 LAVER ce qui est sale à la maison	15 AGIR avec délicatesse avec les autres
16 PROTÉGER la création, la vie et la planète terre	17 ACCEPTER l'autre comme il est	18 APPORTER l'espérance à l'autre, croyant dans le futur meilleur	19 REGARDER avec amour la création que Dieu nous a donnée	20 RESPECTER le prochain
21 SE SOLIDARISER avec la douleur et la souffrance de l'autre	22 PRIER pour une famille en difficulté dans ton voisinage	23 PRENDRE bon soin de tes choses et celles d'autrui	24 TRANSMETTRE confiance à l'autre	25 VEILLER pour ne pas tomber en tentation
26 CONFESSER tes péchés dans le Sacrement de Pénitence	27 SERVIR l'autre même que ça soit un verre d'eau	28 PARDONNER et demander pardon à l'autre pour tes manquements	29 SE PRIVER des mots, des paroles et des attitudes offensifs à l'égard de l'autre	30 RENDRE VISITE à une personne âgée
31 FAIRE la charité avec les pauvres	32 PROCLAMER la Bonne Nouvelle à toute créature	33 SOURIRE un Chrétien/une chrétienne est toujours joyeux!	34 PRENDRE SOIN de l'autre sans réserve	35 FAIRE des éloges honnêtes à l'autre
36 VALORISER les petites choses qui nous entourent	37 CONTRIBUER pour alléger le poids sur les épaules de	38 COLLABORER avec l'initiative de l'autre	39 EMBRASSER pour toucher le cœur de l'autre	40 COMMUNIER pour le Pâques du Seigneur

CARÊME

Frédéric Boyer, écrivain



40 jours pour partir au désert et aimer la solitude, par amour et respect de son prochain et de toute la Création. 40 jours pour rompre la routine du travail ou du quotidien et faire de chaque jour un événement. 40 jours pour vivre avec ce que l'on ne sait pas, ce qui nous effraie, et découvrir enfin que ces choses nous appellent au secours. 40 jours pour ne pas répondre à la moindre sollicitation, à la moindre occasion, ni chercher le moindre profit. 40 jours pour se séparer du superflu et prendre soin du peu que nous avons. 40 jours pour essayer de prier sans réclamer, sans attendre de réponse, sans vouloir. **40 jours pour changer de direction et accepter la découverte et la rencontre avec l'inconnu.** 40 jours pour résister avec patience, pour tenir bon, et dans le dénuement ne jamais craindre le ridicule, la honte ou l'échec. 40 jours pour dire non à qui nous ment et à qui joue sur nos peurs. 40 jours pour rompre avec la jalousie, le pouvoir, l'envie et la gloire. 40 jours pour apprendre à donner sans calcul, jusqu'à donner ce que nous ne pensions pas avoir. 40 jours pour dire oui à qui ne force rien comme à qui nous importe. 40 jours pour habiter le silence et apprendre à écouter l'inaudible. **40 jours pour lire et relire, et méditer sans préméditer.** 40 jours pour interpréter ce que nous ne comprenons toujours pas jusqu'à accepter de ne pas comprendre. 40 jours pour changer d'avis et se mettre à la place de l'autre comme on se met à nu. 40 jours pour remonter la pente et tendre la main à qui dérape. 40 jours pour honorer l'invisible et l'absence. 40 jours pour ne pas changer d'avis et se mettre malgré tout à la place de l'autre. 40 jours pour faire confiance gratuitement, librement, et découvrir que ce n'est pas moi qui fais confiance mais autrui qui ouvre en moi le chemin de la confiance. 40 jours pour s'abandonner sans résister, pour

aimer qui nous hait, qui est différent de nous, qui ne vit pas et ne pense pas comme nous. 40 jours pour admirer ce que nous ne savions pas admirer.

40 jours pour ne pas oublier ce que nous avons cru pouvoir oublier. 40 jours pour reconnaître que tout est vain, mais

en même temps tout risquer pour être déplacé, surpris, inquiet. **40 jours pour s'aventurer, pour se perdre et reprendre vie dans la désorientation.** 40 jours pour danser immobile, pour rire et pleurer, pour se plaindre et louer, pour mourir et renaître. 40 jours pour garder l'anonymat et réciter avec affection le nom de chaque personne, de chaque être, de chaque chose. 40 jours pour respirer et s'agrandir en faisant toujours plus de place en nous à qui est sans souffle, sans force, sans famille, sans abri, sans protection. 40 jours pour tester sa volonté et se renforcer jusqu'à ne plus vouloir rien forcer ni gagner. 40 jours pour n'être que présence, c'est-à-dire oubli et pardon. 40 jours pour se détourner du mal et découvrir un passage minuscule. 40 jours pour profiter de la vue que nous ne voyions plus. 40 jours pour se libérer sans asservir quiconque mais en délivrant les autres de ce qu'ils nous doivent. 40 jours pour reprendre des forces en se dépossédant. 40 jours pour refuser les menaces, la violence, et faire le bien tout en sachant que si le bien est parfois désolant, démuné, et si peu gratifiant, c'est parce qu'il ne prétend à rien d'autre que faire le bien. **40 jours sans prononcer le moindre jugement et sans établir la moindre distinction de genre, de classe, d'origine, de valeur.** 40 jours pour garder un secret sans blesser quiconque. 40 jours pour avouer nos manques et nos erreurs, et s'approcher de la vérité sans vouloir la posséder ni l'imposer. 40 jours pour s'abaisser jusqu'aux sommets de l'amour et de l'amitié. 40 jours pour s'élever jusqu'à celle ou celui qui s'est abaissé. ●

BRUNO LEVY

Frères et sœurs,

Quand un enfant grandit, ses parents l'aident à apprendre une chose essentielle : il ne peut pas tout avoir, ni faire tout ce dont il a envie. Grand-père, je sais qu'il n'est pas toujours facile de dire non, un non pas toujours bien accepté et compris.

L'enfant découvre ainsi peu à peu, que, pour son bien, il ne peut pas faire tout ce qu'il veut ; et que tout n'est pas à lui, qu'il y a des limites, que le monde ne lui appartient pas, que la liberté ne consiste pas à prendre, mais à respecter, à partager, et à faire confiance.

Ce n'est pas facile. Il y a de la frustration, parfois de la colère. Mais c'est ainsi qu'un enfant devient capable de vivre en harmonie avec les autres.

Depuis mercredi, la cendre a marqué nos fronts. Elle nous rappelle notre fragilité, notre finitude, mais aussi une fatigue plus profonde : fatigue de devoir tenir, réussir, produire, consommer, être forts en permanence, dans un monde qui valorise la performance plus que la relation ; même face à la maladie, à l'échec ou à l'impuissance.

Le carême commence là : dans le réel de nos vies. Pas dans l'idéal. Pas dans la perfection. Mais dans cette question simple et exigeante : qu'est-ce qui nous fait vraiment vivre ?

Dès les premières pages de la Bible, avec Adam et Ève, une tentation est décrite avec une grande lucidité : celle de croire que le bonheur se prend, se possède, s'accumule, que tout est permis.

Adam et Ève avaient tout reçu. Mais le serpent insinue le doute : « Dieu te priverait-il de quelque chose ? » Comme si la limite était une injustice. Comme si le partage était une perte. Comme si la confiance était une naïveté. Cette tentation traverse toute l'histoire humaine. Elle est personnelle, mais aussi collective.

Chaque fois que l'on accapare des richesses, des pays, des terres, des ressources, chaque fois que l'on privilégie quelques-uns au détriment de beaucoup d'autres, chaque fois que l'on oublie les plus fragiles, c'est toujours la même logique : refuser la limite, refuser le partage, vouloir tout prendre pour soi.

Face à cette tentation, Jésus nous ouvre un autre chemin. Au désert, il est confronté aux mêmes séductions : pouvoir, domination, besoin de plus de reconnaissance.

Mais il refuse de transformer les pierres en pain pour lui seul. Il refuse le pouvoir qui écrase. Il refuse de se mettre au centre. Et cette parole devient décisive : « C'est Dieu seul que tu adoreras. »

Adorer Dieu seul, c'est refuser d'adorer l'argent, la force, la réussite à tout prix. C'est reconnaître que la vie est un don, pas une propriété. C'est accepter que le monde ne nous appartienne pas, mais qu'il nous est confié.

C'est là que la foi rejoint la justice. Car si la Création est un don de Dieu, alors elle est destinée à tous. Et si elle est destinée à tous, alors, comme notre pape Léon le démontre dans son exhortation « Je t'ai aimé », le partage, la solidarité, le respect des plus pauvres ne sont pas des options, mais des exigences.

Le carême nous invite à ce déplacement intérieur : passer de la logique de l'accumulation à celle du don, de la peur de manquer à la confiance, de l'indifférence à la fraternité.

Concrètement, cela nous pose des questions simples : De quoi ai-je vraiment besoin pour vivre ? Qu'est-ce que je garde pour moi, alors que d'autres manquent du nécessaire ? Comment mes choix quotidiens, de consommation, de temps, d'engagement, peuvent-ils devenir plus justes et plus solidaires ?

Le carême n'est pas un triste temps de privation, mais un temps de libération. Il nous apprend à renoncer à ce qui enferme, pour faire de la place à Dieu, et donc aux autres.

Sous la cendre de nos fatigues et de nos renoncements, il y a encore des braises. Le feu n'est pas éteint. Dieu continue à croire en l'homme et l'appelle à choisir la vie.

Que ce Carême nous aide à apprendre, comme un enfant qui grandit, à ne pas tout prendre, à ne pas tout posséder, mais à recevoir, à partager, à faire confiance.

Alors, peu à peu, une vie plus simple, plus fraternelle, plus juste, pourra naître. Alors, au cœur même de nos déserts, la vie reprendra feu.

Jean-Maurice Castelain, diacre

Beuvry la Forêt, le 22 février 2026

1^{er} dimanche de Carême, année A