Le calendrier du Carême (1/2)

- Le Carême est un temps de préparation à la fête de Pâques, la fête chrétienne la plus importante de l'année.

- En 325, le Concile de Nicée décide de faire coïncider la célébration de la **résurrection du Christ** avec le **retour du printemps** : le premier dimanche suivant la pleine lune après l'équinoxe de printemps. La date de Pâques change donc chaque année.

- Le Carême commence le **Mercredi des Cendres** et se termine le **Samedi Saint** : il dure 40 jours.

- Entre le Mercredi des Cendres et le Samedi saint, il y a en réalité 46 jours : les 6 dimanches compris dans cette période ne sont pas comptabilisés, l'Église fêtant le dimanche la Résurrection du Christ.

- Les dimanches ne sont pas des jours de Carême

Deux « solennités » tombent souvent pendant le Carême :
- Le **25 mars, fête de l'annonciation** (Conception de Jésus, 9 mois avant Noël)
- le **19 mars, fête de Saint Joseph**

Lorsque ces fêtes ont lieu pendant un jour de Carême, **le Carême est « en pause »**.
Ces jours-là, les ornements violets cèdent la place aux ornements blancs. Et si ces fêtes tombent un vendredi, l'abstinence de viande est levée.

Le calendrier du Carême (2/2)

- Le mot « Carême » vient du mot « Quadragesima , **quarantième jour avant Pâques**.
- Le nombre 40 est très important dans la Bible, c'est le symbole de **l'épreuve qui nous prépare à rencontrer Dieu**, l'épreuve **qui purifie le cœur**, qui le prépare à vivre une étape importante :

L'épreuve	L'issue de l'épreuve
40 ans, c'est la durée du déluge	L'alliance entre Dieu et l'humanité est scellée après le déluge
40 ans, c'est la durée du séjour du peuple hébreu dans le désert	L'entrée dans la Terre Promise
40 jours, c'est la durée du séjour de Moïse sur le Mont Sinaï	Le don de la loi
40 jours, c'est enfin la durée du séjour de Jésus au désert au lendemain de son baptême	L'annonce de la Bonne Nouvelle par Jésus

- Le carême est la période pendant laquelle nous faisons un effort particulier pour nous rendre réceptifs à la grâce divine en éliminant de notre vie les obstacles qui finissent par former de vrais barrages à notre relation avec Dieu

Les 40 ans du peuple hébreu au désert

40 ans du peuple hébreu au désert	40 jours de Carême
Marche régulière et quotidienne	Effort régulier pour s'avancer vers Dieu
L'assistance divine qui ne fait jamais défaut	La grâce
Combats	Combat spirituel
La manne	L'Eucharistie

Les 40 jours de Jésus au désert

40 jours de Jésus au désert	40 jours de Carême
Jeûne	Jeûne
Poussé au désert par l'Esprit Saint	Se laisser conduire par l'Esprit Saint
Tentations	Tentations
Prière pour résister aux tentations	Prière pour résister aux tentations

Le désert est plein de dangers, de mirages, de créatures féroces. La chaleur extrême du jour alterne avec le froid glacial de la nuit. Le désert où nous attire le Seigneur est un lieu de **combat spirituel.**

Jésus est tenté après son baptême : cela montre que nous devons nous-mêmes nous attendre à des combats si nous avons eu la grâce d'être baptisés. On ne reçoit pas le baptême pour se mettre à l'abri des dangers, mais pour **être capables de les affronter**.

« Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim » . Par ces quarante jours durant lesquels il a jeûné sans éprouver la faim, Jésus nous montre qu'il est **vraiment Dieu**

Mais, en acceptant d'être soumis ensuite à la faim, il montre qu'Il est **vraiment homme.**

Les couleurs liturgiques du Carême

Le Carême étant un temps de pénitence, sa couleur liturgique est le violet.



Le **violet** est une couleur portée pour les temps de pénitence, de conversion (Carême, Avent). C'est aussi la couleur privilégiée pour les enterrements au lieu du noir.



Le 4ème dimanche de Carême (10 mars 2024), dimanche de Laetare (Réjouis-toi), qui nous aide à reprendre notre souffle au milieu du Carême, la couleur liturgique est le **rose** : un violet atténué

La messe pendant le Carême

- Le Carême est un temps d'attente de repentir, pendant lequel on ne chante ni l'Alléluia ni le Gloria.

- **Alléluia** signifie « Louez-le Seigneur », il est chanté avant la proclamation de l'Evangile. C'est donc un chant qui **manifeste la joie et célèbre la résurrection du Christ**. C'est pourquoi il n'est pas chanté pendant le Carême.

  Pendant le temps du carême, l'Alléluia est remplacé par une autre acclamation, un trait (genre de psaume) ou par un verset avant l'Évangile.

- Le **Gloria** étant également un chant de joie, il est supprimé pendant le Carême.

- Le fleurissement des églises reflète également ce temps de pénitence : les **bouquets sont très dépouillés** ou même absents pendant tout le temps du Carême.

Le Mercredi des Cendres (1/2)

Le Mercredi des Cendres marque **l'entrée en Carême**

Le prêtre trace une croix avec de la cendre sur notre front. La cendre, ou la poussière, est un symbole : **l'image du péché** et de la **fragilité de l'homme**, de ce qui reste du corps après que s'y soit éteint le souffle de la vie. Les cendres sont fabriquées avec le rameaux de l'année précédente, que l'on brûle.

En traçant la croix sur notre front, le prêtre prononce l'une de ces deux phrases, qui nous renvoient à notre fragilité :

- *« Souviens-toi que tu es poussière et que tu retourneras en poussière »* : cette phrase rappelle notre fragilité physique, notre condition mortelle (conséquence du péché d'Adam et Eve)
- *« Convertissez-vous et croyez à l'Evangile »* : cette phrase nous rappelle notre fragilité vis-à-vis du péché, nous encourage à nous reconnaître pécheurs et à nous tourner toujours plus vers le Christ.

Le mot « **convertir** » signifie « **se tourner vers** » (analogie avec la conversion au ski, pour se retourner sur une piste). Le Carême est un temps privilégié pour se tourner vers Dieu.

Le Mercredi des Cendres (2/2)

Les cendres sont aussi un sacramental : les sacramentaux nous obtiennent des effets d'ordre spirituel. Le fait de les recevoir avec foi nous obtient les **grâces qui nous aideront à vivre le carême** dans l'esprit de ce temps liturgique.

(Les grâces sont des cadeaux de Dieu qui nous transforment de l'intérieur pour nous faire ressembler à Jésus, nous aident dans les difficultés, perfectionnent notre amour pour Dieu et pour les autres)

Sacrement	Sacramental
Institué par le Christ	Institué par l'Eglise (fondée par le Christ)
Signe visible de ce qui se produit en nous par l'action divine. **Plus abondante source de grâce**	Les sacramentaux sont des signes sacrés par lesquels, d'une certaine manière, à l'imitation des sacrements, sont signifiés et obtenus à la prière de l'Eglise **des effets surtout spirituels** (Droit Canon)
Procurent la grâce	Aident à acquérir la grâce par la pratique de la vertu
7 sacrements (Baptême, Eucharistie, Confession…)	De nombreux sacramentaux (signe de croix, eau bénite, bénédictions, rameaux, cendres…)

L'esclavage du péché

Imaginons que quelqu'un nous dicte toujours ce que nous devons faire, sans que nous puissions lui dire non… Quelqu'un qui fait tout le temps ce qu'on lui demande sans jamais avoir la possibilité de s'y opposer, cela s'appelle **un esclave**.

Dans notre vie, il nous arrive souvent de faire des choses parce qu'il nous est impossible de dire non : nous n'arrivons pas à nous empêcher de dire du mal de quelqu'un, de trop manger, de reporter le travail que l'on doit faire, de refuser d'obéir : nous sommes **esclaves du péché**.

Par exemple : nous devons nous lever, mais nous avons envie de rester au lit ; si nous ne pouvons pas dire non à cette envie, nous sommes esclaves.

Saint Paul nous dit : « *Je ne fais pas le bien que je voudrais, mais je commets le mal que je ne voudrais pas* »

Le Carême, un temps de liberté intérieure

- Jésus est venu pour nous libérer ! Pour exercer cette liberté, nous devons dire non au mal, mais aussi à des petits plaisirs. **Être capable de dire non, c'est être libre**.

- Le Carême, en entraînant à dire non à nos petits plaisirs, par amour de Dieu et avec l'aide de Dieu, nous apprend à devenir libre. Il nous permet également de découvrir de quoi nous sommes esclaves (ce dont nous avons le plus de mal à nous passer), et à faire grandir nos volonté (la volonté est **comme un muscle** : plus on s'entraîner à résister, plus ça devient facile).

- Le Carême est donc un temps de très grande liberté :

  * Nous sommes **libres dans le choix de nos efforts** : à chacun de choisir les efforts qui lui correspondent.

  * Cela nous aide à **nous séparer de ce qui nous rend esclaves**.

Les 3 P du Carême (1/2)

- L'Eglise nous invite à faire trois types d'efforts pendant le Carême, on parle des « 3 P » :

  - **Prière** : pour ajuster **notre relation à Dieu**
  - **Partage** : pour ajuster **notre relation aux autres**
  - **Pénitence** : pour ajuster **notre relation avec nous-mêmes**

Nous sommes appelés à faire de la place dans notre vie, pour laisser plus de place à Dieu et aux autres

Les 3 P du Carême (1/2)

- **P comme Prière** : nous sommes invités à faire davantage de place à la prière dans notre vie, pour renforcer notre relation avec Dieu.

- **P comme Partage** : nous sommes invités nous tourner davantage vers les autres.

  Il n'y a pas nécessaire d'être riche pour être généreux : les enfants peuvent donner de leur temps et d'eux-mêmes, ce qui est parfois encore plus difficile.

  « En vérité, je vous le dis, chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait » (Mt 25, 40)

- **P comme Pénitence** : nous sommes invités nous délester de ce qui nous encombre et entrave notre relation à Dieu et aux autres.

  Des exemples d'efforts sont proposés page 25 de ce document.

Faire pénitence, c'est **faire un cadeau à Dieu**, dans le secret de son cœur, pour lui montrer qu'on l'aime, qu'on le préfère à soi et à toutes autres choses. C'est exactement le **contraire du péché** par lequel on se préfère à lui et on s'en éloigne. De plus, à notre mesure, nous participons à la **réparation du mal** que nous avons causé et nous imitons un peu le Christ

P comme pénitence : le jeûne

- Le Carême est un temps de **jeûne** et d'**abstinence**.

- Pendant le Carême, l'Eglise demande aux adultes de jeûner le mercredi des Cendres (jour de l'entrée en Carême) et le Vendredi Saint (jour de la mort du Christ)

  Jeûner, c'est ne manger qu'un seul repas très frugal et sans viande. Nous prenons exemple sur Jésus, qui a jeûné au désert. Le jeûne crée un espace à l'Esprit-Saint, et ceux qui jeûnent avec le cœur sont plus à même d'accueillir ses inspirations et de les suivre. Le jeûne permet de lutter contre le mal : *« Il est des démons qu'on ne peut chasser que par le jeûne et la prière»* Matthieu (17,21)

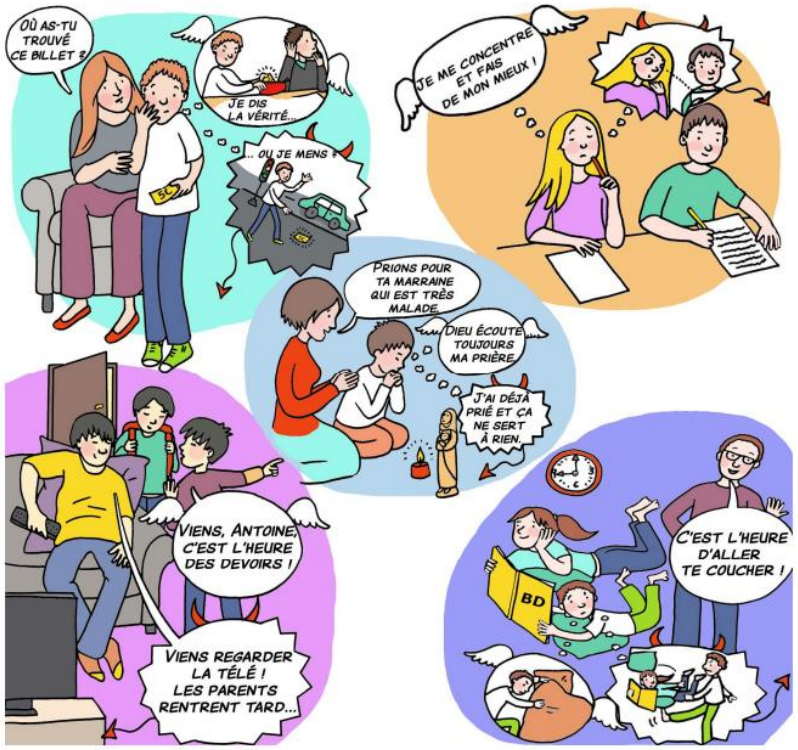
- Nous sommes également appelés à faire abstinence, c'est-à-dire à ne pas manger de viande le vendredi, le vendredi étant le jour de la mort de Jésus.

- Bien que le jeûne soit prescrit aux adultes, les enfants peuvent pratiquer un jeûne adapté à leur âge (bonbons, chocolat, temps d'écrans…)

Le combat spirituel

- Le carême est un temps de combat spirituel : nous luttons contre nos tendances à faire le mal et nous seront tentés, comme Jésus l'a été au désert.

- La **tentation est l'envie** de faire le mal, le **péché est le passage à l'acte**. La tentation n'est pas un péché si nous la repoussons. Nous devons pour cela demander de l'aide dans la prière.



Les résolutions de Carême

- Il en est du carême comme de beaucoup de choses : **il ne faut pas rater le début** !

- Il vaut mieux **ne pas viser trop haut et tenir** ce qu'on a décidé que de multiplier ses résolutions pour les abandonner ensuite

- Il vaut mieux **être précis**. Choisir un temps de prière, un effort d'amour concret, simple et vérifiable

- Il vaut mieux **être humble**. Le Carême, n'est pas le temps des exploits. C'est Dieu qui nous convertit… mais il nous demande le petit coup de pouce de notre bonne volonté. Être humble cela veut dire choisir une piste dans chaque catégorie accessible, **une marche que l'on peut franchir.**