

FAISONS UN BON CARÊME !

Le Carême est un temps privilégié de 40 jours que l'Eglise met à notre disposition pour que nous nous tournions davantage vers Dieu, et obtenions le pardon de nos péchés. C'est comme une grande retraite annuelle, à laquelle l'Eglise convie tous ses enfants, depuis le mercredi des Cendres jusqu'à la fête de Pâques.

— *Mais que faire pendant le Carême ?*

Tout d'abord ce que l'Eglise commande :

1. Les fidèles âgés d'au moins 14 ans sont tenus de faire abstinence de viande tous les vendredis pendant le Carême, ainsi que le mercredi des Cendres.
2. Les fidèles âgés de 18 à 60 ans sont tenus de jeûner le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint, et de consacrer, ces jours-là, un temps notable à la prière.
3. Tous les fidèles sont tenus de faire pénitence tous les jours de carême (prière, œuvre de piété ou de charité, accomplissement plus parfait de son devoir d'état).

— *En quoi consiste le jeûne ?*

Il s'agit de faire dans la journée un seul véritable repas, l'autre étant remplacé par une "collation" (repas léger).

4. L'Eglise fait aussi aux fidèles une obligation de se confesser au moins une fois chaque année. L'approche de Pâques est un temps privilégié pour cela.
5. Enfin, tout baptisé doit remplir le précepte pascal, c'est-à-dire communier une fois (au moins) pendant le temps pascal (entre Pâques et Pentecôte).

— ... *C'est tout ?*

Oui, c'est là tout ce que l'Eglise commande à ses fidèles.

— *Mais ne peut-on faire... un peu plus ?*

Bien sûr!... Et l'Eglise nous y invite. Chacun aura à cœur de s'imposer quelques pénitences, en veillant toutefois à ne pas viser trop haut, mais à être avant tout régulier, et fidèle à tenir ses résolutions. Le prêtre, au confessionnal, peut nous conseiller utilement sur ce point.

A titre indicatif, voici quelques idées :

1. Tout d'abord, se confesser un peu plus souvent, deux ou trois fois pendant le Carême, par exemple. Cela permet d'être plus vigilant, et de recevoir, par ce sacrement, les grâces qui sont nécessaires pour ne pas retomber.
2. Faire un effort sur la prière, en s'astreignant à la régularité (prière du matin, prière du soir...), ou bien en ayant, en famille, une prière spéciale pendant le Carême (tout ou partie du chapelet, par exemple).
3. Autrefois, le jeûne et l'abstinence étaient obligatoires tous les jours en Carême (sauf dimanches et grandes fêtes). Pour conserver l'esprit de cette pratique ancienne, on s'imposera de petites pénitences : pas de friandises, pas de repas trop abondants ou de plats trop recherchés, pas d'alcool, etc.
4. Un effort de charité envers le prochain ne sera sans doute pas superflu : support mutuel, serviabilité, visite de malade ou de personne âgée...
5. On s'abstiendra volontiers aussi des spectacles : cinéma, télévision...
6. ... et le temps ainsi gagné sera consacré avec profit à une lecture spirituelle (lire les textes de la messe de chaque jour, dans son missel ; ou bien une vie de saint, le catéchisme, l'*Imitation de Jésus-Christ*, etc.).
7. Et surtout, beaucoup de bonne humeur : « Pour toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage, pour que ton jeûne passe inaperçu de tous. » (Evangile du mercredi des Cendres)

*Chacun offrira spontanément à Dieu, dans la joie
de l'Esprit-Saint, quelque pratique surrogatoire ;
et il attendra la sainte Pâque avec
l'allégresse du désir spirituel.*

(Règle de saint Benoît)