**© Collège Hautefeuille, Courbevoie 2009  Le Carême FICHE FORMATION PIETE**

A. Qu’est-ce que le Carême ?

• Un temps de **40 jours** (quarante, carême) pour **se préparer à Pâques**.

 Préparer son **corps** et son **âme** : Pâques est la plus grande fête de l’année, car la résurrection de Jésus est le **fondement de notre foi :** *« Si le Christ n’est pas ressuscité, notre foi est vaine. »* (1 Co 15, 14)

B. Pourquoi le Carême ?

• Nous sommes le **Corps du Christ**, et nous devons **reproduire la vie du Christ** dans notre vie, pour être saints et pour **sanctifier** le monde.

 Nous sommes les **amis de Jésus**, et nous lui tenons compagnie dans sa grande **retraite dans le désert**, avant sa vie publique.

 Nous avons **besoin de temps** pour nous **habituer** et nous **préparer** aux choses : *« C’est* ***le temps que tu as perdu*** *pour ta rose qui fait ta rose si importante. »* (Saint-Exupéry)

C. Comment bien vivre le Carême ?

 En vivant bien les **« 3 P »** : Prière, Partage, Pénitence.

1. **Prière**

• Je **prie plus** pour mieux connaître Jésus.

 Je prie car ***« Dieu lui-même mendie l’amour de sa créature :*** *il a soif de l’amour de chacun de nous »* (Benoît XVI).

 Je lis chaque jour un passage de **l’Evangile**, pour m’imprégner de la vie de Jésus.

 Je fais mon **examen de conscience** chaque soir : ­

— Ai-je fait vraiment un effort aujourd’hui ?

— Qu’ai-je fait de mal ?

— Acte de contrition : douleur d’amour.

— Résolution…

 Je peux aussi prier avec les **psaumes**, ou **contempler** dans mon cœur un passage de la vie de Jésus : sa naissance dans la crèche, son enfance, les tentations dans le désert, les miracles, la prédication, la Transfiguration, le Jeudi Saint, la Passion, la Mort, la Résurrection.

**2) Partage**

• Je donne de mon **temps** pour les autres.

 Je **prête** mes affaires.

 **J’économise** mon argent pour un don de solidarité : association, ONG…

**3) Pénitence**

Je me prive de **bonbons**, et autres : confiture, Ketchup…

 J’évite de **dire du mal** des autres, de me plaindre.

 Je rends des **services** en famille.

 J’évite les **caprices**.

 Je passe moins de temps sur **internet** ou au **téléphone**.

 J’évite les **dépenses** inutiles.

D. Les obligations du Carême

 **L’Eglise** impose aux chrétiens des obligations précises pour le Carême : elle est **notre** **mère**, et elle a le **droit** de nous demander des **efforts communs**, pour ce temps si important.

 Vivre le Carême comme l’Eglise nous le demande, c’est se mettre en condition de **recevoir les grâces** du Carême.

 **L’abstinence :** à partir de 14 ans, pas de **viande** les vendredis de Carême, ainsi que le mercredi des Cendres. On peut manger du **poisson** à la place.

 **Le jeûne :** à partir de 18 ans, on jeûne le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. En fait, on se **prive d’un repas**, et on fait **deux « collations »** : un autre repas très allégé, et un petit déjeuner très simple.

 Ces obligations sont très **légères** : jusqu’en 1949, on jeûnait tous les vendredis de Carême, et on pratiquait l’abstinence pendant tout le Carême. Au Moyen Âge, c’était encore plus dur !

E. Mes efforts de Carême

 Chacun doit **vivre « son » Carême**, sa **rencontre personnelle** avec Dieu.

 C’est un temps de **purification** qui doit aboutir à une **conversion :** **changer son cœur**.

 « J’ôterai de leur corps le cœur de pierre etleur donnerai **un cœur de chair. »** (Ez 11, 19)

 J’essaie d’accomplir plus **finement**, plus **fidèlement**, la volonté de Dieu.

 Je profite du Carême pour faire une **confession** plus profonde : mieux **préparée**, et avec plus de **douleur d’amour**.

 Je centre ma lutte personnelle autour d’une **résolution précise**, s’attaquant à mon **défaut dominant**, ou fortifiant une **vertu** particulière.

 Je renforcerai encore cette lutte pendant la **Semaine Sainte.**

 Je demande à Dieu **l’aide de sa grâce**, sans laquelle je ne pourrai rien faire de bon.

 Je me confie à **Marie** et à **Joseph**, pour qu’ils m’aident dans ce nouveau défi.