

CARÊME ORA ET LABORA

# SEMAINE 4

LAETARE

LA JOIE DU PARTAGE

# SOMMAIRE

- *Dimanche 15 mars*
- *Lundi 16 mars*
- *Mardi 17 mars*
- *Mercredi 18 mars*
- *Jeudi 19 mars*
- *Vendredi 20 mars*
- *Samedi 21 mars*
- *Programme ORA et LABORA*
- *Prière quotidienne*
- *Résolutions*

=> [Retrouve les autres semaines ici](#)



# SEMAINE 4

## *Laetare*

*« Invocabit me et ego exaudiam eum »  
(Il m'invoquera et je l'exaucerai)*

## *La joie du partage*

L'Église interrompt aujourd'hui les chants de la pénitence pour faire retentir un cri d'allégresse : Laetare ! Réjouis-toi ! Arrivés au milieu de notre sainte carrière, l'Église veut consoler ses enfants en leur montrant que le désert n'est pas stérile. La joie chrétienne n'est pas l'oubli de la croix, mais le fruit d'une âme qui commence à entrevoir la splendeur de Pâques.

Cette semaine est celle de la charité rayonnante. Dans l'Évangile, le Christ ne se contente pas de prêcher ; Il voit la foule affamée et, par compassion, Il multiplie le pain. Il nous enseigne que notre pénitence doit s'ouvrir sur le don. Si nous avons purifié le « vase de notre corps », c'est pour qu'il déborde désormais de bonté pour nos frères.

Ne gardons pas pour nous la lumière du Thabor ou la force du désert : partageons-les. Que notre joie soit contagieuse, car un chrétien triste est un triste chrétien !

# MÉDITATION

« La sainte Église veut aujourd'hui consoler ses enfants. La joie chrétienne n'est pas l'oubli de la pénitence, mais le fruit de l'espérance. Le Sauveur voit cette foule qui le suit au désert ; il sait qu'elle a faim, et sa compassion opère le miracle. Ce pain multiplié entre ses mains divines est la figure d'une nourriture plus haute encore : l'Eucharistie, qui va bientôt nous être donnée dans les fêtes pascales. Mais pour que ce pain de vie nous profite, il faut avoir faim de Dieu. Ne craignons pas la fatigue du désert, car c'est là que le Maître se révèle comme celui qui rassasie toute âme languissante. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que je vois la "faim" de ceux qui m'entourent (faim de pain, mais aussi faim de reconnaissance ou de consolation) ? Est-ce que je suis prêt à donner le peu que j'ai (mes "cinq pains") pour que Dieu fasse le reste ?

Après trois semaines de privations, est-ce que je ressens une faim plus grande pour les choses de Dieu, ou est-ce que je n'aspire qu'à retrouver mes comforts matériels ?



# RÉSOLUTION

Saint Benoît nous enseigne que pour progresser, il faut savoir s'humilier dans les fonctions les plus simples afin de laisser toute la place à l'amour du prochain en nous. « Que les frères se servent mutuellement, en sorte que nul ne soit dispensé de l'office de la cuisine, sinon pour cause de maladie ou d'occupation d'une grande utilité ; car on y acquiert un plus grand mérite et un accroissement de charité. » (chap. 35)

Nous ne pouvons libérer notre âme si nous restons esclaves de notre confort ou de notre dignité blessée, car le refus de servir est le signe d'un cœur encore plein de soi-même. Cette semaine, nous choisissons de briser les chaînes de l'orgueil en nous soumettant volontairement aux nécessités d'autrui pour en offrir le mérite au Seigneur.

## **Le service sans murmure**

Je choisirai cette semaine une tâche ménagère ingrate pour l'accomplir avec un empressement joyeux. Je m'interdirai toute plainte ou soupir, transformant cette corvée en une offrande invisible afin que mon effort devienne un "pain" pour mon entourage.

# DIMANCHE 15 MARS

## 3<sup>e</sup> DIMANCHE DE CARÊME *Sainte-Croix-de-Jérusalem*

*La station se tient dans la basilique Sainte-Croix-de-Jérusalem, construite pour abriter les reliques de la Vraie Croix. Aujourd'hui, la Croix n'est plus vue comme un instrument de douleur, mais comme le trophée de notre joie. Elle nous rappelle que la Jérusalem céleste, notre destination ultime, est au bout du chemin.*

« Laetare, Jerusalem ! » (Réjouis-toi, Jérusalem !). L'Église suspend le deuil du Carême pour raviver notre espérance. Les ornements violets cèdent la place au rose. Dans le désert de notre pénitence, Jésus ne nous laisse pas mourir de faim. Le miracle de la multiplication des pains préfigure le don absolu de l'Eucharistie, véritable nourriture qui soutient notre âme.



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 6, 1-15

En ce temps-là, Jésus s'en alla de l'autre côté de la mer de Galilée, qui est le lac de Tibériade. Et une grande foule le suivait, parce qu'elle voyait les miracles qu'il faisait sur les malades. Jésus monta donc sur la montagne, et s'y assit avec ses disciples. Or la Pâque, jour de fête des Juifs, était proche.

Jésus, ayant levé les yeux, et voyant qu'une grande foule venait à lui, dit à Philippe : « Où achèterons-nous des pains pour faire manger ces gens ? » Il disait cela pour l'éprouver ; car il savait, lui, ce qu'il allait faire.

Philippe lui répondit : « Deux cents deniers de pain ne suffiraient pas pour que chacun en reçût un peu. »

Un de ses disciples, André, frère de Simon-Pierre, lui dit : « Il y a ici un jeune garçon qui a cinq pains d'orge et deux poissons ; mais qu'est-ce que cela pour tant de monde ? »

Jésus dit : « Faites asseoir ces gens. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 6, 1-15

Or il y avait beaucoup d'herbe en ce lieu. Ils s'assirent donc, au nombre d'environ cinq mille hommes. Jésus prit alors les pains, et après avoir rendu grâces, il les distribua à ceux qui étaient assis ; il leur donna de même des poissons, autant qu'ils en voulurent.

Lorsqu'ils furent rassasiés, il dit à ses disciples : « Ramassez les morceaux qui sont restés, afin que rien ne se perde. » Ils les ramassèrent donc, et ils remplirent douze corbeilles des morceaux qui étaient restés des cinq pains d'orge, après que tous eurent mangé.

Ces hommes, ayant vu le miracle que Jésus avait fait, disaient : « Celui-ci est vraiment le Prophète qui doit venir dans le monde. » Et Jésus, sachant qu'ils allaient venir l'enlever pour le faire roi, s'enfuit de nouveau, seul, sur la montagne.



# MÉDITATION

« Réjouissez-vous ! C'est le cri maternel de l'Église pour ranimer le courage de ses enfants. Le Seigneur a compassion de cette foule qui l'a suivi au désert ; il va la nourrir, mais par un miracle. Ces pains multipliés sont la figure de l'Eucharistie, ce Pain vivant descendu du ciel. La joie de ce dimanche vient de là : nous savons que le Christ ne nous laissera pas défaillir en chemin. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que mon christianisme est triste ? En ce dimanche de Laetare, suis-je capable de cesser de me plaindre pour regarder toutes les grâces que Dieu multiplie dans ma vie ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je ferai le choix délibéré de la joie. Lors d'un repas ou d'une conversation, je partagerai un motif concret de gratitude et d'espérance avec mon entourage.

Je ferai aussi le constat des joies que m'ont apporté mes efforts de carême.



# JOUR 23

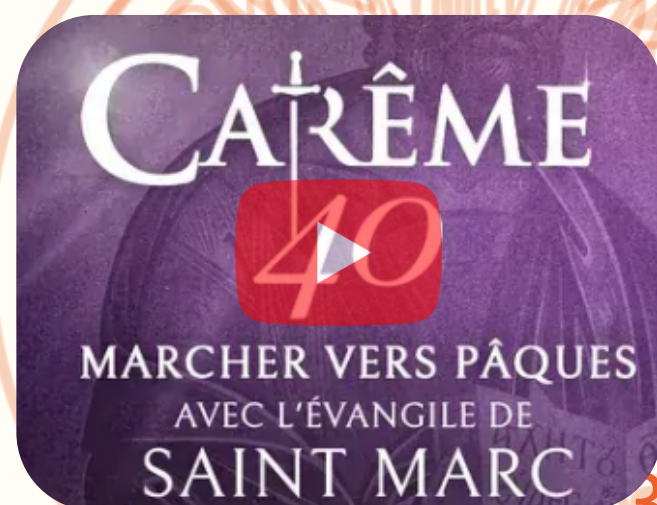
## LUNDI 16 MARS

### *Saints-Quatre-Couronnés*

*La station se tient dans la basilique des Saints-Quatre-Couronnés. Ces quatre sculpteurs chrétiens préférèrent le martyre plutôt que de tailler une idole païenne. Leur courage nous invite à refuser tout compromis avec l'idolâtrie et le monde pour garder le temple de notre cœur pur.*

La majesté redoutable du Fils de Dieu éclate aujourd'hui dans une sainte colère. Devant la maison de son Père profanée par le commerce, le Christ prend le fouet. Si le Seigneur châtie ainsi le manque de respect dans l'ancien Temple, avec quelle sévérité jugera-t-il notre désinvolture face à sa Présence réelle dans l'Eucharistie ? Le Carême appelle à la sainte crainte. Il faut chasser de notre âme et de nos églises la tiédeur et l'esprit mondain qui insultent la sainteté de Dieu.

Aller plus loin  
en vidéo avec les frères de la  
Fraternité Saint-Vincent-Ferrier



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 2, 13-25

En ce temps-là, la Pâque des Juifs était proche, et Jésus monta à Jérusalem. Il trouva dans le temple des gens qui vendaient des bœufs, des brebis et des colombes, et les changeurs qui y étaient assis.

Ayant fait un fouet avec des cordes, il les chassa tous du temple, ainsi que les brebis et les bœufs ; il jeta par terre l'argent des changeurs, et renversa leurs tables. Et il dit à ceux qui vendaient des colombes : « Ôtez cela d'ici, et ne faites pas de la maison de mon Père une maison de trafic. » Ses disciples se souvinrent qu'il est écrit : "Le zèle de ta maison me dévore."

Les Juifs, prenant la parole, lui dirent : « Quel miracle nous montres-tu, pour agir de la sorte ? » Jésus leur répondit : « Détruisez ce temple, et en trois jours je le relèverai. » Les Juifs dirent : « Il a fallu quarante-six ans pour bâtir ce temple, et toi, tu le relèveras en trois jours ! »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 2, 13-25

Mais il parlait du temple de son corps. C'est pourquoi, lorsqu'il fut ressuscité des morts, ses disciples se souvinrent qu'il avait dit cela ; et ils crurent à l'Écriture, et à la parole que Jésus avait dite.

Pendant qu'il était à Jérusalem, à la fête de la Pâque, plusieurs crurent en son nom, voyant les miracles qu'il faisait. Mais Jésus ne se fiait pas à eux, parce qu'il les connaissait tous, et qu'il n'avait pas besoin qu'on lui rendît témoignage d'aucun homme ; car il savait lui-même ce qui était dans l'homme.

# MÉDITATION

« Qui sont ceux qui vendent dans le temple ? Ce sont ceux qui cherchent leurs propres intérêts dans l'Église, et non ceux de Jésus-Christ. C'est l'âme qui, au lieu de se consacrer à la prière, se laisse envahir par les soucis de l'argent et du monde. Jésus doit faire un fouet pour chasser tout cela. Que le zèle de la maison de Dieu vous dévore, afin que votre cœur ne soit pas une caverne de voleurs. »

*Saint Augustin, Traité 10 sur l'Évangile de saint Jean.*

Est-ce que j'ai "compartimenté" ma vie ? Est-ce que je laisse au Christ une petite place le dimanche, tout en gardant le contrôle absolu sur mes finances, mon temps libre et mes choix professionnels ? Ai-je peur de laisser Jésus entrer avec son fouet dans tous les domaines de ma vie ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je couperai un loisir, ou un moment détente pour réciter une dizaine de chapelet et offrir ainsi plus de place à Jésus dans ma vie.



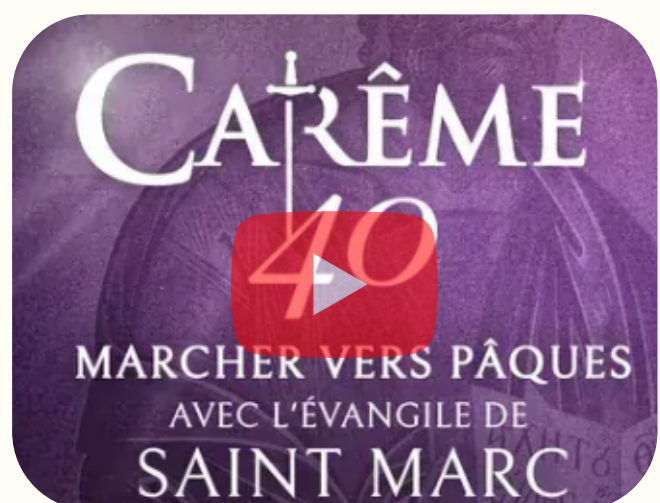
# JOUR 24

## MARDI 17 MARS

### *Saint-Laurent-in-Damaso*

*La station se tient dans la basilique Saint-Laurent-in-Damaso. En plaçant ce jour sous le patronage du grand martyr saint Laurent, l'Église nous invite à imiter son courage : ne jamais reculer devant l'hostilité du monde pour rendre témoignage à la vérité du Christ.*

L'étau se resserre. À Jérusalem, malgré les menaces de mort, Jésus enseigne ouvertement dans le Temple avec une sérénité souveraine. Il nous livre le critère absolu de la sainteté : ne jamais chercher sa propre gloire, mais celle du Père. Ce mardi nous oblige à sonder notre orgueil : agissons-nous pour notre rayonnement personnel ou pour le Royaume ? Le Carême doit faire taire notre amour-propre pour laisser place à la vérité divine.





# ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 14-31

En ce temps-là, comme on était déjà au milieu de la fête, Jésus monta au temple et se mit à enseigner. Et les Juifs s'étonnaient, disant : « Comment cet homme connaît-il les Écritures, lui qui n'a pas étudié ? »

Jésus leur répondit : « Ma doctrine n'est pas de moi, mais de celui qui m'a envoyé. Si quelqu'un veut faire la volonté de Dieu, il saura si ma doctrine est de Dieu, ou si je parle de mon chef. Celui qui parle de son chef cherche sa propre gloire ; mais celui qui cherche la gloire de celui qui l'a envoyé, celui-là est vrai, et il n'y a point d'injustice en lui. Moïse ne vous a-t-il pas donné la Loi ? Et nul de vous n'observe la Loi ! Pourquoi cherchez-vous à me faire mourir ? »

La foule répondit : « Tu as un démon. Qui est-ce qui cherche à te faire mourir ? » Jésus leur répondit : « J'ai fait une seule œuvre, et vous en êtes tous étonnés.

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 14-31

Si Moïse vous a donné la circoncision (non qu'elle vienne de Moïse, mais des patriarches), vous circoncisez un homme le jour du sabbat. Si un homme reçoit la circoncision le jour du sabbat, afin que la loi de Moïse ne soit pas violée, pourquoi vous irritez-vous contre moi de ce que j'ai guéri un homme tout entier le jour du sabbat ? Ne jugez pas selon l'apparence, mais jugez selon la justice. »

Quelques-uns des habitants de Jérusalem disaient : « N'est-ce pas là celui qu'ils cherchent à faire mourir ? Et le voilà qui parle ouvertement, et ils ne lui disent rien ! Les chefs auraient-ils vraiment reconnu qu'il est le Christ ? Cependant, celui-ci, nous savons d'où il est ; mais le Christ, quand il viendra, personne ne saura d'où il est. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 7, 14-31

Jésus donc, enseignant dans le temple, s'écria : « Vous me connaissez, et vous savez d'où je suis ! Je ne suis pas venu de moi-même ; mais celui qui m'a envoyé est vrai, et vous ne le connaissez pas. Moi, je le connais, parce que je viens de lui, et c'est lui qui m'a envoyé. »  
Ils cherchaient donc à se saisir de lui ; mais personne ne mit la main sur lui, parce que son heure n'était pas encore venue. Toutefois, beaucoup parmi la foule crurent en lui.

# MÉDITATION

« Les Juifs s'étonnent de la doctrine de Jésus, mais leur orgueil les empêche de se soumettre. Ils cherchent à le faire mourir parce qu'il guérit le jour du Sabbat, montrant ainsi qu'ils préfèrent la lettre morte à la charité vivante. Celui qui cherche sa propre gloire est aveuglé ; il ne peut reconnaître la vérité. Demandons la grâce de l'humilité, afin que nos yeux s'ouvrent à la lumière que le Christ apporte au monde. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que je fais mon marché dans l'Évangile ? En ce Carême, ai-je le courage d'accepter l'enseignement du Christ en entier, même et surtout quand il dérange mes certitudes politiques ou intellectuelles ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je lirai un passage de l'Évangile ou un point de l'enseignement de l'Église avec lequel j'ai habituellement du mal. Au lieu de chercher à le critiquer ou à l'adapter à mes idées, je ferai cet acte de foi : « Seigneur, je ne comprends pas tout, mais je fais le choix de me soumettre à Ta sagesse, car Tu es la Vérité. »



# JOUR 25

## MERCREDI 18 MARS

### *Saint-Paul-hors-les-Murs*

*Saint-Paul-hors-les-Murs* La station se tient dans la basilique de Saint-Paul-hors-les-Murs. Ce lieu abrite le tombeau de l'Apôtre, lui qui fut aveuglé sur le chemin de Damas pour être guéri par la grâce. C'est le lieu idéal pour entendre l'Évangile de l'aveugle-né : un appel à passer des ténèbres à la lumière du Christ.

Le Christ se révèle la Lumière du monde en guérissant un aveugle de naissance. Ce miracle est l'image de notre Baptême : l'humanité, aveugle depuis le péché originel, retrouve la vue par l'Incarnation et la grâce. Tandis que l'aveugle finit par adorer Dieu, les Pharisiens, enfermés dans leurs certitudes, s'enfoncent dans l'aveuglement et le mensonge.





# ÉVANGILE selon saint saint Jean 9, 1-38

En ce temps-là, Jésus, en passant, vit un homme aveugle de naissance. Ses disciples lui posèrent cette question : « Maître, qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle ? » Jésus répondit : « Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péché, mais c'est afin que les œuvres de Dieu soient manifestées en lui. Il me faut faire, tandis qu'il est jour, les œuvres de celui qui m'a envoyé ; la nuit vient, où personne ne peut travailler. Tant que je suis dans le monde, je suis la lumière du monde. »

Ayant dit cela, il cracha à terre, fit de la boue avec sa salive, et oignit de cette boue les yeux de l'aveugle. Puis il lui dit : « Va te laver à la piscine de Siloé » (ce qui signifie : Envoyé). Il y alla donc, se lava, et s'en retourna voyant clair.

Les voisins, et ceux qui l'avaient vu auparavant lorsqu'il mendiait, disaient : « N'est-ce pas là celui qui se tenait assis et qui mendiait ? » Les uns disaient :

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 9, 1-38

« C'est lui. » D'autres : « Non, mais il lui ressemble. » Lui-même disait : « C'est moi. » Ils lui dirent : « Comment tes yeux ont-ils été ouverts ? » Il répondit : « Cet homme qu'on appelle Jésus a fait de la boue, m'en a oint les yeux, et m'a dit : Va à la piscine de Siloé, et lave-toi. J'y suis allé, je me suis lavé, et je vois. » Ils lui dirent : « Où est cet homme ? » Il répondit : « Je ne sais. »

Ils menèrent aux Pharisiens celui qui avait été aveugle. Or, c'était un jour de sabbat que Jésus avait fait de la boue et lui avait ouvert les yeux. De nouveau, les Pharisiens aussi lui demandèrent comment il avait recouvré la vue. Il leur dit : « Il a mis de la boue sur mes yeux, je me suis lavé, et je vois. » Sur quoi quelques-uns des Pharisiens disaient : « Cet homme ne vient pas de Dieu, car il n'observe pas le sabbat. » D'autres disaient : « Comment un homme pécheur peut-il faire de tels miracles ? » Et il y eut division parmi eux. Ils dirent donc encore à l'aveugle : « Toi, que dis-tu de lui, sur ce qu'il t'a ouvert les yeux ? » Il répondit : « C'est un prophète. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 9, 1-38

Les Juifs ne crurent point qu'il eût été aveugle et qu'il eût recouvré la vue, jusqu'à ce qu'ils eussent fait venir les parents de celui qui avait recouvré la vue. Et ils les interrogèrent, disant : « Est-ce là votre fils, que vous dites être né aveugle ? Comment donc voit-il maintenant ? » Ses parents leur répondirent : « Nous savons que c'est notre fils, et qu'il est né aveugle ; mais comment il voit maintenant, nous ne le savons pas, ou qui lui a ouvert les yeux, nous ne le savons pas. Interrogez-le lui-même, il a l'âge, il parlera pour lui-même. » Ses parents dirent cela parce qu'ils craignaient les Juifs ; car les Juifs avaient déjà convenu que, si quelqu'un reconnaissait Jésus pour le Christ, il serait chassé de la synagogue. C'est pourquoi ses parents dirent : « Il a l'âge, interrogez-le lui-même. »

Ils appelèrent une seconde fois l'homme qui avait été aveugle, et lui dirent : « Rends gloire à Dieu ! Nous savons que cet homme est un pécheur. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 9, 1-38

Il répondit : « S'il est un pécheur, je ne sais ; je sais une chose, c'est que j'étais aveugle, et que maintenant je vois. » Ils lui dirent : « Que t'a-t-il fait ? Comment t'a-t-il ouvert les yeux ? » Il leur répondit : « Je vous l'ai déjà dit, et vous n'avez pas écouté ; pourquoi voulez-vous l'entendre encore ? Voulez-vous aussi devenir ses disciples ? »

Ils le couvrirent d'outrages, et dirent : « C'est toi qui es son disciple ; nous, nous sommes disciples de Moïse. Nous savons que Dieu a parlé à Moïse ; mais pour celui-ci, nous ne savons d'où il est. » Cet homme leur répondit : « C'est là ce qui est étonnant, que vous ne sachiez d'où il est, et il m'a ouvert les yeux ! Or, nous savons que Dieu n'exauce point les pécheurs ; mais si quelqu'un l'honore et fait sa volonté, celui-là il l'exauce. Jamais on n'a oui dire que quelqu'un ait ouvert les yeux d'un aveugle-né.



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 9, 1-38

Si cet homme ne venait pas de Dieu, il ne pourrait rien faire. » Ils lui répondirent : « Tu es né tout entier dans le péché, et tu nous enseignes ! » Et ils le chassèrent.

Jésus apprit qu'ils l'avaient chassé ; et l'ayant rencontré, il lui dit : « Crois-tu au Fils de Dieu ? » Il répondit : « Et qui est-il, Seigneur, afin que je croie en lui ? » Jésus lui dit : « Tu l'as vu ; et celui qui te parle, c'est lui. » Et il dit : « Je crois, Seigneur. » Et se prosternant, il l'adora.



# MÉDITATION

« Cet aveugle de naissance, c'est le genre humain. Cette cécité lui est arrivée dès le premier homme par le péché, dont nous tirons tous notre origine... Jésus a fait de la boue avec sa salive. Le Verbe s'est fait chair. Il a oint les yeux de l'aveugle, mais l'aveugle ne voyait pas encore. Il l'a envoyé à la piscine de Siloé : "Siloé" veut dire "Envoyé". Tu es baptisé dans le Christ ; c'est alors que tu es illuminé. »

*Saint Augustin, Traité 44 sur l'Évangile de saint Jean.*

Face à l'hostilité des Pharisiens, l'aveugle ne fait pas de grande théologie, il témoigne simplement du bien que le Christ lui a fait. Suis-je capable de rendre compte de ma foi par la simple joie des grâces que Dieu m'a données, sans avoir peur du jugement des autres ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je serai un témoin joyeux. Je partagerai avec un proche (conjoint, ami, collègue) un petit témoignage simple et sans complexe : un bienfait, une paix retrouvée après la confession, ou une belle parole d'Évangile qui m'a touché récemment.

# JEUDI 19 MARS

## *Fête solennelle de la Saint Joseph*

« Au milieu des tristesses du Carême, voici qu'une lueur de joie vient briller sur nos âmes. L'Époux de Marie, le Père nourricier de l'Homme-Dieu, Joseph, nous apparaît dans l'éclat de sa sainteté. Les rigueurs de la pénitence s'adoucissent à sa vue ; la sainte Église dépose pour un moment ses vêtements de deuil, et les accents de la reconnaissance et de la louange retentissent dans le sanctuaire. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Si Joseph fut le protecteur de l'Enfance du Christ, il demeure, par une suite nécessaire, le protecteur du Corps Mystique. Comme il a sauvé l'Enfant de la fureur d'Hérode, il veille aujourd'hui sur l'Église contre les assauts du siècle. Il est l'homme de la vie intérieure, celui qui nous enseigne que la véritable grandeur ne réside pas dans l'éclat extérieur, mais dans la fidélité au devoir d'état.

Étant donné le rôle unique de Joseph dans l'Histoire du Salut, l'Église place sa fête au-dessus des règles ordinaires du jeûne. La joie de la fête l'emporte sur la tristesse de la pénitence.

# JOUR 26

## JEUDI 19 MARS

### *Saint-Martin-aux-Monts*

*La station se tient dans la majestueuse basilique antique de Saint-Martin-aux-Monts, bâtie sur d'anciens thermes romains. Ce sanctuaire souterrain évoque la paix définitive de l'Église romaine retrouvée après les siècles de sanglantes persécutions. En dédiant ce lieu au grand évêque Martin de Tours, l'Église honore aujourd'hui la figure héroïque de la charité absolue et du zèle pastoral infatigable.*

Aux portes de Naïm, Jésus croise un cortège funèbre. Saisi de pitié pour une mère veuve, il ressuscite miraculeusement son fils unique. Ce grand miracle physique est l'image éclatante du sacrement de la Pénitence : l'Église pleure intensément sur ses enfants morts spirituellement par le péché, et le Christ, touché par ses saintes larmes, les rend définitivement à la vie.





# ÉVANGILE selon saint saint Luc 7, 11-16

En ce temps-là, Jésus allait à une ville appelée Naïm, et ses disciples faisaient route avec lui, ainsi qu'une grande foule. Lorsqu'il fut près de la porte de la ville, voilà qu'on portait en terre un mort, fils unique de sa mère, qui était veuve ; et il y avait avec elle une foule nombreuse de la ville.

Le Seigneur, l'ayant vue, fut ému de compassion pour elle, et lui dit : « Ne pleure pas. » Et s'étant approché, il toucha le cercueil ; et les porteurs s'arrêtèrent. Il dit : « Jeune homme, je te l'ordonne, lève-toi. » Et le mort s'assit, et se mit à parler. Et Jésus le rendit à sa mère.

La crainte les saisit tous, et ils glorifiaient Dieu, en disant : « Un grand prophète a paru parmi nous, et Dieu a visité son peuple. »



# MÉDITATION

« Cette veuve qui pleure son fils unique, c'est l'Église, notre mère. Elle pleure sur les pécheurs qui se sont séparés de la vie de la grâce. Jésus a compassion d'elle, comme il a eu compassion de la veuve de Naïm. Par son ministre, il s'approche du pécheur, il lui ordonne de se lever, et le rend vivant à sa mère. Ne désespérons jamais du salut des pécheurs, tant que l'Église prie et pleure. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Jésus ne se contente pas de ressusciter le jeune homme pour lui-même, il le "rend" à sa mère. Le péché nous isole, la grâce nous reconnecte. Est-ce que mon péché (mon égoïsme, ma rancune, mon orgueil) m'a coupé de ma famille, de ma communauté ou de l'Église ?

# RÉSOLUTION

Le Christ restaure les liens brisés. J'essaierai de vivre pleinement cette fête avec ma famille, mes proches ou mes amis.

Un repas, un café, un moment pour partager cette joie.

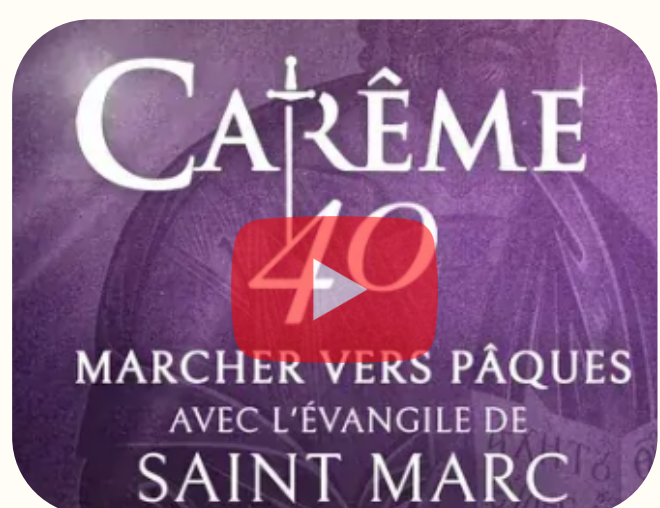
# JOUR 27

## VENDREDI 20 MARS

### *Saint-Eusèbe*

*La station se tient dans l'antique basilique de Saint-Eusèbe, sur l'Esquilin. Ce sanctuaire vénérable perpétue la mémoire d'un prêtre romain héroïque du IV<sup>e</sup> siècle, enfermé dans sa propre maison et mort de faim pour avoir ardemment défendu la divinité du Christ contre l'hérésie arienne. L'Église nous invite ici à fortifier notre foi en confessant, comme ce saint martyr, que Jésus-Christ est vraiment le Fils de Dieu, vainqueur de la mort.*

Devant le tombeau de Lazare, Jésus pleure, puis crie : « Sors dehors ! ». Ce grand miracle proclame la victoire de la Miséricorde sur la mort : aucune habitude de péché, aucune pourriture spirituelle n'est définitivement hors de portée de la voix du Sauveur.



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 1-45

En ce temps-là, il y avait un homme malade, Lazare, de Béthanie, le village de Marie et de Marthe, sa sœur. (C'était cette Marie qui oignit de parfum le Seigneur et qui lui essuya les pieds avec ses cheveux ; et c'était son frère Lazare qui était malade.) Les sœurs envoyèrent dire à Jésus : « Seigneur, celui que tu aimes est malade. » Après avoir entendu cela, Jésus dit : « Cette maladie n'est point à la mort ; mais elle est pour la gloire de Dieu, afin que le Fils de Dieu soit glorifié par elle. » Or, Jésus aimait Marthe, et sa sœur, et Lazare.

Après avoir entendu que Lazare était malade, il resta deux jours encore dans le lieu où il était. Il dit ensuite à ses disciples : « Retournons en Judée. » Les disciples lui dirent : « Maître, les Juifs cherchaient tout à l'heure à te lapider, et tu retournes là-bas ? » Jésus répondit : « N'y a-t-il pas douze heures au jour ? Si quelqu'un marche pendant le jour, il ne bronche point, parce qu'il voit la lumière de ce monde ;

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 1-45

mais, si quelqu'un marche pendant la nuit, il bronche, parce que la lumière n'est pas en lui. » Après ces paroles, il leur dit : « Lazare, notre ami, dort ; mais je vais l'éveiller. » Les disciples lui dirent : « Seigneur, s'il dort, il sera guéri. » Jésus avait parlé de sa mort ; mais ils crurent qu'il parlait de l'assoupissement du sommeil. Jésus leur dit alors ouvertement : « Lazare est mort. Et je me réjouis à cause de vous de n'avoir pas été là, afin que vous croyiez ; mais allons vers lui. » Thomas, appelé Didyme, dit aux autres disciples : « Allons aussi, afin de mourir avec lui. »

Jésus, étant arrivé, trouva que Lazare était déjà depuis quatre jours dans le sépulcre. Béthanie était près de Jérusalem, à environ quinze stades ; et beaucoup de Juifs étaient venus vers Marthe et Marie, pour les consoler de la mort de leur frère. Marthe, ayant appris que Jésus arrivait, alla au-devant de lui, tandis que Marie restait assise à la maison. Marthe dit à Jésus :



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 1-45

« Seigneur, si tu eusses été ici, mon frère ne serait pas mort. Mais maintenant même, je sais que tout ce que tu demanderas à Dieu, Dieu te le donnera. » Jésus lui dit : « Ton frère ressuscitera. » Marthe lui répondit : « Je sais qu'il ressuscitera à la résurrection, au dernier jour. » Jésus lui dit : « Je suis la résurrection et la vie ; celui qui croit en moi, fût-il mort, vivra ; et quiconque vit et croit en moi ne mourra jamais. Crois-tu cela ? » Elle lui dit : « Oui, Seigneur, je crois que tu es le Christ, le Fils de Dieu, qui devais venir dans le monde. »

Ayant ainsi parlé, elle s'en alla, et appela secrètement Marie, sa sœur, lui disant : « Le Maître est ici, et il te demande. » Celle-ci, dès qu'elle l'eut entendu, se leva promptement, et alla vers lui. Car Jésus n'était pas encore entré dans le village ; mais il était dans le lieu où Marthe l'avait rencontré. Les Juifs qui étaient avec Marie dans la maison et qui la consolait, l'ayant vue se lever promptement et sortir, la suivirent, disant : « Elle va au sépulcre, pour y pleurer. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 1-45

Marie arriva au lieu où était Jésus, et, l'ayant vu, elle tomba à ses pieds et lui dit : « Seigneur, si tu eusses été ici, mon frère ne serait pas mort. » Jésus, la voyant pleurer, et les Juifs qui étaient venus avec elle pleurer aussi, frémit en son esprit, et se troubla lui-même. Et il dit : « Où l'avez-vous mis ? » Ils lui répondirent : « Seigneur, viens et vois. » Et Jésus pleura. Les Juifs dirent alors : « Voyez comme il l'aimait ! » Mais quelques-uns d'entre eux dirent : « Lui qui a ouvert les yeux de l'aveugle-né, ne pouvait-il pas faire aussi que cet homme ne mourût point ? »

Jésus, frémissant de nouveau en lui-même, se rendit au sépulcre. C'était une grotte, et une pierre avait été mise dessus. Jésus dit : « Ôtez la pierre. » Marthe, la sœur du mort, lui dit : « Seigneur, il sent déjà, car il y a quatre jours qu'il est là. » Jésus lui répondit : « Ne t'ai-je pas dit que, si tu crois, tu verras la gloire de Dieu ? » Ils ôtèrent donc la pierre. Et Jésus, levant les yeux en haut, dit :

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 11, 1-45

Jésus, frémissant de nouveau en lui-même, se rendit au sépulcre. C'était une grotte, et une pierre avait été mise dessus. Jésus dit : « Ôtez la pierre. » Marthe, la sœur du mort, lui dit : « Seigneur, il sent déjà, car il y a quatre jours qu'il est là. » Jésus lui répondit : « Ne t'ai-je pas dit que, si tu crois, tu verras la gloire de Dieu ? » Ils ôtèrent donc la pierre. Et Jésus, levant les yeux en haut, dit : « Père, je te rends grâce de ce que tu m'as exaucé. Pour moi, je savais que tu m'exauces toujours ; mais j'ai parlé à cause de la foule qui m'entoure, afin qu'ils croient que c'est toi qui m'as envoyé. » Ayant dit cela, il cria d'une voix forte : « Lazare, viens dehors ! » Et le mort sortit, les mains et les pieds liés de bandelettes, et le visage enveloppé d'un linge. Jésus leur dit : « Déliez-le, et laissez-le aller. »

Plusieurs des Juifs qui étaient venus vers Marie, et qui avaient vu ce que Jésus avait fait, crurent en lui.

# MÉDITATION

« Lazare au tombeau représente le pécheur accablé sous le poids de l'habitude. La pierre qui le couvre, c'est la tyrannie du vice. Il sent déjà, il est enseveli dans ses mauvaises coutumes. Et pourtant, la voix du Christ retentit : "Lazare, viens dehors !" Que l'âme sorte du gouffre de ses péchés ! Sortir, c'est se confesser. Quand tu te confesses, tu sors des ténèbres. Et le Christ dit à l'Église : "Déliez-le, et laissez-le aller", car le pardon sacerdotal détache les liens du péché. »

*Saint Augustin, Traité 49 sur l'Évangile de saint Jean.*

Ai-je capitulé face à un vieux défaut (colère, paresse, impureté, médisance) en me disant : « C'est trop tard, c'est mon caractère, je ne changerai plus » ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je ferai un acte de foi dans la toute-puissance du Christ contre la fatalité. Je ciblerai ce défaut que je croyais indélogeable, et je poserai un seul acte, très concret, en opposition totale avec cette mauvaise habitude (ex : me taire au lieu de critiquer, me lever immédiatement au lieu de traîner).



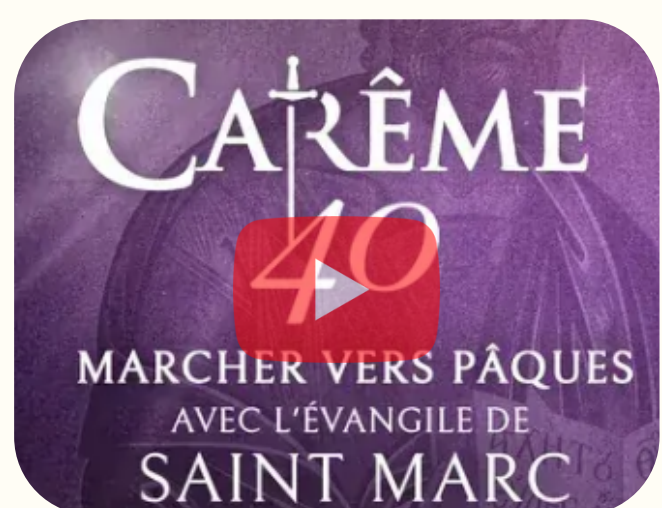
# JOUR 28

## SAMEDI 21 MARS

### *Saint-Nicolas-in-Carcere*

*La station se tient dans la très ancienne basilique Saint-Nicolas-in-Carcere, bâtie sur les ruines de temples païens et d'anciennes prisons romaines. Ce lieu chargé d'histoire symbolise admirablement notre libération spirituelle : le Christ, vraie lumière, vient arracher nos âmes aux sombres cachots du péché et aux ténèbres des fausses idoles pour nous rendre définitivement libres.*

Au cœur du Temple, Jésus proclame avec force : « Je suis la lumière du monde ». À la veille du temps redoutable de la Passion, le fossé se creuse irrémédiablement. Ceux qui aiment la vérité le suivent, tandis que les Pharisiens s'enfoncent dans les ténèbres de l'orgueil et du complot. Le Carême nous oblige à choisir définitivement cette lumière du Salut.



# ÉVANGILE selon saint saint Jean 8, 12-20

En ce temps-là, Jésus parla aux foules des Juifs, en disant : « Je suis la lumière du monde ; celui qui me suit ne marche point dans les ténèbres, mais il aura la lumière de la vie. »

Les Pharisiens lui dirent : « Tu te rends témoignage à toi-même ; ton témoignage n'est pas vrai. » Jésus leur répondit : « Quoique je me rende témoignage à moi-même, mon témoignage est vrai, car je sais d'où je suis venu et où je vais ; mais vous, vous ne savez d'où je viens, ni où je vais. Vous jugez selon la chair ; moi, je ne juge personne. Et si je juge, mon jugement est vrai, car je ne suis pas seul ; mais le Père qui m'a envoyé est avec moi. Or, il est écrit dans votre loi que le témoignage de deux hommes est vrai : je me rends témoignage à moi-même, et le Père qui m'a envoyé me rend aussi témoignage. »

# ÉVANGILE selon saint saint Jean 8, 12-20

Ils lui dirent donc : « Où est ton Père ? » Jésus répondit : « Vous ne connaissez ni moi, ni mon Père. Si vous me connaissiez, vous connaîtriez aussi mon Père. » Jésus dit ces paroles dans le lieu du trésor, enseignant dans le temple ; et personne ne mit la main sur lui, parce que son heure n'était pas encore venue.

# MÉDITATION

« "Je suis la lumière du monde". En disant "du monde", le Christ montre que sa grâce ne se limite pas à la seule nation juive, mais qu'elle vient illuminer l'univers entier, plongé dans les ténèbres de l'ignorance. Remarquez comment Jésus lie la lumière à la vie en disant : "il aura la lumière de la vie". Car le péché est à la fois une obscurité et une mort. Celui qui suit le Christ quitte le tombeau de ses fautes et l'aveuglement de son orgueil pour entrer dans l'éclat éternel de la vérité. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 52 sur l'Évangile selon saint Jean.*

Est-ce que je mène une double vie ? Y a-t-il dans mon existence des zones d'ombre, des secrets, des comportements cachés ou des hypocrisies que je refuse de mettre en pleine lumière par peur du regard de Dieu ou de la confession ?

# RÉSOLUTION

Le Christ restaure les liens brisés. Aujourd'hui, je poserai un acte pour "ressusciter" une relation abîmée ou tiédie. J'appellerai un membre de ma famille oublié, je pardonnerai une vieille offense, ou je ferai le premier pas vers quelqu'un dont je me suis éloigné.



# CARÊME

ORA ET LABORA

LE GUIDE

40 JOURS POUR SE PRÉPARER À LA VIE  
ÉTERNELLE



# SOMMAIRE

- *Semaine après les cendres*

- *Semaine 1 : Invocabit*

« Invocabit me et ego exaudiam eum »  
(Il m'invoquera et je l'exaucerai)

- *Semaine 2 : Reminiscere*

« Reminiscere miserationum tuarum »  
(Souviens-toi de tes miséricordes).

- *Semaine 3 : Oculi*

« Oculi mei semper ad Dominum » (Mes yeux sont toujours tournés vers le Seigneur).

- *Semaine 4 : Lætare*

Lætare Jerusalem » (Réjouis-toi, Jérusalem).

- *Semaine 5 : Judica*

Judica me, Deus » (Juge-moi, ô Dieu)

- *Semaine sainte*

=> [Retrouve tous les livrets ici](#)



# INTRODUCTION

## *LE SENS DU CARÊME : UNE CONQUÊTE*

Le Carême n'est pas une parenthèse pieuse ni un rituel d'observance purement formel qu'on coche pour se donner bonne conscience : c'est une aventure intérieure qui a pour unique but de **se rapprocher de Dieu.**

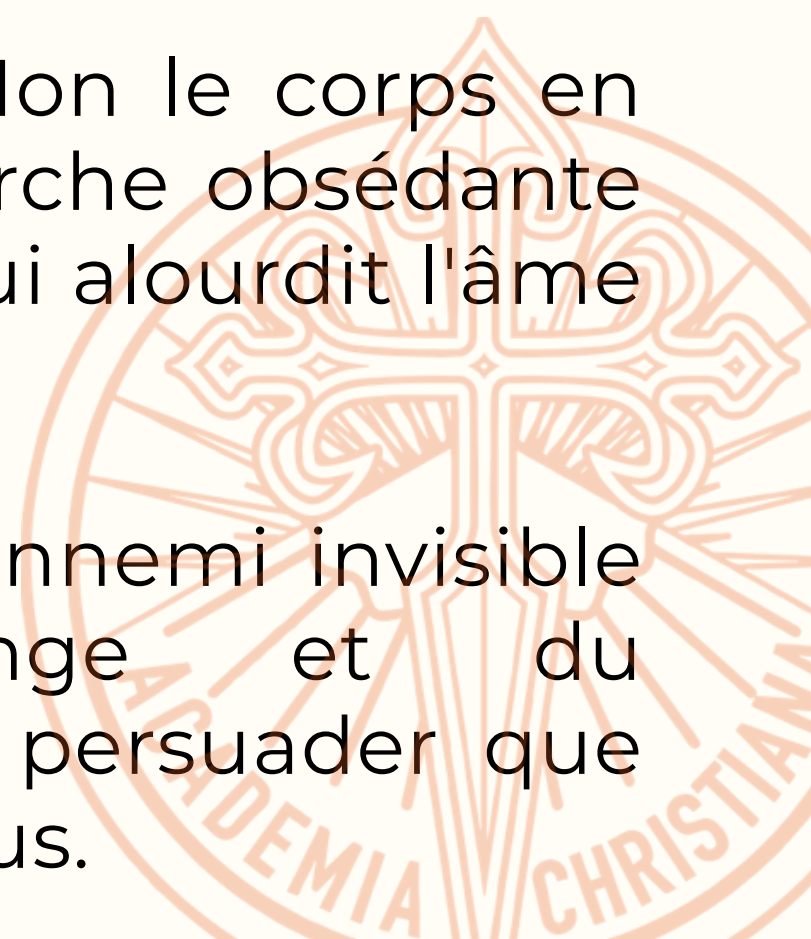
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

Ces quarante jours sont le moment de la reconquête. Nous entrons dans une zone de lutte active contre trois adversaires redoutables qui étouffent notre vie intérieure.

**L'esprit du monde** : Cette force de distraction massive qui nous anesthésie et nous fait oublier l'Éternité.

**La tyrannie de la chair** : Non le corps en lui-même, mais cette recherche obsédante du confort et de la facilité qui alourdit l'âme et refuse l'effort.

**Les pièges du Démon** : L'ennemi invisible qui use du mensonge et du découragement pour nous persuader que la sainteté n'est pas pour nous.





Ce combat ne se gagne pas par des sentiments, fluctuants par nature, mais par la volonté, soutenue par la grâce.

La paix intérieure n'est pas l'absence de lutte, mais le fruit de la victoire sur soi-même. Entrer en Carême, c'est décider de ne plus subir sa vie. C'est refuser d'être l'esclave de ses humeurs ou de ses écrans. C'est reprendre les commandes de son âme pour briser, un à un, les maillons de l'habitude et de la tiédeur.

Il ne s'agit pas de "faire des efforts" pour le principe, mais de s'entraîner à la vraie liberté. Ce livret est votre plan de bataille. Il est conçu pour mener cette lutte jour après jour, avec la fermeté de ceux qui ne se contentent pas de vivoter, mais qui veulent vaincre. La grâce est là, puissante et disponible ; il ne lui manque que votre détermination.

Méfiez-vous de l'enthousiasme des commencements. L'ennemi nous pousse souvent à des excès impossibles pour mieux nous briser ensuite par le découragement. Ne cherchez pas l'éclat, mais la durée. Une petite fidélité tenue chaque jour avec un cœur ardent vaut infiniment mieux qu'un grand exploit abandonné au bout d'une semaine. La victoire n'est pas une question de vitesse, mais d'endurance.



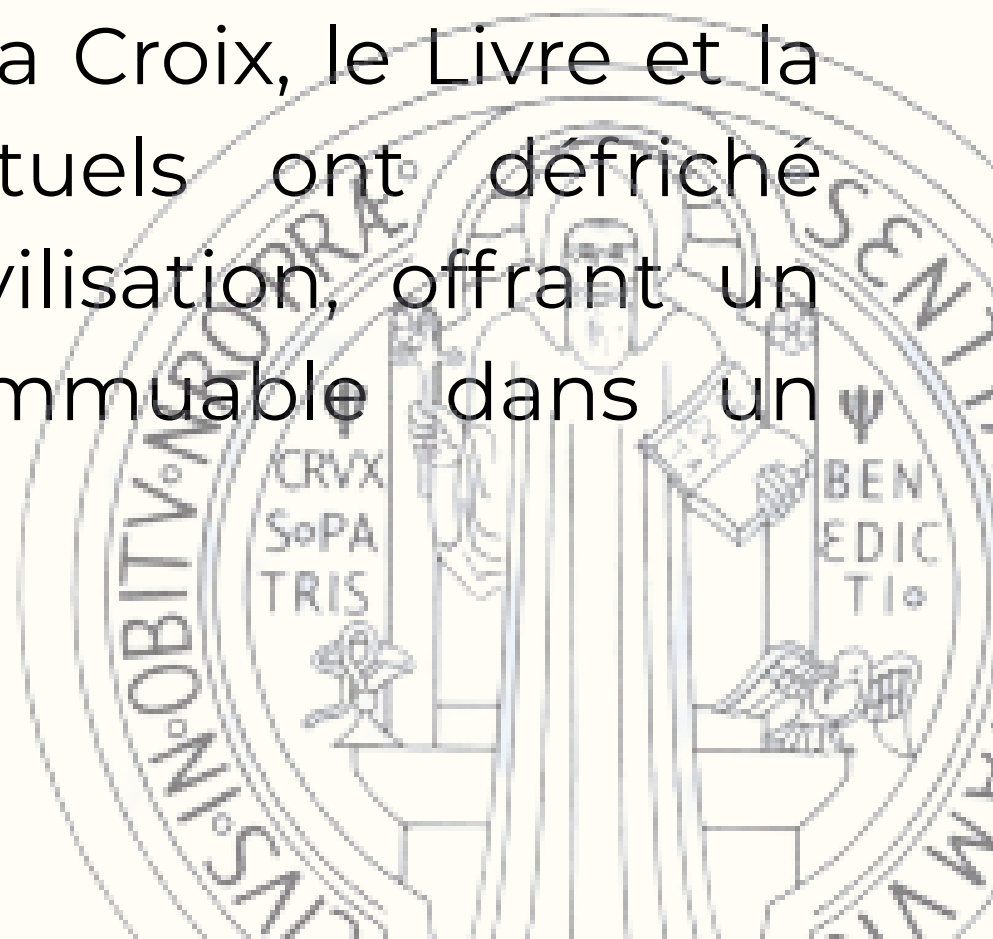
# VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

## *Biographie*

Né vers 480 à Nursie, en Italie, alors que l'Empire romain s'effondre sous le poids de ses vices, Benoît quitte la décadence des écoles de Rome pour ne chercher que Dieu (Soli Deo placere) dans la solitude sauvage de Subiaco.

Sa sainteté rayonnante attire de nombreux disciples, mais aussi la haine : après avoir échappé miraculeusement à des tentatives d'empoisonnement en brisant la coupe par le signe de la croix, il fonde le monastère du Mont-Cassin, véritable citadelle de prière et de paix sur des ruines païennes.

Patriarche des moines d'Occident, il meurt vers 547, debout dans l'oratoire, soutenu par les bras de ses frères, après avoir reçu le Corps du Seigneur. Par la Croix, le Livre et la Charrue, ses fils spirituels ont défriché l'Europe et sauvé la civilisation, offrant un modèle de stabilité immuable dans un monde voué au chaos.



# *La règle de Saint Benoît*

Rédigée au VI<sup>e</sup> siècle, la Règle n'est pas un simple règlement intérieur, mais une véritable "école du service du Seigneur".

Chef-d'œuvre d'équilibre spirituel et de discretio (mesure), elle fuit les austérités extravagantes pour privilégier la constance et durer dans le temps. Sa devise, Ora et Labora (Prie et Travaille), structure toute l'existence de l'homme autour de la recherche exclusive de Dieu.

Elle repose sur des piliers inébranlables pour redresser la nature : l'obéissance sans retard pour briser la volonté propre, le silence sacré pour écouter la Parole, et l'humilité profonde pour connaître sa juste place devant le Créateur.

C'est ce chemin d'exigence, de dépouillement et de paix intérieure que nous suivrons durant ce Carême.

[Lire la règle](#)



# Tes résolutions

Ce livret ne vous propose pas cinq efforts isolés, mais une règle de vie organique. Comme on ne construit pas une cathédrale par le toit, on n'élève pas une âme sans méthode. Ces résolutions forment un organisme complet où tout se tient : on ne peut aimer sans puiser à la source et on ne peut prier si l'on est esclave de ses pulsions.

Voici la logique du combat que vous allez mener :

- **ORA** : *La barre verticale. Le matin, on s'ancre dans le Ciel par l'Évangile et l'oraison pour ne pas perdre le Nord.*
- **LABORA** : *La barre horizontale. Le jour, on s'incarne dans le devoir d'état accompli sans faille, sanctifiant le réel par l'effort.*
- **ASCÈSE** : *C'est le terrassement. On brise la tyrannie du corps et du confort pour libérer la volonté.*
- **SILENCE** : *C'est la clôture. On coupe le bruit du monde et le flux numérique pour protéger son âme et rendre l'écoute possible.*
- **CHARITÉ** : *C'est la clé de voûte. Tout l'effort vise un seul but : nous rendre disponibles pour servir. Être dur avec soi pour être doux avec les autres.*

# RÉSOLUTION 1 : ORA

"Nous savons bien que ce n'est pas par l'abondance des paroles que nous serons exaucés, mais par la pureté du cœur et la componction des larmes. La prière doit donc être courte et pure."

*Règle de St Benoît, chap. 20*

La prière n'est pas un exercice de diction ni une formule magique, c'est un "cœur à cœur" avec Dieu. **Dieu regarde le mouvement des lèvres, mais surtout l'inclination de l'âme.**

Le plus important n'est pas de sentir les choses mais la fidélité à la prière quotidienne

Plus je suis fidèle, plus j'ai de chance de me recueillir facilement

Même si ma prière n'est pas très recueillie, c'est à force de persévérer, que je pourrais renforcer mon "cœur à cœur" avec Dieu.

Chaque matin, avant de commencer ma journée et avant toute activité, je consacrerai mon premier temps à Dieu.

Je lirai lentement et méditerai l'Évangile du jour pour en tirer une lumière concrète, puis je réciterai ma prière quotidienne avec ferveur, confiant mes actions à venir au Seigneur.



# RÉSOLUTION 2 : LABORA

"L'oisiveté est l'ennemie de l'âme ; c'est pourquoi les frères doivent s'occuper à certains moments au travail des mains."

*Règle de St Benoît, chap. 48*

Le travail ou plutôt l'effort n'est pas une malédiction ni une simple nécessité économique, c'est une discipline spirituelle vitale. Saint Benoît considère l'oisiveté comme la porte ouverte à toutes les tentations. Labora ne signifie pas l'agitation carriériste, mais l'accomplissement soigné et fidèle du devoir d'état.

L'homme moderne cherche le "moindre effort" ; le chrétien sanctifie le réel en s'y confrontant. La fatigue offerte vaut mieux que le repos volé.

Je définirai chaque matin, après mon oraison, une petite tâche précise et incontournable réalisable dans la journée (le « devoir du jour »).

Je m'interdirai formellement de remettre cette action au lendemain.

Je m'obligerai à suivre mes résolutions. Si je viens à faillir, je recommencerai le lendemain, sans fausse honte ou mauvaise orgueil.

# RÉSOLUTION 3 : ASCÈSE

"En ces jours de Carême... que chacun, de sa propre volonté, offre à Dieu quelque chose de plus que la mesure à lui imposée : qu'il retranche à son corps sur la nourriture, la boisson, le sommeil, le bavardage."

*Règle de St Benoît, chap. 49*

Le christianisme sans la Croix n'existe pas. Saint Benoît est réaliste : la volonté ne se fortifie que si elle apprend à dire "non" au corps.

L'ascèse n'est pas une haine de soi, c'est une libération de la tyrannie du plaisir immédiat et du confort qui amollissent l'âme. Si le corps est choyé, l'esprit s'endort. Il faut volontairement créer un manque physique pour creuser en soi la faim de Dieu.

Ce "jeûne" n'est pas optionnel, il est la dîme que nous payons au Seigneur pour racheter nos négligences.

Je me lèverai 10 minutes plus tôt chaque matin pour offrir ce moment à Dieu en oraison.

Je pratiquerai l'ascèse en me privant d'un plaisir (qui ne portera pas atteinte à mon intégrité), par exemple :

- Je ne salerai pas mes plats
- Je me priverai de ma boisson préférée (bière, café, soda...)
- Je me priverai de confiserie ou de chocolat

# RÉSOLUTION 4 : SILENCE

"Il sied au maître de parler et d'enseigner ; il convient au disciple de se taire et d'écouter. (...) Pour l'amour du silence, on s'abstiendra même des bons discours."

*Règle de St Benoît, chap. 6*

Le silence n'est pas une simple absence de bruit, mais le gardien de la vie intérieure. Saint Benoît sait que la multitude des paroles noie l'âme et laisse entrer l'esprit du monde ("Au milieu de beaucoup de paroles, le péché ne manque pas").

Se taire, ce n'est pas être muet, c'est refuser de se répandre au-dehors pour rester concentré sur la présence de Dieu au-dedans. C'est une mortification de la curiosité et de l'envie de se faire valoir par ses opinions.

Je pratiquerai le « silence numérique » pour reprendre la souveraineté de mon attention.

- Je couperai impérativement toutes les notifications, pour ne plus subir l'appel servile de l'écran.
- Je m'abstiendrai totalement de “scroller”, refusant de livrer mon esprit à la curiosité vaine.

# RÉSOLUTION 5 : CHARITÉ

"Ils supporteront très patiemment les infirmités d'autrui, tant physiques que morales. Ils s'obéiront à l'envi les uns aux autres. Nul ne suivra ce qu'il juge lui être utile, mais bien ce qui l'est à un autre."

*Règle de St Benoît, chap. 72*

Saint Benoît distingue le zèle amer du "bon zèle" qui mène à Dieu. Cette charité n'est pas une simple gentillesse sentimentale ; c'est un combat violent contre son propre égoïsme. "Supporter", au sens fort, signifie "porter le poids".

Il s'agit d'accepter le fardeau des défauts, des manies, de la lenteur ou du mauvais caractère de son prochain sans s'irriter intérieurement. C'est préférer systématiquement l'intérêt de l'autre au sien propre.

Je pratiquerai systématiquement le « service caché ».

Je m'imposerai chaque jour d'accomplir une tâche ingrate ou pénible à la place d'un autre (ranger ce qui traîne, nettoyer une salissure, anticiper un besoin), en veillant à ce que personne ne me voie faire, pour n'attendre de récompense que de Dieu seul.

Si une personne m'agace particulièrement, c'est à elle que je dédierai ce service.



# TON CARÊME

"Écoute, mon fils, les préceptes du maître et prête l'oreille de ton cœur."

*Règle de St Benoît, Prologue*

Décide librement d'entrer dans ce combat de 40 jours pour remettre de l'ordre dans ton âme. Engages toi à tenir ces quatre points fixes, quoi qu'il t'en coûte :

**1. ÉCOUTER** Lis le texte sacré. Ne cherche pas l'analyse, mais laisse la Parole descendre dans ton cœur (Lectio Divina).

**2. COMPRENDRE** Une citation brève et une question pour saisir l'enjeu spirituel, complété par une vidéo quotidienne des frères de la Fraternité Saint Vincent Ferrier pour aller plus loin dans la formation.

**3. AGIR** Pas de théorie. Une action concrète à accomplir impérativement avant le coucher pour incarner ta foi.

**4. PRIER** Les prières du matin pour t'armer face au combat du jour.

*Si tu rates un jour, ne t'arrête pas. L'orgueil voudrait que tu abandonnes tout ; l'humilité consiste à reprendre simplement là où tu en es.*

*Le dimanche est un jour de fête même pendant le carême. L'Église nous invite à reprendre des forces et du courage en levant nos pénitences corporelles.*

# TON ENGAGEMENT

Je comprends que le vide laissé par mes renoncements doit être rempli par la Charité. Je ne cherche pas la performance, mais le déplacement de mon centre de gravité : de Moi vers l'Autre.

Je m'engage sur ce double mouvement quotidien :

## ARRACHER AU CORPS...

Parce que la nature a horreur du vide, je ferai taire mes appétits pour libérer ma volonté.

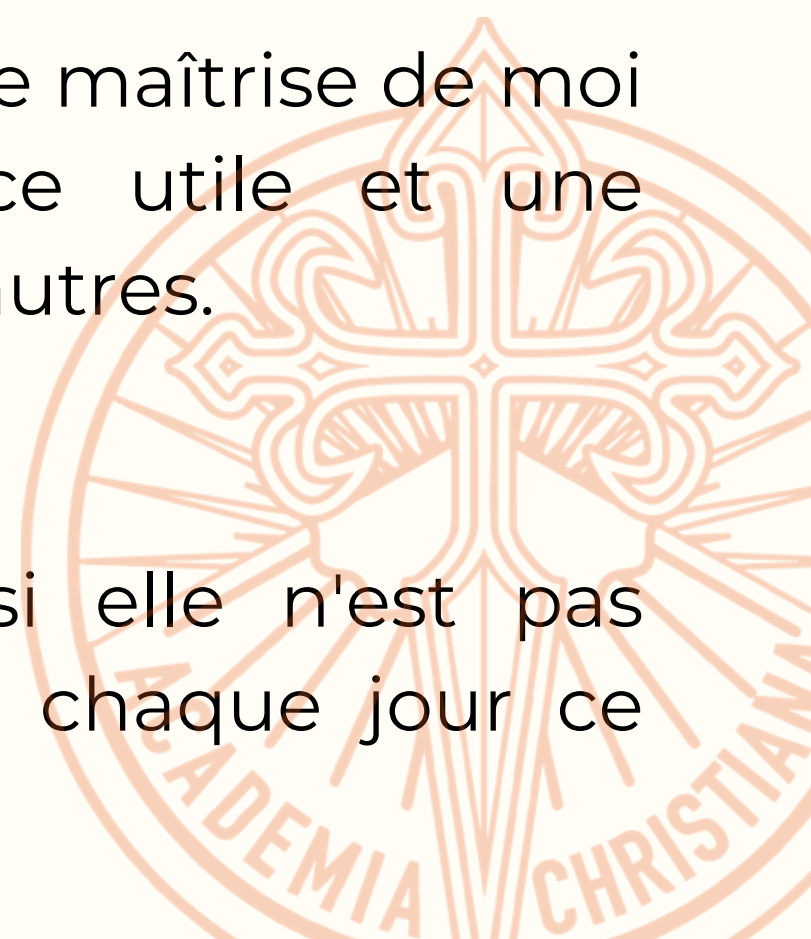
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

## ...POUR OFFRIR À L'ÂME

- Je donne à Dieu : Ce temps gagné le matin deviendra 10 minutes de cœur à cœur avec Lui (Oraison).
- Je donne au Prochain : Cette maîtrise de moi deviendra aussi un service utile et une véritable charité envers les autres.

## POUR TENIR DANS LA DURÉE

Parce que la volonté s'use si elle n'est pas nourrie, je m'engage à suivre chaque jour ce programme !



# PRIÈRE QUOTIDIENNE

"Avant tout, demande à Dieu par une très instante prière de mener à bonne fin tout le bien que tu entreprends."

*Règle de St Benoît, Prologue*

Ne t'y trompe pas : ces prières ne sont pas de la poésie, ce sont des actes. Elles ne servent pas à chercher une émotion passagère, mais à poser une fondation solide.

Le **Notre Père** te remet à l'endroit face à Dieu. Le **Je vous salue Marie** te donne une Mère pour te garder. L'**acte de Contrition** lave ton âme pour un départ à neuf. La **prière à Saint Michel** te défend contre les pièges invisibles.

Récitées avec attention, elles forment le bouclier nécessaire pour traverser ta journée en chrétien.

Je réciterai, à minima, chaque matin :

- Un acte de contrition pour le pardon de mes péchés
- Une dizaine (dix "Je vous salue Marie", "un Notre" Père et un "Gloire au Père") pour me confier à Leurs protection
- Une prière à Saint Michel Archange pour me fortifier dans mon combat

*Tu retrouveras toutes ces prières à la suite*

# JE VOUS SALUE MARIE

Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum. Benedicta tu in mulieribus, et benedictus fructus ventris tui, Iesus. Sancta Maria, Mater Dei, ora pro nobis peccatoribus, nunc et in hora mortis nostrae. Amen.

*Je vous salue, Marie, pleine de grâce, le Seigneur est avec vous. Vous êtes bénie entre toutes les femmes, et Jésus, le fruit de vos entrailles, est béni. Sainte Marie, Mère de Dieu, priez pour nous, pauvres pécheurs, maintenant et à l'heure de notre mort. Amen.*

# NOTRE PÈRE

Pater noster, qui es in caelis, sanctificetur nomen tuum, adveniat regnum tuum, fiat voluntas tua, sicut in caelo et in terra. Panem nostrum quotidianum da nobis hodie, et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris. Et ne nos inducas in tentationem, sed libera nos a Malo. Amen.

*Notre Père, qui êtes aux cieux, que votre nom soit sanctifié, que votre règne vienne, que votre volonté soit faite sur la terre comme au ciel. Donnez-nous aujourd'hui notre pain de ce jour. Pardonnez-nous nos offenses, comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. Et ne nous laissez pas entrer en tentation, mais délivrez-nous du Mal. Amen.*



# ACTE DE CONTRITION

Deus meus, ex toto corde paenitet me omnium meorum peccatorum, eaque detestor, quia peccando, non solum poenas a te iuste statutas promeritus sum, sed praesertim quia te offendi, summum bonum, ac dignum qui super omnia diligaris. Ideo firmiter propono, adiuvante gratia tua, de cetero me non peccaturum peccandique occasiones proximas fugiturum. Amen.

*Mon Dieu, j'ai un très grand regret de vous avoir offensé, parce que vous êtes infiniment bon, infiniment aimable et que le péché vous déplaît. Je prends la ferme résolution, avec le secours de votre sainte grâce, de ne plus vous offenser et de faire pénitence.*

## PRIÈRE À SAINT MICHEL

*Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat ; soyez notre secours contre la malice et les embûches du démon.*

*Que Dieu lui commande, nous vous en supplions.*

*Et vous, Prince de la milice céleste, repoussez en enfer, par la force divine, Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde en vue de perdre les âmes. Amen.*

# L'HISTOIRE : LES STATIONS ROMAINES

Dès les premiers siècles, à Rome, le Pape célébrait la messe chaque jour du Carême dans une église différente, appelée "station". Tout le peuple chrétien, clergé et fidèles, se rassemblait pour une procession pénitentielle vers cette église désignée. C'était une véritable mobilisation générale de l'armée de Dieu.

Pourquoi ces stations ? Pour honorer les martyrs sur leurs tombeaux et puiser dans leur courage la force de tenir bon dans le jeûne.

Chaque jour de notre carnet mentionne la "station du jour" : ce n'est pas un détail archéologique, c'est une invitation à nous unir spirituellement à cette immense procession de chrétiens qui, depuis 1500 ans, marchent vers Pâques en demandant l'intercession de ces saints patrons pour soutenir leur combat.