

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.**

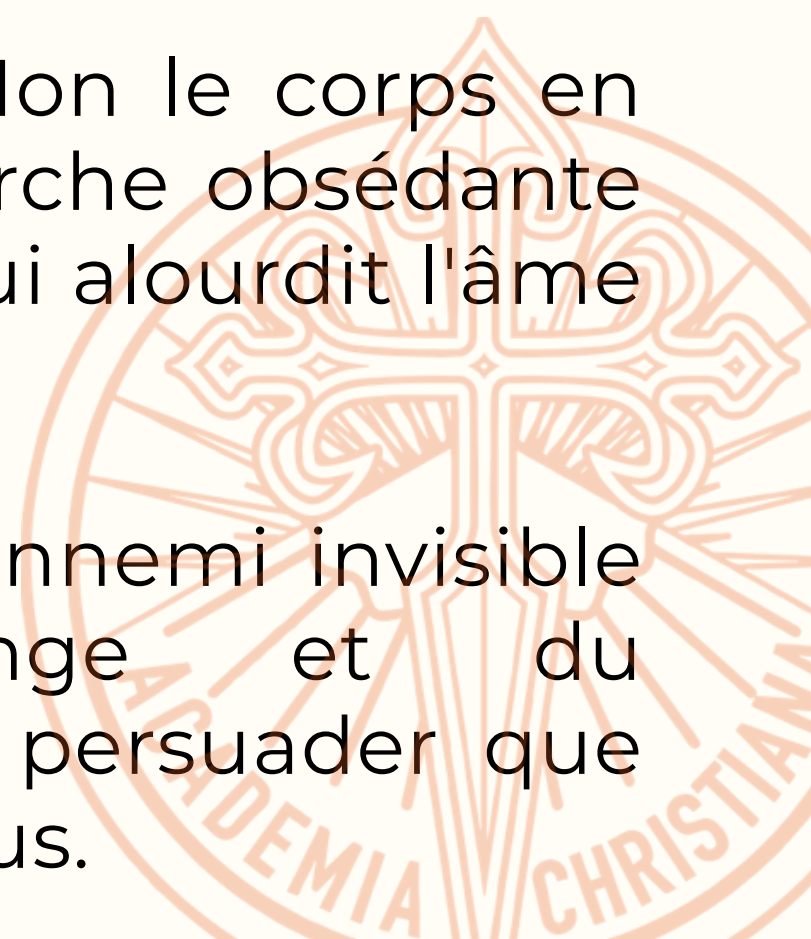
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

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.

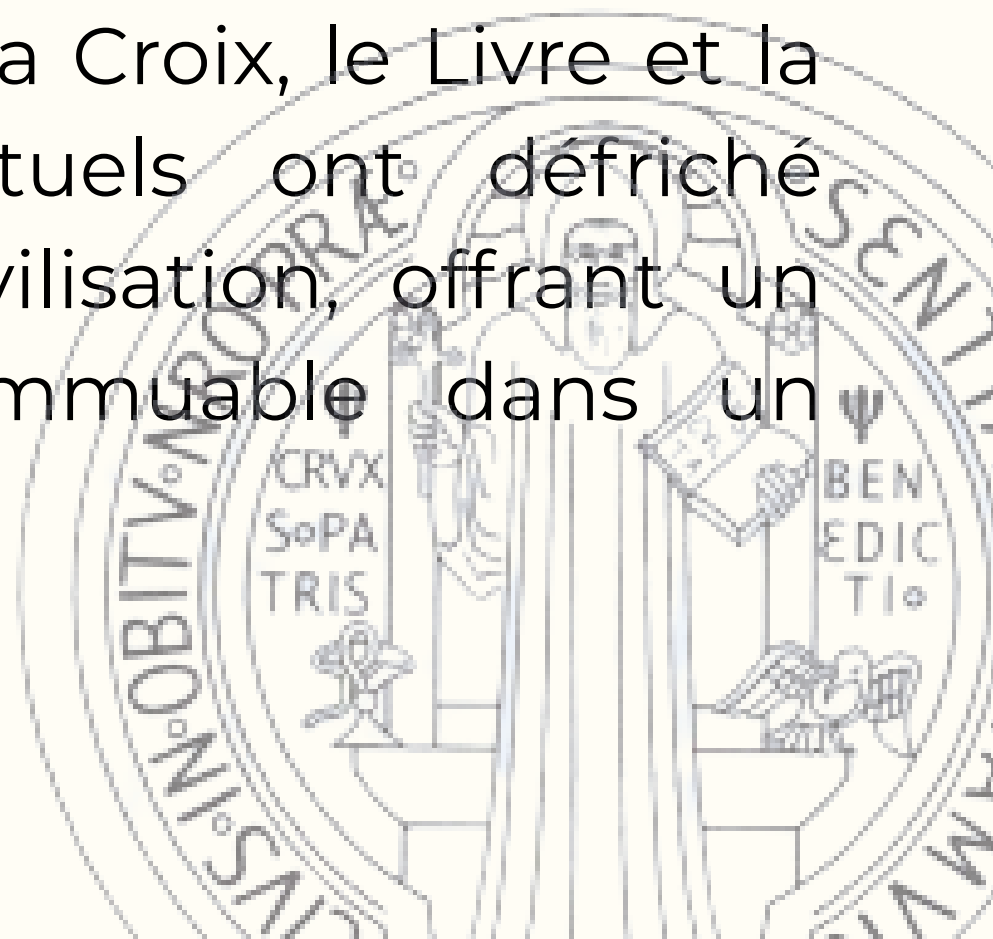
VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

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^e 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.

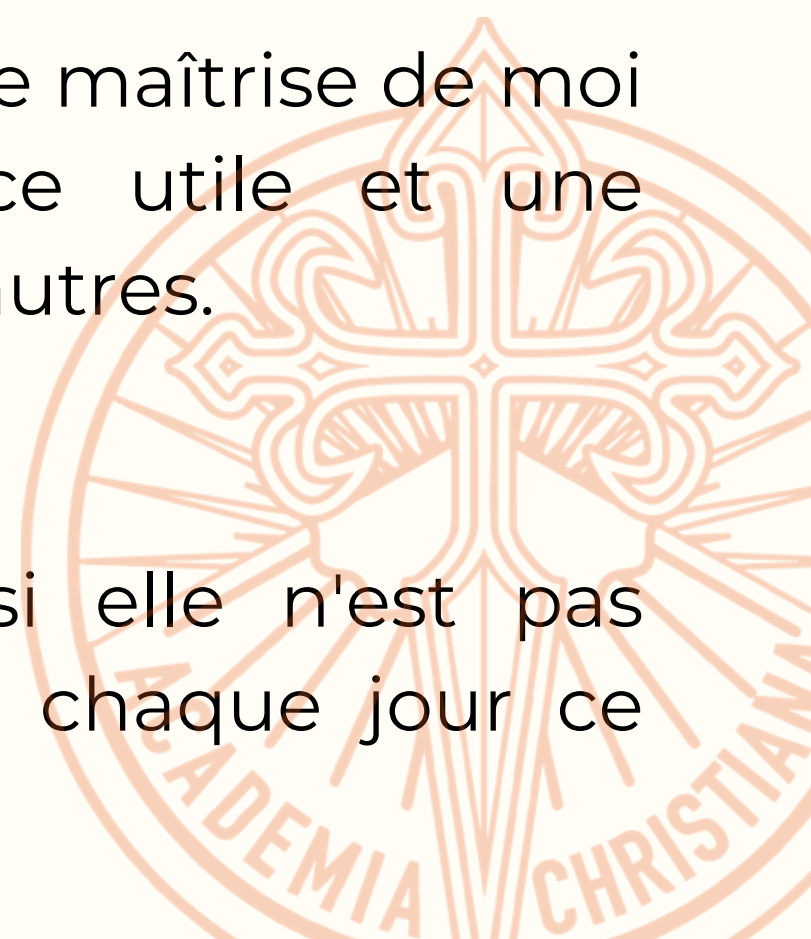
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

...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 déplait. 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.