

# 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.**

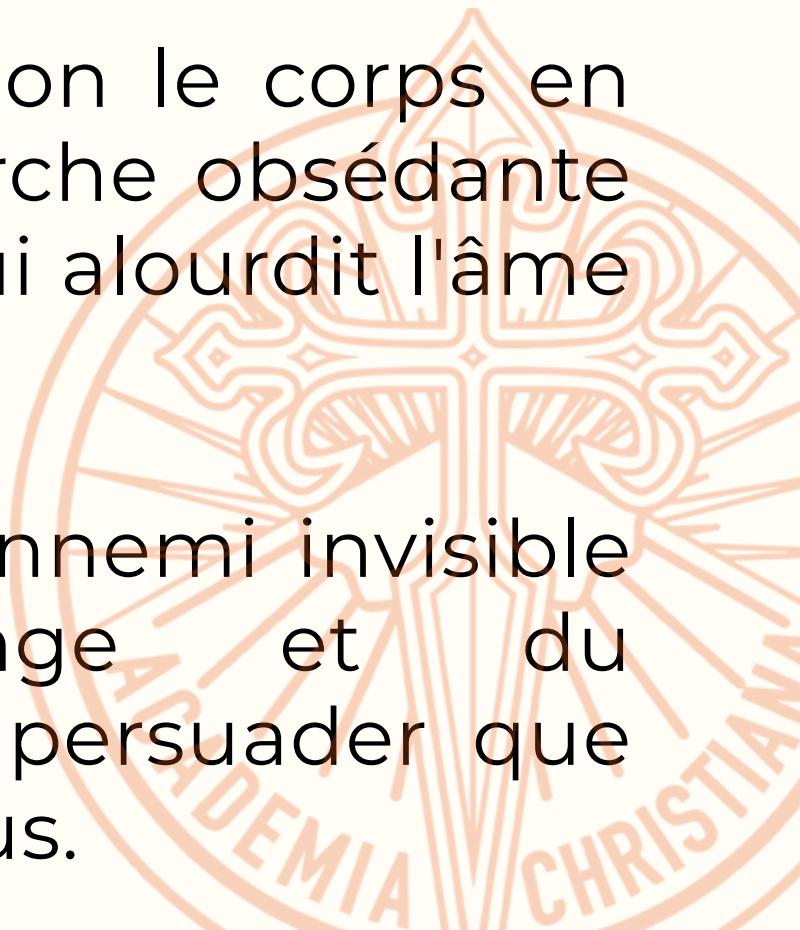
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

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.

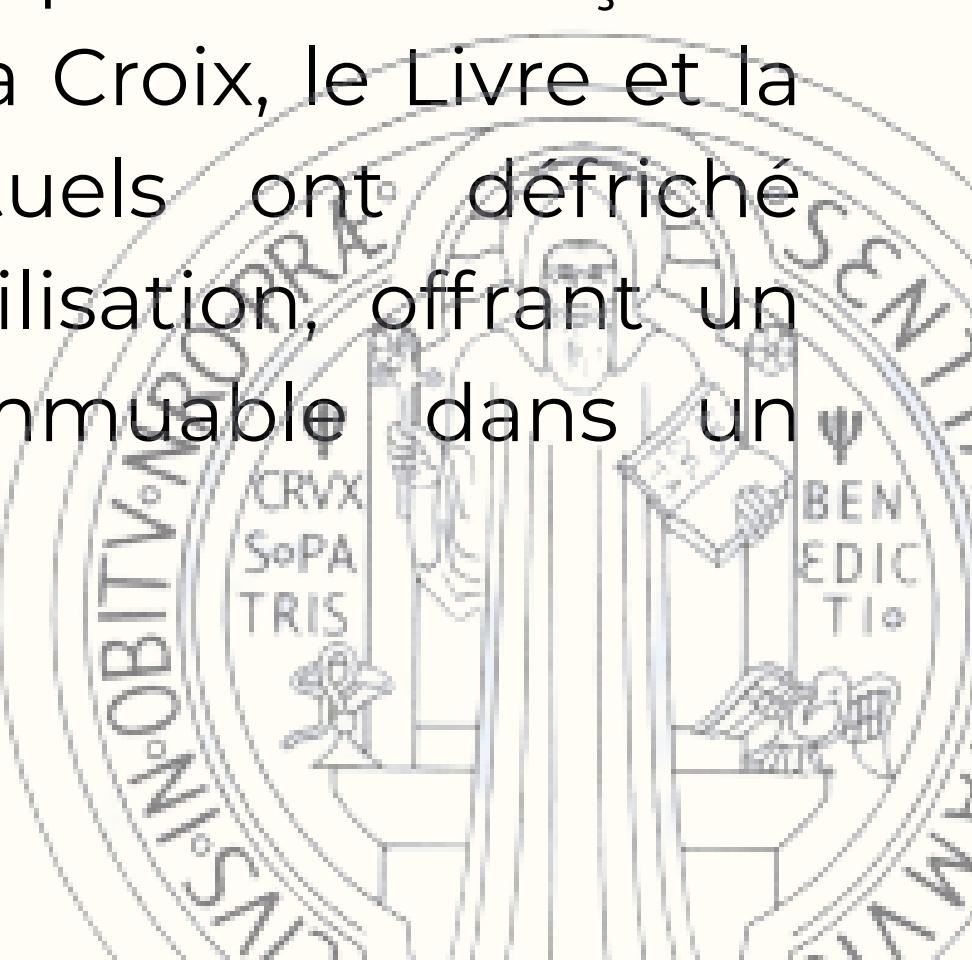
# VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

## *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 discrépance (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 recueilli , c'est à force de perseverer, que je pourrais renforcer mon "coeur 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 préférer (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 es.*

*Le dimanche est un jour de fête même pendant le carême. L'Eglise 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 faire mes appétits pour libérer ma volonté.

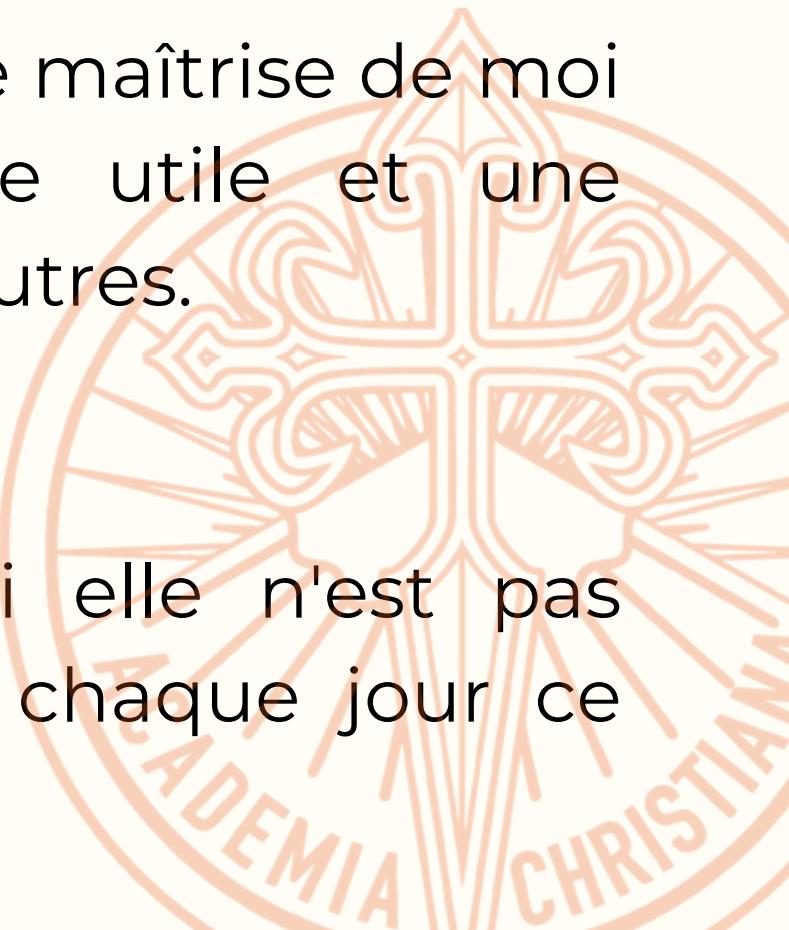
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

## **...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 temptationem, 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 offendি,  
summum bonum, ac dignum qui super omnia  
diligaris. Ideo firmiter propono, adiuvante gratia  
tua, de cetero me non peccatum peccandique  
occasions proximas fugitum. 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.*

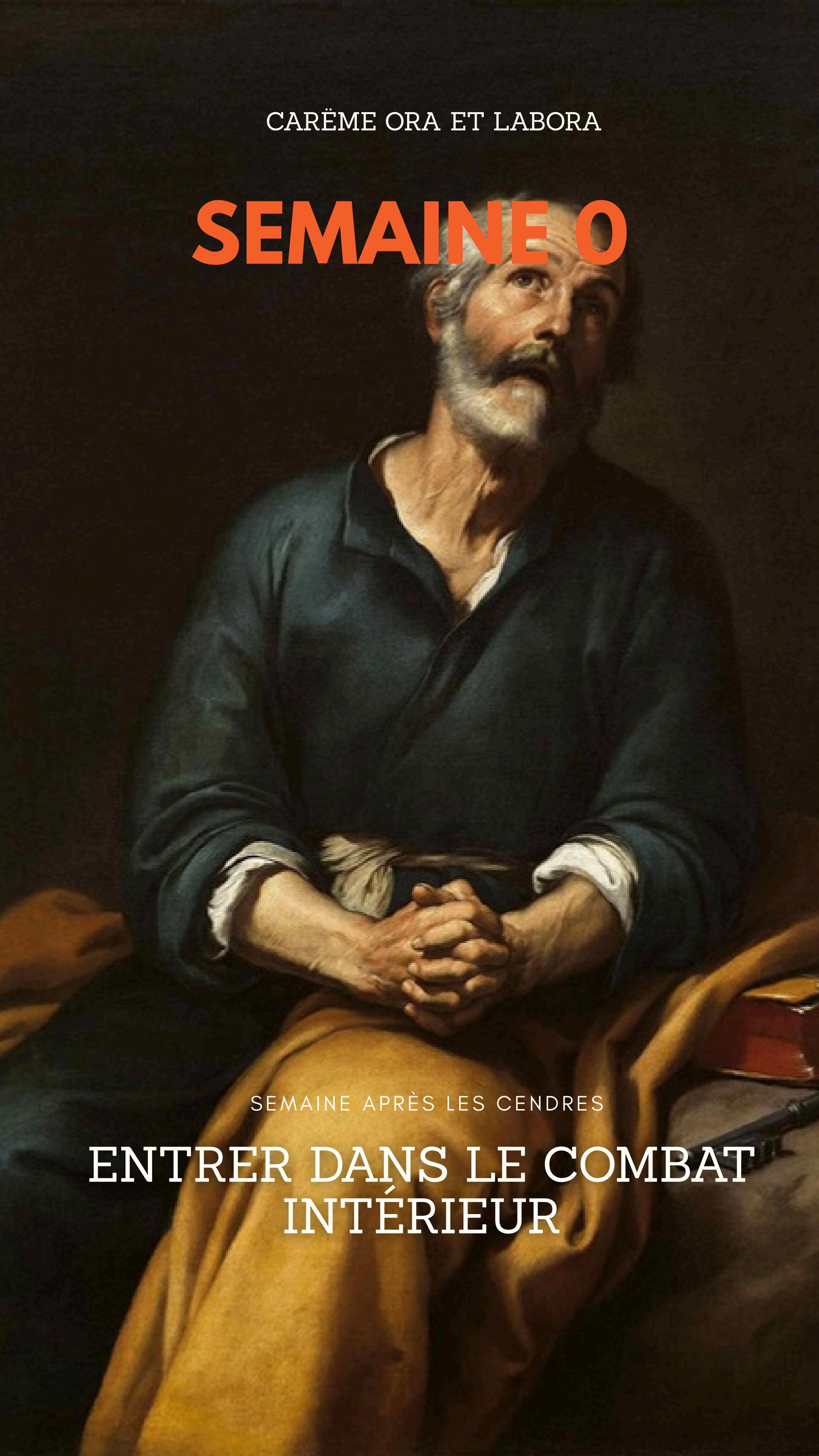
*Et vous, Prince de la milice céleste, repoussez en  
enfer, par la force divine, Satan et les autres  
esprits mauvais qui rôdent dans le monde en  
vue de perdre les âmes. Amen.*

# 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.



CARÈME ORA ET LABORA

# SEMAINE O

SEMAINE APRÈS LES CENDRES

ENTRER DANS LE COMBAT  
INTÉRIEUR

# SOMMAIRE

- *Mercredi 18 février*
- *Jeudi 19 février*
- *Vendredi 20 février*
- *Samedi 21 février*
- *Prière quotidienne*
- *Résolutions*



# SEMAINE 0

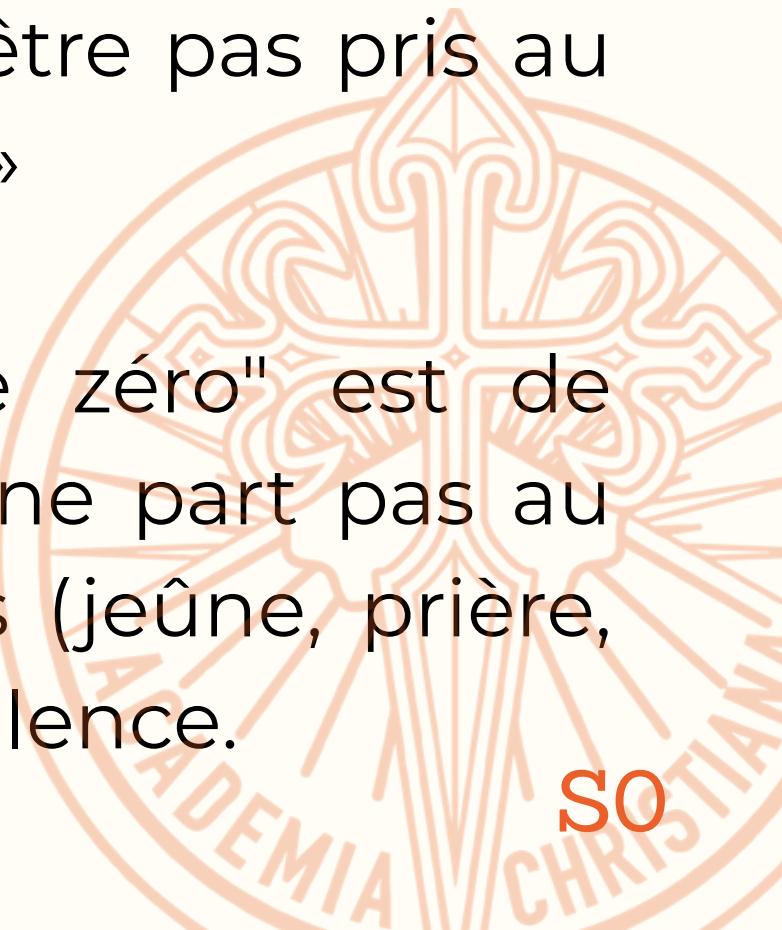
## *La semaine après les Cendres*

### *Entrer dans le combat intérieur*

Le temps de l'attente est fini. Avec l'imposition des Cendres, la grande trompette a sonné : nous sommes tous appelés à entrer en campagne. Ces quelques jours qui précèdent le premier dimanche sont le vestibule de la pénitence.

L'Église ne nous demande pas encore la perfection, mais la décision. Le rite des Cendres nous remet à notre vraie place : nous sommes poussière. C'est de cette humilité radicale que naît la force du Carême. Dom Guéranger nous dit : « Il ne s'agit plus de vaines paroles ; c'est l'action qui commence. Il faut que le soldat s'exerce au maniement de ses armes, qu'il se familiarise avec les privations, afin de n'être pas pris au dépourvu au jour du combat. »

L'objectif de cette "semaine zéro" est de définir les règles du jeu. On ne part pas au hasard : on choisit ses armes (jeûne, prière, aumône) et on entre dans le silence.



# MÉDITATION

« Mais il ne faut pas qu'ils s'arrêtent sur le sommet du Thabor ; il faut qu'ils en descendent. La scène de la Transfiguration ne dure qu'un instant ; la tâche de la vie chrétienne est de longue durée. Pierre, Jacques et Jean ont vu la lumière ; ils en seront plus forts pour affronter les ténèbres. Le Sauveur les ramène à la plaine ; car c'est là qu'est le champ de bataille, c'est là qu'ils doivent travailler à conquérir la couronne. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Le Christ m'appelle à descendre pour mieux agir : Ma vie chrétienne est-elle devenue une série de paroles sans actes, ou est-ce que la lumière reçue dans la prière se traduit par un travail sérieux et appliqué dans mon quotidien ?

« Ils ne virent plus que Jésus seul » : Dans mon labeur de cette semaine, est-ce que je cherche ma propre satisfaction, ou est-ce que je travaille sous le seul regard du Maître pour transformer ma plaine quotidienne en champ de victoire ?

# RÉSOLUTION

Le Carême n'est pas une parenthèse de repos, c'est une école du service. Saint Benoît est formel : « L'oisiveté est l'ennemie de l'âme ». Pour que nos efforts portent du fruit, nous devons transformer notre travail quotidien en une liturgie continue. Cette semaine, nous brisons les chaînes de la négligence par le soin apporté à nos devoirs.

Saint Benoît enseigne que « l'on est vraiment moine quand on vit du travail de ses mains ». Travailler avec soin, c'est obéir à Dieu et rendre sa vie féconde, car « en toutes choses, Dieu doit être glorifié ». C'est par ce labeur persévérand que nous préparons notre âme à la clarté de Pâques.

## Poser les piliers de ma conversion

Porté par l'élan du début du Carême, je profiterai de ces premiers jours pour installer mes résolutions concrètes dans mon quotidien.

- Me lever dix minutes plus tôt
- Faire mon oraison et dire ma prière quotidienne
- Accomplir une petite tâche relevant de mon devoir ou au service des autres

# JOUR 1

# MERCREDI 18 FÉVRIER

## MERCREDI DES CENDRES

### Sainte-Sabine

La station se tient à Rome, sur le Mont-Aventin, dans l'église Sainte-Sabine. Sainte Sabine était une noble dame romaine du II<sup>e</sup> siècle. Convertie par sa servante Sérapie, elle fut martyrisée sous l'empereur Hadrien vers l'an 126 pour avoir refusé de sacrifier aux idoles. C'est sous le patronage de cette martyre, qui a tout quitté pour le Christ, que s'ouvre la sainte quarantaine.

Dès ce matin, la trompette sacrée a retenti : c'est l'ouverture solennelle du jeûne. L'Église nous considère comme une armée prête au combat. Elle nous marque du sceau de la mort (« Tu es poussière... ») pour briser notre orgueil. Acceptons la sentence avec humilité : l'immense bonté de Dieu a daigné attacher son amour infini à des créatures fragiles, destinées à retourner à la poussière.

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



# LE SENS DES CENDRES

L'usage de la cendre, comme symbole d'humiliation et de pénitence, est antérieur à l'Église : nous le trouvons déjà pratiqué dans l'ancienne alliance. Job lui-même couvrait de cendres sa chair frappée par la main de Dieu, et le roi David, dans l'ardente contrition de son cœur, mêlait la cendre au pain qu'il mangeait .

On sentait dès lors le rapport qui existe entre cette poussière d'un être que la flamme a visité, et l'homme pécheur dont le corps doit être réduit en poussière sous le feu de la justice divine. Pour sauver du moins l'âme des traits brûlants de la vengeance céleste, le pécheur courait à la cendre

À l'origine réservé à la pénitence publique, ce rite voyait les coupables chassés de l'église comme Adam du Paradis, pour n'y rentrer qu'au Jeudi Saint . Après le XIe siècle, l'usage s'étendit à tous les fidèles qui, s'approchant pieds nus, venaient recevoir cet avertissement solennel de leur néant . Ces cendres, chargées du mystère de la contrition, proviennent des rameaux bénis l'année précédente .

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 6, 16-21

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : Lorsque vous jeûnez, ne soyez point tristes comme les hypocrites ; car ils se font un visage pâle et défait, afin que les hommes s'aperçoivent qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité : Ils ont reçu leur récompense.

Mais vous, lorsque vous jeûnez, parfumez-vous la tête et lavez votre visage, afin qu'il ne paraisse pas aux hommes que vous jeûnez, mais seulement à votre Père qui est présent dans le secret, et votre Père qui voit dans le secret, vous le rendra.

Ne vous amassez point de trésors sur la terre, où la rouille et les vers les consument, et où les voleurs fouillent et les dérobent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où il n'y a ni rouille ni vers qui les consument, et où les voleurs ne fouillent ni ne dérobent.

Car, où est votre trésor, là est aussi votre cœur.

## MÉDITATION

Ne me dites pas : « J'ai jeûné tant de jours, je n'ai mangé ni ceci ni cela, je n'ai pas bu de vin, j'ai supporté l'austérité. » Montrez-moi si vous êtes devenus doux au lieu d'être colères, si vous êtes devenus cléments au lieu d'être cruels. À quoi sert de ne pas manger de viande, si vous dévorez votre frère par la médisance ? Que l'œil jeûne en ne regardant pas avec convoitise ; que l'oreille jeûne en n'écoutant pas les calomnies ; que la langue jeûne des paroles vaines.

*Saint Jean Chrysostome, Homélie sur le jeûne*

Est-ce que j'aborde ce Carême en "faisant une tête d'enterrement" pour montrer mon effort, ou est-ce que je le vis dans le secret de mon cœur, là où Dieu seul voit ?

## RÉSOLUTION

Aujourd'hui, jour de jeûne et d'abstinence obligatoire, je veillerai à ne pas me plaindre de la faim ou de la fatigue, et j'offrirai ce manque en silence pour la réparation de mes fautes passées.

Je peux faire un jeûne intégral ou manger uniquement du pain ou du riz

# JOUR 2

## JEUDI 19 FÉVRIER

### Saint-Georges-au-Vélabre

L'église de Saint-Georges-au-Vélabre est une ancienne diaconie romaine du VIIe siècle située dans le quartier du Vélabre. Elle est dédiée à saint Georges, célèbre martyr militaire souvent représenté terrassant un dragon, figure inspirante du combat spirituel contre le mal que nous menons durant le Carême.

L'Église nous rappelle la certitude de la mort pour nous détacher des illusions. À travers la lecture d'Isaïe, elle évoque le roi Ézéchias averti de sa fin imminente : « Donne ordre aux affaires de ta maison, car tu vas mourir ». Cette pensée ne doit pas nous effrayer, mais nous presser de faire pénitence sans attendre, car le temps nous est compté .

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



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 16, 13-19

En ce temps-là, Jésus étant entré dans Capharnaüm, un centurion s'approcha de lui, et lui fit cette prière, disant : Seigneur, mon serviteur est chez moi, malade au lit d'une paralysie, et il en souffre beaucoup.

Et Jésus lui dit : J'irai et je le guérirai.

Et le centurion lui répondant, dit : Seigneur, je ne suis pas digne que vous entriez sous mon toit, mais dites seulement une parole, et mon serviteur sera guéri. Car quoique je sois un homme soumis à d'autres, ayant néanmoins des soldats sous moi, quand je dis à l'un : Va là, il y va ; et à l'autre : Viens ici, il y vient ; et à mon serviteur : Fais cela, il le fait.

Or, Jésus, entendant ces paroles, fut dans l'admiration, et il dit à ceux qui le suivaient : En vérité, je vous le dis, je n'ai pas trouvé une si grande foi en Israël.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 16, 13-19

Aussi je vous le déclare, beaucoup viendront de l'Orient et de l'Occident, et auront place au festin avec Abraham, Isaac et Jacob, dans le royaume des cieux : tandis que les enfants du royaume seront jetés dans les ténèbres extérieures, où il y aura pleur et grincement de dents.

Et Jésus dit au centurion : Va, et comme tu as cru, qu'il te soit fait.

Et le serviteur fut guéri à l'heure même.

# MÉDITATION

Voyez ce centurion qui vient implorer la guérison de son serviteur. Sa prière est humble ; c'est du fond de son cœur qu'il se juge indigne de recevoir la visite de Jésus. Sa prière est pleine de foi ; il ne doute pas un instant. La foi de ce Gentil surpassé celle des enfants d'Israël. Ainsi doit être notre prière : reconnaissons que nous sommes indignes de parler à Dieu, et cependant insistons avec une foi inaltérable dans sa puissance et sa bonté.

*Dom Guéranger, L'Année liturgique*

Est-ce que je remets à plus tard l'ordre que je dois mettre dans ma vie, oubliant que la mort peut survenir à l'improviste ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je couperai pour toute la durée du carême les notifications superflus de mon téléphone :

- Réseaux et médias sociaux
- Alertes commerciales

Je pourrai ainsi suivre ma résolution de silence pour travailler à ma conversion intérieure.

# JOUR 3

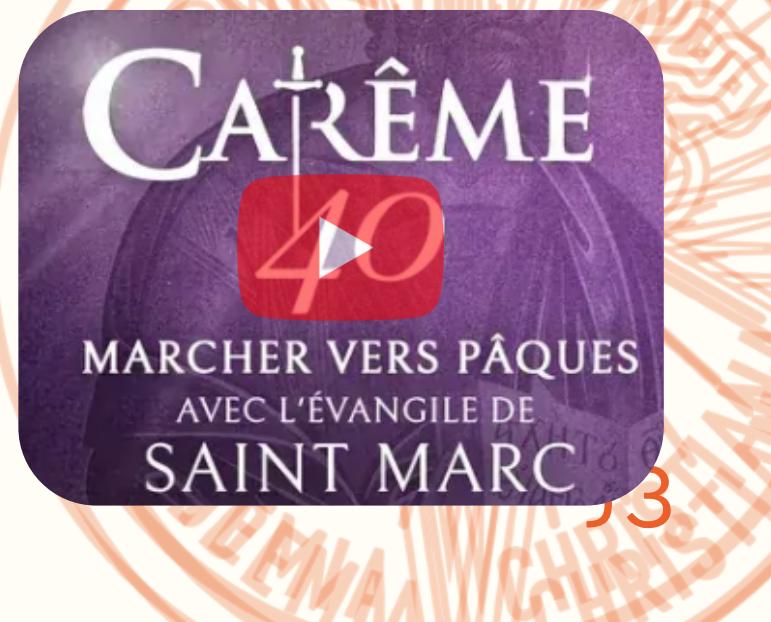
# VENDREDI 20 FÉVRIER

## *Saints-Jean-et-Paul*

*La station se tient à Rome, dans la basilique des Saints Jean et Paul, sur le mont Cœlius. Ces deux frères, officiers de la cour impériale et martyrs sous Julien l'Apostat (IVe siècle), transformèrent leur propre demeure en un lieu de charité pour les pauvres du Christ avant d'y verser leur sang pour la foi.*

L'Église nous rappelle aujourd'hui, par la voix du prophète Isaïe, que le jeûne corporel ne suffit pas s'il n'est pas accompagné de la charité. Dieu rejette la pénitence de celui qui conserve un cœur dur ou querelleur. Le véritable jeûne qui plaît au Seigneur, c'est de « délier les noeuds de l'impiété » et de « rompre son pain avec celui qui a faim »

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



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 5, 43-48 ; 6, 1-4

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : Vous avez appris qu'il a été dit : Tu aimeras ton prochain et tu haïras ton ennemi. Mais moi je vous dis : Aimez vos ennemis : faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous persécutent et vous calomnient : afin que vous soyez les enfants de votre Père qui est dans les cieux, qui fait lever son soleil sur les bons et sur les méchants, et descendre la pluie sur les justes et sur les injustes.

Car si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quelle récompense en aurez-vous ? Les publicains ne le font-ils pas ? Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous de plus que tous ? Les païens ne le font-ils pas ? Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 5, 43-48 ; 6, 1-4

Prenez garde à ne pas faire vos bonnes œuvres devant les hommes, afin d'être vus d'eux ; autrement vous n'en recevrez point la récompense de votre Père qui est dans les cieux. Lors donc que vous faites l'aumône, ne sonnez pas de la trompette devant vous, comme font les hypocrites dans les synagogues et sur les places, afin d'être honorés des hommes. En vérité, je vous le dis, ils ont reçu leur récompense.

Pour vous, quand vous faites l'aumône, que votre main gauche ne sache pas ce que fait la droite, afin que votre aumône se fasse dans le secret, et votre Père, qui voit dans le secret, vous le rendra.

## MÉDITATION

Ce n'est pas seulement dans l'abstinence de nourriture que doit consister notre jeûne ; car ce serait peu de chose de retrancher à son corps une nourriture substantielle, si l'âme ne se détournait pas de l'iniquité. Que l'abstinence de celui qui jeûne devienne la nourriture du pauvre. Faisons servir à la vertu ce que nous retranchons à notre plaisir. Que l'abstinence du carême soit pour nous l'occasion de nous enrichir en charité.

*Saint Léon le Grand, Sermon 6 sur le Carême*

Est-ce que mon Carême profite à quelqu'un d'autre que moi-même ? L'argent ou la nourriture que j'économise par mes privations sert-il à soulager une misère réelle autour de moi ?

## RÉSOLUTION

À présent que j'ai programmé mon réveil dix minutes plus tôt chaque matin, j'en profiterai aussi pour me coucher plus tôt.

Je couperai mon loisir pour me reposer et être ainsi plus disposé à suivre le Christ.

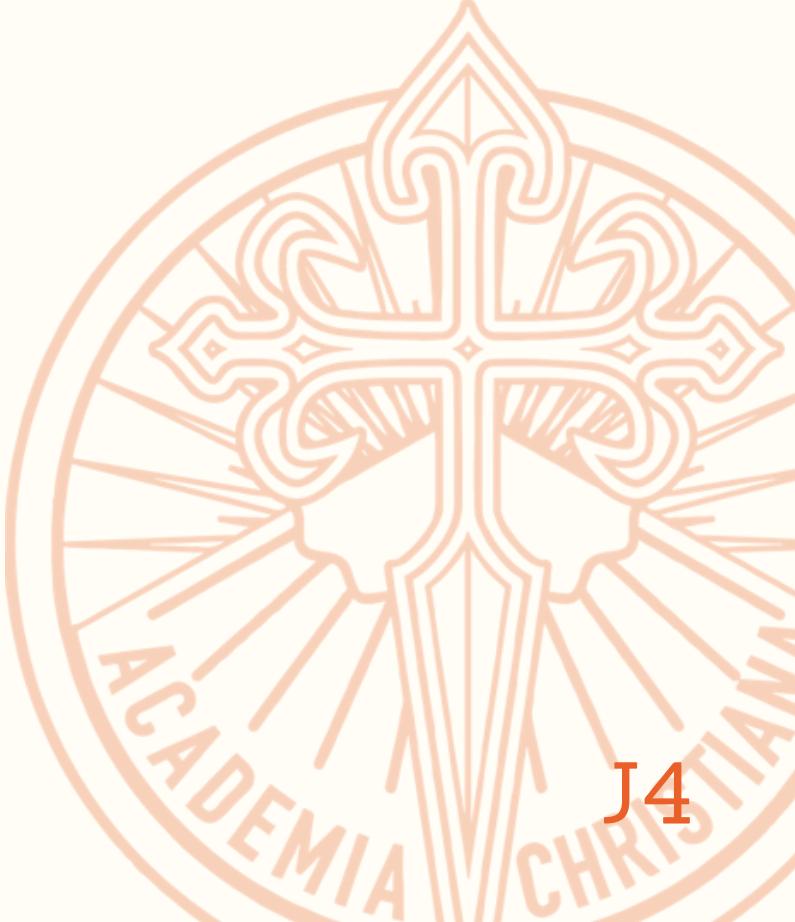
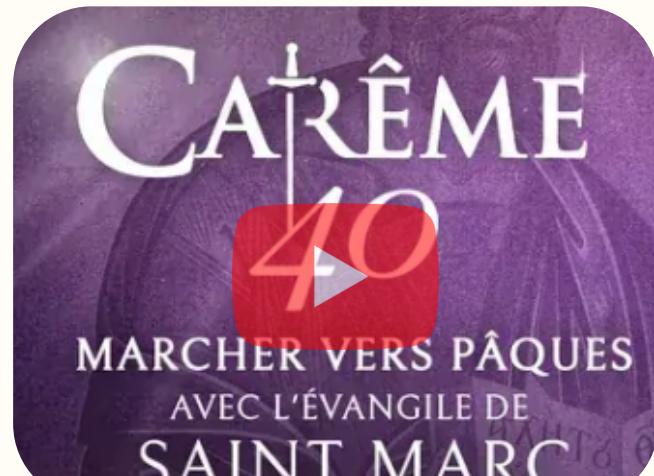
# JOUR 4

## SAMEDI 21 FÉVRIER

### Saint-Augustin

L'église Saint-Augustin à Rome est un sanctuaire de la Renaissance dédié à l'illustre Docteur de l'Église. Saint Augustin (354-430), évêque d'Hippone et Docteur de l'Église, est une figure majeure de la foi. Converti après une vie d'errance grâce aux prières de sa mère Monique, il témoigne de la puissance de la grâce divine. Son cheminement, du cœur inquiet à la sainteté, est un modèle pour tout chrétien.

L'Église nous invite aujourd'hui à méditer sur le véritable repos. À travers Isaïe, Dieu promet que si nous sanctifions le sabbat par la charité et le renoncement à nos caprices, notre lumière se lèvera dans les ténèbres. Le Carême est ce saint labeur qui nous prépare au repos éternel en Dieu.



# ÉVANGILE selon saint

## Marc 6, 47-56

En ce temps-là, le soir étant venu, la barque était au milieu de la mer, et Jésus était seul à terre. Et voyant ses disciples qui se fatiguaient à ramer (car le vent leur était contraire), vers la quatrième veille de la nuit il vint à eux, marchant sur la mer, et il voulait les devancer. Mais eux, le voyant marcher sur la mer, crurent que c'était un fantôme, et jetèrent des cris ; car tous le virent, et ils furent troublés.

Et aussitôt il leur parla et leur dit : Rassurez-vous, c'est moi, ne craignez point. Et il monta avec eux dans la barque, et le vent cessa. Et leur étonnement en devint plus grand encore ; car ils n'avaient pas fait assez de réflexion sur le miracle des pains, parce que leur cœur était aveuglé.

# ÉVANGILE selon saint

## Marc 6, 47-56

Et quand ils eurent traversé l'eau, ils vinrent en la terre de Génésareth, et ils y abordèrent. Et quand ils furent sortis de la barque, les gens du pays reconnurent Jésus ; et, parcourant toute la contrée, ils commencèrent à lui apporter dans des lits les malades, partout où ils entendaient dire qu'il était. Et, en quelque lieu qu'il entrât, dans les hameaux, dans les villages ou dans les villes, ils mettaient les malades sur les places publiques, et le priaient de les laisser seulement toucher la frange de son vêtement. Et tous ceux qui le touchaient étaient guéris

## MÉDITATION

Cette barque qui porte les disciples et qui est battue par les flots contraires, c'est l'Église. Le Seigneur permet qu'elle soit tourmentée par les tempêtes du monde pour éprouver la patience et la foi des siens. Mais il ne les abandonne pas. Du haut de la montagne, c'est-à-dire du haut des cieux, il les regarde peiner. Et à l'heure marquée, il vient à eux, marchant sur les eaux, montrant par là qu'il est le Maître des éléments et que les tribulations du monde sont sous ses pieds.

*Saint Augustin, Sermon 75*

Mon regard sur le Carême est-il celui d'une traversée solitaire et épuisante, ou ai-je conscience que Jésus est "dans la barque" avec moi pour apaiser mes tempêtes intérieures ?

## RÉSOLUTION

Au moment où la fatigue ou le stress se fera sentir aujourd'hui, je m'arrêterai physiquement une minute pour dire lentement : "Jésus, j'ai confiance en vous, apaisez mon cœur."