



CARÊME ORA ET LABORA

# SEMAINE 1

INVOCABIT

## LE COMBAT AU DÉSERT

# SOMMAIRE

- *Dimanche 22 février*
- *Lundi 23 février*
- *Mardi 24 février*
- *Mercredi 25 février*
- *Jeudi 26 février*
- *Vendredi 27 février*
- *Samedi 28 février*
- *Programme ORA et LABORA*
- *Prière quotidienne*
- *Résolutions*

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



# SEMAINE 1

## *Invocabit*

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

## *Le combat au désert*

Le Carême s'ouvre désormais devant nous dans toute sa majesté liturgique et sa rigueur salutaire. Ce n'est plus seulement un temps de réflexion, c'est une levée de boucliers, un appel aux armes de l'esprit. L'Église, telle une mère vigilante, nous revêt de l'armure de la pénitence et nous désigne le champ de bataille : le secret de notre propre cœur. À la suite du Sauveur, qui s'est laissé conduire par l'Esprit dans l'aride solitude du désert, nous sortons de nos habitudes confortables pour reconquérir notre liberté intérieure.

Ce temps est la « dîme de l'année », une portion sacrée que nous arrachons au tumulte du siècle pour la consacrer à la restauration de notre âme. Ne nous y trompons pas : il s'agit d'une aventure héroïque où chaque renoncement est une victoire et chaque prière un pas de plus vers la lumière de Pâques.

Soyons ces serviteurs du Christ, résolus et ardents, car c'est dans cette lutte que se forge notre éternité !

# MÉDITATION

« Il était juste que notre Chef, voulant nous délivrer de la tyrannie du démon, affrontât lui-même ce prince du monde, et qu'il le terrassât. Mais ce n'est pas seulement pour nous venger de nos ennemis que le Sauveur a été tenté ; c'est aussi pour nous instruire et nous encourager. Il a voulu porter la peine de la tentation, afin que nous ne fussions pas scandalisés d'être tentés nous-mêmes, et que notre cœur ne faiblît pas lorsque nous avons à soutenir le combat. »

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Le Christ a subi l'épreuve pour que nous ne soyons pas « scandalisés » par la nôtre : est-ce que je vois la tentation comme une punition ou un abandon de Dieu, alors qu'elle est le lieu normal de ma fidélité ?

Dom Guéranger rappelle qu'il est là pour nous « encourager » : est-ce que je combats en solitaire, accablé par l'effort, ou est-ce que j'invoque celui qui a déjà vaincu le désert pour moi ?

Dans le tumulte du siècle, quel place je réserve au Christ et à sa victoire ?



# RÉSOLUTION

L'ascèse n'est pas une fin, mais un élan du cœur. Saint Benoît nous y invite fermement : chacun doit, de sa propre volonté, offrir à Dieu « quelque chose de plus » que ce qui lui est imposé.

Saint Benoît nous enseigne que pour progresser, il faut savoir se « détourner de ses propres volontés » afin de laisser toute la place à la volonté de Dieu en nous. Nous ne pouvons libérer notre volonté si nous restons esclaves de nos désirs physiques, car « la mort est postée au seuil du plaisir ».

Cette semaine, nous choisissons de briser les chaînes de nos mauvaises habitudes, pour tenter de mettre nos pas dans celui du Christ.

**Transformer sa routine en combat quotidien**

Maintenant que mes résolutions commencent à être ancré dans mon quotidien, je continuerai mes efforts, notamment pour la prière.

La volonté, mais aussi ma capacité de concentration sont comme des muscles qui doivent être entraînés !

# DIMACHE 22 FÉVRIER

## 1er DIMANCHE DE CARÊME

### Saint-Jean-de-Latran

*La station se tient dans la basilique Saint-Jean-de-Latran. Mère et maîtresse de toutes les églises du monde, elle est la cathédrale du Pape. C'est le lieu historique où, autrefois, les pénitents publics étaient réconciliés le Jeudi Saint et où les catéchumènes recevaient le baptême dans la nuit de Pâques. Nulle autre basilique ne convenait mieux pour inaugurer solennellement la sainte Quarantaine*

C'est aujourd'hui que le carême apparaît dans toute sa solennité. L'Église nous arme de confiance avec le psaume 90 : Dieu a commandé à ses anges de nous garder. Comme le Christ au désert, nous entrons dans la lutte, mais nous sommes assurés de la protection divine contre les pièges du démon



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 4, 1-11

En ce temps-là, Jésus fut conduit par l'Esprit dans le désert pour y être tenté par le diable. Et après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim.

Et le tentateur, s'approchant, lui dit : Si tu es le Fils de Dieu, commande que ces pierres deviennent des pains. Jésus répondit : Il est écrit : L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.

Alors le diable le transporta dans la ville sainte, et l'ayant posé sur le sommet du temple, lui dit : Si tu es le Fils de Dieu, jette-toi en bas ; car il est écrit : Il a commandé à ses anges de prendre soin de toi ; ils te soutiendront de leurs mains, de peur que tu ne heurtes du pied contre la pierre. Jésus lui dit : Il est écrit aussi : Tu ne tenteras point le Seigneur ton Dieu.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 4, 1-11

Le diable le transporta encore sur une montagne très élevée, et, lui montrant tous les royaumes du monde avec leur pompe, il lui dit : Je te donnerai tout cela, si tu veux te prosterner devant moi et m'adorer. Alors Jésus lui dit : Arrière ! Satan ; car il est écrit : Tu adoreras le Seigneur ton Dieu, et tu ne serviras que lui seul.

Alors le diable le laissa, et aussitôt les anges s'approchèrent de lui, et le servaient.



# MÉDITATION

Nous avons trois sortes d'ennemis à combattre, et notre âme est vulnérable par trois côtés : la concupiscence de la chair, la concupiscence des yeux et l'orgueil de la vie. Il n'est pas un seul de nos péchés qui ne provienne de l'une de ces trois sources. Le Sauveur, notre modèle en toutes choses, devait donc s'assujettir à ces trois épreuves. Jésus repousse toutes les attaques de Satan ; mais il ne révèle pas sa céleste origine. L'ange pervers se retire sans avoir pu reconnaître autre chose en Jésus qu'un prophète fidèle au Seigneur.

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Ai-je conscience que ma vie chrétienne est une « milice » (un combat continu), ou est-ce que je vis dans l'illusion d'une paix sans lutte, laissant mes ennemis (monde, chair, démon) gagner du terrain ?

# RÉSOLUTION

Fort de la promesse que « le Seigneur a commandé à ses anges de te garder », je consacrerai un temps de repos véritable (lecture, promenade, famille) sans écrans aujourd'hui, pour goûter la paix d'être sous la protection divine avant le combat de la semaine.

# JOUR 5

## LUNDI 23 FÉVRIER

### *Saint-Pierre-aux-Liens*

*La station se tient dans la basilique de Saint-Pierre-aux-Liens (San Pietro in Vincoli). Ce sanctuaire vénérable abrite les fers qui lièrent le Prince des Apôtres dans ses prisons de Jérusalem et de Rome. C'est ici que veille la célèbre statue de Moïse sculptée par Michel-Ange. En ce lieu qui rappelle la captivité, l'Église nous exhorte à briser les chaînes de nos mauvaises habitudes pour paraître libres au jour du Jugement.*

L'Église nous rappelle aujourd'hui une vérité sévère mais nécessaire : la tiédeur est un piège redoutable. Au jour du Jugement, le Christ ne condamne pas les "boucs" pour avoir fait le mal, mais pour avoir négligé de faire le bien. C'est le réalisme chrétien : la foi véritable s'incarne dans les œuvres. Ce Carême est un appel pressant à quitter notre confort pour vivre une charité en actes.

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



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 25, 31-46

En ce temps-là, Jésus dit à ses disciples : Lorsque le Fils de l'homme viendra dans sa gloire, accompagné de tous les Anges, il s'assiéra sur le trône de sa gloire. Et toutes les nations seront rassemblées devant lui, et il séparera les uns d'avec les autres, comme le berger sépare les brebis d'avec les boucs ; et il placera les brebis à sa droite, et les boucs à sa gauche.

Alors le Roi dira à ceux qui seront à sa droite : Venez, les bénis de mon Père, possédez le royaume qui vous a été préparé dès l'origine du monde. Car j'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais étranger, et vous m'avez recueilli ; nu, et vous m'avez vêtu ; malade, et vous m'avez visité ; j'étais en prison, et vous êtes venus vers moi.

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 25, 31-46

Alors les justes lui répondront : Seigneur, quand est-ce que nous vous avons vu avoir faim, et que nous vous avons donné à manger ; avoir soif, et que nous vous avons donné à boire ? Quand est-ce que nous vous avons vu étranger, et que nous vous avons recueilli ; ou nu, et que nous vous avons vêtu ? Quand est-ce que nous vous avons vu malade ou en prison, et que nous sommes venus vers vous ? Et le Roi leur répondra : Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous l'avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait.

Ensuite il dira à ceux qui seront à sa gauche : Retirez-vous de moi, maudits, allez au feu éternel qui a été préparé pour le diable et pour ses anges. Car j'ai eu faim, et vous ne m'avez pas donné à manger ; j'ai eu soif, et vous ne m'avez pas donné à boire ; j'étais étranger, et vous ne m'avez pas recueilli ; nu, et vous ne m'avez pas vêtu ; malade et en prison, et vous ne m'avez pas visité.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 25, 31-46

Alors ils lui répondront aussi : Seigneur, quand est-ce que nous vous avons vu avoir faim, ou avoir soif, ou être étranger, ou nu, ou malade, ou en prison, et que nous ne vous avons pas assisté ?

Alors il leur répondra : Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous ne l'avez pas fait à l'un de ces plus petits, c'est à moi que vous ne l'avez pas fait. Et ceux-ci iront au supplice éternel ; et les justes, à la vie éternelle.

# MÉDITATION

C'est ici, pécheurs, votre propre cause qui s'instruit ; c'est votre propre jugement qui s'apprête. Si le Seigneur ne devait juger que les œuvres de péché positives, peut-être notre confiance serait-elle plus entière ; mais il jugera aussi les péchés d'omission, l'absence de bien. Il ne reproche pas aux réprouvés d'avoir volé le bien d'autrui, mais de n'avoir pas donné du leur. Vous êtes maintenant des boucs par votre impureté et votre orgueil ; profitez de ce temps pour devenir des brebis par l'humilité et la douceur.

*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Le "pauvre" de l'Évangile n'est pas une abstraction lointaine : c'est ce proche qui me demande du temps et de l'attention. Comment ai-je réagi à la dernière sollicitation qui a dérangé mon confort ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je prendrai un moment pour écrire à une personne proche ou non.

Je pourrai lui partager une joie que l'on a eu en commun, un souvenir ou une bonne nouvelle.

# JOUR 6

## MARDI 24 FÉVRIER

### *Sainte-Anastasie*

*La station est dans l'Église de Sainte-Anastasie, la même où l'on célébrait, dans l'antiquité, la messe de l'Aurore, le jour de Noël. C'est sous la protection de cette sainte martyre, immolée le jour même de la naissance du Sauveur, que nos vœux sont aujourd'hui présentés au Père des miséricordes.*

L'Église nous invite aujourd'hui au grand nettoyage de l'âme. À l'image du Christ qui chasse les marchands du Temple, nous devons chasser de nos cœurs l'orgueil et la recherche d'intérêts purement terrestres. Les docteurs de la loi, aveuglés par la passion et la volonté de préserver leur statut, ne savent même plus reconnaître les prophéties divines. Le Carême est le temps de cette purification pour revenir à la "simplicité du cœur"



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 21, 10-17

En ce temps-là, Jésus étant entré en Jérusalem, toute la ville fut émue, et chacun demandait : Quel est celui-ci ? Et le peuple qui l'accompagnait disait : C'est Jésus, le prophète de Nazareth, en Galilée.

Et Jésus entra dans le temple de Dieu, et il chassa tous ceux qui vendaient et achetaient dans le temple, et il renversa les tables des changeurs et les sièges de ceux qui vendaient des colombes. Il leur dit : Il est écrit : Ma maison est appelée la maison de la prière ; mais vous en avez fait une caverne de voleurs .

Et des aveugles et des boiteux s'approchèrent de lui dans le temple, et il les guérit. Or, les princes des prêtres et les scribes, voyant les merveilles qu'il faisait et les enfants qui criaient dans le temple : Hosannah au fils de David, s'indignèrent et lui dirent :



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 21, 10-17

Entendez-vous ce que disent ceux-ci ? Jésus leur répondit : Oui ; mais n'avez-vous jamais lu cette parole : Vous avez mis la louange dans la bouche des enfants et de ceux qui sont à la mamelle ?

Et les laissant là, il s'en alla hors de la ville, à Béthanie, et il s'y arrêta .

# MÉDITATION

Si l'on fait le trafic des choses spirituelles, on transforme la maison de prière en caverne de voleurs. C'est le cas de celui qui prie Dieu pour obtenir les biens de la terre. Le voleur, en effet, a coutume de se cacher dans une caverne pour commettre le mal ou dissimuler son butin. De même, celui qui fait profession de religion pour son propre avantage temporel fait de sa religion une caverne de voleurs.

*Saint Thomas d'Aquin, Catena Aurea*

Ai-je transformé ma vie spirituelle en "caverne de voleurs" en cherchant dans ma vie de chrétien, un positionnement social, une reconnaissance, un moyen de briller en société, plutôt que la seule gloire de Dieu ?

# RÉSOLUTION

Avant de prendre la parole en public sur un sujet moral (en famille, au travail ou sur les réseaux sociaux), je prendrai trois secondes de silence pour discerner : mes paroles relèvent-elles d'un positionnement social pour me mettre en valeur (le "marchand" en moi), ou sont-elles un véritable acte de charité et de vérité envers mon prochain ?

# JOUR 7

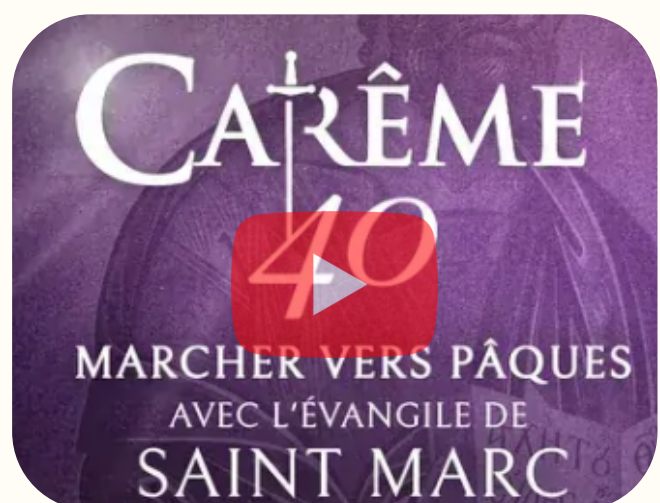
## MERCREDI 25 FÉVRIER

### *Mercredi des Quatre-Temps*

### *Sainte-Marie-Majeure*

*La station est aujourd'hui dans la basilique de Sainte-Marie-Majeure. C'est auprès de la Mère de Dieu, refuge des pécheurs, que les chrétiens viennent puiser le courage de la pénitence. En ce jour, l'Église nous rappelle que la vraie noblesse chrétienne ne tient pas au sang ou au rang, mais à l'écoute de la Parole de Dieu.*

Aujourd'hui s'ouvrent les Quatre-Temps, un jeûne antique consacrant le printemps à Dieu et préparant les ordinations sacerdotales de la semaine. Dans ce temps de renouveau, l'Évangile met en garde contre la foi de l'apparence. Face à l'orgueil des pharisiens qui réclament des signes spectaculaires, le Christ exige une vraie conversion intérieure et fustige les âmes à la façade propre, mais vides de Dieu.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 12, 38-50

En ce temps-là, des Scribes et des Pharisiens s'approchèrent de Jésus, et lui dirent : « Maître, nous voudrions voir un signe de vous. »

Il leur répondit : « Cette génération perverse et adultère demande un signe, et il ne lui sera donné d'autre signe que le signe du prophète Jonas : car de même que Jonas fut trois jours et trois nuits dans le ventre de la baleine, ainsi le Fils de l'homme sera trois jours et trois nuits dans le cœur de la terre. Les hommes de Ninive se lèveront au jugement contre cette génération, et ils la condamneront, parce qu'ils firent pénitence à la prédication de Jonas ; et il y a ici plus que Jonas. La reine du Midi se lèvera au jugement contre cette génération et la condamnera ; car des confins de la terre elle vint écouter la sagesse de Salomon ; et il y a ici plus que Salomon .



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 12, 38-50

Lorsqu'un esprit immonde est sorti d'un homme, il s'en va errant par des lieux arides, cherchant le repos et ne le trouvant pas. Alors il se dit : Je retournerai dans ma maison d'où je suis sorti. Et y revenant, il la trouve libre, nettoyée et parée. Alors il s'en va prendre sept autres esprits plus méchants que lui, et ils entrent dans la maison, et ils y demeurent. Et le dernier état de cet homme devient pire que le premier. Ainsi en sera-t-il de cette génération perverse .

Il parlait encore à la foule, et voici que sa mère et ses frères étaient au dehors et demandaient à lui parler. Quelqu'un lui dit : Voici dehors votre mère et vos frères qui vous demandent. Mais il lui répondit : Qui est ma mère, et qui sont mes frères ? Et étendant la main sur ses disciples, il dit : Voici ma mère et mes frères ; car quiconque fait la volonté de mon Père qui est dans les cieux, celui-là est mon frère, et ma sœur, et ma mère . »

# MÉDITATION

« Qu'est-ce que cette maison "nettoyée et parée" ? C'est l'image de celui qui se purifie des péchés extérieurs pour paraître juste aux yeux des hommes, mais qui ne remplit pas son âme par la pratique des vertus et l'amour de Dieu. Sans cette présence divine intérieure, le démon trouve une maison vide, propre pour la vanité, et il s'y installe avec plus de force, transformant l'apparence de la vertu en un orgueil redoutable. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 43 sur saint Matthieu*

Ma vie chrétienne ressemble-t-elle à cette maison "nettoyée et parée" : une belle façade, une morale irréprochable qui me donne bonne conscience, mais un vide d'amour à l'intérieur ?

# RÉSOLUTION

Pour ne pas laisser ma "maison" vide, je profiterai d'un temps mort de la journée (transport, attente) pour réciter une dizaine de chapelet :

- Dix “Je vous salue Marie”
- Un “Notre Père”
- Un “Gloire à Dieu”

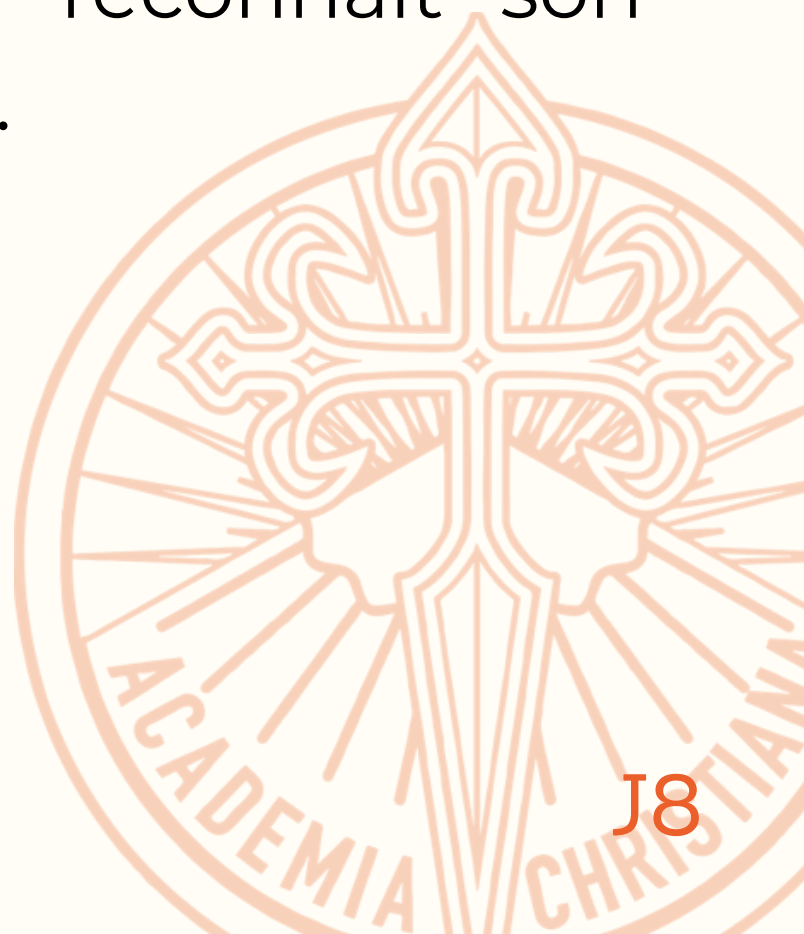
# JOUR 8

## JEUDI 26 FÉVRIER

### *Saint-Laurent-hors-les-Murs*

*La station se tient dans l'église de Saint-Laurent-in-Paneperna, bâtie sur le lieu même où l'archidiacre romain subit le supplice du gril. C'est ici, face au témoignage du sang, que l'Église nous convoque pour demander la force d'une foi qui ne plie pas sous l'épreuve, mais qui triomphe par la souffrance offerte.*

L'Église nous confronte aujourd'hui à la foi virile d'une païenne : la Cananéenne. Là où Israël s'enferme dans ses droits et ses privilèges, cette étrangère force le Cœur de Dieu par une humilité radicale. Elle accepte le silence, le refus apparent et même le mépris (« les chiens ») pour arracher la grâce. C'est une leçon de combat spirituel : Dieu se laisse vaincre par celui qui reconnaît son néant et persiste sans orgueil.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 15, 21-28

En ce temps-là, Jésus se retira du côté de Tyr et de Sidon ; et voilà qu'une femme Chananéenne, sortant de ces contrées, lui dit avec grands cris : Ayez pitié de moi, Seigneur, fils de David ; ma fille est cruellement tourmentée par le démon.

Mais il ne lui répondit pas un mot. Et ses disciples s'approchant de lui le priaient, disant : Renvoyez-la, car elle crie après nous. Mais il leur répondit : Je n'ai été envoyé qu'aux brebis perdues de la maison d'Israël.

Elle s'approcha cependant et l'adora, disant : Seigneur, aidez-moi. Il lui répondit : Il n'est pas bon de prendre le pain des enfants et de le donner aux chiens. Mais elle lui dit : Il est vrai, Seigneur ; mais les petits chiens mangent des miettes qui tombent de la table de leurs maîtres.

Alors Jésus lui répondit : Ô femme, ta foi est grande : qu'il te soit fait comme tu désires. Et sa fille fut guérie à l'heure même.



# MÉDITATION

« Voyez la sagesse de cette femme. Elle ne s'indigne pas, elle ne s'en va pas, elle ne dit pas : Je demande un bienfait et je reçois un outrage. Mais elle persiste, elle appelle arrogance ce que les Juifs appelaient une gloire, et elle fait de l'outrage même une arme pour sa prière. »

*Saint Jean Chrysostome, Homélie 52 sur saint Matthieu*

Face au silence de Dieu ou à une humiliation, mon orgueil se cabre-t-il pour exiger des comptes, ou suis-je capable d'accepter la dernière place pour obtenir la guérison de mon âme ?

# RÉSOLUTION

Si je subis une contrariété, un oubli ou une remarque désagréable aujourd'hui, je m'interdirai toute réplique ou justification.

Je profiterai de cette occasion pour réciter un “Je vous salue Marie” ou une autre courte prière intérieurement pour offrir cet effort pour ma conversion.

# JOUR 9

## VENDREDI 27 FÉVRIER

### *Vendredi des Quatre-temps*

### *Les Douze-Apôtres*

*La station est dans la Basilique des Douze-Apôtres, l'une des plus augustes de Rome, enrichie des corps des deux apôtres saint Philippe et saint Jacques le Mineur. Ce lieu apostolique nous rappelle que la guérison intérieure et le pardon divin nous sont transmis par le ministère caché de l'Église.*

En ce vendredi de pénitence, la liturgie s'adresse à nos consciences engourdies. Elle nous montre un Dieu qui ne veut pas la mort du pécheur, mais sa conversion intérieure. Le danger suprême guette le "juste" qui se repose sur ses mérites apparents et l'image de sa propre vertu, oubliant que seul un cœur radicalement humble et conscient de sa misère peut être guéri par le Christ au bord de la piscine.



# ÉVANGILE selon saint

## Jean 5, 1-15

En ce temps-là, le jour de la fête des Juifs étant venu, Jésus monta à Jérusalem. Or il y a à Jérusalem la piscine Probatique, appelée en hébreu Bethesda. Elle a cinq portiques, sous lesquels gisait une grande multitude de malades, d'aveugles, de boiteux, de gens dont les membres étaient desséchés, attendant le mouvement des eaux. Car l'ange du Seigneur descendait, en un certain temps, dans la piscine, et l'eau s'agitait. Et celui qui le premier descendait dans la piscine, après le mouvement de l'eau, était guéri de son infirmité, quelle qu'elle fut.

Or il y avait là un homme qui était malade depuis trente-huit ans. Jésus l'ayant vu étendu par terre, et sachant qu'il était malade depuis fort longtemps, lui dit : Veux-tu être guéri ? Le malade lui répondit : Seigneur, je n'ai point d'homme pour me jeter dans la piscine, lorsque l'eau est agitée, et pendant le temps que je mets à m'y rendre, un autre descend avant moi. Jésus lui dit : Lève-toi, prends ton grabat et marche.

# ÉVANGILE selon saint

## Jean 5, 1-15

Et cet homme fut guéri à l'instant, et prenant son grabat il marchait. Et ce jour-là était un jour de Sabbat. Les Juifs donc disaient à celui qui avait été guéri : C'est aujourd'hui le Sabbat : il ne t'est pas permis d'emporter ton grabat. Il leur répondit : Celui qui m'a guéri m'a dit : Prends ton grabat, et marche. Ils lui demandèrent : Quel est cet homme qui t'a dit : Prends ton grabat, et marche ? Mais celui qui avait été guéri ne savait pas lui-même qui il était ; car Jésus s'était retiré de la foule qui était en ce lieu.

Jésus ensuite le trouva dans le temple et lui dit : Te voilà guéri, ne pêche plus, de peur qu'il ne t'arrive quelque chose de pire. Cet homme s'en alla et annonça aux Juifs que c'était Jésus qui l'avait guéri.



# MÉDITATION

« Vous voulez vous justifier vous-même ? Vous resterez dans votre impuissance. Le Christ est venu pour les malades. Celui qui se croit en bonne santé ne cherche pas le médecin. L'orgueil est la pire des maladies, car elle empêche de voir toutes les autres et pousse l'homme à se glorifier de ses propres mérites au lieu de gémir sur ses blessures.

*§aint Augustin, Discours sur le Psaume 31*

Face au silence de Dieu ou à une humiliation, mon orgueil se cabre-t-il pour exiger des comptes, ou suis-je capable d'accepter la dernière place pour obtenir la guérison de mon âme ?

# RÉSOLUTION

À l'image du paralytique à qui Jésus ordonne : « Lève-toi, prends ton grabat », je cesserai d'attendre des conditions idéales ou un secours extérieur.

Aujourd'hui, je réciterai un chapelet. Durant mon trajet ou à la sortie du travail. Je concluerai cette semaine en offrant mes peines et mes efforts au Seigneur.

# JOUR 10

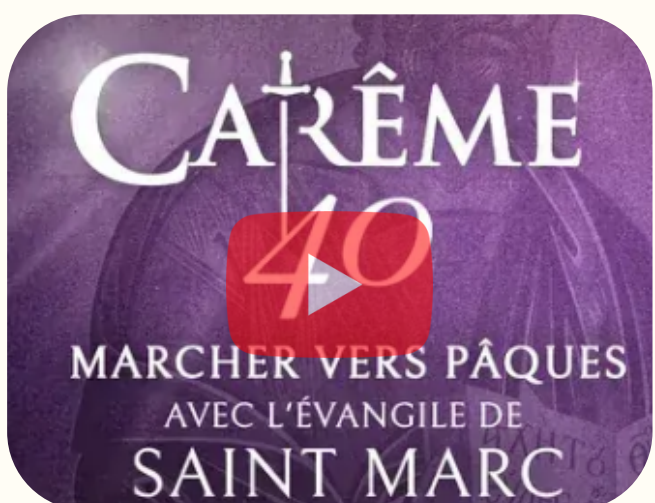
## SAMEDI 28 FÉVRIER

### *Samedi des Quatre-temps*

### *Saint-Pierre au Vatican*

*La station se tient dans la Basilique de Saint-Pierre au Vatican. C'est ici que le peuple se réunissait sur le soir pour assister à l'ordination des prêtres. Ce jour était appelé le "Samedi aux douze Leçons" en raison de la longueur des veilles qui préparaient aux mystères sacrés*

La Transfiguration est une leçon sur le silence. Saint Pierre, ébloui par la vision, veut s'agiter, construire des tentes, prendre la parole. Mais Dieu l'interrompt par une nuée et lui donne un seul ordre : « Écoutez-le ». Le Carême nous invite à quitter le bruit de nos propres opinions et le besoin de nous mettre en avant, pour retrouver l'intériorité de l'écoute.



# ÉVANGILE selon saint Matthieu 17, 1-9

En ce temps-là, Jésus prit Pierre, Jacques et Jean son frère, et il les conduisit à part sur une haute montagne, et il fut transfiguré devant eux. Et sa face resplendit comme le soleil, et ses vêtements devinrent blancs comme la neige. Et voici que Moïse et Élie leur apparurent conversant avec lui .

Pierre, s'adressant à Jésus, lui dit : « Seigneur, il nous est bon d'être ici : si vous le voulez, faisons-y trois tentes, une pour vous, une pour Moïse et une pour Élie. » Comme il parlait encore, une nuée lumineuse vint les couvrir. Et voilà que de la nuée sortit une voix qui disait : « Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui je me suis complu ; écoutez-le . »

Et les disciples, entendant cette voix, tombèrent sur leur face et furent saisis d'une grande frayeur. Et Jésus, s'approchant d'eux, les toucha et leur dit : « Levez-vous et ne craignez point. » Alors élevant les yeux, ils ne virent plus que Jésus seul .

# ÉVANGILE selon saint Matthieu 17, 1-9

Et comme ils descendaient de la montagne, Jésus leur fit ce commandement : « Ne parlez à personne de cette vision, jusqu'à ce que le Fils de l'homme soit ressuscité d'entre les morts. »



# MÉDITATION

« C'est ainsi que Dieu a apporté le remède à notre orgueil. Le serpent nous dit aux premiers jours : "Mangez ce fruit, et vous serez comme des dieux." Nous avons eu le malheur d'adhérer à cette perfide suggestion ; et la mort a été le seul fruit de notre prévarication. Dieu cependant voulait nous sauver ; mais pour abattre nos prétentions, c'est par des hommes qu'il nous applique ce salut. Son Fils éternel s'est fait homme, et il a laissé d'autres hommes après lui, auxquels il a dit : "Comme mon Père m'a envoyé, ainsi je vous envoie." »

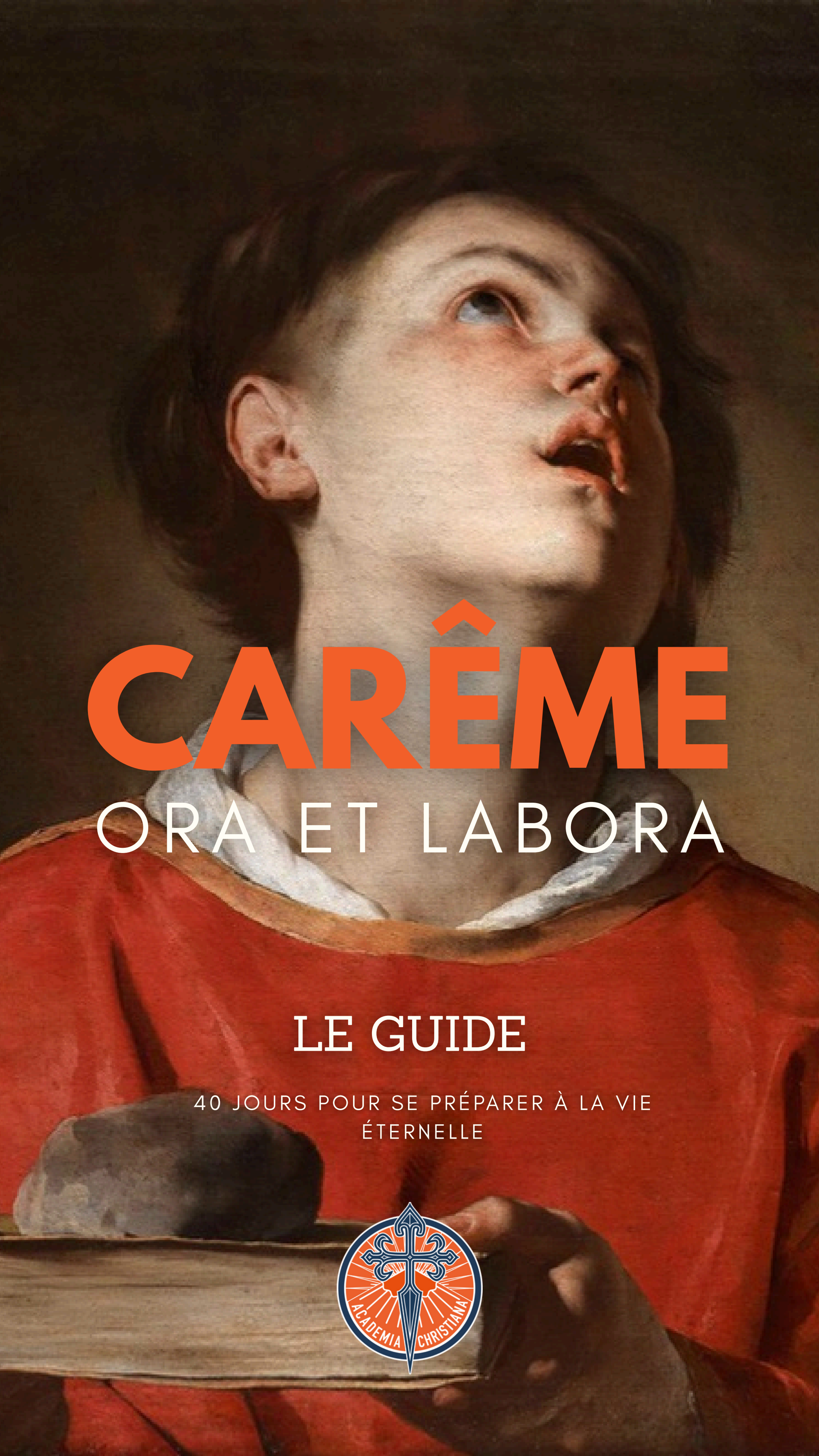
*Dom Guéranger, L'Année Liturgique*

Est-ce que je confonds ma vie spirituelle avec un activisme permanent ? Ai-je peur du vide, au point de toujours vouloir faire quelque chose (même de bien) pour Dieu, plutôt que de me poser pour simplement l'écouter ?

# RÉSOLUTION

Aujourd'hui, je ferai un "jeûne d'éparpillement".

Je me concentrerai sur une seule chose à la fois (pas de téléphone en mangeant ou en discutant) pour cultiver la présence à ce que je fais et me recentrer sur l'essentiel.



# 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**.

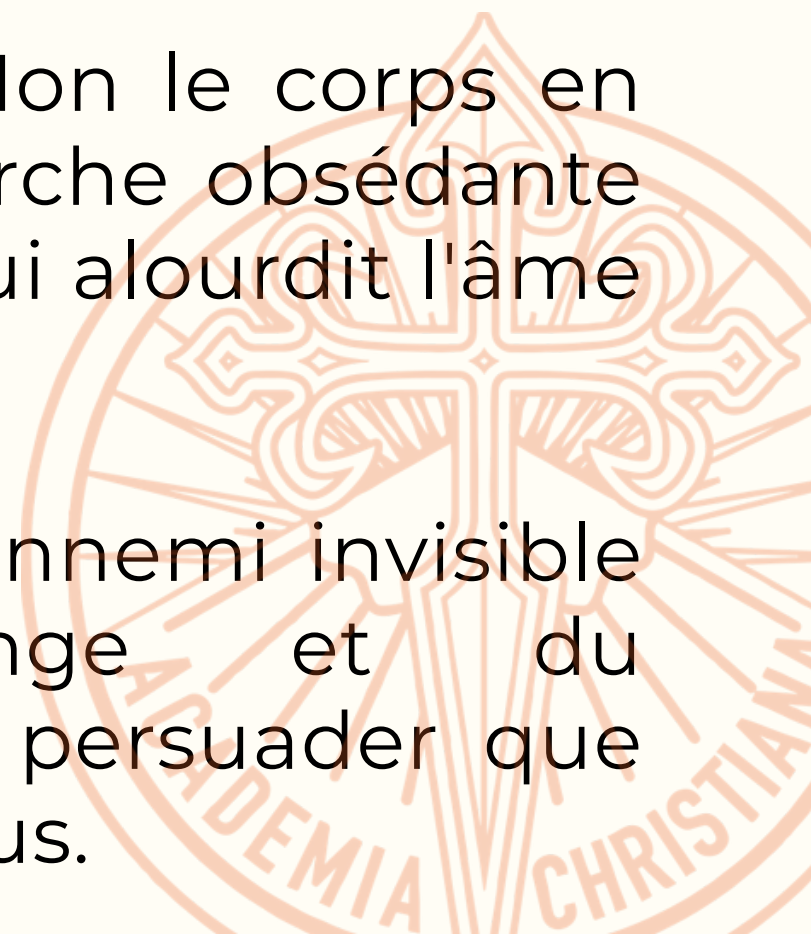
C'est la « dîme » de l'année, une part sacrée que l'on arrache résolument au temps profane pour la rendre à Dieu. Trop souvent, nous vivons en territoires occupés : occupés par le bruit, par l'urgence, par le futile.

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 voter, 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.

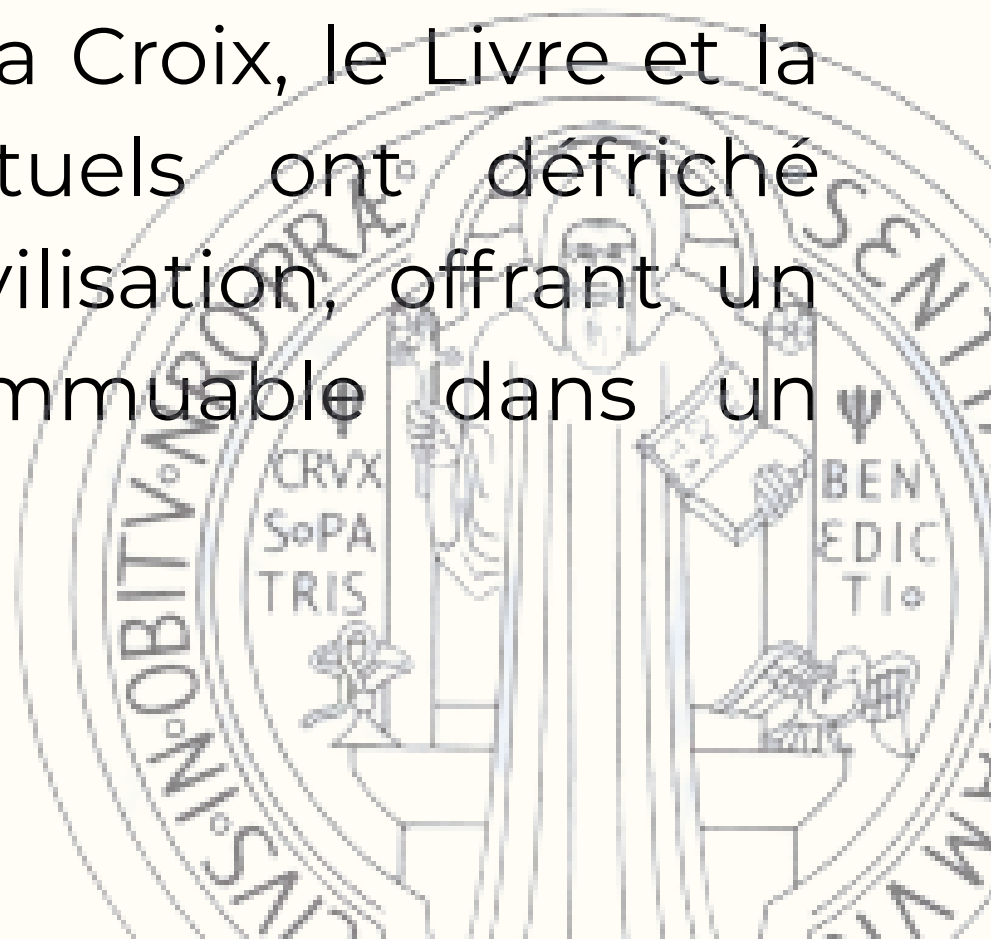
# VIVRE LE CARÊME AVEC SAINT BENOÎT

## *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'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 taire mes appétits pour libérer ma volonté.

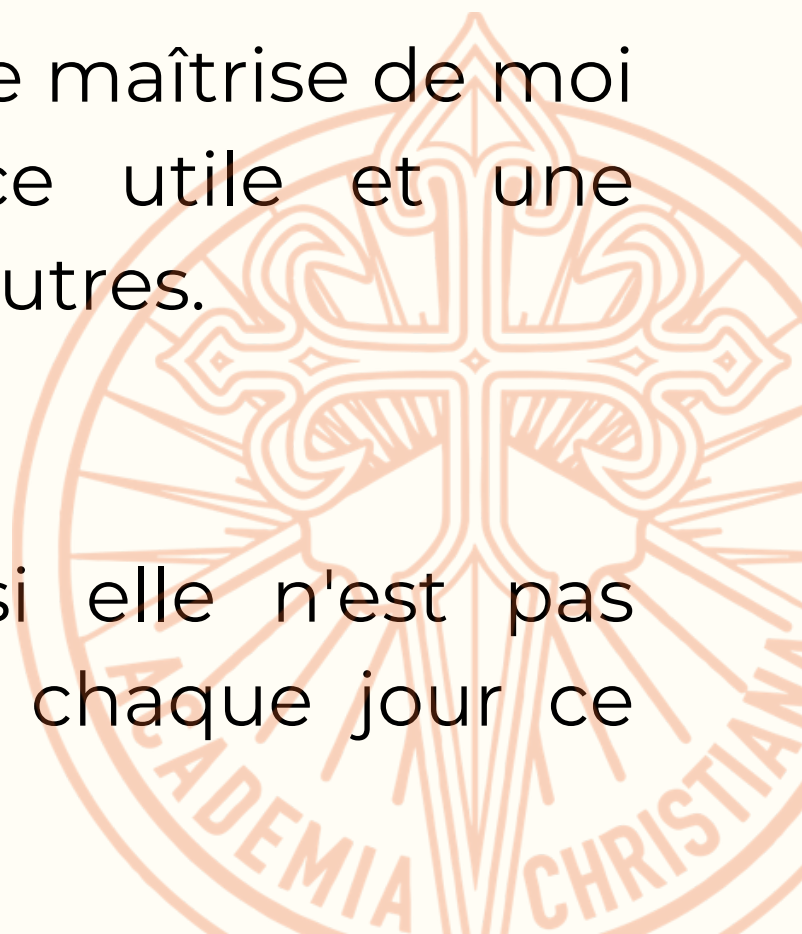
- Je tranche dans mon repos : Je me lèverai 30 minutes plus tôt, refusant de subir mon réveil.
- Je tranche dans mon plaisir : Je couperai net mon addiction dominante (tabac, alcool, sucre...) les bavardages et les écrans pour prouver à mon corps qu'il n'est plus le maître.

## ...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.