

# Comment vivre le temps de Carême?

**Le temps de Carême est avant tout un temps de grâce pour tout chrétien qui le vit intensément selon les propositions de notre Eglise. Les quarante jours du Carême sont des « jours saints », comme les appelle saint Benoît.**

PAR L'ABBÉ JULIEN TOULASSI, VICAIRE DE LA PAROISSE SAINT-LAURENT ESTAVAYER  
PHOTOS: DR

Il mérite d'être considéré comme une période sainte entre toutes, non seulement parce qu'il correspond à la retraite du Seigneur au désert et sa lutte avec le démon mais aussi parce qu'il constitue

la préparation immédiate au plus saint des mystères, le mystère de la mort et de la résurrection du Christ. Mais comment vivre ce temps pour être rempli des dons de l'Esprit Saint?

## Temps de purification des sens et du péché

Le temps de Carême est un temps de combat spirituel et de lutte contre le péché. Pour suivre l'exemple du Christ, son chef et son maître, et pour réaliser en lui-même le mystère de la Sainte Quarantaine, le chrétien durant ces jours saints doit se livrer plus totalement, et plus exclusivement, au service de son Dieu. Le carême est consacré très spécialement à la purification des sens et du cœur.

Pendant ce temps, le chrétien doit purifier **sa pensée** (des mauvaises pensées: penser le mal de son frère, concevoir un plan de vol, vivre intellectuellement le plaisir de la chair), **sa bouche** (en évitant de tenir des propos injurieux, des critiques non fondées, propos vindicatifs et belliqueux, s'abstenir de ces douces friandises, ces mets copieux et délicieux où se complaît notre sensualité, éviter la gourmandise), **ses yeux** (éviter de s'attarder sur la contemplation de la créature au risque d'en succomber, la convoitise, éviter de promener ses yeux où ils n'ont pas droit d'observation, éviter de s'adonner au jeu de séducteur ou de charmeur en utilisant trop de produits artificiels de beauté), **son toucher** (éviter à dessein de toucher certains lieux érogènes de son corps, éviter la masturbation, éviter les jeux de main), **son cœur** (faire la charité de façon désintéressée, éviter de mentir, de désirer la femme d'autrui, fuir le péché, etc.).

Purifier ses sens de façon générale revient à redécouvrir que son corps est le temple de l'Esprit Saint. La purification suppose aussi la croissance de la vertu. On ne peut arriver à cela sans une vie de prière quotidienne par la récitation du chapelet, des prières ordinaires de l'Eglise, les visites au Saint Sacrement, source de ravitaillement spirituel.

« Le Carême, c'est regarder vers le haut, vers l'autre et vers l'intérieur. »

Pape François



Le Carême, temps de générosité.

## Temps de conversion et de miséricorde

Le temps de Carême est un temps de conversion et de miséricorde où Dieu nous demande de revenir à lui. Le Carême est le temps de laisser nos mauvaises habitudes et vivre les vertus évangéliques. Il est aussi le temps le plus favorable pour procéder à un sérieux examen de conscience, pour vérifier loyalement ses dispositions intérieures, se rendre compte de ce qu'il y a lieu de corriger ou de redresser dans sa vie, et pour discerner les points faibles sur lesquels il nous faut exercer une surveillance plus attentive.

Ajoutons qu'un retour au sacrement de pénitence nous aidera à opérer la régénéscence spirituelle nécessaire. D'ailleurs, le Carême est le temps de pénitence et la confession est le sacrement par excellence de la miséricorde. Pour élargir et compléter l'action purificatrice du sacrement de pénitence, nous disposons de l'eucharistie dont l'Eglise ne manque pas, durant le Carême, de souligner la vertu purifiante. Pendant cette période de grâce nous devons renouveler nos promesses baptismales et tenir en haute estime les sacrements de pénitence et de l'eucharistie.

## Temps de croissance spirituelle

Pendant ce temps précieux, il faut s'appliquer à faire le bien et c'est sans doute le meilleur moyen pour éviter le mal. C'est pourquoi l'Eglise pendant le temps de Carême recommande à chaque chrétien de s'abstenir du péché en pratiquant la justice sous toutes ses formes. Cultiver les vertus chrétiennes est sûrement le procédé le plus efficace pour extirper les vices qui leur sont opposés.

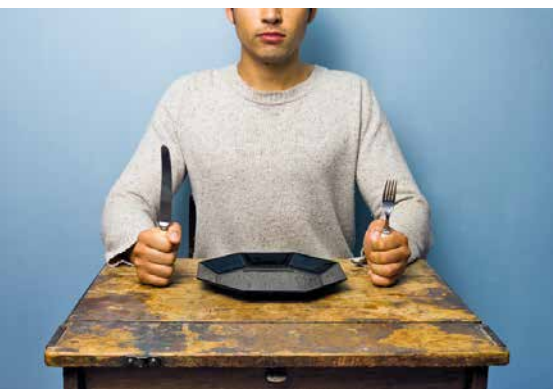
Nous sommes invités à vivre intensément la liturgie de la parole de chaque célébration eucharistique. C'est aussi le moment d'une écoute attentive de Dieu à travers la Lectio Divina où l'on découvre ce que Dieu attend de nous. Nous devons imiter le Christ à travers les grands moments de sa vie et faire la route avec lui comme un ami de tous les jours, un frère en humanité qui nous comprend mieux que nous-mêmes. Ce faisant c'est vivre une certaine intimité avec Lui. La prière de l'Oraison et aussi les pèlerinages sont autant de voies pour nous aider à l'école de la grâce, de vivre chrétiennement notre temps de Carême.



*Le Carême, temps de croissance spirituelle.*

« Le Carême est un petit oiseau dont la prière est le centre, l'offrande une aile et le jeûne l'autre pour nous aider à monter vers le Ciel. »

Saint Augustin



*Le Carême, temps de jeûne.*

## Temps de partage

C'est le moment plus que jamais de pratiquer la charité envers les plus démunis de la paroisse ou de la société. A ce propos, saint Athanase dans un sermon affirme ceci: « Il est bon de jeûner, mais il est mieux encore de faire l'aumône. Celui qui peut faire les deux accomplit deux biens; mais, en tout cas, le jeûne sans l'aumône ne suffit nullement. Donc, si quelqu'un ne peut jeûner, qu'il fasse l'aumône. » Ce passage ne veut nullement déprécier le jeûne mais veut seulement montrer que tous nous devons faire l'aumône selon notre condition et nos ressources. Durant le temps de Carême, la charité doit s'exercer envers tous les affligés. Le Christ lui-même nous le dit dans une page de l'Evangile: « J'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire; j'étais sans abri, et vous m'avez recueilli; nu, et vous m'avez vêtu; malade et vous m'avez visité; en prison et vous êtes venus à moi... » Ce passage de saint Matthieu est en soi un appel vibrant pour redécouvrir une autre dimension de l'aumône. Dans ce sens, l'aumône n'est pas nécessairement le partage d'un bien matériel mais aussi son temps, sa vie, son être. Le chrétien pendant le temps de Carême doit ouvrir les yeux et être attentif à ceux qui souffrent autour de lui. Aller visiter un malade, un prisonnier, conseiller un frère en difficulté c'est aussi faire de l'aumône; partager une partie de son être. C'est ce qu'il convient d'appeler aumône spirituelle.

La rénovation morale que, chaque année, l'Eglise s'efforce d'opérer dans tous ses membres par le temps de Carême, n'est pas seulement individuelle, elle est surtout collective et sociale. C'est pourquoi, durant la Sainte Quarantaine, l'Eglise insiste pour que les fidèles tant individuellement que collectivement participent plus fréquemment, et avec une vraie ferveur aux exercices de piété recommandés par elle pour bénéficier intensément à la vie de grâce qu'est le temps de Carême.

**GARAGE DE LA CROIX DE PIERRE SA**  
**D. & G. KRATTINGER**  
1470 ESTAVAYER-LE-LAC  
Tél. 026 663 15 67  
www.garagekrattinger.ch

**ENTREPRISE DE CONSTRUCTION**  
**GUISOLAN SA**  
Tél. 079 217 51 22 www.guisolan.ch  
info@guisolan.ch

**Pierre Giacomotti**  
Peinture • Papiers peints  
1475 Forel / Vernay  
Tél. 026 663 29 38

**Morina Peinture Sàrl**  
PAPIERS PEINTS  
Rue du Village 1  
1485 NUUVILLY  
Tél. 026 665 18 74  
Natal 079 230 70 12  
morina.peinture@hotmail.com

• Réparation  
• Installation  
• Vente  
**Julmy audio-vidéo sàrl**  
Rue de la Gare 17 • 1470 Estavayer-le-Lac  
Nat. 079 449 47 54 • h.julmy@bluewin.ch

**JEAN GIACOMOTTI**  
ÉLECTRICITÉ & TÉLÉPHONE  
Tél. 026 663 43 30 Natal 079 406 19 55  
1475 Autavaux

**CARROSSERIE**  
**Bovet & Fils**  
Cugy

**Association des Vignerons Broyards Cheyres**  
Ouvert je 17h-19h / sa 10h-12h  
Cave coopérative 026 663 80 23  
Roland Pillonel 079 225 49 19