

pratique apparaît très souvent dans la Bible, surtout lorsqu'on veut se souvenir de la Primauté de Dieu, ou pour se faire pardonner une faute. Le pape Benoît XVI remarquait en 2009 : « *De nos jours, la pratique du jeûne semble avoir perdu un peu de sa valeur spirituelle et, dans une culture marquée par la recherche du bien-être matériel, elle a plutôt pris la valeur d'une pratique thérapeutique pour le soin du corps.* » Le jeûne est avant tout une pratique spirituelle ! On ne se prive pas de quelque chose pour le plaisir de s'en priver. Tout sacrifice, à l'image de celui du Christ est en vue d'un Bien. La privation doit nous ouvrir à un bien plus important.

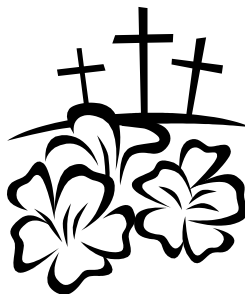
- on marque notre soumission à Dieu et la confiance dans sa bonté et son amour.

- nous creusons notre faim et notre soif de Dieu;  
- nous rappelons que c'est notre âme et notre intelligence qui doivent dominer les passions de notre corps;

- c'est un moyen efficace de lutter contre les tentations; et de discipliner notre corps;

- les économies que nous faisons en jeûnant nous pouvons les offrir à ceux qui n'ont rien.

- nous pouvons jeûner d'autres choses que simplement la nourriture ! (télévision, jeux vidéos, internet...)



### Comment pratiquer l'Aumône ?

Faire l'aumône, ou la charité, nous ouvre aux besoins de nos frères et sœurs. Mais il faut faire attention à agir avec délicatesse. Il ne faut pas vexer ceux à qui nous faisons l'aumône, il ne faut pas s'en vanter, il faut le faire non par obligation, mais en y trouvant une véritable joie à donner. En donnant on se rend compte aussi que les choses matérielles ne sont pas les plus importantes, mais que le don est en lui-même une belle chose. On peut ainsi purifier notre propre attachement à l'argent, aux « choses à la mode ». Surtout, en donnant à ceux qui n'ont rien nous prenons conscience que nous ne faisons que leur donner ce à quoi ils ont droit, ce que nous leur devons !

### Quelles sont les autres pratiques proposées par l'Église ?

Il y a évidemment les rendez vous habituels, la Messe, l'adoration du Saint Sacrement, la confession... en carême nous pouvons participer à des Chemins de la Croix, et à toutes les célébrations de la Semaine Sainte.

Le Vendredi l'Église demande de ne pas manger de la viande et de s'abstenir de trop manger. De même, nous pouvons nous abstenir de choses non nécessaires.

## Le Catéchisme d'Aubagne

Renseignement : [www.catedaubagne.fr](http://www.catedaubagne.fr)

© S.B.S. – Aubagne – 2010



Les questions réponses du catéchisme :

## Qu'est ce que le Carême ?



### Qu'est ce que le Carême ?

La définition la plus simple du carême c'est de dire qu'il s'agit de la période de l'année liturgique qui précède et qui prépare la fête de Pâques.

Le Carême commence le mercredi des Cendres et s'achève le samedi Saint.



### Depuis quand existe le Carême ?

La pratique d'un temps préparatoire à la fête de Pâques remonte au IVème siècle. A l'origine comme on ne baptisait que durant la nuit de Pâques on avait lié le Carême à la préparation des futurs baptisés.

### Pourquoi le Carême dure-t-il 40 jours ?

Le nombre de 40 est très symbolique dans la Bible. Déjà, nous savons que Jésus a passé quarante jours et quarante nuits dans le désert. C'est le souvenir de ce séjour au désert que nous reprenons durant le carême. (d'ailleurs le premier Évangile du Carême est justement celui de Jésus au désert).

Mais le chiffre 40 rappelle aussi d'autres figures de la Bible :

- le déluge a duré 40 jours
- les hébreux ont marché dans le désert pendant 40ans après la sortie d'Égypte;
- Moïse est resté 40jours sur la montagne avant de recevoir la Loi;
- le prophète Elie a marché 40jours avant d'arriver au Sinaï pour rencontrer Dieu;
- les habitants de Ninive ont fait 40jours de pénitence après la venue du prophète Jonas...

Le 40 a donc une valeur très symbolique :

Il marque la fin de quelque chose et le début d'une vie nouvelle;

Il signifie un chemin vers le changement qui passe par une épreuve, un

temps d'effort;

Il montre la valeur de la prière et de l'attention à Dieu;

Il rappelle aussi que l'Homme n'est pas laissé tout seul et uniquement soumis à son propre intérêt, mais que c'est Dieu qui lui donne la Vie et qui doit occuper la première place.

### Comment est organisé le temps du Carême ?

Le carême est organisé de façon à durer 40 jours. Étant donné que les Dimanches ne sont pas des jours de pénitence et qu'ils ne sont pas comptés parmi les jours du carême proprement dit, on a dû allonger l'entrée du carême jusqu'au mercredi précédent la première semaine du Carême.

Il y a donc 6 semaines de Carême, la dernière étant appelée la « *Semaine Sainte* », puisqu'elle nous fait vivre les événements qui ont marqué la dernière semaine de la Vie de Jésus, sa Passion et sa Résurrection le Dimanche de Pâques.

### Pourquoi la date de Pâques et du carême change-t-elle chaque année ?



La date du Carême est fixée en fonction de la date de Pâques. Celle-ci change chaque année.

Le Christ a vécu sous le calendrier juif qui était lunaire et non pas solaire comme le nôtre. La fête de Pâques était fixée à son époque le 14 du mois lunaire de Nisan. Ce mois correspondait, plus ou moins à la première lune du printemps.

Lorsqu'on est passé à un calendrier solaire, il devint compliqué de fixer précisément cette date parce qu'il fallait que Pâques tombât toujours un dimanche. Après de nombreux débats, on a décidé que la fête serait célébrée le premier dimanche qui suit la première pleine lune du printemps (Fixée au 21 mars). Ainsi, la date peut varier du 22 mars au 25 avril selon les années !

### Quels sont les thèmes principaux du temps du Carême ?

Toutes les lectures et les prières de la messe du temps du Carême sont organisées autour de trois thèmes principaux :

#### 1—la préparation à la fête de Pâques :

On aborde le thème du Sacrifice du Christ qui donne sa vie pour nous sauver. Ce thème est surtout présent à partir du 5<sup>ème</sup> Dimanche qui est appelé aussi « *Dimanche de la Passion* »

#### 2—la préparation au baptême et le sens de ce sacrement :

C'est le rappel du sens historique du carême qui est une longue préparation de ceux qui vont recevoir le Baptême dans la nuit de Pâques. C'est aussi l'occasion pour tous les baptisés de prendre conscience de ce à quoi leur baptême les engage.

#### 3—la pratique de la Pénitence :

C'est le temps où nous prenons conscience de ce qui nous sépare encore de la sainteté à laquelle Dieu nous appelle. Nous décidons de lutter contre tous nos penchants au mal, de réparer nos fautes et de nous engager sur la voie du changement et le choix du Bien.

### Que faire pendant le Carême ?

L'Église propose de suivre ce que Jésus a lui-même fait pendant les quarante jours au désert : Il prie, il jeûne, il résiste à la tentation du démon. Il s'agit pour nous de prendre conscience de notre triple rapport, avec Dieu, avec soi-même, avec les autres.

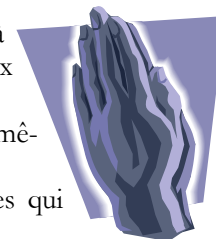
- Par la **prière** nous nous rapprochons de notre relation à Dieu, elle doit être première parce qu'elle rend possible les deux autres et parce que Dieu est notre créateur et Sauveur.

- Par le **jeûne**, nous interrogeons notre relation avec nous même, avec notre corps, avec notre caractère.

- Par l'**aumône** nous améliorons notre relation aux autres qui sont aussi aimés de Dieu comme moi-même.

Dans ces trois attitudes nous luttons efficacement contre le démon qui nous pousse à nous détourner de Dieu et du bien pour faire le mal et nous détruire en nous faisant croire que nous nous libérons.

Souvenons nous de cette belle phrase du saint Curé d'Ars : « *ne faisons que ce que nous pouvons offrir au Bon Dieu* », c'est un bon critère pour savoir quoi faire pendant le Carême.



### Comment et pourquoi prier ?



Prier c'est se mettre en présence de Dieu, lui confier sa vie, se mettre à son écoute. On est pas obligé de beaucoup parler, on peut simplement prendre conscience que Dieu est présent et se plaire dans sa présence comme on aime simplement être en présence d'une personne qu'on aime.

Prier c'est aussi lire la Parole de Dieu. On peut profiter du Carême pour se plonger dans la Bible, relire des petits passages de la vie de Jésus dans les Évangiles. Il ne faut pas non plus négliger la lecture de l'Ancien Testament, même s'il paraît difficile parfois.

Et puis prier c'est aussi rejoindre les autres chrétiens, venir à l'église, là où le Seigneur est présent pour prier avec tout le peuple chrétien. Prendre conscience que je ne suis pas seul, que je suis membre de l'Église, membre du Corps du Christ. C'est exactement ce que nous sommes devenus lors de notre baptême !

### Qu'est ce que le jeûne ?

Le Jeûne c'est se priver de quelque chose, notamment de nourriture. Cette