



LE CARÊME : SES GRANDS AXES

L'ESSENTIEL

Après son baptême dans le Jourdain et avant d'inaugurer sa prédication et sa mission de Rédempteur, Jésus fut *poussé par l'Esprit dans le désert* (Mc 1, 12), pendant quarante jours, pour y être tenté par Satan.

Évangile du 1^{er} dimanche de Carême - **A** : Mt 4, 1-11 - **B** : Mc 1, 12-15 - **C** : Lc 4, 1-13)

Ces 40 jours de Jésus au désert, l'Église nous invite à nous y unir par la prière et la pénitence, en vue de nous préparer à la fête de Pâques, sommet de l'année liturgique, et nous rendre capables de vivre en plénitude le mystère pascal.

APPROFONDISSEMENT

- Les yeux fixés sur Jésus-Christ, entrons dans le combat de Dieu...

En ce temps de Carême, la liturgie nous invite à regarder Jésus au désert : Il prie, Il jeûne, Il subit les assauts du démon. Cela nous amène à REFLECHIR SUR NOUS-MEMES : c'est *POUR NOUS* que Jésus prie et fait pénitence, et qu'Il laisse le démon L'approcher... Six thèmes sont à approfondir :

- 1 - Un temps de prière et de pénitence, un temps de purification
- 2 - Le Carême est une montée vers la fête de Pâques
- 3 - Le Carême nous prépare à suivre Jésus dans le mystère de sa Passion
- 4 - Prendre conscience du péché dans notre vie
- 5 - Une lutte nécessaire : le Carême est le temps du combat spirituel
- 6 - Le Carême : un temps privilégié pour la réconciliation

1 - Un temps de prière et de pénitence, un temps de purification

A l'exemple de Jésus en prière au désert et luttant contre Satan, le Carême doit être pour nous un temps de prière et de pénitence.

Un temps de prière

Le Carême doit marquer un temps d'arrêt dans notre rythme habituel, pour retrouver le temps de prier et de réfléchir : nous retrouverons alors le vrai sens de notre vie, sachant distinguer l'essentiel (notre relation à Dieu) de ce qui n'a qu'une importance secondaire.

Pour cela, il faut PRENDRE DU TEMPS. Rien de grand ne se fait sans prendre le temps nécessaire...

Ce n'est pas toujours possible de se retirer du monde matériel, mais on peut vivre *en esprit* ce temps comme une retraite.

Un temps de pénitence, de purification

Qui que nous soyons, nous avons tous, sur quelque point, à revenir vers Dieu, à Lui soumettre toute notre vie, ce qui nécessite une CONVERSION

*"Convertissez-vous au Seigneur notre Dieu,
parce qu'il est bon et compatissant, patient et riche en miséricorde" (Jl 2, 13)*

Nous avons en effet à reprendre conscience de deux choses : la grandeur de Dieu et sa bonté et, en conséquence, la gravité du péché.

» Ce temps de purification est nécessaire pour pouvoir goûter ensuite la JOIE DE LA RESURRECTION et bénéficier du mystère de notre Rédemption par lequel Jésus nous rend participants de sa Divinité.

2 - Le Carême est une montée vers la fête de Pâques

A l'image de la vie terrestre, qui est une *préparation à la vie de l'éternité*, la signification essentielle du Carême est de nous préparer à la grande fête de Pâques, en nous faisant entrer, à la suite de Jésus, notre Sauveur, dans le "mystère pascal" :

» MOURIR au péché et REVIVRE à la VIE d'enfant de Dieu.

3 - Le Carême nous prépare à suivre Jésus dans le mystère de sa Passion

Avant d'aboutir à la Résurrection, le temps du Carême comprend deux parties bien distinctes :

- le temps de la purification de l'âme (qui correspond au séjour de Jésus dans le désert) ;
- le temps de la Passion de Jésus notre Sauveur : l'acte de notre Rédemption.

» Au cours de ce Carême, demandons à Dieu la grâce de retrouver le SENS DU PECHE, qui nous fera comprendre pourquoi et en quoi nous avons à nous convertir, ainsi que la nécessité de la REPARATION.

4 - Prendre conscience du péché dans notre vie

Le Carême est le *temps favorable* (Is 49, 8 - 2 Co 6, 2) pour prendre conscience de notre misère, de nos faiblesses. Acte d'humilité qui permet de voir clair en soi-même : nous pourrions alors affermir notre volonté et décider de changer de vie pour la rendre plus conforme à l'Évangile :

Convertissez-vous et croyez à l'Évangile... (Mc 1, 15 - imposition des Cendres).

» La conversion consiste à "se retourner vers le Créateur, se détourner de la créature", autrement dit : REMETTRE DIEU AU CENTRE DE NOTRE VIE.

5 - Une lutte nécessaire : le Carême est le temps du combat spirituel

Ce retour à Dieu ne va pas sans un combat contre le démon. Le Carême est un temps de LUTTE : nous avons toujours à vaincre en nous certaines résistances, nos mauvaises habitudes, notre amour-propre, notre nature blessée, faussée par le péché...

» Ce retour à Dieu nous obtient la JOIE DE LA RECONCILIATION du pécheur qui se sait pardonné.

6 - Le Carême : un temps privilégié pour la réconciliation

Au nom du Christ, nous vous en supplions, laissez-vous réconcilier avec Dieu. (2 Co 5, 20)

(2^e lecture - mercredi des Cendres)

Dans ce chemin de réconciliation, trois étapes à parcourir :

a - se réconcilier avec Dieu

C'est l'itinéraire de l'enfant prodigue : Lc 15, 11-32. Prenons le temps de méditer cet évangile.

C'est notre image à tous, l'exemple de l'attitude à prendre devant Dieu : *Oui, je me lèverai et j'irai vers mon Père, et je lui dirai : "Père, j'ai péché contre le Ciel et contre Toi..." (Lc 15, 18)*

» Humilité et confiance totale en l'infinie bonté et miséricorde de Dieu, être sûr de son pardon dès qu'on revient à Lui.

b - se réconcilier avec soi-même

C'est souvent difficile de s'accepter tels que nous sommes : on a du mal à "se pardonner" de ne pas être tel qu'on voudrait. C'est si facile de "s'idéaliser" !

Ce temps de Carême doit nous aider à nous voir comme Dieu nous voit, dans la vérité, et à recevoir son amour malgré nos défauts, sans nous dépitier sur nous-mêmes. Chemin de guérison intérieure :

Oui, je reconnais mon péché, ma faute est toujours devant moi... (Ps 50, 5)

c - se réconcilier avec les autres

"La conversion se réalise dans la vie quotidienne par des gestes de réconciliation..." (CEC 1435)

C'est le chemin du PARDON : il y a des pardons à donner, d'autres à recevoir.

Mais comme c'est difficile quelquefois ! Comme cela coûte à notre fierté, notre amour-propre !

Dieu, à travers le sacrement de la réconciliation, nous en donnera la force.

Quand vous êtes debout pour prier, pardonnez si vous avez quelque chose contre quelqu'un, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses. (Mc 11, 25)

» Le Carême est le temps privilégié pour une vraie **CONFESION**, en profondeur : c'est là que nous recevons l'assurance d'être réconciliés avec Dieu, qu'Il nous a pardonné.

• Concrètement, comment travailler à cette conversion ?

La conversion se réalise dans la vie quotidienne par des gestes de réconciliation, par le souci des pauvres, l'exercice et la défense de la justice et du droit, par l'aveu des fautes aux frères, la correction fraternelle, la révision de vie, l'examen de conscience, la direction spirituelle, l'acceptation des souffrances, l'endurance de la persécution à cause de la justice.

PRENDRE SA CROIX CHAQUE JOUR ET SUIVRE JESUS EST LE CHEMIN LE PLUS SUR DE LA PENITENCE. (CEC 1435)

"Les 3 P": Prière, Pénitence, Partage

Trois grands axes d'action nous sont traditionnellement indiqués par la liturgie pour le Carême :

L'Écriture et les Pères insistent surtout sur trois formes : la PRIÈRE, le JEUNE, l'AUMONE, qui expriment la conversion par rapport à Dieu, par rapport à soi-même et par rapport aux autres. (CEC 1434)

1 - Si la **prière** exprime notre conversion par rapport à Dieu, le Carême est bien le moment où il sera bon de l'intensifier : prendre du temps pour prier (*nous l'avons vu plus haut*).

2 - Sous le terme de **pénitence**, plusieurs orientations sont à envisager :

- d'abord, L'ESPRIT DE PENITENCE OU pénitence INTERIEURE : attitude intérieure de conversion (*qui peut prendre des expressions très variées*).

C'est aussi le moment d'intensifier notre recours au sacrement de pénitence et de réconciliation.

- ensuite, les ACTES PRATIQUES de la pénitence, expression EXTERIEURE de la pénitence intérieure.

3 - L'**aumône** (ou partage), qui n'est autre que l'expression de l'ouverture de notre cœur aux autres.

Le temps des bonnes résolutions

Que l'on soit carmélite ou mère de famille, homme d'affaires ou travailleur de force... nous sommes tous concernés par cette VOIE DE PURIFICATION pour nous rapprocher de Dieu.

A chacun de prendre les résolutions sur les points qui, dans sa vie, demandent à être rectifiés.

Quelques idées (destinées aux adultes ! *La liste des enfants se trouve plus loin*) :

- ▶ la fidélité - ou l'application - au devoir d'état*, en premier lieu,
- ▶ la réforme de son caractère, obéissance, attention aux autres ...
- ▶ la patience dans les difficultés, contrariétés, souffrances, épreuves ...
- ▶ la privation de certains plaisirs faciles : friandises, alcools, tabac, télévision, jeux vidéo, ordinateur...
- ▶ faire - ou manger - avec le sourire ce qu'on n'aime pas ...
- ▶ limiter, voire supprimer, les futilités : parfums, maquillage, bijoux, souci excessif d'élégance...
- ▶ remplacer le "temps perdu" (bavardages interminables (téléphoniques ou autres), lèche-vitrines, lectures de revues de mode...) par un temps d'étude du catéchisme, par exemple...
- ▶ si c'est possible, décider de partir quelques jours faire une retraite.
- ▶ respect du code de la route, renoncer aux excès de vitesse...
- ▶ l'attention aux autres : donner de son temps pour écouter, deviner des détresses cachées ...
- ▶ la réconciliation avec telle personne ... pardon à donner... ou à recevoir...

(liste non exhaustive !)

A propos de la pénitence corporelle, comme le jeûne, rappelons que ce n'est pas un but en soi, ce n'est qu'un MOYEN, mais un moyen nécessaire, pour remettre sous la discipline de l'esprit et de la raison le corps qui a si souvent tendance à s'émanciper par la recherche de la facilité et le péché.

Certaines résolutions à prendre en famille...

On pourra, surtout lorsque les enfants grandissent, prendre certaines résolutions en famille, que tous les membres de la famille s'entraideront à tenir :

- ▶ - résolution de prière qu'on intensifiera pendant cette période, toute la famille la choisit ensemble.
- ▶ - choix d'une privation commune : le vendredi soir, un repas plus "spartiate".

- ▶ - laisser le téléviseur fermé pendant tout le Carême (*conseil souvent répété par nos Papes*). Mais cela doit faire l'objet d'un choix préalable et librement consenti.
- ▶ - choix d'un EFFORT qui pourrait être COMMUN à TOUTE LA FAMILLE. Exemple :
 - > le SILENCE sous toutes ses formes : les portes, les pieds dans l'escalier, parler doucement...
 - > ou encore... la bonne humeur !

Pourquoi ne pas tenir un petit conseil de famille, le dimanche avant le commencement du Carême où, à la prière du soir, sous le regard de Dieu, nous déciderons tous ensemble de nos efforts de Carême.

Quelques pistes à explorer :

- ▶ - la bonne entente en famille
- ▶ - prendre de la distance par rapport à la "société de consommation" ...
- ▶ - lutter contre la facilité

Il ne peut y avoir de véritable vie chrétienne sans accepter certaines exigences, sans une lutte quotidienne contre tout ce qui, en nous ou autour de nous, s'oppose à la vie de notre âme, cette vie "selon l'Esprit-Saint". C'est là une exigence de l'amour.

Ce n'est pas toujours facile ! ... Jésus nous a bien prévenus : *Entrez par la porte étroite ... (Mt 7, 13)*

Parents, enfants, vivre le Carême tous ensemble

Le programme de Carême sera le même pour les enfants que pour nous, si ce n'est, bien sûr, un "dosage" différent selon les âges et la maturité. Sachons simplement qu'ils sont souvent bien plus généreux que nous... Ne leur coupons pas les ailes, mais donnons l'EXEMPLE : une des caractéristiques de l'enfance, en effet, c'est l'IMITATION... d'où l'importance fondamentale de l'exemple.

L'exemple est la clé de l'éducation, et nous la retrouvons partout... C'est sur tous les points du comportement humain que, pour entraîner nos enfants, nous avons à donner l'exemple : pour la vie de prière, le devoir d'état, le pardon, la réforme de notre caractère, la lutte contre nos défauts, l'attention aux autres, le pardon...

AVEC NOS ENFANTS

Le Carême est le temps où nous sommes tous invités à lutter contre nos défauts : TOUS, les enfants comme les parents. Car les tendances au mal existent déjà dans nos chers "petits trésors", tout comme en nous-mêmes.

La doctrine sur le péché originel - liée à celle de la Rédemption par le Christ - donne un regard de discernement lucide sur la situation de l'homme et de son agir dans le monde.

Par le péché des premiers parents, le diable a acquis une certaine domination sur l'homme, bien que ce dernier demeure libre. (...)

Ignorer que l'homme a une nature blessée, inclinée au mal, donne lieu à de graves erreurs dans le domaine de l'éducation, de la politique, de l'action sociale et des mœurs. (CEC 407)

Le combat spirituel, c'est aussi pour eux ! Plus tôt ils prendront l'habitude de résister à ces tendances au mal, mieux ce sera, pour eux... et pour nous. Et tout particulièrement pour leur vie surnaturelle. Le programme de Carême sera donc le même que pour les parents, mais adapté, mis à leur portée. C'est à nous de les introduire dans cette SPIRITUALITE DU CAREME, de les aider et les soutenir dans cette lutte contre leurs défauts.

Cette période du temps liturgique est différente de celles qui l'ont précédée : il importe donc de bien la situer dans l'esprit des enfants, par un ENSEIGNEMENT approprié, à partir du récit de Jésus au désert. De là, nous les guiderons vers LES RESOLUTIONS PRATIQUES pour ce temps du Carême.

Mais il faudra tenir compte de la longueur de ce temps : 40 jours, c'est très long pour des petits. Pour éviter le découragement, il sera sage de les soutenir, les encourager et...varier les efforts. Dans ce but, quelques idées de supports concrets vous sont ensuite proposées.

L'enseignement

- Pour introduire le Carême, un enseignement sur "Jésus au désert"

A titre indicatif, cet enseignement convient à partir de 6 ou 7 ans.

Bien sûr, il est à adapter en fonction de l'âge et de la maturité des enfants.

Ces quelques lignes ne sont qu'une simple trame à développer...

Jésus a passé d'abord trente années à Nazareth, où il travaillait comme charpentier : c'est le temps de sa "vie cachée". Puis Il va quitter Nazareth, sa maison et sa maman, la Sainte Vierge, pour commencer sa mission de Sauveur.

Il va commencer alors sa "vie publique", qui va durer trois ans.

Mais Jésus ne va pas commencer sa mission tout de suite : il va d'abord s'en aller au désert et Il va y rester quarante jours... Et, à la fin de ces 40 jours, Il est tenté par le démon.

Savez-vous ce que c'est, le désert ? Un endroit où il n'y a pas d'eau : il n'y a que des rochers, des cailloux ou du sable. Pas d'arbres, seulement quelques pauvres petites herbes : rien ne peut y pousser (*si possible, montrer une photo*). Alors, il n'y a personne. C'est le grand silence.

Que fait-Il, Jésus, dans le désert ? Il prie, Il fait pénitence, sans manger ni boire, et il subit les attaques du démon. Mais comme Il est plus fort que le démon, Il lui résiste et le démon s'enfuit.

À partir de 8 ans, on pourra rajouter le détail des trois tentations et les analyser.

Il prie : c'est important de prier pour bien rester sous le regard de Dieu et pour L'aimer. Et cela nous donne la force de toujours faire ce qu'Il veut. En plus, le silence du désert nous fait comprendre la nécessité de faire le *silence* dans notre cœur avant de prier.

Il fait pénitence : cela nous apprend comment, pour nous aussi, l'esprit doit commander au corps.

Ici, il y aura peut-être lieu de refaire une petite leçon sur "le corps et l'esprit" et la nécessité de "commander à son corps".

Il résiste au démon : Il nous apprend ainsi comment, nous aussi, nous devons résister au démon quand il nous souffle des idées de faire quelque chose de mal.

Pourquoi Jésus fait-Il pénitence ?

C'est pour nous, à cause de nos péchés : chaque fois que nous faisons quelque chose de mal, cela offense Dieu, cela Lui fait de la peine de voir que nous, ses enfants, nous ne voulons pas l'écouter et Lui obéir. Ou encore, si nous faisons mal notre prière.

Et même, souvent, nous ne pensons pas à demander pardon. Alors Jésus vient le faire à notre place : c'est POUR NOUS qu'Il prie et qu'Il fait pénitence. Jésus nous aime et ce qu'Il veut, c'est nous voir vivre à comme de vrais enfants de Dieu : bons et obéissants.

Est-ce que nous allons Le laisser tout seul faire pénitence à notre place ?

Alors, nous, comment allons-nous résister au démon ?

Tout simplement il faut faire comme Jésus : par la **prière**, et par des **efforts** et des **sacrifices** que nous ferons avec Jésus (il va nous aider) et pour Lui.

Quel effort allons-nous choisir pour L'accompagner pendant tout ce temps où Il est au désert ?

La prière

- Encourager à la prière personnelle

Pour le temps du Carême, le carnet de prières vous propose tout un choix de prières, tirées de la Liturgie ou de la Sainte Ecriture (sélectionnées pour être accessibles aux enfants). Cela permet de varier la prière en fonction des jours et des circonstances.

En plus de la prière commune en famille, encourageons nos enfants à prendre chaque jour quelques instants de **prière personnelle**. Certains y sont plus naturellement portés que d'autres, c'est vrai. Mais si nous ne leur suggérons pas de le faire, ils y penseront encore moins tout seuls.

Je veux écouter au-dedans de moi ce que dira le Seigneur Dieu :

Il a des paroles de paix pour ses enfants, pour ceux qui rentrent au fond de leur cœur. (Ps 84, 9)

Comme pour les parents, le Carême sera un temps privilégié pour une **CONFESION**, ou même plusieurs si possible : comme pour nous, c'est le meilleur moyen de leur permettre de faire le point en eux-mêmes et de faire de réels progrès, soutenus par la grâce de ce merveilleux sacrement.

Vie quotidienne

- Quels efforts pour nos enfants pour le Carême ?

C'est toute l'année que nous avons à travailler à la réforme de notre caractère.

Cependant deux périodes sont privilégiées pour intensifier nos efforts : l'Avent (pour nous préparer à la fête de Noël), et le Carême (pour nous préparer à la fête de Pâques).

Le programme proposé au temps de l'Avent est repris ici, mais sensiblement plus développé.

Sur quels points faire porter les efforts ? Il n'y a que l'embarras du choix... Mais il ne faudrait surtout pas, sous prétexte de perfection, vouloir tout prendre ; il faut choisir UN effort, mais le choisir en fonction de son tempérament personnel, de ses défauts de caractère : c'est sur cela qu'il faut travailler.

A noter enfin qu'on ne peut pas demander aux enfants un effort qu'on ne fait pas soi-même (importance de l'exemple, nous l'avons vu).

Une remarque

Remarquons d'abord qu'il y a une différence importante entre ce qui DOIT être fait, et ce qui sera laissé au LIBRE CHOIX de l'enfant.

Ainsi, faire son travail de classe en rentrant le soir, obéir à un ordre donné, dire la vérité, ou même rendre un service comme mettre le couvert, ne sont pas des "matières à option", cela ne se discute pas : ces choses font partie des règles de la maison.

Mais prêter un jouet, quitter sa lecture pour aller jouer avec un plus petit, ne pas se plaindre d'un mal de tête, renoncer à une friandise, restent de l'ordre du choix personnel, libre, "facultatif" : bien sûr, on peut les suggérer à l'enfant, à condition toutefois que cet appel à sa générosité reste discret et respectueux de son libre choix.

» Il n'empêche que tout effort, de l'une ou l'autre catégorie, devient méritoire pour l'enfant dans la mesure où cela lui aura coûté de le faire, à partir du moment où il a voulu le faire avec tout son cœur, par amour pour Jésus ou pour les autres.

L'obéissance

» L'obéissance est la meilleure manière de ressembler à Jésus.

Point fondamental de l'éducation de la petite enfance, l'obéissance tient la première place parmi tous les renoncements. C'est le premier et le plus beau sacrifice, le sacrifice de notre volonté propre : faire même ce qu'on n'aime pas, même ce qui nous coûte.

Et le faire non pas à contrecœur, mais avec le sourire, avec joie : obéir en traînant les pieds, ou attendre que maman ait dû répéter trois fois la même chose, est-ce vraiment obéir ?

Pour plaire à Jésus, l'OBEISSANCE doit être PROMPTE, JOYEUSE, ENTIERE : *"tout de suite", "avec le sourire", et "jusqu'au bout"*.

Et le tout premier point sur lequel faire porter nos efforts d'obéissance pour tout le monde, grands ou petits, c'est l'obéissance au DEVOIR D'ETAT*.

Quelques exemples d'obéissance :

- ▶ fidélité au "devoir d'état" : faire son travail, apprendre ses leçons AVANT d'aller jouer dehors, de regarder la télé ou de faire un jeu vidéo sur l'ordinateur.
- ▶ quitter son jeu ou sa lecture pour rendre un service, ou pour faire ce qu'on n'aime pas
- ▶ renoncer à ce qui nous faisait envie, parce que maman l'a défendu
- ▶ faire sa prière même si on n'en a pas envie : c'est donner de son temps à Jésus, lui tenir compagnie un instant.

Un enfant obéira d'autant plus facilement qu'on lui aura donné des ordres précis, adaptés à son âge et à ses capacités, d'un ton ferme mais calme... et que nous-mêmes donnerons l'exemple de la fidélité à nos devoirs d'état.

Méditons ces paroles de Notre Seigneur à sa confidente sainte Marguerite-Marie :

*"J'aime l'obéissance, et sans elle on ne peut Me plaire.
Ne fais rien sans l'approbation de ceux qui te conduisent,
afin que Satan ne puisse te tromper, car il n'a pas de pouvoir sur les obéissants".*

Dire toujours la vérité, quoi qu'il en coûte.

Que votre langage soit OUI, si c'est "oui" ; NON, si c'est "non" (Mt 5, 37)

Rejetez le mensonge et que chacun dise la vérité à son prochain. (Ep 4, 25)

Préserve ta langue de mal, et tes lèvres des paroles trompeuses.

Eloigne-toi du mal, et fais le bien... (Ps 33, 14)

Ce point est capital pour former chez l'enfant une conscience droite.

Sachons cependant discerner le véritable mensonge de ce qui est, chez l'enfant avant 6 ou 7 ans, du simple domaine de l'imaginaire.

Surveiller toutes nos paroles

C'est souvent par des paroles méchantes que nous manquons à la charité envers les autres.

- ne jamais dire du mal des autres, ni rapporter.

Ne dites pas du mal les uns des autres... Et toi, qui es-tu pour juger ton prochain ? (Jc 4, 11-12)

- ne jamais dire de méchancetés exprès, pour faire de la peine. Préférer se taire.

- ne pas se moquer des autres...

- pas de gros mots, qui salissent notre âme :

Qu'il ne sorte de votre bouche aucune vilaine parole ... (Ep 4, 29)

Penser aux autres, être bon avec eux

Ce que vous aurez fait au plus petit d'entre mes frères, c'est à Moi que vous l'aurez fait...

Mais ce que vous n'avez pas fait à l'un de ces petits, à moi non plus vous ne l'avez pas fait.

(Mt 25, 40-45)

Par exemple :

- *rendre service* : soit parce que maman me l'a demandé, soit parce que je vois une chose à faire
- *quitter son jeu* ou sa lecture pour *rendre un service*,
- *jouer avec un malade* au lieu d'aller courir dehors,
- *prêter* ses affaires, donner ce qu'on a de meilleur, ou ce à quoi on est le plus attaché,
- *céder* : dans une dispute, surtout avec les plus petits, et jouer gentiment au jeu qu'un autre a choisi, laisser un autre parler à sa place, lui laisser la *meilleure place* ou le meilleur morceau à table,
- *accepter de perdre à un jeu* sans s'énerver ni se mettre de mauvaise humeur (être bon joueur) et même...être content que ce soit l'autre qui gagne...
- *partager*,
- *éviter les disputes* : se retenir d'envoyer à son frère un coup de pied,
- *donner son sourire aux autres*, c'est leur donner de la joie. *Dieu aime celui qui donne avec le sourire.*

La patience

La patience, c'est l'art de SOUFFRIR, de supporter quelque chose de pénible, SANS SE PLAINDRE...

Le champ d'exercice en est très étendu :

- ▶ frictions de caractère entre frères et sœurs : *supportez-vous les uns les autres* (Col 3, 13)
- ▶ petit bobo qui gêne...
- ▶ supporter une maladie pénible, une attente qui paraît interminable, ou un mot désagréable de la part du voisin,
- ▶ Accepter une déception, un contretemps, le mauvais temps qui empêche la promenade...

Toute la vie, nous aurons à exercer notre patience : autant en faire l'apprentissage de bonne heure !

La bonne humeur

Cette disposition d'esprit, qui débouche sur la JOIE, est fondamentale pour la vie entière : il est plus que souhaitable que les enfants en prennent l'habitude tant que leur caractère est encore souple et malléable.

- Savoir garder le sourire, même si cela ne va pas toujours comme on voudrait.
- Apprendre à se contenter de ce qu'on a... à être toujours content !
- Stop à tout ce qui est bouderie, grogne, bougonnement (cela, pour les "râleurs" !)
- Voir le bon côté des choses.
- Et savoir dire merci !

Le courage, ou effort de volonté

- lutter contre la "douceur". Ne pas se plaindre quand on a un bobo ou un mal de tête... Ne pas chercher son confort, ou ce qu'il y a de meilleur ; accepter d'être quelquefois un peu gêné.
- lutter contre la gourmandise : se priver d'une friandise, ou manger de ce qu'on n'aime pas.
- lutter contre la paresse : pour me lever le matin - pour bien faire mon travail - pour aider quelqu'un - pour ranger mes affaires ...
- ne pas se regarder dans la glace
- lutte contre la coquetterie et la complaisance de soi (*pour les filles !*) Etc.

Le pardon

Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous si vous avez entre vous quelque sujet de plainte. Comme le Seigneur vous a pardonné, vous aussi, pardonnez. Mais, par-dessus tout cela, ayez la charité, qui est le lien de la perfection. (Col 3, 13-14)

Le vrai pardon se manifeste par le fait qu'on ne cherche pas à se venger.

Ne rends à personne le mal pour le mal... Ne te venge pas toi-même... Ne te laisse pas vaincre par le mal, mais sois vainqueur du mal par le bien. (Rm 12, 17, 21)

» C'est toujours difficile de pardonner. Il n'y a qu'AVEC LA GRACE DE JESUS que nous pouvons y arriver. Quand cela nous paraît trop dur, demandons à Jésus, dans notre prière, de nous aider à pardonner.

Sur la Croix, Il a pardonné à ceux qui lui faisaient tant de mal : "Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font." (Lc 23, 34)

Privations, sacrifices

Cette partie est différente des efforts à faire pour la réforme du caractère.

C'est aussi plus personnel ; cela doit rester au libre choix de l'enfant.

C'est là aussi que les décisions prises en commun avant l'entrée en Carême pourront aider, comme la tartine de pain sec pour le goûter du vendredi, pour tout le monde...

Certains enfants seront très généreux, trop même parfois ; d'autres pourraient l'être davantage.

Cela dépend aussi du climat général de la maison... et de l'exemple des parents !

Deux points importants à noter

1) Habituer l'enfant, en toutes ces circonstances, à relier ces renoncements à Jésus : c'est par amour pour Lui qu'on le fait, pour Lui faire plaisir, pour Lui ressembler.

» Vivre pour Jésus, avec Lui et en Lui.

Ce qui donne à nos actes leur valeur surnaturelle, et méritoire pour le ciel, c'est de les faire "par amour pour Dieu".

2) La force de faire ces efforts, ces sacrifices, l'enfant la trouvera dans la GRACE que Jésus lui donnera. CETTE FORCE VIENT DE JESUS ET NON DE LUI : il sera bon de l'habituer à toujours la demander à Jésus chaque fois qu'il en a besoin.

S'il a été habitué, déjà tout petit, à vivre sous le regard de Dieu, s'il sait que ses efforts "font plaisir à Jésus", il sera généreux. Et cette générosité du cœur prédisposera son âme à recevoir plus de grâces encore. Notre exemple personnel peut être un élément déterminant.

Idées pratiques

Quarante jours, c'est très long... pour des enfants, surtout les plus petits, pour soutenir l'effort et renouveler l'intérêt, quelques supports concrets sont nécessaires.

Un effort pour chaque jour...

La maman prépare, dans une corbeille, des petits papiers avec, sur chacun, UN effort à faire pour le lendemain.

Le soir à la prière, chaque enfant en pioche un : ce sera SON effort pour la journée de demain (il a la possibilité de changer si cela ne lui va pas). Et on change tous les soirs.

Le soir, à la prière, chacun fera son examen de conscience sur ce point particulier.

Cette formule a l'avantage de varier, de renouveler l'intérêt, et aussi d'éviter le découragement.

Un petit carnet : "Mes efforts de Carême"

Il existe, aux éditions Sainte-Madeleine, un tout petit carnet personnel (10,5x15 - 24 pages) où l'enfant (7 ans et +) peut noter au jour le jour ses efforts à la fois pour la prière, pour les bonnes actions et pour les sacrifices. Il trouvera aussi pour chaque semaine une phrase d'Évangile et une piste de réflexion.

Un carnet par enfant, sorte de "contrat" entre Dieu et lui.

» Voir dans l'onglet "SES ECRITS".

Le chemin de Carême

Autre présentation pour la même démarche. Une case par jour pour noter ses efforts personnels sur trois points: prière, bonnes actions envers les autres, efforts ou sacrifices.

Le calendrier de Carême

Existe sur le même modèle, avec la même idée que le calendrier de l'Avent.

PRIÈRES POUR LE TEMPS DU CARÊME

*La liturgie du Carême comprend une messe pour chaque jour.
Sont repris ici quelques textes des dimanches, qui peuvent être priés tout au long de la semaine,
notamment les prières d'ouverture (oraisons) et les préfaces.
D'autres prières, ensuite, conviennent à tout le temps du Carême.*

Première semaine de Carême

Quand mon serviteur M'appelle, dit le Seigneur, Je lui réponds.

Je reste près de lui dans son épreuve.

Je vais le délivrer, le glorifier, de longs jours le rassasier.

(Ps 90, 15-16 - antienne d'ouverture)

Accorde-nous, Dieu tout-puissant, tout au long de ce Carême,
de progresser dans la connaissance de Jésus-Christ
et de nous ouvrir à sa lumière par une vie de plus en plus fidèle. *(oraison du 1^{er} dimanche de carême)*

Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant...
Jésus, en jeûnant quarante jours au désert, a consacré le temps du Carême.
Lorsqu'il a déjoué les pièges du Tentateur, il nous a appris à résister au péché
pour que nous arrivions à célébrer d'un cœur pur le mystère pascal
et que nous parvenions enfin à la Pâque éternelle.
(préface du 1^{er} dimanche de Carême - Jésus est tenté au désert)

Ce n'est pas seulement de pain que l'homme doit vivre,
mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. *(Mt 4, 4 - antienne de communion)*

Le Pain que nous avons reçu de toi, Seigneur notre Dieu, a renouvelé nos cœurs :
il nourrit la foi, fait grandir l'espérance et donne la force d'aimer.
Apprends-nous à toujours avoir faim du Christ, seul Pain vivant et vrai,
et à vivre de toute Parole qui sort de ta bouche. *(prière après la communion)*

Deuxième semaine de Carême

En mon cœur, je T'ai dit : je cherche ton visage.
Ton visage, Seigneur, je le recherche :
ne détourne pas de moi ta face. *(Ps 26, 8-9 - antienne d'ouverture)*

Rappelle-Toi, Seigneur, tes tendresses, l'amitié que Tu nous as montrées depuis toujours.
Que jamais le mal n'ait raison de nous ; délivre-nous de toutes nos angoisses. *(oraison)*

...Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant, le Christ après avoir prédit sa mort à ses disciples les a conduit sur la montagne sainte ; en présence de moïse et du prophète Elie, il leur a manifesté sa splendeur : Il nous a révélé ainsi que sa Passion le conduirait à la gloire de la Résurrection.
(préface pour le 2^{ème} dimanche de Carême - Jésus est transfiguré sur le mont Thabor)

Au jour de la Transfiguration, la voix du Père se fit entendre :
"Celui-ci est mon Fils bien-aimé, en qui J'ai mis tout mon amour. Ecoutez-Le."
(Mt 17, 5 - antienne de communion)

Pour avoir communié, Seigneur, aux mystères de ta gloire,
nous voulons Te remercier, Toi qui nous donnes déjà, en cette vie,
d'avoir part aux biens de ton Royaume. *(prière après la communion)*

Troisième semaine de Carême

J'ai toujours les yeux sur le Seigneur, Lui qui dégage mes pieds du filet.
Regarde, Seigneur, et prends pitié de moi, car je suis seul et misérable.
(Ps 24, 15-16 - antienne d'ouverture)

OU

Je vous rassemblerai de tous les pays, dit le Seigneur,
Je verserai sur vous une eau pure et vous serez purifiés, et Je vous donnerai un esprit nouveau.
Ainsi, par vous, Je montrerai que Je suis le Dieu Saint.
(Ez 36, 23-26 – autre antienne d'ouverture)

Tu es la source de toute bonté, Seigneur, et toute miséricorde vient de Toi.
 Tu nous as dit comment guérir du péché par le jeûne, la prière et le partage.
 Ecoute l'aveu de notre faiblesse, nous avons conscience de nos fautes :
 patiemment, relève-nous avec amour. (*oraison*)

Père saint, Dieu éternel et tout-puissant...
 en demandant à la samaritaine de lui donner à boire,
 Jésus faisait à cette femme le don de la foi.
 Il avait un si grand désir d'éveiller la foi dans son cœur
 qu'il a fait naître en elle l'amour même de Dieu.
 (*préface du 3^{ème} dimanche année A - Jésus et la samaritaine.*)

Nous avons reçu de Toi, Seigneur, un avant-goût du ciel
 en mangeant dès ici-bas le pain du Royaume, et nous Te supplions encore :
 fais-nous manifester par tout notre vie ce que le sacrement vient d'accomplir en nous.
 (*prière après la communion*)

Quatrième semaine de Carême

Réjouissez-vous avec Jérusalem, exultez à cause d'elle, vous tous qui l'aimez !
 Avec elle, soyez pleins d'allégresse, vous tous qui portiez son deuil !
 Ainsi, vous serez nourris et rassasiés de l'abondance de sa joie
 (*Is 66, 10-11 - antienne d'ouverture*)

Dieu, qui as réconcilié avec Toi toute l'humanité en lui donnant ton propre Fils,
 augmente la foi du peuple chrétien, pour qu'il se hâte avec amour
 au-devant des fêtes pascales qui approchent. Par Jésus-Christ... (*oraison*)

Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant... Jésus, en prenant la condition humaine
 a guidé vers la lumière de la foi l'humanité qui s'en allait dans les ténèbres.
 Et, par le bain qui fait renaître, Il donne aux hommes qui sont nés dans le péché
 de devenir vraiment fils de Dieu. (*préface du 4^{ème} dimanche année A : Jésus guérit l'aveugle-né*)

Dieu qui éclaires tout homme venant dans ce monde,
illumine nos cœurs par la clarté de ta grâce,
afin que toutes nos pensées soient dignes de Toi
et notre amour de plus en plus sincère.
(Prière après la communion)

Cinquième semaine de Carême

Rends-moi justice, ô mon Dieu, soutiens ma cause contre un peuple sans foi.
De l'homme qui ruse et qui trahit, libère-moi, Dieu qui es mon secours.
(Ps 42, 1-2 - antienne d'ouverture)

Que ta grâce nous obtienne, Seigneur, d'imiter avec joie la charité du Christ
qui a donné sa vie par amour pour le monde. Lui qui règne...*(oraison)*

Le Christ, Notre Seigneur, est cet homme plein d'humanité qui a pleuré
sur son ami Lazare. Il est le Dieu éternel qui a fait sortir le mort de son tombeau.
Ainsi, dans sa tendresse pour tous les hommes,
il nous conduit, par les mystères de sa Pâque, jusqu'à la vie nouvelle.
(préface du 5^{ème} dimanche - Année A. Jésus ressuscite son ami Lazare)

- Pendant tout le Carême

Revenir au Seigneur

Revenez à Moi, détournez-vous de vos péchés,
et vous ne risquerez plus de faire le mal.

Faites-vous un cœur nouveau et un esprit nouveau.

Ce que Je veux, est-ce la mort du pécheur ?

N'est-ce pas plutôt qu'il change de conduite et qu'il vive ? *(Ez 18, 30-32)*

...Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant, Tu offres à tes enfants ce temps de grâce pour qu'ils retrouvent la pureté du cœur. Tu veux qu'ils se libèrent de leurs égoïsmes, afin qu'en travaillant à ce monde qui passe, ils s'attachent surtout aux choses qui ne passent pas.

(préface du Carême II)

Notre Dieu est riche en pardon

Cherchez le Seigneur tant qu'Il laisse trouver.

Invoquez-Le tant qu'Il est proche.

Que le méchant abandonne sa voie, et l'homme mauvais, ses pensées !

Qu'il revienne vers le Seigneur qui aura pitié de lui,
vers notre Dieu, qui est riche en pardon.

Car mes pensées ne sont pas vos pensées,
et mes voies ne sont pas vos voies, dit le Seigneur.

Autant le ciel est élevé au-dessus de la terre,
autant mes voies sont élevées au-dessus des vôtres,
et mes pensées au-dessus de vos pensées. *(Is 55, 6-9)*

...Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant,
Tu accueilles nos pénitences comme une offrande à ta gloire ;
car nos privations, tout en abaissant notre orgueil,
nous invitent à imiter Ta miséricorde et à partager avec ceux qui ont faim. *(préface du Carême III)*

Je mettrai mes lois dans leur cœur, Je les graverai dans leur esprit.
Quant à leurs péchés et méchanceté, Je ne m'en souviendrai plus. *(Jr 31, 34)*

Confiance en Dieu

Maudit soit l'homme qui met sa confiance dans l'homme, qui s'appuie sur un être de chair,
tandis que son cœur se détourne du Seigneur.

Il sera comme un buisson sur une terre désolée, il ne verra pas venir le bonheur...

Béni soit l'homme qui met sa confiance dans le Seigneur,
dont le Seigneur est l'espoir. Il sera comme un arbre planté au bord de l'eau...

Son feuillage reste vert, il n'a pas à craindre la sécheresse... (Jr 17, 5-10)

Père très saint, Dieu éternel et tout-puissant, ... chaque année Tu accordes aux chrétiens
de se préparer aux fêtes pascales dans la joie d'un cœur purifié.

Ainsi, en se donnant davantage à la prière, en témoignant plus d'amour pour le prochain,
fidèles aux sacrements qui les ont fait renaître,

ils seront comblés de la grâce que Tu réserves à tes fils. (*préface du Carême I*)

Changez vos cœurs...

Refrain de ce chant

Changez vos cœurs, croyez à la Bonne Nouvelle - Changez de vie, croyez que Dieu vous aime...

- ▶ Je ne viens pas pour condamner le monde, Je viens pour que le monde soit sauvé.
- ▶ Je ne viens pas pour les bien-portants ni pour les justes, Je viens pour les malades, les pécheurs.
- ▶ Je ne viens pas pour juger les personnes, Je viens pour leur donner la vie de Dieu.
- ▶ Je suis le Bon Pasteur, dit Jésus, Je cherche la brebis égarée.
- ▶ Je suis la Porte, dit Jésus, qui entrera par Moi sera sauvé.
- ▶ Qui croit en Moi a la vie éternelle, croyez en mes paroles et vous vivrez.