

Le Carême est le temps de préparation à la fête de Pâques, cœur de la foi chrétienne. C'est en fait l'occasion pour les chrétiens de faire le point, d'être plus proche de Dieu. C'est aussi la période durant laquelle Jésus se prépare à ce pour quoi Il est venu sur Terre : sauver les hommes et leur promettre la Vie éternelle.

## Objectif

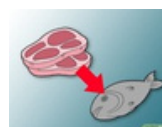
Le Carême, temps de conversion. Au désert, le Christ a mené un combat spirituel dont Il est sorti victorieux. À sa suite, il ne s'agit pas de faire des efforts par nos propres forces humaines mais de laisser le Christ nous habiter pour faire sa volonté et nous laisser guider par l'Esprit

## Echange sur le thème

- Qu'est-ce que le Mercredi des cendres ?
- Que pouvez-vous dire sur le Carême
- Comment peut-on vivre le carême ?
- Qu'est-ce que le jeûne ?



## La Parole de Dieu



Lecture de la Parole de Dieu : Matthieu 6, 1-6 et 16-18

- Observer un temps de silence après la lecture.
- Quels conseils Jésus donne-t-il à ceux qui sont réunis autour de Lui sur la montagne ?
- Pourquoi ces conseils de Jésus nous sont-ils nécessaires aujourd'hui ?



## Ce qu'il faut expliquer

Le mot « **carême** » vient du latin « quadragésimal » qui signifie quarantaine. Le Carême est un temps liturgique particulièrement intense qui dure une quarantaine de jours et qui prépare les fidèles aux célébrations pascales.

Le Mercredi des cendres, premier jour du Carême, est marqué par l'**imposition des Cendres** : le prêtre dépose un peu de cendres sur le front de chaque fidèle, en signe de la fragilité de l'homme, mais aussi de l'espérance en la miséricorde de Dieu. Tout en le marquant, le prêtre dit au fidèle : « **Convertissez-vous et croyez à la Bonne Nouvelle** ».

Le temps du Carême nous prépare, nous ouvre, nous appelle à revivre en nous-mêmes et dans la Communauté de l'Eglise, la mort et la Résurrection du Seigneur. « Croyez à la Bonne Nouvelle », vivez dans la foi de la Parole de Dieu.





Cette préparation à Pâques se déploie en trois directions :

**Partage, pénitence et prière.** Ces trois mots représentent les trois lieux où nous avons sans cesse à nous convertir par notre rapport aux autres, notre rapport avec nous-même et notre rapport avec **Dieu**.



- Le **jeûne** a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa Parole. Il n'est pas seulement un geste de **pénitence**, mais aussi un geste de solidarité avec les pauvres et une invitation au partage et à l'aumône.

- La **Semaine Sainte** – dernière semaine de Carême – qui commence avec le **dimanche des Rameaux**, commémore la Cène, la Passion et la mort du Christ sur la Croix .

- Le **Samedi Saint** au soir et le **Dimanche de Pâques**, les chrétiens célèbrent la **Résurrection du Christ**.



➡ L'Église nous invite à **faire du Carême une espèce de retraite spirituelle** au cours de laquelle nous faisons un plus grand effort d'attentions à Dieu par la méditation et la prière. En faisant attention aux autres par la charité, la mortification personnelle qui est une manière de porter une plus grande attention à notre véritable dignité. Ainsi le carême est-il un moment très important pour la purification de nos cœurs et de notre vie chrétienne.

## A retenir

La durée du Carême est de quarante jours sans compter les dimanches (46 si on compte les dimanches), nombre de jours préparatoire du mercredi des Cendres à la veille du jour de Pâques.

Le nombre 40 revêt une grande importance dans la Bible, il est évoqué dans plusieurs passages bibliques :

- Quarante années passées au désert par le Peuple d'Israël entre sa sortie d'Égypte et son entrée en Terre Promise.
- Moïse reste 40 jours face à face avec Dieu sur le Mont Sinaï avant de redescendre avec les Tables de la Loi ;
- Élie, fuyant la reine Jézabel, a marché 40 jours et 40 nuits jusqu'au Mont Horeb.
- 40 jours passés par le Christ au désert (Matthieu 4, 1-11) entre son baptême et le début de sa vie publique.

## Résolution

Comment revenir vers Dieu, comment retrouver le chemin qui mène jusqu'à Lui ?

Je réfléchis et cherche au fond de moi tout ce que je vis et qui ne ressemble pas à Dieu (Amour, Paix, Partage, Pardon, Écoute, Lumière,...). En jeûnant : On peut se priver de choses que l'on aime et offrir cet effort pour des personnes seules, tristes, malades. Pour Dieu, cet effort est comme une prière qui monte vers le Ciel et qui se redépose ensuite doucement sur le cœur de ceux qui souffrent. On peut aussi donner le prix (en argent) de notre privation à une association à but humanitaire (bol de riz,...) On peut partager sa joie, une bonne nouvelle, nos affaires, partager quelque chose de très précieux. Partager son temps en rendant visite aux autres, en jouant avec notre petite sœur, en écoutant quelqu'un, ...



## Temps de prière

### Prendre un temps de silence

Seigneur, aide-nous à entrer dans la pureté du jeûne,  
 qui est le salut des âmes, à te servir dans la crainte,  
 à verser sur nos têtes l'huile de ta bonté,  
 et à laver nos visages à l'eau de la chasteté.

Nous qui jeûnons dans le corps,  
 apprends-nous à jeûner aussi dans l'esprit,  
 à délier tout lien d'injustice, à briser les violences.  
 Permets que nous donnions du pain à ceux qui ont faim,  
 que nous ouvrons nos maisons aux pauvres, qui n'ont pas de toit,  
 afin de recevoir du Christ le grand amour

## Activité

Vidéo : Théobule

KTO

Qu'est-ce que le Carême : « Le jour du Seigneur »

<https://youtu.be/yByw37ClngM?t=70> : Carême et Pâques.



Mots mêlés de Carême

O S I I U D O E E R P E C I S  
 I E G T R A N D I U E U O T T  
 T R T A I I R F E I N T N A I  
 A D P I T S I A T R E E C L N  
 T N C E L C O S N N A E I O E  
 I E N O A E I P T T V T L S N  
 D C N T E R D A M O E M I N C  
 E T I L A U T I R I P S A O E  
 M O L H I I R P F I G E T C N  
 N J C F O E N O I T A V I R P  
 R U T N E M E G N A H C O G U  
 E A S C O M M U N I O N N S M  
 X I O R C O N V E R S I O N D



ABSTINENCE

CENDRES

CHANGEMENT

CŒUR

COMMUNION

CONSOLATION

CONVERSION

CROIX

EUCARISTIE

FIDELITE

IMPOSITION

JEUNE

MEDITATION

MODERATION

PARDON

PELERINAGE

PENITENCE

PRIVATION

PURIFICATION

QUARANTE

RECONCILIATION

SPIRITUALITE

TENTATIONS

