

Efforts de carême

Entourez les jours où vous ferez
l'effort prévu

A la fin du jour, cochez la date
si vous avez cet effort

Aumône

Je fais

Février

22 23 24 25 26 27 28

Mars

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Avril

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Efforts de carême

Entourez les jours où vous ferez
l'effort prévu

A la fin du jour, cochez la date
si vous avez cet effort

Prière

Je fais

Février

22 23 24 25 26 27 28

Mars

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Avril

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Efforts de carême

Entourez les jours où vous ferez
l'effort prévu

A la fin du jour, cochez la date
si vous avez cet effort

Jeûne

Je fais

Février

22 23 24 25 26 27 28

Mars

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

Avril

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Le jeûne

Que demande l'Église ? Le jeûne, le mercredi des Cendres (22 février) et le Vendredi saint (7 avril) , l'abstinence les vendredis de carême.

A qui s'adressent le jeûne et l'abstinence et en quoi consistent-ils ? Le jeûne est demandé pour les personnes majeures jusqu'à 61 ans révolus. Il s'agit d'un jeûne de toutes nourriture et boisson pour un repas au moins.

L'abstinence s'applique à partir de 14 ans. L'abstinence habituelle est celle qui consiste à ne pas manger de viande les vendredis de carême. En France, cette abstinence peut être remplacée par une autre.

Quel est le sens du jeûne et de l'abstinence? Ce ne peut être ni un concours de résistance, ni une compétition, ni un moyen de maigrir. Et il ne s'agit pas non plus de se rendre malade. Cela implique de se connaître pour adapter les conditions du jeûne et demeurer en capacité de mener les activités quotidiennes.

Se priver ainsi de quelque chose d'aussi essentiel que la nourriture agit comme un signal qui nous aide à nous rappeler de cultiver notre désir d'aimer Dieu et notre prochain comme Jésus.

Dans cette logique, ce jeûne peut stimuler en nous l'attention à nos mauvaises habitudes pour en jeûner (écrans, jugements, ce qui fait obstacle à nos devoirs d'état, en famille, au travail, à l'école) (lire Isaïe 58,3-11) ou le désir d'un abandon plus grand à la volonté du Père. Voilà pourquoi l'on peut aussi jeûner d'autres choses en plus de la nourriture.

Le jeûne nous ouvre aussi aux deux autres aspects du carême que sont la prière et l'aumône.

La prière

La prière est une relation à Dieu, Père, Fils et Saint-Esprit. Le carême est l'occasion de revoir notre prière, pour la remettre à sa place ou nous efforcer d'y être plus attentifs. Alliée au jeûne, la prière peut être faite pendant que l'on jeûne, pour ne pas rester obnubilé par la faim, par la privation. La prière devient alors un lieu de persévérance, d'encouragement. La prière, alliée au jeûne, peut aussi être une supplication adressée à Dieu. Lorsque l'on jeûne de quelque chose qui est bon et sans excès, c'est un don gratuit fait à Dieu offert par amour pour Lui ou pour d'autres. La prière donne ainsi sens au jeûne.

L'aumône

L'aumône aussi donne sens au jeûne, particulièrement lorsque celui-ci consiste à dépenser moins de temps ou d'argent. L'aumône devient alors l'occasion d'employer ce temps, cet argent pour le bien d'autres. Elle nous rappelle que le Seigneur nous donne de faire comme Lui. De donner et d'y trouver là notre joie. Alors même que nous pouvons vite être rattrapés par l'idée du don vécu comme un devoir pour apaiser notre conscience, le don évangélique nous rappelle que nous avons tout reçu de Dieu pour le mettre au service de tous. Il est vrai, pour cela, qu'apprendre à donner va de paire avec apprendre à recevoir.