

Chers frères et sœurs, le mot *Carême* signifie *40aine* ; un appel à suivre le Christ, qui passa 40 jours dans le désert ; un appel à entrer dans le combat spirituel contre le démon, pour nous préparer aux fêtes de Pâques et à la victoire du Christ sur la mort.

« *Revenez à moi, de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et le deuil* » dit le Seigneur par la bouche de son prophète Joël dans la 1^{ère} lecture. Nous sommes mis en garde contre une façon trop ritualiste de vivre le Carême : jeûner ce n'est pas *d'abord* manger du poisson le vendredi, c'est surtout répandre l'amour autour de soi. « *Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements* » proclame le prophète Joël. Avoir un cœur contrit, reconnaître son péché, s'ouvrir au pardon... et Joël conclut que le pardon est déjà accordé : *le Seigneur a eu pitié de son peuple*.

Le discours de Jésus que nous entendons chaque année, est constitué de trois grandes parties : 1^{èrement} « *quand tu fais l'aumône* », 2^{èmement} « *quand vous priez* », 3^{èmement} « *quand vous jeûnez* ». Les trois piliers du Carême : l'aumône, la prière et le jeûne.

1^{èrement} l'aumône, c'est ce qui anime nos efforts : à savoir que tous nos efforts de Carême sont orientés vers la charité et l'amour de nos frères. Dans un monde où nous n'avons plus de temps, donnons du temps, demandons à l'Esprit-Saint de nous montrer vers qui Il veut que nous allions. Que ce temps gagné soit utilisé pour du bénévolat, un service, une visite à un proche, ou à une personne isolée, une écoute, une présence, du temps pour les autres.

2^{èmement} la prière. Le Carême est d'abord un appel à revenir à Dieu. Méditons Sa Parole chaque jour, quelques minutes, reprenons l'évangile, lisons l'Ecriture. Dans ce monde saturé de bruit et d'agitation, osons le silence.

Osons aussi le sacrement de la réconciliation, la confession, ouvrons la porte de la miséricorde, laissons-nous relever, renouveler – ainsi, nous pourrions offrir à d'autres le pardon que nous avons nous-mêmes reçu.

Notre pèlerinage du 21 mars à Rochefort-en-Terre sera l'occasion de vivre une démarche communautaire de prière et de pardon avec nos frères et nos sœurs.

Prenons des engagements : choisissons (par exemple) d'aller à la messe en semaine, de prendre un temps d'action de grâce après la messe (de recueillement) ; de venir à l'adoration eucharistique chaque jeudi à 17h (ou à un autre horaire dans une autre paroisse), de prier le chapelet, de vivre le chemin de croix le vendredi à 15h ; de prier en famille (avec son conjoint, avec ses enfants).

3^{èmement} : le jeûne. Apprendre à dire « non » à ce qui m'encombre, à ce qui me disperse, à ce qui m'attache de manière inutile et superflue. Poser des limites, se priver non pas « *pour se priver* » mais pour dire à Dieu : « *Tu es plus important que toutes ces choses que j'aime* ». Dire « non » pour être libre – libre pour aimer - redécouvrir que Dieu seul comble ma faim la plus profonde. C'est à chacun de se dire : quelles sont ces choses ou ces personnes qui m'empêchent de grandir en liberté ? De quoi le Seigneur m'invite-t-il à me détacher cette année ?

Moi, chaque année pendant le Carême, je ne bois pas d'alcool – donc, si vous invitez votre curé à dîner, servez-lui de l'eau du robinet - ou éventuellement de l'eau avec des bulles – parce que votre curé aussi il fait son carême ! il faut respecter.

Ensuite, je peux faire un effort sur un point de mon caractère : la colère, l'impatience, l'orgueil, la paresse, la plainte ; ou prendre une résolution pour réduire ma consommation d'écrans.

Prenez un temps de discernement pour penser à une résolution concrète en matière de jeûne, de privation. Que ce Carême soit pour chacun une occasion de devenir plus libre, de convertir son cœur. A chacun de se fixer ses propres objectifs : des objectifs clairs, déterminés... et surtout réalistes (ce n'est pas la peine de vous fixer deux heures de prière d'oraison par jour si vous n'arrivez pas à les tenir – vous allez vous décourager et vous ne ferez rien) ; si vous êtes malade, n'allez pas jeûner, vous avez besoin de forces. C'est du bon sens.

Sans oublier bien sûr votre devoir d'état, c'est-à-dire vos responsabilités de père de famille, de mère de famille, d'époux, etc – le Carême n'est pas une fuite de ses responsabilités et de son devoir d'état.

Chers frères et sœurs, puisse ce Carême 2026 nous rendre plus libres, libres pour « aimer », et que la bénédiction du Christ Ressuscité nous accompagne tout au long de ce chemin vers Pâques, où nous vivrons un temps de grâce avec le baptême de nos catéchumènes qui sont la lumière de notre communauté. Amen.