

# Festi' Catho



Des fêtes liturgiques pour une année scolaire,  
Des fiches pédagogiques pour partager en équipe.

## Carême



« Priez... »



**Date :** Le Carême (du mot latin Quadragesima, qui signifie Quarantième) est un temps de 40 jours de préparation à Pâques.

A l'origine, la préparation de Pâques se réduisait à un jeûne aux 3 jours précédant Pâques, bientôt étendu à toute la semaine sainte, puis à 3 semaines au 3<sup>ème</sup> siècle. Ce n'est qu'au 4<sup>ème</sup> siècle que la pratique des 40 jours a été adoptée. Un jeûne « quadragésimal » (de 40 jours) précédait le jeûne « pascal » (des 3 jours saints). Ce qui faisait en tout 6 semaines, le carême commençant un dimanche, qu'on appelait pour cela le dimanche de la « quadragésime » ou 1<sup>er</sup> dimanche de carême. Au 6<sup>ème</sup> siècle, s'avisant que, puisque le dimanche on ne jeûne pas, les 40 jours de jeûne n'étaient pas effectifs, on a ajouté des jours de jeûne avant le 1<sup>er</sup> dimanche de carême et l'on a intégré les 3 jours de jeûne pascal dans le Carême. C'est pourquoi le Carême actuel commence un mercredi, le Mercredi des Cendres, ainsi 40 jours sont jeûnés jusqu'au samedi saint compris.

**Origine :** Le choix des 40 jours fait référence aux 40 jours durant lesquels Jésus a jeûné au désert au début de son ministère (Mt 4,2), renvoyant eux-mêmes aux 40 ans que le peuple hébreu a séjourné au désert avant d'atteindre la Terre promise. La durée de 40 ans, symbolisée par les 40 jours, signifie désormais le parcours de toute une vie. Nous rappelons durant ces 40 jours que toute notre vie est une marche vers la Résurrection, mais une marche au cours de laquelle, comme le Christ, nous avons à résister à de multiples tentations.

Ce temps de « retraite » est depuis toujours celui des catéchumènes qui se préparent à recevoir le baptême dans la nuit de Pâques.

Ce fut ensuite aussi un temps de pénitence demandé aux pénitents (ou pécheurs graves) avant qu'ils reçoivent le pardon de leur péché et leur réintégration dans l'Eglise le Jeudi Saint.

C'est désormais également un temps de préparation spirituelle proposé à tous les chrétiens pour se préparer à célébrer Pâques.

**Pratique :** traditionnellement la pratique du carême associe 3 observances : l'aumône, la prière et le jeûne (Matthieu 6, 1-18). L'aumône (ou le partage) où j'ajuste mon rapport aux autres ; la prière dans laquelle j'ajuste mon rapport à Dieu et le jeûne par lequel j'ajuste mon rapport à moi-même.

Plus de détails dans « [Le carême en 10 questions](#) »

### Textes liturgiques :

Les lectures des messes du dimanche proposent un itinéraire vers Pâques.

Celles de l'année A sont une véritable catéchèse catéchuménale vers le baptême. Le 1<sup>er</sup> dimanche, le récit des tentations de Jésus rappelle à chacun que la foi est un combat contre le mal.

Le 2<sup>ème</sup> dimanche, la transfiguration de Jésus révèle d'avance, pour les apôtres comme pour les catéchumènes, la fin de la route et la gloire du Ressuscité.

Les évangiles des 3 derniers dimanches, tirés de l'Evangile selon saint Jean, accompagnent les 3 « scrutins » ou étapes pénitentielles des catéchumènes avant leur baptême.

### **Chants :**

« Vivons en enfants de lumière » - G 14-57-1

« Avec Toi, nous irons au désert » - (Jean Servel /Joseph Gélineau) – G 229

« En quel pays de solitude » - (Didier Rimaud/Joseph Gélineau) – G 184

« Quarante jours, quarante nuits » - CD « je chante Dieu toute l'année – Mame Edifa



### **Paroles à méditer -**

« Donne-nous, Seigneur, un cœur nouveau, mets en nous, Seigneur, un esprit nouveau. » chant K 41

« Prier c'est aimer. Quand on aime, on voudrait parler sans cesse à l'élu de son cœur. » Charles De Foucauld

« Prier, ce n'est pas être intelligent, c'est être là. » Madeleine Delbrel

« Ne cherchez pas Jésus très loin, il n'est pas là-bas, il est en vous. Entretenez la lampe et vous le verrez. » Mère Térésa



« L'angélus » Jean-François Millet (1814-1875)

Au cœur des activités, parfois difficiles de notre quotidien, prendre le temps de s'arrêter... d'être avec ... avec Dieu qui se rend présent... Le message de l'ange n'est autre que celui-là...



### Questions pour une relecture :

<https://ec-boutique.fr/veiller-a-l-interiorite.html>

(Hors série : Eveiller à l'intériorité)

« Le chemin vers Dieu passe par le chemin vers l'homme. » Jean-Paul II  
Favoriser le chemin d'une présence à soi-même chez un jeune, c'est favoriser aussi la possibilité qu'il puisse, un jour, si cela lui est donné, y croiser une autre présence, celle du Tout- Autre.

® Quelles attitudes, quelles pratiques personnelles et professionnelles sont favorables à l'éveil de l'intériorité ?

® Prenons-nous le temps de nous arrêter pour donner sens à nos actions, nos choix, nos apprentissages ?

« Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement. » St Ignace de Loyola



### Ils témoignent :

« Le carême est une chance, sinon on se laisserait vite piétiner par la tyrannie du toujours plus vite et toujours plus efficace. »

**Catherine, infirmière hospitalière**

« Pendant le carême, c'est surtout un long entretien avec Dieu qui ne se voit pas.

C'est pour moi et ma famille, une pratique réelle mais discrète. » **Fadi, jeune chrétien**

« Le jeûne est un chemin de plus grande liberté, de présence à soi, aux autres et à Dieu. » **Père Bernard Boisseau**

« J'ôte ma coquille « moi » confortable mais un peu lourde et, ensuite, je me branche sur l'extérieur ; je poste mon cœur en sentinelle et j'avance vers Pâques. »

**Mathilde, jeune chrétienne**



### Pour prier :

Seigneur,  
je ne sais ce qu'il faut te demander.

Toi seul sais ce qui m'est nécessaire.

Tu m'aimes plus encore que je ne puis m'aimer.

Accorde-moi, à moi qui suis ton serviteur, de voir ce que je suis capable de demander par moi-même.

Je me donne à toi entièrement.

Il n'y a en moi d'autre désir et d'autre volonté que d'accomplir ta volonté.

Apprends-moi à prier.

Prie toi-même au-dedans de moi.

St Philarète de Moscou (1782-1867)

Deviens en toi-même  
une maison de paix,  
Un point tranquille tourné  
vers Dieu.  
Mets-toi à l'école  
du silence profond et vrai  
Qui n'est pas mutisme  
mais passerelle vers l'écoute  
et la communion.  
N'emplis pas tes jours  
de mots inutiles et d'agitation.  
Nos villes surchargées de bruit  
tuent dans l'homme  
ce qu'il a d'essentiel.  
Ouvre lui une porte,  
au cœur purifié de ton amitié.  
Sœurs diaconesses de Reuilly



### Outillage, bibliographie, sitographie

👉 <https://toutestlie.catholique.fr/#agir> pour vivre une conversion écologique pour ce Carême

👉 <http://www.idees-cate.com/> proposition d'une frise de carême

👉 <http://ge.catholique.org/894-tout-sur-le-careme> Le Carême en 29 questions, pour mieux connaître ce temps liturgique, l'aimer et ne pas jeûner "idiot"

👉 <https://www.youtube.com/channel/UCbDpMr0UebYolEPOHxQR5JA> Le carême sur YouTube avec les Dominicains.

👉 <https://www.apel.fr/actualites/actualite/le-careme-et-le-temps-pascal-en-famille-un-guide-propose-par-lapel.html> Le réseau d'animation pastorale de l'Apel a conçu un livret afin d'aider à vivre le temps de Carême en famille.

👉 "S'il te plaît, donne-moi un quart d'heure " Chaque année, un livret de carême est réalisé par une équipe du diocèse : chaque jour, le texte d'Evangile du jour et une méditation du texte.  
(Les livrets sont disponibles dans les paroisses, 2 euros)

👉 <https://www.paris.catholique.fr/-dossier-careme-et-paques-.html> un dossier complet à consulter

👉 <https://sitecoles.enseignement-catholique.fr/?WebZoneID=590&ArticleID=1783> : dimension culturelle du carême

# Notes personnelles :



A series of horizontal dashed lines for writing notes, starting from the top and extending down the page.