

Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Trois résolutions faciles pour un Carême atteignable

Le Carême est déjà bien entamé, mais il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes résolutions...

Comment trouver des efforts atteignables et exigeants ?

En voici trois à tester cette année.

« *Le Carême est un temps pour donner : ce que nous avons, ce que nous savons, ce que nous sommes* », a souligné Mgr Duffé, lors d'une conférence de presse présentant le message de Carême du pape François. Le Secrétaire du Dicastère pour le service du développement humain intégral a ainsi mis en avant les trois efforts des chrétiens pour ce temps exceptionnel : l'aumône, la prière et le jeûne.

Trois directions pas toujours faciles à prendre, pour les jeunes et les moins jeunes, parfois trop exigeants, ou pas assez, dans le choix de leurs résolutions.

« *J'ai tendance à m'emballer et à sélectionner des efforts impossibles à tenir dans la durée* », nous glisse Pauline, jeune professionnelle de 26 ans.

Tandis que son fiancé nous avoue : « *Je n'arrive pas à me fixer pour prendre des résolutions facilement, et je finis toujours par choisir un effort dérisoire que j'oublie par la suite...* ».

Face à ces difficultés, trois résolutions peuvent nous aider à grandir dans la foi et dans l'amour, tout en restant exigeantes et accessibles.

1. La prière du cœur

Retrouver une relation avec le Christ est l'un des objectifs principaux du Carême.

S'il n'y avait qu'une résolution à choisir, ce serait celle de prier, ou d'approfondir son temps de prière déjà existant. Et pour cela, les orthodoxes nous apprennent qu'il n'est pas indispensable de prendre un long temps d'oraison.

Répéter, à toute heure du jour et de la nuit, une même phrase, peut déjà suffire à mettre le chrétien en présence de Dieu et à se rapprocher de lui : « *Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi pécheur.* » Réciter fréquemment cette prière du cœur, la garder sur les lèvres, peut être un bon effort pour ce Carême.

2. Tenir sa langue

La prière du cœur permet également de s'empêcher de professer des paroles moqueuses ou négatives. Un jeûne auquel il est possible de s'astreindre en le choisissant pour de bon.

« *Lors d'un précédent Carême, j'avais choisi de jeûner de paroles dévalorisantes, je m'empêchais de critiquer, de juger ou de me moquer verbalement...* », confie encore Pauline.

« *On parlait beaucoup dans mon équipe au boulot, et j'ai pris davantage le temps avant de parler, et notamment avec de critiquer l'une ou l'autre de mes collègues* ».

Un effort exigeant, mais qui ne demande rien d'autre que de la volonté !

3. Garder le sourire

« *Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple sourire peut être capable de faire.* »

La phrase de Mère Teresa nous entraîne hors de l'aumône répandue chez les chrétiens à travers la quête, et le don aux associations et aux pauvres des coins des rues.

Et si ce Carême était l'occasion de faire l'aumône de sa joie et de son sourire ?

Une nouvelle résolution pas si compliquée, et qui peut pourtant profondément changer des cœurs.