

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](http://www.collegiale.be)

### Trois résolutions faciles pour un Carême atteignable

*Le Carême est là et, avec lui, le choix des résolutions.*

*Un choix crucial pour les baptisés, qui ne savent jamais trop que choisir...*

*Comment trouver des efforts atteignables et exigeants ?*

*En voici trois à tester cette année.*

Les trois efforts des chrétiens - l'aumône, la prière et le jeûne - pendant le temps du Carême ne sont pas toujours faciles à tenir, pour les jeunes et les moins jeunes, parfois trop exigeants, ou pas assez dans le choix de leurs résolutions.

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 2026.

#### 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 : jeûner de paroles dévalorisantes, s'empêcher de critiquer, de juger ou de se moquer verbalement...

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 2026 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.