

## SPIRITUALITÉ DU CARÊME

Le carême dure 40 jours, sans compter les dimanches, car chaque dimanche est considéré comme une célébration de la Résurrection (ce qui revient à dire que le carême couvre en réalité une période de 46 jours). Le mercredi des Cendres est le premier mercredi du carême et ce dernier se termine le matin du Jeudi saint, trois jours avant le dimanche de Pâques.

Le mercredi des Cendres et le Vendredi saint sont des journées de jeûne et d'abstinence de manger de la viande. L'intensité et le type de jeûne relèvent de la volonté de chacun. Les personnes qui se privent déjà de sucre, desserts, etc. peuvent peut-être s'abstenir de jeûner davantage pendant le carême et tenter plutôt de poser davantage de gestes bienveillants, par exemple féliciter quelqu'un ou bénir quelqu'un tous les jours.

Au début du carême, on nous rappelle les trois disciplines que nous sommes encouragés à pratiquer : la prière, le jeûne et l'aumône. Il existe un lien étroit entre ces disciplines et le nouveau commandement que Jésus nous a donné : non seulement aimer Dieu de tout notre être, mais aussi aimer notre prochain comme nous nous aimons nous-mêmes.

Prier, c'est devenir de plus en plus conscient de l'amour que Dieu nous porte et l'aimer en retour par la prière, la louange et l'adoration. Le carême est donc un temps qui permet d'ajouter de la profondeur et de l'intensité à notre vie de prière. Il peut être l'occasion de pratiquer un style de prière plus contemplatif, en particulier la Lectio Divina, ou de prier avec les Écritures, dans la solitude et le silence.

Jeûner, c'est s'aimer soi-même, se livrer moins à des activités extérieures et à la nourriture et moins s'en laisser distraire, afin d'être plus en contact avec notre moi intérieur, nos émotions, nos pensées et notre imagination. Nous pouvons travailler à nous accepter davantage tels que nous sommes et à nous pardonner nous-mêmes nos erreurs et nos fautes passées. Nous pouvons demeurer ouverts à recevoir des autres des commentaires sur la façon dont ils nous perçoivent et sur ce que nous pourrions laisser de côté et changer dans notre personnalité.

Faire l'aumône, c'est aimer notre prochain. Il est bon de se rappeler que pour les vincentiens, la charité se distingue par un amour affectif et efficace, la spiritualité incarnée directement reliée à l'action, un amour qui se veut créatif jusque même à l'infini, et l'interconnectivité entre la prière et l'action, la réflexion et le service, la foi et la charité. En peu de mots, disons que pour les vincentiens, les pauvres sont le visage de Jésus-Christ.

Le carême est donc une période privilégiée pour prendre davantage conscience des besoins des autres et leur tendre la main pour y répondre. Dans les limites du protocole de lutte contre la pandémie, nous pouvons donner notre temps, nos biens et nos talents aux autres. Même si nous ne pouvons pas être présents aux autres en personne, nous pouvons utiliser la technologie pour communiquer et prendre soin d'eux. Connaissons-nous quelqu'un qui a besoin d'encouragement, d'affirmation, d'aide pour se faire entendre? Bénir les autres, c'est en fait leur donner vie et vitalité. Lorsque nous écoutons réellement et sincèrement les

préoccupations d'une autre personne, nous devenons une présence apaisante dans la vie de cette personne. Comme l'a fait remarquer Alice Miller, autrice de *Le drame de l'enfant doué*, vers la fin de son illustre carrière de psychologue, tout ce dont les gens ont réellement besoin pour guérir, c'est d'un « témoin qui écoute ».

Don partageait avec son groupe, lors d'une retraite d'hommes, comment il attendait avec impatience un congé sabbatique de trois mois après que son entreprise à but non lucratif ait fusionné avec une autre. Cependant, à la même époque, il apprenait que son enfant adoptif, qui a maintenant 16 ans, avait des problèmes avec la loi et avait besoin d'une figure paternelle dans sa vie pour éviter le même sort d'incarcération que son père avait connu. Bien que plusieurs lui déconseillaient cette solution, il savait au fond de lui qu'il devait accueillir le garçon, sinon il le regretterait pour le reste de ses jours. Il vivait la spiritualité du carême et il est ainsi un modèle pour nous tous.

Que cette saison du carême soit pour nous vincentiens un temps pour être créatifs et trouver de nouvelles façons de pratiquer ces disciplines et donner vie aux commandements de Jésus, tout comme l'ont fait nos fondateurs.

*Archevêque émérite Sylvain Lavoie OMI, conseiller spirituel  
Conseil national*