

LE CARÊME

C'est quoi au juste ?



SOMMAIRE :

- Les origines du Carême
- Les dates du Carême
- Que dit la Bible ?
- C'est quoi le jeûne ?
- Comment jeûner ?
- Les 3 piliers du Carême
- Conclusion

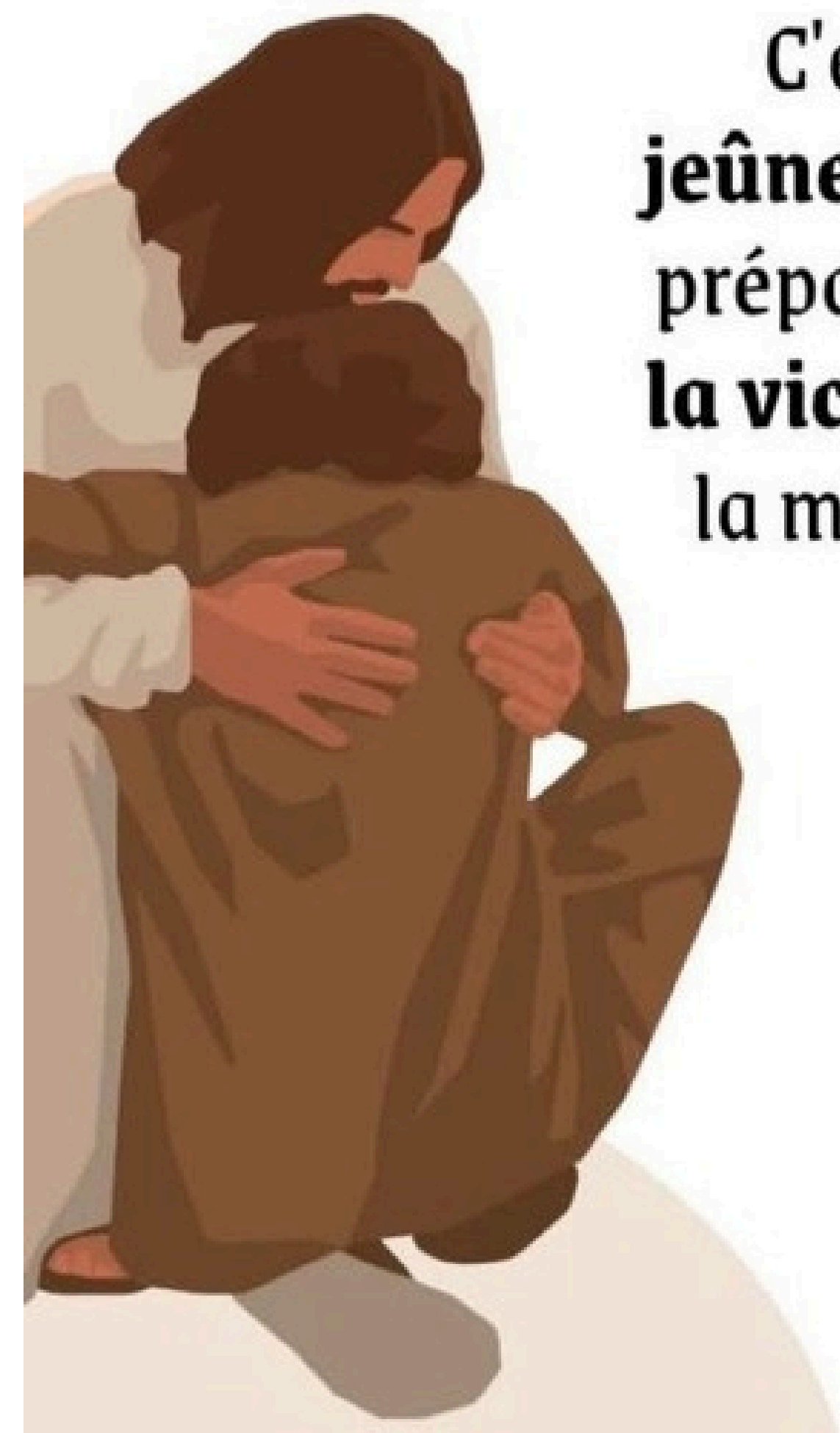


Les origines du Carême :

Le mot "**Carême**" vient du latin "*Quadragesima*" qui signifie « *quarantième* », en référence **aux 40 jours de préparation avant Pâques.**

C'est une période de 40 jours de **jeûne**, de **pénitence** et d'**aumône**, qui prépare à la fête de Pâques, célébrant **la victoire de Dieu sur le mal** grâce à la mort et la Résurrection du Christ.

Le Carême prépare au temps pascal, une période de 50 jours qui commence à Pâques et va jusqu'à la Pentecôte.



Les dates du Carême :

**Du 18 février (Mercredi des Cendres)
au 5 avril 2026 (Pâques).**

Pendant ce temps de conversion, l'Église nous propose 2 jours de jeûne **obligatoires** :

- **Mercredi des Cendres – 18 février**
- **Vendredi Saint – 3 avril**

→ Ces jours là : 1 repas complet sans viande +
2 petites collations

Chaque vendredi, l'abstinence de viande est obligatoire. Les dimanches qui célèbrent la Résurrection du Christ ne sont pas des jours de jeûne.



Que dit la Bible ?

Dans la Bible, le nombre 40 revient souvent :
il marque **un temps d'épreuve**, de **purification**
et de **préparation à l'action de Dieu**.

- **Jésus jeûne 40 jours** (*Mt 4:1-2 et Luc 4:1-2*)
- **Le déluge qui dure 40 jours** (*Genèse 7:12*)
 - **Moïse jeûne 40 jours** (*Exode 34:28*)
 - **Élie marche 40 jours** (*1 Rois 19:8*)
- **Israël au désert 40 ans** (*Deutéronome 8:2*)

Le nombre 40 symbolise aussi **la transformation**
et le renouveau : comme une grossesse de 40
semaines mène à une vie nouvelle, **le Carême**
nous conduit vers une vie renouvelée en Dieu.

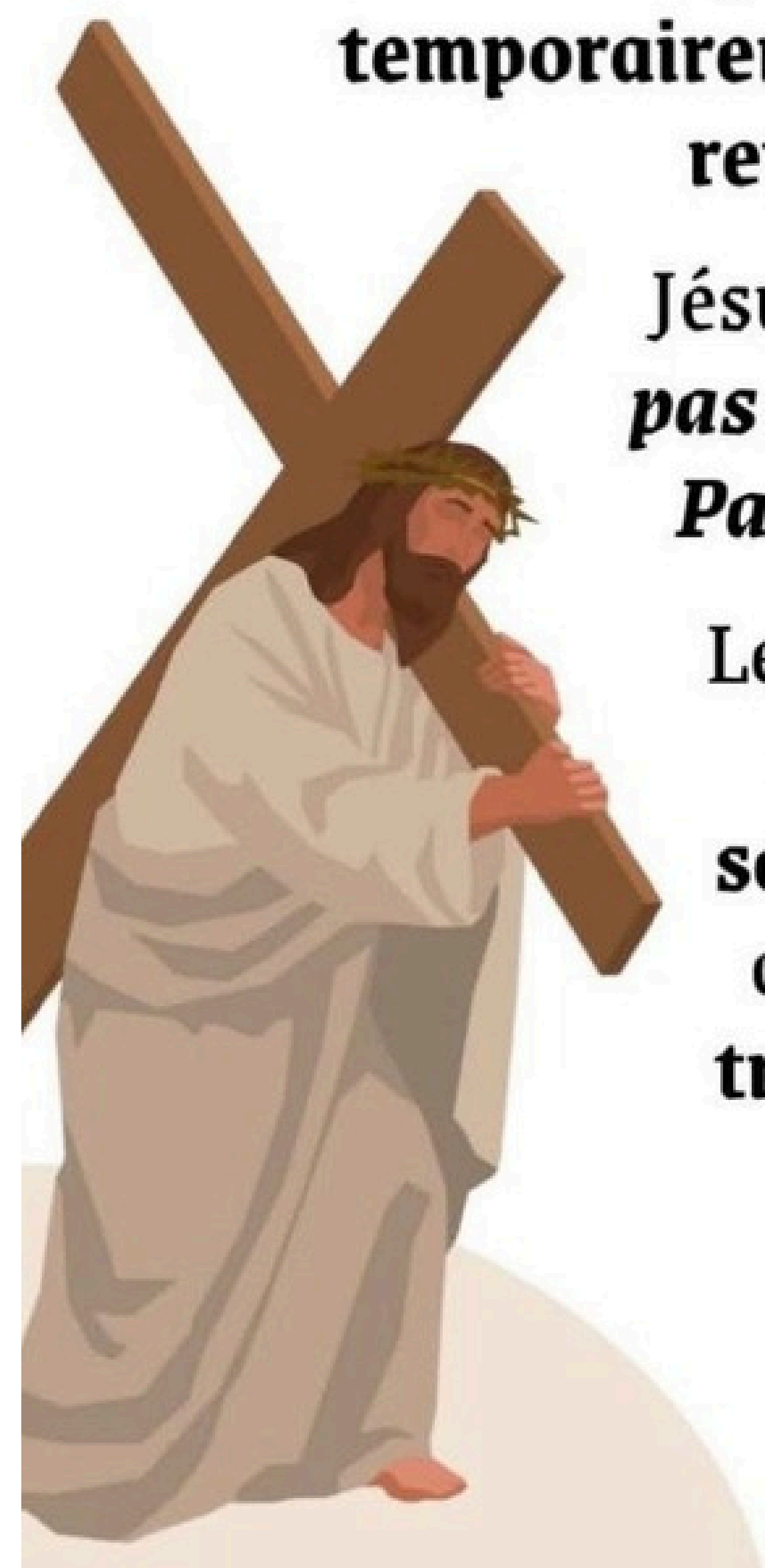


C'est quoi le jeûne ?

Le jeûne, c'est se priver temporairement de quelque chose pour revenir à l'essentiel.

Jésus rappelle : « ***L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de la Parole de Dieu.*** » (Matthieu 4:4)

Le jeûne nous donne faim et soif de Dieu. **Il ne concerne pas seulement la nourriture, mais aussi tout ce qui nous prend trop de place** (réseaux sociaux, habitudes, dépendances...).



Comment jeûner ?

**Pendant les 40 jours,
l'Église recommande à ses fidèles de :**

- vivre une sobriété alimentaire
 - réduire les plaisirs
- choisir des renoncements concrets
 - jeûner selon ses possibilités
 - prier davantage
 - pratiquer l'aumône

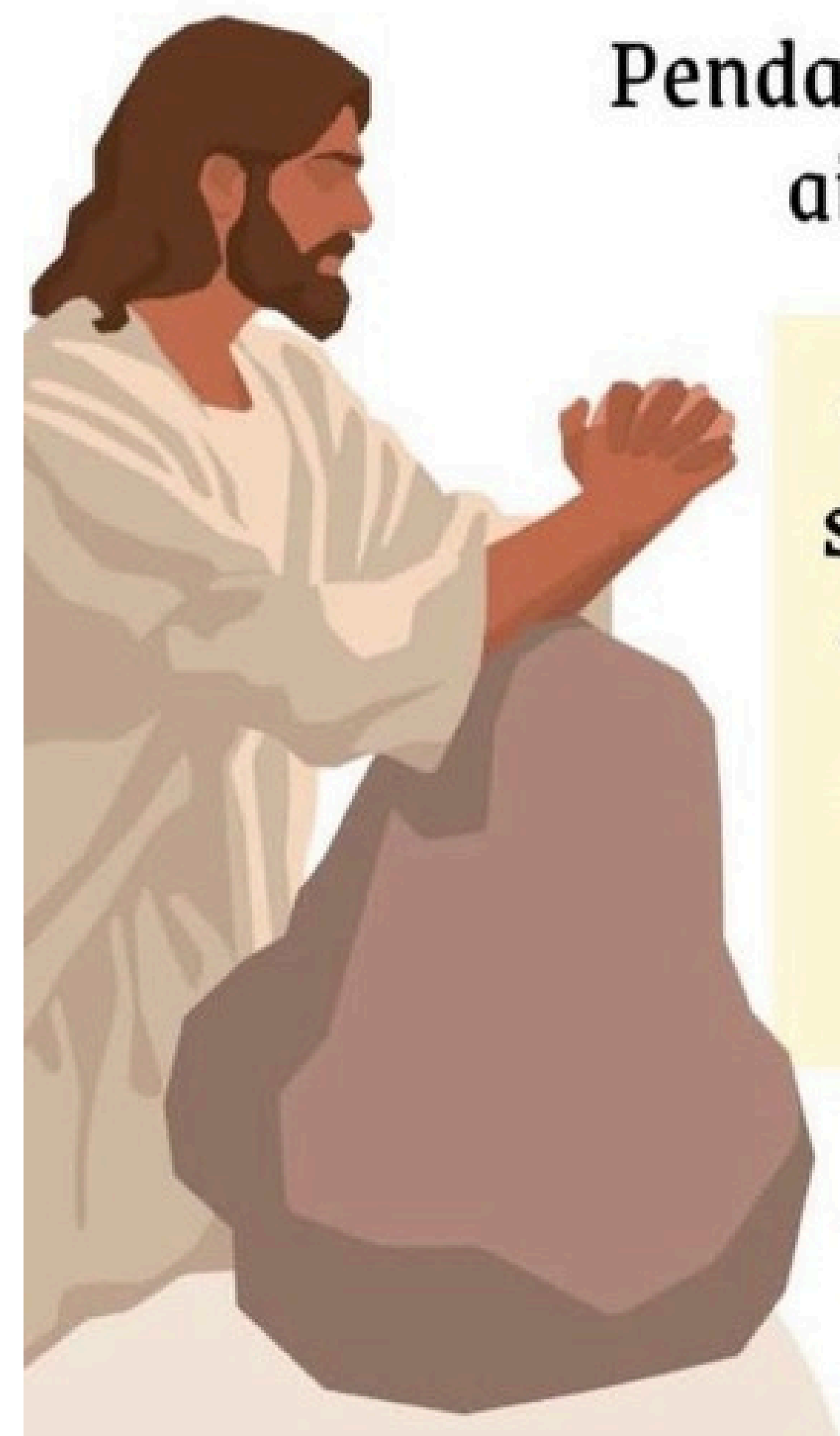
**→ *L'important est de vivre toute la durée
du Carême avec un esprit de modération et
de pénitence, en restant fidèle.***

Le 3 piliers du Carême :

***Au désert, le Christ a vaincu la tentation.
À son exemple, ouvrons lui notre cœur
pour faire sa volonté chaque jour.***

Pendant le Carême, 3 piliers nous aident à revenir à Dieu :

- **La prière** : parler à Dieu avec sincérité et lui confier notre vie.
- **La pénitence** : changer notre cœur par des efforts concrets.
- **L'aumône** : partager avec ceux qui en ont besoin.



Conclusion :

*La privation a donc un sens :
se libérer du superflu pour
revenir à l'essentiel.*

*C'est parfois difficile, mais
cette petite lutte nous aide à
voir ce qui nous attache trop et
à devenir plus libres.*

*Bon temps de Carême et
bon cheminement vers Pâques !*

CARÊME

2026

