

LE CARÊME : UN TEMPS DE TRANSFORMATION

C'est quoi le Carême ?

Le Carême est un temps important de l'année chrétienne proposé par l'Église pour se mettre en route, réfléchir à sa foi et se rapprocher de Dieu.

À quoi ça nous prépare ?

Le Carême nous prépare à fêter la Résurrection de Jésus à Pâques pour mieux accueillir Jésus dans notre cœur.

Ça dure combien de temps ?

Le Carême dure 40 jours (sans compter les dimanches).

Ça commence et ça finit quand ?

Le Carême commence le mercredi des Cendres (18 février 2026) et finit juste avant le dimanche de Pâques avec le Samedi saint (04 avril 2026).

C'est pour qui ?

Le Carême est un temps proposé à tous les baptisés, même si on n'est pas très pratiquant ou que ça fait longtemps qu'on n'est pas retourné à l'église.

Où ça se vit ?

Le Carême se vit non seulement à l'église, mais aussi en famille, entre amis, à l'école comme au travail et surtout... dans la vie de tous les jours.

Comment on fait ?

Le Carême se base sur trois piliers principaux qui transforment notre cœur et perfectionnent notre amour chrétien : la prière, le jeûne et le partage.



La prière

La prière aide à travailler sa relation avec Dieu en prenant du temps pour lui parler et partager avec lui ce qu'on veut, le positif comme le négatif.



Le jeûne

Le jeûne aide à travailler sa relation avec soi-même en se privant volontairement de ce qui nous encombre pour mieux préférer ce qui est essentiel.



Le partage

Le partage aide à travailler sa relation avec les autres en donnant de son temps, en partageant ce qu'on a et en veillant à leurs besoins.

JEÛNE

ABSTINENCE

Le **jeûne** consiste à réduire sa quantité de nourriture en privilégiant un seul repas complet et deux collations légères dans la journée pour mieux se rapprocher de Dieu.

Jours de jeûne obligatoire : mercredi des Cendres (18 février 2026) et Vendredi saint (03 avril 2026).

Pour qui ? Dès l'âge de 18 ans, sauf problème de santé.

L'**abstinence** consiste à se priver de viande (ou d'une autre nourriture) pour mieux se rappeler que Jésus s'est offert pour nous sur la croix et s'unir à son sacrifice.

Jours d'abstinence obligatoire : mercredi des Cendres (18 février 2026) et Vendredi saint (03 avril 2026).

Pour qui ? Dès l'âge de 14 ans.

Jours d'abstinence proposés : tous les vendredis de Carême.



Et les autres jours de Carême ?

On peut faire de petites privations (par exemple, moins de sucreries, moins de jeux vidéo, moins de temps sur les écrans) mais aussi prier et partager davantage.

CALENDRIER GÉNÉRAL DU CARÊME 2026

MERCREDI DES CENDRES	DÉBUT DU CARÊME	18 février
1 ^{ER} DIMANCHE DE CARÊME		22 février
2 ^{ÈME} DIMANCHE DE CARÊME		01 mars
3 ^{ÈME} DIMANCHE DE CARÊME		08 mars
4 ^{ÈME} DIMANCHE DE CARÊME = <i>dimanche de la joie</i>	MILIEU DU CARÊME : MOMENT DE JOIE ET D'ESPÉRANCE	15 mars
SAINT JOSEPH	ON CÉLÈBRE L'ÉPOUX CHASTE DE MARIE ET LE PÈRE ADOPTIF DE JÉSUS	19 mars
5 ^{ÈME} DIMANCHE DE CARÊME		22 mars
ANNONCIATION	ON CÉLÈBRE LE « OUI » DE MARIE À DIEU POUR DEVENIR LA MÈRE DE JÉSUS	25 mars
6 ^{ÈME} DIMANCHE DE CARÊME = <i>dimanche des Rameaux</i>	ENTRÉE DE JÉSUS À JÉRUSALEM	29 mars
JEUDI SAINT	DÉBUT DE LA SEMAINE SAINTE	
VENREDI SAINT	DERNIER REPAS DE JÉSUS	02 avril
SAMEDI SAINT, <i>journée</i>	MORT DE JÉSUS SUR LA CROIX	03 avril
SAMEDI SAINT, <i>soirée</i> = <i>Veillée (ou vigile) de Pâques</i>	CORPS DE JÉSUS AU TOMBEAU	04 avril
DIMANCHE DE PÂQUES	JÉSUS EST RESSUSCITÉ : VICTOIRE SUR LA MORT ET FIN DU CARÊME	
	JÉSUS EST RESSUSCITÉ : APPARITION AUX FEMMES ET AUX DISCIPLES	05 avril

Le sacrement de réconciliation

Parce que nous blessons souvent Dieu, les autres et nous-mêmes, le Carême est un moment indiqué pour faire le « ménage intérieur » et repartir à zéro à travers le **sacrement de réconciliation**.

C'est quoi le sacrement de réconciliation ?

Le sacrement de réconciliation est le pardon que Dieu nous donne à travers le prêtre, après avoir regretté et confessé nos erreurs et demandé sincèrement pardon.

Pourquoi faire ?

Le sacrement de réconciliation nous libère du poids de nos fautes et rétablit notre relation avec Dieu, les autres et soi-même pour retrouver la vraie joie et la vraie paix.

Sacrement de réconciliation et confession, c'est la même chose ?

La réconciliation, c'est le pardon que Dieu nous donne. La confession, c'est dire ses péchés au prêtre. La confession fait donc partie du sacrement de réconciliation.

Combien de fois faut-il vivre le sacrement de réconciliation ?

Il est essentiel de vivre le sacrement de réconciliation au moins une fois par an, avant Pâques, mais il est bon de le vivre plus souvent pour rester proche de Dieu.

Pourquoi Dieu ne se fatigue pas de me pardonner ?

Dieu ne se fatigue jamais de nous pardonner parce qu'il nous aime toujours, même quand nous commettons des erreurs. Son pardon est infini et gratuit.

Est-ce que Dieu continue de m'aimer malgré mes erreurs ?

Oui ! Même quand tu commets des erreurs, Dieu ne s'arrête pas de t'aimer car son amour pour toi ne change jamais et il continue de t'appeler pour revenir vers lui.

Je veux recevoir le pardon de Dieu mais je ne sais pas comment faire ?

N'hésite pas à contacter la paroisse la plus proche pour demander les horaires de confession et des conseils sur la préparation au sacrement. Les prêtres seront heureux de t'accueillir et de te guider, sans aucun jugement.

« Chacun de ceux que le Père me donne viendra à moi et je ne rejeterai jamais celui qui vient à moi. »

Jean 6, 37

Pourquoi le Carême dure 40 jours ?

Dans la Bible, le chiffre 40 représente un temps d'épreuve, de purification et de transformation comme les 40 jours passés par Jésus dans le désert (Luc 4, 2) ou encore les 40 ans passés par le peuple d'Israël dans le désert (Exode 16, 35).

Pourquoi on ne compte pas les dimanches dans le Carême ?

Les dimanches ne comptent pas dans le Carême car chaque dimanche de l'année est un jour de fête où on célèbre que Jésus est ressuscité et bien vivant : c'est donc une occasion de joie même pendant le Carême.

D'où viennent les cendres du mercredi des Cendres ?

Les cendres utilisées pendant la célébration du mercredi des Cendres viennent des rameaux bénis pendant le dimanche des Rameaux de l'année précédente qui ont été brûlés pour cette occasion.

Pourquoi du violet pendant le Carême ?

Pendant le Carême, la couleur principale des églises et des vêtements des prêtres et diacres est le violet. Elle symbolise l'humilité, la conversion et la pénitence, ce qui en fait donc une couleur idéale pour ce temps de préparation à Pâques.

Pour aller plus loin

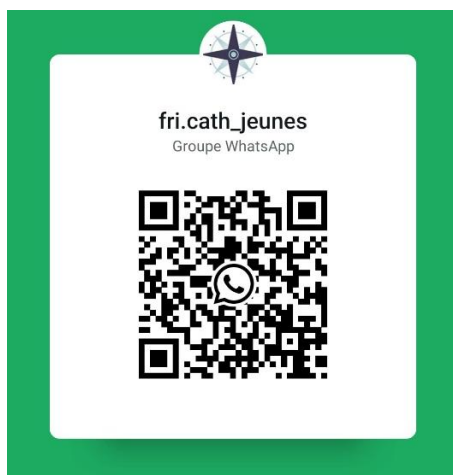
Bible : le vrai jeûne selon Dieu (Isaïe 58, 1-12) ; l'appel à la conversion, au jeûne et à la prière (Joël 2, 12-18) ; le pardon de Dieu (Psaume 51 (50)) ; les tentations de Jésus au désert (Matthieu 4, 1-11 ; Marc 1, 12-13 ; Luc 4, 1-13) ; les enseignements de Jésus sur le jeûne, la prière et l'aumône (Matthieu 6, 1-18) ; la parabole du pharisien et du collecteur d'impôts (Luc 18, 9-14) ; méditation sur l'amour de Dieu (Jean 3, 1-21) ; Jésus parle de sa mort et de son sacrifice (Jean 12, 20-36).

Catéchisme de l'Église catholique : n° 218-221 : « Dieu est Amour » ; n° 538-540 : « La Tentation de Jésus » ; n° 618 : « Notre participation au sacrifice du Christ » ; n° 651-655 : « Sens et portée salvifique de la Résurrection » ; n° 1422 : « Le sacrement de Pénitence et de Réconciliation » ; n° 1427-1429 : « La conversion des baptisés » ; n° 1430-1433 : « La pénitence intérieure » ; n° 1434-1439 : « Les multiples formes de la pénitence dans la vie chrétienne » ; n° 1450-1460 : « Les actes du pénitent » ; n° 1655-1658 : « L'Église domestique » ; n° 1822-1829 : « La charité » ; n° 1965-1974 : « La Loi nouvelle ou Loi évangélique » ; n° 2012-2016 : « La sainteté chrétienne » ; n° 2041-2043 : « Les commandements de l'Église » ; n° 2044-2046 : « Vie morale et témoignage missionnaire » ; n° 2174 : « Le jour de la Résurrection : la création nouvelle » ; n° 2443-2449 : « L'amour des pauvres » ; n° 2559-2561 : « Qu'est-ce que la prière ? » ; n° 2562-2564 : « La prière comme Alliance » ; n° 2565 : « La prière comme Communion » ; n° 2725 : « Le combat de la prière ».

Pour vivre encore mieux ton Carême

Inscris-toi sur le groupe de la pastorale jeunesse de Fribourg pour ne manquer aucune proposition d'activité près de chez toi !

N'hésite pas à t'abonner à ce parcours de 40 jours pensé pour les (re)commençants (mais pas seulement !)



Coach Carême



<https://linktr.ee/coachcareme>