

Prendre le temps de muscler sa vie intérieure: Carême, c'est "car aime"

Par [Christel Juquois](#), La Croix le 15 février 2026 . [Cliquez ici pour lire cet article en version offerte](#).



La messe du mercredi des Cendres à Charenton-le-Pont (Val-de-Marne), le 5 mars 2025. Corinne Simon / Hans Lucas

Mercredi 18 février débute le Carême. Quel est le sens de ces quarante jours, que les chrétiens consacrent traditionnellement à se préparer à la fête de Pâques ? Comment s'y prend-on ? Peut-on rater son Carême ? Cinq chrétiens partagent leur expérience.

Le Carême ? Marianne de Boisredon (1) l'attend avec impatience : « Je sais que je vais recevoir des cadeaux intérieurs ! » Pour Pascal, ancien SDF qui vit dans un foyer en région parisienne, « le Carême est le temps le plus spécial de l'année. Quand il se termine avec le dimanche de Pâques, je suis au top du top ». La triste couche de grisaille qui pouvait ternir autrefois l'image de cette période de pénitence, avant la fête de la résurrection du Christ, semble avoir disparu.

« Le Carême n'a de sens que s'il est tourné vers Pâques », rappelle le dominicain Adrien Candiard (2). Ce n'est pas un temps à part, il s'inscrit dans l'ensemble de l'année liturgique. Après l'Avent, qui prépare les croyants à accueillir le Christ, « lumière du monde », à Noël, le Carême les prépare à accueillir la lumière de la Résurrection. La fête de Pâques les oriente ensuite vers la Pentecôte, où l'Esprit Saint leur est envoyé. « Le Carême s'inscrit

dans la cohérence du temps liturgique, qui propose entre l'Avent et la Pentecôte un véritable cheminement spirituel », explique Marianne de Boisredon.

Conscients de l'importance de ce temps fort de la vie chrétienne, beaucoup s'inquiètent : que faut-il faire pour réussir son Carême ? Suscitées par l'exemple du Ramadan musulman, les premières questions des néophytes vont à la nourriture : que faut-il manger ou ne pas manger ? Quand faut-il jeûner, et combien de temps ? Pascal s'abstient de viande et d'alcool, essaie de jeûner le vendredi, d'arrêter de fumer et s'éloigne des réseaux sociaux. « Le Carême touche beaucoup d'aspects de la vie, il nous aide à prendre du recul face à nos habitudes, surtout celles qui sont toxiques. »

Le frère Adrien Candiard voit dans les efforts et les privations que certains s'imposent « une grande générosité, une envie de se donner, et de se donner très concrètement ». Pour cela, la tradition chrétienne propose trois outils privilégiés : le jeûne, la prière et l'aumône.

Marie-Hélène, mère de deux grandes filles, vivant à Ajaccio, baptisée en 2024, s'en est emparée d'un bloc : « Ce gâteau que je ne mangerai pas, je vais le donner à mes copines ukrainiennes réfugiées ici. Ce malade que je ne peux pas aider parce que je ne suis pas médecin, je prierai pour lui. Le but, c'est surtout d'aider les autres, c'est la charité. » Pascal, lui, prie le Notre Père et le Je Vous salue Marie plus souvent et partout, « en marchant dans la rue, en allant faire mes courses, en prenant le métro. Je mets aussi de l'argent de côté, que je donne à l'Église ou à des SDF, en fraternité avec mes compagnons de foyer musulmans, qui pratiquent l'aumône pendant le Ramadan. » Ramadan qui cette année commence la veille du Carême des catholiques.

Les cinq "P" proposés par la tradition de l'Église: la parole de Dieu, la prière, le partage, la pénitence et le pardon.

« Personnellement, je m'appuie sur cinq "P" proposés par la tradition de l'Église, confie Marianne de Boisredon : la parole de Dieu, la prière, le partage, la pénitence et le pardon. » La Parole, c'est-à-dire l'Évangile, et la prière creusent l'intimité de la relation à Dieu. Le partage, la pénitence, qui est la reconnaissance de son manque d'amour, et le pardon que l'on accorde et que l'on reçoit ouvrent à l'amour de Dieu et à l'amour des autres.

« L'ascèse ne consiste pas à provoquer de la souffrance, la vie en réserve bien assez. »Frère Adrien Candiard

Les efforts et les privations que les chrétiens s'imposent en Carême ne relèvent pas du dolorisme qu'on leur a longtemps reproché. « L'ascèse ne consiste pas à provoquer de la souffrance, explique Adrien Candiard, la vie en réserve bien assez. La question est de faire de la souffrance un lieu d'amour, comme le Christ sur la croix. » La petite souffrance que cause une privation ou un effort donne néanmoins à Marie-Hélène comme à Pascal le sentiment d'accompagner le Christ dans son chemin vers la crucifixion. « J'ai toujours été sensible aux souffrances du Christ pendant la Passion, se rappelle Marie-Hélène. Mon père est mort de la maladie de Charcot, et j'ai vu dans la fin de sa vie un vrai chemin de croix. Cela a déclenché chez moi un cheminement vers le baptême. » Ni Marie-Hélène ni Pascal ne se priveraient du chemin de croix du Vendredi saint.

Marianne voit l'ascèse proposée en période de Carême comme « une façon de faire de la place en soi, de préparer sa maison intérieure pour accueillir, le jour de Pâques, la lumière de la Résurrection », comme on ferait de la place chez soi pour accueillir un ami. Jérôme, chauffeur routier, baptisé l'an dernier, estime lui aussi que « c'est un temps pour faire un peu de vérité sur soi : voir ce qui encombre, ce qui fatigue, ce qui éloigne de Dieu et des autres ».

Mais pourquoi ne pas faire de ce programme celui de toute l'année ? Pour Marianne, poser cette question, c'est comme demander pourquoi limiter un marathon à 42 kilomètres. En grec, le mot askêsis, « ascèse », signifie « exercice » ou « entraînement ». « Il s'agit de faire, pendant un moment donné, un effort supplémentaire, comme un exercice qui nous permet de faire grandir notre intimité avec Dieu. Cela muscle notre vie humaine et spirituelle pour le reste de l'année. »

Quarante jours, tout de même, c'est long. Comment tenir dans la durée les bonnes résolutions que l'on s'est imposées ? Pascal n'y arrive pas toujours, « mais même un petit effort est important. » Quand Marie-Hélène craque pour du sucre, qui lui est pourtant interdit toute l'année pour des raisons médicales, elle culpabilise. « L'essentiel n'est pas là », lui dit-on. « L'essentiel, pour Marianne, est de savoir que toute notre vie nous allons trébucher, toute notre vie nous devons continuer d'apprendre à aimer davantage et à accueillir l'amour paternel de Dieu qui ne s'arrête pas à nos échecs. » Marianne aime les jeux de mots : « Carême, c'est "car aime". »

Le Carême sert à décentrer le pénitent, à le tourner vers autre chose que lui-même : « Si on vit exactement pendant toute cette longue période le Carême que l'on avait prévu, sans se laisser déplacer par la vie, par les autres, par les événements, est-ce vraiment Pâques que l'on prépare ? », interroge Adrien Candiard. Quand l'imprévu fait irruption dans un programme bien préparé, c'est toujours la charité qui doit primer, rappelle le frère dominicain : « Que ferez-vous si quelqu'un s'invite à manger chez vous en période de Carême ? »

« Si ceux qui pratiquent l'ascèse doivent se méfier de quelque chose, poursuit Adrien Candiard, ce n'est pas de leur gourmandise, mais de leur orgueil. Le risque possible de toute ascèse est de nous centrer sur nous-mêmes en nous concentrant sur ce que nous parvenons à faire, ou pas. » Pour éviter ce piège, la tradition chrétienne recommande une ascèse supervisée. Un accompagnateur spirituel, un supérieur si l'on est religieux, une conversation avec un ami, interrogeant le sens et l'utilité de tel ou tel choix, peuvent remettre sur le chemin d'une vraie préparation à Pâques.

« À ceux qui craignent de rater leur Carême, j'aimerais dire que c'est à Dieu d'en juger. » Marianne de Boisredon

« À ceux qui craignent de rater leur Carême, j'aimerais dire que c'est à Dieu d'en juger. Lui nous aime toujours, et rien ne nous empêche de nous laisser habiter par cet amour. Le Carême, c'est pour plus d'amour, c'est un tremplin pour l'élan de la vie », affirme Marianne, citant les paroles du Christ : « Je suis venu pour qu'ils aient la vie, et pour qu'ils l'aient en abondance » (Jean 10, 10). « Le but, le fruit du Carême, c'est d'être plus libre, plus vrai, plus

aimant, poursuit-elle. Il s'agit de revenir à l'essentiel, à ce qui perdure au-delà de l'espace et du temps. »

Pour Jérôme, le Carême n'est pas le lieu d'une recherche de perfection ou d'une performance spirituelle, c'est accepter de se mettre en chemin. « Ce n'est pas ne jamais faillir, mais rester dans le désir. Même si on tombe, même si on n'arrive pas à tenir ce qu'on s'était promis, le Carême est réussi s'il nous rend plus humbles, plus attentifs, plus disponibles. »

Pour Pascal, le Carême est un cheminement difficile, mais salutaire. « Le jeûne, mais aussi la prière, sont bénéfiques pour la santé, c'est prouvé médicalement. Surtout, en sortant de la messe de Pâques, après m'être confessé et avoir communiqué, je suis quelqu'un d'autre. Je suis passé du vieil homme d'avant mon baptême à l'homme nouveau dont parle saint Paul, celui que mon baptême m'a donné d'être et que je dois faire grandir, tant bien que mal. » Faut-il s'inquiéter de « réussir » son Carême ? « Dans l'Évangile, ceux qui réussissent leur vie, ce sont les femmes pécheresses ou le bon larron... Quand on met Dieu dans la partie, c'est toujours lui qui réussit », assure le frère Adrien.

(1) Économiste, engagée dans l'économie solidaire, les Semaines sociales de France, Fondacio, autrice de Marcher pour renaître, Salvator, 2026.

(2) Auteur de Réussir à vivre, petite contribution chrétienne à la discussion sur le bonheur, Cerf, prévu pour mars 2026.

Extrait du message de Benoît XVI pour le Carême 2011

« Le parcours du Carême, où nous sommes invités à contempler le mystère de la Croix, consiste à nous rendre "conformes au Christ dans sa mort" (Ph 3, 10), pour opérer une profonde conversion de notre vie : nous laisser transformer par l'action de l'Esprit Saint, comme saint Paul sur le chemin de Damas ; mener fermement notre existence selon la volonté de Dieu ; nous libérer de notre égoïsme en dépassant l'instinct de domination des autres et en nous ouvrant à la charité du Christ. La période du Carême est un temps favorable pour reconnaître notre fragilité, pour accueillir, à travers une sincère révision de vie, la grâce rénovatrice du sacrement de pénitence et marcher résolument vers le Christ. »