

18 février 2026

RETRAITE SPIRITUELLE DE CARÊME

Jour 1 : « Un chemin de conversion, de pénitence et de prière »

Réflexions introductives

Dans l'année liturgique, le Carême occupe une place très importante. Il commence aujourd'hui avec le mercredi des Cendres et se termine le samedi saint. Pendant quarante jours et quarante nuits, les fidèles s'engagent dans un cheminement de conversion profonde afin de se préparer à la célébration de la Sainte Pâque.

Le déluge a duré quarante jours et quarante nuits, Israël a traversé le désert pendant quarante ans avant d'entrer dans la terre promise, Moïse a jeûné quarante jours avant de recevoir la Loi pour son peuple, le prophète Élie a fait un pèlerinage de quarante jours vers le mont Horeb, et Notre Seigneur Jésus-Christ a jeûné quarante jours et quarante nuits dans le désert avant de commencer Son ministère public et de Se faire connaître comme le Fils de Dieu.

Sur le plan liturgique, cette période nous invite avec insistance à méditer sur la Passion du Seigneur, la grâce du Saint-Baptême et la pénitence. Les pratiques classiques qui doivent accompagner le Carême sont le jeûne, la prière et l'aumône. Il est également souvent recommandé de vivre cette période comme un temps de retraite, c'est-à-dire de s'éloigner des distractions du monde, d'éviter les célébrations et les festivités inutiles et, surtout, de consacrer du temps à la prière et au dialogue intime avec Dieu.

Le Carême doit être imprégné d'une sainte gravité qui n'est en aucun cas contraire à la joie intérieure, mais qui la favorise même. En effet, la joie spirituelle augmente à mesure que nous traversons la purification intérieure que le Saint-Esprit accomplit en nous. Il est l'amour répandu dans nos cœurs (Rm 5, 5), c'est pourquoi nous pouvons nous fixer comme objectif pour ce temps saint de grandir dans l'amour. Toutes les pratiques pénitentielles et les renoncements, toute expiation et participation à la souffrance du Seigneur doivent servir cet objectif.

Le Seigneur Lui-même nous donne une indication clé dès le premier jour du Carême :
« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air sombre, comme font les hypocrites, qui exténuent leur visage, pour faire paraître aux hommes qu'ils jeûnent. (...) Pour toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin qu'il ne paraisse pas aux hommes que tu jeûnes, mais

à ton Père qui est présent dans le secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra.» (Mt 6, 16-18).

C'est dans cet esprit que nous voulons commencer le Carême, en demandant à l'Esprit Saint de nous guider afin que cette période soit très fructueuse pour le Royaume de Dieu.

Mercredi des Cendres

La liturgie du Mercredi des Cendres est marquée par la bénédiction des cendres, accompagnée de prières profondes, et par leur imposition aux fidèles. Lorsque le prêtre trace la croix de cendres sur leur tête, il prononce ces mots : *« Souviens-toi, homme, que tu es poussière et que tu retourneras à la poussière »*.

Ainsi, nous commençons le Carême en nous rappelant notre caractère éphémère en tant que créatures. Cette conscience nous aide à reconnaître humblement la caducité de tout ce qui est terrestre. Elle nous rend réceptifs à la réalité que nous sommes des créatures que le Père céleste a appelées à la vie avec un amour infini, mais qui se sont éloignées de Lui par leur désobéissance. Cette condition n'est pas seulement due au péché originel qui pèse sur nous et, par conséquent, à la perte de l'état paradisiaque, mais aussi à nos péchés personnels, qui nous séparent de Dieu. À partir de là, il est clair que nous avons besoin de conversion et du pardon de nos fautes.

Dans la lecture d'aujourd'hui, le prophète Joël nous exhorte : *« Mais maintenant encore – oracle de Yahweh, revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, avec des larmes et des lamentations. Déchirez vos cœurs, et non vos vêtements, et revenez à Yahweh, votre Dieu ; car il est miséricordieux et compatissant, lent à la colère et riche en bonté, et il s'afflige du mal qu'il envoie. »* (Joël 2, 12-13)

Le grand thème contenu dans ces paroles – le retour à Dieu – nous accompagnera jusqu'à la fin de notre vie. Si nous comprenons qu'il s'agit d'une question d'amour, alors nous aurons la clé. Tous les péchés sont des offenses contre le véritable amour et, par conséquent, contre notre Père céleste. Cette certitude doit nous imprégner profondément afin que nos cœurs se déchirent et que nous puissions pleurer nos péchés. C'est en cela que consiste une véritable conversion : dans un repentir et une consternation profonds, dans une douleur pour nos péchés et pour notre incapacité à aimer Dieu comme Il veut que nous L'aimions.

Mais nous pouvons aller encore plus loin : il ne s'agit pas seulement de souffrir pour nos péchés personnels, mais aussi pour tant de personnes qui vivent dans le péché sans se repentir. Cela nous pousse à prier avec ferveur pour la conversion de tous les hommes et à offrir au Père céleste notre propre conversion sincère en expiation pour les pécheurs.

Dans l'Évangile d'aujourd'hui, Jésus nous exhorte à rechercher les trésors durables : « *Ne vous amassez pas des trésors sur la terre, où la rouille et les vers rongent, et où les voleurs percent les murs et dérobent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel, où ni les vers ni la rouille ne rongent, et où les voleurs ne percent pas les murs ni ne dérobent. Car là où est votre trésor, là aussi sera votre cœur.* » (Mt 6, 19-21)

Les véritables trésors sont toutes les œuvres que nous accomplissons conformément à la volonté de Dieu. Ce sont les trésors durables de l'amour, capables de transformer le monde, et qui nous seront attribués comme mérites dans l'éternité. Les désirer est déjà un signe de véritable conversion. Nous pouvons simplement demander à notre Père au début de la journée : « Que pouvons-nous faire pour Toi aujourd'hui ? ». De cette manière, nous élevons notre cœur vers Dieu. Il nous répondra sans aucun doute et nous offrira des occasions d'amasser des trésors dans le ciel.

À l'exemple de saint François de Sales, nous cueillerons chaque jour une « fleur spirituelle » de la méditation, c'est-à-dire un fruit ou une résolution que nous essaierons de mettre en pratique dans notre vie. À la fin du Carême, nous offrirons le « bouquet de fleurs » au Seigneur et à la Vierge Marie.

La fleur de la méditation d'aujourd'hui est la suivante : commencer le Carême avec humilité, s'engager sérieusement sur le chemin de la conversion et amasser des trésors dans le ciel.

NOTE FINALE : Pendant cette retraite de Carême, les « 3 minutes pour Abba » compléteront de manière méditative le thème abordé dans les méditations quotidiennes. Vous pouvez les écouter ici : <https://fr.elijamission.net/category/trois-minutes-pour-abba/>

Méditation sur la lecture du jour : <https://fr.elijamission.net/2022/03/02/>

Méditation sur l'Évangile du jour : <https://fr.elijamission.net/2024/06/19/>