

# CHRISTUS



**40 jours  
pour remettre le Christ  
au centre**

# **PARCOURS *CHRISTUS*, 40 JOURS POUR REMETTRE LE CHRIST AU CENTRE**

Le Christ est parti 40 jours au désert.

C'est le sens du mot Carême (Quadragesima).

Chaque jour, l'Eglise commence l'office avec un psaume invitatoire. Pendant le Carême, l'antienne de l'invitatoire (la phrase qui précède ce psaume) est :

**« Les yeux fixés sur Jésus-Christ, entrons dans le combat de Dieu. »**

Voilà un beau programme de Carême ! Mener le combat de la vie chrétienne en regardant Jésus, à la fois comme exemple à suivre et comme source de notre espérance, est le chemin de conversion que propose ce parcours de Carême.

Le but de ce parcours de Carême est donc de partir au désert avec le Christ pour prendre des moyens concrets de remettre le Christ au cœur de notre vie chrétienne.

Le projet est simple : **pour remettre le Christ au centre, lire chaque jour l'Evangile du jour** - accompagné d'une courte méditation - pour avoir les yeux fixés sur Jésus. Et vivre chacune des actions mises en place durant ce Carême comme un moyen d'aimer et d'imiter Jésus, d'aimer comme Il aime, de quitter notre confort comme Lui qui est parti jeûner au désert, de se libérer de ce qui nous éloigne de Lui ou nous empêche de vivre pleinement notre vie chrétienne.

Très concrètement, **des engagements sont à prendre dans 3 domaines** :

- **Discipline spirituelle** : prière, eucharistie, adoration, confession, chapelet, lecture spirituelle...
- **Ascèse** : jeûne, exercice physique, sommeil, abstinence numérique...
- **Charité et fraternité** : aumône, service, binôme et équipe pour se soutenir dans l'effort

Pour s'adapter à chacun, 3 formules sont proposées, avec un niveau de difficulté croissant :

- 🌿 « Grain de sénevé »
- 🍇 « Le cep et les sarments »
- ❤️🔥 « Le feu dévorant »

Que chacun prenne la formule qui lui semble la plus adaptée pour que ce Carême soit un temps de conversion, mais que ce soit aussi réaliste.

*Par ailleurs, le discernement est nécessaire : jeûner de nourriture ou faire de l'exercice physique, par exemple, n'est pas adapté à chacun en fonction de sa santé. Le but du Carême ne peut pas être de mettre en danger la vie que Dieu nous a donnée. Et la prudence est une vertu.*

*De même, le devoir d'état a toujours la priorité : si on ne s'occupe plus de ses enfants ou qu'on ne fait plus correctement son travail pour faire 1h d'oraison quotidienne, c'est qu'il y a quelque chose qui n'est pas ajusté. (Évidemment, si on ne s'occupe pas de ses enfants mais qu'on perd 1h sur les réseaux sociaux, le problème est différent !)*

Le Parcours ***Christus, 40 jours pour remettre le Christ au centre***, va du mercredi des Cendres au dimanche de Pâques. Il est proposé de le prolonger par le Parcours ***Spiritus, 50 jours pour vivre de l'Esprit Saint*** du dimanche de Pâques au dimanche de la Pentecôte.



L'appli pour suivre le parcours  
(*facultative !*)



L'inscription en ligne  
(*gratuite !*)



## Mode d'emploi

Chaque matin, il est proposé de commencer la journée avec le psaume 94 (psaume invitatoire) qui nous invite à écouter la parole de Dieu (« Aujourd'hui écouterez-vous ma parole »)

## **Les yeux fixés sur Jésus-Christ, entrons dans le combat de Dieu.**

1 Venez, crions de joie pour le Seigneur,  
acclamons notre Rocher, notre salut !

2 Allons jusqu'à lui en rendant grâce,  
par nos hymnes de fête acclamons-le !

3 Oui, le grand Dieu, c'est le Seigneur,  
le grand roi au-dessus de tous les dieux :

4 il tient en main les profondeurs de la terre,  
et les sommets des montagnes sont à lui ;

5 à lui la mer, c'est lui qui l'a faite,  
et les terres, car ses mains les ont pétries.

6 Entrez, inclinez-vous, prosternez-vous,  
adorons le Seigneur qui nous a faits.

7 Oui, il est notre Dieu ; +  
nous sommes le peuple qu'il conduit,  
le troupeau guidé par sa main.

Aujourd'hui écoutez-vous sa parole ? +

8 « Ne fermez pas votre cœur comme au désert,  
comme au jour de tentation et de défi,  
9 où vos pères m'ont tenté et provoqué,  
et pourtant ils avaient vu mon exploit.

10 « Quarante ans leur génération m'a déçu, +  
et j'ai dit : Ce peuple a le cœur égaré,  
il n'a pas connu mes chemins.

11 Dans ma colère, j'en ai fait le serment :  
Jamais ils n'entreront dans mon repos. »

Rendons gloire au Père tout-puissant,  
A son fils Jésus-Christ le Seigneur,  
A l'Esprit qui habite en nos coeurs,  
Pour les siècles des siècles. Amen.

## **Les yeux fixés sur Jésus-Christ, entrons dans le combat de Dieu.**

Ensuite, dans chaque journée, on est invité à lire l'évangile du jour et le court commentaire qui en est proposé, pour centrer notre regard sur le Christ.

Enfin, en fonction de la formule retenue, chaque action concrète doit être effectuée (certaines sont quotidiennes, d'autres hebdomadaires, d'autres seulement certains jours ou quelques fois durant le parcours – comme pour la confession).

Le dimanche étant le jour de la Résurrection, même pendant le Carême, les ascèses sont levées ce jour-là. Mais pas la discipline spirituelle et ce qui concerne la charité ou la fraternité.

**Chaque mercredi, l'adoration est proposée dans l'église de Saint Arnoult de 20h30 à 20h50.** A partir de 20h50, il y a 40 minutes pour vivre en fraternité (petite équipe de 4 à 8 personnes, composée de 2 à 4 binômes) un temps de partage pour se soutenir dans les efforts, en toute confiance et confidentialité. *Le but est de garder sa fraternité tout au long du parcours.*

On est invité à terminer ce temps de fraternité en se confiant à l'Archange Saint Michel avec la prière dite de Léon XIII, et remise à l'honneur par le Pape François.

« Saint Michel Archange, défendez-nous dans le combat ;  
soyez notre secours contre la malice et les embûches du démon.

Que Dieu lui fasse sentir son empire, nous vous en supplions.

Et vous, prince de la milice céleste, repoussez en enfer, par la force divine,  
Satan et les autres esprits mauvais qui rôdent dans le monde en vue de perdre  
les âmes. Amen. »

## Petit aperçu des actions concrètes proposées

### *Discipline spirituelle*

- Oraison : il existe différentes écoles d'oraison (carmélitaine, ignatienne...) mais l'essentiel est de prendre un temps de cœur à cœur avec Dieu, de prière silencieuse, nourrie possiblement par la Parole de Dieu (en méditant un court passage, pas en lisant des chapitres entiers...)

- *Chapelet* : le chapelet est la prière du pauvre, qui peut être récitée dans bien des lieux (église, maison, transports...) et qui permet de méditer les mystères de la vie du Christ à chaque dizaine.
- *Lecture spirituelle* : on peut choisir par exemple de lire un livre de la Bible en continu durant le Carême, ou choisir un auteur spirituel. On peut conseiller par exemple *L'imitation de Jésus-Christ* qui a nourri des générations de saints, ou *L'introduction à la vie dévote* de Saint François de Sales. Mais la liste n'est pas exhaustive !
- *Examen de conscience* : on peut regarder sa journée avec le Seigneur, en prenant le temps de dire pardon, merci et s'il te plaît. On peut aussi utiliser le programme choisi dans le Parcours pour voir ce qui a été et ce qui peut être amélioré, en confiant cela au Seigneur dans la prière.
- *Confession* : se confesser, c'est se reconnaître pécheur mais c'est surtout se laisser aimer et libérer par notre Dieu miséricordieux. L'Église nous demande de nous confesser au moins une fois par an, si possible avant Pâques.
- *Adoration* : Jésus est présent dans l'Eucharistie. L'adoration est une belle occasion de retrouver Jésus dans la présence eucharistique.
- *Messe* : si l'Église nous demande d'aller à la messe du dimanche, la messe est proposée aussi régulièrement en semaine. Comme elle est la source et le sommet de la vie chrétienne, venir puiser à cette source même en semaine est une grâce.

## Ascèse

- *Jeûne* : se priver de nourriture, ce n'est pas pour faire un régime et perdre du poids. C'est imiter Jésus au désert, c'est partager volontairement la faim de ceux qui manquent de nourriture sans l'avoir choisi, c'est remettre la nourriture à sa juste place, c'est-à-dire un moyen nécessaire pour vivre et non une fin en soi... Nous ne sommes pas des musulmans. Le jeûne n'est pas du lever au coucher du soleil. De même, il faut se méfier d'un rapport trop légaliste au jeûne (par exemple en attendant minuit pour se goinfrer après une journée d'effort !) Selon la norme catholique rappelée par Paul VI, le jeûne c'est un seul repas complet, avec deux collations légères.
- *Abstinence* : c'est, dans l'esprit du jeûne, une privation de viande. *Traditionnellement, les œufs et le poisson sont acceptés.*

- *Renoncer à l'alcool & aux sucreries* : autre manière de vivre le jeûne.
- *Sobriété numérique* : les écrans nous prennent notre temps, notre attention, occupent notre esprit... Se libérer des écrans, c'est partir au désert numériquement pour être plus disponible pour Dieu et pour nos frères.
- *Douche tempérée/froide quotidienne* : c'est partir au désert en quittant son confort. Cela peut éviter de passer trop de temps sous la douche. Et ça libère du temps pour la prière par exemple. *Prendre une douche froide à la même fréquence que lorsqu'on prend une douche chaude. En effet, le Carême, ce n'est pas un temps pour être sale !*
- *Exercice physique* : « mens sana in corpore sano » (« un esprit sain dans un corps sain ») Dieu ne nous a pas créé ange – c'est-à-dire pur esprit – mais humain. Nous avons un esprit et un corps. L'exercice physique, c'est l'occasion de prendre soin du corps que Dieu nous donne. Et l'exercice physique peut aussi être une belle occasion de libérer son esprit.
- *Sommeil* : « Dieu comble son bien-aimé quand il dort » (Psaume 126, 2). Or, dans le monde d'aujourd'hui, nous manquons souvent de sommeil. Le Carême est une bonne occasion de reprendre des bonnes habitudes de sommeil.

## ***Charité & fraternité***

« Le jeûne ne porte pas de fruit s'il n'est pas arrosé par la miséricorde ; le jeûne se dessèche par la sécheresse de la miséricorde ; ce que la pluie est pour la terre, la miséricorde l'est pour le jeûne. Celui qui jeûne peut bien cultiver son cœur, purifier sa chair, arracher les vices, semer les vertus : s'il n'y verse pas les flots de la miséricorde, il ne recueille pas de fruit. » Saint Pierre Chrysologue

- Aumône/service : « En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, est incapable d'aimer Dieu, qu'il ne voit pas. » (1 Jn 4, 20)

L'amour de Dieu et du prochain sont intimement liés. Ainsi, il ne suffit pas de faire des efforts et de prier pour vivre en disciple du Christ, mais cela doit aussi se manifester dans l'amour du prochain. Et le but de ce parcours est de vivre cela concrètement.

- Fraternité

« Un frère appuyé sur un autre frère est une citadelle imprenable » dit le livre des Proverbes (18,19 - Vulgate)

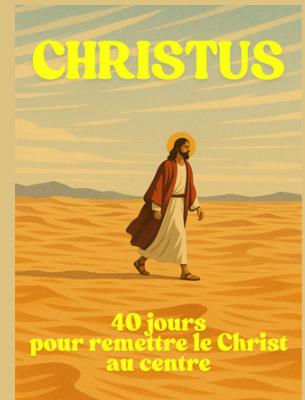
Le Seigneur nous a donné des frères et l'Église pour nous aider les uns les autres. Là aussi, le binôme et la fraternité visent à rendre concret ce principe dans notre parcours. Notamment, en étant quotidiennement en contact avec son binôme, on crée un lien de confiance et de prière qui peut être un vrai encouragement sur la durée du parcours.

*Les binômes peuvent se former librement et se déclarer lors de l'inscription. Si nécessaire, nous pourrons former des binômes (non mixtes) pour ceux qui le désirent. A part les couples qui le désireraient, il semble bien d'éviter les binômes mixtes. A l'inverse, les fraternités (regroupant 2 à 4 binômes) peuvent être mixtes ou non, au choix des participants.*

## EN RÉSUMÉ

*Christus,*

*40 jours pour remettre le Christ au centre*



## Quand ?

du mercredi des Cendres au dimanche de Pâques

## Quoi ?

Des objectifs concrets de discipline spirituelle, d'ascèse, de charité et de fraternité

## Comment ?

A vivre personnellement, en binôme et en petite fraternité



# Parcours Christus

## (Mercredi des Cendres → Dimanche de Pâques)

### Y « Le grain de sénévé » (Mt 13,31-32)

« *Le Royaume des cieux est comparable à un grain de sénévé qu'un homme a semé dans son champ... »*

### Discipline spirituelle

- Oraison : 15 minutes par jour.
- Chapelet : au moins une dizaine quotidienne.
- Lecture spirituelle : un passage d'Évangile ou de la liturgie du jour.
- Confession : au moins 1 fois avant Pâques.

### Ascèse

- Renoncer à l'alcool / aux sucreries
- Abstinence (pas de viande) le vendredi
- Sobriété numérique : limiter les réseaux sociaux et vidéos (pas après 21h).
- Sommeil : viser au moins 7h/nuit.
- Exercice physique : 1 séance par semaine

### Charité & fraternité

- Aumône : 1 geste concret par semaine (don, service, temps offert).
- Fraternité : partager une fois par semaine sur son cheminement (binôme, ami, groupe).

## « Le cep et les sarments » (Jn 15,5)

« *Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit...* »

### **Discipline spirituelle**

- Oraison : 30 minutes par jour.
- Chapelet : un chapelet complet par semaine (ou quotidien si possible).
- Lecture/formation : 20 minutes de lecture spirituelle quotidienne.
- Examen de conscience : chaque soir.
- Confession : 2 fois durant le Carême (au moins une avant la Semaine Sainte).

### **Ascèse**

- Jeûne : 2 jours par semaine (mercredi et vendredi).
- Abstinence : mercredi et vendredi
- Renoncer à l'alcool / aux sucreries
- Sobriété numérique : pas de réseaux sociaux ni vidéos de divertissement (sauf strict nécessaire).
- Douches tempérées ou froides (selon possibilité).
- Sommeil : 7h/nuit.
- Exercice physique : 2 séances par semaine.

### **Charité & fraternité**

- Aumône : au moins 3 gestes concrets par semaine (don, service, temps offert).
- Fraternité : réunion hebdomadaire en petite équipe
- Fraternité : point quotidien avec son binôme pour prière et soutien.

## « Le feu dévorant » (He 12,29) « *Notre Dieu est un feu dévorant.* »

### Discipline spirituelle

- Oraison : 1h par jour
- Chapelet : quotidien, intégral si possible.
- Lecture spirituelle : 30 min/jour (Écriture + auteur spirituel).
- Examen de conscience : approfondi chaque soir, écrit si possible.
- Confession : 2 fois durant le Carême (au moins une avant la Semaine Sainte).
- Adoration : au moins une fois par semaine, plus si possible.
- Messe : quotidienne si possible (au moins 1 messe en semaine en plus du dimanche)

### Ascèse

- Jeûne : tous les jours du Carême (*sauf dimanches et solennités*)  
(selon la norme catholique rappelée par Paul VI : un seul repas complet, deux collations légères)
- Abstinence stricte : viande tous les mercredis et vendredis
- Renoncer à l'alcool & aux sucreries
- Sobriété numérique radicale : pas d'écran non nécessaire, téléphone uniquement pour l'essentiel, suppression des applis de divertissement.
- Douche froide quotidienne.
- Exercice physique : 3 fois par semaine.
- Sommeil : régulier, jamais moins de 7h/nuit.

### Charité & fraternité

- Aumône/service : “rendre chaque jour un service à quelqu'un” (temps consacré aux autres, soutien spirituel, bénévolat, dons concrets).
- Fraternité : réunion hebdomadaire en petite équipe
- Fraternité : point quotidien avec son binôme pour prière et soutien.
- Accompagnement spirituel régulier (prêtre, religieux, ou religieuse).



SPRITUS

50 jours pour  
vivre de  
l'Esprit Saint