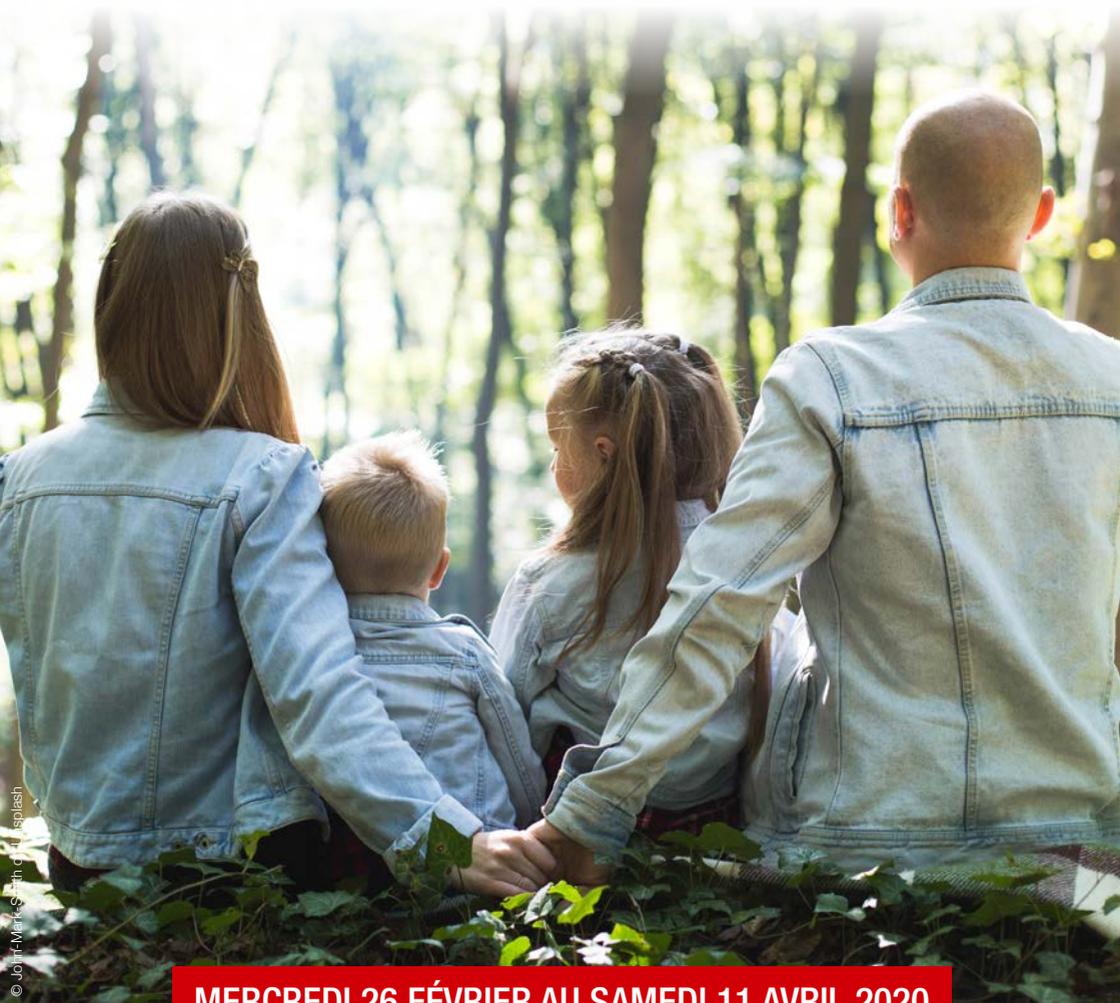


# UN NOUVEAU REGARD SUR LE CARÊME



MERCREDI 26 FÉVRIER AU SAMEDI 11 AVRIL 2020

**EGLISE  
CATHOLIQUE  
ROMAINE**  
GENÈVE

Moment d'approfondissement, de prière et de privation en préparation à la fête de Pâques, le Carême fait référence aux quarante jours de jeûne de Jésus-Christ dans le désert. Il invite le chrétien à se détacher des biens matériels pour faire silence en lui et être plus réceptif à la Parole de Dieu.

# COMMENT EXPLIQUER QUE LE JEÛNE CONNAISSE UN TEL ESSOR ?

La pratique du jeûne était tombée en désuétude au cours du XX<sup>e</sup> siècle, mais elle connaît aujourd'hui un nouvel essor. Dans notre société de consommation, cet essor s'explique par le désir de retrouver une sobriété heureuse qui incite au partage avec les autres et avec la création, une sobriété également plus respectueuse de la planète.

Que nous apporte la pratique du jeûne ? Un document de la *Campagne œcuménique Action de Carême et Pain pour le prochain* souligne trois dimensions du jeûne. Il répond autant à des besoins de l'âme qu'à des besoins du corps et à des besoins de la vie en société.

## LES BESOINS DU CORPS

Quand le corps reçoit moins de nourriture, il doit puiser dans ses propres réserves et cela entraîne un bien-être général. Le fait qu'il libère l'énergie qu'il utilise habituellement pour la digestion procure une sensation de liberté. Tout se passe comme si le corps et l'âme se mettaient sur le mode « *alimentation intérieure* ».

## LES BESOINS SPIRITUELS

Le jeûne conduit à un état de conscience supérieure qui transcende la spiritualité. Jeûner aide à mieux percevoir la création et apporte un sentiment d'harmonie qui permet de vivre plus consciemment le moment présent. Ce sentiment agit contre le désespoir et la résignation et mène à la paix intérieure.

## LES BESOINS SOCIAUX

Renoncement volontaire, le jeûne nous rend plus ouvert à la réalité des autres. En permettant à notre corps de vivre le manque et la faim, il nous rend plus solidaire de ce que vivent des millions de personnes à travers le monde. Il est une véritable prise de conscience de notre relation à l'alimentation et aux biens matériels, mais aussi à l'Humanité et au Divin.



***Le jeûne ne signifie pas nécessairement se priver de nourriture...***

Les catholiques sont invités à marquer le Carême en se privant d'une chose qu'ils aiment et pas nécessairement de nourriture.

Ainsi, éloigner sa télévision ou son smartphone, arrêter le café ou le chocolat, renoncer à fumer ou à boire de l'alcool... sont autant de petites privations qui peuvent être la façon personnelle de chacun de vivre son Carême.

***... c'est apprendre à être heureux avec moins.***

***Le jeûne est aussi la réponse de chacun à notre société de surabondance.***

Le jeûne du Carême peut aussi être un jeûne pour la Terre qui contribue à «la sauvegarde de la maison commune ».

Lors de la célébration de la messe de la nuit de Noël, notre **pape François** a eu ces mots très forts qui peuvent nous guider dans notre façon de nous détacher des biens matériels pour mieux vivre notre Carême :

« Dans une société souvent éprise de consommation et de plaisir, d'abondance et de luxe, d'apparence et de narcissisme, Lui nous appelle à un comportement sobre, c'est-à-dire simple, équilibré, cohérent, capable de saisir et de vivre l'essentiel ».

***“La sobriété est une option heureuse qui produit une vie allégée, tranquille et libre.”***

*Pierre Rabhi*

***“Ce que les yeux sont pour le monde extérieur, le jeûne l'est pour le monde intérieur.”***

*Ghandi*

***“Jeûner, c'est pour moi rentrer en communion avec l'univers, avec Dieu.”***

*Une jeune catholique*

***“La pratique du jeûne est une forme de silence. Elle permet d'être mieux à l'écoute du Christ et d'être en lien avec notre intériorité.”***

*Un catholique genevois*

# CONSEILS POUR LE CARÊME

L'abstinence en eau et en nourriture peut être très difficile. Il est donc important de ne pas imposer brutalement à son organisme un régime contre nature, mais de le faire par étapes.

La *Campagne œcuménique Action de Carême et Pain* pour le prochain met à votre disposition des fiches de conseils et d'indications pratiques. Par ailleurs, il existe dans toute la Suisse Romande une cinquantaine de groupes de jeûne qui peuvent vous accompagner dans votre démarche.

Des animatrices et animateurs spécialisés sont à vos côtés dans cette expérience à la fois corporelle, spirituelle et solidaire.

**Pour plus d'information :**  
[www.voir-et-agir.ch](http://www.voir-et-agir.ch)

## GROUPES DE JEÛNE

### 29 février au 06 mars

Eaux-Vives, Champel  
Monique Baré, 076 793 75 80  
moniquebare@outlook.com  
Paroisse St Joseph, rue du Petit Senn 1

### 20 au 27 mars

Servette Vieusseux  
Temple de la Servette  
Micheline Gueissaz, 022 345 15 43  
michelinegueissaz@bluewin.ch  
Séance Info : 27 février à 18h30  
Au sous-sol la paroisse protestante  
de la Servette, salle du Colibri,  
Av. Wendt 55, 1203 Genève

### 21 au 27 mars

Aïre-Le Lignon  
Vincent Baertschi, 079 259 75 62  
v.baertschi@bluewin.ch  
Séance Info : 03 mars à 20h00  
Paroisse Epiphanie, Pl. du Lignon 32

---

## Expliquer le Carême à un enfant

Parler du Carême à un enfant, c'est aussi simple que de l'inciter à des petites privations qui sont comme des offrandes à Dieu. Et ces privations prennent d'autant plus de valeur que l'enfant les perçoit comme un partage avec celui qui souffre dans son corps ou dans sa dignité.



© Godong

---

**EGLISE  
CATHOLIQUE  
ROMAINE**  
GENÈVE