

# Comment je vis le carême

Mère de famille et membre de l'Opus Dei depuis 20 ans, Alex nous propose une clé de lecture du Carême.

12/03/2010

**Vous êtes de l'Opus Dei depuis vingt ans. Qu'est-ce que cela implique dans votre vie spirituelle, vos relations avec le Christ ?**

Je dirais que tout ce que j'ai reçu dans l'Opus Dei m'a permis de

devenir une amie plus intime du Christ.

J'apprends à le chercher davantage dans tout ce qui m'arrive au fil des journées et dans les personnes que je côtoie. J'apprends à le fréquenter dans la prière et dans les « moyens » que le Christ a laissés pour l'approcher au plus près : la messe, la confession. J'apprends à l'aimer et à me laisser aimer.

L'Opus Dei est le chemin qui me permet cette progression (pas toujours ascensionnelle ...).

J'apprends aussi à rendre grâce pour tout ce que je reçois, à ne pas le garder pour moi, à en faire profiter ma famille, mes amis, mes collègues, etc.

**L'Église est entrée en Carême.  
Comment allez-vous vivre ce temps particulier ?**

Je l'attends tous les ans avec une certaine impatience, bien qu'il s'agisse d'un temps de purification. Car je sais bien que pour aimer le Christ et les autres, pour les aimer vraiment, il faut lutter contre ses tendances à l'égoïsme. C'est difficile mais ce temps qu'est le carême m'y aide beaucoup. D'abord parce que je le fais en pensant aux souffrances qu'a endurées le Christ pour me prouver son amour. Et ensuite parce que je vis ce moment avec tous les chrétiens du monde, et je pense que la communion des saints est un stimulant que l'on ne considère pas assez. L'idée est de s'exercer à des renoncements : renoncer à des retards dûs à des omissions, à la paresse, à des critiques faciles, à des démissions dans l'exigence éducative face aux enfants.

**En quoi l'esprit de l'Opus Dei vous aide-t-il ?**

L'esprit de l'Opus Dei m'a appris à prêter plus d'attention aux petites choses de la vie ordinaire, à mesurer leur valeur à l'amour que j'y mets. Pendant le carême, je vais essayer tout simplement d'intensifier ce que j'essaye de vivre tout au long de l'année. Intensifier, c'est à dire mettre plus de profondeur, de vibration, d'amour de Dieu. Intensifier aussi la confiance que Dieu m'accorde et la confiance dans les grâces que nous recevons tout au long des heures.

**Si vous pouviez nous dire en quelques mots ce que représente le Carême pour vous, comment le feriez-vous ?**

C'est une belle période qui va donner des ailes à tous ces moments et moyens pour accompagner Jésus de plus près sur son chemin et, ainsi, me permettre d'être plus attentive aux besoins des autres. Il faut en profiter.

En plus, l'objectif n'est pas si lointain : qu'est-ce que 40 jours dans une année ?

---

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-ca/article/comment-je-vis-le-careme/> (03/02/2026)