

## **Le Carême et moi (2/3) : « On ne se convertit pas tout seul »**

Faut-il vivre le Carême comme un combat solitaire ? Pourquoi ces parcours comme Exodus ou Virtus insistent-ils autant sur la fraternité et l'entraide ? Dans cette série de trois articles, l'abbé Stéphane Seminckx, prêtre de l'Opus Dei, et trois laïcs ayant suivi le parcours Exodus, partagent leur expérience du Carême. Après avoir évoqué le sens d'un "bon Carême", ils nous parlent ici de la force du groupe : avancer

ensemble, se soutenir, et découvrir que la vie chrétienne se vit aussi en communion.

03/03/2026

**Lien vers le 1<sup>er</sup> volet de la série : « Un bon Carême, c'est un Carême qui convertit »**

**Les parcours comme Exodus insistent beaucoup sur la fraternité. Pourquoi est-ce si important ?**

**Abbé Stéphane Seminckx :** Dans l'Église, nous croyons à la communion des saints, à cette mystérieuse solidarité qui unit tous les membres du Corps mystique du Christ. Nous ne sommes jamais vraiment seuls dans nos combats spirituels.

Évidemment, cette communion peut et doit prendre des formes concrètes : un groupe Exodus ou Virtus, mais aussi la famille, la paroisse, un groupe de prière, ou plus simplement des amis qui s'appuient les uns les autres par la prière mutuelle.

**Concrètement, en quoi la dimension communautaire du parcours vous a-t-elle aidés ?**

**Sébastien :** Ce parcours est vécu en binôme, souvent tiré au sort. On ne se choisit pas par affinité. Le compagnon de route devient une “ancree”, celui qui aide à maintenir le cap, à ne pas se laisser dériver par le découragement et les échecs.

**Jean :** Nous suivons le programme au sein de fraternités, des groupes d'hommes qui se connaissent ou pas, et qui restent en contact pendant trois mois via WhatsApp, des visioconférences et des rencontres

régulières. Les échanges portent sur ce que le parcours nous apporte, sur les difficultés, sur les astuces pour rester fidèle. C'est très touchant de voir des hommes faire de leur mieux pour se rapprocher de Dieu, échouer, se reprendre et progresser.

**Nicolas :** La communauté est pour moi un des piliers de la réussite. Ne pas être seul aide énormément. On se soutient par des messages, des prières, un coup de fil.

On se retrouve chaque semaine pour prier et échanger. Cela rassure de voir que d'autres partagent les mêmes difficultés, et cela motive de voir les victoires des autres.

Et simplement, se retrouver entre hommes catholiques à partager nos joies et nos peines dans la prière est une expérience rare et profonde.

**Pensez-vous que sans cette entraide, vous n'auriez pas pu avancer autant ?**

**Jean :** Tous ceux qui font ce programme témoignent que cette entraide est précieuse. Les limites de certains nous décomplexent, et les réussites des autres nous inspirent.

**Sébastien :** L'objectif n'est pas de "réussir" en cochant toutes les cases. Mais vivre ce parcours en équipe fraternelle est une clef pour entamer un chemin de conversion. L'autre nous conduit à reconnaître nos pauvretés et à l'humilité. Ensemble, nous sommes plus forts pour supporter et dépasser nos limites.

**Nicolas :** Sans cette fraternité, je suis certain que je n'aurais pas eu ces progrès aussi rapidement. C'est un booster.

**Pour quelqu'un qui ne suit pas un programme comme Exodus, existe-t-il d'autres manières de vivre cette entraide spirituelle ?**

**Abbé Stéphane Seminckx :** Bien sûr. La vie chrétienne est toujours une aventure en communion. Cette entraide peut se vivre dans la famille, dans une paroisse, dans un groupe de prière, dans l'amitié spirituelle, ou simplement dans la prière mutuelle. Nous avons besoin des autres, parce que Dieu a voulu que la sainteté soit un chemin partagé, et non une ascension solitaire.

*Dans le dernier volet de cette série, nous aborderons une question décisive : que reste-t-il après Pâques ? Comment prolonger les fruits d'un parcours exigeant, et faire du Carême un élan durable de conversion ?*

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cd/article/temoignage-le-  
careme-et-moi-2-3-on-ne-se-convertit-  
pas-tout-seul/](https://opusdei.org/fr-cd/article/temoignage-le-careme-et-moi-2-3-on-ne-se-convertit-pas-tout-seul/) (19/03/2026)