

## **Le Carême et moi (3/3) : « Le Carême ne s'arrête pas à Pâques »**

Un parcours comme Exodus dure quelques semaines. Que reste-t-il une fois le Carême terminé ? Comment éviter que tout “redevienne comme avant” ? Dans cette série de 3 articles, l'abbé Stéphane Seminckx, prêtre de l'Opus Dei, et trois laïcs ayant suivi le parcours Exodus, ont partagé leur expérience du Carême : un chemin de conversion, puis une aventure fraternelle. Dans ce dernier volet, ils évoquent les

fruits durables de ces  
engagements et le  
prolongement, au quotidien, de  
l'élan spirituel de ce temps fort

17/03/2026

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

***Lien vers le 2<sup>ème</sup> volet de la  
série : « On ne se convertit  
pas tout seul »***

---

**Un tel parcours n'a qu'une durée limitée, après quoi tout redevient comme avant. Que répondre à cette objection ?**

**Jean :** Presque tous les participants affirment avoir conservé certaines habitudes après : un temps de prière tous les jours, une application désinstallée... Mais cela mérite réflexion, pour éviter de tomber dans le travers de celui qui reprend tous ses kilos après un régime trop dur et mal pensé !

**Sébastien :** Non, tout ne redevient pas comme avant. Même avec les chutes et les limites, l'expérience révèle qu'un chemin de conversion est possible, et qu'il est source de joie.

Mais il ne faut pas oublier que ce chemin ne peut pas être vécu seul. L'aspect fraternel est indispensable. Et ce parcours se vit aussi dans la

famille, dans l'entourage quotidien : les enfants ont été un soutien dans les privations.

Même au travail, ces renoncements ont parfois créé des opportunités de témoignage : ne pas prendre d'alcool ou de dessert au restaurant, par exemple, cela interpelle.

**Nicolas :** On fait un sprint : cela permet de se booster, mais il est difficile de garder tout cela après une longue période d'effort. En général, on conserve une ou deux bonnes habitudes... mais globalement, on se ramollit !

Nous avons ressenti le besoin de continuer à nous voir entre amis après, mais c'est rapidement tombé à l'eau. Les parcours ne sont pas structurés pour durer.

**Quel conseil donneriez-vous à ceux qui suivent Exodus pour que cela porte du fruit sur le long terme ?**

**Sébastien :** Mon conseil serait de poursuivre avec d'autres l'aventure de la conversion, de persévérer au quotidien toute l'année, au sein d'une communauté d'hommes animée du même idéal : adorer Dieu pour devenir saint.

**Jean :** Il faut éviter de vivre cela comme un épisode isolé. Ce qui compte, c'est d'identifier ce qui peut demeurer : une fidélité plus simple dans la prière, une sobriété plus libre, une disponibilité plus grande.

**Nicolas :** En écrivant cela, je prends conscience que c'est peut-être une des raisons qui m'ont attiré dans l'Opus Dei : on y retrouve une fraternité, mais surtout un plan de vie clair, adaptable, pour vivre

chaque minute de la journée avec Jésus, sur le temps long.

## **Enfin, que cherche-t-on à travers ces efforts ? Quelle est la finalité ?**

**Abbé Stéphane Seminckx :** Il ne s'agit jamais de prouver quoi que ce soit. Il ne s'agit pas de relever un défi spirituel comme on relèverait un challenge professionnel. Ces démarches ne sont vraies que si elles sont d'abord un chemin d'amour, d'humilité, de conversion du cœur.

Et surtout, si elles se poursuivent ensuite, avec d'autres modalités, pendant toute l'année et toute la vie. La vie chrétienne n'est pas une succession de performances, mais une fidélité dans le temps. Le Carême est un élan, mais il est appelé à devenir un style de vie : une prière plus profonde, une charité plus

concrète, une liberté intérieure plus grande.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/article/temoignage-le-  
careme-et-moi-3-3-le-careme-ne-sarrete-  
pas-a-paques/](https://opusdei.org/fr-ch/article/temoignage-le-careme-et-moi-3-3-le-careme-ne-sarrete-pas-a-paques/) (21/03/2026)