

# Méditation : Premier dimanche de Carême (cycle C)

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : Jésus nous soutient dans notre faiblesse ; les tentations visent la conscience de notre filiation divine ; le démon veut nous inciter à nous méfier de Dieu.

- Jésus nous soutient dans notre faiblesse

- Les tentations visent la conscience de notre filiation divine

- Le démon veut nous inciter à nous méfier de Dieu

---

CHAQUE ANNÉE, le premier dimanche de Carême, l'Église nous invite à méditer sur les tentations subies par Jésus. La première fois que nous avons entendu cette histoire, nous avons peut-être été surpris que le Dieu fait homme lui-même ait été mis à l'épreuve de cette manière. Jésus l'accepte, entre autres raisons, pour que, même lorsque nous sommes tentés, nous puissions être sûrs de sa compagnie et de sa compréhension. C'est ce qui est arrivé, par exemple, à Sainte Catherine de Sienne. Après une nuit où elle avait beaucoup souffert, elle demanda : « Mon Seigneur, où étiez-vous lorsque mon cœur était troublé par tant de tentations ? Et elle a entendu : "J'étais dans ton cœur même" » <sup>[1]</sup>.

Jésus lutte en nous, avec nous et pour nous. Quelle paix que de savoir que

nous pouvons vivre nos difficultés à ses côtés ! « Rends-moi la joie d'être sauvé; que l'esprit généreux me soutienne » s'exclame le psalmiste. « Le Christ a été tenté par le diable et dans le Christ vous avez été tentés », écrit saint Augustin, « car le Christ a pris votre chair et vous a donné son salut, il a pris votre mortalité et vous a donné sa vie, il a pris vos insultes et vous a donné les honneurs, et maintenant il prend votre tentation pour vous donner la victoire » <sup>[2]</sup>.

Parfois, lorsque nous pensons à notre faiblesse, nous pouvons nous remplir de tristesse. Cependant, le Christ, Dieu parfait et homme parfait, a voulu lui aussi subir la tentation ; il a voulu franchir ce seuil pour nous accompagner. « Le Seigneur est notre modèle ; c'est pourquoi, étant Dieu, il s'est laissé tenter, afin que nous soyons remplis de courage, afin que nous soyons assurés - avec lui - de la victoire. Si vous ressentez le

tremblement de votre âme dans ces moments-là, parlez à votre Dieu et dites-lui : “Aie pitié de moi, Seigneur, car tous mes os tremblent, et mon âme est troublée” (Ps 6, 3 et 4). C’est lui qui te dira : “N’aie pas peur, car je t’ai racheté et je t’ai appelé par ton nom : tu es à moi” (Is 43,1) » <sup>[3]</sup>.

---

« SI TU ES LE FILS DE DIEU » (Mt 4, 3) : c’est ainsi que le diable tente Jésus à deux reprises. C’est avec les mêmes mots qu’il a été insulté par ceux qui l’ont conduit à la croix. Au fond, toutes les tentations ont à voir avec la filiation divine, elles veulent l’ébranler, la remettre en cause. Le diable attaque là où il peut faire le plus de mal, il interroge la partie la plus profonde de nous. Évidemment, certaines tentations nous invitent à la paresse, à la colère, au confort... Mais derrière ces embrouilles, notre

condition d'enfant de Dieu est remise en question. « Esclavage ou filiation divine : voilà le dilemme de notre vie. Ou enfants de Dieu ou esclaves de l'orgueil, de la sensualité, de cet égoïsme angoissé » <sup>[4]</sup>.

« Soit l'enfer, soit la fuite, il n'y a pas de juste milieu » <sup>[5]</sup>, comme le disait aussi le saint Curé d'Ars. Le remède consiste donc à revenir sans cesse à notre condition d'enfant. Notre consolation est la confiance en ce que Dieu peut faire, lui qui, en bon Père, veut le meilleur pour nous. Dans les yeux d'un enfant, les difficultés ne sont que des moments où il comprend qui est son père. Certes, il peut s'agir de moments moins agréables, mais l'enfant sait qu'ils sont passagers, qu'il peut être sûr que la paix viendra. Pour celui qui compte sur l'aide de Dieu, « les tentations et les obstacles que le diable met sur son chemin l'aident davantage, car c'est Sa Majesté qui

combat pour lui » <sup>[6]</sup>. « Comment dois-je me comporter à l'heure de la tentation ? a écrit Saint Josémaria dans quelques notes. *Ad majora natus sum...* [Je suis né pour quelque chose de plus grand]. Pour l'Amour qui nous attend au Ciel » <sup>[7]</sup>.

---

« COMME UN GÉNÉRAL compétent qui assiège une forteresse, le diable étudie les faiblesses de l'homme qu'il essaie de vaincre » <sup>[8]</sup>. Cependant, confiants dans le fait que Dieu est plus fort, nous pouvons, en ce temps de Carême, nous pencher sur ses marques d'amour pour nous, qu'il nous a laissées en la personne de son Fils. Nous voudrions percevoir jusqu'au plus petit geste du Christ marchant vers Jérusalem pour donner sa vie. Le tentateur, quant à lui, essaie de nous mentir et de nous faire douter de sa bonté. Il l'a fait

avec nos premiers parents et avec le nouvel Adam. « Méfiez-vous de Dieu », nous murmure-t-il, « s'il était vraiment votre Père, vous n'auriez pas faim, vous ne seriez pas en difficulté, vous ne seriez pas sur la croix ».

Le diable a tenté le Seigneur en disant : « Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent du pain » (Mt 4, 3). Et c'est précisément Jésus qui s'est fait pain pour que nous ne manquions jamais de la nourriture qui donne la vie. Le diable a aussi provoqué le Seigneur en disant : « Si tu es Fils de Dieu, jette-toi en bas » (Mt 4, 6). Et Dieu n'a pas voulu éviter la mort de son Fils pour nous sauver. En effet, dans chaque tentation, le diable cherche à nous persuader avec la plus grande escroquerie de l'histoire : nous convaincre que Dieu ne nous aime pas, qu'il nous trompe.

Avec des mots de saint Josémaria, nous pouvons demander à Marie le courage de savoir que nous sommes des enfants au milieu de la faiblesse, parce que nous voulons jouir de l'amour de Dieu. « Mère ! — Appelle-la fort, très fort. — Elle t'écoute, elle te voit en danger peut-être, et elle t'offre, ta Mère la Vierge Marie, avec la grâce de son Fils le refuge de ses bras, la douceur de ses caresses ; et tu te sentiras réconforté pour de nouveaux combats » <sup>[9]</sup>.

---

[1]. Saint Catherine de Sienne, *Le Dialogue*, partie II, ch. III.

[2]. Saint Augustin, Commentaire du Psaume 60.

[3]. Saint Josémaria, *Lettres 2*, n° 20.

[4]. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 38.



[5]. Saint Curé d'Ars, Sermon sur la persévérance.

[6]. Sainte Thérèse d'Avila, *Livre des fondations*, 11, 7.

[7]. Saint Josémaria, schéma d'une méditation, août 1938, cité dans *Chemin*, édition historico-critique, p. 338.

[8]. Saint Thomas d'Aquin, *Sur le Notre Père*.

[9]. Saint Josémaria, *Chemin*, n° 516.

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-ch/meditation/  
meditation-premier-dimanche-de-  
careme/](https://opusdei.org/fr-ch/meditation/meditation-premier-dimanche-de-careme/) (21/01/2026)