

# Pourquoi 40 jours de Carême?

Quand commence le Carême?  
Et quand finit-il ? Qu'est-ce que  
le mercredi des Cendres ?  
Qu'est-ce qu'un catholique est  
tenu de faire en Carême ? Voici  
les réponses à plusieurs  
questions sur ce temps  
liturgique.

12/02/2024

**Sommaire**

1. Qu'est-ce que le Carême? Depuis quand vit-on cette période de Carême? Quel est le sens du Carême ?

2. Quels sont le début et la fin du Carême? Quels sont les jours et les périodes de pénitence? Qu'est-on tenu de vivre un vendredi de Carême ?

3. Qu'est-ce que le mercredi des Cendres? Quel est le début de la pratique de l'imposition des cendres? Quand est-ce qu'elles sont bénies et imposées ? D'où provient la cendre ? Que symbolise la cendre?

4. Qu'est-ce que l'Église nous invite à faire en Carême?

5. Qu'est-ce que la pénitence? Comment la pénitence s'exprime-t-elle dans la vie chrétienne ?

6. Qu'est-ce que la conversion? Pourquoi le chrétien déjà baptisé est-il tenu de se convertir?

7. Que faire pour concrétiser mon désir de conversion?

8. Quelles sont les obligations d'un catholique en Carême? Qu'est-ce que le jeûne et l'abstinence ? A quoi nous engagent-ils ? Peut-on remplacer la pratique du jeûne et de l'abstinence par autre chose?

9. Quel est le sens de la pratique du jeûne et de l'abstinence ?

## **Cela peut aussi vous intéresser**

Six questions clé pour comprendre la Semaine Sainte. Que sait-on réellement sur Jésus ? Quelles sont les œuvres de miséricorde ? Livre électronique gratuit : Compendium du Catéchisme de l'Église Catholique.

## **1. Qu'est-ce que le Carême? Depuis quand vit-on cette période de Carême? Quel est le sens du Carême ?**

Le Carême est la période de 40 jours (*quadragésimale*) pour la préparation de Pâques. La tendance à consacrer ce temps-là à la pénitence et au renouvellement intérieur s'impose petit à petit à partir du IV<sup>e</sup> siècle, avec la pratique du jeûne et de l'abstinence. "L'Église s'unit chaque année par les quarante jours du *Grand Carême* au mystère de Jésus au désert". (Catéchisme Église Catholique, n. 540). En proposant à ses fidèles l'exemple du Christ, retiré au désert, elle se prépare à célébrer les solennités pascales grâce à la purification du cœur, à la parfaite pratique de la vie chrétienne et à l'attitude de pénitence.

**Textes de saint Josémaria à méditer**

Nous ne pouvons considérer le Carême comme une période quelconque, répétition cyclique de l'année liturgique. Ce moment est unique; c'est une aide divine à accueillir. Jésus qui passe à côté de nous, et attend de nous — aujourd'hui, maintenant —, un grand changement. (Quand le Christ passe, 59)

## **2. Quels sont le début et la fin du Carême? Quels sont les jours et les périodes de pénitence? Qu'est-on tenu de vivre un vendredi de Carême ?**

Le Carême commence le Mercredi des Cendres et s'achève juste avant la Messe, le soir du Jeudi Saint (messe in *Coena Domini*). "Les jours et temps de pénitence pour l'Église tout entière sont chaque vendredi de toute l'année et le temps du Carême.". (Code Droit Canonique, canon 1250). C'est une période tout à

fait propice aux exercices spirituels, aux liturgies pénitentielles, aux pèlerinages en signe de pénitence, aux privations volontaires telles le jeûne et l'aumône, aux œuvres de bienfaisance chrétiennes (caritatives et missionnaires).(Catéchisme Église Catholique, 1438)

En pensant au jour où le Christ est mort sur la Sainte Croix, “ l'abstinence de viande ou d'une autre nourriture, selon les dispositions de la conférence des Évêques, sera observée chaque vendredi de l'année, à moins qu'il ne tombe l'un des jours marqués comme solennité; mais l'abstinence et le jeûne seront observés le Mercredi des Cendres et le Vendredi de la Passion et de la Mort de Notre Seigneur Jésus Christ.” (Code Droit Canonique, canon 1251).

**Textes de saint Josémaria à méditer**

L'appel du Bon Pasteur parvient jusqu'à nous: *Ego vocavi te nomine tuo*, je t'ai appelé par ton nom. Il faut Lui répondre — car à l'amour doit répondre l'amour — en lui disant: *Ecce ego quia vocasti me*, tu m'as appelé, me voici. je suis décidé à ne pas laisser que ce temps de Carême passe sans aucune traces, comme passe l'eau sur les pierres. je me laisserai imprégner, transformer; je me convertirai, je me tournerai de nouveau vers le Seigneur en L'aimant comme Il désire être aimé. (Quand le Christ passe, 59)

**3. Qu'est-ce que le mercredi des Cendres? Quel est le début de la pratique de l'imposition des cendres? Quand est-ce qu'elles sont bénies et imposées ? D'où provient la cendre ? Que symbolise la cendre?**

Mercredi des Cendres, début du Carême, est une journée

spécialement marquée par la pénitence. Le chrétien y manifeste son désir personnel de conversion à Dieu. L'imposition des cendres est une invitation à parcourir le temps du Carême comme une immersion plus consciente et plus intense dans le mystère pascal de Jésus, dans sa mort et dans sa résurrection, grâce à la participation à l'Eucharistie et à une vie de charité.

L'origine de l'imposition des cendres est rattachée à la structure canonique de la pénitence. C'est à partir du X<sup>e</sup> siècle qu'elle commence à être obligatoire pour toute la communauté chrétienne. La liturgie actuelle en garde les éléments essentiels : l'imposition des cendres et le jeûne rigoureux. La bénédiction et l'imposition des cendres à lieu dans la Messe, après l'homélie même si, dans des circonstances exceptionnelles, il est permis de la faire dans une célébration de la



Parole. Les formules de l'imposition des cendres sont tirées de l'Écriture, Gn, 3, 19 et Mc 1,15. . Les cendres sont celles des rameaux bénis le Dimanche de la Passion du Seigneur de l'année précédente que l'on brûle à cet effet, selon une coutume qui remonte au XII<sup>o</sup>s. La formule de la bénédiction fait allusion à la condition pécheresse de ceux qui vont les recevoir. Elle évoque la condition faible et caduque de l'être humain qui avance vers la mort, sa situation pécheresse, et avec une prière et une supplication ardente afin que le Seigneur leur vienne en aide, elle évoque aussi la Résurrection puisque l'homme est appelé à partager le triomphe du Christ.

## **Textes de saint Josémaria à méditer**

Plus tu seras au Christ, plus tu obtiendras de grâce pour ton

efficacité terrestre et ton bonheur éternel.

Mais tu dois te décider à suivre le chemin du don de toi: la Croix sur tes épaules, le sourire sur tes lèvres et, dans ton âme, une grande lumière. (Via Crucis, II, 3 : Jésus est chargé de sa Croix)

#### **4. Qu'est-ce que l'Église nous invite à faire en Carême?**

L'Église invite ses fidèles à faire en sorte que ce temps soit comme une retraite spirituelle où l'effort de méditation et de prière seront portés par un effort dans la mortification personnelle dont la mesure, à partir du minimum imposé, est laissée au libre choix et à la générosité de chacun. Le Carême bien vécu prépare à une vraie conversion profonde et personnelle pour participer à la plus grande fête de l'année

## Textes de saint Josémaria à méditer

Il y a dans l'ambiance une sorte de peur de la Croix, de la Croix du Seigneur parce que l'on a commencé à appeler croix tous les événements désagréables qui surgissent au cours de la vie que l'on ne sait pas assumer comme un enfant de Dieu ni contempler avec vision surnaturelle. On en arrive même à enlever les croix qu'ont plantées nos aïeux au bord des chemins.

Dans la Passion, la Croix a cessé d'être le symbole du châtiment: elle est devenue un signe de victoire. La Croix est l'emblème du Rédempteur: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*, en elle se trouvent notre salut, notre vie et notre résurrection. (Via Crucis, II, 5: Jésus est chargé de sa croix)

## 5. Qu'est-ce que la pénitence? Comment la pénitence s'exprime-t-elle dans la vie chrétienne

Le mot *Pénitence* est la traduction latine du mot grec *metanoia* qui, dans la Bible, veut dire *conversion* (changement spirituel) du pécheur. Il désigne l'ensemble des actes intérieurs et extérieurs visant à réparer le péché commis et à redresser l'état des choses qui s'ensuivent pour le pécheur.

L'acte du pécheur qui revient vers Dieu après en avoir été éloigné ou celui de l'incrédule qui atteint la foi, est réellement un changement de vie.

" La pénitence intérieure du chrétien peut avoir des expressions très variées. L'Écriture et les Pères insistent surtout sur trois formes : *le jeûne, la prière, l'aumône* (cf. Tb 12, 8 ; Mt 6, 1-18), qui expriment la conversion par rapport à soi-même, par rapport à Dieu et par rapport aux

autres. À côté de la purification radicale opérée par le Baptême ou par le martyre, ils citent, comme moyen d'obtenir le pardon des péchés, les efforts accomplis pour se réconcilier avec son prochain, les larmes de la pénitence, le souci du salut du prochain (cf. Jc 5, 20) l'intercession des saints et la pratique de la charité " qui couvre une multitude de péchés " (1 P 4, 8)". (Catéchisme Église Catholique, n. 1434)

Avec d'autres formes de pénitence, tout cela peut être pratiqué dans la vie chrétienne quotidienne, surtout pendant le Carême et le vendredi, jour de pénitence. (Compendium Catéchisme, n. 301)

## **Textes de saint Josémaria à méditer**

La conversion est œuvre d'un instant, la sanctification est la tâche de toute la vie. La semence divine de

la charité, que Dieu a déposée dans notre âme, aspire à croître, à se manifester en œuvres, à produire des fruits qui répondent à tout moment à ce qui est agréable au Seigneur. Il est indispensable, pour cela, que nous soyons disposés à recommencer, à retrouver dans chaque nouvelle situation de notre vie — la lumière, l'élan de la première conversion.

Voilà pourquoi nous devons nous y préparer par un examen profond, en demandant au Seigneur son aide pour mieux Le connaître et mieux nous connaître. Il n'y a pas d'autre chemin pour nous convertir de nouveau. (Quand le Christ passe, 58)

## **6. Qu'est-ce que la conversion?**

### **Pourquoi le chrétien déjà baptisé est-il tenu de se convertir?**

Se convertir c'est se réconcilier avec Dieu, s'écarter du mal pour rétablir l'amitié avec le Créateur. Cela demande le repentir et l'Aveu-

Confession de tous et chacun de nos péchés. Dès que la grâce est rétablie (même sans que l'on ait conscience de péché mortel), il faut se proposer de changer de l'intérieur, ou dans notre attitude, en tout ce qui déplaît au bon Dieu.

L'appel du Christ à la conversion retentit toujours dans la vie du chrétien. Cette deuxième conversion est une tâche ininterrompue de toute l'Église qui "reçoit les pécheurs en son sein" et qui tout en ayant besoin d'une purification constante, cherche sans cesse la pénitence et le renouvellement" (LG 8). Cet effort de conversion n'est pas seulement une œuvre humaine. Il est le mouvement d'un "cœur contrit " (Ps 51,19), attiré et mû par la grâce de Dieu qui nous a aimés le premier (cf 1 Jn 4,10). (cf Catéchisme Église Catholique, 1439)

**Textes de saint Josémaria à méditer**

Il faut se persuader que Dieu nous entend, qu'Il est à l'écoute de nos besoins: alors notre cœur se remplira de paix. Pourtant, vivre avec Dieu, c'est sans doute un *risque*, parce que le Seigneur ne se contente pas d'un partage: Il veut tout. S'approcher un peu plus de Lui, signifie être disposé à une nouvelle conversion, à un nouveau redressement, être disposé à écouter plus attentivement ses inspirations, les saints désirs qu'Il fait jaillir dans notre âme, et à les mettre en pratique. (Quand le Christ passe, 58)

## **7. Que faire pour concrétiser mon désir de conversion?**

Il y a diverses manières mais en s'appliquant toujours aux œuvres de conversion. Par exemple, en ayant recours au Sacrement de Réconciliation (Sacrement de Pénitence ou Confession); en dépassant les divisions et les



querelles, en pardonnant et en grandissant en esprit fraternel; en pratiquant les Œuvres de Miséricorde.

## **Textes de saint Josémaria à méditer**

Je te conseille d'essayer de revenir parfois... aux débuts de ta 'première conversion' : il ne s'agit pas de redevenir enfant, mais cela y ressemble beaucoup. Dans la vie spirituelle, il faut se laisser mener avec une entière confiance, sans peur ni duplicité ; il faut parler avec une clarté absolue de ce que l'on a dans sa tête et dans son âme. (Sillon, n° 145)

**8. Quelles sont les obligations d'un catholique en Carême? Qu'est-ce que le jeûne et l'abstinence ? A quoi nous engagent-ils ? Peut-on remplacer la pratique du jeûne et de l'abstinence par autre chose?**

Les catholiques sont tenus d'accomplir le précepte de l'Église du jeûne et de l'abstinence de viande les jours établis par l'Église (Compendium du Catéchisme 432), ainsi que celui de la confession et de la Communion annuelle.

Jeûner consiste à ne faire qu'un seul repas par jour bien qu'il soit permis de prendre quelque chose de moins abondant que d'habitude, le matin et le soir. Sauf en cas de maladie, la loi du jeûne oblige tous les majeurs jusqu'à l'âge de 59 ans (cf. CIC, c. 1252).

L'abstinence est la privation de viande (rouge et blanche et dérivés).

La loi de l'abstinence oblige à partir de 14 ans.(cf. CIC, c. 1252). "La conférence des Évêques peut préciser davantage les modalités d'observance du jeûne et de l'abstinence, ainsi que les autres formes de pénitence, surtout les

œuvres de charité et les exercices de piété qui peuvent tenir lieu en tout ou en partie de l'abstinence et du jeûne." (Code Droit Canonique, canon 1253).

## **Textes de saint Josémaria à méditer**

Il faut se décider. On ne peut pas vivre en gardant allumés les deux cierges dont, selon un dicton populaire, tout homme se munit: un pour saint Michel, l'autre pour le diable. Il faut éteindre le cierge du diable. Notre vie doit se consumer en brûlant, tout entière, au service du Seigneur. Si notre désir de sainteté est sincère, si nous sommes assez dociles pour nous abandonner dans les mains de Dieu, tout ira bien. Car Lui, de son côté, est toujours disposé à nous donner sa grâce, et, spécialement maintenant, la grâce d'une nouvelle conversion, d'une

amélioration de notre vie de chrétiens. (Quand le Christ passe, 59)

## **9. Quel est le sens de la pratique du jeûne et de l'abstinence ?**

On tâchera de ne pas se limiter au minimum en matière de jeûne ou d'abstinence et de le pratiquer en pensant qu'il s'agit d'une façon concrète dont se sert notre Sainte Mère l'Église pour nous aider à grandir dans un véritable esprit de pénitence.

Comme déjà chez les prophètes, l'appel de Jésus à la conversion et à la pénitence ne vise pas que des œuvres extérieures, " le sac et la cendre ", les jeûnes et les mortifications, mais *la conversion du cœur, la pénitence intérieure*. Sans elle, les œuvres de pénitence restent stériles et mensongères ; par contre, la conversion intérieure pousse à l'expression de cette attitude en des signes visibles, des gestes et des

œuvres de pénitence (cf. Jl 2, 12-13 ; Is 1, 16-17 ; Mt 6, 1-6. 16-18). CEC, 1430.

C'est dans le Nouveau Testament que Jésus évoque la profonde raison du jeûne en stigmatisant l'attitude des pharisiens qui observent scrupuleusement les prescriptions qu'imposait la loi, mais dont le cœur était loin de Dieu. Le véritable jeûne, dit le divin Maître à un moment donné, consiste plutôt à faire la volonté du Père du ciel « qui voit dans le secret et te récompensera » (Mt 6,18).

.....

pdf | document généré  
automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-cm/article/pourquoi-40-jours-de-careme/> (07/02/2026)