

## **Le Carême et moi (1/3) : « Un bon Carême, c'est un Carême qui convertit »**

Faut-il faire un Carême exigeant ? Peut-on le vivre seul ? Et existe-t-il un risque à trop se concentrer sur les “efforts de Carême” ? Nous avons posé ces questions à l'abbé Stéphane Seminckx, prêtre de l'Opus Dei, et à trois laïcs qui ont suivi le parcours Exodus. Découvrez leurs réponses dans une série de trois articles, dont le premier porte

sur le sens d'un "bon Carême" : non pas une performance, mais un chemin de conversion du cœur, tourné vers le Christ.

20/02/2026

## **Pour vous, que signifie « faire un bon Carême » ?**

**Abbé Stéphane Seminckx** : Un bon Carême, c'est un Carême qui m'aide à me convertir. Se convertir, étymologiquement, c'est "se tourner" : il s'agit de nous tourner vers Dieu. La personne convertie ne se contente plus de faire comme tout le monde ou de se rassurer en pensant qu'elle n'est pas pire que les autres. Elle apprend à se regarder à travers le regard de Dieu, le regard du Christ sur la Croix, qui nous contemple avec une tendresse infinie

et nous invite à répondre à sa folie d'amour.

**Beaucoup de jeunes choisissent aujourd'hui des parcours comme Exodus pour vivre le Carême. Que pensez-vous de cette démarche ?**

**Abbé Stéphane Seminckx :** Je connais pas mal de personnes qui suivent ces formules et j'ai l'impression que cela leur fait beaucoup de bien. Elles ont le mérite de concrétiser, sur le terrain, les moyens de conversion que l'Église nous propose, et de susciter une entraide pour les mettre en œuvre. Ce sont des démarches exigeantes, qui peuvent contribuer à "secouer le cocotier" d'une vie chrétienne parfois un peu commode.

Mais je rappelle toujours **qu'il ne s'agit pas de relever un défi** ou un "challenge", **comme dans la vie professionnelle**, en cherchant à se prouver à soi-même, aux autres ou

même à Dieu ce dont on est capable. L'essentiel est ailleurs : il s'agit d'une démarche d'amour, d'humilité, de conversion du cœur. Et elle n'est vraiment féconde que si elle se poursuit ensuite, avec d'autres modalités, tout au long de l'année et de la vie.

## **Pourquoi vous être engagé dans un parcours aussi exigeant qu'Exodus ?**

**Jean :** Je suis parti du constat que j'avais bâclé de nombreux Carêmes, me retrouvant un peu penaud à Pâques sans l'avoir vraiment vécu.

Un parcours plus long et plus exigeant permettait de mettre la barre plus haut, de donner à mon Carême l'élan et la force qu'il méritait. Et cela s'est vérifié. C'est surtout l'envie de me rapprocher du Christ qui me meut à chaque début d'Exodus, avec cette prière en

arrière-plan : « *Seigneur Dieu, éloigne de-moi tout ce qui m'éloigne de toi.* »

**Sébastien :**

Quand on m'a proposé de suivre ce parcours, j'ai eu l'impression d'une montagne infranchissable. Seul, c'était trop dur. Mais l'aspect communautaire m'a aidé à faire le pas. Je sentais en moi un appel à la conversion, un désir de gagner en sainteté de façon plus concrète, avec le soutien de frères en Christ. C'était aussi le prix de nombreux Carêmes médiocres où je m'étais laissé submerger par le confort et les engagements du quotidien. J'ai fait ce parcours deux fois, ce qui m'a semblé suffisant.

**Nicolas :** Je pressentais que la maîtrise de soi n'est pas seulement une question de régime ou de volonté : c'est un combat spirituel.

Un parcours pour le carême ne vise pas d'abord une ascèse sur la nourriture ou les écrans, mais l'offrande de cette ascèse à Dieu pour favoriser un cœur à cœur dans la prière. Et puis, l'exigence du défi vécu entre hommes m'a attiré : je ne voulais pas, le jour de Pâques, avoir l'impression d'avoir raté un rendez-vous avec Dieu.

## **Faut-il rechercher une forme d'exigence pendant le Carême ?**

**Abbé Stéphane Seminckx** : Je crois que nous avons tous la conviction qu'un idéal véritable est exigeant. Atteindre le sommet du Mont Blanc demande des efforts : ce n'est pas comme gravir la butte de Montmartre. Le Carême veut nous préparer à atteindre le sommet de l'amour, à nous identifier au Christ qui a donné sa vie. Notre cœur aspire

à cet amour qui se donne, se sacrifie.  
Il n'est heureux qu'à cette condition.

## **N'y a-t-il pas un risque à trop se concentrer sur les efforts ?**

**Jean :** Il faudrait presque le vouloir pour ne garder que l'aspect stoïque du carême et en oublier la visée spirituelle. Mais il est prudent de d'associer chaque effort à une intention, de l'offrir à Dieu, et de repousser l'idée que nous sommes des héros parce que nous avons mangé une pomme au lieu d'un gâteau...

**Sébastien :** Je ne l'ai jamais vécu comme un absolu, mais comme un moyen. Il ne s'agit pas de devenir un "super catho", mais de vivre une expérience de conversion. Les sacrifices n'ont de sens que dans la perspective de répondre à une promesse : adorer Dieu et vivre librement.

**Nicolas :** Ce risque est intrinsèque à toute ascèse chrétienne. Nous sommes sur une ligne de crête entre “je veux réussir pour Dieu” et “je veux réussir pour me prouver que je suis fort”. La tentation de l’orgueil est réelle, surtout quand les progrès se voient. La question n’est pas de l’éviter parfaitement, mais de s’en rendre compte vite et de se relever, en sachant que ces victoires sont, en grande partie, dues à Dieu.

## **Quels renoncements ont vraiment du sens pendant le Carême ?**

**Abbé Stéphane Seminckx :** Il y a trois grands moyens de nous convertir : la prière, la pénitence, et les œuvres de miséricorde. La prière est l’antidote à notre orgueil. La pénitence nous libère de nos attachements désordonnés. Et la charité guérit notre égoïsme. C’est un peu comme une montgolfière : elle

ne peut s'élever que si nous coupons les amarres qui nous plaquent au sol. Saint Josémaria m'a appris à trouver dans les mille circonstances du quotidien des occasions de conversion : un sourire, une contrariété acceptée, un effort discret, un usage plus sobre du smartphone...

**Jean :** Les privations de table apportent une lucidité qui favorise la prière. Et les privations d'écrans nous rendent plus disponibles pour les autres. Par ailleurs, comme nous le rappelle le Pape dans son message de Carême, nous pouvons aussi lutter pour « *désarmer le langage en renonçant aux mots tranchants, aux jugements hâtifs, à médire de qui est absent* ».

**Sébastien :**

La charité doit toujours primer ! Si on m'invite à dîner et qu'on me propose un bon gâteau, préparé par

la maîtresse de maison, je ne vais pas dire « non, je fais Exodus ! ». Exodus est fait pour l'homme et pas l'homme pour Exodus.

**Nicolas** : Il y a des renoncements sur des défauts objectifs, mais aussi des renoncements sur des choses qui ne sont pas mauvaises en soi. Dans ce cas, c'est un petit cadeau pour Dieu. Et **mystérieusement, ces efforts sur le corps nous font progresser aussi dans d'autres vertus** : mon épouse m'a trouvé plus calme et plus serviable.

*Dans le prochain volet, nous verrons comment la fraternité et l'entraide jouent un rôle décisif dans ce chemin de conversion, et comment vivre le Carême sans être seul.*

[opusdei.org/fr-lu/article/temoignage-le-careme-et-moi-1-3-un-bon-careme-cest-un-careme-qui-convertit/](https://opusdei.org/fr-lu/article/temoignage-le-careme-et-moi-1-3-un-bon-careme-cest-un-careme-qui-convertit/) (22/03/2026)