

En ce temps-là,
Jésus disait à ses disciples :
« Ce que vous faites pour devenir des justes,
évittez de l'accomplir devant les hommes
pour vous faire remarquer.
Sinon, il n'y a pas de récompense pour vous
auprès de votre Père qui est aux cieux.

Ainsi, quand tu fais l'aumône,
ne fais pas sonner la trompette devant toi,
comme les hypocrites qui se donnent en spectacle
dans les synagogues et dans les rues,
pour obtenir la gloire qui vient des hommes.
Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.
Mais toi, quand tu fais l'aumône,
que ta main gauche ignore ce que fait ta main droite,
afin que ton aumône reste dans le secret ;
ton Père qui voit dans le secret
te le rendra.

Et quand vous priez,
ne soyez pas comme les hypocrites :
ils aiment à se tenir debout

dans les synagogues et aux carrefours
pour bien se montrer aux hommes
quand ils prient.
Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.
Mais toi, quand tu pries,
retire-toi dans ta pièce la plus retirée,
ferme la porte,
et prie ton Père qui est présent dans le secret ;
ton Père qui voit dans le secret
te le rendra.

Et quand vous jeûnez,
ne prenez pas un air abattu,
comme les hypocrites :
ils prennent une mine défaite
pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent.
Amen, je vous le déclare : ceux-là ont reçu leur récompense.
Mais toi, quand tu jeûnes,
parfume-toi la tête et lave-toi le visage ;
ainsi, ton jeûne ne sera pas connu des hommes,
mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret ;
ton Père qui voit au plus secret
te le rendra. »

Voici donc revenu le temps du Carême, ce temps qui nous permet de faire joyeusement un bond particulier sur le chemin de la sainteté. Joyeusement... Ce n'est pas tout à fait ce que m'écrivait Google et son intelligence artificielle. Je cite : *La tête de Carême est une locution qui désigne un visage triste et pâle. Cette expression est souvent utilisée pour décrire une apparence qui reflète la mélancolie ou la privation. Le temps pour les prêtres d'entendre : « Mon père, ai-je le droit de manger ceci, de faire cela pendant le Carême ? Ai-je le droit de reporter mon jeûne du vendredi au samedi parce que j'ai un repas d'affaire... ? Si j'ai oublié une prière à laquelle je m'étais engagé, puis-je la rattraper le lendemain ou cela invalide-t-il mon Carême ? ».*

Nos compatriotes musulmans commencent en même temps que nous leur Ramadan, une expression communautaire offerte à Dieu, exprimée par de sérieuses privations, des efforts qui durent un temps. La Carême est une préparation, une marche, collective certes, mais profondément personnelle, vers un but que nous célébrerons ensemble la nuit de Pâques. C'est le temps de réactiver ce que François de Sales appelle – et saint Paul avant lui - notre *combat spirituel*... dans une attente pleine d'espérance et de dynamisme. Eh oui, car notre vie chrétienne est un combat.

Contre le mal à l'intérieur de soi et à l'extérieur. Un combat ? Cela vous fait rêver ? C'est pourtant une bonne nouvelle ce combat, parce que nous ne le menons pas seul. Et en plus, si nous avons le courage de le mener, nous sommes sûrs de le gagner parce que nous sommes dans l'équipe vainqueur (ce qui était loin d'être le cas quand, jadis, je jouais au foot). Le

Christ joue la partie avec nous et, au terme de ce temps de Carême, nous revivrons avec lui sa victoire sur le mal, sur les forces de mort, sur la mort même.

Écoutons quelques conseils d'un très bon connaisseur de ce combat spirituel. Saint Ignace de Loyola fut un grand officier espagnol jusqu'à ce qu'un boulet de canon (du reste français) ne vienne lui exploser la jambe et le force à une conversion magnifique.

Voilà ce qu'il nous propose d'imaginer dans une image très militaire de son temps : L'auteur du mal, appelons le diable, celui que combattait Jésus dans le désert, agit comme un capitaine qui cherche à prendre d'assaut une place forte... Vous l'aurez compris, cette place forte, c'est chacune et chacun de nous. Il commence à s'avancer seul pour observer les fortifications, pour repérer les points les plus faibles, les moins bien défendus. C'est là qu'il attaquera quand il lancera ses forces à l'assaut. Le sachant, la bonne stratégie pour la défense de notre forteresse spirituelle, c'est d'avoir bien repéré nous-mêmes quels sont nos points faibles et de renforcer la garde à ces endroits, de concentrer des défenses sur ces points vulnérables. La question est donc posée pour chacune de nos citadelles personnelles et requiert donc une stratégie adaptée. Personnellement, je n'ai pas de problème avec l'alcool puisque j'ai pris et tenu une résolution d'abstinence depuis la fin de mon adolescence. M'abstenir d'alcool pendant le Carême n'apportera rien de plus.

Le jeûne est à comprendre dans ce sens. Ce n'est pas une question de *permis ou de défendu*. Cela n'a pas de sens de se priver de dessert le vendredi et de dire des choses épouvantables sur ses collègues de travail tout de suite après. C'est en ce cas du côté de la bouche qu'il faut renforcer les défenses, plus urgemment que du côté de l'estomac qui gargouille tranquillement.

Que va guetter le capitaine ennemi dans la découverte de nos points faibles ? A chacun de répondre bien sûr. La personne qui connaît le mieux votre forteresse, c'est vous. Et peut-être nous faut-il de la lucidité et revisiter cette expression du philosophe Baruch Spinoza : « *nous ne sommes pas toujours attirés par le bien, mais nous appelons bien ce qui nous attire* » .

Voici donc quelques conseils que pourrait vous suggérer un capitaine ennemi pour vous faire parfaitement rater votre Carême :

- **Prier quand vous en avez envie ou quand vous en avez le temps – et franchement avec tout ce que vous avez à faire – c’est-à-dire pas trop souvent.**
- **Vous dire : « *il reste quarante jours, on est large... Je commence sérieusement à m’y mettre la semaine prochaine* ».**
- **Arrêter le Nutella ou ne pas sucrer votre café du matin en pensant que c’est là le sommet du renoncement héroïque.**
- **Continuer tranquillement à être très désagréable et dur dans vos paroles en pensant que le plus important dans votre conversion c’est le Nutella ou le sucre dans le café.**
- **Faire l’aumône d’un sourire à un mendiant pendant que vous dépensez sans compter sur *Amazon*.**
- **Confesser quelques banalités ou bien expliquer que vous n’êtes peut-être pas très agréable, c’est vrai, avec vos proches mais qu’au vu de leur caractère et de leurs terribles défauts, c’est finalement assez légitime.**
- **Perdre beaucoup de temps en regardant des vidéos de chatons ou bien d’autres choses plus chaudes sur internet...**

Tout au contraire, pour le réussir, l’essentiel sera bien le sens que vous trouverez discrètement à votre jeûne, à vos privations. Vous ne trouverez pas de rayons « spécial Carême » dans votre supermarché, comme ce qui est proposé à nos frères musulmans. Il est normal que le Carême chrétien n’apporte aucune visibilité dans l’espace public, contrairement au Ramadan. C’est logique, car, si vous avez bien écouté l’Evangile, Jésus le Christ préconise à plusieurs reprises la discrétion (« ne fais pas sonner la trompette devant toi.... »)

Nous sommes donc invités dans notre combat spirituel à revisiter nos attachements, ce que nous faisons des événements qui nous arrivent, à voir comment leur donner un goût d’Evangile.

Voilà le défi. Il n’est pas facile et nous préférierions un mode d’emploi plus précis... Saint François de Sales disait que parfois on veut se tailler avec efforts une grande croix de bois que l’on pourra choisir de porter par pénitence mais que l’on devient furieux et que l’on ne supporte pas les épreuves que la vie nous impose : les gens pénibles, un devoir difficile, toutes sortes d’obstacles et de contrariétés ; et François de Sales ajoutait qu’il préférerait porter une petite croix en paille qu’il n’avait pas choisie plutôt qu’une lourde croix de bois qu’il se serait taillée.

Pour finir, Ignace de Loyola nous dit encore de nous méfier d'une autre stratégie employée par le capitaine ennemi de notre forteresse intérieure. Une chose particulièrement efficace.

Nous décourager. Alimenter une petite voix intérieure qui nous murmure : « *Tu vois, tu es minable, tu es toujours incapable de tenir tes résolutions... Ton Créateur doit poser sur toi un regard de dégoût...* »

Il y a, là encore, des tentations pour être sûr de rater son Carême. Prendre des résolutions très fortes, s'obliger à mettre la barre très haut pour être sûr de passer en dessous. A moins qu'il y ait bien sûr une variante. Mettre la barre très bas pour être sûr de ne rien changer.

A chacun donc de régler le curseur avec exigence et réalisme. Car, comme le dit sainte Thérèse, une petite violette n'aurait pas l'idée de se prendre pour une rose, et une rose n'aurait pas l'idée de se prendre pour une pâquerette. Alors, que chacun fasse un Carême selon l'état de son âme.

La vie spirituelle n'est pas un jeu vidéo dans lequel on passe de niveau en niveau, en maîtrisant les données du jeu. La vie spirituelle consiste à laisser faire l'Esprit saint en nous. Même quand on a l'impression de perdre ses journées, de piétiner, de ne pas grandir dans la vie spirituelle, remettons cette difficulté à Dieu en toute simplicité. Vivre avec lui nos limites, c'est déjà renverser la difficulté, c'est utiliser cette même limite pour revenir à Dieu, comme, pour une prise de judo, lorsque l'on utilise la force de son adversaire dirigée contre vous. Le drame des moments difficiles, c'est quand on se dit que l'on n'est pas digne de Dieu, que l'on n'est pas à la hauteur. Alors on s'éloigne de lui, on se dit : « *Je reviendrai quand j'aurai fait mes exercices, quand je présenterai bien et qu'il pourra m'aimer.* » Au contraire. Au pire moment du péché, du mal, on peut utiliser ce mal pour revenir à Dieu et lui dire : « *Seigneur, j'ai absolument besoin de toi, viens à mon secours.* » Ainsi donc, l'ascèse véritable est quelque chose d'assez joyeux, parce qu'on se recentre sur ce qui nous fait vivre, sur nos désirs les plus profonds, en laissant de côté les désirs annexes ou les fantaisies qui nous traversent l'esprit.

Bon Carême à chacune et chacun de vous.