

# CARÊME 2022

## *10 paroles de vie pour devenir libre*

Dans le livre du Deutéronome, au chapitre 5 et au verset 2, nous trouvons cette Parole de Dieu :

*"Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai fait sortir  
du pays d'Égypte, de la maison d'esclavage."*

Ce verset est d'abord, une invitation à se souvenir de ce que Dieu a fait pour nous libérer, avant de nous offrir les 10 "paroles de vie" (10 "commandements"), que nous sommes invités à méditer durant ce carême.

Ces 10 paroles ne sont pas seulement une liste de prescriptions morales ou une collection de sentences de sagesse, mais elles sont une charte d'adhésion à la parole du Seigneur tel qu'il s'est révélé par ses dons à Israël.

Ce qui précède toute la loi, c'est la volonté de libération et de salut que Dieu offre à tous. Pour nous, la recherche de la volonté de Dieu se situe toujours dans une relation. La structure des 10 paroles (Décalogue) nous rappelle que notre réponse n'est jamais totale, mais qu'elle doit être orientée par le désir de servir Dieu et le prochain. Les 10 "commandements", les 10 paroles de vie, articulent le service de Dieu et le service du prochain ; l'un appelle l'autre sans que l'on puisse les séparer.

Au verso de cette feuille, Sous chacune de ces 10 paroles de vie, il-y-a 3 propositions qui sont faites pour nous aider à répondre quotidiennement à la volonté libératrice de Dieu. Ces 30 propositions ne sont pas là pour que nous pensions du mal de nous ou que nous nous enfermions dans une culpabilité morbide à cause de nos difficulté à répondre à la volonté de Dieu. (ce ne sont que des exemples mais en rien l'unique voie du salut !)

En revanche, chaque mercredi des Cendres, Dieu nous adresse la parole ci-dessous, par la voix du Prophète Joël, afin d'encourager notre volonté de grandir en liberté :

*"Revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre  
et miséricordieux, lent à la colère et plein  
d'amour, renonçant au châtement..."*

Joël, 2,13

Cette croissance passe donc par le fait de se reconnaître pécheurs ainsi que par l'acceptation d'être purifiés par le sacrement de la réconciliation que Dieu veut sans cesse nous donner afin que nous devenions davantage des serviteurs de son amour pour nos frères.

Bon carême à tous !

# CARÊME 2022

30 propositions  
pour renaître de ses cendres

## 1 - TU N'AURAS PAS D'AUTRE DIEU QUE MOI

- JE PRENDS UN TEMPS D'ADORATION LE SAMEDI MATIN À L'ORATOIRE.
- JE JEÛNE D'ALCOOL, DE CIGARETTES OU DE CAFÉ PAR SOLIDARITÉ AVEC CEUX QUI SONT ABSTINENTS.
- JE METS UNE IMAGE DE JÉSUS À UN ENDROIT QUE JE FRÉQUENTE TOUS LES JOURS (FOND D'ÉCRAN TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, RÉFRIGÉRATEUR).

## 2 - TU NE TE FERAS PAS D'IDOLES

- JE DÉSINSTALLE UNE APPLICATION ADDICTIVE SUR MON PORTABLE POUR PRENDRE DU TEMPS POUR PRIER.
- JE NE CHERCHE PAS À CONNAÎTRE MON AVENIR (HOROSCOPES, VOYANTS...) ET NE PACTISE PAS AVEC LE DIABLE (GUÉRISSEURS, MAGNÉTISEURS...).
- JE NE JOUE PAS AU JEU DE HASARD ET JE METS UN EURO DANS UNE CAGNOTTE CHAQUE FOIS QUE JE DIS UN JURON POUR REVERSER L'ARGENT À LA QUÊTE DU DIMANCHE.

## 3 - TU PENSERAS À OBSERVER LE DIMANCHE COMME JOUR DE REPOS

- JE PARTICIPE À LA MESSE TOUS LES DIMANCHES DE CARÊME.
- JE NE CONSULTE PAS MES MAILS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX LE DIMANCHE.
- JE PRIVILÉGIE MA FAMILLE ET JE PORTE UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX PERSONNES SEULES LE DIMANCHE.

## 4 - TU HONORERAS TON PÈRE ET TA MÈRE

- JE FAIS LA LISTE DES GENS DE MA FAMILLE POUR QUI JE VAIS PRIER.
- JE SUPPRIME UNE SOIRÉE TV/SEMAINE POUR ME METTRE À L'ÉCOUTE DE MON ENTOURAGE.
- JE RENDS VISITE À UN MEMBRE DE MA FAMILLE QUE JE N'AI PAS VU DEPUIS LONGTEMPS.

"Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai fait sortir du pays d'Égypte, de la maison d'esclavage."

Deutéronome 5, 2

## 5 - TU NE COMMETTRAS PAS DE MEURTRE

- JE PRIE POUR LES PERSONNES QUE JE N'AIME PAS.
- JE M'ENGAGE À NE PAS CRITIQUER ET INSULTER.
- JE DIALOGUE AVEC DES PERSONNES DIFFÉRENTES DE MOI PAR LA CULTURE, LA RELIGION, LE MILIEU SOCIAL.

## 6 - TU NE COMMETTRAS PAS D'ADULTÈRE

- JE SUIS FIDÈLE À PRENDRE 5 MINUTES PAR JOUR POUR PRIER.
- JE PRÉSERVE MON REGARD DES IMAGES PORNOGRAPHIQUES.
- JE DIS À MON CONJOINT OU À MES AMIS QUE JE LES AIME.

## 7 - TU NE COMMETTRAS PAS DE VOL

- JE PRIE POUR LA CONVERSION DE MON CŒUR AINSI QUE POUR LA CONVERSIONS DES TRAFIQUANTS ET DES PROFITEURS.
- JE NE CHERCHE PAS À VOULOIR CE QUE LES AUTRES POSSÈDENT.
- JE RENDS CE QUE J'AI VOLÉ À MON PROCHAIN.

## 8 - TU NE PORTERAS PAS DE FAUX TÉMOIGNAGE CONTRE TON PROCHAIN

- JE DEMANDE À DIEU D'ÉVITER DE PENSER DU MAL DE MON PROCHAIN.
- J'ÉVITE LA CALOMNIE ET LA MÉDISANCE DANS MES CONVERSATIONS.
- JE CHERCHE AU MOINS UNE QUALITÉ CHEZ LES PERSONNES QUI NE SONT PAS MES AMIS.

## 9 - TU NE CONVOITERAS PAS LA FEMME OU LE MARI DE TON PROCHAIN

- JE PRIE POUR LES COUPLES, CEUX QUI VONT BIEN ET CEUX QUI SONT EN DIFFICULTÉS.
- JE PRENDS UN TEMPS EN COUPLE POUR DEMANDER PARDON.
- J'ACCUEILLE UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉS POUR UN TEMPS FRATERNEL.

## 10 - TU NE CONVOITERAS PAS LES BIENS DE TON PROCHAIN

- JE PRIE POUR DEMANDER LA GRÂCE DE SAVOIR RECONNAÎTRE CHAQUE JOUR UNE OCCASION DE ME RÉJOUIR.
- SI J'ACHÈTE DEUX PRODUITS À CAUSE D'UNE PROMOTION, JE PENSE À EN DONNER UN À UNE PERSONNE DANS LE BESOIN.
- JE SOUTIENS PAR UN DON FINANCIER L'ÉGLISE, QUI M'ASSURE GRATUITEMENT GRÂCE AUX SACREMENTS, LA VIE ÉTERNELLE.