



Le 02/03/2025,

Chers couples,

Nous démarrons ce mercredi 5 mars le précieux temps liturgique du Carême. 40 jours pour retrouver l'Essentiel dans nos vies. Ces quarante jours le Christ les a passé au désert pour se préparer avant le début de sa vie publique. Ce chiffre de quarante symbolise les temps de préparation à de nouveaux commencements. À la suite du Christ, nous sommes appelés à nous préparer à Pâques en permettant au Christ de nous habiter pour faire sa volonté et nous laisser guider par l'Esprit Saint.

Vous avez choisi de vivre ce Carême en couple. Vous allez pouvoir profiter de ce temps pour renforcer les temps d'écoute, de prière, de partage, d'efforts, de silence, à deux, devant Dieu et pour Dieu, à prendre soin de votre couple et de sa relation privilégiée avec son Créateur.

Nous vous invitons donc à prendre un temps pour confier à Dieu votre Carême et choisir ensemble vos engagements en couple. Vous retrouverez ci-dessous les propositions listées sur le site de CaremeCouple.fr, prenez le temps de les discuter et notez vos engagements :

PROPOSITIONS POUR LE COUPLE

- **Proposition #1 : Ecouter ensemble un ou plusieurs topos sur le thème de la semaine, et y réfléchir à deux.**
 - Vous avez accès sur le site de CaremeCouple.fr aux 6 thèmes des 6 semaines de Carême. Nous vous invitons à fixer dans vos agendas dès aujourd'hui vos 6 rendez-vous d'écoute et discussions.
 - **S1 - Semaine du 10 mars :**
 - **S2 - Semaine du 17 mars :**
 - **S3 - Semaine du 24 mars :**
 - **S4 - Semaine du 31 mars :**
 - **S5 - Semaine du 7 avril :**
 - **S6 - Semaine du 14 avril :**
- **Proposition #2 : Prendre un temps de prière quotidienne en couple pour nous ressourcer en Lui**
 - La prière quotidienne en couple est pour certains une nouveauté, pour d'autres une habitude. Si vous démarrez, prenez un temps court mais soyez fidèles à ce rendez-vous avec Dieu.
 - **A quel moment, à quel endroit et sur combien de temps souhaitons-nous prendre notre temps de prière quotidienne de couple ?**
.....
.....
- **Proposition #3 : Participer aux soirées hebdomadaires en fraternité**
 - Les soirées fraternité ont pour objectif de rassembler les couples participants pour prier et échanger sur leur Carême. Elles ont lieu chaque semaine à jour et heure fixe au domicile d'un des couples de la fraternité.
 - **Avons-nous pris nos dispositions pour nous rendre disponibles ces 6 prochaines semaines ?**
.....
.....

- Si vous ne pouvez/voulez pas participer aux soirées fraternités, nous vous invitons à prendre au moins un 2nd temps en couple dans la semaine pour partager comment vous avez vécu votre semaine et confier à l'autre des intentions de prières particulières. (Durant le temps de partage, celui qui écoute est invité à ne PAS réagir et à simplement écouter. Celui qui parle peut conclure par un « Je vous salue Marie » pour marquer la fin de son partage et le confier à la Vierge Marie)

Pour les propositions suivantes, nous vous invitons à réfléchir si vous souhaitez les appliquer et si oui comment ?

- **Proposition #4 : Du temps de qualité : un dîner à deux, une balade, un temps de jeu en couple ou famille par semaine**

- **Notre engagement :**
-
.....
.....

- **Proposition #4 : Se rendre disponible à l'autre, à sa famille en prévoyant une boîte à téléphones pour les consigner à l'entrée de la maison.**

- **Notre engagement :**
-
.....
.....

- **Proposition #5 : Porter une attention particulière et quotidienne à l'autre:**

Voici quelques pistes :

- mieux prendre soin de l'autre, savoir comment il/elle va,
- ouvrir davantage son cœur à l'autre sur ce qu'il/elle vit et ce à quoi il/elle aspire,
- oser davantage s'excuser ou demander pardon à l'autre en cas de besoin,
- exprimer plus régulièrement son affection à l'autre, savoir être plus tendre,
- soigner nos moments d'intimité sexuelle, avec plus de respect et de générosité.

- **Notre engagement :**
-
.....
.....
.....

- **Proposition #6 : L'aumône (don de la dîme à une oeuvre de charité ou Denier de l'Eglise) pour se détacher de son confort individuel et faire grandir l'attention au prochain**

- **Notre engagement :**
-
.....
.....

- **Proposition #7 : (Libre)**

.....
.....
.....

- **Notre engagement :**
-
.....
.....

PROPOSITIONS PERSONNELLES :

En plus des engagements de couple que vous prenez ensemble, voici ci-dessous une liste avec des propositions personnelles d'efforts dans la prière et d'efforts d'ascèse et de partage pour vivre le Carême !

Prenez le temps de réfléchir et surtout de prier et de demander à Dieu à quoi devrait ressembler notre jeûne et notre Carême.

Où nous attend-il ? Ne soyons ni trop ambitieux ni trop timorés !

Le but n'est surtout pas de cocher toutes les cases, de « réussir » ou de tout faire à la force du poignet par héroïsme. Non, le but est de tout confier à Dieu et pour tout confier il faut prier chaque jour ! N'oublions pas,

nous entrons en Carême non pour une détox, un régime mais pour une transformation spirituelle, une union plus profonde avec Dieu !

D'après des textes du livret « Carême 2025 » de Marie Bancel

LA PRIERE

- Une heure de prière quotidienne peut transformer votre journée. Quelques propositions :
 - 20min d'oraison (Tout remettre à Dieu dans la confiance, lui demandez des grâces de fidélité dans la prière, le service)
 - Lecture des textes bibliques de la messe du jour. (Version papier ou sur applications comme : AELF, Prier aujourd’hui, Magnificat)
 - Prière du chapelet
 - Examen de conscience
 - Temps de louange
 - Adoration si possible ou temps de prière devant le tabernacle de l'église
 - Vendredi: Chapelet de la divine miséricorde et/ou chemin de croix.
 - Confier particulièrement une personne avec laquelle mes relations peuvent être améliorées
- La confession au début et à la fin du Carême pour demander la miséricorde de Dieu
- La messe chaque dimanche et en semaine, si possible, pour cheminer vers Lui

Mon engagement dans la prière :

Elle :
.....
.....
.....

Lui :
.....
.....
.....

L'ASCÈSE & LA CHARITÉ

- Faire du sport (au moins 1h par semaine), dormir 7h par nuit, manger sainement
- Se réveiller à la première sonnerie du réveil avec entrain.
- S'abstenir d'alcool, de sucreries, de grignotage.
- Pratiquer le jeûne le vendredi (repas frugal, pain et eau) pour recentrer sa journée sur la seule nourriture vitale à notre âme : le Christ et notre relation avec Lui.
- Désactiver ou supprimer les applications non-essentielles de son téléphone.
- Limiter les temps d'écran hors cadre professionnel
- Limiter les achats non-essentiels ou « compulsifs »
- Favoriser les activités qui élèvent spirituellement : Temps de silence, lectures spirituelles, films chrétiens, musique sacrée ou chants de louange
- Libérer de son temps pour rendre service (appel ou invitation de personnes seules, temps dans la paroisse, repas fraternel, maraudes...)
- Développer les fruits de l'Esprit Saint dans notre âme :
 - Poser un regard humble et bienveillant sur ce qu'il m'arrive, sur les autres.
 - Cultiver de la gratitude, de la joie pour ce que l'on a, plutôt que de la rancœur envers ce qui nous fait défaut.
 - Accepter de faire preuve de patience envers soi-même, envers les autres.
 - Développer la douceur de Jésus dans nos regards, gestes et paroles.

Mon engagement dans l'ascèse et la charité :

Elle :
.....
.....
.....
.....

Lui :
.....
.....
.....
.....