

# Billet de Carême

Le carême est un temps de conversion, même pour les moines... aussi St Benoît consacre dans sa Règle tout un chapitre sur l'observance du Carême : *“La vie du moine devrait être en tous temps aussi observante que durant le carême mais comme il en est peu qui possèdent cette perfection, nous exhortons tous les frères à vivre en toute pureté pendant le carême et à effacer, en ces jours sacrés, toutes les négligences de l'année.”*

Après cette brève introduction, St Benoît indique concrètement comment le moine doit se préparer à la fête de Pâques. Ces indications pratiques ont été regroupées par la suite, sous forme de “Billet de Carême” qui constitue en quelque sorte, une liste des résolutions que chaque moine doit prendre pour le temps du Carême.

Ce billet de carême monastique peut également aider tous ceux qui seraient désireux de profiter au mieux de ce temps privilégié qui constitue une véritable retraite de 40 jours, à la suite de NS au désert.

Voici les points sur lesquels St Benoît demande que l'on fasse porter nos efforts (il est indiqué entre parenthèses quelques adaptations ou applications possibles) :

1) **La nourriture** (pas de friandises, ne pas manger entre les repas, suppression d'un dessert par semaine, jeûner un jour par semaine etc.) :

2) **La boisson** (suppression ou limitation de l'alcool ou autre) :

3) **Le sommeil** (pas de grasse matinée, lutter contre la paresse au levée... ou à d'autres moments !):

4) **Le bavardage** (ne pas perdre son temps dans des conversations inutiles en particulier au téléphone ou par internet, ne pas être esclave de son portable, attention aux médisances ! ) :

**5) Les plaisanteries** (supprimer toutes celles qui sont douteuses ou au détriment de la charité fraternelle... ne pas perdre pour autant la bonne humeur ! s'abstenir des spectacles : cinéma, télévision, séries...):

**6) Une prière particulière à réciter tous les jours** (choisir une déjà composée ou en composer une soi-même, être fidèle à sa prière du matin et du soir, faire oraison tous les jours, réciter son chapelet en entier ou en partie) :

**7) Un livre spirituel à lire pendant le carême** (écrits ou vie d'un Saint, le catéchisme, "l'imitation de Jésus-Christ", "l'introduction à la vie dévote"... les textes de la messe de chaque jour) :

**8) Faire le chemin de croix** (chaque vendredi ou plus, ou bien aller à la messe en semaine, mieux préparer sa confession, se confesser plusieurs fois durant le carême) :

**9) Une résolution générale** (choisir une vertu à acquérir ou un vice à supprimer, faire un effort de charité : support mutuel, serviabilité, visite de malade, faire l'aumône, supprimer ou diminuer la cigarette) :

Certes, nul n'est obligé de prendre toutes ces résolutions à la fois; ce serait peut être trop. Cependant, beaucoup peuvent aider à notre sanctification et à progresser efficacement dans notre vie spirituelle. A chacun d'être à la fois généreux et réaliste !

Enfin, n'oublions pas non plus ce que l'Eglise nous demande de faire au minimum durant ce temps du Carême : l'abstinence de viande tous les vendredis et le mercredi des Cendres (après 13 ans) ainsi que le jeûne (*un seul repas complet*) le mercredi des cendres et le vendredi Saint (de 18 à 60 ans), faire pénitence tous les jours de carême (prière, oeuvre de charité ou de piété etc.). Ainsi, comme nous le dit St Benoît :

« *Nous attendrons la Sainte Pâques avec l'allégresse du désir spirituel* »