

# Un carême pour progresser dans « la sobriété heureuse »

« La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété,  
et une capacité de jouir avec peu »  
(*Laudato Si'*, numéro 222)

« la sobriété heureuse » est l' attitude intérieure prônée par le célèbre Pierre Rabbi, et le pape François utilise l'idée dans son encyclique *Laudato si'* (n. 224, 225) pour définir le style de vie résultant de la conversion écologique. Or le temps du carême apparaît, par nature, être l'occasion favorable de la sobriété et de la joie !

Jésus nous propose trois moyens pour cela : le jeûne, la prière et l'aumône (Matthieu, chap.6)

Au regard de « l'évangile de la création », tel que le présente le pape François, voici quelques suggestions et orientations que nous pourrions mettre à profit, individuellement et en Église, justement pour grandir dans la sobriété heureuse.

Je propose de suivre les deux chemins du carême :

- **la purification du cœur** « crée en moi un cœur, ô mon Dieu, renouvelle au fond de moi mon esprit » (Ezéchiel 36),
- et **la conversion** pour une vie plus conforme à l'Évangile : « convertissez-vous et croyez à l'Évangile ».

## 1) Pour un cœur « plus sobre et plus heureux»

### le JEÛNE

Par rapport à l'hédonisme et à la surconsommation contemporaine, qui déclinent notre appétit de posséder, notre soif de confort, et notre recherche de sécurité matérielle, il est urgent de redécouvrir existentiellement la réalité de notre vie corporelle, de discerner ce qui est vital et ce qui n'est que superfétatoire.

Jeûner consiste traditionnellement à sauter un repas dans la journée, surtout celui de midi, le vendredi de carême ou un autre jour : Cette privation désencombre notre physiologie, éclaire l'esprit (voir message du pape pour le carême 2018\* ).

Le jeûne ou un peu de privation nous pousse à confesser notre avarice, notre esprit d'accaparement et de vaincre nos peurs de manquer, de pas être toujours et sur tout satisfait etc.

Ainsi, le jeûne nous fait reprendre conscience :

- du sens de la nourriture,
- du pain partagé,
- de la valeur du travail des (petits) producteurs,
- du sens de la vie organique et corporelle que Dieu a créée et qu'il a épousée dans son incarnation.

### L'AUMÔNE

Par rapport à l'individualisme, au narcissisme, à l'autosuffisance prônée comme une valeur absolue, qui déclinent notre appétit de réussite, et notre orgueil, rien de tel que de redécouvrir la joie du don (pour paraphraser Mère Térésa\*\*) !

L'aumône, au sens large du terme, le partage, et le don nous décentrent de nous-mêmes, nous tournent vers les autres créatures, humains tout d'abord et ensuite vers les autres vivants.

C'est le moyen de privilégier de la relation -qui nous constitue en tant que « personne »-, dans ses quatre directions : la relation à soi, aux autres, aux créatures non-humaines, à Dieu.

Ce chemin de l'aumône implique également une autre façon de concevoir l'économie, la place des producteurs et de la personne humaine dans l'économie, repose la question de la circulation des biens, et relativise l'absolutisation de la propriété privée (*Laudato si'*, 67).

L'aumône nous aide ainsi à :

- vaincre notre indifférence au sort des petits et de la Terre (*Laudato si'* 14, 26, 52...),
- confesser nos manques d'amour réels et certainement plus nombreux que nous ne le pensons,
- vaincre notre peur de l'abandon en nous reliant à toute chose.

## **La PRIÈRE**

Par rapport à nos volontés ou velléités de tout contrôler, de tout maîtriser, et notre appétit de toute-puissance, le moyen de la prière est irremplaçable !

Le carême est là pour nous réapprendre à contempler, à accepter et accueillir le réel comme il nous est donné par le Créateur avant de vouloir toujours le changer.

La prière nous fait ainsi :

- entrer dans la volonté éternelle de Dieu,
- sentir la sagesse infinie de sa providence,
- trouver notre humble place d'humain dans le cosmos,
- offrir le monde sans cesse dans la louange et l'intercession,
- confesser nos fautes d'orgueil, nos manques d'humilité,
- et certainement de vaincre notre peur de ne pas être assez aimé...

## **2) Pour convertir notre cœur**

Il s'agit bien sûr ici de « la conversion écologique » selon le pape François, qui nous invite à changer notre regard sur le monde, sur la vie, et se conformer davantage à Jésus ; relisons les très belles pages du chapitre deux de *Laudato si'* !

### **Un STYLE de VIE**

Cette conversion, dit François au chapitre 6, implique d'épouser un certain « style de vie » qui demande :

- « en premier lieu, gratitude et gratuité, c'est-à-dire reconnaissance du monde comme don reçu du Père »,
- « la conscience amoureuse de ne pas être déconnecté des autres créatures, de former avec les autres êtres de l'univers une belle communion universelle »,
- de faire « croître les capacités spécifiques du croyant, à développer son sa créativité et son enthousiasme, pour affronter les drames du monde en s'offrant à Dieu « comme un sacrifice vivant, saint et agréable ».

## Des CONVICTIONS

La conversion écologique repose sur les convictions suivantes (*Laudato si'*, 220...) :

- « la conscience que chaque créature reflète quelque chose de Dieu et a un message à nous enseigner »,
- « l'assurance que le Christ a assumé en lui-même ce monde matériel et à présent... il habite au don de chaque être »,
- que « Dieu créé le monde en y inscrivant un ordre et un dynamisme que l'être humain n'a pas le droit d'ignorer »,
- « moins est plus »,
- « la sobriété qui est vécue avec liberté et de manière consciente est libératrice »,
- « la disparition de l'humilité » chez un être humain, enthousiasmé malheureusement par la possibilité de tout dominer sans aucune limite, ne peut que porter préjudice à la société et à l'environnement »,
- « aucune personne ne mûrit dans une sobriété heureuse sans être en paix avec elle-même ».

## Des QUESTIONS à se POSER

Si nous voulons progresser, nous pouvons étayer nos examens de conscience avec ces questions qui ne sont évidemment que quelques pistes de méditation :

- Quelles sont nos priorités au quotidien ? Efficacité, réussite, réputation etc. ?
- Où sont nos peurs les plus profondes ?
- Quel regard portons-nous sur le monde ? La Terre ? Les petits de ce monde ? Les agriculteurs ?
- Comment nous sentons-nous reliés aux autres créatures de ce monde ? Par utilitarisme ? Indifférence ? Gourmandise même ?
- Avons-nous conscience de nos appétits de pouvoir, de possession, de plaisirs immodérés ?
- Où sont nos freins ou blocages pour progresser sur le chemin de la sobriété heureuse, de l'Évangile tout court ?
- Quels sont les moyens que nous prenons pour communiquer avec les autres, au travail, chez nous, en Église ? Par exemple, utilisons-nous trop souvent le mail à la place d'un coup de téléphone ou un contact plus direct avec le prochain ?
- Quelles sont les domaines de notre vie où nous allons trop vite, où nous emmagasinons trop d'informations, d'énergie, de suractivité ?
- Est-ce que nous savons échanger librement et sincèrement sur ces sujets ?
- Qu'est-ce que nous n'avons pas envie de donner ?
- Avons-nous manqué de respect envers la vie ? La vie humaine ? La vie des autres êtres vivants ?
- Avons-nous pris, ces dernières semaines, du temps gratuit pour soi ? Les autres ? Dieu ?

Avec la grâce de Dieu, souhaitons-nous « un carême vraiment et intégralement écologique » !

P. Michel Raquet  
délégué épiscopal à l'écologie  
15 février 2018

\*[http://w2.vatican.va/content/francesco/fr/messages/lent/documents/papa-francesco\\_20171101\\_messaggio-quaresima2018.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/fr/messages/lent/documents/papa-francesco_20171101_messaggio-quaresima2018.html)

\*\* *La joie du don*, Mère Térésa, livre de poche, 1979.