

# Réflexion sur le Carême : Un Parcours du cœur avec notre famille spirituelle



## Chères sœurs et chers partenaires,

Nous vous adressons nos salutations chaleureuses à l'approche de la période sacrée du Carême.

C'est avec joie que nous partageons avec vous la réflexion de Carême préparée grâce à la collaboration du Bureau de Communication, de BPIJP et du Bureau de la Formation de la Congrégation (CFO). Cette réflexion est le fruit de la prière, du dialogue et du discernement partagé, exprimant notre désir commun de cheminer plus profondément ensemble en cette saison de grâce.

Ce cheminement de Carême nous invite à marcher avec notre famille spirituelle, à laisser nos cœurs être façonnés par la prière, la pleine conscience et la réflexion, et à nous conduire progressivement de la conversion intérieure à l'action compatissante et à une mission renouvelée. Chaque semaine s'inspire de notre charisme et de nos témoins, nous guidant doucement vers la Semaine Sainte et la joie de la Résurrection.

## Comment utiliser cette Réflexion de Carême :

- La réflexion est conçue pour la prière personnelle quotidienne, avec une courte réflexion et une pratique simple de pleine conscience pour chaque jour.
- Cette ressource peut être utilisée en communauté dans le cadre de petits groupes, de communautés, de formations ou de réunions de prière, en partageant la réflexion quotidienne et en réservant un temps pour le silence ou un bref partage.
- Nous vous encourageons à suivre les réflexions à votre propre rythme, en laissant ce qui vous touche approfondir votre prière et votre vie quotidienne, plutôt que d'essayer de tout « accomplir ».

Que cette ressource vous accompagne en ce Carême, vous aidant à faire une pause, écouter et répondre fidèlement à Dieu, les uns aux autres et aux clameurs du monde.

N'hésitez pas à partager cette réflexion au sein de vos réseaux et apostolats, et à l'adapter en fonction de votre contexte et de vos besoins locaux.

Avec toute notre gratitude pour votre compagnie sur ce chemin, et nos prières pour un Carême rempli de grâce,

## Cordiales salutations,

Bureau de Communication, BPIJP, Bureau de Formation de la Congrégation (CFO)



## **Première semaine : Avec saint Jean Eudes - « Formez le Christ dans votre cœur »**

Le Carême commence par un appel à revenir au cœur de Dieu et à notre vérité la plus profonde. Saint Jean Eudes, apôtre des Cœurs de Jésus et Marie, nous rappelle que la conversion ne se limite pas à des pratiques extérieures, mais consiste à permettre au Divin de prendre forme en nous.

Pour Jean Eudes, le cœur est un lieu sacré où Dieu désire demeurer. Le Carême nous invite à entrer dans ce sanctuaire intérieur, à remarquer ce qui nous attire ou nous distrait, et à nous libérer doucement de tout ce qui nous éloigne de l'amour. Par la prière, le silence et une réflexion honnête sur nous-mêmes, nous devenons plus conscients de la grâce qui agit déjà en nous.

### **Au départ de ce cheminement de Carême, nous pouvons nous demander :**

- Qu'est-ce qui occupe mon cœur aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui, en moi, a besoin d'être guéri, purifié ou renouvelé ?
- Est-ce que je laisse le Cœur de Jésus façonner mes pensées, mes désirs et mes actions ?

Cette première semaine nous ancre dans la conversion intérieure, nous rappelant que toute mission découle d'un cœur en harmonie avec le Dieu vivant, le Créateur de toute vie.

## **Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience**

**Jour 1 : Réflexion :** Le Carême commence par un retour sur soi. L'Univers ne nous rencontre pas dans le bruit, mais dans le silence du cœur. « Le cœur de l'être humain est la demeure du divin. C'est en ce lieu que le divin souhaite vivre, parler et agir. » Saint Jean Eudes

**Pratique de pleine conscience :** Asseyez-vous en silence pendant 3 minutes. Observez votre respiration. Dites doucement : « Que ce qui est sacré façonne mon cœur. »

**Jour 2 : Réflexion :** Le Divin désire que ce que nous portons dans notre cœur façonne nos actions. Eudes insiste sur la formation du divin en nous comme fondement d'une vie authentique, qui est vérité et non perfection.

**Pratique consciente :** Observez une émotion aujourd'hui sans la juger. Offrez-la doucement à la Présence aimante.

**Jour 3 : Réflexion :** Le cœur du Bon Pasteur est patient et doux. Le Carême nous invite à grandir dans cette même douceur.

**Pratique de pleine conscience :** Ralentissez une tâche routinière (marcher, manger, se laver) et accomplissez-la en y accordant toute votre attention.

**Jour 4 : Réflexion :** Saint Jean Eudes croit que la Parole de Dieu est un trésor divin à garder et à chérir au plus profond de notre cœur.

**Pratique de pleine conscience :** Lisez lentement une ligne d'un texte sacré. Faites une pause après chaque mot.

**Jour 5 : Réflexion :** La conversion commence lorsque nous nous permettons d'être aimés tels que nous sommes.

**Pratique de pleine conscience :** Lorsque l'autocritique surgit, remplacez-la par une courte prière ou une affirmation de confiance.

**Jour 6 : Réflexion :** Un cœur façonné par le Divin devient un lieu de paix.

**Pratique de pleine conscience :** Respirez profondément trois fois avant de répondre dans une conversation.

**Jour 7 : Réflexion :** L'Univers se réjouit d'un cœur qui écoute.

**Pratique de pleine conscience :** Passez doucement en revue la semaine écoulée. Remerciez pour une grâce reçue.



## Deuxième semaine : Avec Ste Marie-Euphrasie Pelletier - « Touchées par la miséricorde, gagnées par l'amour »

Après avoir entrepris ce cheminement du cœur, nous marchons maintenant avec Sainte Marie-Euphrasie Pelletier, dont la vie a été une réponse courageuse à la miséricorde dont elle a elle-même fait l'expérience. Elle nous montre qu'une conversion authentique ne reste pas introvertie, mais nous tourne naturellement vers les autres, en particulier ceux qui sont blessés, exclus ou oubliés.

Marie-Euphrasie a laissé son cœur être touché par la souffrance. Confiante en la fidélité de Dieu, elle a répondu avec créativité, courage et espérance. Dans son esprit, cette saison nous invite à réfléchir non seulement sur nos échecs personnels, mais aussi sur la profondeur et l'ouverture de notre compassion.

### Nous sommes invités à réfléchir

- Où suis-je appelé à élargir mon cœur dans la miséricorde?
- Suis-je devenu las, prudent ou sélectif dans mon amour?
- Comment ma prière peut-elle me conduire vers des expressions concrètes de justice et de tendresse?

Cette semaine nous invite à laisser la miséricorde prendre forme dans nos choix quotidiens et nos relations.

## Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

**Jour 8 : Réflexion :** La miséricorde commence lorsque nous permettons à la souffrance des autres de nous toucher.

**Pratique de pleine conscience :** Remarquez quelqu'un qui passe souvent inaperçu. Offrez-lui une bénédiction silencieuse.

**Jour 9 : Réflexion :** L'amour grandit lorsque nous sortons de notre zone de confort.

**Pratique de pleine conscience :** Choisissez intentionnellement un petit geste de gentillesse aujourd'hui.

**Jour 10 : Réflexion :** La confiance en Dieu nous libère de la peur.

**Pratique de pleine conscience :** Lorsque l'anxiété surgit, faites une pause et posez doucement votre main sur votre cœur.

**Jour 11 : Réflexion :** La miséricorde écoute plus qu'elle ne parle.

**Pratique de pleine conscience :** Pratiquez l'écoute profonde sans interrompre ni préparer de réponse.

**Jour 12 : Réflexion :** La compassion découle de la prière et y retourne.

**Pratique de pleine conscience :** Associez la prière à l'action — faites une pause pour prier avant d'offrir votre aide.

**Jour 13 : Réflexion :** La fidèle sollicitude de Dieu se manifeste pas à pas. « Ayez confiance en Dieu qui veille à pourvoir à toute chose ». (Adapté de Ste Marie-Euphrasie)

**Pratique de pleine conscience :** Accomplissez les tâches d'aujourd'hui sans vous soucier de celles de demain.

**Jour 14 : Réflexion :** La miséricorde transforme à la fois celui qui l'offre et celui qui la reçoit.

**Pratique de pleine conscience :** Réfléchissez doucement : où ai-je rencontré le Divin cette semaine ?



## Troisième semaine : Avec la bienheureuse Maria Droste : « Demeurer dans l'amour, tout offrir »

À mi-chemin du Carême, la bienheureuse Maria Droste nous invite à entrer dans le mystère de l'amour qui se donne. Sa vie, cachée et fragile, a été marquée par une union profonde avec le cœur du Bon Pasteur. Elle nous rappelle que la sainteté se vit souvent dans le silence, à travers la fidélité dans les petites choses.

Maria Droste nous enseigne que la souffrance, lorsqu'elle est unie au Créateur, devient un don pour la vie du monde. Le Carême, vu à travers sa vie, devient un temps pour embrasser nos limites et les offrir avec amour.

### Nous nous demandons :

- Puis-je accepter ma faiblesse comme un lieu de grâce ?
  - Puis-je croire en l'importance de mes sacrifices cachés ?
  - Suis-je prêt à offrir à nouveau ma vie à Dieu ?

Cette semaine approfondit notre compréhension du Carême comme un abandon aimant, et non comme un effort héroïque.



## Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

**Jour 15 : Réflexion :** Dieu agit avec puissance dans une fidélité cachée.

**Pratique de pleine conscience :** Accomplissez joyeusement une bonne action discrète.

**Jour 16 : Réflexion :** La faiblesse peut devenir un lieu de grâce.

**Pratique de pleine conscience :** Reconnaissez une limite sans y résister.

**Jour 17 : Réflexion :** L'amour s'exprime souvent à travers l'endurance.

**Pratique de pleine conscience :** Lorsque vous êtes fatigué, respirez lentement et continuez doucement.

**Jour 18 : Réflexion :** Dieu voit ce que le monde néglige.

**Pratique de pleine conscience :** Évitez les comparaisons aujourd'hui. Restez concentré sur votre propre chemin.

**Jour 19 : Réflexion :** Faire de petits sacrifices façonne le cœur.

**Pratique de pleine conscience :** Renoncez consciemment à un petit confort.

**Jour 20 : Réflexion :** Le silence approfondit l'amour.

**Pratique de pleine conscience :** Passez cinq minutes en présence silencieuse avec Dieu.

**Jour 21 : Réflexion :** Les vies cachées peuvent changer le monde.

**Pratique de pleine conscience :** Remerciez Dieu pour sa fidélité ordinaire.





## Quatrième semaine : Avec la bienheureuse Marie-Thérèse Soubiran: « Fidèle dans les ténèbres »

Au fur et à mesure que le Carême avance, nous marchons avec la bienheureuse Marie-Thérèse Soubiran, une femme qui a connu l'incompréhension, la perte et l'injustice, mais qui est restée fidèle. Sa vie est un témoignage puissant dans les moments de découragement et d'échec apparent.

Elle nous enseigne que la fidélité ne signifie pas toujours le succès ou la reconnaissance. Le Carême nous invite à faire confiance à Dieu même lorsque nos efforts semblent vains et que le chemin n'est pas clair.

### Nous réfléchissons :

- Quelle est ma réaction quand les choses ne se passent pas comme prévu ?
- Puis-je faire confiance à Dieu lorsque je me sens incompris ou impuissant ?
- Où suis-je invité à persévérer dans une espérance silencieuse ?

Cette semaine nous donne la force de rester enracinés dans l'amour de Dieu, même dans l'incertitude.

## Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

**Jour 22 : Réflexion :** Dieu reste fidèle même lorsque les chemins sont incertains.

**Pratique de pleine conscience :** Répétez lentement : « Je te fais confiance, ô Saint ».

**Jour 23 : Réflexion :** La déception peut purifier l'amour.

**Pratique de pleine conscience :** nommez une déception et libérez-vous-en dans la prière.

**Jour 24 : Réflexion :** La persévérance est une forme discrète de courage.

**Pratique de pleine conscience :** Accomplissez une tâche difficile sans vous précipiter.

**Jour 25 : Réflexion :** Dieu œuvre au-delà de la reconnaissance ou du succès.

**Pratique de pleine conscience :** Détachez-vous des résultats ; concentrez-vous sur l'intention.

**Jour 26 : Réflexion :** La fidélité mûrit dans l'attente.

**Pratique de pleine conscience :** Pratiquez la patience face aux retards aujourd'hui.

**Jour 27 : Réflexion :** La présence de Dieu est souvent cachée, mais réelle.

**Pratique de pleine conscience :** Remarquez les signes subtils de la grâce.

**Jour 28 : Réflexion :** L'espoir grandit dans l'endurance.

**Pratique de pleine conscience :** Notez dans votre journal une idée tirée de cette semaine.



## Cinquième semaine : Avec la bienheureuse Aguchita Rivas Lopez : « L'amour prophétique qui donne la vie »

À l'approche de la Semaine Sainte, la bienheureuse Aguchita Rivas Lopez se tient devant nous comme un témoin d'amour courageux et prophétique. Elle a choisi de défendre la vie, la dignité et la justice, même au prix de sa propre vie. Que son exemple éveille en chacun le désir de suivre Jésus, le Bon Pasteur, avec fidélité et courage. Aguchita nous rappelle que le Carême n'est pas seulement une question de sainteté personnelle, mais aussi de solidarité avec ceux dont la vie est menacée. Son martyre nous invite à examiner notre engagement en faveur de la justice, de la paix et de la protection des plus vulnérables.

### Nous nous demandons :

- Où suis-je appelé à parler ou à agir en faveur de la vie et de la dignité ?
  - Quelles craintes m'empêchent d'avoir le courage prophétique ?
  - Comment mon cheminement de Carême peut-il conduire à une solidarité concrète ?

Cette semaine prépare nos cœurs à entrer dans la Semaine Sainte avec authenticité et courage.



## Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

**Jour 29 : Réflexion :** L'amour exige parfois du courage.

**Pratique de pleine conscience :** Prononcez un mot de vérité avec gentillesse.

**Jour 30 : Réflexion :** Défendre la dignité est un acte de foi.

**Pratique de pleine conscience :** Soyez attentif à l'injustice, même minime.

**Jour 31 : Réflexion :** Témoigner de la justice et de la paix même au péril de sa vie

**Pratique de pleine conscience :** Asseyez-vous tranquillement un instant et demandez-vous : où suis-je appelé à défendre la vie aujourd'hui ? Écoutez sans vous précipiter pour répondre.

**Jour 32 : Réflexion :** La solidarité reflète le cœur de Dieu.

**Pratique de pleine conscience :** Priez pour quelqu'un qui souffre d'injustice.

**Jour 33 : Réflexion :** L'amour en offrant des sacrifices donne la vie.

**Pratique de pleine conscience :** Offrez généreusement votre temps, votre attention ou votre présence.

**Jour 34 : Réflexion :** La foi pleinement vécue devient témoignage.

**Pratique de pleine conscience :** Alignez une action aujourd'hui avec vos valeurs les plus profondes.

**Jour 35 : Réflexion :** L'amour est plus fort que la mort.

**Pratique de pleine conscience :** Préparez votre cœur à la Semaine Sainte avec gratitude.







## Semaine 6 : Avec le Bon Pasteur : « L'amour qui donne sa vie »

Alors que nous entrons dans la Semaine Sainte, notre cheminement de Carême nous met face au Bon Pasteur qui marche sur le chemin de la Croix. Celui qui nous connaît par notre nom révèle maintenant toute la profondeur de son amour, un amour qui reste présent, fidèle et généreux, même dans la souffrance.

Le Bon Pasteur n'abandonne pas son troupeau lorsque le danger survient, mais reste plutôt avec lui, prenant soin de lui et le défendant au péril de sa propre vie. Ce temps sacré nous invite à contempler l'amour comme des compagnons d'un cheminement commun. Dans le silence, dans les actes de service et dans le courage de lâcher prise, nous comprenons ce que signifie véritablement être berger : prendre soin, accompagner et aimer sans compter.

Cette semaine nous invite à ralentir et à rester dans le mystère de la passion du Christ, à reconnaître le fardeau que portent les autres et à réfléchir à la manière dont nous sommes nous-mêmes appelés à incarner l'amour du berger dans notre vie quotidienne.

**En vivant cette semaine sacrée, nous nous demandons :**

- Où suis-je invité à rester présent, même quand c'est difficile ?
- Comment est-ce que je réagis à la souffrance, la mienne et celle des autres ?
- Que signifie pour moi donner ma vie par amour, ici et maintenant ?

Cette sixième semaine nous ancre dans une présence fidèle et un amour sacrificiel, nous entraînant au cœur du mystère pascal.

### Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

#### Jour 36 – Le Pasteur qui connaît

**Réflexion :** L'image du Bon Pasteur nous rappelle que chaque personne est vue et valorisée. Nous ne sommes ni invisibles ni oubliés ; nos vies comptent et nos histoires sont connues.

**Pratique de pleine conscience :** Faites une pause et dites : « (votre nom), tu es mon élu. Je t'aime et je prends soin de toi ». Reposez-vous dans la conscience d'être connu et pris en charge.

#### Jour 37 – Le Pasteur qui marche avec

**Réflexion :** Le Bon Pasteur ne se précipite pas devant nous et ne nous laisse pas derrière lui, mais marche à nos côtés, respectant notre rythme et notre parcours.

**Pratique de pleine conscience :** Marchez lentement aujourd'hui. Soyez conscient de chaque pas, en laissant le sol sous vos pieds vous donner un sentiment de stabilité et de sens.

#### Jour 38 – Le Pasteur qui voit la souffrance

**Réflexion :** La véritable compassion remarque la douleur et ne détourne pas le regard. Le Bon Pasteur reste proche, même dans les moments de vulnérabilité.

**Pratique de pleine conscience :** Remarquez la souffrance, la vôtre ou celle d'autrui, sans essayer immédiatement d'y remédier. Entraînez-vous à rester présent avec bienveillance.

#### Jour 39 – Le Pasteur qui sert

**Réflexion :** L'amour authentique s'exprime à travers un service humble. Les actes de bienveillance, offerts discrètement, révèlent la profondeur de la compassion.

**Pratique consciente :** Reconnaissez et appréciez une bonne action accomplie par quelqu'un aujourd'hui.

#### Jour 40 – Le Pasteur qui porte le fardeau

**Réflexion :** L'amour reste fidèle même lorsque le chemin est difficile. L'engagement se révèle dans le fait de rester présent lorsque donner semble coûteux.

**Pratique de pleine conscience :** Lorsque la résistance surgit, faites une pause, respirez lentement et restez doucement dans l'instant présent.

#### Jour 41 – Le Pasteur qui fait confiance à la source de la vie

**Réflexion :** La confiance grandit lorsque nous apprenons à lâcher prise et à nous en remettre au mystère plus grand qui soutient la vie.

**Pratique de pleine conscience :** Identifiez une préoccupation à laquelle vous vous accrochez fermement. Lâchez-la consciemment, en la confiant à la source de la vie.

#### Jour 42 – Le Pasteur qui donne la vie

**Réflexion :** L'amour partagé librement devient nourriture et vie pour les autres. Le don de soi ouvre la voie au renouveau et à l'espoir.

**Pratique de pleine conscience :** Avec gratitude, souvenez-vous d'une expérience où vous vous êtes senti profondément aimé.



## Semaine 7 : Devenir le Bon Pasteur : « Envoyés comme porteurs de la résurrection »

Le cheminement du Carême ne s'achève pas à la Croix. Il s'ouvre sur la vie de la résurrection. À la lumière de Pâques, le Bon Pasteur ressuscité nous appelle chacun par

notre nom et nous envoie poursuivre la mission de compassion, de guérison et d'espérance.

Accompagner le Bon Pasteur au cours de cette dernière semaine, c'est reconnaître que nous ne sommes plus seulement des disciples, mais que nous participons à l'amour pastoral de l'humanité. La résurrection nous invite à vivre différemment : avec courage plutôt qu'avec peur, avec espoir plutôt qu'avec résignation, et avec tendresse dans un monde blessé.

La lumière du monde nous confie et nous envoie chercher ce qui est perdu, restaurer la dignité et nourrir la vie partout où elle est fragile. C'est le fruit de notre cheminement de Carême : des cœurs transformés et des vies mises au service de la mission.

**Alors que nous entrons dans la vie de la résurrection, nous nous demandons :**

- Où suis-je envoyé en tant que pasteur d'espérance et de compassion ?
- Comment puis-je transposer l'esprit du Carême dans ma vie quotidienne ?
  - Quelle nouvelle vie Dieu appelle-t-il à naître à travers moi ?

Cette septième semaine achève notre cheminement en nous entraînant dans la mission, la joie et un engagement renouvelé, alors que nous vivons le cœur du Bon Pasteur dans le monde.

## Réflexions quotidiennes avec des pratiques de pleine conscience

### Jour 43 – Appelés par notre nom

**Réflexion :** Le Bon Pasteur ressuscité nous appelle personnellement à une vie nouvelle.

**Pratique de pleine conscience :** Écoutez intérieurement Dieu vous appeler par votre nom.

### Jour 44 – De la peur à la confiance

**Réflexion :** La résurrection transforme la peur en courage.

**Pratique de pleine conscience :** Lorsque la peur surgit, posez fermement vos pieds sur le sol et respirez.

### Jour 45 – La compassion comme mode de vie

**Réflexion :** La compassion du Bon Pasteur continue à travers nous.

**Pratique de pleine conscience :** Réagissez avec douceur à une situation difficile aujourd'hui.

### Jour 46 – Restaurer la dignité

**Réflexion :** Le Bon Pasteur restaure la dignité et l'espoir.

**Pratique de pleine conscience :** prononcez des paroles qui affirment et encouragent autrui.

### Jour 47 – À la recherche des perdus

**Réflexion :** La mission commence par remarquer ceux qui sont absents ou oubliés.

**Pratique de pleine conscience :** Priez intentionnellement pour quelqu'un qui est marginalisé.

### Jour 48 – Vivre la résurrection au quotidien

**Réflexion :** La résurrection se vit à travers de petits actes d'amour et de fidélité.

**Pratique de pleine conscience :** Choisissez consciemment l'espérance dans une situation donnée.

### Jour 49 – Envoyés comme Pasteurs

**Réflexion :** Nous sommes envoyés pour porter le cœur du Bon Pasteur dans le monde.

**Pratique de pleine conscience :** Posez-vous la question suivante : comment est-ce que je guide ma vie aujourd'hui? Terminez par un sentiment de gratitude.



## Conclusion : Marcher avec le Bon Pasteur

Notre cheminement de Carême nous a conduits doucement et fidèlement du cœur à la Croix, et de la Croix à la lumière de la Résurrection. Guidés par notre famille spirituelle, nous avons appris que la conversion commence à l'intérieur de nous-mêmes, grandit grâce à la miséricorde, s'approfondit dans une fidélité cachée, est purifiée par la confiance et trouve son accomplissement dans un amour courageux.

Dans le Bon Pasteur, nous avons rencontré un Dieu qui nous connaît par notre nom, qui marche avec nous dans notre faiblesse et qui donne sa vie pour que nous puissions vivre. Au cours de ce cheminement, nos cœurs ont été invités à devenir plus attentifs, plus compatissants et plus disponibles à la mission de Dieu.

Le Carême ne s'achève pas, il se transforme. Ce que nous avons prié, médité et vécu devient désormais notre cheminement quotidien : en tant que personnes à l'écoute du cœur, porteuses de miséricorde, de fidèles compagnons et des pasteurs d'espérance dans un monde blessé.

Alors que nous avançons vers une vie ressuscitée, nous le faisons avec une confiance renouvelée et une joie sereine, convaincus que le Dieu Pasteur continue de nous guider toujours et partout.

**« Le Seigneur est mon Pasteur, je ne manquerai de rien. » (Ps 23)**

Que ce cheminement continue à façonner nos cœurs, nos communautés et notre mission.

