

Chaque année, le Carême est un temps fort pour les chrétiens avant de célébrer la mort et la Résurrection de Jésus-Christ qui est le cœur de leur vie chrétienne. À ceux qui se demandent encore que faire pour le Carême, le cardinal Godfried Daneels, archevêque belge (1933-2019) avec le bon sens et l'humour qu'on lui connaissait, proposa ces 10 conseils à ses diocésains en 2007.

Il y ajouta un avertissement : « *Ci-joint dix règles pour un bon Carême. Mais elles ne signifient rien, si elles ne nous rapprochent pas de Dieu et des hommes. Ou si elles nous rendent tristes. Ce temps doit nous rendre plus légers et plus joyeux.* » Trouvant que c'est toujours d'actualité, je vous les propose, en souhaitant une belle montée vers Pâques !

1. **Prie.** Chaque matin, le Notre Père et chaque soir le Je vous salue Marie.
2. **Cherche dans l'Évangile du dimanche**, une petite phrase que tu pourras méditer toute la semaine.
3. Chaque fois que tu achètes un objet dont tu n'as pas besoin pour vivre – un article de luxe – **donne aussi quelque chose aux pauvres ou à une œuvre.** Offre-leur un petit pourcentage. La surabondance demande à être partagée.
4. **Fais chaque jour quelque chose de bien pour quelqu'un.** Avant qu'il ou elle ne te le demande.
5. Lorsque quelqu'un te tient un propos désagréable, n' imagine pas que tu doives aussitôt lui rendre la pareille. Cela ne rétablit pas l'équilibre. En fait, tu tombes dans l'engrenage. **Tais-toi plutôt une minute et la roue s'arrêtera.**
6. Si tu zappes depuis un quart d'heure sans succès, **coupe la TV et prends un livre. Ou parle avec ceux qui habitent avec toi** : il vaut mieux zapper entre humains et cela marche sans télécommande.
7. **Durant le Carême quitte toujours la table avec une petite faim.** Les diététiciens sont encore plus sévères : fais cela toute l'année. Une personne sur trois souffre d'obésité.
8. **'Par-donner'** est le superlatif de donner.
9. Tu as déjà si souvent promis **d'appeler quelqu'un** par téléphone ou de lui **rendre visite.** Fais-le finalement.
10. **Ne te laisse pas toujours prendre aux publicités qui affichent une réduction.** Cela coûte en effet 30% moins cher. Mais ton armoire à vêtements bombe et déborde également de 30 %.

Le Carême démarre mercredi prochain 5 mars 2025 !

Durant 40 jours, suivons le Christ avec toute l'Église, pour changer nos cœurs, nous rapprocher de Dieu et de nos frères et pour changer nos pratiques en mettant en œuvre dans notre vie, avec plus de force, la prière, le partage et la conversion du cœur.

« Voici maintenant le temps favorable, voici maintenant le jour du salut. » (2 Co 6, 2).

Ce Carême 2025 est un temps inédit : vivre le temps pascal dans le cadre de cette année sainte « Pèlerins d'espérance » et de la prochaine promulgation des orientations diocésaines de Pentecôte.

- Lectures méditatives, témoignages, temps de prière... **Les services du diocèse nous proposent un kit en six étapes** (Mercredi des Cendres et cinq dimanches de Carême) : www.diocese-quimper.fr/actualites/careme-2025-itineraire-en-6-etapes/

Concrètement, en plus de la proposition diocésaine, pour ce Carême, l'équipe pastorale vous propose de :

- 1- **Vous retrouver en petite fraternité chrétienne autour du texte de l'Évangile du dimanche** : soit chez vous, dans les églises, chapelles, locaux paroissiaux ! Osez inviter vos voisins, des amis, des personnes rencontrées à la messe... Un temps de prière pourra démarrer ou conclure le temps de réflexion, de partage.
- 2- **Participer aux Jeudis de l'Évangile.** Les rencontres seront hebdomadaires durant le Carême : les 27 février, 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril à 14h30 au presbytère de St-Alor et à 20h00 au presbytère de Locmaria.
- 3- **Prier pour les catéchumènes de notre paroisse et du diocèse.** Nous vous appelons à être présents pour les encourager et les accompagner en **participant aux temps forts qui seront célébrés. Ils nous rappellent ce qu'est notre vie de disciple.**
 - **Célébration de l'appel décisif** par Mgr DOGNIN pour les 94 adultes de notre diocèse dimanche 9 mars à 15h00 en la Cathédrale Saint-Corentin.
 - **Célébration des scrutins** : Pendant cette période de l'ultime préparation aux sacrements de Pâques, l'Église offre aux catéchumènes trois rites pénitentiels que l'on appelle « scrutins ». Le mot évoque le discernement entre la lumière et les ténèbres. Les « appelés » sont invités à la conversion, à se tourner vers le Seigneur pour se voir à sa lumière. Nous nous joindrons à eux les dimanches 23 mars, 30 mars et 6 avril (Cathédrale à 10h30).
 - **Veillée pascale** présidée par notre évêque le samedi 19 avril à 21h à la Cathédrale Saint-Corentin où les 25 jeunes et adultes seront baptisés, confirmés et recevront l'eucharistie pour la première fois.
- 4- **S'ouvrir aux autres confessions chrétiennes** en participant à une rencontre œcuménique sur « le baptême », le jeudi 20 mars à 18h30, chap. St Laurent.
- 5- **Retrouver l'amitié avec Dieu en nous confessant.** Jésus nous relève dans le sacrement du pardon et de la réconciliation ! N'ayons pas peur d'aller à Lui et de nous laisser pardonner ! Des créneaux horaires seront prochainement annoncés.