

# NOS CARÊMES

---

Le carême est associé traditionnellement à une restriction alimentaire. Tout ce que l'on retient c'est qu'il n'est plus permis de manger gras, c'est-à-dire de manger de la viande, d'œuf et de produit laitier pendant les quarante jours qui précèdent Pâques. Pourtant le carême ne se réduit pas à ce seul aspect alimentaire. Il est surtout un temps de retraite, un temps de recueillement et de ressourcement spirituel.

Du point de vue étymologique, le mot carême provient du latin *quadagesima* qui correspond lui à notre mot quarantième. Le *quadagesima* latin c'est transformé en *quaresme* en vieux français et c'est ce mot qui a donné notre carême.

Le carême puise son origine dans un épisode des évangiles. Il est dit que Jésus se retira dans le désert et qu'il y fut tenté par le diable pendant quarante jours. Mais disons-le tout de suite, cet épisode de la vie de Jésus n'est pas historique. C'est très clairement une interpolation judéo-chrétienne visant à confondre Jésus avec Moïse<sup>1</sup>. En effet, Moïse affronta bien des épreuves pendant quarante années d'erréments qu'on lui prête dans le désert. Sa fidélité à Adonai fut éprouvée. Or c'est bien ce qu'il est dit de Jésus dans le récit des évangiles. Le diable éprouva la fidélité de Jésus par trois tentations ou épreuves à la fin de ces quarante jours de jeûnes et de prières.

Avec le recul, nous pourrions penser que le carême, ce temps de retrait pendant quarante jours, a été établi de manière indue sur la foi d'un faux récit et qu'il s'agit d'une distorsion de l'Évangile. Mais si on observe bien les évangiles, on voit que Jésus éprouva le désir de se retirer, de faire retraite.

Dans l'évangile selon Matthieu il est dit que Jésus se retira à l'écart, « dans un lieu désert », parce que la foule de ses auditeurs le pressait (c.f. Mat. 14 : 13). De même, dans l'évangile selon Luc il est dit que Jésus se retirait dans « les déserts et priait » à chaque fois que la foule le pressait de réaliser des miracles (c.f. Luc 5 : 16). L'évangile selon Jean rapporte que Jésus se retira « de nouveau sur la montagne, lui seul, » parce que ses partisans voulaient l'enlever pour le faire roi. Visiblement, Jésus n'hésitait pas à prendre ses distances physiquement quand la pression de la foule devenait trop forte et quand on cherchait à lui imposer des vues qu'il ne partageait pas. Tous ces témoignages concordent sur le fait que Jésus éprouvait le besoin de se retirer, de faire retraite, dans l'exercice de son ministère. L'activité incessante, la pression des attentes de la foule ou de ses partisans finissaient par épuiser Jésus. Elles le vidaient. On ne peut sans cesse donner et se donner sans se ressourcer et se renouveler. Les chrétiens l'ont parfaitement expérimenté eux-aussi à la suite de Jésus. C'est sans doute pourquoi ils instituèrent un temps de carême sur le modèle du récit évangélique, c'est-à-dire quarante jours de jeûnes et de prières. Ce temps de carême avait par ailleurs la fonction de préparer les catéchumènes au baptême.

Les cathares suivaient trois carêmes dans l'année. Le témoignage le plus concis et complet est donné par Anselmo d'Alessandria dans son *Tractatus de hereticis* – Traité sur les hérétiques. Ses informations méritent d'être ici intégralement citées : « tous les cathares font communément trois carêmes. Le premier commence quand nous commençons le nôtre (le jour des cendres) et dure jusqu'à Pâques. Le second commence le premier lundi après Pentecôte et dure jusqu'à la Saint Pierre (29 juin). Le troisième commence le premier lundi après la fête de Saint-Martin (11 novembre) et dure jusqu'à la Nativité du Seigneur (25 décembre). Pendant le premier ils font deux semaines qu'ils appellent strictes, à savoir la première et la dernière. Et la raison pour laquelle ils les disent strictes c'est parce qu'ils ne doivent pas boire de vin, ni manger de légume et d'huile. Il faut savoir encore qu'ils ne mangent pas de poisson ni de crustacé pendant ces trois carêmes, excepté en cas de maladie grave. Pendant les deux autres ils ne font qu'une semaine de jeûne strict pour chacun, à savoir la première ».

Le plus important des trois était celui qui précédait Pâques parce que c'était le seul carême durant lequel les cathares observaient deux semaines au pain et à l'eau. La première et la dernière. Il y a là un parallèle frappant avec les orthodoxes parce qu'il était pour eux le grand carême. Ce carême avait bien une durée de quarante jours. Il commençait le mercredi des cendres et s'achevait le dimanche qui précédait Pâques.

Ce carême était considéré comme le plus important parce que c'était un temps d'ascèse pour le corps et de purification pour l'esprit. Il préparait à la résurrection spirituelle sur l'exemple de celle de Jésus le jour de Pâques. Traditionnellement, c'était après ce carême que l'on baptisait.

Le second carême avait une durée variable parce qu'il commençait le lundi de Pentecôte et s'achevait le jour de la fête des apôtres Pierre et Paul (29 juin). En effet, la date de la Pentecôte n'est jamais fixe car elle

suit de cinquante jours la fête de Pâques. Or la date de cette dernière oscille selon les années entre mars et avril parce qu'elle dépend du calendrier lunaire et non solaire. Les cathares observait durant ce carême une seule semaine au pain et à l'eau, la première.

Ce carême, qu'observaient les cathares, correspond exactement à celui des orthodoxes, appelé Carême des Apôtres. Traditionnellement ce temps de carême était une invitation à faire fructifier les dons de l'Esprit Saint que les apôtres avaient reçu le jour de la Pentecôte. Il avait également pour but d'acquérir le sens de l'Église et d'emboîter le pas aux apôtres. Devenir soi-même un disciple de Jésus et un serviteur de l'Église.

Le troisième carême était aussi d'une durée variable, puisqu'il commençait le lundi qui suivait la fête de Saint Martin (11 novembre) et s'achevait la veille de Noël. Les cathares observaient comme précédemment une seule semaine au pain et à l'eau, la première. Ce carême qu'observaient les cathares correspondait aussi à celui des orthodoxes.

Ce carême clôturait manifestement le cycle annuel. Il appelait probablement à accueillir en soi l'Évangile, autrement dit à faire naître en soi le Christ. Naissance qui précédait la résurrection spirituelle de Pâques.

En terme alimentaire, les carêmes des cathares médiévaux consistaient à observer un régime dit strict au pain et à l'eau pendant une ou deux semaines entières selon les carêmes. Nous l'avons vu. Il y avait en tout quatre semaines dites strictes par année. Le reste du temps de carême il fallait seulement s'abstenir de consommer des poissons (crustacés inclus) et du vin. Bien entendu, en dehors des semaines dites strictes, les cathares continuaient leur régime habituel, c'est-à-dire à ne pas consommer de viande, d'œuf, et de produit laitier de lait, et à jeûner au pain et à l'eau tous les lundi, mercredi et vendredi. La seule différence entre le régime habituel et le régime de carême c'était la consommation de poissons (crustacés inclus) et de vin.

Rappelons aussi que ces carêmes étaient suivis seulement par les chrétiens et les chrétiennes cathares et nullement par les croyants et croyantes de l'Église cathare. C'était en effet très logique, les croyants n'étaient pas des chrétiens mais des catéchumènes. Ils n'exerçaient aucun ministère. Ils n'étaient donc pas tenus d'observer les carêmes qui étaient le propre des chrétiens et des chrétiennes.

Contrairement à ce que l'on dit, nous ne percevons pas du tout ces temps de carêmes comme de dures contraintes et obligations, mais au contraire comme des temps privilégiés de repos et de renouvellement spirituel. Rappelons-nous que les chrétiens cathares menaient une existence particulièrement active et intense. Ils devaient travailler de leurs mains pour gagner leur pain tout en accomplissant leur ministère. Ils devaient sans doute se ressourcer et se reposer pendant ces temps de carêmes, au moins pendant les semaines dites strictes. Il est difficile d'imaginer, au vu du régime alimentaire, que l'on pouvait agir et travailler comme de coutume. Sans ces temps de carêmes, nous pensons qu'il aurait été certainement bien difficile à un chrétien cathare de tenir. Nous pensons aussi que l'ascèse et ce temps de recueillement étaient un bienfait, non une peine supplémentaire d'une vie religieuse que l'on perçoit communément comme sévère. Cette apparente sévérité avait sans nul doute un objectif bien déterminé. Elle permettait de trier les véritables spirituels des tartuffes. Un tartuffe ne peut tenir bien longtemps ce type de régime. Ceci dit le régime ne fait pas pour autant le chrétien. Les textes évangéliques nous préviennent d'ailleurs à ce sujet quand ils dénoncent ceux qui tirent leur dignité de leurs strictes observances religieuses. Ceux-là sont fidèles à l'esprit de loi. Or, l'esprit de loi n'est pas la loi de l'esprit évangélique.

Enfin, rappelons que l'usage cathare voulait que toute personne désireuse de recevoir la Consolation, c'est-à-dire le baptême du Saint Esprit, devait accomplir trois carêmes. En clair, l'Église cathare imposait une année probatoire avant de donner la Consolation et elle perpétuait ainsi la tradition de baptiser – de Consoler – juste après un carême.

Voilà pour l'histoire, mais il nous appartient de repenser la pratique du carême à l'aune de la réalité d'aujourd'hui qui n'est plus celle de l'époque médiévale ni de l'Église cathare d'alors. Il faut nous adapter mais sans trahir pour autant par souci de confort et de facilité. La voie chrétienne est un cheminement qui n'est pas celui du confort et de la facilité. Comprendons bien que ce n'est pas la voie qui est difficile, c'est en réalité la difficulté qui est la voie parce qu'elle nous bouscule et nous sort de nous même. Elle nous élève. Le chrétien est comme l'ouvrier, c'est en accomplissant des travaux difficiles qu'il acquiert la maîtrise de son métier. L'état de chrétien exige de la persévérance et beaucoup de courage. Il ne peut exister d'élévation spirituelle dans la mollesse et l'asservissement aux biens de ce monde. Mais il ne faut pas oublier non plus que l'on ne peut passer d'un extrême à un autre par claquement de doigt. Il y a un apprentissage à faire. Et ce temps d'apprentissage correspond dans l'Église cathare à l'état de croyant. Le croyant cathare est l'apprenti chrétien,

c'est-à-dire en terme chrétien un catéchumène. Personne ne peut devenir chrétien sans passer par l'état de croyant. Qui a déjà vu un profane devenir du jour au lendemain un ouvrier expérimenté ? Tout le monde le sait, c'est en forgeant que l'on devient forgeron.

Pour repenser le carême et sa pratique, il faut d'abord considérer que le carême n'est pas qu'une question de restriction alimentaire. Le carême est avant tout un temps de recueillement et de ressourcement spirituel. L'ascèse alimentaire n'est que l'une des conséquences les plus visibles du carême. Le catharisme ne dissocie jamais la foi, ou l'intention, des actes. Faire carême ce n'est pas une vague bonne intention. Non. Le recueillement spirituel se traduit en acte par une ascèse particulière. Mais il faut prendre garde à ne pas basculer dans l'idée inverse. Ce n'est pas parce que l'on s'astreint à une ascèse que l'on devient spirituel pour autant. L'ascèse ne vaut rien s'il n'y a pas un véritable recueillement spirituel. Par conséquent, le carême doit être un temps consacré à la réflexion et à la méditation de manière très concrète. Il faut lire et réfléchir sur un sujet ou un thème et coucher par écrit le fruit de cette réflexion. Bien entendu, ce recueillement doit être alimenté par des temps de prières. Il doit aussi comporter un temps de promenade dans la nature. C'est un temps de silence et de contemplation. La promenade est l'oxygène de l'Esprit.

Si jadis, tous croyant pouvait vivre sa foi en fréquentant les maisons cathares – en Occitanie il y en avait au moins une dans la plupart des localités – mais aujourd'hui ce n'est plus du tout le cas. Il faut donc que ceux qui se sentent croyants cathares puissent s'associer autrement à la vie spirituelle du catharisme. Il faut que chacun puisse palier ce manque en expérimentant chez soi la vie spirituelle cathare. Or, les temps de carêmes se prêtent extraordinairement bien à cela. Par conséquent, les carêmes ne doivent plus être la prérogative de l'état de chrétien. Ils doivent être étendus aux croyants qui le souhaitent.

Faire un temps de pause dans le cours effréné de la vie devient aujourd'hui une nécessité pour toute personne en quête de spiritualité sincère et véritable. Mettre un peu de côté ses obligations professionnelles et relationnelles pour se consacrer à sa foi devient un impératif. Une nécessité vitale. Il faut apprendre à se desserrer de l'emprise du monde, c'est-à-dire très concrètement se déconnecter de l'agitation quotidienne et du brouhaha des médias. Il faut se donner un peu de silence et de calme durant au moins un temps. Il faut aussi renouer avec une pratique religieuse concrète. Il faut que les idées se frottent à la réalité. La vie spirituelle ne va pas de soi, elle contrarie notre volonté. Le silence et la peur de l'ennui sont sans doute les principaux freins, mais il faut les expérimenter. Le silence et l'ennui sont finalement féconds.

Nous proposons donc à tous ceux qui le souhaitent d'observer trois semaines de carêmes dans l'année. Une avant la semaine de Noël, une avant la semaine de Pâques, et une après la semaine de Pentecôte.

L'activité mondaine de la semaine sera strictement réduite à l'activité professionnelle. Donc plus aucune autre activité. Ni sortie avec ses amis, ni cinéma ni télévision ou radio. Rien. Tout le temps ainsi dégagé sera consacré à la méditation, au recueillement et à la réflexion. Il faut se choisir un thème ou un sujet sur lequel on travaillera et réfléchira en lisant et méditant. Il faudra produire un écrit. On se réservera aussi un temps de promenade par jour et trois temps de prière dans la journée. Enfin, trois jours de jeûne seront observés le lundi, mercredi et vendredi. Riz blanc par exemple le midi et soupe le soir. Le matin un simple thé ou café. Les autres jours seront sans viande ni poisson, sans oublier les œufs et les produits dérivés du lait, que du végétal : légumes et fruits.

Il nous semble que cette pratique modérée et adaptée à notre mode de vie, est un premier pas, une toute petite mise en adéquation de notre pratique avec notre croyance. Elle est à la portée de tous ceux qui souhaitent changer, infléchir un tant soit peu leur vie dans la voie du catharisme. Elle peut aussi nous servir de test, de mesure à ce que nous sommes prêts ou non à faire. Sans pour autant se culpabiliser en cas d'impossibilité ou de tentative ratée, ce peut être une manière de faire le point chacun pour soi.