



**Mercredi des Cendres**  
**Frère Giovanni Battista**  
**Livre du prophète Joël 2, 12-18**  
**Psaume 50**  
**2e lettre de saint Paul aux Corinthiens 5, 20 à 6, 2**  
**Évangile selon saint Matthieu 6, 1-6.16.18**  
**Église Saint-Gervais - Saint-Protais, Paris**  
**18 février 2026**

Nous pourrions être tentés d'organiser nous-mêmes notre Carême tout entier, du début à la fin : « Je ferai ceci, je changerai cela ; je renoncerai à tel plaisir, j'éviterai tel vice ; moins de cigarettes, moins d'écrans, plus de prière, plus de tolérance envers mes confrères, ma femme ou mon mari... » Quel beau programme ! À nous écouter, nous serions déjà des gens vertueux, presque des saints.

Mais sommes-nous sûrs qu'au milieu de toutes ces résolutions, nous serons capables de reconnaître et d'accueillir l'appel que le Seigneur, Lui, nous adresse vraiment ? C'est bien là la question que nous devons nous poser en ce mercredi des Cendres.

Voyez-vous, tout le monde est capable de faire de "bonnes choses". On peut en accumuler dix, cent, mille... on peut toujours en ajouter, surtout quand cela sert à nous distraire de ce que Dieu nous demande réellement. Voilà pourquoi l'Église nous offre le Carême. Ce n'est pas pour nous remplir d'œuvres bonnes ou d'innombrables résolutions — comme si quarante jours suffisaient à nous fabriquer "saints" à la force du poignet. Le Carême n'est pas fait pour nous **remplir**, mais pour nous **vider**.

Oui, c'est exactement cela : le Carême sert à faire le vide. Ou plus précisément, à nous mettre en état de disponibilité pour nous laisser guider par le Seigneur, comme Israël au désert. Il y a une différence immense entre un Carême "pilote" par nous-mêmes et un Carême conduit par l'Esprit : ce sont deux dynamiques radicalement opposées.

Dans cette optique, qui commence bien son Carême ? Ce n'est pas celui qui sait déjà tout ce qu'il doit faire ou quels changements il va provoquer. C'est plutôt celui qui accepte de ne pas savoir, et qui décide de se rendre malléable à l'appel du Seigneur. **Malléable** : c'est sans doute le mot qui décrit le mieux notre but spirituel. Devenir assez souples pour que la grâce puisse nous transformer là où le Seigneur sait qu'il faut purifier ou changer quelque chose. Saint Paul nous le dit

clairement : « *Nous vous exhortons à ne pas laisser sans effet la grâce reçue de Lui.* »

Dès lors, la question n'est plus : « Que dois-je faire ? », mais plutôt : « Comment me mettre dans cet état intérieur qui me rendra vraiment disponible à ce que le Seigneur attend de moi, plus qu'à ce que j'attends de moi-même ? »

Afin que nous puissions y parvenir, voici les moyens que le Pape Léon XIV<sup>1</sup> nous rappelle.

### **Le premier, c'est l'écoute.**

C'est la base, bien sûr. Pourtant, qu'il est difficile d'écouter vraiment ! Un simple silence prolongé nous met parfois mal à l'aise ; alors, s'il faut faire taire tous les bruits et les soucis qui nous habitent...

Paradoxalement, l'écoute n'est pas toujours un préalable à l'accueil de la Parole : elle en est souvent le fruit. C'est la Parole de Dieu qui crée en nous l'écoute. C'est un don avant d'être un effort. Le Pape va plus loin : « L'écoute de la Parole dans la liturgie nous éduque à une écoute plus authentique de la réalité. » « Entrer dans cette disposition intérieure de réceptivité, c'est se laisser instruire aujourd'hui par Dieu à écouter comme Lui ». C'est laisser Dieu faire taire en nous tout ce qui empêche cette ouverture profonde.

### **Le deuxième moyen, c'est le jeûne.**

Le Pape en parle comme d'un exercice « irremplaçable ». On pourrait parler longtemps du jeûne matériel, pratiqué aujourd'hui pour tant de raisons — de la santé à l'esthétique.

Nous pourrions davantage nous intéresser à une autre forme de jeûne : celui des paroles qui heurtent et blessent le prochain. « Commençons par désarmer le langage en renonçant aux mots tranchants, aux jugements hâtifs, à médire de qui est absent et ne peut se défendre, aux calomnies. Efforçons-nous plutôt d'apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse : au sein de la famille, entre amis, dans les lieux de travail, sur les réseaux sociaux, dans les débats politiques, dans les moyens de communication, dans les communautés chrétiennes. Alors, nombre de paroles de haine laisseront place à des paroles d'espoir et de paix. »

On pourrait m'objecter : « Mais là, il s'agit bien d'une action, d'une résolution ! » Détrompons-nous. Essayons, et nous verrons : les paroles blessantes ou critiques nous rendent sourds et imperméables à la présence du Seigneur à travers le prochain. L'écoute passe par un juste usage de notre langue, car elle est directement connectée à notre cœur.

---

<sup>1</sup> Les citations qui suivent sont tirées du Message pour le Carême 2026 du Pape Léon XIV.

**Enfin, le troisième moyen nous vient du prophète Joël : « Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements. »**

Quelle image crue, presque violente ! Faut-il se faire du mal ? Se détester ? Absolument pas. Déchirer son cœur, c'est simplement accepter de croire que nous sommes pécheurs. Non pas au sens générique, mais en avouant des péchés réels. Tout le monde est prêt à se dire "pécheur" en théorie. Mais quand il s'agit de reconnaître une erreur précise, d'assumer sa responsabilité sans accuser les autres (ni même le diable !), de demander pardon ou d'accepter l'humiliation de n'être pas aussi parfaits que nous le voudrions... là, le pas est plus difficile à franchir.

Pourtant, c'est ce pas qui est bénéfique. Car celui qui se découvre pécheur au plus profond de lui-même peut être sûr qu'il est sur le chemin de la liberté des enfants de Dieu.

C'est précisément ce que nous allons exprimer dans quelques instants. En acceptant le geste de l'imposition des cendres, nous voulons manifester ce désir profond de nous libérer d'un chemin de conversion "confectionné" par nous-mêmes.

C'est une manière enfin de dire "oui" au Seigneur : « Oui, Seigneur, en ce Carême, je ne veux plus piloter ma vie tout seul. Je me laisserai conduire là où Tu veux, par les sentiers que Toi seul connais. »