

Jeudi 19 février 2026

UNE QUESTION de KT

Brève réflexion

le Carême est **un temps pour ralentir et faire de la place pour Dieu**. Le jeûne nous y aide. Jésus nous dit :

« Quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage » (Mt 6,17). Cela signifie que le jeûne n'est pas fait pour montrer que l'on souffre, mais pour **grandir intérieurement, dans la joie et la discrétion**. Jésus a lui-même jeûné quarante jours dans le désert (Mt 4,2). Il montre que le jeûne **aide à devenir plus fort** face aux tentations. Aujourd'hui, jeûner peut être très concret : passer moins de temps sur son téléphone, éviter de répondre avec colère, **renoncer à une habitude** qui prend trop de place. Jésus nous rappelle aussi : « L'homme ne vit pas seulement de pain » (Mt 4,4). Nous avons **besoin de Dieu autant que de nourriture**. En tant que baptisés, le jeûne nous aide à écouter davantage Dieu et les autres.

Qu'est-ce que
le jeûne ?

Quelques questions

- De quoi pourrais-je jeûner pendant ce Carême ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'être vraiment libre ?
- Comment ce jeûne peut-il m'aider à aimer davantage ?



Le jeûne pendant le Carême : apprends à être plus libre !

Petite prière associée

Seigneur Jésus, tu as jeûné au désert pour rester fidèle à l'amour du Père. Aide-moi, pendant ce Carême, à apprendre à dire non à ce qui m'éloigne de toi et oui à ce qui me rend plus libre. Donne-moi le courage de faire de petits efforts chaque jour, sans me plaindre, et de transformer mes manques en occasions de t'écouter davantage et d'aimer mieux les autres. Apprends-moi à comprendre que j'ai besoin de toi autant que de nourriture. **Amen**

Par Régis Huguet