

# Écouter et Jeûner

## Le Carême comme temps de conversion

### Message du Pape Léon XIV pour le Carême 2026

#### ÉCOUTER



**Le Carême est un temps qui nous invite à faire place à la Parole :**

- Pour vivre une véritable expérience d'écoute
- Pour que Dieu nous apprenne à écouter comme Lui écoute
- Pour que nous puissions reconnaître le cri des pauvres et des souffrants

*« La disposition à écouter est le premier signe par lequel se manifeste le désir d'entrer en relation avec l'autre. »*



#### JEÛNER



**En impliquant notre corps, le jeûne soutient notre discernement :**

- Il maintient vives notre faim et notre soif de justice
- Il oriente nos désirs vers Dieu et vers le bien
- Il nous aide à désarmer notre langage et à nous abstenir de paroles qui blessent autrui

*« Efforçons-nous plutôt d'apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse. »*



#### ENSEMBLE



**Le Carême est une démarche communautaire :**

- Dans un « chemin partagé » avec nos paroisses, familles et groupes ecclésiaux
- Là où se crée un espace pour la voix de l'autre
- Afin que notre conversion conduise à de meilleures relations et à un dialogue plus authentique

*« Faisons en sorte que nos communautés deviennent des lieux où le cri de ceux qui souffrent soit **accueilli** et où l'écoute engendre des chemins de **libération**. »*



Cliquez ici  
et lisez le  
document  
complet