

Feuille de Route

2026 Février

Se laisser purifier par l'amour de Dieu

1. Introduction

Le mois de février nous introduit dans le Carême, ce temps liturgique où l'Église nous invite à la conversion et à la purification intérieure. Le prophète Joël nous exhorte: « Revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, des pleurs et des lamentations » (Jl 2,12). Cette marche spirituelle commence cette année avec le mercredi des Cendres, le 18 février 2026.

Le Carême n'est pas seulement une période de privation, mais un chemin de libération : se laisser purifier par l'amour de Dieu pour retrouver la joie de l'Évangile. Saint Augustin affirmait : « Aime et fais ce que tu veux » (Homélies sur la Première Lettre de Jean). L'amour véritable purifie nos intentions et nous rend libres.

Le pape François, dans son message de Carême 2025, nous exhortait : « L'Église nous invite à préparer nos cœurs et à nous ouvrir à la grâce de Dieu pour que nous puissions célébrer dans la joie le triomphe pascal du Christ ». Léon XIV, dans son homélie inaugurale, rappelait : « La paix du Christ ressuscité est une paix désarmante, humble et persévérante. Elle vient de Dieu, qui nous aime tous inconditionnellement ».

2. Entrer dans le Carême comme chemin de conversion

Le Carême est un kairós, un temps favorable pour revenir à Dieu. Saint Ignace, dans la première semaine des Exercices spirituels, invite à demander « la grâce de ressentir une vive douleur de ses péchés, de les pleurer amèrement, ou de verser des larmes sur les douleurs et les souffrances que Notre Seigneur Jésus-Christ endura dans sa Passion » (Ex.Sp. 55-56).

Il s'agit de relire son histoire de péché pour être consolé, libéré et guéri par Dieu. Non pas dresser un inventaire, mais reconnaître comment nos péchés affectent notre relation à Dieu et aux autres. Entrer dans le désert, c'est accepter son aridité et ses limites, pour mieux accueillir la grâce.

Jean-Paul II rappelait : « La conversion est toujours un retour à l'amour du Père, qui nous attend » (Message de Carême, 1992). Jésus nous appelle : « Convertissez-vous et croyez à l'Évangile » (Mc 1,15). Choisissez un geste concret de conversion — un moment de prière plus fidèle, un acte de charité, un choix de sobriété ou de simplicité — et offrez-le comme un signe d'amour. Laissez ce petit pas devenir un espace où Dieu peut te rejoindre, te



transformer et te conduire plus loin sur le chemin de la vie nouvelle.

3. Ignatien : discerner les attachements qui empêchent la liberté intérieure

Saint Ignace nous invite à la sainte indifférence : être libre face aux biens, aux honneurs, à la santé ou à la richesse, afin de choisir ce qui conduit davantage à Dieu. « L'homme est créé pour louer, révéler et servir Dieu notre Seigneur, et par là sauver son âme » (Ex.Sp. 23).

Les attachements sont ces liens intérieurs qui nous enferment et nous empêchent de répondre pleinement à l'appel de Dieu. Le discernement ignatien consiste précisément à les reconnaître, à les nommer, et à demander la grâce d'en être libéré. Entrer en Carême, c'est accepter de regarder ces attachements en face, afin de ressusciter à une vie nouvelle avec le Ressuscité. Chacun est donc invité à les identifier avant d'entrer dans la dynamique de purification et de renaissance avec le Christ. Ces attachements prennent aujourd'hui des formes multiples. Les évoquer brièvement permet d'en percevoir l'étendue, mais il est nécessaire d'en dévoiler la texture concrète, car ils s'insinuent dans nos gestes, nos choix, nos désirs. Ils ne sont pas de simples catégories : ils façonnent notre manière d'habiter le monde.

Ainsi, certains sont matériels : recherche du confort, accumulation des biens, consommation excessive. D'autres touchent au pouvoir et à l'image : quête de reconnaissance sociale, obsession de l'apparence, besoin de contrôler. Il existe aussi des attachements affectifs : relations possessives, dépendances émotionnelles, isolement volontaire. Sur le plan intellectuel et idéologique, ils se manifestent par des certitudes rigides, des idéologies fermées, ou un savoir utilisé comme domination. D'autres encore relèvent des plaisirs immédiats : hyperconnectivité, dépendance aux écrans, recherche du plaisir instantané, fuite dans l'activisme. Enfin, certains sont spirituels et subtils : prière utilitaire, comparaison avec les autres, autosuffisance dans la vie de foi.

Ces formes cachées d'attachement révèlent combien notre cœur peut se détourner de l'essentiel, même dans la vie spirituelle. Elles montrent le risque de réduire la relation à Dieu à une recherche d'efficacité ou de performance, au lieu de l'accueillir comme un don gratuit. C'est pourquoi il est vital de se rappeler que la foi n'est pas une construction humaine, mais une rencontre vivante avec l'Amour.

Benoît XVI rappelait : « L'amour de Dieu n'est pas une idée, mais une réalité qui purifie et transforme » (Message de Carême, 2011). Léon XIV, dans son exhortation *Dilexi Te* (2025), ajoutait : « Aucun geste d'affection, même le plus petit, ne sera oublié, surtout s'il est adressé à ceux qui sont dans la souffrance, dans la solitude ou dans le besoin ». Pratique : Durant le temps de carême, identifier un attachement (peur, habitude, dépendance, recherche de soi) et demander à Dieu la grâce de purification.

4. Se laisser purifier par l'amour

La purification chrétienne est avant tout accueil de la grâce. « Si nous marchons dans la lumière, comme il est lui-même dans la lumière, nous sommes en communion les uns avec les autres, et le sang de Jésus nous purifie de tout péché » (1 Jn 1,7).

François insistait : « L'amour de Dieu est toujours premier, il nous précède et nous relève ». Léon XIV, dans *Dilexi Te*, rappelait : « Le contact avec ceux qui n'ont ni pouvoir ni grandeur est une manière fondamentale de rencontrer le Seigneur de l'histoire ».

Ainsi, se laisser purifier par l'amour, c'est accepter que Dieu nous libère de nos attachements, mais aussi que son amour nous transforme dans nos relations sociales et ecclésiales. La purification n'est pas seulement intérieure : elle construit une civilisation de l'amour.

Pratique : accueillir chaque jour un signe de l'amour de Dieu (dans la prière, la Parole, une rencontre) et le laisser purifier nos pensées et nos gestes.

Pour vivre concrètement ce chemin de purification par l'amour, il est nécessaire de s'appuyer sur des exercices simples mais essentiels. La prière, tout d'abord, nous aide à relire nos journées à la lumière de Dieu grâce à l'Examen ignatien, qui révèle les attachements cachés et ouvre notre cœur à la liberté intérieure. La méditation de l'Écriture, ensuite, nous plonge chaque semaine dans des textes bibliques qui nous rappellent l'appel pressant à la conversion et à la miséricorde. Mais la conversion ne demeure pas seulement intérieure : elle se traduit par des gestes de charité, signes visibles de l'amour qui purifie nos relations et nous rapproche des plus fragiles. Enfin, la sobriété volontaire nous apprend à renoncer à certaines habitudes ou dépendances, pour retrouver une disponibilité plus grande à Dieu et aux autres.

5. Pistes pratiques pour Carême (février)

- **Prière** : pratiquer l'Examen ignatien en demandant à Dieu de révéler les attachements qui freinent ma liberté.
- **Écriture** : méditer chaque semaine un texte biblique sur la conversion (Jl 2,12-13 ; Ps 51 ; Lc 15 ; Mc 1,15).
- **Charité** : poser un geste concret d'amour envers une personne dans le besoin.
- **Sobriété** : choisir une privation volontaire

(alimentaire, numérique, consommation)
comme signe de purification intérieure.

Ces pratiques ne sont pas des exercices isolés, mais des pas concrets sur le chemin du Carême. La prière nous apprend à relire nos journées dans la lumière de Dieu et à reconnaître les attachements qui freinent notre liberté. La méditation de l'Écriture nous plonge dans la Parole vivante qui appelle à la conversion et nous révèle la miséricorde du Père. Les gestes de charité traduisent dans le quotidien l'amour qui purifie et qui libère, en nous ouvrant aux plus fragiles. Enfin, la sobriété volontaire nous apprend à renoncer à ce qui encombre notre cœur, pour laisser Dieu combler nos vides et nous rendre disponibles à sa volonté.

Ainsi, ces pratiques deviennent comme des pierres posées sur le chemin qui nous conduit vers Pâques. Elles nous aident à reconnaître nos attachements, à les offrir à Dieu, et à ressusciter avec le Christ à une vie nouvelle. Le Carême n'est pas une fin en soi : il est une préparation, une purification par l'amour, pour entrer dans la joie pascale et goûter déjà la liberté des enfants de Dieu.

Conclusion

Février nous ouvre au Carême, chemin de purification et de conversion. Se laisser purifier par l'amour, c'est accepter que Dieu nous libère de nos attachements pour nous rendre disponibles à sa volonté. Saint Jean Chrysostome affirmait : « La racine de tout bien est la charité ».

Ainsi, ce mois devient une étape spirituelle : accueillir l'amour qui purifie, discerner ce qui entrave notre liberté intérieure, et marcher vers Pâques avec un cœur renouvelé. Comme le disait Benoît XVI : « Dieu est amour, et celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu ».

Questions essentielles

1. Quels sont les attachements qui freinent aujourd'hui ma liberté intérieure et que je suis invité à nommer devant Dieu ?
2. Comment puis-je vivre le Carême non pas comme une privation, mais comme un chemin de libération et de joie ?
3. Quel geste concret de conversion (prière, charité, sobriété) vais-je choisir pour ce mois de février ?
4. De quelle manière l'amour de Dieu se manifeste-t-il dans ma vie quotidienne, et comment puis-je l'accueillir comme une force qui purifie ?
5. Comment ces pratiques m'aident-elles à marcher vers Pâques avec un cœur renouvelé et disponible à la volonté du Seigneur ?

