Un jeûne oublié qui peut renouveler votre vie spirituelle aujourd'hui

Lorsque nous pensons au Carême, presque tous nous imaginons immédiatement les quarante jours précédant Pâques : le Mercredi des Cendres, le jeûne, la pénitence, la conversion du cœur. Mais ce que beaucoup ignorent, c'est que, pendant des siècles, nos ancêtres chrétiens vivaient **un autre Carême**, plus court mais non moins intense, profondément enraciné dans la vie liturgique et spirituelle de l'Église : **le Carême de Saint Martin**, également connu sous le nom de *jeûne de l'Avent*.

Le redécouvrir n'est pas un exercice de nostalgie, mais une opportunité providentielle de **retrouver le sens de l'attente, de la sobriété et de la préparation intérieure** dans un monde qui a transformé l'Avent en un long prélude consumériste à Noël.

Qu'était le Carême de Saint Martin ?

Le soi-disant *Carême de Saint Martin* commençait traditionnellement **le lendemain de la fête de Saint Martin de Tours (11 novembre)** et durait jusqu'à Noël. Dans de nombreux endroits, il s'étendait sur **quarante jours**, imitant délibérément le Carême pascal.

Ce n'était ni une invention tardive ni une pratique marginale. Dès le Ve siècle au moins, surtout en **Gaule, en Hispania, en Italie et dans certaines communautés monastiques**, les chrétiens vivaient ce temps comme une **période de jeûne, de pénitence et de préparation spirituelle** à la venue du Seigneur.

Saint Martin de Tours — soldat devenu moine puis évêque — incarnait un idéal chrétien très concret : **renoncement, charité radicale et vie austère**. Sa figure est devenue un modèle pour préparer le cœur avant le grand mystère de l'Incarnation.

Avent : attente joyeuse… mais aussi pénitentielle

Aujourd'hui, nous avons tendance à décrire l'Avent exclusivement comme une période "joyeuse". Et elle l'est. Mais pendant des siècles, l'Église a compris qu'**il n'y a pas de vraie joie chrétienne sans conversion préalable**.

L'Avent traditionnel avait un **double caractère** :

- **Espérance joyeuse** pour la venue du Messie
- **Pénitence humble** face à la nécessité de préparer l'âme

Quelque chose de très similaire à ce que proclame Saint Jean-Baptiste, figure centrale de l'Avent :

> *« Préparez le chemin du Seigneur, rendez droits ses sentiers » (Luc 3,4)*

Préparer le chemin ne signifie pas décorer la maison ou lancer les chants de Noël dès novembre. Cela signifie **redresser le cœur**, enlever les obstacles intérieurs, reconnaître le péché et revenir vers Dieu.

Jeûne, sobriété et vie quotidienne

Le Carême de Saint Martin impliquait des pratiques très concrètes :

- **Jeûne** (surtout les lundis, mercredis et vendredis)
- **Abstinence de viande**
- **Prière plus intense**
- **Limitation des célébrations et festins**
- **Plus grande attention aux pauvres**

Ce n'était pas une spiritualité déconnectée du corps. Au contraire : elle affectait la table, le calendrier social, le rythme du foyer. La foi **ordonnait la vie quotidienne**.

Voici une leçon très actuelle : nos ancêtres comprenaient que **le corps éduque l'âme**. Réduire, simplifier, s'abstenir… non pas pour se punir, mais pour **élargir le désir de Dieu**.

Comme le dit le prophète Joël :

> *« Revenez à moi de tout votre cœur, par le jeûne, les pleurs et les lamentations » (Joël 2,12)*

Pourquoi cette pratique a-t-elle disparu ?

Les raisons sont multiples :

1. **Relâchement progressif des disciplines pénitentielles**
2. **Changement culturel** : l'hiver est passé d'un temps de recueillement à une période de festivités
3. **Sécularisation de Noël**, de plus en plus centrée sur l'extérieur
4. **Ignorance liturgique**, même parmi les catholiques pratiquants

Le résultat est paradoxal : nous arrivons à Noël **épuisés, saturés et distraits**, alors que nous devrions être **vigilants, sobres et pleins d'espérance**.

La profonde pertinence théologique de ce « Carême oublié »

Le Carême de Saint Martin nous rappelle quelque chose d'essentiel : **Dieu vient**, et sa venue exige toujours une préparation.

L'Avent ne regarde pas seulement l'Enfant de Bethléem. Il regarde aussi :

- La **venue du Christ dans l'histoire**
- Sa **venue sacramentelle**
- Et sa **venue glorieuse à la fin des temps**

C'est pourquoi l'Église met sur nos lèvres des paroles si sérieuses en cette période :

> *« Veillez donc, car vous ne savez ni le jour ni l'heure » (Mt 25,13)*

La pénitence n’est pas de la tristesse ; c’est **la lucidité spirituelle**. Elle nous réveille de l’assoupissement du monde.

Le Carême de Saint Martin a-t-il un sens aujourd’hui ?

Plus que jamais.

Dans une société bruyante, accélérée et saturée de stimuli, **retourner à une spiritualité d’attente et de sobriété est profondément contre-culturel… et profondément chrétien**.

Il ne s’agit pas d’imposer des charges impossibles, mais de **retrouver l’esprit** de cette tradition.

Quelques applications pratiques aujourd’hui

- **Réduire la consommation** pendant l’Avent (achats, loisirs, réseaux sociaux)
- **Introduire de petits jeûnes hebdomadaires**
- **Prier quotidiennement avec les lectures de l’Avent**
- **Se confesser avant Noël**, et non après
- **Pratiquer l’aumône de manière concrète**
- **Retrouver le silence**, surtout à la maison

De petits gestes, vécus avec constance, peuvent transformer profondément la manière dont nous célébrons Noël.

Préparer la crèche… à l’intérieur du cœur

Nos ancêtres savaient quelque chose que nous avons oublié : **on ne peut pas accueillir dignement le Christ si le cœur est rempli de bruit**.

Saint Bernard l’exprimait avec une clarté désarmante :

> *« À quoi sert que le Christ soit né une fois à Bethléem, s'il ne naît pas chaque jour dans ton cœur ? »*

Le Carême de Saint Martin n'est pas une relique archéologique de la foi. C'est un **appel urgent à retrouver la profondeur spirituelle de l'Avent**, à vivre Noël non seulement comme un souvenir agréable, mais comme un événement qui nous convertit.

Conclusion : une tradition qui attend d'être redécouverte

Peut-être ne vivons-nous pas exactement comme nos ancêtres. Mais leur sagesse spirituelle reste valable. Ils savaient attendre. Ils savaient se préparer. Ils savaient que **Dieu ne se reçoit pas à la légère**.

Redécouvrir le Carême de Saint Martin, c'est, au fond, **apprendre à attendre à nouveau Dieu**.

Et peut-être, si nous le faisons, Noël redeviendra ce qu'il a toujours été :
non un bruit passager,
mais **l'irruption silencieuse de Dieu dans le cœur de l'homme**.