

*Un grand carême à vivre en fraternité pour
se laisser (vraiment) transformer par Dieu*

2026
VIRTUS 



Kit -

Chef de fraternité

Pour plus d'information contactez

@caremevirtus@hozana.org

caremevirtus.fr

Merci d'avoir accepté d'être chef de fraternité !

En acceptant avec simplicité ce service, vous allez rassembler et accompagner vos frères ou sœurs dans ce parcours exigeant de 70 jours, pour que le Christ les transforme intérieurement. Cette fraternité sera une force essentielle pour vivre pleinement ce cheminement spirituel.

Ce guide pratique vous offrira les clés pour lancer votre fraternité et l'aider à avancer vers un carême riche et transformateur.



Les 3 missions du chef de fraternité :

- 1 Constituer une fraternité p.2
- 2 Organiser une rencontre de lancement p.3
- 3 Animer les réunions de fraternité au fil du Carême p.4

1

Constituer une fraternité

Les éléments clés d'une fraternité Virtus

- Elle est non mixte et composée de 4 à 8 personnes.
- Elle se réunit une fois par semaine : prier, s'encourager, faire le point.
- Au sein de la fraternité, on constitue des binômes, qui échangeront chaque jour (par message ou un rapide appel) pour un soutien renforcé.
- Chaque membre s'engage individuellement à respecter les engagements.
- Si possible, prévoir un temps communautaire d'adoration ou de messe en semaine (qui peut être suivi du temps de fraternité).

Comment trouver des membres pour votre fraternité ?

Voici quelques pistes :

1. **Faites la connaître à ceux qui pourraient être intéressés** : osez en parler, vous serez surpris par l'écho que cette proposition pourra rencontrer, même chez ceux que l'on n'aurait pas imaginé en grenouilles de bénitier.

2. **Renseignez-vous auprès de votre paroisse ou de l'église et des communautés de votre quartier/ville/village.**

3. **Utilisez les lieux naturels de sociabilité** pour créer la fraternité, et lui donner dès le départ une dimension missionnaire : collègues, parents d'élèves, coéquipiers de rugby ou de pétanque, voisins, membres d'une même paroisse... Les liens existants rendront plus facile l'organisation des réunions !

4. **Enfin, si vous rencontrez des difficultés pour constituer votre fraternité, [cliquez ici pour remplir le formulaire](#) afin d'être intégré automatiquement à un groupe.** Les premiers groupes seront constitués le 19 janvier.

Il est possible de vivre Virtus **en couple et/ou en famille** : même si l'on a une fraternité masculine et féminine, ou bien en formant une fraternité de couple ou familiale. Virtus ne doit pas conduire les époux à se retrouver à vivre en parallèle ce temps de sanctification privilégié, au contraire (question de priorités une fois encore : la charité - conjugale et familiale - d'abord !). Vivre Virtus en couple ou en famille, c'est aussi une belle manière de laisser la miséricorde se (ré)inviter au milieu de nous.

2

La rencontre de lancement

Cette première rencontre est spéciale et importante pour faire connaissance et fixer le cadre de votre carême Virtus en fraternité (binômes, rencontres, etc). Elle peut durer 1h/1h30 environ.

Trame pour la rencontre de lancement

- Commencer par **un temps de prière** ;
- Chacun peut **partager la raison pour laquelle il s'engage dans ce parcours**, et témoigner de ses attentes ;
- **Présenter le format général de Virtus** : par exemple en relisant simplement le descriptif détaillé du parcours ;
- **Echanger ensemble afin de clarifier d'éventuels points obscurs** (vous pouvez vous aider de notre foire aux questions sur le site caremevirtus.fr).
- **Définir des binômes de soutien**, ou bien selon les affinités, ou bien en laissant le hasard décider. *Le binôme est un membre de la fraternité sur lequel je peux m'appuyer au quotidien pour suivre les engagements pris, faire un bilan, confier mes difficultés et mes joies, recommander mes intentions de prière ;*
- **Définir le lieu et les dates pour les rencontres hebdomadaires** de la fraternité (vous trouverez des conseils à ce sujet page 5)
- **Organiser un tour de table où chacun présente les 5 efforts de pénitence choisis**. *Pour rappel, ce ne sont pas des engagements collectifs et seul 1 des 5 engagements de pénitence sera à mettre en place pendant la période de pré-carême. Les 10 autres engagements (de vie spirituelle et de vertu & aumône) ne sont pas au choix, et sont à mettre en œuvre dès le 1er février ;*
- Conclure par **un temps de prière** pour confier ce "grand carême" au Seigneur.

3

Les réunions de fraternité

Chaque fraternité se réunit une fois par semaine pendant les 70 jours, pendant 1h à 1h30, pour prier, s'encourager et faire ensemble un bilan de parcours.

Trame pour conduire une réunion de fraternité

- **Commencer par une prière** : on peut prendre ensemble un temps de silence pour se mettre en présence de Dieu, dire une prière vocale (chant de méditation ou "Notre Père"), laisser un temps d'intercession (libre) et terminer par une prière à Marie.
- **Laisser à chacun un rapide temps de parole** (quelques minutes) pour faire le point, rendre grâce, donner son cap, partager ses difficultés et demander le soutien des autres membres.
- **Temps d'échange plus libre** pour partager les conseils et les expériences.
- On peut prévoir pour chaque réunion (ou plus ponctuellement) **un petit point (enseignement formel, histoire, vie de saint)** préparé par un des membres à l'intention des autres.
- On pourra encore laisser un **temps de discussion informel**,
- Sans oublier de terminer la réunion de la fraternité par **une prière**.



Quelques conseils supplémentaires

Le lieu des réunions

Il y a plusieurs possibilités pour réunir chaque semaine votre fraternité :

- Si vous profitez d'une messe ou d'une adoration proposée en semaine par une paroisse, vous pouvez demander à votre curé la possibilité de disposer d'une salle ou d'un petit coin pour vous réunir après.
- Si l'un (ou l'une) d'entre vous accepte de vous accueillir (par exemple à tour de rôle), la réunion peut avoir lieu chez lui ou chez elle.

La fréquence des réunions

Idéalement, la fraternité pourrait se réunir toutes les semaines pour un temps de prière et d'échange. L'organisation peut être extrêmement simple : on peut déjà se fixer un rendez-vous pour une messe matinale dans l'une ou l'autre église ou chapelle, un temps d'adoration ou de prière devant le Saint Sacrement...

Quant aux binômes, on conseille aux membres de se contacter tous les jours, ne serait-ce que pour un court mot de soutien et d'encouragement, ou bien pour revoir et évaluer les engagements (par exemple à partir du tableau des engagements fourni par Virtus).



Vos défis en tant que chef de fraternité

1. Aider les membres à tenir sur la durée

En négociant les divers virages : le mercredi des cendres et l'entrée en carême après les premières semaines de lancement, la mi-carême qui peut être un moment plus difficile lorsque la durée s'installe, la semaine sainte qui doit être un temps plus intense, l'octave de Pâques, temps de célébration et d'enracinement. Vous pouvez aussi aider les membres à utiliser les outils mis à disposition par Virtus : exhortations quotidiennes sur Hozana, propositions de formation, tableau des engagements...

2. Aider la fraternité à s'organiser

Aider la fraternité à trouver le temps, le lieu et l'organisation des réunions, les soutiens éventuels...

Former et accompagner les binômes dans la définition des divers engagements, encourager l'échange d'une petite nouvelle quotidienne, d'un sms amical...

3. S'appuyer sur les membres pour organiser

Mettre à profit les talents et les disponibilités de chacun pour organiser et animer les rencontres, les temps de prière, les formations. Donner à tous le temps de s'impliquer et d'enrichir la vie de la communauté.

