

VIRTUS





La persévérance produit la vertu éprouvée ; la vertu éprouvée produit l'espérance ; et l'espérance ne déçoit pas, puisque l'amour de Dieu a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint qui nous a été donné.

Romains 5, 4-5

Dans la tradition orientale comme dans certains us monastiques, la fête de Pâques, sommet de l'année liturgique, est précédée d'un « Grand carême, » temps de pénitence et de développement des vertus en deux étapes, qui mènent à la joie pascale.

Combien de chrétiens aimeraient mieux vivre leur carême, en faire un vrai temps pour se rapprocher de Dieu et grandir en vertu, apprendre à prier et entrer dans la vie d'oraison ?

Hozana et Rosario, Claves.org et les prêtres de la Fraternité Saint-Pierre, les religieux de la Fraternité Saint-Vincent-Ferrier vous proposent avec Virtus de vivre un grand carême en communauté, adaptation liturgique et plus « française » d'une belle initiative américaine.



CLAVES
Des clefs pour comprendre

Le parcours, en bref

Hozana, Claves.org (Fraternité Saint-Pierre), et les religieux de la Fraternité Saint-Vincent-Ferrier vous proposent avec Virtus de vivre un grand carême en fraternité.

Grand carême de 70 jours

16/02 (septuagésime) au 27/04 (fin de l'octave de Pâques) : conformément à la tradition orientale et de certains monastères

5 engagements de vie spirituelle

Chapelet, oraison, formation, examen de conscience, 1 messe ou adoration / semaine

5 engagements de vertu

Pas d'écran non nécessaire, 7h de sommeil, 2h/semaine d'activité physique, pas de nourriture entre les repas, 1h/semaine de service

5 engagements de pénitence

À choisir parmi une liste proposée ci-dessous (ex : pas d'alcool, jeûne du vendredi, douche froide, pas de viande...)

En petites fraternités de chrétiens (entre 4 et 8 personnes)

Fraternités non mixtes, qui se retrouvent 1 fois/semaine. On forme aussi des binômes qui échangent au quotidien.





Comment suivre le parcours Virtus ?

1. S'engager individuellement

à rester fidèle chaque jour aux engagements de prière, de vertu et de pénitence proposés par le parcours (voir ci-dessous).

2. Former une fraternité Virtus

non mixte avec des frères chrétiens (famille, amis...), d'hommes ou de femmes, incluant un « chef » de fraternité (idéalement, viser 4 à 8 membres). La fraternité se retrouve chaque semaine pour partager, se soutenir et s'encourager tout au long du parcours.

3. Constituer des binômes

au sein des fraternités. Les binômes échangent chaque jour (par message ou un rapide appel) pour un soutien renforcé.

4. S'inscrire à la retraite Virtus sur Hozana

pour recevoir tous les matins l'exhortation et l'enseignement d'un abbé de Claves.org, ainsi qu'un texte proposé pour la méditation.

70 jours qui se divisent en 3 périodes

Les saints ont souvent découpé la vie spirituelle en trois âges : celui des commençants, ou voie purgative, celui des progressants, ou voie illuminative, et celui des parfaits, ou voie unitive. On retrouve ces trois étapes dans la liturgie du baptême : en dehors de l'église, à l'entrée puis au baptistère.

Ces trois étapes sont aussi celles du pré-carême, du carême et de Pâques, que Virtus vous propose de vivre d'une manière particulière.

Pré-carême 16 Février 2025 | Septuagésime

- **Durée** : 17 jours
- **Période** : Entrée en matière, pour bien vivre le carême, s'habituer à rendre une heure de son temps quotidien à Dieu, dans la prière.
- **Engagements** :
 - 5 de vie spirituelle
 - 5 de vertu & aumône
 - 1 seul de pénitence

Carême 05 Mars 2025 | Mercredi des cendres

- **Durée** : 46 jours
- **Période** : Temps de la persévérance mais aussi de l'illumination pour ancrer ses résolutions et pratiques de vertu pour les garder tout le reste de l'année. Faire pénitence pour participer à sauver le monde et notre âme.
- **Engagements** :
 - 5 de vie spirituelle
 - 5 de vertu & aumône
 - 5 de pénitence

L'octave de Pâques 20 Avril 2025 | Pâques

- **Durée** : 7 jours
- **Période** : Temps de la résurrection et de la joie, de l'union à Dieu. Enraciner ses résolutions, pour solidifier et consacrer les acquis du carême.
- **Engagements** :
 - 5 de vie spirituelle
 - 5 de vertu & aumône
 - Remplacer les efforts de pénitence par des marques de joie (temps en groupe Virtus, en famille ou entre amis)

27 Avril 2025 | Fin de l'octave

Fin du parcours

5 engagements de vie spirituelle

1. **Chapelet (20 minutes chaque jour)** : chacun prie au moins une dizaine pour les autres membres de son groupe, ; on essaie de réunir une fois par semaine le groupe pour le prier en commun; le chapelet peut être dit tout d'un bloc ou dizaine par dizaine, au cours de la journée (une le matin, une sur le trajet, une à midi, une en sortant du travail, une le soir...).

2. **Oraison (20 à 30 minutes chaque jour)** : guidée chaque matin par les conseils et la courte exhortation du prêtre (2-4mn environ), que vous trouverez sur l'application Hozana, avec également une proposition de texte tiré de la liturgie du jour ou de la littérature sacrée.

3. **Examen de conscience quotidien (chaque soir)** sur la journée écoulée, intégrant les engagements Virtus et les autres domaines de la vie spirituelle (charité, justice, tempérance, pureté...).

4. **Formation (20 minutes par jour : lecture ou écoute)** : Virtus propose un programme de formation pour chaque jour, en écrit, audio et vidéo ; par ailleurs de nombreuses ressources sont disponibles sur Claves et ailleurs sur internet (Bibles en ligne : Crampon ou AELF, Catéchisme de l'Eglise Catholique ou du Concile de Trente, ressources de Bibliaclerus).

5. Vie sacramentelle :

- Deux confessions au moins avant Pâques - la première de préférence avant les cendres ;
- Messe tous les dimanches ;
- Une messe ou un temps d'adoration en semaine, où se retrouvent si possible les membres de la fraternité ; un temps hebdomadaire d'adoration seul ou en fraternité ;
- Là où c'est possible participation à un temps de retraite ou de recollection de carême (une demi-journée/une journée ou plus) organisé par la paroisse ou la communauté.



5 engagements de vertu et d'aumône

- Pas d'écran non nécessaire ou de divertissement (arrêter totalement les films, télévision, vidéos, jeux, informations, réseaux sociaux, radio, musique – sauf celle qui élève l'âme).
- 7h de sommeil minimum par jour (possibilité de rattraper avec une sieste).
- Activité physique et/ou manuelle deux heures par semaine (sport, jardin, bricolage, travaux pratiques et manuels...) : pour prendre soin de notre corps et développer les talents que Dieu nous a donnés.
- Pas de nourriture entre les repas.
- Pratique des œuvres de miséricorde (corporelle ou spirituelle) : donner une heure de son temps par semaine pour une maraude, un appel à un ami éprouvé, la visite d'une personne âgée de la famille ou du voisinage, rendre un service spécial à son épouse/époux, un bénévolat, ou toute autre œuvre de charité...



5 engagements de pénitence au choix parmi les suivants (un seul avant les cendres)

- Pas d'alcool
- Douche froide
- Jeûne du vendredi (un repas frugal + deux collations possibles, qui additionnées ne doivent pas valoir un repas)
- Pas de sucreries (sucre, miel, bonbons, biscuits, chocolat, pâtisseries, viennoiseries, sirop, sodas...)
- Pas de viande
- Pas de fromage
- Pas de cigarette (s'il m'arrive de fumer)
- Pas de café/thé (s'il m'arrive d'en prendre)
- Ne pas ajouter de sel ni poivre dans ses plats, ou d'autres condiments (sauce soja,...)
- Se lever immédiatement à la sonnerie du réveil
- Jeûne le mercredi (possibilité de choisir 2 jours dans la semaine de jeûne)
- Dormir sur le sol ou sans oreiller
- Un autre engagement de pénitence qui vous soit bien adapté (ascèse libre)

Attention : le premier défi de l'ascèse reste cependant celui de l'humilité :

« le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un cœur contrit et humilié » (Ps 51).

En choisissant et accomplissant nos engagements de pénitence, nous serons d'abord attentifs à préserver la primauté de la charité et de l'humilité. Notre ascèse ne doit jamais être une occasion d'orgueil ou de dureté envers autrui.



La Fraternité Virtus

Vivre ce parcours en fraternité est d'une grande aide pour rester fidèle aux engagements pris. C'est même indispensable pour certains. C'est aussi se rappeler que l'on ne se sanctifie pas seulement pour soi, mais pour son prochain, sa famille, ses amis, son pays, l'Église... « Une âme qui s'élève, élève le monde » (Madeleine Delbrêl).

- viser 4 à 8 personnes (amis, collègues, paroissiens...), regroupés par binômes
- 1 chef de fraternité : il est garant de la vie de fraternité (voir le kit du chef de fraternité)
- la fraternité se réunit une fois par semaine : prier, s'encourager, faire le point sur le parcours (voir le déroulé typique d'un temps de fraternité)
- les binômes échangent au quotidien (messages, ou un rapide appel) pour se soutenir particulièrement dans la fidélité quotidienne aux engagements, confier les difficultés, prier pour l'autre
- si possible, prévoir un temps communautaire d'adoration ou de messe en semaine (qui peut être suivi du temps de fraternité)

En bonus ...



- Le groupe a une dimension fraternelle mais aussi missionnaire : on peut inviter dans sa fraternité Virtus des amis moins habitués à la pratique religieuse, à la prière et à la pénitence
- La fraternité Virtus peut compter dans ses rangs un prêtre : n'hésitez pas à solliciter votre curé ou votre vicaire ! À défaut, les membres de la fraternité pourront faire appel à un prêtre ponctuellement pour un enseignement, un conseil, une confession...
- Au lancement de la fraternité, chaque membre peut - s'il le souhaite - rédiger rapidement un mot dans lequel il formule les raisons qui l'ont poussé à se joindre au parcours, les bienfaits qu'il en attend et les grâces qu'il demande. Il peut choisir de le partager à ses frères/soeurs ou à son binôme.

VIRTUS 

