

2026

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 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



Pourquoi, pour qui, quand et comment ?

Virtus est un engagement libre pour chacun, homme et femme, à vivre en communauté (non mixte).

Pourquoi ? Pour passer un vrai cap dans sa relation avec le Seigneur, vivre une transformation en profondeur de sa vie spirituelle, en prenant appui sur ce que propose la riche tradition de l'Église.

Quand ? Du dimanche 01 février (Septuagésime) au 05 avril 2025 (Pâques) - 63 jours, puis l'octave de Pâques, jusqu'au 12 avril.

Comment :

- Formez un binôme, et créez une fraternité Virtus (d'hommes ou de femmes, incluant un « chef » de fraternité) : inscrivez-vous en groupe sur l'application Rosario.
- Chacun des membre s'inscrit à notre "communauté de prière" sur le site ou l'application d'Hozana.
- Engagez-vous et encouragez-vous pour rester fidèles chaque jour aux engagements de prière, de vertu et de pénitence (voir ci-dessous).
- Priez chaque jour une des dizaines de votre chapelet avec l'application, à l'intention des autres membres du groupe.
- Retrouvez tous les matins sur l'application Hozana l'exhortation et l'enseignement d'un abbé de Claves.org, ainsi qu'un texte proposé pour la méditation.

Trois étapes

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.

1. La mise en place ou pré-carême de la Septuagésime

- De la Septuagésime (dimanche 01 février 2026) au mercredi des cendres (mercredi 18 février 2026).
- Une période d'entrée en matière et de probation, comme un tour de chauffe pour bien vivre le carême.
- But principal et objectif premier de ce temps : expérimenter en particulier que la libération du temps d'écran permet vraiment de consacrer une heure quotidienne à la prière ; découvrir ou redécouvrir la prière intérieure.
- Modalités : chaque fraternité Virtus met en place les engagements spirituels, de vertu et un effort de pénitence (choisi individuellement parmi ceux proposés) ; on se réunit chaque semaine pour prier, s'entraider et préparer la mise en place du carême ; chacun fait un bilan ou un mot de soutien quotidien à son binôme.

2. Le carême proprement dit (jusqu'à Pâques)

- Temps de la persévérance mais aussi de l'illumination, avec trois objectifs : 1) réaliser qu'il est possible de rendre une heure de notre temps quotidien à Dieu, 2) ancrer ses résolutions et pratiques de vertu pour les garder tout le reste de l'année, 3) faire pénitence pour participer à sauver le monde et notre âme.
- Modalités : chaque fraternité Virtus met en place les engagements spirituels, de vertu, et cinq efforts de pénitence (à choisir individuellement parmi ceux proposés) ; on tâche de se réunir chaque semaine pour prier ensemble et s'encourager, en échangeant sur les engagements et les difficultés ; chacun fait un bilan ou un mot de soutien quotidien à son binôme.

3. L'Octave de Pâques

- Temps de la résurrection et de la joie, de l'union à Dieu.
- Temps de l'enracinement et des résolutions, pour solidifier et consacrer les acquis du carême.
- Modalités : on garde les efforts spirituels et de vertu, on remplace la pénitence par une marque de joie (messe, temps en groupe Virtus, en famille ou entre amis) ; chaque fraternité se réunit pour faire le bilan des 70 jours, partager ses résolutions pour la suite et célébrer ensemble la joie de la résurrection.

Trois axes de progression — quinze engagements

1. Cinq 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.

2. Cinq engagements de vertu et d'aumône

Nécessaires pour installer dans nos vies des pratiques de vertu, restant saufs les devoirs d'état et de charité.

1. 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).

2. 7h de sommeil minimum par jour (possibilité de rattraper avec une sieste).
3. 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.
4. Pas de nourriture entre les repas.
5. 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, un bénévolat, ou toute autre œuvre de charité...

3. Cinq 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)
- ...

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

Pour se soutenir dans la prière et la fidélité aux engagements, on formera une fraternité réunissant 3 ou 4 binômes Virtus, dirigée par un chef de fraternité. La fraternité peut être composée d'amis, de collègues, de membres d'une même paroisse, d'une association, d'un club de sport, de voisins... Elle est aussi une communauté missionnaire !

Chaque fraternité se réunit une fois par semaine pour prier, s'encourager et faire ensemble un bilan de parcours. 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 l'ascèse.

Vivre Virtus en fraternité, 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).

Au sein de la fraternité Virtus, chaque binôme (trinôme si la fraternité compte un nombre impair de membres) se soutient particulièrement dans la fidélité quotidienne aux engagements de prière, de vertu et de 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...

Concrètement on recommande à chaque fraternité :

- Un point quotidien entre chaque binôme : un appel rapide ou un simple échange de SMS pour s'informer mutuellement des fruits et difficultés de notre journée, et s'assurer de notre prière mutuelle
- Une rencontre par semaine de l'ensemble de la fraternité. Au programme : prière en commun, partage et échange, fraternité et convivialité (sobriété durant les jours de pénitence).
- Si possible un temps communautaire d'adoration ou une messe (hors dimanche) par semaine, pourquoi ne pas en profiter pour passer par la case confession ? Ce temps peut être mutualisé avec le précédent pour constituer la rencontre hebdomadaire.

Une idée supplémentaire (et optionnelle) : 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.