

PAROISSE CATHOLIQUE SAINT BENOIT D'AUBENAS

Ailhon, Aubenas, Fons, Gourdon, Lachapelle sous Aubenas, Lentillères, Pont d'Aubenas,
St Didier sous Aubenas, St Etienne de Boulogne, St Etienne de Fontbellon,
St Julien du Serre, St Michel de Boulogne, St Privat, St Sernin, Ucel, Vesseaux



« ... SAINT BENOIT... »

Feuille paroissiale N° 69 du 8 février au 22 février 2026

L'ascèse chrétienne – une voie vers la liberté

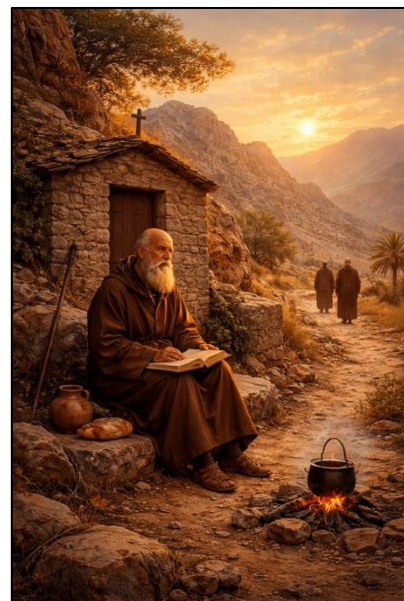
Le mot « ascèse » vient du grec *askēsis*, qui signifie d'abord « exercice », « entraînement », « discipline ». Dans l'Antiquité, on l'employait pour parler de la préparation des athlètes avant une compétition. Le christianisme a repris ce terme en lui donnant une profondeur spirituelle : il ne s'agit plus d'entraîner seulement le corps, mais toute la personne — le cœur, l'intelligence, la volonté — afin de devenir plus libre pour aimer Dieu et les autres. Dès l'origine, l'ascèse chrétienne n'est donc pas un mépris de la vie, mais une école intérieure, un apprentissage de la vraie liberté.

Le mot peut pourtant sembler aujourd'hui étrange ou démodé. Il évoque parfois une dureté excessive, des renoncements incompréhensibles, quelque chose qui ne correspondrait plus à notre époque, où tout doit être rapide, confortable et disponible immédiatement. Et pourtant, depuis les origines, l'ascèse appartient au cœur même de la vie chrétienne. Elle n'a jamais été réservée à quelques spécialistes de la sainteté, mais proposée comme un chemin pour aider les disciples du Christ à vivre avec plus de vérité, de liberté et de disponibilité intérieure pour Dieu.

La Bible elle-même montre que la rencontre avec Dieu passe souvent par un certain dépouillement. Moïse jeûne quarante jours sur le Sinaï avant de recevoir la Loi (Ex 34,28). Le prophète Élie marche jusqu'à l'Horeb et découvre Dieu non dans l'ouragan ou le feu, mais dans le murmure d'une brise légère (1 R 19,1-13). Jésus, avant de commencer sa mission publique, se retire au désert où il jeûne et affronte les tentations (Mt 4,1-11). Ce n'est pas un hasard. Dans l'Écriture, le désert n'est pas seulement un lieu géographique : il devient un espace spirituel où l'homme apprend ce qui est vraiment nécessaire et ce qui encombre son cœur. Dans le Sermon sur la montagne, Jésus parle explicitement des pratiques ascétiques : l'aumône, la prière et le jeûne (Mt 6,1-18). Il ne les présente pas comme un spectacle religieux ni comme une compétition spirituelle, mais comme un exercice discret du cœur. Le jeûne ouvre à Dieu, l'aumône ouvre au prochain, la prière rappelle que le Père voit dans le secret. L'ascèse n'est donc pas un refus du monde, mais une école pour apprendre à en user avec justesse.

Un chapitre particulièrement marquant de l'histoire chrétienne est celui des premiers moines et des pères du désert. Aux III^e et IV^e siècles, des hommes et des femmes quittent les villes de l'Empire romain pour vivre dans les déserts d'Égypte, de Syrie ou de Palestine, cherchant à mettre l'Évangile en pratique sans compromis. Leur existence était souvent rude, mais ils ne recherchaient pas la souffrance pour elle-même. Leur combat visait la libération intérieure : se détacher de l'orgueil, de la colère, de l'avidité, des désirs désordonnés. L'un d'eux disait que le moine est celui qui « s'est séparé de tout pour être uni à tous » — formule paradoxale qui montre que l'ascèse devait conduire non pas à la fermeture, mais à une charité plus large et plus vraie.

Les récits transmis par ces anciens sont remplis de petites scènes lumineuses. Un jeune homme demande un jour à un vieillard ce qu'il doit faire pour être sauvé ; celui-ci répond simplement : « Si tu veux, tu peux devenir tout entier flamme. » Un autre frère se plaint de ne pas réussir à jeûner ni à prier longtemps ; l'ancien lui dit calmement : « Mange, bois, dors, travaille — seulement ne juge personne. » Ces paroles rappellent que la vraie ascèse ne se réduit pas à des gestes extérieurs, mais qu'elle concerne d'abord la transformation du cœur et la lutte contre ce qui détruit la communion avec Dieu et avec les autres.



Au fil des siècles, l'ascèse a pris des formes diverses : règles monastiques, jeûnes liturgiques, pratiques du carême, petits renoncements quotidiens des fidèles. Longtemps, elle allait de soi dans la vie de l'Église. Aujourd'hui pourtant, elle semble parfois reléguée à quelques symboles annuels. Et cependant, notre monde n'a peut-être jamais autant eu besoin de la sagesse ascétique.

Nous vivons dans un univers saturé de sollicitations : images, informations, notifications, publicités, promesses de satisfaction immédiate. Nous portons dans nos poches des objets qui réclament sans cesse notre attention. Le paradoxe est cruel : plus nous avons d'options, plus nous nous sentons dispersés, fatigués intérieurement, incapables de silence. Dans ce contexte, l'ascèse apparaît non comme une négation de l'humain, mais comme une reconquête de la liberté. Jeûner d'écrans, limiter la consommation, choisir des moments de silence, apprendre à dire non — ce sont des formes contemporaines de la même logique qui conduisait jadis les moines vers le désert. L'ascèse chrétienne n'est pas une fuite hors du monde, mais une manière plus juste d'y habiter. Il ne s'agit pas de mépriser ce qui est créé, mais de ne pas s'y laisser asservir. Celui qui sait renoncer devient plus libre que celui qui doit tout posséder. Celui qui apprend à jeûner découvre que sa vie ne dépend pas uniquement de la satisfaction immédiate de ses besoins. Celui qui choisit la simplicité devient plus attentif à la détresse de l'autre.

Peut-être vaut-il donc la peine de se poser quelques questions simples : quelle ascèse est possible aujourd'hui dans ma vie concrète ? De quoi pourrais-je me détacher pour faire plus de place à Dieu et aux autres ? Qu'est-ce qui, peu à peu, vole mon temps, mon attention, mon énergie intérieure ? Les pères du désert rappelaient qu'il ne s'agit pas de prouesses spectaculaires, mais de fidélité dans les petites choses, d'une vigilance quotidienne sur ce qui nous éloigne subtilement de l'Évangile.

L'ascèse, malgré son parfum ancien, est profondément actuelle. Elle ouvre un chemin vers la profondeur dans un monde de surface, vers le silence dans un monde bruyant, vers la liberté dans un monde de surabondance. Et peut-être est-ce précisément pour cela qu'elle mérite d'être redécouverte — non comme un fardeau, mais comme une invitation à vivre plus vrai, plus simple et plus enraciné en Dieu.

Peut-être est-ce là une invitation qui t'est adressée pour ce temps de Carême en 2026 : essayer une vie plus sobre, davantage de silence et une confiance plus profonde en Dieu.

p. Wojciech SAMUEL, votre curé



Parcours « Miracle de la Gratitude ». Pour grandir dans la VERTU DE LA GRATITUDE

LA GRATITUDE, la plus bienfaitrice des habitudes intérieures

Ses effets bénéfiques sont stupéfiants. Ils sont nombreux, durables, et prouvés. La gratitude est au cœur de la foi chrétienne puisque le mot même d'eucharistie (messe) signifie action de grâce c'est à dire gratitude. La gratitude agit au niveau de notre corps, de notre psychisme, au niveau relationnel et spirituel. Au long de ce parcours, nous apprendrons à devenir des personnes habitées par la gratitude, et ainsi à entrer dans une vie nouvelle avec Jésus.

23.02.2026 à 20h00 : Étape 6 – Gratitude vis-à-vis de Dieu (entrer dans la gratitude inconditionnelle)

02.03.2026 à 20h00 : Étape 7 – Installer la vertu de gratitude

09.03.2026 à 20h00 : Étape 8 – Vivre la gratitude en temps d'épreuves

16.03.2026 à 20h00 : Étape 9 : Accueillir la gratitude qui jaillit de la croix

23.03.2026 à 20h00 : Étape 10 : Aller jusqu'au bout du chemin de la gratitude

Où ? Carrefour St. Régis, Aubenas, 11 rue Docteur Louis Pargoire (en face du cinéma)

Les inscriptions sont à porter à la maison paroissiale ou à envoyer par mail (paroisse.aubenas@ardeche.catholique.fr) avant le 19 février.



VIVRE LE TEMPS DU CARÊME du 18 Février au 29 Mars 2026

Paroisse St Benoît d'Aubenas

semaine du 23 au 01 Mars

Lundi 23 :

20h : Miracle de la gratitude
Gratitude vis-à-vis de Dieu,
entrer dans la gratitude
inconditionnelle

Dimanche 1er :

2ème dimanche de carême
Messe de la Joie St Laurent

16h00 Film sur le pardon
" La voix du pardon"
Carrefour St Régis

semaine du 02 au 08 Mars

Lundi 2 :

20h : Miracle de la Gratitude
Installer la vertu de gratitude

Vendredi 6 :

15h00 Chemin de Croix
St Etienne de Boulogne

Dimanche 8 :

3ème dimanche de carême
1er scrutin à St Laurent
Aubenas

du 18 au 22 Février

Mercredi 18 :

Mercredi des Cendres
St Régis Aubenas
messe à 11h00
St Laurent Aubenas
messe à 19h00

Dimanche 22:

1er dimanche de carême
Appel décisif pour les jeunes
à St Laurent Aubenas

semaine du 09 au 15 Mars

Lundi 09 :

20h : Miracle de la Gratitude
Vivre la gratitude en
temps d'épreuves

Vendredi 13-19h00 au samedi 14-19h00 :

24h pour le Seigneur
Journée du Pardon

Dimanche 15 :

4ème dimanche de
carême

18h00 Messe du Dimanche soir

2ème scrutin Carrefour
St Régis

semaine du 16 au 22 Mars

Lundi 16 :

20h : Miracle de la Gratitude
Accueillir la gratitude qui
jaillit de la croix

Vendredi 20 :

19h : Chemin de Croix à
St Laurent Aubenas

Dimanche 22:

5ème dimanche de
carême
3ème scrutin à St Laurent
Aubenas

semaine du 23 au 29 Mars

Lundi 23 :

20h : Miracle de la Gratitude
Vers quels horizons, nous
conduit la gratitude ?

Vendredi 27 :

20h00 Film sur le pardon
" Bakhita"

Dimanche 29 :

Rameaux
14h Chemin de croix
Vinobre St Sernin

semaine du 30 au 05 Avril

Semaine Sainte :

Détail dans la feuille de
quinzaine et sur le site
www.stbenoitaubenas.fr
à partir du 28 mars

HORAIRE MESSES DOMINICALES

Samedi 7 février <i>5^{ème} dim tps ordinaire</i>	18h00 ND des Oliviers	Dimanche 8 février	9h00 St Etienne de Fontbellon 10h30 St Laurent - Aubenas 10h30 Ucel
Samedi 14 février <i>6^{ème} dim tps ordinaire</i>	18h00 ND des Oliviers	Dimanche 15 février	9h00 St Sernin 10h30 St Laurent - Aubenas 10h30 St Julien du Serre
Mercredi 18 février Mercredi des Cendres	11h00 La maison St Régis - Aubenas 19h00 St Laurent - Aubenas		
Samedi 21 février <i>1^{er} dim de Carême</i>	18h00 ND des Oliviers	Dimanche 22 février	9h00 St Didier s/s Aubenas 10h30 St Laurent - Aubenas 10h30 Vesseaux

MAISON PAROISSIALE

25 rue René Grimaud 07200 Aubenas
Permanences : Accueil/Secrétariat ☎ 04 75 35 22 45
Matin du lundi au vendredi : 9h30 à 11h30
Après-midi lundi et mercredi : 14h30 à 17h00
Samedi : 10h00 à 11h30
 Notaires paroissiaux : jeudi 14h30 à 16h00
 Courriel : paroisse.aubenas@ardeche.catholique.fr
 Site internet : www.stbenoitaubenas.fr
 Facebook : saint.benoit.aubenas



Père Wojciech SAMUEL, curé,
06.36.19.11.32 ; wojciechsamuel@gmail.com

Père Joseph DEMBELE, vicaire,
07.75.85.31.25 ; abbejosephdembele@gmail.com

Père Nicolas CHARRAS, vicaire,
06.70.95.42.19 ; perenicolos07@gmail.com

Père Pierre RIVIER, vicaire,
07.52.07.17.57 ; privier3@gmail.com

Père Michel EXTRA,
laisser message à l'accueil : 04.75.35.22.45

François MONTAGNE, diacre,
laisser message à l'accueil : 04.75.35.22.45

Jean-Marc MARTIN, diacre,
06.82.05.60.65

Odile LEFEBVRE, Animatrice laïque en pastorale paroissiale
06.04.19.72.46 ; od.lefebvre@orange.fr

Chantal HILAIRE, pastorale de la santé,
06.33.86.24.00

Francine LEFEBVRE, comptabilité, 06.16.56.37.23

Sylvette GUILHOT, notaire, 06 88 68 04 65

Agnès LACOSTE, notaire, 06 85 10 38 52

LES MESSES EN SEMAINE

Tous les lundis, mardis, jeudis, vendredis et samedis :
8h30 à St Laurent - Aubenas

Tous les mercredis :
11h00 à St Régis - Aubenas
19h30 à la chapelle Ste Anne, St Etienne de Fontbellon

Tous les 1ers mardis du mois :
18h00 à St Sernin (pour les défunts)

CHAPELET

Tous les 1ers mardis du mois :
17h20 à St Sernin (pour les défunts)
Tous les mercredis :
19h00 à la chapelle Ste Anne, St Etienne de Fontbellon

Tous les vendredis :
15h00 à l'église St Laurent - Aubenas

CONFESION

Tous les samedis de 9h15 à 11h15
 à l'église St Laurent d'Aubenas

ADORATION

Tous les mardis et jeudis de 9h30 à 19h30
 à l'oratoire St Jean, maison paroissiale, Aubenas
Tous les samedis de 9h15 à 11h15
 à l'église St Laurent d'Aubenas

OFFICE DES LAUDES

Tous les mardis à 7h00 à l'oratoire St Jean (maison paroissiale) suivi du petit-déjeuner

PARTAGE D'ÉVANGILE

2ème mardi de chaque mois à l'église de Vesseaux 14h30