

Jeûner : pourquoi ? comment ?

1) Quelques considérations générales

Ce que demande l'Église actuellement :

- *jeûne eucharistique* : 1h avant communion, eau possible uniquement ;
- *abstinence* de viande tous les vendredis de l'année ;
- *jeûne* (c'est-à-dire réduire notablement la nourriture en quantité, mais aussi en qualité gustative) le Mercredi des cendres et le Vendredi saint.

L'abstinence doit être respectée dès l'âge de 14 ans, le jeûne dès la majorité ; on n'y est plus tenu dès 60 ans (Code de droit canonique, n° 1252). Évidemment, il n'y a aucune obligation, bien au contraire, en cas de maladie.

2) Pourquoi jeûner ?

Lien corps, âme, esprit : le fondement anthropologique

« Que le Dieu de la paix lui-même vous sanctifie tout entiers ; que votre esprit, votre âme et votre corps, soient tout entiers gardés sans reproche pour la venue de notre Seigneur Jésus Christ » (1 Th 5, 23).

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force » (Dt 6, 5).

Vocabulaire de Théologie Biblique, col. 609 : « L'homme étant âme et corps, il ne servirait à rien d'imaginer une religion purement spirituelle : pour s'engager, l'âme a besoin des actes et des attitudes du corps. »

La puissance spirituelle du jeûne

« Cette espèce de démon ne sort que par le jeûne et la prière » (Mt 17, 21)

Le jeûne dans la Bible

Dans l'Ancien Testament

***Pour faire pénitence** : pour demander le pardon de ses péchés

Yom Kippour : « ²⁹ C'est pour vous un décret perpétuel : le septième mois, le dix du mois, vous vous jeûnerez [humiliez votre âme], et ne ferez aucun travail, ni l'israélite de souche ni l'immigré qui réside parmi vous. ³⁰ C'est en effet en ce jour que l'on accomplira pour vous le rite d'expiation afin de vous purifier de toutes vos fautes, et devant le Seigneur vous serez purs. » (Lv 16, 29-31)

***Pour exprimer le deuil ou la tristesse**

« Ils prirent ensuite leurs ossements, les ensevelirent sous le tamaris de Yabesh et jeûnèrent pendant sept jours. » (1 S 31, 13)

***Pour prier avec plus d'insistance** :

« Là, au bord du fleuve Ahawa, j'ai proclamé un jeûne afin de nous humilier devant notre Dieu, et de lui demander un heureux voyage, pour nous, pour nos enfants et pour tous nos biens. » (Esd 8, 21)

***Avant d'entreprendre une tâche difficile** :

« “Va, rassemble tous les Juifs qui se trouvent à Suse. Jeûnez pour moi, ne mangez pas, ne buvez pas pendant trois jours, nuit et jour. Moi, je jeûnerai aussi avec mes servantes. C'est alors que j'irai chez le roi, en dépit de la loi, et s'il faut périr, je périrai.” » (Est 4, 16)

***Pour obtenir la cessation d'une calamité**

« ¹² Et maintenant – oracle du Seigneur – *revenez à moi de tout votre cœur, dans le jeûne, les larmes et le deuil !* ¹³ Déchirez vos cœurs et non pas vos vêtements, et revenez au Seigneur votre Dieu, car il est tendre et miséricordieux, lent à la colère et plein d'amour,

renonçant au châtement. ¹⁴ Qui sait ? Il pourrait revenir, il pourrait renoncer au châtement, et laisser derrière lui sa bénédiction : alors, vous pourrez présenter offrandes et libations au Seigneur votre Dieu. ¹⁵ Sonnez du cor dans Sion : prescrivez un jeûne sacré, annoncez une fête solennelle, ¹⁶ réunissez le peuple, tenez une assemblée sainte, rassemblez les anciens, réunissez petits enfants et nourrissons ! *Que le jeune époux sorte de sa maison, que la jeune mariée quitte sa chambre !* ¹⁷ Entre le portail et l'autel, les prêtres, serviteurs du Seigneur, iront pleurer et diront : "Pitié, Seigneur, pour ton peuple, n'expose pas ceux qui t'appartiennent à l'insulte et aux moqueries des païens ! Faudra-t-il qu'on dise : "Où donc est leur Dieu ?"" » (Jl 2, 12-17 ; 1^{ère} lecture du Mercredi des cendres)

***Pour solliciter une guérison**

« ¹⁶ David implora Dieu pour le petit enfant : il jeûna strictement, et, quand il rentra chez lui, il passait la nuit couché par terre. » (2 S 12, 16)

***Pour s'ouvrir à la lumière divine, pour comprendre une vision**

« ¹¹ Il me dit : "Daniel, homme aimé de Dieu, comprends les paroles que je vais te dire, mets-toi debout. Oui, maintenant j'ai été envoyé vers toi." [...] ¹² Il me dit : "N'aie pas peur, Daniel. Dès le premier jour où tu as eu à cœur de comprendre et de jeûner [d'humilier ton âme] devant ton Dieu, tes paroles ont été entendues : c'est à cause de tes paroles que je suis venu. [...] ¹⁴ Alors, je suis venu pour t'expliquer ce qui arrivera à ton peuple à la fin des jours. Voici une nouvelle vision pour ces jours-là." » (Dn 10, 10-14)

***Pour se préparer rencontrer Dieu**

« Moïse demeura sur le Sinaï avec le Seigneur quarante jours et quarante nuits ; il ne mangea pas de pain et ne but pas d'eau. Sur les tables de pierre, il écrivit les paroles de l'Alliance, les Dix Paroles. » (Ex 34, 28)

« Élie se leva, mangea et but. Puis, fortifié par cette nourriture, il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à l'Horeb, la montagne de Dieu. » (1 R 19, 8)

Dans le Nouveau Testament

***Pour se préparer à sa mission**

« Ils désignèrent des Anciens pour chacune de leurs Églises et, après avoir prié et jeûné, ils confièrent au Seigneur ces hommes qui avaient mis leur foi en lui. » (Ac 14, 23)

***Pour chasser les démons**

***Pour écouter l'Esprit Saint**

« Un jour qu'ils célébraient le culte du Seigneur et qu'ils jeûnaient, l'Esprit Saint leur dit : "Mettez à part pour moi Barnabé et Saul en vue de l'œuvre à laquelle je les ai appelés." » (Ac 13, 2)

***Vivre en mettant Dieu au centre**

La prophétesse Anne, « demeurée veuve, était arrivée à l'âge de quatre-vingt-quatre ans. Elle ne s'éloignait pas du Temple, servant Dieu jour et nuit dans le jeûne et la prière. » (Lc 2, 37)

Jeûner pour fêter... Dieu

Cf. Jennifer A. MISKOV, *Fasting for fire, igniting fresh hunger to Feast upon God*, Destiny image, 2021. « Jeûner pour être en feu, pour allumer une faim nouvelle de fêter Dieu. »

Désirer l'Époux

« ¹⁸ Comme les disciples de Jean le Baptiste et les pharisiens jeûnaient, on vient demander à Jésus : "Pourquoi, alors que les disciples de Jean et les disciples des pharisiens jeûnent, tes disciples ne jeûnent-ils pas ?" ¹⁹ Jésus leur dit : "Les invités de la noce pourraient-ils jeûner, pendant que l'Époux est avec eux ? Tant qu'ils ont l'Époux avec eux, ils ne peuvent pas jeûner. ²⁰ Mais des jours viendront où l'Époux leur sera enlevé ; alors, ce jour-là, ils jeûneront. » (Mc 2, 18-20)

Avoir faim et soif de Dieu

« ¹³ Jésus lui répondit : “Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ; ¹⁴ mais celui qui boira de l’eau que moi je lui donnerai n’aura plus jamais soif ; et l’eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d’eau jaillissant pour la vie éternelle.” ¹⁵ La femme lui dit : “Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n’aie plus soif, et que je n’aie plus à venir ici pour puiser.” » (Jn 4, 13-15)

« ¹⁹ Venez à moi, vous qui me désirez, rassasiez-vous de mes fruits. ²⁰ Mon souvenir est plus doux que le miel, mon héritage, plus doux qu’un rayon de miel. Mon souvenir demeure dans la suite des âges. ²¹ Ceux qui me mangent auront encore faim, ceux qui me boivent auront encore soif. » (Si 24, 19-21)

La multiplication des pains et ce qui précède en : Mc 6, 31-35.41-43.

La réponse de Dieu à notre faim : l’Esprit Saint

« ⁹ Moi, je vous dis : Demandez, on vous donnera ; cherchez, vous trouverez ; frappez, on vous ouvrira. ¹⁰ En effet, quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ; à qui frappe, on ouvrira. ¹¹ *Quel père parmi vous, quand son fils lui demande un poisson, lui donnera un serpent au lieu du poisson ? ¹² ou lui donnera un scorpion quand il demande un œuf ?* [→ de la nourriture] ¹³ Si donc vous, qui êtes mauvais, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, combien plus le Père du ciel donnera-t-il *l’Esprit Saint* à ceux qui le lui demandent !” » (Lc 11, 9-13) après *le Notre Père* : donne-nous notre pain « supersubstantiel »

« ³⁷ Au jour solennel où se terminait la fête, Jésus, debout, s’écria : “Si quelqu’un a soif, qu’il vienne à moi, et qu’il boive, ³⁸ celui qui croit en moi ! Comme dit l’Écriture : De son cœur couleront des fleuves d’eau vive.” ³⁹ En disant cela, il parlait *de l’Esprit Saint* qu’allaient recevoir ceux qui croiraient en lui. En effet, il ne pouvait y avoir l’Esprit, puisque Jésus n’avait pas encore été glorifié. » (Jn 7, 37-39)

Les différentes faims de Dieu et les différents jeûnes

1) Pour grandir dans l’intimité avec Dieu, le contempler, l’adorer

Cf. Moïse et Elie avant de voir Dieu ; Anne toujours au Temple

« ² Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l’aube : mon âme a soif de toi ; après toi languit ma chair, terre aride, altérée, sans eau. ³ Je t’ai contemplé au sanctuaire, j’ai vu ta force et ta gloire. ⁴ Ton amour vaut mieux que la vie : tu seras la louange de mes lèvres ! ⁵ Toute ma vie je vais te bénir, lever les mains en invoquant ton nom. ⁶ Comme par un festin je serai rassasié ; la joie sur les lèvres, je dirai ta louange. ⁷ Dans la nuit, je me souviens de toi et je reste des heures à te parler. ⁸ Oui, tu es venu à mon secours : je crie de joie à l’ombre de tes ailes. ⁹ Mon âme s’attache à toi, ta main droite me soutient. » (Ps 63, 2-9 ; cf. Ps 27 et Ps 42)

2) Pour se purifier de son péché et se tourner vers Dieu

Cf. Lv 16 : Yom Kippour ; Jl 2 : 1^{ère} lecture du Mercredi des cendres

« Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. » (Mt 5, 8)

« Pitié pour moi, mon Dieu, dans ton amour, selon ta grande miséricorde, efface mon péché. » (Ps 50[51], 3 ; cf. Ps 139, 23-24)

« ¹ Je vous exhorte donc, frères, par la tendresse de Dieu, à lui présenter votre corps – votre personne tout entière –, en sacrifice vivant, saint, capable de plaire à Dieu : c’est là, pour vous, la juste manière de lui rendre un culte. ² Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous en renouvelant votre façon de penser pour discerner quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait. » (Rm 12)

3) Pour demander à être rempli de l’Esprit Saint pour une mission précise

Cf. JC au désert au début de sa vie publique ; avant l’envoi de Paul en mission : Ac 14, 23.

« ⁴ Au cours d’un repas qu’il prenait avec eux, il leur donna l’ordre de ne pas quitter Jérusalem, mais d’y attendre que s’accomplisse la promesse du Père. Il déclara : “Cette

promesse, vous l'avez entendue de ma bouche : ⁵ alors que Jean a baptisé avec l'eau, vous, c'est dans l'Esprit Saint que vous serez baptisés d'ici peu de jours." » (Ac 1, 4-5)

« ¹⁸ L'Esprit du Seigneur est sur moi parce que le Seigneur m'a consacré par l'onction. Il m'a envoyé porter la Bonne Nouvelle aux pauvres, annoncer aux captifs leur libération, et aux aveugles qu'ils retrouveront la vue, remettre en liberté les opprimés, ¹⁹ annoncer une année favorable accordée par le Seigneur. » (Lc 4, 18-19)

4) Pour discerner avec le Seigneur une décision ou quelle est mon « identité en Christ »

Cf. Daniel qui demande dans éclaircissements en Dn 10 ; Paul défini comme missionnaire par l'Esprit Saint en Ac 13, 2.

« C'est Dieu qui nous a faits, il nous a créés dans le Christ Jésus, *en vue de la réalisation d'œuvres bonnes qu'il a préparées d'avance pour que nous les pratiquions.* » (Ep 2, 10)

« Ils ont constaté que l'annonce de l'Évangile m'a été confiée pour les incirconcis (c'est-à-dire les païens), comme elle l'a été à Pierre pour les circoncis (c'est-à-dire les Juifs). » (Ga 2, 7)

5) Pour donner plus de poids à une intercession

Cf. chasser les démons, demande de guérison, prière pour la fin d'une calamité

3) Comment jeûner ?

Le mieux est déjà de *commencer par suivre ce que l'Église nous demande (cf. 1)* : On pourra utiliser le temps gagné pour un moment de prière ou de service des plus pauvres. Évidemment, le but n'est pas d'observer une règle, pour mieux remplacer le foie de veau par du caviar ! Mais la conversion, comme nous venons de le souligner.

Ceux qui souhaitent aller plus loin pourront alléger ce repas du vendredi, jusqu'à un simple plat de pâtes ou de riz avec un fruit, voire uniquement du pain (complet de préférence) et de l'eau. Puis passer à toute la journée du vendredi, et ensuite faire de même le mercredi.

Des groupes paroissiaux se constituent en Carême pour trois jours ou même une semaine de jeûne au pain et à l'eau ; ils proposent de se retrouver le soir après le travail pour partager le pain et prier. Des lieux spirituels permettront même de faire l'expérience, au cours d'une retraite *d'une semaine*, de ne rien manger et de *ne boire que de l'eau (ou des jus de fruits ou de légumes, ce qui rend le jeûne beaucoup plus facile)*. Il est tout à fait possible de ne rien manger pendant trois jours, une semaine, vingt jours... ou même quarante jours !

Attention : au-delà de quelques jours, ne rien faire sans avis médical et avec bien sûr avec discernement et suivi sérieux.

La faim et quelques *indispositions* sont présentes les deux ou trois premiers jours, puis s'atténuent voire disparaissent : maux de tête, fatigue, froid, irritabilité, faiblesse générale, moindre réactivité. On peut marcher, mais on ne fera pas d'activité sportive violente ; *attention si on doit conduire* (prendre un morceau de pain avant ou du sucre ou un jus).

Il faut toujours *boire* beaucoup, bien plus qu'en temps normal.

Diminuer peu à peu et non d'un coup la quantité de nourriture. La *reprise* de l'alimentation doit impérativement être aussi *très progressive*.

La *charité* qui est le critère ultime : « *Votre jeûne se passe en disputes et querelles, en coups de poing sauvages. Ce n'est pas en jeûnant comme vous le faites aujourd'hui que vous ferez entendre là-haut votre voix. [...] Le jeûne qui me plaît, n'est-ce pas ceci : faire tomber les chaînes injustes, délier les attaches du joug, rendre la liberté aux opprimés, briser tous les jougs ? N'est-ce pas partager ton pain avec celui qui a faim, accueillir chez toi les pauvres sans abri, couvrir celui que tu verras sans vêtement, ne pas te dérober à ton semblable ?* » (Is 58, 3-7)