

Le jeûne

1-Qu'est-ce que le jeune ?

Le jeûne est à la mode

Le jeune est à la mode. Si vous écrivez le mot jeune sur internet, vous allez chercher longtemps avant de tomber sur un site chrétien car on est inondé de sites de santé-bien-être "le jeune, une nouvelle thérapie, est-ce bon pour la santé ?" "le jeune à visée préventive ou thérapeutique », le « jeune sec ou hydrique », les stages pour apprendre à jeuner prolifèrent... autant vous dire qu'il faut qu'on progresse sur le référencement sur internet du jeûne chrétien.

Définition de l'Eglise du jeûne & abstinence

L'Eglise entend par jeûne la "Privation substantielle de nourriture selon l'âge et les forces de chaque chrétien, **en réservant un temps notable à la prière**. Le jeûne est demandé le mercredi des cendres et le vendredi saint."* L'Eglise met aussi en avant le terme d'abstinence durant le carême qui signifie "la privation de viande recommandée aux fidèles catholiques les vendredis de carême, en souvenir de la passion du Christ." La Conférence des évêques de France a précisé et étendu le sens de cette abstinence, en souhaitant que les fidèles manifestent cet esprit de pénitence par des actes concrets. Par exemple : en se privant de viande, d'alcool, ou de tabac... et en s'imposant une pratique plus intense de la prière et du partage avec les plus démunis. Ainsi, le jeune nécessite la privation ET la prière, corollaire indispensable sur lequel je reviendrais.

2-Le jeune dans notre vie

Pourquoi jeûner ?

Si mercredi dernier, le mercredi des cendres, vos collègues de travail vous ont demandé mais pourquoi ne déjeunes-tu pas avec nous aujourd'hui et que vous leur avez dit qu'aujourd'hui vous jeuniez. On vous a peut-être rétorqué, mais à quoi ça sert de jeûner ?

Dans la Bible on parle souvent du jeûne comme un **moyen de la rencontre avec Dieu**.

Le jeûne est une forme de résistance à notre propre déshumanisation, c'est un moyen pour ne pas rester dans le superficiel. Grâce au jeûne nous apprenons à nous décentrer de nous-mêmes pour **recentrer notre attention sur Dieu et à convertir nos cœurs**.

Choisir notre effort de Carême

Concrètement, le jeune dans nos vies de famille s'apparente souvent à un effort de carême.

Puisqu'il y a dans nos vies de nombreuses résistances ou d'accoutumances, il y a diverses manières de jeûner ; on pourrait ainsi parler du jeune « physique » mais aussi du jeune « geek », du jeune « médisant » (arrêter de tout critiquer...)...

Il nous faut choisir un effort de carême qui respecte le juste équilibre entre un effort qui nous **sort de notre confort quotidien** et un effort qui soit tenable sur la durée.

Personnellement, je suis addict à l'actualité politique et je prends beaucoup de temps pour consulter la presse chaque soir. Un temps qui empiète sur ma vie de famille, de couple voire mon temps de sommeil personnel. Mon effort de carême consiste à limiter au dimanche ma revue de presse politique.

Dans une famille, le jeûne est aussi adapté à chacun et c'est un choix posé par chacun. Par exemple, une amie de ma femme lui a raconté que son fils de 4 ans avait choisi comme effort de Carême de faire plus de bisous à sa Maman (visiblement en manque) et ne prenait pas de beurre sur ces tartines le mercredi des cendres et le vendredi saint.

Afin que notre effort soit un marqueur fort, il peut être intéressant de l'écrire dans un carnet, de confier dans la prière, au Seigneur les moments de combat qui ne manqueront pas d'arriver.

3-Les complémentaires du jeûne

La prière & l'aumône

La prière

Si le jeûne permet de se recentrer vers Dieu c'est justement dans la prière. Sans la prière le jeûne n'est rien d'autre qu'un jeûne ou une cure diététique, n'apportant rien au niveau spirituel.

Sans la prière, le jeûne n'est aussi qu'une tradition pour se donner bonne conscience ou répondre à une foi de culture.

A nous de prendre particulièrement le temps le matin dans la voiture, sur le trajet du travail ou le chemin de l'école pour confier sa journée au Seigneur, nos pensées, nos actes et nos paroles.

Puis le soir, pour rendre grâce et confier les intentions qui nous habitent. En ce sens, le carnet de Carême de la paroisse peut nous aider à prendre ce temps pour Dieu. Il existe également de nombreuses applications comme « Découvrir Dieu » (application mobile de prière quotidienne de la Communauté de l'Emmanuel qui offre textes du jour, chants, commentaires de l'évangile...). Une autre application mobile « Conversio » très moderne, qui a *gamifier* le parcours de carême en proposant un contenu de lectures spirituelles et d'engagements concrets comme l'abstinence d'alcool, la confession, une œuvre de charité, une pratique sportive...).

L'aumône

Monseigneur Dufour, archevêque d'Aix en Provence rappelle que l'aumône est "le fruit de la prière et du jeûne, elle en vérifie la vérité, l'authenticité, la profondeur." Mais Jésus nous rappelle aussi que l'aumône doit être motivé non par l'obéissance à la loi mais par l'amour des autres.

Afin de mettre en pratique l'aumône qui nous tourne vers nos frères, notre paroisse propose d'offrir une aide à la mission de Cuba où est implanté la Communauté Saint Martin. Plus proche de chez nous, est arrivé à Dijon il y a quelques semaines, de nombreux bulgares que vous retrouverez facilement dans le centre-ville faisant la manche. Ils ne parlent ni français ni anglais mais accepteront avec grand plaisir de partager votre sandwich. L'aumône peut aussi se pratiquer très concrètement par l'achat de plats à emporter auprès de restaurateurs, des drames commencent à se jouer silencieusement pour des familles de restaurateurs qui ont brûlé toutes leurs économies et ne se paient plus depuis bientôt un an... Le Conseil Départemental a lancé un fond de solidarité famille pour les familles de restaurateurs.

4-Les écueils à éviter lorsqu'on jeûne

1. La santé : On n'entre pas dans une démarche de jeûne pour maigrir, qui reviendrait à se recentrer sur nous et non vers Dieu. Il ne s'agit pas de faire d'une pierre deux coups. Pour maigrir, il faut consulter un médecin.
2. L'orgueil : Jésus illustre cela quand il compare les prières d'un pharisien et d'un collecteur d'impôts dans l'évangile de Luc au chapitre 18. La prière du collecteur est pleine d'humilité et de tristesse tandis qu'il confesse son péché à Dieu. Le pharisien, par contre, est plein d'orgueil et rappelle à Dieu toutes ses « bonnes œuvres » dont, le jeûne, disant « je jeûne deux fois par semaine ».
Le jeune ne peut se faire sous le regard des autres ! Seul le regard de Dieu compte.
Par orgueil, on entend aussi se fixer des objectifs trop hauts que vous ne tiendrez pas et qui rendront vain votre effort de conversion.
3. La mauvaise humeur : Jésus nous rappelle dans l'évangile de Matthieu au chapitre 6 : « Lorsque vous jeûnez, **ne prenez pas un air triste**, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils ont leur récompense. Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » Cela rejoint l'orgueil, personne n'a besoin de savoir que vous jeûnez. Porter toute la misère du monde sur son visage est un contre-témoignage.
4. Le jeune à la carte : c'est lorsque le mercredi des cendres, vous allez à la messe et choisissez tout bien votre effort de carême et que dès le surlendemain, l'effort est parti aux oubliettes parce que ... le contexte est quand même hyper dur avec le covid, vous avez passé une journée de compliquée, les enfants sont malades.... Convertir nos cœurs exige un peu de persévérance...

Avec la prière et l'aumône, nous pouvons éviter ces écueils. C'est par la prière que nous nous recentrons sur Dieu et par l'aumône que nous nous tournons vers les autres.

Conclusion

Quelle belle occasion que nous donne l'Eglise chaque année à travers le carême pour nous aider à monter une marche vers la sanctification de nos âmes.

Alors, profitons pleinement de ce chemin vers Pâques pour mettre en œuvre nos efforts de jeûne qui nous apporteront la paix et la joie à travers ce chemin de conversion.