

Jeûner pour s'ouvrir à Dieu

Le jeûne (re)deviendrait-il populaire ? Il fait en tout cas l'objet de propositions chrétiennes de plus en plus nombreuses. « *Les générations plus anciennes ont remis ce qu'ils percevaient comme une démarche pénitentielle douloureuse. Les jeunes la redécouvrent de manière plus positive* », estime Jean-Luc Souveton, prêtre à Saint-Étienne. Un effet de mode en partie dû à un attrait pour ses vertus thérapeutiques. Voici quelques clés afin qu'il soit d'abord une aide pour se rapprocher de Dieu et des autres.

Un enracinement biblique

Cette pratique universelle est présente dans l'Ancien Testament. Moïse jeûne avant de recevoir la Torah (Exode 34, 28), le peuple hébreu implore de cette façon le pardon de Dieu (Lévitique 16, 29). Jésus jeûne 40 jours au désert afin de préparer sa mission (Matthieu 4, 2) et invite ses disciples à jeûner « *lorsque l'Époux leur sera enlevé* » (Matthieu 9, 15). Les premiers chrétiens s'abstiennent ainsi de nourriture le mercredi et le vendredi (en souvenir de la trahison de Juda et de la Passion du Christ), durant le carême.

Pourquoi se priver de nourriture ?

Pour Georges-Emmanuel Hourant, animateur au Centre spirituel du Hautmont, dans le Nord, la réponse est évidente : « *Notre lien au monde passe parla nourriture. J'ai découvert le jeûne malgré moi : j'étais malade, mon corps refusait toute nourriture. J'ai éprouvé un grand besoin de silence, de marche. Prier devenait plus simple.* » Si s'abstenir de télévision, par exemple, a un sens, cela vient après le jeûne alimentaire, avance le père Souveton.

Ce que propose l'Église

Depuis 1966, l'Église catholique invite les personnes en bonne santé de s'abstenir de viande les vendredis de carême et de jeûner le mercredi des Cendres et le Vendredi saint, c'est-à-dire de ne prendre qu'un seul repas sans viande ni alcool et une simple collation le soir.

Quelle attitude intérieure ?

Dans la tradition chrétienne, jeûner n'est pas une fin en soi, mais un moyen spirituel de devenir « *disciples et fils de Dieu* ». Cette démarche engage tout l'être. Jésus demande d'abord de l'effectuer discrètement et de se parfumer le visage, pas de se composer une mine défaite 1 (Matthieu 6, 16). Elle s'accompagne d'une prière plus intense, et d'un souci des autres qui peut se traduire par l'aumône. Ainsi, certains établissements scolaires, qui proposent des repas « pain-pomme » ou « bol de riz », offrent le prix du repas jeûné à des causes solidaires.

Des pratiques plus radicales

Des centres spirituels proposent une expérience plus radicale. Ainsi, le centre spirituel jésuite du Châtelard, près de Lyon, propose de suivre les *Exercices spirituels* de saint Ignace, tout en s'abstenant de nourriture selon la méthode Büchinger, à base d'eau, de bouillon et de jus de fruit. Une expérience de silence et de prière portée par le groupe. « *Je craignais que le jeûne me rende moins disponible, témoigne soeur Colette, 70 ans. L'inverse est produit lors de cette retraite : j'accueillais les événements comme des cadeaux, j'avais plus d'énergie et me sentais à l'écoute du Seigneur qui conduit.* »

Une expérience paroissiale

Le jeûne chrétien se vit de façon privilégiée pour préparer les grandes fêtes liturgiques. Ainsi, la paroisse du Chesnay, dans les Yvelines, organise chaque année un jeûne pendant la Semaine sainte ou au début du Carême. Chaque soir, les paroissiens se retrouvent pour un temps d'adoration suivi d'une tisane. Ils rapportent chez eux la miche de pain complet qui fera leur unique repas du lendemain. Durant toute la semaine, ils prient à partir de l'Évangile et des psaumes. « *Cette expérience a rendu la paroisse plus fraternelle, témoigne Élisabeth Siewert. On prie les uns pour les autres, on découvre de nouveaux visages, qui osent témoigner de ce qu'ils vivent. Et le dernier soir, chacun apporte de quoi préparer la fête !* » ■