

# Dossier : Le jeûne aujourd'hui



« Prière, miséricorde et jeûne, ces trois ne font qu'un, ils se donnent vie l'un à l'autre. Car la prière est l'âme du jeûne, et la miséricorde est sa vie. »

*Saint Pierre Chrysologue*

© Jean Fortunet via Wikimedia

Le 5 mars nous entrons en Carême. Ce mot vient du latin *quadragesima*, ce qui signifie la « quarantaine » de jours avant Pâques, rappelant les 40 jours passés par le Christ au désert.

Pour nous préparer à Pâques, l'Église nous propose de pratiquer l'aumône, la prière et le jeûne. Jésus nous invite à accomplir ces trois « actes de conversion » en prenant comme unique référence « notre Père qui voit dans le secret ».

Dans ce numéro de mars, nous avons voulu parler du jeûne que l'on redécouvre alors qu'il avait été quelque peu oublié.

Remarquons au passage que ce jeûne du Mercredi des Cendres et du Vendredi saint donne aux chrétiens de vivre volontairement ce que des millions de personnes vivent par nécessité. L'ascèse du jeûne ne garde d'ailleurs sa dimension prophétique que si elle ouvre nos cœurs à Dieu et aux autres, si elle nous entraîne dans une attitude de don.

Fondamentalement, la finalité du jeûne consiste à vivre le primat de l'être spirituel si souvent englouti dans le matériel.

Le jeûne peut aussi porter sur ce qui nous tient en servitude. Il convient de s'interroger personnellement : de quoi jeûner et pourquoi ?

Le père abbé de Rochefort nous donne les fondements de la pratique du jeûne dans l'Église catholique.

De son côté, Benoît Lobet présente le jeûne sous ses diverses formes.

Quant à l'abbé Musa, il nous fait découvrir l'importance du jeûne chez les chrétiens d'Orient.

Puisqu'on entend dire aujourd'hui : « le Carême, c'est le Ramadan des chrétiens », nous avons demandé à Jean-Luc Blanpain de nous parler du jeûne chez les musulmans, en faisant ressortir les différents accents.

Elisabeth Dehorter interroge l'abbé Mattheeuws sur l'expérience du jeûne paroissial communautaire.

Puissions-nous vivre ce Carême comme un chemin de communion avec le Christ dans son obéissance au Père, une manière d'entrer dans son œuvre de salut et d'y collaborer.

*Pour l'équipe de rédaction,  
Véronique Bontemps*

# La tradition chrétienne du jeûne

## Comment l'actualiser

*Depuis longtemps déjà, le jeûne a pratiquement disparu de l'Église catholique. Il reste seulement deux jours où le jeûne est obligatoire : le Mercredi des Cendres et le Vendredi saint. Le jeûne est également fortement conseillé le Samedi saint. Un vestige du jeûne eucharistique subsiste encore dans les textes officiels. Mais qui se préoccupe encore de cela ?*

Le jeûne est une des grandes questions spirituelles qui se pose à l'Église latine, même si la hiérarchie de l'Église ne semble pas s'en rendre compte. Et pourtant, on peut remarquer que dans de nombreuses communautés du Renouveau charismatique, le jeûne retrouve une place. On peut toutefois se demander s'il y a un véritable renouveau dans la compréhension de cette pratique. Il faut souligner que les occidentaux sont interpellés et impressionnés par le jeûne musulman du Ramadan. Il faut noter également les nombreuses publications sur le jeûne, comme *Le grand livre du jeûne* de Jean-Claude Noyé (Albin Michel) et *Comment revivre par le jeûne* de H. Lützner (Terre vivante). Peut-être quelque chose est-il en train de renaître au sein de notre Église.

### CRÉER UN VIDE

Le mot « jeûne » vient du verbe grec « *ineô* » qui signifie « vider, purger ». Le jeûne a donc pour objectif de faire le vide en nous, jusque dans notre corps. Notre corps est une partie importante de nous-même. Lui aussi participe à notre faim et à notre soif de Dieu. Notre corps est même le vecteur du salut. Un cœur vide ne peut vivre en harmonie avec un corps repu. De même un corps émacié par l'ascèse ne peut s'accorder avec un cœur rempli de vanités. Le jeûne crée en nous un vide et nous avons peur du vide. Le jeûne met en alerte un instinct très profond, notre instinct de conservation. Cet instinct de survie est même plus profond que l'instinct de reproduction. C'est pourquoi notre relation à la nourriture est en grande partie d'ordre psychologique. L'entrée dans le jeûne s'accompagne souvent de malaises d'origine psychologique qui révèlent notre peur de la mort. Il ne faut jamais jeûner sans le conseil d'une personne expérimentée. Notre comportement face à la nourriture peut osciller entre les extrêmes que sont l'anorexie et la boulimie. Le Carême doit nous aider à trouver la juste mesure dans l'usage de la nourriture pour le plus grand bien de notre âme et de notre corps.

### APPRENDRE À AIMER

L'oraison du troisième dimanche de Carême contient un enseignement très important. Voici ce qu'elle dit : ... *Tu nous as dit comment guérir du péché par le jeûne, la prière et le partage.* Le jeûne est donc un remède. Afin

d'être efficace, ce remède doit être pris avec deux autres médicaments spirituels : la prière et l'aumône. Les Pères de l'Église, en particulier saint Augustin, ont insisté sur la nécessité de prendre ensemble les trois remèdes spirituels. « La prière et l'aumône sont les ailes du jeûne ; l'aumône et le jeûne sont les ailes de la prière ; la prière et le jeûne sont les ailes de l'aumône. »

Par le jeûne, nous nous décentrons de nous-même afin de nous centrer sur Dieu dans la prière et sur les autres dans l'aumône. Les trois grandes œuvres quadragésimales nous apprennent donc tout simplement à aimer. Le véritable jeûne brise notre égocentrisme et il tourne nos regards vers Dieu et vers le prochain.

### JÉÛNER SELON LES ÉCRITURES : UNE TRANSFIGURATION

Il faut remarquer que la liturgie romaine nous propose de lire le récit de la Transfiguration de Jésus chaque deuxième dimanche de Carême. Il en était déjà ainsi à l'époque du pape saint Léon le Grand (pape de 440 à 461). On pourrait s'étonner que l'Église nous demande de lire cette page lumineuse et glorieuse pendant le Carême. Le deuxième dimanche de Carême clôture les 10 premiers jours de jeûne. Le quart du Carême est terminé. L'Église nous fait lire le récit de la Transfiguration car cette péripécie est le seul passage de l'Écriture où l'on retrouve ensemble les trois grands jeûneurs de quarante jours. Jésus a jeûné quarante jours au désert (Mt 4, 2) ; Moïse a jeûné quarante jours au Sinaï (Dt 9, 18) ; Elie a jeûné quarante jours sur l'Horeb (1 R 19, 8). L'enseignement est clair : l'Église est très soucieuse de nous inviter à jeûner selon les Écritures. Qu'est-ce que c'est que jeûner selon les Écritures ? C'est jeûner en vue de la transfiguration et la divinisation de la chair. Nous ne jeûnons pas par mépris de la chair mais par amour de la chair. La liturgie du Carême nous présentera



© Jacques Billin



© CommonsPhoto challenge2013 - wikimedia

Créer un vide

aussi d'autres maîtres du jeûne : Daniel, les trois enfants de Babylone, Esther.

Le jeûne chrétien se pratique, non pas pour la mortification de la chair, non pas par mépris de la chair, mais pour la transfiguration de la chair. Le jeûne chrétien n'a pas comme objectif d'affaiblir la chair mais plutôt de la fortifier. Le jeûne doit affaiblir les vices et il doit fortifier le corps afin que celui-ci puisse mener le combat spirituel. Un jeûne qui ne fortifie pas la chair n'est pas un jeûne juste.

Après avoir distribué tous ses biens aux pauvres, saint Antoine d'Égypte a vécu au désert, dans la prière, dans le jeûne. Après 20 ans de réclusion volontaire dans un ermitage, ses contemporains décidèrent de forcer la porte de sa retraite. Saint Antoine leur apparut transfiguré, ayant le visage d'un ange, dit saint Athanase, son biographe. Parce qu'il avait pratiqué une ascèse vraiment chrétienne, une ascèse qui ne pouvait mépriser la chair dans laquelle Dieu s'est incarné, saint Antoine pouvait écrire ces mots extraordinaires dans une de ses lettres : « *Le corps de l'homme tout entier peut être transformé, renouvelé, remis au pouvoir de l'Esprit Saint. Ce corps-là, entièrement purifié, peut, à mon avis, recevoir dès cette vie, une part du corps spirituel que nous devons recevoir lors de la résurrection des justes.* » (Lettre 1, 20-25)

### UN CHEMIN VERS L'EUCARISTIE

Jusqu'à ce jour, le cœur même de l'année liturgique, le triduum pascal, est structuré par le jeûne. Tout au long du Carême, les chrétiens de l'Antiquité pratiquaient un

jeûne normal, à savoir un repas pris le soir. Il n'en était pas de même le Vendredi saint et le Samedi saint. Ces deux jours-là, le jeûne était total. Il était donc impossible de célébrer l'Eucharistie car celle-ci met toujours un terme au jeûne. C'est à cause du jeûne, que le jour par excellence où l'on commémore le sacrifice de la croix, le Vendredi saint, on ne célèbre pas le mémorial de ce sacrifice. Il en va de même pour le Samedi saint,

le jeûne étant prolongé jusqu'à la Vigile pascale, il n'y a pas de célébration eucharistique le jour où l'on commémore la mise au tombeau du Seigneur et sa descente aux enfers. L'ordonnance des offices de la Semaine sainte nous apprend donc que le jeûne est le régulateur normal de la

célébration eucharistique. Une redécouverte bien comprise et bien pratiquée du jeûne pourrait résoudre le problème de l'inflation eucharistique en Occident ainsi que la banalisation de la communion. Sans jamais être un obstacle à la communion fréquente, le jeûne devrait redevenir une intense préparation du cœur et du corps à la réception du Corps et du Sang du Seigneur. En fait, la caractéristique du jeûne chrétien et ce qui le différencie du jeûne des autres religions, c'est qu'il est toujours un jeûne eucharistique. Le jeûne est pratiqué comme une préparation aux grandes fêtes. Le jeûne chrétien se conclut toujours dans le repas du Seigneur, où nous recevons *le pain du ciel qui possède en lui toutes les délices* (Sg 16, 20).

Frère Gilbert

# Le sens du jeûne dans notre société d'abondance

*Le jeûne est une pratique branchée dans nos pays consommateurs : on ne compte plus les propositions de diètes censées remettre en forme nos corps trop nourris et redonner de la légèreté à nos esprits trop encombrés.*

Le jeûne est une pratique imposée dans bien des pays du monde, où règnent la famine et la malnutrition. Là, on ne compte pas les calories pour affiner sa silhouette, mais pour espérer tirer d'une mort annoncée ceux et celles (surtout les enfants) que condamne l'insupportable, l'inéquitable, la meurtrière répartition des biens de consommation sur la planète. Honte de voir nos pays crever d'hypercholestérolémie, quand d'autres – à quelques milliers de kilomètres plus au sud – crèvent de faim.

Le jeûne est une pratique subie chez nous lorsque la maladie s'installe, dans certains cas de cancers ou comme conséquence, parfois, de certains traitements du cancer. Loin d'être alors la diète rafraîchissante, il est le signe contraint d'un mal qui entrave les fonctions premières, et premièrement nécessaires, de l'organisme.

Le jeûne est un peu partout dans le monde, une pratique décidée pour des motivations politiques ou sociales : la « grève de la faim » reste un moyen de pression efficace chez ceux et celles qui veulent, non seulement faire entendre leur voix mais montrer à tous, et en premier aux responsables publics, l'injustice de leur situation : voir les immigrés qui réclament au moins la reconnaissance de leur présence ou de leur existence.

*Une manière de devenir  
un peu plus humain,  
un peu plus chrétien*

## LE JEÛNE COMME DISCIPLINE SPIRITUELLE

Le jeûne a été, et peut-être reste-t-il encore, une discipline spirituelle pratiquée comme une ascèse dans bien des religions : chez les moines bouddhistes, chez les soufis et les derviches musulmans et tous ceux qui pratiquent le Ramadan, et chez les bons catholiques, au moment du Carême, et spécialement le Mercredi des Cendres et le Vendredi saint. Jésus lui-même n'avait-il pas jeûné 40 jours et 40 nuits au désert avant d'entreprendre sa prédication, n'avait-il pas fait de cette pratique une arme nécessaire dans le combat qu'il devait alors livrer contre le Mal pour porter au monde la Parole du salut ? Les moines chrétiens, en particulier, s'en sont toujours souvenus, et d'abord les premiers anachorètes qui se livrèrent dans les déserts égyptiens à des jeûnes quelquefois tellement excessifs qu'ils en devinrent ahurissants ! Chez les bons « pra-

tiquants habituels », comme disent les sociologues, on a aménagé la discipline pour qu'elle soit viable : jeûner consisterait, paraît-il, aux dernières nouvelles des recommandations épiscopales, à ne prendre « qu'un repas complet par jour, précédé et suivi d'une collation. »

Moyennant quoi, l'auteur de ces lignes peut se vanter de jeûner tous les jours...

## POURQUOI JEÛNER ?

Pourquoi nous, les chrétiens, jeûnons-nous, pourquoi nous recommande-t-on de le faire ? Non seulement pour imiter le Christ – mais aussi pour nous unir davantage à son combat contre les puissances du Mal en nous et autour de nous. Non seulement pour affiner nos sens spirituels – mais aussi car cette pratique tant attestée dans toutes les religions et traditions ne l'est sans doute pas pour rien. Non seulement par solidarité et partage avec ceux qui n'arrivent pas à manger ou qui protestent contre l'injustice en refusant de manger – mais aussi pour cela, car le jeûne nous rend proches des détreuses, des injustices, des privations de droits et de dignités qui accablent le monde. Non seulement pour éliminer nos toxines – mais aussi pour cela, car la santé physique accompagne et protège les autres, psychologique et spirituelle. Où l'on voit que cette ascèse (étymologiquement : cet « exercice ») n'est pas un but en soi – on n'est pas ici dans la compétition ou dans la performance. Elle est une manière de devenir un peu plus humain, un peu plus chrétien, lorsque certains temps liturgiques, dans la récurrence des années, nous invitent à regarder, dans nos vies, seulement l'essentiel.

*Benoît Lobet*



© www.reinlembaivem.com.br

# Le jeûne chez les chrétiens d'Orient

*La pratique du jeûne et de l'abstinence existe dans toutes les religions et traditions dans le but de se préparer au culte divin.*

Dans la tradition biblique, le jeûne a une grande importance. Ainsi Moïse avait jeûné sur le Sinaï : « *Il fut donc là avec le Seigneur, quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea pas de pain, il ne but pas d'eau* » (Ex 34, 28). De même Élie, avant de rejoindre l'Horeb, la montagne de Dieu (1R 19,8). Le jeûne ne peut pas être séparé de la prière : « *ce genre de démon ne peut s'en aller, sinon par la prière et le jeûne* » (Mt 17, 21), et ne peut être pratiqué en dehors de la charité : « *c'est l'amour que je veux et non le sacrifice* » (Os 6,6). C'est dans le livre de Tobie que nous rencontrons la trilogie de la pratique prière-jeûne-aumône : « *La prière est bonne avec le jeûne, et l'aumône vaut mieux que l'or et les trésors* » (Tb 12,8).

Dans le Nouveau Testament, Jésus jeûna 40 jours et 40 nuits dans le désert (Mt 4, 2 ; Lc 4,2).

Mais lorsque le Christ était avec ses disciples, ces derniers n'ont pas jeûné, ce qui nous indique la finalité du jeûne qui est la préparation au banquet des noces de l'Agneau, maintenant et à la fin des temps. La tradition de l'Église prendra comme base et modèle les 40 jours de jeûne de Jésus.

Les règles de jeûne et d'abstinence dans les Églises se présentent de manière différente entre l'Orient et l'Occident. Les Églises orientales particulières, *sui iuris* (de droit propre), ont entre elles des pratiques spécifiques. L'Église latine va commencer à uniformiser ses pratiques de jeûne et d'abstinence vers le XVI<sup>e</sup> siècle.

La pratique du jeûne dans les Églises orientales est observée surtout avant les fêtes liturgiques : Pâques, Noël, Assomption, Exaltation de la croix...

Pendant le **Carême**, le jeûne a une importance particulière. Il commence le lundi des Cendres pour arriver à 40 jours effectifs, sans compter les dimanches et la Semaine Sainte. Les autres grands jeûnes de l'année sont le **jeûne de l'Avent** (24 jours dans la tradition de l'Église d'Orient, pour ceux qui ne peuvent pratiquer la totalité, le 24 décembre est obligatoire), le **jeûne de l'Assomption** (durant les deux semaines qui précèdent la fête), et les trois jours de **jeûne de Ninive** (Ba'outhâ d-Ninvyé). Ce jeûne est célébré le lundi, mardi et mercredi de la 3<sup>ème</sup> semaine qui précède le début du Carême. Pendant ces trois jours, les fidèles ne mangent pas et ne boivent pas jusqu'au 3<sup>ème</sup> jour, après avoir communiqué. D'autres fidèles ne mangent pas jusqu'à midi et prennent ensuite un repas végétalien qui exclut tout produit d'origine animale (viande, beurre, lait, œuf...).



Mosaïque de la cathédrale de Monreale en Sicile (XII<sup>e</sup> siècle)

Le jeûne de tous les **mercredis** et **vendredis** est pratiqué depuis l'antiquité dans la tradition orientale et subsiste toujours.

Dans les temps anciens, un seul repas était autorisé le jour de jeûne, mais de nos jours, la coutume de l'église chaldéenne autorise des repas végétaliens à partir de midi.

Saint Jean Dalyatha nous invite à la modération du jeûne : « *N'emplis pas abondamment ton ventre, de peur que la luxure ne te tourmente ; mais n'affaiblis pas excessivement ton corps, de peur que ton ennemi ne t'épuise. Adopte une règle et voici que désormais tu chemineras sur la voie royale, et ton cheminement sera sans danger* ».

La liturgie byzantine proclame : « *À notre jeûne corporel, frères, joignons le jeûne spirituel... donnons du pain aux affamés ; ouvrons notre maison aux pauvres sans asile, pour attirer la grande miséricorde du Christ* ».

Le jeûne est la prière du corps qui nous fait entrer dans la vie de l'esprit, il nous renouvelle dans le Christ et nous prépare à communier au Saint par des corps saints. « *Le Saint est digne des saints* » dit la liturgie chaldéenne.

La pratique du jeûne n'est que la divinisation de notre personne pour la participation aux noces de l'Agneau. Entrons dans cette démarche qui nous conduit au Christ, corps et âme.

*Yaramis Musa,  
responsable pastoral de la communauté catholique  
chaldéenne de Bruxelles*

# Le Ramadan et le jeûne dans l'islam

*Le jeûne est pratiqué dans la plupart des traditions religieuses. La tentation peut dès lors exister de vouloir établir rapidement des parallèles entre ces différentes pratiques. Une telle approche risque de manquer son objet, car elle pourrait ne pas saisir ce qui fait le cœur de chacune, à savoir son lien structurel avec la cohérence propre d'une tradition religieuse. Nous voudrions proposer ici quelques éléments à propos du jeûne en islam, à la fois de façon descriptive et en essayant d'en faire percevoir le sens.*

Dès l'origine, l'islam a connu différents temps de jeûne : temps spécifiques aux musulmans, mais aussi reprise de pratiques de jeûne du judaïsme. Déjà du vivant du Prophète, un seul s'est imposé comme obligatoire, le jeûne de Ramadan, aux côtés d'autres jeûnes facultatifs. Il semble que l'imposition du jeûne de Ramadan ait été une manière de limiter les pratiques de jeûne, dont les abus risquaient de miner la vitalité de la communauté naissante. « *Le mois de jeûne est le mois de Ramadan dans lequel on a fait descendre la Révélation comme direction pour les hommes et preuves de la direction et de la salvation. Quiconque verra de ses yeux la nouvelle lune, qu'il jeûne ce mois ! Celui qui parmi vous sera malade ou en voyage jeûnera un nombre égal d'autres jours : Allah veut pour vous de l'aise et ne veut point de gêne. Achevez cette période de jeûne ! Magnifiez Allah par gratitude qu'Il vous a dirigés ! Peut-être serez-vous reconnaissants* » (sourate II, verset 181/185, trad. Régis Blachère).

## LE JEÛNE ET SA RUPTURE

Le seul jeûne obligatoire est donc celui de Ramadan, neuvième mois de l'année lunaire. Cela signifie qu'au fil des années, il parcourt toutes les saisons : d'année en année, il remonte l'année solaire d'un peu plus de 10 jours. À côté de la profession de foi, de la prière, de l'aumône et du pèlerinage, le jeûne de Ramadan fait partie des actes par lesquels le croyant est tenu de rendre un culte à Dieu. Comme pour tout acte de culte, la pratique du jeûne suppose la *niyya*, c'est-à-dire la formulation quotidienne de l'intention d'accomplir le jeûne comme un acte de culte rendu à Dieu. Le jeûne consiste en l'abstinence de toute boisson ou nourriture, ainsi que de relations sexuelles, du lever au coucher du soleil. Il s'étend par ailleurs pour certains à l'abstinence de tout plaisir des sens, comme par exemple l'écoute de la musique. Sa pratique est donc plus ou moins lourde suivant la saison et la latitude. Les nuits de Ramadan, marquant quotidiennement la rupture du jeûne, ont un caractère largement festif, qui contribue au renforcement des liens familiaux et sociaux et encouragent aux réconciliations. La rupture quotidienne du jeûne se fait en deux temps : une légère collation (souvent du lait et des dattes), suivie plus tard d'un repas copieux. L'alternance quotidienne de l'austérité du jeûne et de la convivialité de la rupture du jeûne marque profondément la vie sociale, avec souvent aussi des conséquences en termes de baisse de productivité économique.



Repas du Ramadan

© Wikimedia



© Ibrahim.ID via Wikimedia

La lanterne, symbole du mois du Ramadan

### UNE DIMENSION SOCIALE

La dimension sociale importante du Ramadan a conduit à en élaborer de façon précise les règles. La détermination de la date de début et de fin de Ramadan par observation de la nouvelle lune est chaque année un moment important et attendu, qui conduit d'ailleurs à des dates différentes selon les régions et soulève des questions pour les personnes en immigration qui sont partagées entre la légitimité de l'observation faite dans le pays où elles résident et celle de leur pays d'origine. Seuls les adultes (à partir de la puberté) sont soumis à l'obligation du jeûne, même si les enfants sont souvent fiers de participer graduellement et progressivement à sa pratique. Par ailleurs, les conditions pour lesquelles le jeûne peut être rompu ou non suivi font l'objet de discussions infinies : personnes en voyage, malades, femmes enceintes, allaitant ou ayant leurs règles, toutes catégories qui auront, suivant les cas, soit à récupérer les jours de jeûne manqués, soit à les racheter par une aumône. La possibilité dans certaines situations de racheter des jours de jeûne par une aumône souligne une autre dimension sociale du jeûne de Ramadan, à savoir la solidarité avec les pauvres, en expérimentant leur manque par le jeûne, mais aussi en leur venant en aide par l'aumône. La fête de la Rupture du jeûne, qui clôture le mois de Ramadan, (*'id al-fitr*, fête de la rupture, appelée aussi « petite fête ») est d'ailleurs elle aussi marquée par une aumône faite aux pauvres par le chef de famille au nom de sa famille. La dimension sociale est également marquée par une sorte de règle implicite, à savoir que l'interdit de manger et de boire est, pour ceux qui ne pratiquent pas, un interdit de boire et de manger *en public* ! Il n'empêche que la forte dimension sociale de la pratique du Ramadan en fait très probablement l'acte de culte le plus suivi, qui est aussi souvent l'occasion pour ceux qui ne pratiquent pas de

revenir au moins à un des aspects de la pratique. Cette dimension sociale entraîne également un plus grand souci du respect des principes religieux dans la vie de la société. Le Ramadan peut ainsi être, dans certains contextes, une période où des revendications d'ordre religieux s'expriment avec plus d'acuité.

### LA RÉCITATION DU CORAN

Sur le plan religieux, le Ramadan renvoie, comme le signalait la citation de la sourate II, à l'élément fondateur de l'islam, à savoir la révélation du Coran par Dieu au Prophète. Selon les traditions, ce serait soit durant un mois de Ramadan que le Prophète reçut la première révélation (sourate XCVI), soit durant un mois de Ramadan qu'il reçut en rappel, à la fin de la révélation, l'ensemble des révélations antérieures, soit les deux éléments réunis, mais lors de mois de Ramadan distincts. Le Coran et sa récitation tiennent donc une place particulière tout au long du mois, mais en particulier au cours de la nuit du Destin (*laylat al-qadr*), du 26 au 27 Ramadan considérée comme la nuit de la révélation. Si tout le mois de Ramadan est considéré comme un mois béni et source de bénédictions, cette nuit l'est tout particulièrement, et est souvent consacrée à la récitation du Coran dans son entièreté. Tout au long du mois, la prière du soir à la mosquée se prolonge par des récitations du Coran. Source de joie et d'unité pour toute une communauté, la pratique du Ramadan est aussi pour ceux qui le vivent dans une perspective croyante, une réelle période d'affermissement de leur foi à travers une exigence de purification et d'ascèse, la prière, la récitation du Coran et l'aumône.

J.-L. Blanpain

# Se nourrir uniquement de la parole de Dieu

*Depuis 2003 un groupe de chrétiens organise une semaine de jeûne pendant le Carême à l'église Saint-Étienne de Froidmont. Cette année, la semaine de jeûne aura lieu du 13 au 20 mars. L'abbé Eric Mattheeuws, curé de la paroisse, est prêt à recommencer cette expérience pour la troisième année consécutive.*

## ***Pourquoi avez-vous choisi de vivre ces semaines de jeûne intégral ?***

La première fois c'était simplement parce que l'on m'avait demandé d'être le prédicateur de la semaine. Je trouvais plus cohérent de jeûner moi-même pour savoir ce que les personnes vivaient ! Cela m'a beaucoup apporté et je n'ai pas hésité à renouveler l'expérience les années suivantes. L'an passé, nous l'avions proposé sous une forme un peu différente : une journée de jeûne intégral chaque semaine du Carême.

## ***Quel est le bienfait humain et spirituel d'une telle semaine ?***

Une telle semaine modifie le rapport à l'alimentation. Je suis plus réfléchi sur ce que je mange et cuisine plus sainement, avec créativité. J'ai réalisé aussi que se détacher de la nourriture de temps en temps était possible.



© Florian Prisch via Wikimedia

*En communion avec le Christ qui se retire au désert*

L'autre intérêt est la liberté d'esprit. J'ai été surpris de voir combien ne pas manger rend l'esprit plus libre pour réfléchir ou méditer, et plus lucide pour prendre des décisions. Je me suis rendu compte que la digestion nous prend beaucoup d'énergie ! On a besoin de moins d'heures de sommeil mais il ne faut pas non plus courir à droite et à gauche pour ne pas s'épuiser. J'ai aussi découvert combien il est important de ne pas vivre une telle semaine seul. Tous les deux soirs nous avions une rencontre : un enseignement suivi de partages en groupe, qui permettaient de se soutenir mutuellement et de prier les uns pour les autres durant la journée, quand nous vaquions à nos occupations.

## ***Qu'est ce qui aide à bien vivre une semaine de jeûne intégral ?***

Il faut bien respecter les consignes qui sont données quelques semaines avant la retraite afin d'habituer le corps à ne pas être alimenté normalement. Il faut baisser progressivement l'alimentation quelques jours avant. Pendant la semaine il faut boire beaucoup : des bouillons, des infusions dont nous avons des recettes variées. Le dernier jour, nous vivons une eucharistie qui est notre première manière de dé-jeûner, et ensuite partageons un repas, frugal, car il ne faut pas se nourrir trop rapidement. Pendant la semaine il est aussi conseillé de marcher régulièrement pour que le corps n'entre pas en léthargie ! D'ailleurs il nous est proposé deux marches ensemble dans la semaine. Les moments en groupe sont des temps de ressourcement et de soutien mutuel. Cet aspect fraternel encourage à ne pas arrêter en cours de route.

## ***C'est une manière aussi de redécouvrir une dimension du Carême laissée de côté pendant longtemps ?***

Effectivement nous renouons avec une antique tradition, en communion avec le Christ qui se retire au désert et jeûne pendant 40 jours. Nous pouvons aussi être en communion de prière avec ceux qui ne mangent pas à leur faim au quotidien. Les enseignements nous aident à méditer. Ce que l'on en fait après la semaine dépend évidemment de chacun. Comme une retraite, elle porte des fruits si nous décidons de modifier certains aspects de notre vie en restant fidèles à ces décisions !

*Propos recueillis par  
E. Dehorter*

Plus d'information : [www.jeuonsensemble.be](http://www.jeuonsensemble.be)