



Ceux qui le préconisent insistent donc sur l'obligation d'un suivi médical et du respect de quelques règles de comportement: un jeûne doit être sérieusement préparé en suivant un léger régime, il doit se terminer sans reprise brutale pour ne pas choquer l'organisme. Jeûner est exigeant. Le jeûneur subit durant deux ou trois jours la faim, les maux de tête, les crampes musculaires. Il peut ressentir un important affaiblissement de tout son organisme. Ensuite revient la force, le sentiment d'acuité des sens, la libération spirituelle.

Une autre mise en garde touche au prosélytisme de quelques sectes qui attirent des adeptes dans l'exaltation de l'épreuve et de la régénération ressentie. Enfin, dernière dérive: l'arnaque de certains établissements mondains qui proposent une cure de jeûne et entourent leurs clients de luxe, de surveillance et de sollicitude pour justifier une facture finale particulièrement salée.

## DIETTE.

On ne jeûne pas que pour maigrir...

*« J'ai regretté un manque de préparation et d'accompagnement médical. »*

## JEÛNER DANS L'ÂME

Le jeûne spirituel remet en question de manière radicale le fonctionnement de la société. Il peut se pratiquer de façon totale, c'est-à-dire s'abstenir pendant quelques heures ou quelques jours de nourriture et de boisson. Il peut également se définir comme jeûne ascétique: l'abstinence de certaines nourritures et à une restriction alimentaire pendant une durée plus longue.

Pour tous, le jeûne est une prise de conscience de sa propre vie, de ses priorités, de ses choix. *« C'est vraiment un voyage intérieur qui ouvre à des perceptions nouvelles et nous incite à réévaluer nos attachements et nos engagements, confie Vincent, fonctionnaire dans une administration. C'est également une attention à l'humanité qui meurt de faim. »*

Entraide&Fraternité invitait voici quelques années à « jeûner pour changer ». L'association propose aujourd'hui de devenir « scandaleusement solidaire » (2). Le pape, dans son message de carême

pour 2008, demande de réfléchir sur la pratique de l'aumône comme une « manière concrète de venir en aide à ceux qui sont dans le besoin et, en même temps, un exercice ascétique pour se libérer de l'attachement aux biens terrestres. » Il insiste: *« Combien forte est l'attraction des richesses matérielles, et combien doit être ferme notre décision de ne pas l'idolâtrer! Aussi Jésus affirme-t-il d'une manière péremptoire: "Vous ne pouvez servir Dieu et l'argent" (Luc, 16,13). »*

## UN EFFET DE RETRAITE

Tout se tient. Le jeûne touche à la fois le corps et l'âme. Et pas seulement pour les grands mystiques ou pour les militants – Gandhi, ou cet évêque brésilien dont *L'appel* a fait écho le mois dernier (3). Chacun peut, à sa mesure, faire l'expérience du jeûne spirituel.

Ainsi Claude, il y a quatre ans, répond à l'appel de la paroisse de Froidmont où s'organise un jeûne avec accompagnement spirituel, une semaine avant Pâques. Mère de quatre grands enfants, elle commence le jeûne en s'engageant à consommer uniquement des tisanes et de l'eau durant sept jours. Elle continue son travail d'enseignante et le soir, elle retrouve le groupe de jeûneurs constitué d'une trentaine de personnes pour un partage spirituel qui s'avère un réel ressourcement. Deux guides les soutiennent tout au long de la démarche.

Ce qu'elle découvre l'étonne. D'abord, un grand gain de temps dans une vie hors de la matérialité. *« C'est fou ce qu'on prend comme temps pour préparer les repas et manger, s'étonne-t-elle. Et ce temps retrouvé est libéré pour la prière, pour être ensemble et se parler. Je suis allée jusqu'au bout de l'expérience. Mais j'ai néanmoins regretté un manque de préparation et d'accompagnement médical. J'avais en effet commencé à jeûner du*

## LE CARÊME

Dans la tradition chrétienne, le mot « Carême » désigne les quarante jours de préparation à la fête de Pâques. Si le Carême chrétien signifie jeûne et privations, aumône et prière, il est surtout un temps de marche vers un objectif précis: la fête de la résurrection.

Jadis l'Église donnait des règles précises sur les modalités de la pénitence, du jeûne et de l'abstinence. Aujourd'hui, elle engage les Chrétiens à suivre deux voix: d'une part, des actions individuelles et collectives de solidarité vis-à-vis de personnes ou de pays défavorisés. Et d'autre part, elle insiste pour que l'ascèse de chaque individu porte sur

ce qui l'encombre personnellement, au quotidien, dans son écoute de Dieu. Le Carême est donc à la fois une démarche personnelle de conversion individuelle, et un mouvement qui concerne l'ensemble des chrétiens à un moment privilégié de l'année.



jour au lendemain ! Ce que je retiens surtout, c'est un état d'esprit ouvert, le sentiment d'un grand nettoyage cérébral et physique. Mais le retour est difficile. Après un jeûne, il faut quelques jours de réadaptation. On ne peut pas reprendre le rythme de tous les jours trop brusquement. Mais je n'oublierai jamais cette expérience un peu dure. Je comprends mieux le sens du carême. »

Le jeûne peut donc avoir un effet de retraite : il devient un exercice spirituel bénéfique pour le corps et l'esprit. Un jeûne de quelques jours, conduit avec prudence, en connaissance de cause, et accompagné médicalement, peut aider à prendre conscience de ses capacités et de ses ressources. C'est une expérience personnelle difficile. Mais souvent, elle aide à remettre de l'ordre dans sa vie, et qui sait, à prendre un chemin spirituel inédit. ■

**Godelieve UGEUX**

(<sup>1</sup>) « Le corps que l'on remplit constamment, dit-on par exemple chez les Zoulous, ne saurait apercevoir les choses secrètes. »

(<sup>2</sup>) *L'appel* de février 2008, pp. 8-9.

(<sup>3</sup>) *L'appel* de février 2008, pp. 12-13.

## LE RAMADAN

Le jeûne du Ramadan, un des cinq piliers de l'islam, consiste à s'abstenir de toute nourriture et boisson, de relations sexuelles et de tabac, du lever au coucher du soleil.

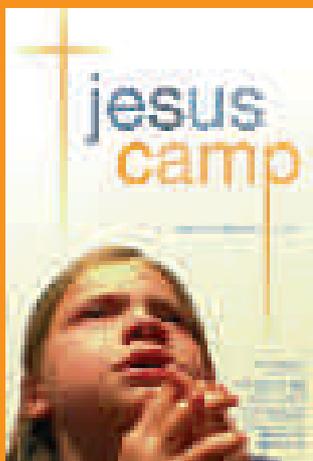
Il rappelle le devoir d'obéissance à la Loi que Dieu a donnée à Mohammed et la nécessité de partager avec tous : les voisins, les amis, mais surtout les plus pauvres. Le jeûneur lutte contre les tentations et approfondit sa foi. Il se réjouit de servir Dieu dans la communauté musulmane, l'Umma. Pour certains, le Ramadan est aussi l'occasion d'affirmer son identité culturelle et sociale.



Le kot Khi-Rho de Louvain-la-Neuve présente

# Jesus Camp

Un documentaire de Heidi Ewing et Rachel Grady.  
Nominé aux Oscars 2007.



« Un nombre croissant de Chrétiens évangélistes croient que la reprise en main de l'Amérique exige de jeunes chrétiens qu'ils occupent des rôles-clés dans la défense de la cause de leur mouvement religieux. "Jesus Camp" suit un groupe de ces jeunes enfants au "Kids on Fire Summer Camp" du pasteur Becky Fischer. Ils y apprennent à devenir des soldats de l'Armée de Dieu et on leur enseigne comment ramener l'Amérique au Christ. Le film est une immersion dans ce terrain d'entraînement intensif qui recrute des enfants chrétiens "born-again" afin qu'ils prennent une part active au futur politique de l'Amérique. »

### Projection spéciale et éclairages

- STUDIO 11 (au dessus de la place Agora)
  - Mardi 11 mars à 20h
  - PAF : 2 euros
- Eclairage sur les mouvements pentecôtistes : Olivier SERVAIS (Anthropologue de la religion) ; James DAY (Psychologue de la religion) ; Arnaud JOIN-LAMBERT (Théologien). Animation: Frédéric ANTOINE (Sociologue des médias et rédacteur en chef du magazine *L'appel*).

Avec le soutien de **L'appel**