

# Est-ce le temps de jeûner ?

Est-ce le temps de jeûner ? Jésus a répondu à cette question en disant que ses disciples jeûneraient quand l'époux leur serait enlevé (Mt 9.15). Le jeûne est la reconnaissance d'une absence, d'un manque que rien d'autre ne peut combler.

*"Comme une biche soupire après des courants d'eau,*

*Ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu !*

*Mon âme a soif du Dieu vivant :*

*Quand irai-je et paraîtrai-je devant ta face ?" (Ps 42.2-3)*

Le jeûne, comme la prière, manifeste une faim et une soif de Dieu qui devrait habiter chaque chrétien.

*"Que ton règne vienne !" (Mt 6.10)*

*"Viens, Seigneur Jésus !" (Ap 22.20)*

## 1. Attention aux bonnes choses !

Dans cette recherche de la présence et de la volonté du Seigneur (c'est à dire de son Règne),

**la repentance consiste à délaisser définitivement une chose mauvaise** et impure qui irrite le Seigneur et m'empêche de m'approcher de lui et de mieux le servir (Mt 3.2 ; 4.17 ; Ac 2.38 ; 26.20) ;

**le jeûne, lui, consiste à délaisser pour un temps limité quelque chose de bon** et de légitime qui m'empêche de m'approcher de Dieu et de mieux le servir.

Le jeûne, comme la repentance, consiste à dégager la place, à libérer l'espace qui revient à Dieu mais que d'autres biens avaient peu à peu occupés.

C'est rétablir l'ordre des priorités dans la perspective du Royaume de Dieu.

C'est délaisser un bien pour un meilleur.

## 2. Trois exemples

**Le jeûne de travail.** Le sabbat, qui fait l'objet du 4ème commandement (Ex 20.8), est, selon la définition donnée ci-dessus, un jeûne de travail. Le travail est une bonne chose (Dieu a travaillé 6 jours), mais il risque d'accaparer l'attention et le coeur de l'homme et de la femme au risque de mettre en oubli l'amour et la fidélité de Dieu. *"C'est pourquoi l'Eternel a béni le jour du repos et l'a sanctifié"* (Ex 20.8, 11).

**Le jeûne de pain.** Le premier enseignement que nous ayons de Jésus, après qu'il eût jeûné pendant 40 jours, est celui-ci : *"L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu"* (Mt 4.4). Jésus ne dit pas que le pain est mauvais. Lui-même a eu faim (4.2). Lui-même a nourri la foule de pain (14.19). Mais il avertit contre le risque de se focaliser sur cette nourriture (Mt 6.31-34) et d'oublier que la Parole de Dieu nourrit également l'homme qui la reçoit.

**Le jeûne conjugal.** C'est une autre forme de jeûne recommandé par l'apôtre Paul dans sa première lettre aux chrétiens de Corinthe. Les relations conjugales sont bonnes, dans le cadre d'un couple fidèle. Mais là aussi un risque existe : que cette relation intime fasse passer au second plan une autre relation intime, celle que chacun doit entretenir avec son Père céleste, dans l'écoute de sa Parole et la prière. Le mot jeûne n'est pas employé dans le texte, mais il s'agit bien de cela : s'abstenir pour un temps de quelque chose de bon pour quelque chose de meilleur. *"Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord, pour un temps, pour vous attacher à la prière. Puis, retournez ensemble"* (1 Co 7.5).

### **3. Quand devrait-on jeûner ?**

Il n'y a pas de règle. On pourrait dire : chaque fois que cela s'avère nécessaire ! Chaque fois qu'il paraît important de retrouver une bonne écoute de Dieu.

Par exemple, quand la prière "ordinaire" ne semble plus en mesure de rattrapper le terrain perdu de la communion avec le Seigneur ; quand mon oreille ne parvient plus à être attentive à la voix du Berger (Jn 10.3, 27) ; quand trop de richesses ont envahi l'espace et se sont intercalées entre Dieu et moi (Mt 7.19-21 ; 13.22 ; Mc 10.24 ; Col 3.1). Chaque fois que ma relation avec Dieu doit être éclaircie, libérée, resserrée.

Cela peut s'avérer particulièrement important :

- dans une période d'égarement, de trouble, d'humiliation (Juges 20.26-28 ; 2 Sam 12.16 ; Est. 4.3 ; Néh 1.4 ; Ps 137.3-4 ; Jc 5.13) ;
- dans la perspective d'une période difficile, d'un danger à venir, d'un combat à mener (2 Ch 20.3 ; Esd 8.21-23 ; Mt 17.21) ;
- avant une décision importante ou un engagement nouveau, en vue d'une consécration plus grande, un service plus pur ( Mt 4.1-2 ; Ac 13.2-3).

### **4. Qui peut jeûner ?**

Le paragraphe précédent permet de répondre. Toute personne qui ressent le besoin de (re) donner à Dieu la première place, d'ordonner ses affections, ses priorités, de mettre ses pensées en conformité avec la pensée de Dieu (Jn 4.32-34) ; toute personne qui comprend que la conversion n'est pas le but, mais le début d'une vie de disciple. Autant dire que tout chrétien peut se sentir appelé à jeûner, régulièrement ou pas.

Il est intéressant de remarquer que, comme la prière, le jeûne peut être une démarche toute personnelle (2 Sm 12.16 ; Mt 6.6, 16) ou une démarche communautaire qui suppose que l'on s'accorde pour un objectif commun (Jonas 3.5-9 ; 2 Ch 20.3 ; Mt 18.19 ; 1 Jn 5.14-15).

### **5. Attention à la motivation !**

Tout comme la prière (Pr 28.9 ; Jc 1.6), le jeûne n'est pas un moyen infaillible. En aucun cas il ne peut être comparé à une grève de la faim, un moyen de faire

pression pour obtenir ce que l'on veut. C'est même le contraire de cela (Ps 119.67 ; 139.23-24). La motivation du jeûne, c'est la faim et la soif de faire la volonté de Dieu, et pour cela d'entendre ce qu'il veut nous dire (Ps 37.4 ; 119.72), au risque d'être bousculé dans nos projets, notre confort, notre vision personnelle des choses.

*"Que ta volonté soit faite, et non la mienne !"* (Lc 11.2 ; 22.42).

Nous avons dit que jeûner, c'est laisser un bien pour un meilleur. Mais cela pourrait aussi être vécu dans un but égoïste, intéressé. L'objectif juste est plutôt la consécration, la maturité, l'amour, dans la perspective du Royaume de Dieu.

Donner pour se faire remarquer, prier pour se faire voir, jeûner pour paraître plus pieux (Mt 6.1-6, 16-18), c'est le contraire de la motivation qui accompagne normalement le jeûne.

*"Voici le jeûne auquel je prends plaisir, dit l'Eternel : Détache les liens de la méchanceté, dénoue les liens de servitude. Partage ton pain avec celui qui a faim et fais entrer dans ta maison le malheureux sans asile. Alors ta lumière poindra comme l'aurore et ta guérison germera promptement ; ta justice marchera devant toi et la gloire de l'Eternel t'accompagnera"* ( Es 58.6-8). Il convient de préciser qu'il s'agit, avec ce texte, d'un appel à vivre au sein du peuple de Dieu.

Le jeûne est l'expression d'un abandon total entre les mains de Dieu pour discerner sa volonté et le servir d'une manière convenable, dans la perspective de Romains 12.1-2 (Cf. Ph 3.7-11).

Le jeûne ne nous rend pas plus forts mais plus faibles, plus conscients de nos faiblesses et donc plus dépendants de la force de Dieu (Mt 4.1-11).

Le jeûne ne nous rend pas plus joyeux mais plus tristes, plus sensibles au péché, à la misère. Plus sensibles à l'Esprit de consolation et de joie, aussi !

## **6. Comment jeûner ?**

Pour une personne qui n'a jamais ou que très occasionnellement jeûné, il peut être bien de commencer par s'abstenir d'un repas, en consacrant le temps libéré au recueillement et à la prière.

On peut facilement jeûner pendant deux repas ou une journée entière. C'est déjà une bonne étape. On peut jeûner pendant une période plus longue, mais avec une bonne détermination et quelques précautions

Le jeûne de nourriture est le plus fréquemment mentionné. Nous nous souvenons que c'est en mangeant qu'Adam et Eve se sont égarés, qu'Esau perdit son droit d'aînesse (Gn 25.27-34 ; Hé 12.16). C'est pour de la nourriture que les Israélites murmurèrent dans le désert et désirèrent retourner en Egypte (Nb 11.5 ; Lc 21.34-36 ; Ph 3.19. Comparer avec Jn 4.32-34). Prenons conscience de la dépendance affective forte que nous avons souvent à l'égard de la nourriture.

La Bible parle des excès du manger et du boire comme d'une manifestation caractéristique d'un comportement charnel, insensible à l'Esprit de Dieu, au même titre que les querelles ou l'idolâtrie (Ga 5.19-21).

## **7. Jeûner de quoi ?**

Nous avons mentionné le jeûne de travail (chaque semaine, pendant le temps d'une maladie...), destiné à rappeler que tout ne dépend pas de notre activité (Ps 127.1-2 ; Ac 14.16-17), à nous replacer dans la dépendance de Dieu (Dt 5.12-15 ; Mt 6.25-34).

Nous avons évoqué le jeûne de relations sexuelles dans le couple, décidé d'un commun accord, pour un temps, afin que Dieu demeure le premier dans nos coeurs (Mt 6.21 ; 1 Co 7.5).

On pourrait évoquer, pour ceux qui sont susceptibles de tomber dans un excès, une dépendance, le jeûne de paroles (Jb 39.37-38 ; Pr 30.32 ; Ecc 5.1 ; Lm 3.28-29 ; Jc 3.2-12), le jeûne de contacts humains (Lm 3.28 ; Mt 14.13, 23...) assez souvent pratiqué par Jésus, le jeûne de fête, de rire (Jc 4.8-10), de musique (Ps 137.3-4), d'exercice physique (1 Tm 4.8), de télévision, d'Internet.

Il ne s'agit pas de renoncer définitivement à ces choses, à moins que Dieu le demande (le célibat, 1 Co 7.32-33), mais de démontrer – et pas en paroles seulement – que nous sommes libres par rapport à ces choses, libres pour en faire un sain(t) usage (Jn 8.36 ; 1 Co 6.12-15 ; Ga 5.1, 13), libre de les perdre s'il le faut (Cf. Mt 10.37).

Il s'agit de montrer à Dieu qu'on l'aime et qu'on aime sa volonté plus que tout (Mt 6.33 ; 22.37-38).

*Charles Nicolas*