

RÉFLEXIONS SUR LE JEÛNE

2^e partie

Jeûner à la suite du Maître

Jésus a jeûné quarante jours à l'aube de son ministère. Jésus est *le Seigneur et le Maître (Jn 13,13)*, aussi devons-nous considérer si ce jeûne de notre Seigneur n'indique pas pour nous-mêmes un chemin. D'un côté, on pourrait dire, à la vue de ce jeûne si extraordinaire, que cela ne saurait nous concerner dans la pratique. D'autant qu'il prépare, à l'évidence, la mission messianique même de Jésus.

D'un autre côté, nous savons que Jésus a affirmé la valeur du jeûne. Le caractère exceptionnel de son jeûne au désert ne doit donc pas nous arrêter facilement. Au contraire, il est convenable que nous réfléchissions à l'application dans nos vies de la démarche et de l'enseignement du Maître à ce sujet. L'Eglise, d'ailleurs, l'a fait dans toute son histoire et sous tous les cieux.

I. Exemples bibliques et historiques :

- Le jeûne dans le Nouveau Testament

Au tout début de l'Évangile, on voit une prophétesse âgée de 84 ans, nommée Anne, qui ne quittait pas le Temple et qui fut la première personne à témoigner de Jésus dans Jérusalem. Ce qui est dit d'elle est pour le moins remarquable : *elle servait Dieu nuit et jour dans les jeûnes et les prières (Luc 2,37)*.

On lit que les Pharisiens jeûnaient (Marc 2,18), certains deux fois par semaine (Luc 18,12). Les disciples de Jean-Baptiste jeûnaient fréquemment (Luc 5,33).

Jésus lui-même valide le jeûne (Mat 6,16-18) et dit que ses disciples jeûneront après qu'il leur aura été enlevé (Luc 5,35).

Quand le Seigneur apparaît à Saul de Tarse, celui-ci est resté trois jours sans manger ni boire jusqu'à ce qu'Ananias le visite et le baptise (Act 9,9-19). De fait, le livre des Actes semble montrer le jeûne comme une pratique courante de l'Église primitive dans le service de Dieu (Act 13,2.3 ; 14,23).

Les Actes des Apôtres font même référence à *l'époque du jeûne* (Act 27,9) comme marqueur de saison, et comme temps que les lecteurs étaient censés reconnaître. (Il s'agissait en fait du jour des expiations : Lévit. 16,29.)

On voit par tous ces textes combien le jeûne était habituel chez les Juifs pieux au temps de Jésus et des Apôtres. C'est que d'illustres personnages bibliques avaient jeûné avant eux.

- Les 40 jours de Moïse :

Cela se passe aussi, déjà, dans le désert. Moïse veut voir la gloire de Dieu, et Dieu lui répond favorablement : il l'invite à monter de bon matin sur le Sinaï pour lui *faire voir toute sa bonté* et proclamer son Nom (Ex 33,17-23).

C'est là un évènement absolument majeur de l'histoire du salut. Et c'est même le cœur, la matrice et le fondement de la Loi et de toute la Révélation biblique, puisque Dieu va se donner à voir à Moïse, et il va lui réaffirmer son Nom (יהוה) tout en lui révélant son caractère profond face à l'homme. Dieu va aussi écrire sur des tables de pierre les « paroles de l'alliance, les dix paroles ». Or, que lisons-nous : *Moïse fut là avec l'Eternel quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea point de pain, et il ne but point d'eau (Ex 34,28).*

Jésus, suite à son jeûne, était retourné *en Galilée, revêtu de la puissance de l'Esprit, et sa renommée se répandit dans tout le pays d'alentour*. Moïse, lui aussi, sort différent de son jeûne de 40 jours : *en descendant de la montagne, il ne savait pas que la peau de son visage rayonnait, parce qu'il avait parlé avec l'Eternel. Aaron et tous les enfants d'Israël regardèrent Moïse [...] et ils craignaient de s'approcher de lui (v. 29 et 30).*

- Les 40 jours d'Elie :

Après la grande victoire d'Elie sur les prophètes de Baal, la diabolique reine Jézabel veut le faire mourir. Elie fuit vers le désert – lui aussi !... N'est-il pas écrit : *Je l'appellerai au désert et là, je parlerai à son cœur (Os 2,14)* ? Epuisé, Elie passe par une déprime extrême. Il s'endort sous un genêt, un ange le réveille et lui dit de manger un gâteau qui est là, cuit sur des pierres chauffées, avec une cruche d'eau. Elie mange et boit ; et, avec la force que lui donne cette nourriture, *il marche quarante jours et quarante nuits jusqu'au Mont Horeb*, qui est le Sinaï (1 Rois 19,5-8).

L'ange confirme Elie dans un jeûne orienté vers la rencontre avec Dieu. Pourquoi ? Parce que, comme à Moïse, Dieu veut révéler à Elie qu'il est le Dieu doux et délicat malgré sa force terrible et sa sainteté redoutable (v. 9-13).

On voit ainsi le jeûne comme un chemin préparatoire à la réception de révélations importantes. On pourrait peut-être penser que, pour nous, ce n'est plus nécessaire, puisque nous avons maintenant la Révélation écrite. Mais ne faut-il pas que cette

Révélation pénètre nos cœurs et nos âmes ? Aucun doute que le jeûne peut nous y aider.

- Les 40 jours des églises dites « historiques¹ » :

Depuis de longs siècles, dans toutes les églises anciennes (arménienne, catholique, copte, byzantine, syriaque, maronite, chaldéenne, melchite, et même nestorienne, jacobite, malabare...), on jeûne 40 jours avant Pâques². Ce jeûne, appelé Carême, remonte à l'Antiquité chrétienne. Et le concile de Laodicée (vers l'an 350) lui avait déjà fixé certains cadres.

Il est pratiqué justement en mémoire du jeûne de Jésus au désert. D'ailleurs, du début à la fin de son ministère, le Seigneur a fait le sacrifice de son confort et de sa vie, au prix de fatigues, de privations et jusqu'à des souffrances inouïes, en vue de sauver les pécheurs. Aussi, par le jeûne, ces églises cherchent-elles à rejoindre le Maître dans son humanité et ses privations, afin d'accueillir avec une conscience et une sensibilité renouvelées le prix de leur rédemption.

L'homme, dans ses composantes organique, psychique et spirituelle est une personne unique (voir Gen 2,7). Aussi, ce qu'il vit sur l'un de ses plans aura des répercussions sur les autres plans. Ainsi, le jeûne peut-il servir de support à un travail spirituel. D'autant que l'on sait aujourd'hui que le jeûne est efficace dans les processus de désintoxication de l'organisme.

Dans l'exemple du Carême, on voit la dernière semaine être surtout consacrée à l'examen de conscience, où l'on s'efforce de mettre à jour dans la confession toute trace de péché, comme dans une anticipation de la Fête des pains sans levain³. Et, ce, afin de célébrer l'œuvre de la rédemption avec des cœurs purifiés. On voit l'Écriture elle-même associer le cœur, la conscience et le corps : ***Puisque nous avons un souverain sacrificateur établi sur la maison de Dieu, approchons-nous avec un cœur sincère, dans la plénitude de la foi, les cœurs purifiés d'une mauvaise conscience, et le corps lavé d'une eau pure (Héb 10,20-22).*** De même, le jeûne, qui concerne d'abord le corps, engage aussi le cœur et vient soutenir la purification intérieure.

¹La rédaction tout en constatant les faits historiques de la pratique du jeûne dans des regroupements catholiques, etc. ne donnent pas forcément le même crédit que l'auteur de l'article à la légitimité de ces églises. (MJR)

² La période englobant ces 40 jours est en fait variable selon les traditions.

³ Voir Ex. 12,15-20 et les coutumes juives y relatives : « Chaque maison est nettoyée, vidée de toute trace de levain de l'année précédente » (Olivier Artus, *Naissance du Judaïsme*, Ed. de l'Atelier, Paris, 1999, P. 48)

- **Autres exemples de l’Eglise ancienne :**

Mais les textes de l’Eglise ancienne montrent que le jeûne était pratiqué dans la période postapostolique : un auteur de la fin du 1^{er} siècle, qu’Origène identifie à Hermas, salué par Paul en Romains 16,14, parle souvent du jeûne, notamment en lien avec le repentir et la purification (par ex. Pasteur d’Hermas 3,5).

On lit, dans la Didaché des douze apôtres : *Avant le baptême, que celui qui administre le baptême et celui qui le reçoit se préparent par le jeûne et, si d’autres personnes le peuvent (qu’elles fassent de même); en tous cas tu commanderas à celui qui va être baptisé de jeûner un ou deux jours auparavant (Did 7,3).* La Didaché encourage aussi à jeûner deux fois par semaine, le mercredi et le vendredi – préparation du Sabbat – (Did 8,1) par opposition aux Pharisiens qui jeûnaient le mardi et le jeudi (voir Luc 18,12).

Justin († 165) dit aussi que les catéchumènes, et avec eux les responsables de l’Eglise, jeûnaient avant leur baptême⁴. Eusèbe de Césarée (265-339) atteste dans son Histoire ecclésiastique que, dès le II^e siècle, les chrétiens jeûnaient durant la semaine avant Pâques.

Clément d’Alexandrie (150-220) évoque aussi les mercredis et les vendredis comme jours de jeûne. On appelait ces jours des « stations », selon la terminologie militaire désignant la station debout des sentinelles. Le lien avec l’appel de Jésus « veillez et priez » est évident.

L’Ecriture met dans la bouche des impies le proverbe suivant : *Mangeons et buvons, car demain nous mourrons (Es 22,13, 1 Cor 15,32)*. Tertullien renversera ainsi ce proverbe : *Jeûnons, frères et sœurs, de peur que nous ne mourions demain.*⁵

II. Jeûne incontournable, jeûne libre :

- Les disciples et le jeûne :

Nous avons vu dans la 1^e partie que le jeûne n’est pas commandé par le Nouveau Testament. Il n’y revêt aucun caractère obligatoire. Et même, durant « les jours de sa chair », le Seigneur a dit : *Les amis de l’époux peuvent-ils jeûner pendant que l’époux est avec eux ? Aussi longtemps qu’ils ont avec eux l’époux, ils ne peuvent jeûner. Les*

⁴ Justin Martyr, *Apologies, I, 61,2*

⁵ *Du jeûne ou contre les psychiques,*

http://www.tertullian.org/french/g3_15_de_ieunio.htm

jours viendront où l'époux leur sera ôté, et alors ils jeûneront en ces jours-là (Marc 2,18-20).

Précisons que Jésus ne parle ici que des jeûnes surrogatoires. Des jeûnes comme celui de Purim ou celui du Jour des expiations, demeurent. Cependant, le Seigneur se compare lui-même, entouré de ses disciples, à un époux entouré de ses amis. Le ministère du Messie est pour ces derniers un festin de noces permanent : ils voient en effet, dans les pécheurs convertis, l'épouse venir vers son époux⁶, et ils devinent la fête du ciel⁷. Mais !...

Nous nous souvenons de cette circonstance où Jésus instruit ses disciples concernant l'exorcisme difficile d'un enfant : ***Cette sorte de démon ne sort que par la prière et par le jeûne (Mat 17,21)***. C'est là une déclaration qui doit attirer notre attention, puisque les disciples avaient reçu de Jésus ***pouvoir sur les esprits impurs (Marc 6,7)*** et que, dès lors, ils ***chassaient beaucoup de démons (v. 12)***.

Que s'est-il passé ? Un jour, il part à l'écart sur une montagne avec trois de ses douze apôtres. Et c'est alors que ses autres disciples se trouvent face à cet enfant démonisé qu'ils ne peuvent libérer. Et eux, au lieu de différer, prendre du recul et prier de tout leur cœur dans le jeûne, s'acharnent jusqu'à provoquer un attroupement bruyant. Jésus, lui, chasse le mauvais esprit sur sa parole d'autorité.

Dès le chapitre 1 de l'Évangile de Marc, on est frappé de voir avec quelle vigueur et quelle fréquence Jésus va confronter les puissances démoniaques⁸. Et cette confrontation impressionnante ne survient pas à n'importe quel moment : Jésus vient en fait de sortir des quarante jours de jeûne.

Pour ses disciples, si l'efficacité de certains exorcismes dépend, selon Jésus, du recours à la prière et au jeûne, on peut dire que le jeûne n'était pas optionnel, mais nécessaire, dans le cas de l'enfant tourmenté.

Quand Jésus disait de ses disciples : ***Les jours viendront où l'époux leur sera ôté, et alors ils jeûneront en ces jours-là (Marc 2,20)***, il parlait de son Ascension ; mais, parti sur la montagne, il les laissait sans possibilité de recours immédiat au Maître. Il leur restait la prière et le jeûne.

⁶ Voir Jn 3,29 ; Eph 5,25-32 ; Ap 19,7

⁷ Voir Luc 15,7

⁸ Voir Marc 1, 12-14.21-27.34.39

À combien plus forte raison, nous, qui sommes loin dans le temps des Apôtres et de la « manifestation en chair »⁹ du Seigneur, n'aurons-nous pas besoin du jeûne pour soutenir notre prière dans certains combats !

- Quel guide pour le jeûne ?

Si le jeûne peut ainsi être important, on peut se demander alors : mais comment jeûner ? Comment entrer dans la pratique du jeûne ?

D'autre part, il convient ici d'affirmer une chose importante : Jésus a validé le jeûne et en a dit l'efficacité, mais le jeûne n'a pourtant jamais été demandé par Dieu. Ni le jeûne d'Esther (Purim), ni même celui du Jour des expiations (Yom Kippur) n'ont été demandés par Dieu¹⁰.

En fait, le jeûne est une initiative, une démarche de l'homme dans sa quête de Dieu. Et ce qu'on doit noter, c'est que Dieu est sensible.

Résumons donc :

1. Le jeûne est une initiative de l'homme.
2. L'Écriture le valide et l'encourage,
3. L'expérience de ceux qui l'ont pratiqué témoigne en sa faveur.

À la question de savoir comment pratiquer le jeûne, le premier point indique que c'est le cœur qui soupire après Dieu, le cœur qui a besoin de Dieu, qui sera le premier guide.

Concernant l'Écriture, les Épîtres dans le Nouveau Testament ne parlent pas du jeûne, si ce n'est quand Paul mentionne ses veilles et ses jeûnes fréquents (2 Cor 6,5 ; 11,27) : certains imposés par les circonstances, d'autres, peut-être, consentis de manière « sacrificielle » dans l'intercession.

Nous n'avons donc que les passages des Évangiles et des Actes déjà cités. Mais ces textes ne disent presque rien de la teneur de ces jeûnes.

On ne sait, au fond, que deux choses au sujet du jeûne « biblique » :

1. Dans la Bible, il est associé à la prière, en particulier la prière de supplication (pour demander pardon à Dieu ou pour demander une délivrance, une guérison, le pardon des péchés, une faveur, une intervention surnaturelle de Dieu.)
2. Le sens étymologique de « Jeûner » : D'après le dictionnaire Strong :
. En hébreu, *Tsuwn* : *S'abstenir de nourriture*.

⁹ 1Tim 3,16

¹⁰ Voir Esth 9,27-32 et Lévi 16,29 ; 23,27 ; Nb 29,7

. En grec, le verbe a une forme négative qui indique la privation volontaire : *Nesteuo* : *S'abstenir à titre religieux de nourriture et de boisson* : soit totalement, si le jeûne dure seulement une journée, soit par une nourriture simple et frugale si le jeûne dure plusieurs jours.

Cette définition offre déjà une ouverture : Pourquoi la pratique du jeûne serait-elle rigide ? Cela nous renvoie au guide qu'est le cœur qui cherche Dieu, et d'où provient l'initiative. Chacun peut jeûner à sa façon.

Ensuite, il y a l'expérience de ceux qui le pratiquent. J'aimerais déjà donner ici un bref témoignage d'encouragement. Dans ma communauté, le pasteur a un jour posé la question suivante à toute l'assemblée, alors que nous sortions d'une semaine de jeûne et de prière (14 réunions de prières) : « Qui veut donner un bref témoignage de grâces reçues pendant cette semaine de jeûne et prière ? » Les réponses ont fusé : « J'ai été béni. » « J'ai été guéri. » « J'ai été exaucée. » « J'ai été renouvelé. » « J'ai été visité. » « J'ai été encouragée. » « J'ai été délivrée. »

Un autre guide est le besoin, le défi auquel nous sommes confrontés ou, plus simplement, le constat que nous faisons devant Dieu de l'état et des besoins de notre âme.

III. Pratique du jeûne :

- Formes de jeûne :

Nous avons vu que la pratique du jeûne peut être très flexible. On peut :

- . Faire un jeûne complet durant un ou plusieurs jours (ou semaines).
- . Sauter un ou deux repas par jour.
- . Différer l'heure d'un repas d'une, deux ou trois heures pour vaquer à la prière entretemps. . . . Renoncer à toute viande et laitage pendant une durée déterminée.
- . Rester au pain et à l'eau (le pain pour soutenir « l'estomac »).
- . Renoncer au café, au chocolat, au vin, au sucre, aux sauces, pendant une semaine, un mois...
- . Se joindre à un groupe qui jeûne, ou pas...

L'idée est simple : une privation « incarnée » et un recentrage sur Dieu.

Le but est précis : toucher la chair en vue de libérer un cri de tout l'être vers Dieu : ***Mon âme soupire et languit après les parvis de l'Eternel, mon cœur et ma chair poussent des cris vers le Dieu vivant (Ps 84,2).***

L'approche est donc complètement ouverte. Un compagnon de François d'Assise avait jeûné sa vie durant de manière originale : en choisissant de ne pas finir de se rassasier à aucun repas.

Si, pour des raisons de santé, on ne peut jeûner, on peut décider par exemple de ne pas allumer d'écran tel(s) jour(s), ou de renoncer à tel ou tel plaisir devenu habitude. L'objectif est toujours le même : soumettre nos appétits, vaincre l'indolence, pour chercher et prier Dieu avec ferveur. Le fruit du jeûne et de la prière est doux à l'âme et fortifie l'esprit : communion avec Dieu, maîtrise de soi, foi renouvelée, sensibilité à la grâce...

La fatigue et la faiblesse ressenties augmentent le sentiment de dépendance par rapport à Dieu, et aussi le sentiment que seul Dieu est fort, sage, bon. Ainsi, selon l'expérience de l'Apôtre, ***lors même que notre homme extérieur dépérit, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour (2 Cor 4,16).***

- Exemple d'ascèse¹¹ dérivée du jeûne :

Le jeûne est une forme d'entraînement au combat spirituel, qui s'enracine dans la volonté et prend place dans le cœur et le corps. En ce sens, il est une ascèse et rejoint le combat de la chasteté : Ces deux combats supposent la garde du cœur¹² et la mobilisation de la volonté ; les deux confrontent la pulsion ; les deux sont concernés par la tempérance¹³ ; les deux sont associés à la prière¹⁴.

Au sujet de la communion des corps, Paul dit : ***Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence(1 Cor 7,4-5).***

¹¹L'ascèse est selon un dictionnaire Larousse une « discipline de vie, ensemble d'exercices pratiqués en vue d'un perfectionnement spirituel ».

¹² Voir Matt 5,28 ; 15,19

¹³ Voir Act 24,25, Matt 23,25, Gal 5,23, Luc 21,34

¹⁴ Pour le jeûne : Mat. 6,6.17 et 17,21 ; Luc 21,34

Nous avons parlé, dans la première partie, de la manière dont la culture humanise le rapport à la nourriture. Dans le judaïsme, les règles de Nida¹⁵ font alterner de mois en mois des périodes de fiançailles et des périodes de vie intime dans le couple, humanisant ainsi la relation conjugale. Et, de la même manière, la privation sexuelle volontaire dont parle Paul contribue à la sanctification du mariage.

- Les enjeux personnels du jeûne :

Par cette sorte d'affliction qu'il produit, le jeûne aide à retrouver la conscience de la sainteté de Dieu, et une sensibilité vive face au péché ; il aide donc à humilier son âme devant Dieu, lorsque cela est nécessaire. Ce n'est pas pour rien que les Juifs jeûnent à Yom Kippur, le Jour des expiations, car Dieu dit pour ce jour-là : ***Vous humilierez votre âme.***

C'est pourquoi Jésus nous demande de ne pas étaler nos jeûnes privés à l'extérieur – comme en montrant une mine défaite. C'est entre Dieu et soi.

Toute logique de performance serait inappropriée – et ridicule ! De même, toute logique de marchandage avec Dieu passerait à côté du but.

Dans la pratique du jeûne, le croyant est donc renvoyé à son intériorité. Le ***quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme la porte, et prie ton Père dans le secret (Mat 6,6)*** pourrait tout autant s'appliquer au jeûne en le paraphrasant : *Quand tu jeûnes, entre en toi-même, et recueille-toi devant le Père dans la chambre de ton cœur.* Car quelle que soit la victoire recherchée dans le jeûne, elle sera d'abord intérieure.

David voyant mourir son fils, fruit de son adultère, ***pria Dieu pour l'enfant, et jeûna; et quand il rentra, il passa la nuit couché par terre. Les anciens de sa maison insistèrent auprès de lui pour le faire lever de terre; mais il ne voulut point, et il ne mangea rien avec eux (2 Sa 12, 15-16).***

C'est pourquoi un Père du désert disait : *Il n'est pas écrit « Il coucha à la dure, il veilla, il jeûna et le Seigneur l'exauça », mais « il s'humilia profondément devant le Dieu de ses pères, il lui adressa ses prières; et l'Eternel, se laissant fléchir, exauça ses supplications » (1 Chr 33,12-13).*

Cependant, la piété « en esprit et en vérité » n'exclut pas une implication du corps. Le roi de Ninive a publié ainsi un jeûne : ***Par décision du roi et de ses grands : Que les***

¹⁵ Lois régulant la vie sexuelle du couple autour des menstruations de la femme

hommes et les bêtes, le gros et le menu bétail, ne goûtent de rien, ne paissent pas et ne boivent pas d'eau ! Que les hommes et les bêtes soient couverts de sacs, qu'ils crient à Dieu avec force, et que chacun revienne de sa mauvaise conduite.

William Bramwell, l'un des plus remarquables évangélistes anglais du XIII^e siècle, avait une vie de prière intense – puissante, pourrait-on dire. On lit dans sa biographie que cet homme de prière mettait deux petits ronds de sable sur son parquet, afin de poser ses genoux nus dessus et augmenter ainsi le cri de sa prière – un cri du cœur, puisqu'il se levait quand il faisait encore nuit et priait en silence. On retrouve là la dynamique du jeûne.

Conclusion :

C'est au seuil d'un jeûne de 40 jours que Moïse a reçu un matin la révélation de la bonté de Dieu. Est-ce un hasard s'il écrit un jour dans un Psaume : ***Rassasie-nous, au matin, de ta bonté ; et nous chanterons de joie, et nous nous réjouirons pendant tous nos jours (Ps 90,14).***

Au-delà des requêtes qu'il soutient, le jeûne est quête du pain du ciel qui soutient l'âme dans sa marche vers la plénitude de Dieu. ***Travaillez non pour la nourriture qui périt, mais pour celle qui demeure pour la vie éternelle, et que le Fils de l'homme vous donnera (Jn 6,27).***

Qu'en entrant dans la pratique du jeûne, chacun puisse dire avec David : ***L'Eternel est mon partage et mon calice ; c'est toi qui m'assures mon lot ; un héritage délicieux m'est échu, une belle possession m'est accordée (Ps 16,5-6). Car tes saints se rassasient de l'abondance de ta maison, et tu les abreuves au torrent de tes délices. (Ps 36,8).***

Qu'en jeûnant, chacun puisse ***goûter combien le Seigneur est bon***, et faire siennes ces paroles de Jésus : ***Ma nourriture, c'est de faire la volonté de Celui qui m'a envoyé et d'accomplir son œuvre (Jn 4,34).***

Jacques Villegas