

Entrée en carême : jeûne et faim de Dieu



La relation à la nourriture dit quelque chose de la relation à Dieu, à soi-même et aux autres. C'est un lieu de conversion et d'ouverture au Seigneur, et un lieu de justice et d'ouverture à celui qui meurt de faim. Grandir dans la foi grâce à l'assiette ? C'est possible !

Jeûner est un exercice spirituel qui s'enracine dans la tradition de l'Église et du judaïsme. Il consiste à se priver temporairement de quelque chose qui est nécessaire ou très agréable pour se donner le temps de retrouver l'essentiel. Le jeûne est donc un moyen, et non un but en soi, pour remettre Dieu et la relation aux autres à leur place centrale. C'est un chemin pour avancer vers une plus grande liberté, en reconnaissant ce qui nous empêche d'être libres devant Dieu et les autres (ce que l'Église appelle le péché). Pour un chrétien, le jeûne fait aussi entrer dans l'expérience de Jésus : il a jeûné au début de sa vie publique, il a eu faim et refusé de se détourner de cette faim en transformant, comme par magie, les pierres en pain. Il a dit : « L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Matthieu 4, 4). Parfois le jeûne peut être un piège pour ceux qui dissocient l'amour de Dieu et l'amour du prochain, ou encore la foi et la justice qu'elle implique. « Quel est donc le jeûne qui me plaît ? N'est-ce pas de faire tomber les chaînes injustes, délier les attaches du joug, rendre la liberté aux opprimés, briser tous les jous ? » (Isaïe 58, 6)

« Quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage ; ainsi ton

jeûne ne sera pas connu des hommes, mais seulement de ton Père qui est présent au plus secret. » (Mathieu 6, 17-18)

Jeûner ne consiste pas à se faire une « face de carême », peu joyeuse et mal épanouie. Bien au contraire, il s'agit d'une démarche personnelle qui ne cherche pas à édifier les autres mais à consolider notre relation à Dieu. C'est pourquoi le lieu d'application du jeûne peut varier d'une personne à une autre : aliments, sommeil, télévision, bavardage, Internet, médisance, téléphone... Mais à chaque fois, c'est la joie de la conversion qui l'emporte sur la tristesse d'une privation. Benoît XVI rappelait dans une formule choc que le jeûne est « en premier lieu une thérapie pour soigner tout ce qui empêche de se conformer à la volonté de Dieu. »

Extrait du guide [« Pour développer sa vie spirituelle. 36 conseils pour aller vers Dieu. Volume 2 »](#)

Anne-Marie Aitken et Thierry Lamboley