



Le jeûne

Qu'est-ce que le jeûne?

Le jeûne est pratiqué par les chrétiens, régulièrement, depuis plusieurs siècles. Il s'agit d'une pratique qui engage à la fois notre corps et notre esprit à réaliser et à déclarer que nous avons besoin de Dieu et que sans lui, nous ne pouvons rien faire.

Dans la Bible, on voit les disciples jeûner et prier avant de recevoir une direction de la part de Jésus. (Actes 13, 2-3)

Dans Matthieu 17 v. 21 Jésus dit à ses disciples que certains démons peuvent être chassés seulement par la prière et le jeûne. Jésus encourage ses disciples, par cet enseignement, à jeûner lorsque la situation est désespérée et que rien d'autre ne semble fonctionner. De plus, on voit qu'il y a une puissance qui est rattachée au jeûne et à la prière. Les disciples n'arrivent pas à chasser les démons et Jésus les exhorte à prier et à jeûner. Cette pratique consiste donc à mettre toute notre confiance dans la puissance et dans l'action de Dieu.

Le jeûne, comme toute autre pratique spirituelle, n'est pas une pratique qui nous donne l'amour Dieu, mais plutôt une pratique qui nous pousse à chercher Dieu, parce qu'il nous a tant aimé.... c'est de le chercher intensément parce qu'on croit qu'il est ce qu'on a de meilleur et celui qui peut agir dans n'importe quelle situation.

Il s'agit d'une forme de prière où l'on exprime notre besoin de Dieu; qu'on ne peut rien faire sans sa providence.

Le jeûne consiste essentiellement à arrêter de manger (ou à se priver d'une chose que l'on considère comme importante) pendant une période de temps, et de consacrer ce temps à la prière d'une façon spéciale.

Pourquoi jeûner?

Durant le jeûne, nous éveillons à la fois notre corps et notre âme à ce profond désir de vivre en communion avec Dieu. Cela nous permet de partager la même perspective que Jésus, celui-ci ayant affirmé : « J'ai une source de nourriture que vous ignorez. » (Jean 4.32)

En effet, lorsque nous jeûnons, nous expérimentons le manque d'une chose dont nous avons besoin ou que nous considérons importante comme, par exemple, notre téléphone cellulaire ; consommer une chose particulière comme l'alcool, le café ou les desserts ; ou faire une activité particulière qui est devenue très importante pour nous, presque comme un besoin, (regarder la télé ou regarder une émission distincte comme le hockey). Ce manque nous pointe vers notre plus grand besoin : notre relation avec Dieu.

Durant le jeûne, nous engageons notre personne tout entière pour lutter dans la prière, que ce soit par la confession de péchés difficiles à maîtriser ; par des supplications pour que Dieu agissent dans notre vie ou dans la vie d'une personne ; par des lamentations pour notre nation ou notre monde ; ou encore, simplement, pour rechercher une intimité plus profonde avec Dieu.



Comment pratiquer le jeûne?

Choisir une journée dans la semaine (par exemple d'un coucher du soleil à un autre).

Jeûner un repas dans la journée et prier pendant ce temps.

Jeûner sur une longue période, allant de quelques jours à parfois quelques semaines.

Se priver d'une activité, d'un aliment spécifique ou d'une boisson pendant une période de temps, et consacrer du temps à la prière quand on y pense.

Le jeûne est une bonne pratique à vivre en groupe avec ceux qui le désirent. En groupe, on peut s'encourager à persévérer, prier ensemble et aussi partager son expérience pour s'inspirer mutuellement.

Comment se préparer au jeûne?

Prendre le temps de planifier les moments à l'avance

Choisir un moment qui n'est pas trop occupé ou qui ne demande pas trop d'effort physique.

Prendre le temps de préparer son corps

Il est recommandé de diminuer la consommation de sucre avant le jeûne pour que les effets de celui-ci soient plus minimes.

Si on choisit de jeûner du café ou du thé, il serait bien d'en réduire la consommation avant le jeûne afin de diminuer ses effets négatifs.

Si on a des craintes sur le plan de la santé, on peut consulter son médecin pour être certain que le jeûne est sécuritaire pour soi.

Prendre le temps de préparer son coeur

Avant de commencer le jeûne, on peut choisir un sujet de prière principal.

Pendant libération 21, on peut prier selon le calendrier de prière proposé

On peut faire cette prière :

²³ Ô Dieu, regarde au fond de mon cœur et connais-moi,
examine mes pensées et vois mes soucis.

²⁴ Regarde si je suis sur un chemin dangereux, et conduis-moi sur ton chemin,
ce chemin qui est sûr pour toujours. Psaumes 139. 23-24 (PDV)