

Le jeûne

Renouveau d'une tradition spirituelle

●●● **Béatrice Vaucher**, Lausanne

Responsable du Service de formation des adultes (SEFA),

Eglise du canton de Vaud

Alain Viret, Lausanne

Théologien, SEFA

Pratiqué dans nombre de traditions religieuses, le jeûne connaît, après un temps de désuétude, un nouvel intérêt.

Cette redécouverte nous interroge sur le sens que le jeûne revêt aujourd'hui, au regard de la tradition biblique et spirituelle et de la place donnée au corps dans les milieux chrétiens.

« Jean-Baptiste est venu, en effet, il ne mange pas, il ne boit pas, et l'on dit : C'est un possédé ! Le Fils de l'Homme est venu ; il mange et il boit, et l'on dit : C'est un glouton et un ivrogne. » (Mt 11,18-19)

Le ministère de Jésus commence, en toute discrétion, par un jeûne de quarante jours dans le désert où il est poussé par l'Esprit (Mt 4,1-2) et où est rappelé ce verset du Deutéronome (8,3) : « Ce n'est pas seulement de pain mais de toute parole sortie de la bouche de Dieu que l'homme se nourrit. » Le lien avec l'écoute de la Parole de Dieu est ainsi mis au premier plan.

Excepté ce jeûne initial, les évangélistes nous montrent Jésus participant plus souvent à des repas que jeûnant. Il met en garde, par contre, les pharisiens contre la tentation de l'hypocrisie et de l'orgueil. Et dans les consignes données à ses disciples, il les invitera à jeûner sans ostentation, en se parfumant la tête et se lavant le visage pour ne pas en tirer vaine gloire et pour plaire à son Père qui voit ce qui se fait dans le secret (Mt 6,16). Cet enseignement est précédé par celui sur l'aumône et la prière, dessinant ainsi le triptyque partage-prière-jeûne marquant désormais chaque Carême.

Les apôtres ont jeûné (Ac 13,2 ; 14,23 ; 2 Co 11,27) tout en priant pour la mission. Associé à la prière, le jeûne offre ainsi une puissance dans le combat contre les forces du mal. Dans le plus ancien ouvrage consacré au jeûne chrétien (*De Jejunio*, vers 200), Tertullien compare le jeûneur à un soldat du Christ qui monte la garde (du cœur) contre les mauvaises pensées.

Le Carême

Le jeûne a été assez rapidement associé aux six semaines du Carême, à la préparation baptismale et pascale. La fête de Pâques était précédée par deux jours de jeûne, les Vendredi et Samedi saints. Puis l'ensemble du Carême sera marqué, dès le IV^e siècle, par l'appel au renoncement et au partage.

Aujourd'hui, l'Eglise orthodoxe, plus marquée par la tradition monastique, garde une pratique forte du jeûne, tandis que l'Eglise catholique ne prescrit formellement le jeûne que deux fois par an : le Mercredi des cendres et le Vendredi saint.

Le jeûne chrétien prend son sens dans l'imitation de Jésus dans son combat contre le Mal, dans le mouvement qui le fait passer du Serviteur souffrant au

Christ glorieux (Ph 2). Il a une double dimension : eschatologique, car tendu vers la venue du Christ, et ascétique, pour se purifier des passions terrestres (convoitises de la chair, ascèse du silence, du sommeil, de la sexualité...). Si saint Jean-Baptiste souligne l'aspect de conversion radicale, saint Paul (1 Co 9,24-27) utilise l'image d'un marathon spirituel pour marquer la nécessité de meurtrir son corps pour être plus humble et laisser grandir le Christ en soi.

La tradition monastique

Dès le IV^e siècle, dans les déserts d'Égypte et de Syrie, le jeûne joua un rôle privilégié dans la vie et l'enseignement des Pères du désert, non sans certains excès (jeûne cinq jours sur sept, jeûne au pain et à l'eau, pratique de l'inédie où le moine ne se nourrit que de la communion). Saint Antoine, premier ermite chrétien, enseigne que « le Saint-Esprit fait violence à l'âme et au corps, afin que tous deux soient purs et qu'ils deviennent tous deux de la même façon héritiers, le corps par jeûnes nombreux et veilles ». Prière, silence, frugalité ou abstinence feront désormais partie de la tradition monastique d'Orient comme de celle des chartreux et autres moines d'Occident.

Les Pères de l'Église sauront souligner cependant que cette pratique doit être animée d'esprit chrétien et portée par les deux ailes de la prière et de la miséricorde (saint Pierre Chrysologue). Le jeûne doit permettre l'ouverture à une nourriture céleste, celle de la Parole de Dieu, qu'ils invitent à méditer (saint Am-

broise de Milan, *Traité sur l'Évangile de Luc*). Saint Augustin dira du jeûne qu'il facilite l'exercice de la charité et développe l'esprit d'unité entre membres de l'Église, qu'il permet de dompter la chair, d'élever l'esprit et invite ainsi à plus d'humilité.

Le jeûne ne se limite d'ailleurs pas à celui de nourriture, mais il doit s'étendre à toute parole ou sujet de discorde. « Que non seulement la bouche jeûne, mais aussi l'œil, l'ouïe, les pieds, les mains et les autres membres du corps », demande saint Jean Chrysostome (homélie 3 aux Antiochiens). Plusieurs Pères de l'Église soulignent que la chasteté occupe une place spéciale dans l'esprit et le combat du jeûne.

De fait, se croisent dans la littérature patristique l'ascèse alimentaire, l'ascèse sexuelle et l'ascèse de la veille, autour du thème mystique de l'attente de l'Époux qui donne tout son sens à l'esprit chrétien du jeûne. Aux disciples de Jean-Baptiste qui demandent à Jésus pourquoi ses disciples ne jeûnent pas, Jésus répond : « Les compagnons de l'Époux peuvent-ils mener le deuil tant que l'Époux est avec eux ? Mais viendront des jours où l'Époux leur sera enlevé ; et alors, ils jeûneront » (Mt 9,15-18).

Le jeûne, aujourd'hui

Alors que la pratique du jeûne se maintiendra relativement bien dans la tradition orthodoxe nourrie d'une spiritualité monastique toujours vivante, elle connaîtra très tôt un net affaiblissement en Occident, sans doute pour diverses raisons.¹ Tout d'abord, par l'influence de la philosophie grecque, qui a introduit un dualisme âme-corps contraire à la conception juive plus unifiée de l'être humain et qui a survalorisé le rude

1 • Pour une étude plus approfondie, cf. **Jean-Claude Noyer**, *Le grand livre du jeûne, approche religieuse*, Paris, Albin Michel 2007, 350 p.

combat de l'esprit contre la chair. Peu à peu, s'est élaborée ainsi une spiritualité désincarnée, qui a relativisé la place du corps dans la vie spirituelle et a réduit l'ascèse à une mortification dont on a cherché à se débarrasser dès que possible. A cela s'est ajoutée une conception pénale du jeûne, portée par le terme de « pénitence », où il s'agissait surtout de réparer les péchés commis par les fidèles. La plupart des manuels des confesseurs se perdent dans une casuistique où la lettre - pour ne pas dire les chiffres - ont tué l'esprit évangélique.

Enfin, plus récemment, les conditions de la vie moderne et son consumérisme, l'omniprésence des sollicitations alimentaires dans la publicité et les compensations de toutes sortes générées par un mode de vie stressant ont réduit l'espace laissé au vide, au silence et au jeûne. Au point qu'il faille aujourd'hui développer des programmes de lutte contre l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires ! Certains hôteliers ont même écrit au Vatican pour supprimer la gourmandise de la liste des péchés capitaux ! On comprend que la consigne du jeûne ait disparu de la plupart des prédications et que celle-ci soit aujourd'hui, même au sein des Eglises, un acte prophétique, volontaire et courageux, car à contre-courant.

Et pourtant, un mouvement de renouveau se dessine dans l'élan donné par des auteurs tels que le dominicain Raymond Regamey ou le moine bénédictin Adalbert de Vogüé.² Ils invitent à une meilleure prise en compte du corps dans la croissance spirituelle. Le jésuite Niklaus Brantschen³ parle même de la redécouverte d'un « trésor caché dans le jardin de l'Eglise et ressorti de l'oubli par certains médecins ».

Groupes œcuméniques de jeûne

Car jeûner nourrit spirituellement : c'est ce que découvrent en Suisse romande des groupes œcuméniques, sous l'impulsion des œuvres d'entraide Pain pour le prochain (PPP) et Action de Carême (AdC). Depuis plus de dix ans, ils vivent durant le temps de Carême une semaine de jeûne comme une expérience pascale. Cette période liturgique est choisie pour sa portée spirituelle, comme temps propice à la relecture de l'expérience chrétienne à l'école du Christ, dans sa passion et sa résurrection.

Comme le jeûne aiguise l'attention à l'autre, tout particulièrement du prochain dans le besoin, et rend donc solidaire et compatissant avec ceux qui n'ont pas de quoi vivre, chaque jeûneur est invité à donner l'équivalent de ce qu'il n'a pas dépensé en nourriture et autres consommations pour des projets d'entraide gérés par AdC et PPP.

En 2012, 512 personnes, réunies en 48 groupes, ont vécu une telle expérience de jeûne durant une semaine. Ces groupes sont accompagnés par une septantaine d'animateurs, sensibilisés et formés aux dimensions physique, spirituelle et sociale du jeûne. Cet encadrement sert l'objectif du jeûne, qui est de se rendre disponible et ouvert intérieurement.

Sur le plan physique, les groupes suivent la méthode mise au point par le Dr Otto Buchinger (1878-1966) qui permet à toute personne en bonne santé phy-

2 • **Pie Raymond Regamey**, *Redécouverte du jeûne*, Paris, Cerf 1959, 450 p. ; **Adalbert de Vogüé**, *Aimer le jeûne. L'expérience monastique*, Paris, Cerf 1988, 150 p.

3 • **Niklaus Brantschen**, *Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu ?* Freiburg im Breisgau, Herder Verlag GmbH 2006, 122 p.

sique et psychique de vivre harmonieusement la descente alimentaire, le jeûne et la reprise alimentaire.⁴ Elle favorise une expérience positive en permettant de dépasser les peurs des non-initiés.

Lorsque le jeûne est répété d'année en année, l'attention au vécu corporel devient moins prégnant. Ce temps peut alors être vécu, témoigne une participante, comme un « cadeau pour le corps qui, durant une semaine, se repose et élimine les toxines, apportant sérénité et bien-être, permettant de tester ses propres limites et de découvrir combien le corps est une "machine merveilleuse" avec toutes ses réserves ». Durant la semaine de jeûne, les jeûneurs se retrouvent en groupe chaque soir pour partager le vécu de la journée. C'est un soutien pour tous ! Le groupe porte spontanément à l'entraide et permet des échanges en profondeur. Comme l'exprime un jeûneur : « On rentre plus vite au cœur de l'autre et au cœur de nos propres émotions qui habituellement tendent à être refoulées par la nourriture, le travail, toutes les addictions et occupations que l'on peut avoir. Le jeûne fait tomber les masques, il nous rend humain. » Chacun est ramené à une égalité existentielle qui favorise cette confiance en soi et en l'autre.

Lors des rencontres quotidiennes, le groupe « creuse ensemble sa faim de la Parole » par un temps de méditation et de prière partagée. Le fil rouge est choisi librement par chaque groupe. La semaine est vécue comme « une pause qui permet d'approfondir sa foi au contact de la Parole de Dieu, de discerner les appels de la vie, de se poser en Dieu, de partager ses valeurs, de se connecter avec sa cohérence profonde », atteste un jeûneur, qui poursuit : « Le jeûne m'a fait prendre conscience que je peux aller plus loin dans ma relation à Dieu et la relation à mon corps qui est un présent de Dieu. » Françoise Wilhelmi de Toledo⁵ parle de passage, « le passage d'une vie agitée, régie par le mental et la course contre la montre, à une vie où l'on remet son temps dans le Temps de Dieu ».

Une voie d'intériorisation

Gandhi affirmait : « Le jeûne est pour le monde intérieur ce que les yeux sont pour le monde extérieur. » La multiplication des ouvrages⁶ et des témoignages, comme ceux relatés dans cet article, reflètent le besoin de s'ouvrir à une vie spirituelle, d'orienter sa conscience de l'extérieur vers l'intérieur.

Parties d'Allemagne, ces expériences d'écologie spirituelle se répandent aujourd'hui en de nombreux pays et touchent des chrétiens de toutes générations et de tous milieux. Elles montrent la fécondité de cette tradition, un temps relâchée, qui, liée à l'écoute de la Parole et à l'entraide avec les plus pauvres, porte de nombreux fruits personnels et communautaires.

B. V. et A. V.

4 • C.f. **Françoise Wilhelmi de Toledo**, *L'art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique* Buchinger, Bernex-Genève, Jouvence 2005, 160 p., décrit très précisément ces étapes : décision, préparation, jeûne proprement dit, reprise alimentaire.

5 • **Françoise Wilhelmi de Toledo**, op. cit.

6 • Notons, entre autres, ceux de **Anselm Grün** et **Peter Müller**, *Jeûner avec le corps et l'esprit*, Paris, Salvator 2012, 224 p. et de **Christiane Méroz**, *La mystique du quotidien*, Mont-sur-Lausanne, Ouverture 2005.