

Jeûner, à quoi ça sert ? *

Le sens et la pratique du jeûne dans le christianisme

Gérard SIEGWALT

[...] cette proximité entre la mort et la résurrection du Christ d'un côté, la participation à la mort et à la résurrection du Christ qui est le cœur du baptême, de l'autre côté. Le temps du carême comme temps pénitentiel est un temps éclairé par le baptême. La pénitence — c'est là la définition que l'on peut donner à partir de l'histoire de l'Église et qui a aussi une substance biblique —, la pénitence c'est l'actualisation du baptême. Dans un petit catéchisme, les luthériens parmi vous ont appris cela par cœur, en tout c'était mon cas, savent que Luther dans son petit catéchisme, à propos de l'article sur le baptême, en posant la question : que signifie le baptême ? répond : le baptême signifie que je dois mourir quotidiennement à mon vieil adam, à mon vieil être et tous les jours doit renaître en moi le nouvel adam, le nouvel être qui vive dans la justice et dans la pureté devant Dieu. Eh bien, la pénitence, c'est cette vie dans la dimension de la mort à soi, au vieil être en nous, à celui qui nous rend esclave, et c'est la vie dans la dimension de la résurrection, donc de l'accession à notre nouvel être. La pénitence, c'est une actualisation du baptême. Dans la nuit sainte du samedi au dimanche de Pâques, encore aujourd'hui, toujours à nouveau dans un certain nombre de paroisses, il n'y a pas seulement des baptêmes d'adultes ou d'enfants, donc des baptêmes de catéchumènes, mais aussi, pour toute la communauté chrétienne, un renouvellement de la conscience de son baptême. Pour cette raison, dans cette nuit sainte, dans la vigile pascale qui, du côté catholique, se célèbre le soir du samedi saint, dans l'Église orthodoxe, au milieu de la nuit du samedi au dimanche de Pâques, et du côté protestant, là où on célèbre la vigile pascale et plaise à Dieu qu'on la célèbre de plus en plus, le matin de Pâques — chacun de ces moments a sa légitimité, sa raison d'être et reçoit son éclairage particulier.

Dans cette vigile pascale, tous les ans, la communauté chrétienne, chaque chrétien renouvelle la conscience de son baptême, en répondant à nouveau aux questions qui ont été posées lors du premier baptême et en renouvelant ainsi les vœux de baptême. Le temps du carême c'est, pour ceux qui se préparent au baptême, le temps du catéchuménat, donc de la préparation au baptême, et pour ceux qui sont baptisés, c'est le temps de l'actualisation consciente du baptême, c'est-à-dire de l'actualisation que nos vies sont dans toute leur durée, depuis l'acte baptismal initial jusqu'à notre mort dernière, des vies placées sous le double signe du baptême, le signe de la mort et le signe de la résurrection.

Le carême donc, un temps pénitentiel, c'est-à-dire un temps d'actualisation du baptême et un temps de retour sur soi, de retraite, où on se met en retrait intérieurement par rapport à la vie courante, à la routine quotidienne. Ce temps du carême, temps pénitentiel, est un temps de révision de vie. C'est en tout cas l'offre de ce temps. Un temps de révision de vie où on se pose des questions très simples : est-ce que je passe à côté de ma vie dans ce que je fais, dans ce que je suis, dans ce que je vis ? Est-ce que je suis sur le vrai chemin de ma vie, là où je trouve mon accomplissement, qui donne sens à ma vie, qui est dans la ligne de ma vocation ? Est-ce que je vis ma vocation ? C'est donc un temps pour ce questionnement et ce questionnement peut prendre des formes très concrètes. Le jeûne, qui n'est pas nécessairement un jeûne alimentaire — nous parlerons du jeûne alimentaire, vous êtes venus ce soir pour m'entendre parler du jeûne alimentaire ; ça viendra —, mais ce n'est pas encore l'essentiel. Le jeûne peut prendre d'autres formes. Jeûner par rapport à des choses qui ne sont pas d'ordre alimentaire et qui néanmoins m'asservissent. Je peux avoir des drogues dans ma vie. La télé peut être une drogue.

* Ce texte est établi à partir de l'enregistrement d'une cassette audio. Le style oral a été conservé. Des parties manquantes sont indiquées entre crochets.

Tous les ans, ça me fait le plus grand bien pendant le carême de ne pas regarder la télévision, et de lire le soir, d'écouter de la musique, de faire du scrabble avec ma femme, ou de sortir... c'est-à-dire d'avoir du temps pour soi. Ça, c'est quelque chose de positif. Alors, je ne parle pas contre la télévision, vous m'entendez bien, mais ça peut devenir aussi une routine et tout simplement, on ne se pose plus la question... Il peut y avoir d'autres drogues, ça peut être le tabac, ça peut être tellement de choses, chacun peut voir ça et jeûner, peut être jeûner de télévision, jeûner de tabac, jeûner de telle ou telle chose, peut-être même jeûner de certaines formes de travail, parce que le travail peut devenir un esclavage. Jeûner de certaines formes de travail dont nous pouvons prendre conscience qu'on peut faire sans... Ce n'est pas facile, je le mesure bien mais enfin, on peut se poser cette question.

Il y a aujourd'hui un slogan qui est donné pour ce carême : quarante jours sans. Le mouvement est parti d'Allemagne il y a une dizaine d'année je crois. Le jeûne du carême, quarante jours sans... sans telle, telle chose dont je deviens l'esclave et qui m'aliène dans ma liberté. Donc, le jeûne n'est pas nécessairement alimentaire, il peut avoir toutes sortes d'autres formes et chacun ne peut que se poser à lui-même la question : à quoi, dans ma vie suis-je devenu dépendant et en quoi est-ce que je pourrais moi accueillir l'offre du jeûne comme quelque chose qui peut me rendre une nouvelle liberté ?

Temps pénitentiel. Ce temps de carême. Temps de jeûne, c'est-à-dire de jeûne par rapport à ce qui m'aliène. Mais il faut maintenant aussitôt ajouter autre chose : le jeûne n'est pas seulement jeûner par rapport à, mais jeûner en vue de. Il faut un pour et pour quelque chose, pour quelqu'un. C'est de cela que je voudrais, toujours à propos de ce temps du carême, dire un mot maintenant, et citer d'abord ce que Jésus dans le sermon sur la montagne, dit du jeûne. Ça se trouve dans Matthieu 6, v. 16 et suivants. Lorsque vous jeûnez — je lirai le passage dans un instant mais ce que je voudrais d'abord dire c'est que, dans ce chapitre 6 de Mt, avant que Jésus ne parle du jeûne, il parle de l'aumône, deuxièmement de la prière, et en troisième lieu, du jeûne. Aumône, partage, solidarité dirions-nous aujourd'hui. Prière, c'est-à-dire vivre la relation à Dieu et le jeûne. Nous trouvons ces trois expressions — aumône, prière, jeûne — aussi dans l'islam. Voilà quelque chose que nous avons en commun avec l'islam. Nous n'avons pas tout en commun avec l'islam, mais il est important de relever ce que nous avons en commun et à propos de quoi nous pouvons entrer dans un dialogue positif avec les musulmans. Donc, aumône, prière, jeûne. Et maintenant, je lis ce que Jésus dit sur le jeûne. Matthieu 6, v. 16 à 18 : « Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste comme les hypocrites — ça c'est le jeûne négatif, n'est-ce pas : abstinence, privation. Non — ne prenez pas un triste comme les hypocrites qui se rendent le visage tout défait pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense — c'est-à-dire, ils jeûnent pour rien — mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage — rends-toi beau, rends-toi belle, ne t'exhibe pas dans ton jeûne — afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes mais à ton Père qui est là dans le lieu secret et ton Père qui voit dans le secret te le rendra. » Le jeûne a trait à notre relation à Dieu, voilà ce que dit Jésus, et il est au service de cette relation à Dieu, pour que cette relation soit fortifiée, soit purifiée, soit approfondie. Le jeûne pouvons-nous dire est au service de notre conversion à Dieu et cette conversion, c'est quelque chose qui doit aussi s'approfondir et croître tout au long de notre vie.

Il y a, entre autres passages, un passage du prophète Joël qui va dans la même ligne. Joël 2, v. 12 : « Maintenant encore, dit le Seigneur, revenez à moi de tout votre cœur, avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations. Déchirez vos cœurs et non vos vêtements et revenez au Seigneur votre Dieu car il est compatissant et miséricordieux. » Revenir au Seigneur notre Dieu. Voilà le sens du jeûne. « Revenez au Seigneur votre Dieu avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ». Le jeûne, les pleurs, les lamentations, au service de cette conversion intérieure à Dieu.

Le jeûne, une démarche intérieure de conversion. Mais pour ne pas s'y méprendre et pour bien montrer que le jeûne s'il a trait à notre relation à Dieu a également trait à notre relation à autrui, il faut lire ce magnifique passage dans Ésaïe 58, v. 6 et suivants : « Voici le jeûne auquel je prends plaisir : détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés et que l'on rompe toute espèce de joug, partage ton pain avec celui qui a faim et fais entrer dans ta maison les malheureux sans asile. Si tu vois un homme nu, couvre-le et ne te détourne pas de ton semblable. Alors ta lumière poindra comme l'aurore et ta guérison germera promptement. Ta justice marchera devant toi et la gloire de l'Éternel t'accompagnera. Alors tu appelleras et l'Éternel répondra. Tu crieras et il dira : me voici. » Voici le jeûne auquel je prends plaisir : détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés et que l'on rompe toute

espèce de joug, partage ton pain avec celui qui a faim, etc. Il y a une dimension sociale, une dimension politique, une dimension économique, une dimension publique donc du jeûne. Voilà ce qui nous est dit dans ce passage d'Ésaïe.

Le jeûne, ai-je dit, une démarche de conversion du cœur, mais cette conversion du cœur s'exprime de manière palpable, sensible, dans une nouvelle attitude vis-à-vis de l'environnement, vis-à-vis des êtres avec lesquels nous vivons, vis-à-vis de la société dans laquelle nous nous trouvons, vis-à-vis des choses aussi, vis-à-vis de l'environnement naturel, vis-à-vis de tout. Ainsi, le carême, ce temps pénitentiel comme j'ai dit d'actualisation du baptême est un temps de renouveau, de réorientation, de retour à soi, au fondement de notre vie, à Dieu, aux autres. Les privations, puisqu'on parle d'abstinence, on parle de jeûne, ont ce sens là, sont référées à cela, sont le signe de cela, de cette réalité positive, donc de ce renouveau. Les privations n'ont pas leur fin en elles-mêmes. On ne jeûne pas pour jeûner.

Deuxième pan de ce que je veux dire à propos du carême et du jeûne, c'est mon deuxième grand point après ce que j'ai dit sur les trois jours saints de Pâques. Le premier point, à propos du carême et du jeûne avait trait à l'affirmation : c'est un temps pénitentiel. Le deuxième pan que je veux exposer rapidement maintenant, c'est que ce temps du carême, temps pénitentiel, nous venons de l'entendre, est un temps d'affermissement pour le combat spirituel, pour la vie chrétienne qui est un combat spirituel. Ici, nous regardons en avant. Déjà dans ce qui a été dit sur le temps pénitentiel, ce regard en avant n'était pas absent, mais dans le temps pénitentiel, j'ai insisté surtout sur ce qu'il faut mettre en règle dans notre vie, ce qu'il faut déposer pour que le nouveau puisse percer. Le temps pénitentiel, c'est un temps aussi, nous l'avons dit, de révision de vie, on peut dire de confession, de confession de ses péchés, et d'accueil du pardon pour que cette orientation vers l'avenir, vers en avant, puisse se faire. À propos du temps pénitentiel, on peut évoquer le lien qui, dans la bible apparaît toujours à nouveau, entre jeûner et s'humilier. Jeûner et pleurer. Il était question de lamentations chez Joël 2.

À propos du combat spirituel, on peut évoquer le jeûne qui est toujours à nouveau mentionné dans la bible lorsqu'il s'agit d'entreprendre quelque chose de nouveau. Dans le livre des Actes par exemple, lorsque Paul commence son voyage missionnaire, la communauté jeûne et il est envoyé, avec la prière. Lorsqu'on va instituer des anciens, on jeûne pour que les noms de ces anciens se dégagent à travers ce temps de jeûne, cette démarche intérieure pour précisément oser entreprendre quelque chose. Il y a un jeûne en vue d'une entreprise nouvelle. Cela me paraît aussi très actuel. Nous avons toujours à nouveau des moments dans la vie où nous pataugeons, où nous ne savons pas où va conduire notre chemin. Certes, on ne peut rien forcer, mais on peut aussi une fois mettre à part quelques jours, aller dans une communauté monastique ou un peu à l'écart et jeûner avec cette prière... je souligne, cette prière que mon chemin me soit montré. On verra si quelque chose se dégage qui ouvre une voie. Peut-être pas tout de suite, mais peut-être que dans les profondeurs quelque chose commence à se déclencher. Jeûner en vue d'une entreprise nouvelle.

On peut aussi jeûner, et j'évoque ici un texte de la Didachè, un écrit du début du 2^e siècle qui n'a pas été canonisé, qui ne fait donc pas partie du Nouveau Testament, mais qui est très important. Dans ce vieux texte du début du 2^e siècle, il est question de « jeûner pour ceux qui vous persécutent ». Jeûner pour ceux qui vous persécutent. *Comprendre et S'Engager* est né il y a 5 ou 6 ans, après ce vote très réactionnaire dans beaucoup de contrées d'Alsace, un vote xénophobe, raciste, *Comprendre et S'Engager* est né parce qu'un certain nombre de chrétiens, tel pasteur, d'autres, ont été ébranlés et ont tout à coup compris qu'il y avait là péril en la demeure, un péril spirituel. Jeûner pour ceux qui vous persécutent, jeûner même s'ils ne vous persécutent pas vous-mêmes, mais jeûner pour ceux qui sont sur une pente dangereuse. La xénophobie, c'est-à-dire le mépris de l'autre, est dangereux spirituellement, n'est pas dans la ligne du commandement de l'amour et l'initiative du jeûne peut être prise précisément pour prendre en compte ces pentes de dérapage d'une société ou de certains pans d'une société, pour dresser un signe, pour donner un repère, pour allumer une lumière et pour rappeler l'Orient, donc, la vraie direction, le soleil levant. Jeûner pour le combat spirituel. La vie chrétienne est un combat, un combat spirituel. Il y a des hauts et des bas, il y a des moments très lumineux, y a des moments difficiles, de combat. La vie chrétienne est un combat spirituel. Jeûner pour rester vigilants dans ce combat. Pour ne pas s'endormir. Pour apprendre à espérer dans le désespoir. Pour apprendre à croire dans le doute. Pour apprendre à aimer dans un contexte de haine. Voilà des éléments de ce

combat spirituel. Et je pourrais l'exemplifier, mais je ne vais pas trop m'attarder, en prenant comme exemple la tentation de Jésus, dont il est question dans Matthieu 4.

Nous connaissons cette tentation. Après son baptême, Jésus est conduit par l'Esprit dans le désert pour être tenté pendant quarante jours. C'est un carême. Quelles sont les trois tentations de Jésus ? Faire du pain de ces pierres, et il répond : l'homme ne vit pas de pain seulement. La première tentation, c'est celle de l'avoir, de l'avoir qui peut prendre la place de l'être. Avoir du pain, mais ne pas être, devant Dieu. La deuxième tentation : jette-toi du pinacle en bas. C'est la tentation du savoir-faire, la tentation de l'exploit, mais un savoir-faire qui ne construit rien. À ce savoir-faire, il faut opposer le construire. À l'avoir, il faut opposer l'être. Au savoir-faire, il faut opposer le construire. Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi uniquement pour le faire. Il faut se poser la question : est-ce que cela construit, est-ce que cela construit l'homme, est-ce que cela construit l'humanité, est-ce que cela construit le monde ? Et la troisième tentation, celle du pouvoir. Satan demande à Jésus de l'adorer et il lui donnera le pouvoir sur toutes les nations. La tentation du pouvoir, et Jésus oppose au pouvoir absolutisé, le servir. Nous avons tous quelque chose, chacun a quelque part un avoir, mais dans l'avoir, il s'agit d'être. Chacun de nous a un savoir-faire, mais avec le savoir-faire il s'agit de construire. Chacun de nous a un pouvoir, mais avec le pouvoir il s'agit de servir. C'est cela le combat spirituel, d'une manière très concrète illustrée grâce à cette tentation de Jésus.

Voilà le deuxième pan de ce temps de carême qui d'abord est un temps pénitentiel, d'actualisation du baptême et qui, ensuite est, comme temps pénitentiel, un temps d'affermissement pour le combat spirituel.

Maintenant, j'en viens à ma troisième et dernière partie : jeûner, ça sert à quoi ? Je crois que c'est sous ce titre que cette soirée a été annoncée. D'une certaine manière, j'aurais presque envie, je ne vais pas le faire, mais j'aurais presque envie de m'arrêter là, parce qu'en fait, l'essentiel est dit. On pourrait alors réfléchir en groupe : jeûner, ça sert à quoi ? sur la base de ce qui est dit. Je vais juste donner quand même quelques indications, mais ensuite vous poserez vos questions, vous ferez vos contributions, vos remarques, vos objections et on réfléchira ensemble à tout cela.

Jeûner donc pourquoi et comment ? Et bien jeûner pourquoi, j'y ai répondu. J'y ai répondu au plan spirituel, au plan du sens véritable du jeûne. L'essentiel a donc été dit, mais on peut ajouter deux ou trois remarques rapides qui viennent éclairer, compléter, nuancer ce qui a déjà été dit.

Jeûner, pourquoi ? D'abord, il faut constater que c'est une question nouvelle : jeûner, pourquoi ? C'est une question à nouveau à l'ordre du jour. L'Église catholique, avait maintenu la tradition du jeûne pendant le carême, enfin, on parle d'abstinence. Je peux préciser le sens de ces termes. Abstinence, jeûne, chacun de ces termes a dans la tradition un sens précis. On peut y revenir. Je ne le fais pas maintenant. Eh bien, l'Église catholique, qui avait maintenu le plus longtemps la tradition du jeûne pendant le carême, l'a largement abolie, en tout cas beaucoup amoindrie, depuis Vatican II. Et sans doute aussi pour une bonne raison, c'est que les pratiques d'abstinence étaient un peu devenues des pratiques extérieures dont on ne percevait plus les sens. Il fallait sans doute passer par une phase où on prenne conscience que le jeûne est autre chose. Et nous sommes aujourd'hui arrivés au point où on se pose à nouveau la question du jeûne. Alors, si on revient aujourd'hui à se demander : jeûner, pourquoi ?, cela tient à trois raisons – je vais en indiquer trois – essentiellement à trois raisons qui peuvent être indépendantes les unes des autres ou qui peuvent aussi se conjuguer.

Il peut y avoir d'abord une raison médicale. Jeûner peut être bon pour la santé. Jeûner permet à celui qui pratique régulièrement le jeûne – on peut réfléchir à ce que ça signifie « régulièrement » – jeûner peut [...]. Sentir quand on est bien dans sa peau. J'entends maintenant physiquement même si je dirai un mot tout à l'heure sur le fait que le jeûne ne concerne pas seulement le corps. Mais, il peut y avoir une raison médicale. Il peut aussi y avoir des contre-indications médicales contre le jeûne. Il ne faut pas jeûner dans tous les cas. Quand on prend des médicaments contre la dépression, ou quand on prend des médicaments contre l'angoisse, des neuroleptiques, quand on prend des médicaments de cette sorte, il ne faut pas jeûner. Dans certaines formes de cancer, il ne faut pas jeûner. Il faut demander là l'avis du médecin. Donc, il y a des contre-indications. Il ne faut pas dire que c'est une recette universelle. Non. Il y a des cas où il faut s'abstenir de jeûner. Mais, jeûner peut avoir une raison médicale et être une véritable thérapie pour le corps.

Mais, deuxième raison, le jeûne ne se limite pas au corps. Il concerne tout l'être. Il est d'ailleurs frappant de noter que dans toutes les religions, il est question de jeûne, et dans toutes les religions, le jeûne est lié à la prière. Si vous faites une fois une expérience de jeûne, un peu plus longue, sur une certaine durée, quelques jours, peut-être quinze jours, peut-être plus, si vous faites une fois une telle expérience, vous comprenez de l'intérieur que, par le jeûne, on entre dans la dimension de la prière. [jeûne et prière] c'est pas seulement deux notions qui sont accolées l'une à l'autre dans les religions, aussi pour Jésus, n'est-ce pas ? Mais, c'est comme ça que c'est effectivement. On entre par le jeûne dans une dimension où on devient sensible à une réalité à laquelle on n'est pas sensible de la même manière autrement. Et cette réalité, c'est la réalité spirituelle, invisible, divine. Donc, il y a là une parenté entre la prière et le jeûne.

Le jeûne ne concerne donc pas seulement le corps, il concerne le corps. Le jeûne ne concerne pas non plus seulement l'esprit, et ce que j'ai dit sur la prière montre ce lien à l'esprit, mais le jeûne concerne aussi l'âme au sens où on en parle en psychologie. On parle de psychothérapie, on parle de psychanalyse. Nous avons des problèmes psychiques. Et bien, dans le jeûne, ces réalités psychiques sont aussi comme activées. On peut faire des rêves plus forts qu'en période normale. Des angoisses peuvent monter. Des problèmes de vie qu'on avait refoulés peuvent faire irruption dans la conscience. Donc, toute cette dimension psychique peut prendre une ampleur très forte. Le jeûne, voyez, éveille tout l'être : le corps, l'âme et l'esprit, et si on a retrouvé depuis quelques dizaines d'années – le mouvement est parti d'Allemagne, à ma connaissance ; il a été introduit en France par après – si on est revenu au jeûne, on n'est pas revenu au jeûne pour lui-même, mais les retraites de jeûne comme on les appelle, en Allemagne, sont toujours appelées : retraites de jeûne et... Je nomme quelques exemples : jeûne et dynamique de groupe ou expérience de soi, et on peut, dans une telle retraite qui, en Allemagne, dure en général quinze jours, on peut faire une démarche psychothérapique, liée donc au jeûne. Le jeûne donne une grande sensibilité au plan psychique. Cette sensibilité est exploitée par des psychothérapeutes qui accompagnent là les jeûneurs. Un autre est : jeûne et zen. La méditation zen, par exemple. C'est une autre forme où le lien du jeûne avec quelque chose d'autre apparaît ; ou jeûne et méditation, sous quelque autre forme ; jeûne et silence, jeûne et art, etc, etc... Jeûne et prière. Ici, en Alsace, depuis une quinzaine d'années, nous organisons tous les ans, pendant le congé de février, une fois du côté protestant, [...] une autre année du côté catholique, [...] une retraite qui s'appelle « jeûne et prière ». Ce couple a déjà été présenté. Tout cela est relativement récent et montre une nouvelle prise de conscience du jeûne et des dimensions dans lesquelles le jeûne fait entrer : la dimension de prière, la dimension de l'âme, du psychique, la dimension spirituelle, etc.

Une troisième raison pour laquelle le jeûne est devenu d'actualité, c'est une raison assez intéressante. Elle est liée à l'Islam [...] au ramadan. Nous voyons nos frères, ou nos cousins, je ne sais pas comment les appeler, tous les ans, pendant une trentaine de jours, 28 jours, un mois, faire ramadan. Tout à coup nous revient la question : est-ce que le jeûne existe aussi dans la tradition chrétienne ? Je crois que le sous-titre qui a été donné au titre de ce soir c'est : « le jeûne dans le christianisme ». Ça existe aussi dans la tradition chrétienne. Et, puisque je parle là du jeûne du ramadan, une précision : c'est un jeûne, comme nous le savons, diurne, c'est-à-dire, de jour. C'est un jeûne alimentaire, diurne, mais pas nocturne. On mange la nuit, et dans la Bible, il y a aussi des passages – je pourrais vous les citer – il y a aussi des passages où il est dit : « il jeûna jusqu'au soir », donc, ça existe aussi dans la tradition biblique n'est-ce pas, le jeûne diurne. Mais, il y a une autre forme de jeûne. Quand Jésus était au désert pendant 40 jours, ce n'était pas le jeûne diurne, c'était le jeûne complet pendant 40 jours. Je précise, je ne sais pas comment Jésus l'a fait, mais pendant le jeûne – et si je ne le disais pas, rappelez-le moi pendant ces trois jours – il faut boire. Ne pas boire suffisamment risque de causer des troubles. On ne meurt jamais du jeûne mais on peut avoir des problèmes de santé si on ne boit pas. Il faut boire... de la tisane, de l'eau.

Donc, voilà les trois raisons majeures que je vois et qui réactivent pour nous, la conscience du jeûne. Maintenant, toute dernière question, très rapidement traitée : comment jeûner ?

Il y a différente manière. J'ai déjà parlé du jeûne diurne, distingué du jeûne complet pendant une plus longue période. Dans cette petite plaquette du docteur Berthelot, il y a toute une littérature actuellement sur le jeûne, si ça vous intéresse, je pourrai vous indiquer des titres. Il donne des recettes pour trois durées de jeûne. *Un jour par semaine*. Pendant des années, tous les vendredis je jeûnais, je mangeais uniquement des pommes. C'est une forme de jeûne et ça fait le plus grand bien. Il ne faut

pas faire ça un jour de travail. Donc, le vendredi n'est pas nécessairement le meilleur jour pour les uns et les autres, mais il faut le faire un jour où on ne s'investit pas trop dans le travail, mais c'est un grand bienfait pour le corps. Uniquement donc, boire et manger des fruits. Voilà une première façon dont parle le docteur Berthelot. *Jeûne de trois jours* : il dit comment, infusions, etc., faire une purge pour ceux qui veulent. Jeûne de trois jours, regardez ça. Il parle aussi des *dix commandements du jeûneur*, je ne vais pas les lire mais, une ou l'autre phrase. Si vous jeûnez pendant *une durée plus longue*, une semaine, c'est déjà très peu, mais enfin quinze jours, c'est encore mieux, les trois premiers jours peuvent être liés à quelques ennuis, migraines, l'obsession de mourir si je ne mange pas maintenant, tout de suite, quelque chose, enfin... est-ce que je suis fou ?... des choses de cet ordre là. Il faut un petit peu aussi accompagner le jeûne mentalement, et savoir ce qu'on fait. Quand on est en groupe, ce qui est le cas dans des retraites, c'est particulièrement facile, et c'est plus facile encore lorsque, comme nous le faisons ici en Alsace, on vit le jeûne dans une communauté avec les offices quotidiens, avec chaque jour une étude biblique, avec des entretiens, etc. Il faut beaucoup marcher pendant le jeûne, il faut donner du mouvement au corps. Si on a une fausse faim, il ne faut en aucun cas y céder. Ça peut se présenter pendant les trois jours, après la tentation n'existe plus. Il faut évidemment ne pas fumer, il faut beaucoup boire et après un temps donné de jeûne, il faut reprendre une alimentation progressivement et ne pas, après avoir jeûné quelques jours, tout de suite penser qu'il faut rattraper ce dont on s'est privé. Ça c'est vraiment du poison. Comment jeûner ? Vous poserez encore des questions, je donnerai alors plus de détails, mais mon temps est passé. Je crois que je vais m'arrêter là.

[...] Peut-être une double conclusion, pour revenir au début. J'ai dit, ce jeûne se situe dans le cadre de toute cette montée vers Pâques qui est organisée par le mouvement « *Comprendre et S'Engager* » ici à Strasbourg et aussi ailleurs. Le jeûne à St Vincent de Paul a, puisque organisé par le mouvement « *Comprendre et S'Engager* », un caractère public. Cela peut d'abord faire problème si on se souvient des paroles de Jésus : quand tu jeûnes, ne t'exhibe pas. Cela concerne ta relation intérieure à Dieu. Mais il peut y avoir des jeûnes à caractère public. Gandhi a été celui qui a donné toutes ses lettres de noblesse au jeûne public. Martin Luther King de son côté. Lanza des Vasto. D'autres. On pourrait multiplier les noms. Et bien, c'est un jeûne à caractère public, donc c'est un jeûne qui a un caractère de confession de foi. Ceux qui jeûnent, d'une certaine manière portent un drapeau et il est important qu'ils en soient conscients. Non pas pour se mettre en avant, eux, mais ce jeûne est un signe, modeste certainement, et en même temps fort, de quelque chose. C'est un témoignage. « *Comprendre et S'Engager* » pour la dignité de tout être humain, pour la solidarité entre les hommes au nom du Christ, c'est là quelque chose de fort. Le jeûne a donc un caractère public, et il faut que les jeûneurs qui sont réunis là, à St Vincent de Paul, soient conscients du caractère de visibilité de ce jeûne public, ainsi compris. Il y a une visibilité. Il faut donc qu'on se sache, pendant ces trois jours, vraiment en retrait, en retraite et d'une certaine manière, en mission commandée. C'est un temps à vivre de cette façon là, communautairement donc dans ce groupe, soutenus par les différentes communautés chrétiennes du quartier et premièrement par la communauté de St Vincent de Paul. Il y a là une visibilité qui est représentée par le groupe et par ce que le groupe vit. Il ne vit pas que de jeûne. Il vit la prière, il vit le partage, il vit la vie commune, etc., etc. Mais, parce qu'il y a cette visibilité, il est aussi important que, ceux et celles qui le peuvent, effectivement, mettent à part ces trois jours, du jeudi saint jusqu'au dimanche de Pâques au matin, pour rester sur place. Ce n'est pas un commandement absolu. Tout le monde ne le peut pas, mais pour ceux et celles qui le peuvent, c'est hautement souhaitable de faire vraiment Église avec ceux et celles qui sont là sur place, pour porter ensemble et de manière visible le jeûne et le caractère de confession de foi de ce jeûne.

Une deuxième et dernière remarque : il n'y a pas une seule manière de jeûner et le jeûne, tel qu'il sera pratiqué à St Vincent de Paul ne conviendra pas nécessairement à chacun, et chacun n'y est peut-être pas prêt ou il y en a qui ne peuvent pas jeûner de cette manière. Il me semble [...] qu'il est tout à fait légitime, de prévoir qu'ailleurs, à côté de St Vincent de Paul, (à St Vincent de Paul, on ne fait que boire, [...] boire des tisanes, boire de l'eau. Il faut beaucoup boire, jusqu'à un litre et demi, deux litres par jour, pour éliminer les toxines), dans un autre endroit, d'autres qui ne peuvent pas suivre ce jeûne, prennent des repas très simplifiés. Cela peut être une soupe de pommes de terre, ou un bol de riz. C'est à voir entre vous, c'est aussi une forme de jeûne. [...] Ce n'est pas du tout exclu. Voilà, je m'arrête là, m'excusant d'avoir été un petit peu long peut-être et il reste quand même du temps maintenant pour le partage, pour vos remarques, questions, objections, contributions, tout ce que vous aimez exprimer.

[...] la visibilité tient déjà au fait que ce groupe de jeûneurs est accueilli officiellement à St Vincent de Paul. À chaque office qui a lieu à St Vincent de Paul, et vous savez que pendant ces jours saints, il y en a beaucoup – le jeudi saint, le vendredi saint, le samedi, le dimanche – à chaque office, le groupe de jeûneurs est mentionné. Le vendredi saint, [...] je ne sais pas si c'est prévu à nouveau cette année, [...] on participe au culte à la paroisse protestante. Il y a une visibilité. Le groupe de jeûneurs est accueilli là-bas. Il participe au culte. L'après-midi, je pense que ça se fait aussi de nouveau cette année, on va à l'église baptiste à 5 heures pour exprimer par là le caractère œcuménique et pour être un lien entre les différentes communautés chrétiennes du quartier. C'est une visibilité. Dans chacune de ces églises, ce groupe est accueilli et on explique un petit peu ce qui a lieu. C'est une forme de visibilité. L'autre visibilité, c'est que le groupe, pour autant que c'est possible, vit sur place. Y a des matelas, [pour] ceux qui peuvent, certains rentrent, mais il serait important que le plus grand nombre possible puisse rester sur place. On est sur place pendant ces jours et le matin, il y a une prière du matin. Le vendredi saint de toute manière est très chargé, il doit y avoir un moment d'étude biblique, – vendredi saint l'an dernier, je ne sais pas si ça a lieu de nouveau cette année – il y a, de midi à 2h à peu près, une sorte de conférence de presse, enfin une conférence sur le jeûne, annoncée publiquement et à laquelle sont venus les gens du quartier et d'ailleurs. Qu'est-ce qu'il y a encore ? On a fait des visites l'an dernier... Oui, la visibilité n'est pas le but, mais enfin elle est un fait n'est-ce pas, puisque c'est un jeûne public, il y a une visibilité, il faut donc être conscient. Ce n'est pas le but de faire les grands titres dans la grande presse internationale. Y a aucun risque de toute manière, malgré la présence des médias.

[...] Il existe une forme de jeûne où on dit : ceux qui jeûnent ne boivent pas. Il faut simplement dire que, pour quelqu'un qui n'a pas une vocation particulière à jeûner pendant 40 jours comme c'était le cas de Jésus, comme c'était le cas de Moïse, comme c'était le cas d'Élie, comme c'était le cas, dans la religion de l'Inde, de tel ou tel être particulier, il ne faut pas jouer avec la boisson. Ce n'est pas exclu, mais ça relève de l'extraordinaire.

[...] Je l'ai vécu en Allemagne. À Kirchberg, il y a, tous les ans, pendant le temps du carême, deux fois 15 jours, deux retraites de jeûne – parce que la demande est tellement grande – et encore deux fois à la fin de l'année liturgique. Donc, fin novembre et début décembre, pendant le temps de l'Avent. Et ailleurs en Allemagne aussi. Ces temps de retraite sont très prisés. Ces retraites « jeûne et... » prennent, en tout cas dans les milieux que je connais, de plus en plus la forme de « jeûne et prière » [...]. C'était toujours une initiative chrétienne, avec une dimension spirituelle qui était indéniable mais il y avait quelquefois, jeûne – prière on n'en parlait pas mais on la vivait – jeûne et zen. On pratiquait le zen, une forme de méditation silencieuse. Avec le corps. Méditation à travers laquelle j'ai énormément découvert. J'ai découvert ce que la bible dit sur le cœur, sur les reins, sur les entrailles. Il faut vivre quelque chose de cette nature sans doute pour se découvrir dans son propre être et dans les données centrales de son être. J'ai vécu un jeûne qui avait le sens « jeûne et dynamique de groupe » où nous avons travaillé sur des contes pendant 15 jours. [...] Dans mon groupe, nous étions 7 ou 8, avec une psychologue qui était en même temps une conteuse, nous avons travaillé pendant ces 15 jours, un conte et demi. Un conte suscite des tas de choses dans le groupe. Ce que ça suscite chez l'un suscitera quelque chose chez l'autre. C'est une véritable dynamique de groupe, donc une psychanalyse de groupe. Ça suppose une confiance extraordinaire les uns dans les autres et on voit là combien un cadre chrétien est porteur pour cela. Ça suppose aussi qu'il y ait des personnes qui soient aptes à entendre en confession. Ça suppose qu'il y ait des psychothérapeutes formés pour accompagner des êtres qui vivent quelque chose de très fort, pendant un tel temps. Voilà. Plusieurs choses de cet ordre que j'ai vécu. « Jeûne et danse » aussi.

[...] le zen est une forme de méditation qui vient du bouddhisme. Ça peut être à première vue un peu consternant pour des chrétiens. Pourquoi chercher dans le bouddhisme ? Il y a des chrétiens qui ont vécu longtemps au Japon (le zen est pratiqué au Japon), le père Lasalle, un père jésuite, Karl Graf Durkheim, un psychologue allemand, qui a vécu au Japon pendant une quinzaine ou une vingtaine d'années. Ces gens ont pratiqué le zen là-bas et l'ont transposé dans le contexte occidental. Qui, de cette manière-là, on peut le dire comme ça, l'ont christianisé. On a découvert par la suite que ce qui nous est revenu par le détour du Japon, existait déjà au Moyen Âge chrétien, ici en Occident. Il y a un texte, qui est écrit par un moine anonyme d'Angleterre, au XIII^e siècle, « La nuée de l'inconnaissance » je crois. C'est un titre un peu difficile, mais où il décrit très exactement ce qui se passe dans le zen. C'est donc une pratique de méditation silencieuse qui existait aussi dans le christianisme occidental. En quoi ça consiste ? C'est simple. Que vous soyez assis sur une chaise ou

par terre c'est encore mieux, enfin, en lotus peu importe maintenant, l'important c'est tout simplement de laisser advenir la respiration. Le zen c'est de respirer. Ce n'est pas une technique. On n'y comprend rien quand on dit que c'est une technique. Il s'agit de prendre la posture qui permette à la respiration de se faire. Inspirer, expirer. Surtout expirer. Et en expirant, déposer, se déposer. Déposer ses idées, ces images qui nous encombrant, déposer sa fatigue, déposer ses douleurs, les déposer. Et, petit à petit, laisser se faire le vide. On n'y arrive pas le premier jour. Laisser se faire le vide et vivre ça plusieurs fois par jour au début, chaque fois 20 minutes, avec le temps 40 minutes, jusqu'à trois quarts d'heure, [...] du coup, on respire autrement, on reconnaît en soi une dimension de respiration en profondeur... ça m'a permis de comprendre ce que Paul dit dans Romains 8 : « L'Esprit – il parle de l'Esprit Saint, et vous savez que l'Esprit, en grec, en hébreu, c'est le souffle, aussi l'Esprit de Dieu, c'est le Souffle – l'Esprit nous aide dans notre faiblesse car nous ne savons pas ce qu'il nous convient de demander dans nos prières mais l'Esprit lui-même intercède par des soupirs inexprimables. » Eh bien, le zen m'a permis de comprendre que l'Esprit intercède en moi par des soupirs inexprimables. Je dois ça au zen.

[...] et n'oubliez pas, le zen, tel que je l'ai vécu, se pratique dans une communauté, en général monastique – y en a de nouveau du côté protestant aussi – ou dans une maison de retraite où la journée est scandée liturgiquement. Il y a un office du matin, y a une prière du midi, y a vêpres à 6h, y a complies. On célèbre l'eucharistie ou la sainte Cène plusieurs fois par semaine. [...] Donc, le vide, ce n'est pas le vide pour le vide, c'est le vide comme un vase prêt à accueillir quelque chose qui vient le remplir. Pour que le faux remplissage de nos vies soit évacué et pour que nous soyons un peu vase, et pour que puisse se verser dans ce vase la réalité du Christ. Vous comprenez. Ce n'est pas le vide...

[...] Je commence avec le yoga. Il y a différentes formes de yoga. Il y a un yoga qui est une technique. Je n'y connais rien et ça ne m'intéresse pas parce que le yoga comme technique n'est pas porté par une préoccupation spirituelle, mais il est porté par une préoccupation physique, qui peut avoir sa raison d'être, mais je ne me prononce pas parce que je ne le connais pas. Et je pense qu'il ne faut pas que nous chrétiens, nous nous discréditions en portant des jugements sur des choses que nous ne connaissons pas. Je ne connais pas le yoga dans ce sens là, donc je n'en dis rien.

Il y a un yoga qui a une dimension spirituelle et là, il faut regarder. Examinez tout, dit l'apôtre Paul, et retenez ce qui est bon. Je fais partie moi-même d'une confrérie où nous nous sommes dit il y a 30 ans, au moment où ces formes de méditations orientales ont fait irruption dans le monde occidental, et alors que beaucoup de chrétiens portaient un jugement négatif là-dessus, nous nous sommes dit que nous ne pouvions pas porter de jugement négatif sur quelque chose que nous ne connaissions pas. Et dans ce groupe, et nous nous considérons un peu comme un groupe de pionniers, [...] mais du zen, de cette manière-là : nous avons vécu cela en groupe, nous l'avons donc vécu critiquement, avec un esprit de discernement. Qu'est-ce que ça fait en nous ? Est-ce que ça met en question notre foi, est-ce que... etc., etc. Nous l'avons vécu dans le sens que j'ai dit et qui me fait dire : ça m'a construit intérieurement, ça m'a construit en Christ et je dois une tout nouvel accès à la foi chrétienne, à la compréhension de la bible, à la réalité de Dieu grâce à cela. Alors, est-ce qu'il faut que je le rejette, que je le condamne alors que ça été une aide sur mon chemin ? Et, pour justifier cela, il y a à côté la parole de Paul que j'ai mentionnée : examinez tout. Il ne dit pas : examinez seulement ce qui vient de la tradition chrétienne. Il dit : examinez tout. Donc, ça inclut aussi les religions orientales [...]. Examinez tout. Il ne dit pas sauf ceci ou cela, mais examinez tout et voyez ce qui est bon et retenez le. Je lirai aussi un verset du livre de l'Apocalypse, Apocalypse 21. Il est question de la Jérusalem céleste. Il est question des trésors des nations. Les nations, ce sont les nations païennes, les goïms en hébreu. « Les nations marcheront à sa lumière – à la lumière de l'Agneau. Or l'Agneau, vous connaissez le sens dans l'Apocalypse. Les nations, les païens donc, marcheront à sa lumière – et les rois de la terre – les rois païens de la terre païenne, c'est là le sens – y apporteront leur gloire » dans la Jérusalem céleste. Et deux versets plus loin : « on y apportera la gloire et l'honneur des nations ». Cela signifie, et je m'exprime dans le langage que vous pouvez lire dans les journaux : il y a des valeurs positives partout. Ce sont ces valeurs positives qu'il faut garder. Il ne faut pas vouloir faire table rase en disant, ou bien c'est cela, ou bien c'est cela. Non, il faut discerner et il faut retenir des valeurs positives. S'il y a des valeurs positives dans les religions, dans d'autres religions que la foi chrétienne, il ne faut pas rejeter ces valeurs. Au contraire, elles ont leur place dans la Jérusalem céleste. Il faut les examiner et retenir ce qui est bon. Je ne sais pas si j'ai répondu à votre question...

[...] comment dire ? Non, je pense qu'il y a différentes manières. Jeûner n'est pas nécessairement se priver de toute alimentation. Vous pouvez [...] par exemple, décider que tel jour, vous vous absteniez de viande. C'est une forme d'abstinence n'est-ce pas. Ou manger plus légèrement, ou une fois par semaine, en pensant un petit peu aux pays sous-développés, pour pouvoir leur donner quelque chose, se contenter d'un repas extrêmement frugal. Voilà. Je ne dis pas que vous devriez faire ça, mais... un repas de pain et d'eau, ou une soupe, simplement de légumes. Mais il ne faut pas imposer cela aux enfants. Il y a un problème particulier quand on vit en famille. C'est très, très difficile de jeûner, seul, en famille. À mon avis, c'est presque un manque d'égard. C'est difficile à vivre pour la famille quand il y en a un qui se prive et qui est là à table. À mon avis, il faut trouver, dans toute la mesure du possible d'autres formes que celles-là. [...] Pour les enfants, on peut par exemple... monsieur parlait plutôt du jeûne qu'il veut s'imposer mais, effectivement, on peut expliquer aux enfants par exemple que, pendant le temps du carême, il y aura certaines restrictions au plan de sucreries. Il n'y aura pas... pour précisément aussi donner un sens à ce carême, mais il ne faut pas non plus les priver tellement qu'ils auront le temps du carême en horreur. Là, il faut vraiment être bon psychologue et savoir mesurer la dose pour que le remède ne soit pas pire que le mal. Là, on peut aussi vacciner les enfants contre, si on exagère. Mais, vous parliez de vous-même. Je crois, encore une fois, qu'il ne faut pas jeûner un jour entier si vous avez à travailler. Je me souviens moi, pendant plusieurs années, j'ai jeûné un vendredi où j'avais pourtant trois heures de cours. Je ne le ferais plus jamais. C'est faux. Parce qu'à la fin de ces trois heures, j'étais épuisé. Et les étudiants certainement ont remarqué que ça n'allait plus. Ce n'est pas à faire. Là, j'ai mal fait...

[...] Le jeûne tel qu'on le pratique pendant ces retraites « jeûne et prière » c'est le suivant : tous les deux jours, une purge ; le matin après l'office, à la place du petit déjeuner, de la tisane avec, pour ceux et celles qui veulent, une cuillerée de miel pour activer le fonctionnement du foie. C'est une forme très agréable. À midi, une décoction de légumes, [...] uniquement le jus. C'est pour avoir un minimum de sels minéraux. À 3 heures l'après-midi, de nouveau une tisane avec pour ceux qui veulent, une cuillerée de miel, de nouveau pour le foie. Et le soir, une tasse de babeurre. Il paraît que ça se trouve dans les supermarchés, et/ou une tasse de jus de fruits. C'est une forme très agréable. Ça fait entre 150 et 200 calories. [...] C'est une forme de jeûne n'est-ce pas, mais c'est très agréable. Les repas sont donc scandés de cette manière là et, entre temps, il faut boire de l'eau.