

Pourquoi jeûner ?

Lettre à des catholiques - et aux autres - qui pensent que les jeûneurs sont des gêneurs.

Bonne nouvelle : à l'heure du tout, tout de suite et pour pas cher, l'Église propose un remède radical : le jeûne. La recette serait même un peu tendance ! Ne l'avez-vous pas remarqué ? Le jeûne a pris ces dernières années un véritable coup ... de jeune ! « Jeûne thérapeutique », « jeûne et randonnée », « remise en forme par le jeûne » ; allez sur Internet ou dans les revues de santé en tout genre et vous serez surpris de la promotion en faveur de cette pratique plurimillénaire à laquelle le Judaïsme, et dans son sillage la toute première Église, ont donné un sens spirituel et religieux.

Pour autant, le jeûne chrétien n'est pas thérapeutique ou hygiénique même s'il peut avoir des effets positifs sur notre corps. Le jeûne suppose une attitude de Foi, d'humilité, de totale dépendance par rapport à Dieu. Dans son dernier message de Carême, Benoît XVI insiste sur ce point : *« le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais pour les croyants, il est en premier lieu une « thérapie » pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu. »*

L'objectif visé n'est donc ni l'exploit - possible source d'orgueil - ni la souffrance qui amoindrit notre être quand elle n'est pas remplie d'amour. L'objectif du jeûne est **le plus d'attention et d'ouverture à l'autre** : Dieu et mon prochain. Lorsque j'accepte un manque je me découvre dépendant : de Dieu et de sa Parole d'abord, mais aussi des autres. La qualité des relations me devient absolument nécessaire ... l'autre devient ma vraie nourriture !

Je vois poindre en vous des interrogations : il n'y a pas de mal à se faire du bien n'est-ce pas ? Pourquoi me priverais-je de quelque chose qui n'est pas mal en soi ? Le polyphénol contenu dans le chocolat est même bon pour la santé : tous les pharmaciens le disent !

C'est très simple : jeûner, ce n'est pas en soi se priver de chocolat, c'est surtout **vérifier qu'on est libre** par rapport au chocolat. Voilà peut-être la raison pour laquelle le monde n'aime pas le jeûne et que les jeûneurs sont des gêneurs ! Parce qu'ils contestent silencieusement la loi totalitaire du désir qui est le ressort le plus puissant de notre société marchande. Regardez : il y a des chaînes partout ! Chaînes de montage, chaînes de magasins, chaînes de télévisions.

Jeûner c'est vérifier que ces chaînes extérieures ne se sont pas à la longue intériorisées, conduisant à la paralysie et à l'asphyxie de l'âme.

Le jeûne peut également nous enseigner la modération des nombreux autres appétits qui habitent en nous et qui peuvent conduire à commettre le mal. Car si vous apprenez à renoncer à manger lorsque vous avez faim – dans certaines limites bien entendu ! – vous découvrirez qu'il est possible de renoncer aux péchés que certaines situations nous poussent à commettre. En ce sens, **le jeûne est une ascèse du besoin et une éducation du désir**. Il nous amène à accepter de ne pas avoir tout, tout de suite et par quelque moyen que ce soit.

N'en déplaise à tous ceux qui pensent que le carême est l'équivalent du « ramadan des chrétiens », le jeûne n'est donc pas une grève de la faim pour faire plier Dieu ! C'est plutôt Dieu qui nous permet de **nous faire plier nous-mêmes**, pauvres êtres ligotés à des dépendances dont nous sommes trop souvent complices. Finalement, le jeûne est la correction d'un jeu de rôle : à ce « moi-moi » sans cesse affirmé et revendiqué il appelle un « Toi-Toi » : le Dieu d'Amour et de miséricorde qui attend que nous lui fassions un peu plus de place pour mieux agir en nous.