

TRADITIONS. Pour les catholiques, le mercredi 22 février a débuté le Carême, une période de 40 jours qui précède Pâques

Le jeûne, ses dangers et ses bienfaits

QUI dit Carême dit jeûne. Mais cette pratique, abstinence totale ou partielle d'aliments et de boissons, parfois aussi de relations sexuelles, n'est pas spécifiquement chrétienne. Elle peut prendre des formes très diverses.

Traditionnellement, les catholiques, hormis à la mi-Carême et les dimanches, mangeaient maigre : ils supprimaient les aliments tels que la viande et les graisses animales et privilégiaient le poisson.

D'une religion à l'autre

Les musulmans, pendant le mois de Ramadan, ne mangent ni ne boivent du lever au coucher du soleil.

Il existe d'autres types de jeûne : mois sans tabac, mois sans alcool, mois sans écran... Beaucoup de nos contemporains, préoccupés par la consommation inutile et le pillage de la planète, s'exercent à un changement de comportement.

D'autres pratiquent un jeûne hygiénique, non seulement pour améliorer leur santé, mais aussi comme un ressourcement intérieur.

Un moment choisi

Le jeûne doit être choisi. Ceux qui sont privés de l'essentiel par une catastrophe - errance migratoire, guerre, inondation - ne choisissent pas cette souffrance. Libre à l'homme de l'interpréter comme une épreuve divine, châtement d'une faute ou chemin vers un paradis.

Ambiguïté

On retrouve cette ambiguïté dans la pratique du jeûne : je m'impose une épreuve pour me punir ou pour gagner un pardon ou une grâce. Dans l'Ancien Testament, le jeûne fait partie des rites traditionnels de pénitence et de deuil, mais est aussi un moyen d'obtenir une victoire (Juges 20) ou, pour David, la guérison de son fils.

Les protestants, dont la spiritualité est empreinte de sobriété et de modération, sont plutôt réticents concernant le jeûne, puisque la grâce est librement donnée par un Dieu généreux et qu'on ne l'achète pas par



→ Une image de tentation en cette période de jeûne...

ses actes.

Exercice spirituel ou sportif

Essentiellement, jeûner, c'est se ménager un temps de réflexion et de méditation, prendre du recul par rapport à l'agitation de la vie quotidienne, aller à l'essentiel et se retrouver soi-même. C'est aussi, à l'instar des sportifs, s'imposer une épreuve, un exercice spirituel, pour se fortifier et grandir. L'on connaît la vie des ermites et la tentation de saint Antoine, retiré au désert. Les orthodoxes vivent le carême comme une période de purification du corps et de l'esprit. « Ce jeûne est une manière d'exercer le corps par l'ascèse pour en faire un meilleur réceptacle de la joie et de la lumière du Christ ressuscité », explique un prêtre orthodoxe.

Semblablement, le Ramadan est « le temps de la résistance,

de la persévérance, de l'effort, de la lutte, pour être face à ses limites, pour connaître la force de son corps et de son esprit, pour devenir meilleur durant un mois, et le rester ».

Des dérives possibles

Ne nions pas les dérives possibles. Il peut ainsi être plaisant de se mettre en situation d'être tenté pour mieux céder à cette tentation, comme se priver de bonbons pour se gaver de chocolat. Il est surtout dangereux de valoriser la souffrance : y prendre plaisir est une perversion. Il est inadmissible de l'imposer aux autres sous prétexte que la vie ne serait qu'une

vallée de larmes, ce qui permet aux puissants d'écraser les faibles (« Souffrez, vous en serez récompensés »).

Les prophètes comme Isaïe ont dénoncé le caractère mensonger que peut prendre le jeûne quand l'homme reste insensible aux injustices, à la misère et à l'oppression. Jésus à son tour recommande de pratiquer le jeûne sans ostentation hypocrite : « Quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu, comme les hypocrites : ils prennent une mine défaite pour bien montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage. »

O. et D. DELAUNEY

Pourquoi 40 ?

40 est le nombre symbolique de l'attente, de l'épreuve ou du châtement. De l'accomplissement aussi. Dans la Bible, le déluge qui punit l'humanité et donc le séjour de Noé dans son arche durent 40 jours. Les Hébreux errent 40 ans dans le désert. Moïse jeûne 40 jours sur le Sinaï avant de recevoir les dix commandements. David et Salomon règnent pendant 40 ans. Jésus se retire 40 jours dans le désert avant son ministère public. Il s'écoule 40 jours entre la résurrection et l'Ascension. Bouddha et Mahomet auraient commencé leur prédication à 40 ans. Chez les Peuls, les funérailles durent 40 nuits. Et la mise en quarantaine est bien un temps de purification.

Le mot latin jejunare signifiait « ne pas s'alimenter par esprit de pénitence ». D'où « se priver ». Le jeûne peut être bref et quotidien : certaines analyses se font à jeun, et, chaque jour, nous dé-jeunons.

Billet spirituel

Un mot qui fait un peu peur ?

Ce seul mot « Carême » fait un peu peur : dire à quelqu'un qu'il a une mine de Carême ne serait pas un compliment. Derrière le mot, des images traînent : privations, jeûnes, pénitences. Et cela ferait croire que tous les chrétiens, pendant quelques semaines, deviendraient des ascètes. Par bonheur, ils ne sont ni les seuls, ni les premiers à faire des efforts pour sensibiliser à l'injustice d'un monde où une grande partie de l'humanité a faim, quand une autre est repue, à la pauvreté des uns face aux excès de la consommation des autres, l'insuffisance des soins dans de nombreux pays. Nous priver pour donner à d'autres ? C'est déjà bien, et cela ne manque pas d'une visée pragmatique qui est à cultiver.

Saint Benoît, un des patrons de l'Europe qui a fondé le grand ordre monastique portant son nom, disait que les moines devraient tous les jours vivre comme pendant le Carême. Ils n'en sont pas capables ? Qu'au moins pendant le Carême, ils vivent ces exigences ! Quel réalisme dans ce

rappel de notre commune faiblesse manifeste.

Carême, cela veut dire « 40 jours » : un petit dixième de l'année. Ne serait-ce pas une règle de vie à cultiver ? La règle du dixième. De la dîme. Se priver pour se priver ? Cela n'aurait pas de véritable sens. Se priver pour suivre un régime ? Oui, pourquoi pas ? Mais retrouver le sens du besoin vrai, du désir authentique, du manque et du partage, alors que nous sommes le plus souvent adeptes du « tout, tout de suite » et du « moi, moi d'abord ». Retrouver le sens de l'autre, sa place et sa valeur. Retrouver le sens du « merci » dans un monde si souvent ingrat et oublieux des bienfaits reçus. Remettre, pour un dixième de notre temps, notre échelle des valeurs à plat. Sans céder à la morosité. Le Carême chrétien est marche vers Pâques, c'est-à-dire la vie, la résurrection, la joie, la lumière. Finalement, ce serait une bonne idée, non ?

Sœur Michèle-Marie de l'Abbaye Notre-Dame de Protection de Valognes

Info diocèse

Sur votre agenda

Week-end pour les jeunes de la cinquième aux jeunes professionnels organisé par le service jeunes du diocèse de Coutances et Avranches les 3 et 4 mars 2023 à Montebourg. Toutes les informations au 02.33.76.70.80. Retrouvez toutes les informations et l'agenda du diocèse sur le site internet www.diocese50.fr