

Outil de prière :

Comment jeûner

Quoi ?

Le jeûne est le renoncement à quelque chose que nous consommons d'ordinaire pour nous concentrer sur Dieu. Cet outil de prière montrera sa pertinence dans le cadre du combat spirituel.

Quoi ?

« Le jeûne est la tempérance universelle, la prière est la communication universelle avec Dieu. Le premier défend depuis l'extérieur tandis que la seconde brandit de l'intérieur une arme redoutable contre les ennemis. Les démons repèrent de loin l'homme de jeûne et l'homme de prière et s'enfuient le plus loin possible pour éviter les coups. » St Théophane le Reclus

Référence biblique :

« Mais toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave-toi le visage, pour ne pas montrer aux gens que tu jeûnes. Seul ton Père qui est là, dans le secret, le saura ; et ton Père, qui voit ce que tu fais en secret, te récompensera. » Matthieu 6.17-18

Brève introduction au jeûne

Le principe biblique du jeûne consiste à renoncer à quelque chose (essentiellement la nourriture) afin de pouvoir tourner le regard sur Dieu de manière plus intense et plus concentrée.

Le jeûne est décrit à plusieurs reprises comme une pratique du peuple de Dieu, dans l'Ancien comme le Nouveau Testament. Jésus en parle dans le Sermon sur la montagne en même temps que la prière et les dons, et semble y voir un prérequis pour le disciple : « Quand tu jeûnes... » (Matthieu 6.16) suppose que le jeûne est une pratique courante dans la vie du disciple de Christ, au même titre que la prière et les dons matériels.

Si le jeûne implique l'abstinence de nourriture, il désigne plus encore le fait de se délecter de Dieu : une totale dépendance à la présence de Dieu plutôt qu'à la nourriture. Ainsi, nous comprenons les paroles citées par Jésus lors de son propre jeûne : « ... l'être humain ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Matthieu 4.4).

La prière et le jeûne sont les armes que nous devons saisir si nous voulons résister aux attaques de l'ennemi contre notre vie et être libres d'approfondir notre relation avec le Saint-Esprit.

Jeûne communautaire

Si le jeûne est souvent une démarche privée entre une personne et Dieu, la Bible décrit également plusieurs cas de jeûnes communautaires.

Ces jeûnes communautaires étaient fréquents lorsque les enfants d'Israël se trouvaient dans une situation désespérée. Comprenant la nécessité de se repentir de leurs péchés au nom de la nation¹, ils criaient à Dieu dans le jeûne et la prière pour une délivrance.

Nous observons aussi cette pratique lors de certains moments clés dans le Nouveau Testament. Face à des manifestations démoniaques, Jésus dit aux disciples : « C'est par la prière seulement qu'on peut faire sortir ce genre d'esprit ».

Dans Actes 13, à un carrefour critique de la vie de l'Église avec la perspective de son développement parmi les païens, nous lisons que les apôtres et les prophètes ont jeûné et prié Dieu pour recevoir de la sagesse concernant ce qui deviendrait l'explosion de l'Évangile dans le champ missionnaire.

Il existe un aspect du jeûne qui nous amène dans la dimension spirituelle et aux premières lignes du combat spirituel. Des changements significatifs et des percées majeures peuvent se produire en réponse au jeûne et à la prière, qui se sont avérés des outils essentiels, depuis des milliers d'années, pour l'avancement du Royaume.

Paradoxalement, c'est lorsque notre corps est affaibli que notre esprit est parfois le plus éveillé, spirituellement aux aguets, et donc prêt pour opérer une percée. Jésus lui-même a résisté aux attaques sataniques pendant ses quarante jours de jeûne dans le désert. Son exemple devrait nous inspirer et nous former dans notre parcours et notre croissance de chrétien : le Fils de Dieu, sachant qu'il était sur le point d'affronter les tentations et les tourments de l'ennemi, s'est servi de l'arme du jeûne, parvenant ainsi à vaincre le diable et ses anges.

C'est ensuite seulement que le ministère de Jésus a pleinement commencé. Peut-être que certaines des percées que nous désirons voir dans notre propre vie ou celle de notre famille, notre église et notre ville ne se produiront qu'au terme d'une période de jeûne et de prière.

Application : comment jeûner ²

Les conseils qui suivent portent sur le jeûne de nourriture, mais demandez au Saint-Esprit de vous montrer de quoi vous pourriez jeûner. Vous pourriez décider d'appliquer plutôt le jeûne aux domaines suivants :

¹ Voyez l'outil de prière sur la repentance d'identification.

² Ces conseils sont notamment inspirés du chapitre consacré au jeûne dans le livre "Eloge de la discipline" de Richard Foster.

- Réseaux sociaux
- Alcool
- Paroles
- Loisirs ou sport
- Écrans et appareils

« Apprends à marcher avant de courir' : il est particulièrement important d'adopter une approche "lente et régulière" pour progresser dans cette discipline. Pourquoi ne pas commencer par un jeûne partiel, comme sauter un repas par jour pendant une semaine, ou un 'jeûne de Daniel' qui consiste à se concentrer essentiellement sur les légumes ?

Progression : progressez dans votre pratique du jeûne, en testant d'abord une période de 24 heures une fois par semaine pendant quelques semaines. Après avoir réussi ce jeûne, passez à une période plus longue : essayez 3 jours ou établissez un rythme plus cohérent avec les 2 premiers jours de chaque mois. Pourquoi ne pas coller au calendrier liturgique pendant le Carême et viser un jeûne plus long et plus intentionnel ?

Planning : en vous préparant à jeûner, efforcez-vous d'établir un planning. Il est utile de ne pas avoir trop d'activités lorsque vous jeûnez afin de pouvoir consacrer du temps à la prière. Essayez de ne pas remplir votre temps de jeûne par du travail et des réunions, mais gardez plutôt ces moments libres pour chercher intentionnellement la face de Dieu. Vous pourriez aussi vérifier si votre état de santé vous permet de jeûner. Si nécessaire, parlez-en avec votre médecin.

Contrôle : soyez attentif à votre attitude de cœur. Que vous révèle le Seigneur ? Quels changements doivent être opérés ?

Persévérez : au début, il y aura des tiraillements de faim et un certain malaise : ce ne sont pas des manifestations de faim véritable, tentez donc d'y résister et laissez la douleur vous stimuler plutôt à faire monter des prières vers Dieu.

Les tiraillements disparaissent rapidement. Au début, l'organisme peut éprouver un certain malaise, ce qui correspond à la phase où il se débarrasse des toxines qui se sont accumulées au fil des années en raison de mauvaises habitudes alimentaires. Ne soyez pas perturbé, mais remerciez Dieu pour les effets positifs sur votre santé et votre bien-être.

Restez dans l'adoration : pendant que vous poursuivez vos activités extérieurement, de votre cœur s'élèvent intérieurement des chants d'adoration au Seigneur.

Sagesse : soyez conscient de la faiblesse de votre corps et ne cherchez pas à atteindre un objectif trop pénible qui vous mettrait en danger ou qui représenterait un risque pour d'autres. Rompez votre jeûne par un repas léger, plutôt qu'un repas lourd et excessif.

Sur le même sujet

- Éloge de la discipline — Richard Foster
- Comment façonner l'histoire par la prière et le jeûne — Derek Prince
- Jeûner. Nourrir notre faim de Dieu par le jeûne et la prière — John Piper
- Mon carnet de jeûne & prière — Gina Oum