

Le jeûne

André Flury

Traduit de l'allemand par Yvan Mudry

Le jeûne est à la mode. Mais la pratique en laisse aussi plus d'un perplexe. Quelles sont les racines du jeûne et quel pourrait en être aujourd'hui le sens ?

Le jeûne est une pratique qui existe dans toutes les cultures et religions. Le plus souvent, la personne qui jeûne renonce librement et temporairement à consommer certaines nourritures et boissons, ou cesse de manger et de boire. Dans le Premier ou l'Ancien Testament, la pratique est associée à des moments particuliers et remplit des fonctions précises. Yom Kippour, jour du grand pardon, est un temps de jeûne (cf. Lévitique 16). Celles et ceux qui se privent de nourriture montrent qu'ils veulent se réconcilier avec Dieu et avec leur prochain.

Des appels au jeûne sont aussi lancés dans les périodes de grande tragédie. Aujourd'hui encore, dans le judaïsme, on commémore par des jours de jeûne le siège et la destruction de Jérusalem et du Temple par les Babyloniens (587 av. J.-C.), puis par les Romains (70 apr. J.-C). Lors de tels jeûnes, les personnes sont aussi appelées à faire pénitence et à mettre fin à leur mauvaise conduite et à leurs pratiques politiques ou économiques condamnables (cf. Jonas 3).

On jeûne également lors des périodes de deuil, où les rites ou actes symboliques suivants sont aussi accomplis : déchirer ses vêtements, faire entendre des plaintes, pleurer (cf. 1 Samuel 31,13 ; 2 Samuel 1,11-12). Au jeûne peut aussi être associée cette espérance : Dieu entendra les prières et offrira son aide (voir par ex. Anne dans 1 Samuel 1,7-10).

Le jeûne, la faim, la vie en plénitude

Selon le Nouveau Testament, après avoir été baptisé, Jésus s'est retiré dans le désert, où il a jeûné et prié durant 40 jours (Évangile de Marc 1,12-13). Le récit contient manifestement une allusion à Moïse, qui a passé deux fois 40 jours sur la montagne de Dieu (Exode 24,18 ; 34,28). Mais alors que Moïse rencontre Dieu et reçoit les Dix Paroles, Jésus est tenté par l'adversaire, l'ennemi de la vie (appelé Satan), auquel sa confiance en Dieu lui permet cependant de résister.

Selon d'autres textes, Jésus et ses disciples ne jeûnaient pas, ou le faisaient peu, contrairement à Jean Baptiste et à ses adeptes (Évangile de Marc 2,18-22). S'ils se comportaient ainsi, c'est peut-être parce que Jésus et les femmes et les hommes qui le suivaient constituaient un mouvement de pauvres – et les personnes qui ont faim ne doivent pas être privées encore plus de nourriture pour des raisons de jeûne¹. Ils rêvent au contraire d'une vie en plénitude pour toute l'humanité (Évangile de Jean 10,10). Une image est utilisée pour justifier leur renoncement au jeûne : tant que Jésus est auprès de ses disciples, c'est comme si ceux-ci assistaient à un mariage, où on ne jeûne pas. Ils recommenceront à s'abstenir de manger et de boire après la mort de Jésus (Évangile de Marc 2,19-20). Par ailleurs, le Sermon sur la montagne recommande la discrétion aux personnes qui pratiquent le jeûne et accomplissent les actions de bienfaisance (donner l'aumône) dont celui-ci s'accompagne (Évangile de Matthieu 6,1-4.16-18).

¹ Cf. Luzia Sutter-Rehmann: Wut im Bauch. Hunger im Neuen Testament, Gütersloh 2014.

Dans les Églises chrétiennes en voie de constitution, le jeûne ne redevient peu à peu une pratique significative qu'à partir du 3^e siècle. Aujourd'hui, dans certaines Églises, un jeûne de 40 jours est pratiqué avant Pâques et parfois aussi avant Noël.

Rupture et expérience spirituelle

Aujourd'hui, il est courant de se passer de chocolat ou d'alcool, de jeûner pour favoriser une guérison ou éliminer des toxines, etc. De telles privations, qui rompent la trame du quotidien, sont pleines de sens. Elles peuvent faire prendre conscience de la nocivité de certaines habitudes, dans le domaine de l'alimentation en particulier.

Beaucoup de personnes tiennent à faire des semaines de jeûne pour améliorer leur santé physique ou psychique. Des motifs spirituels peuvent s'ajouter pour les adeptes d'une religion. Le jésuite et maître zen Niklaus Brantschen a accompagné de nombreux groupes lors de semaines de jeûne². Pour lui, le renoncement à la nourriture doit être accompagné de prière et d'actes de solidarité :

« La prière et l'amour du prochain en actes sont les deux ailes du jeûne, sans lesquelles il ne peut pas "décoller" [...]. Qui pratique le jeûne se réconcilie avec lui-même, il entre plus profondément en lien avec les autres et avec la nature, dont nous respirons l'air et buvons l'eau, qui nous nourrit, dont nous vivons en fin de compte. Cette relation profonde avec tout et avec tous dispose à s'engager pour la justice, la paix et la sauvegarde de la création. »

Isaïe

Qui jeûne pour un motif religieux n'est pas focalisé en premier lieu sur soi, il ne recherche pas une « optimisation de soi ». Le livre d'Isaïe, dans le Premier Testament, demande déjà instamment de considérer avant tout le jeûne comme une forme d'engagement pour la justice sociale :

« Voici le genre de jeûne que je préconise : détacher les chaînes dues à la méchanceté, dénouer les liens de l'esclavage, renvoyer libres ceux qu'on maltraite. Mettez fin aux contraintes de toutes sortes ! Partage ton pain avec celui qui a faim et fais entrer chez toi les pauvres sans foyer ! Quand tu vois un homme nu, couvre-le ! Ne cherche pas à éviter celui qui est fait de la même chair que toi ! Alors ta lumière jaillira comme l'aurore. » (Isaïe 58,6-8)

Transformer les structures injustes

Le but du jeûne ainsi conçu, c'est que chacune et chacun adopte un comportement éthique, et que la société désormais globale devienne plus juste. Il doit être suivi d'actes concrets. Nous tous, ainsi que les milieux économiques et politiques, nous avons une multitude de défis à relever. Cela peut nous conduire par exemple à acheter nos vêtements et notre nourriture dans des magasins du commerce équitable, à agir pour la protection du climat (renoncer à la voiture, à l'avion, à la viande... ou jeûner pour le climat), à empêcher les 5 à 10% les plus riches à se comporter comme des prédateurs, à s'engager pour que les multinationales cessent d'exploiter des populations et de piller la nature (Initiative pour des multinationales responsables³), à lutter contre la violence sexuelle, à renforcer les droits des femmes au niveau mondial, en s'inspirant par exemple de Terre des femmes⁴ ou des

² Cf. par ex. *Niklaus Brantschen: Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu?* Fribourg-en-Brisgau, 2^e éd. 1992.

³ Voir l'Initiative pour des multinationales responsables actuellement débattue en Suisse, <https://initiative-multinationales.ch/> (4.6.2020).

⁴ Cf. <https://www.terre-des-femmes.ch/fr/> (4.6.2020).

œuvres d'entraide⁵. Tout cela et beaucoup plus encore pas seulement durant 40 jours, mais tous les jours de notre vie.

⁵ Cf. par exemple la campagne de carême 2020 Ensemble pour une agriculture qui préserve notre avenir, sur <https://voir-et-agir.ch> (4.6.2020).