

Listen to this article

Auteur : *Robert D.* , Conférence Pâque, le 19/04/2025, Vigy

– Sujet #02 –

Chère frère et sœurs,

Voilà un peu plus d'une semaine que nous avons célébré la Pâque de notre Seigneur et où nous avons encore en mémoire aussi bien cette commémoration que toute la préparation qu'on eut en amont : c'est-à-dire la préparation collective avec notre assemblée mais aussi notre préparation individuelle que nous avons eu dans nos maisons.

C'est un peu dans ce contexte de la Pâque que j'aimerais aujourd'hui vous parler d'un thème qui se rapproche aussi du sujet que le frère Olivier nous a présenté lors de la conférence d'Henin Beaumont il n'y a pas tout à fait un mois.

Est-ce que quelqu'un se souvient du thème ? Il nous a abordé la question « comment pouvons-nous ôter notre vieux levain ? »

Chaque année nous abordons cette préparation d'une manière différente en fonction de notre état spirituel et où certains aspects nous semble être plus important.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler du « jeûne » et répondre à la question qu'a posé le prophète Esaïe qui sera aussi le titre de mon exposé : « **A quoi nous sert de jeûner** ? »

Sommaire

Copyright © Association des Etudiants de la Bible

- 1. Partie I : Le jeûne dans la Bible
- 2. Partie II : Le jeûne et la santé
- 3. Partie III : Les bienfaits spirituelles du jeûne
- 4. Partie IV : Témoignages et expériences
- 5. Conclusion

Partie I : Le jeûne dans la Bible

Mais avant de répondre à cette question, posons-nous déjà la question : « qu'est-ce que c'est que le Jeûne ? »

Je ne doute pas que nous savons tous ce que signifie le mot jeûne. On peut avoir simplement un doute si ça concerne uniquement l'abstinence de tout aliment solide ou liquide aussi.

Saviez-vous qu'en Anglais, le petit déjeuner se dit « breakfast » qui se compose de deux mots :

- *break* qui signifie une **pause**
- *Fast* qui signifie **jeûner**

Donc littéralement les anglophones ne prennent pas le petit déjeuner mais font une pause dans leur jeûne.

Les français n'en font pas moins : le mot **« déjeuner »** vient du verbe latin « *disjejunare* », qui signifie « rompre le jeûne ». Il se décompose en :

- **« dé-«** (indiquant une cessation) et
- **« jeûne »**,

Le déjeuner autrement dit désigne l'acte d'interrompre la période de privation de nourriture comme pour l'Anglais. Ce n'est qu'au 19ème siècle que nous avons ajouté l'adjectif « petit » pour distinguer le repas matinal de celui pris à midi.

Si le dictionnaire Larousse ne précise pas avec exactitude le type exact du jeûne, ce mot peut être utilisé aussi bien pour une privation de certains aliments, un jeûne partiel ou encore l'abstinence totale. D'ailleurs, ce mot peut être utilisé, en tout cas en langue Française, dans un sens plus large que la définition.

Mais qu'est-ce que dit la Bible ? Trouve-t-on le mot Jeûne dans la Bible ou un autre terme qui désigne une abstinence d'une nourriture ? Est-ce que la Bible nous recommande de jeûner ? Quelles leçons la Bible nous enseigne sur ce sujet ? Est-ce que le jeûne a des bienfaits spirituels ? Est-ce bon pour la santé ?

C'est à ces questions que nous allons essayer de répondre ensemble tout en regardant ce que la médecine nous enseigne.

J'espère que mon exposé suscitera en vous autant d'interrogations et d'intérêts à ce sujet comme ça l'a été pour moi lorsque je me suis rendu compte au combien la création de Dieu, c'est-à-dire l'homme et la femme, est une œuvre merveilleuse. Genèse 1:27 Dieu créa l'homme à son image.

1. Définition du jeûne biblique

Qu'est-ce que le jeûne selon la Bible ?

C'est dans ce sens que j'aimerais que nous nous rappelions de quelques histoires de l'ancien testament pour en ressortir des leçons associées à notre thème.

Histoire 1 – Le jeûne de David – supplication et humiliation de son âme (individuel)

Nous sommes au temps des rois, où règne un bon roi, sage et humble, selon le cœur de Dieu. Mais ce roi va succomber à ses désirs en voyant une très belle femme se baignant chez elle.

Ils ont eu des relations intimes et elle enfantera un fils, mais elle était déjà la femme d'un autre homme, et c'est là que ce roi dont vous avez certainement devinez le nom, a trouvé un stratagème pour faire mourir Urie, l'époux de cette

femme et qui est décrit dans le chapitre 11 du 2ème livre de Samuel.

C'est ainsi que le Roi David épousa Bath-Chéba, mais voilà l'histoire n'en resta pas sans conséquence pour David qui a été recadré par le prophète Nathan. Après que Nathan lui a transmis tout ce que Dieu lui avait ordonné de dire,

2Sa 12:15-23 LSG *15 Nathan s'en alla dans sa maison. L'Eternel frappa l'enfant que la femme d'Urie avait enfanté à David, et il fut dangereusement malade. 16 David pria Dieu pour l'enfant, et **jeûna**; et quand il rentra, il **passa la nuit couché par terre**. 17 Les anciens de sa maison insistèrent auprès de lui pour le faire lever de terre; mais il ne voulut point, et **il ne mangea rien avec eux**. 18 Le **septième jour**, l'enfant mourut. Les serviteurs de David craignaient de lui annoncer que l'enfant était mort. Car ils disaient: Voici, lorsque l'enfant vivait encore, nous lui avons parlé, et il ne nous a pas écoutés; comment oserons-nous lui dire: L'enfant est mort? Il s'affligera bien davantage. 19 David aperçut que ses serviteurs parlaient tout bas entre eux, et il comprit que l'enfant était mort. Il dit à ses serviteurs: L'enfant est-il mort? Et ils répondirent: Il est mort. 20 Alors David se leva de terre. Il se lava, s'oignit, et changea de vêtements; puis il **alla dans la maison de l'Eternel, et se prosterna**. De retour chez lui, il demanda qu'on lui servît à manger, et il mangea. 21 Ses serviteurs lui dirent: Que signifie ce que tu fais? Tandis que l'enfant vivait, tu **jeûnais et tu pleurais**; et maintenant que l'enfant est mort, tu te lèves et tu manges! 22 Il répondit: Lorsque l'enfant vivait encore, je jeûnais et je pleurais, car je disais: Qui sait si l'Eternel n'aura pas **pitié de moi** et si l'enfant ne vivra pas? 23 Maintenant qu'il est mort, **pourquoi jeûnerais-je**? Puis-je le faire revenir? J'irai vers lui, mais il ne reviendra pas vers moi.*

Dans cette histoire tragique de la perte du fils de David, on voit que David jeûnait et pleurait tant qu'il avait espoir que Dieu lui laissera la vie sauve.

Le prophète Nathan lui avait annoncer que l'Eternel pardonne le péché de David et qu'il ne mourra pas comme c'est écrit dans le verset 2 Sam 12:13.

Cependant, dans le verset suivant, Nathan lui annonce que son fils mourra et malgré cela, David prie et jeûne pour supplier l'Eternel de changer cette sentence, pour **s'humilier** devant Dieu.

De cette histoire, on peut donc en conclure que le jeûne de David était un jeûne de **supplication** et d'**humiliation**. Ce jeûne exprime son désespoir, son humilité et sa dépendance totale envers la miséricorde divine.

David ne révèle pas seulement dans cette histoire qu'il a jeûné, on peut lire aussi dans les psaumes de David, plusieurs situations où David jeûnait :

- **Psa 35:13 LSG** Et moi, quand ils étaient malades, je revêtais un sac,
  J'**humiliais mon âme** par le jeûne, Je priais, la tête penchée sur mon sein.
  - **Psa 69:10 LSG** Je verse des larmes et je jeûne, Et c'est ce qui m'attire l'opprobre;
  - **Psa 109:24 LSG** Mes genoux sont affaiblis par le jeûne, Et mon corps est épuisé de maigreur.

Ces trois versets déjà nous confirme que le jeûne permet d'humilier **son** âme et qu'il agît sur notre état émotionnel et notre état physique.

Par contre, si David qui nous est présenté dans la Bible comme un personnage exemplaire, un homme **selon le cœur de Dieu** comme le dit Actes 13:22-23 alors je pense qu'on peut tirer des leçons sur sa vie et sur ce point particulier qu'un Roi d'Israël humilie son âme devant Dieu. Quel bel exemple d'humilité que nous avons là.

Histoire 2 – Le jeûne d'Esther – l'unité spirituelle (collectif)

Dans notre assemblée, nous avons une sœur qui aime et s'intéresse beaucoup à l'histoire du peuple d'Israël et lorsqu'elle a l'occasion, elle nous rappelle à la réunion les différentes fêtes qu'ils célèbrent par rapport à notre calendrier et quelle histoire se cache derrière. Cette année, c'était le 14 Mars que les juifs ont fêté la fête des Pourim, fête qui est mentionné en Esther 3:13.

Peut-être le mot Pourim ne parle pas à tous mais son origine vient du livre d'Esther et signifie « sort » en Hébreu et qui fait référence au tirage au sort effectué par Haman, le vizir du roi perse Assuérus, pour déterminer la date où les Juifs de l'empire seraient exterminés (Esther 3:7).

Mais Dieu a tourné le « sort » en faveur du peuple d'Israël et où la reine est intervenue auprès du roi mais en faisant une demande spéciale à son peuple :

Est 4:16 LSG *Va, rassemble tous les Juifs qui se trouvent à Suse, et jeûnez pour moi, **sans manger ni boire pendant trois jours, ni la nuit ni le jour**. Moi aussi, je jeûnerai de même avec mes servantes, puis j'entrerai chez le roi, malgré la loi; et si je dois périr, je périrai.*

Le Jeûne demandé par la reine Esther dans ce cas précis était pour se préparer à se présenter devant le roi Assuérus sans y avoir été invitée, ce qui était risqué et pouvait entraîner sa mort.

Ce jeûne collectif avait pour but de :

- Renforcer la foi,
- Implorer l'aide et la faveur de Dieu,
- Se préparer spirituellement et mentalement à l'acte courageux d'Esther
- Montrer une **solidarité spirituelle**, une **unité** face à la menace d'extermination des Juifs de l'Empire perse.

Dans le récit qu'on peut lire dans le livre d'Esther chapitre 5, le résultat du jeûne collectif y compris celui de la reine elle-même a été d'avoir obtenu non seulement la faveur du roi pour venir lui parler au risque de sa propre vie mais d'élaborer la meilleure façon d'annoncer au Roi le plan de génocide envers le peuple juif et cela devant Haman même.

Le Roi demanda de pendre Haman sur le poteau qu'il avait préparé pour Mardochée, un parent proche d'Esther qui lui prodiguait des conseils.

Est 9:30-32 LSG *30 … Les lettres contenaient des paroles de paix et de fidélité, 31 pour prescrire ces jours de Purim au temps fixé, comme le Juif Mardochée et la reine Esther les avaient établis pour eux, et comme ils les avaient établis pour eux-mêmes et pour leur postérité, à l'occasion de leur jeûne et de leurs **cris**. 32 Ainsi l'ordre d'Esther confirma l'institution des Purim, et cela fut écrit dans le livre.*

Histoire 3 – Le jeûne de Daniel – renoncement à certains plaisirs

A partir de ces 2 histoires que nous venons de lire ensemble, nous pourrions conclure qu'il existe qu'une seule forme de jeûne, le jeûne absolu qui consiste à s'abstenir totalement de nourriture le jour comme la nuit pendant une certaine période de temps. Ceci coïncide avec la définition du dictionnaire que nous avons lu ensemble tout à l'heure.

Mais regardons de plus près une autre histoire décrit dans la Bible, qui s'est déroulé pendant l'exil Babylonien où quatre jeunes gens sans défaut corporel, de belle apparence et doués de sagesse sont engagés à servir le palais du roi Neboukadnetsar (Daniel 1:4)

Je parle bien sûr de Daniel, Hanania, Michaël et Azaria, les fils de Juda, et de leurs récits dans le livre de Daniel chapitre 1.

Daniel dès le départ, ne voulait pas se souiller par les mets du roi ni par le vin (Dan 1:8) mais demande à l'eunuque du roi de leurs servir uniquement des **légumes et de l'eau à boire**.

Dan 1:15 LSG *Au bout de **dix jours**, ils avaient meilleur visage et plus d'embonpoint que tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi.*

Il est intéressant de remarquer que la bible mentionne que ces quatre jeunes se distinguaient parmi les autres jeunes du Royaume du Roi :

Dan 1:19-20 LSG *19 Le roi s'entretint avec eux; et, parmi tous ces jeunes gens, il ne s'en trouva aucun comme Daniel, Hanania, Mischaël et Azaria. Ils furent donc admis au service du roi. 20 Sur tous les objets qui réclamaient de la sagesse et de l'intelligence, et sur lesquels le roi les interrogeait, **il les trouvait dix fois supérieurs** à tous les magiciens et astrologues qui étaient dans tout son royaume.*

On peut qualifier la demande de Daniel faite à l'eunuque comme un « jeûne », la 3ème forme de jeûne qu'on voit depuis le début de cet exposé.

Daniel et ses compagnons, par ce jeûne, **renoncent volontairement à des**

aliments riches et à des plaisirs gastronomiques pour des raisons spirituelles et éthiques. Cette abstinence, qu'on va appeler le « jeûne de Daniel » reflète la discipline de Daniel et de ses compagnons et leur dévouement envers Dieu, ainsi que leur confiance en Sa provision.

Le **jeûne de Daniel** peut non seulement être interprétée comme une **démonstration de foi et d'intégrité** mais aussi une **forme pour entretenir un esprit saint et vif et non souillé par l'alcool**. D'ailleurs c'est peut-être du livre de Daniel que provient l'expression : « *Un esprit saint dans un corps saint*« .

La leçon qu'on peut tirer de ces passages de Daniel est l'importance de **sacrifier** parfois le confort physique et matériel au nom de la croissance spirituelle.

L'Apôtre Paul va également indiquer à Timothée dans ce sens que :

2Ti 2:20-21 LSG [21] ***Si donc quelqu'un se conserve pur, en s'abstenant de ces choses, il sera un vase d'honneur, sanctifié, utile à son maître, propre à toute bonne œuvre.***

Partie II : Le jeûne et la santé

Bienfaits physiques du jeûne

Le jeûne de Daniel

Dans l'histoire qu'on vient de lire de Daniel et ses compagnons, on peut voir que le jeûne avait également un bienfait physique sur les 4 personnages car nous avons lu dans **Dan 1:15 LSG** *qu'ils avaient* ***meilleur visage*** *et* ***plus d'embonpoint****.*

Si ce jeûne de Daniel nous a été écrit il y a plus de 2000 ans ce n'est que depuis quelques années, qu'il y a engouement et qu'on trouve de nombreuses publications sur internet. D'ailleurs, un acteur Américain très célèbre, Chris Pratt, après avoir appliqué le « jeûne de Daniel » a popularisé cette pratique en publiant sur les réseaux sociaux son régime « Daniel Fast » qu'il décrit comme les « *21 jours de*

prière et de jeûne« .

Des études par des médecins ou des universitaires au sujet du « jeûne de Daniel » révèlent qu'après seulement trois semaines, le jeûne peut commencer à réduire les facteurs de risque de **maladies métaboliques et cardiovasculaires**, telles que l'**hypertension artérielle et le cholestérol**, et réduire le **stress oxydatif**, autrement dit un déséquilibre physique qui peut contribuer à la formation de maladies chroniques.

Le jeûne thérapeutique

Si le jeûne de Daniel a des vertus sur la santé, quand est-il du jeûne total ?

Autant on peut se dire que manger uniquement des légumes et boire de l'eau c'est encore faisable pendant un certain temps mais se priver totalement de nourriture, c'est impossible et mon corps ne le supporterai pas, moi qui ai faim après 2h du dernier repas.

De plus, nous prenons plaisir à manger, c'est un moment convivial alors que s'abstenir de nourriture c'est contre nature. D'ailleurs la Bible nous indique que le manger est un plaisir :

- Ecc 9:7 LSG *Va, mange avec joie ton pain, et bois gaiement ton vin; car dès longtemps Dieu prend plaisir à ce que tu fais.*
- **Psa 104:14-15 LSG** *14 Il fait germer l'herbe pour le bétail, Et les plantes pour les besoins de l'homme, Afin que la terre produise de la nourriture, 15 Le vin qui réjouit le coeur de l'homme, Et fait plus que l'huile resplendir son visage, Et le pain qui soutient le coeur de l'homme.*
- **Deu 14:26 LSG** *Là, tu achèteras avec l'argent tout ce que tu désireras, des boeufs, des brebis, du vin et des liqueurs fortes, tout ce qui te fera plaisir, tu mangeras devant l'Eternel, ton Dieu, et tu te réjouiras, toi et ta famille.*
- **Luc 15:23-24 LSG** *23 Amenez le veau gras, et tuez-le. Mangeons et réjouissons-nous; 24 car mon fils que voici était mort, et il est revenu à la vie; il était perdu, et il est retrouvé. Et ils commencèrent à se réjouir.*

Aujourd'hui on observe un contraste entre l'abondance de nourriture, le plaisir de

manger et les problèmes de santé; Le nombre de maladie explose et la nourriture qu'on consomme est très souvent transformé et n'a rien à voir avec la nourriture d'il y a dans le temps.

Mais lorsqu'on jeûne, qu'est-ce qui se passe exactement dans notre corps ?

Le corps dispose de trois carburants : le **glucose**, les **protéines** et les **lipides**

Le carburant essentiel c'est le glucose, celui dont le corps a absolument besoin pour fonctionner, notre cerveau ne peut s'en passer. Mais après un jour de jeûne, le stock de glucose est complètement épuisé. Comment l'organisme s'adapte-t-il ?

Et ben il va très vite fabriquer du glucose à partir des protéines mais il va aussi puiser dans ses réserves de lipides, les graisses, pour créer un substitue de glucose.

On appelle le carburant du jeûne « corps cétoniques ». Ce sont ces « corps cétoniques » qui vont principalement alimenter le cerveau lorsqu'on prive son corps de nourriture. Cette opération s'effectue dans le foie, qui est une véritable usine de transformation de l'organisme.

Voyez comment Dieu nous a magnifiquement crée, notre corps s'adapte automatiquement au manque de nourriture au travers de notre foie.

1Co 6:19-20 LSG *19 Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 20 Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.*

Quelles sont les bienfaits sur la santé ?

1. **Élimination des toxines**

De nombreux paramètres sanguin s'améliorent : glycémie, cholestérol, triglycéride, le taux d'Insuline.

En parallèle, la dépense d'énergie de l'organisme diminue peu à peu : respiration,

rythme cardiaque, pression artérielle, tout s'abaisse et se ralentie. Le système digestif est mis au repos qui a pour conséquence l'élimination des toxines accumulées dans le corps par l'intermédiaire du foie et des reins qui peuvent se concentrer sur cette tâche.

- **Réparation cellulaire**

Le jeûne stimule un processus appelé autophagie, où les cellules éliminent les composants endommagés et se régénèrent. Cela contribue à la santé globale et à la prévention de certaines maladies.

Mais certains chercheurs sont allés plus loin et ont montré que le jeûne protège l'organisme contre toute sorte de toxique y compris les effets secondaires de la chimiothérapie. Ils ont montré au travers d'expériences qu'après deux jours de jeûnes, les gènes modifient les fonctions des cellules saines qui se mettent en mode « protection » alors que les cellules malades ne le font plus.

- **Réduction de l'inflammation :**

En limitant l'apport alimentaire, le corps réduit les niveaux d'inflammation, ce qui peut améliorer la santé des organes et des tissus.

- **Clarté mentale et bien-être :**

Le jeûne est souvent associé à une sensation de légèreté et de clarté mentale, en partie grâce à la réduction des toxines et à l'amélioration de la circulation sanguine.

Dans les années 1940, dans un hôpital psychiatrique, un patient ne veut pas manger et un chercheur va laisser suivre l'instinct du malade, de ne pas le forcer à manger comme c'était la règle.

A partir du 5ème jour, son négativisme a commencé à diminuer, le malade a ouvert les yeux

Le 10ème jour, il a commencé à marcher, mais gardait le silence

Le 15ème jour, il a bu un verre de jus de pomme laissé sur sa table de nuit, ensuite il est allé se promener et a commencé à revenir à une vie sociale

L'homme finalement se rétablie, un malade mental a été soigné par un jeûne !

Cette histoire réelle du chercheur Nikolaïev me rappelle lorsque les disciples de notre Seigneur Jésus ne pouvaient pas guérir un enfant démonique, Jésus va leur répondre en Matthieu 17:21 *que cette sorte de démon ne sort que par* ***la prière et par le jeûne****.*

Voilà les quelques exemples des bienfaits thérapeutiques du jeûne que j'ai découvert et que j'ai souhaité partager avec vous.

Cependant, il est important de pratiquer le jeûne de manière responsable et adaptée à la condition physique de chaque personne.

Les travaux scientifiques ont montré qu'un homme de 1m70, pesant 70kg possède environ 15kg de réserve de graisse de quoi tenir s'il est en bonne santé une quarantaine de jours.

Partie III : Les bienfaits spirituelles du jeûne

Si maintenant les bienfaits thérapeutiques nous sont plus claires, regardons ensemble quels sont les bienfaits spirituels du jeûne.

La question à quoi sert de jeûner est tiré du livre d'Esaïe et du chapitre 58. Dans ce chapitre, Dieu interpelle le peuple d'Israël par l'intermédiaire du prophète Ésaïe, en dénonçant leur hypocrisie religieuse.

Malgré que le peuple pratique le jeûne et recherchent Dieu, leurs cœurs sont éloignés de la justice:

Esa 58:4 LSG *Voici, vous jeûnez pour disputer et vous quereller, Pour frapper*

méchamment du poing; Vous ne jeûnez pas comme le veut ce jour, Pour que votre voix soit entendue en haut.

Il est intéressant de noter que Dieu au travers du prophète Esaïe va nous laisser une belle leçon sur le type de jeûne qui lui est agréable :

Esa 58:6-7 LSG [6] *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;* [7] *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.*

Dieu insiste sur l'importance d'honorer le sabbat, non pas en suivant ses propres désirs, mais en le consacrant à l'Éternel. En faisant cela, le peuple trouvera sa joie en Dieu et héritera des bénédictions promises à Jacob.

Esa 58:11 LSG *L'Eternel sera toujours ton guide, Il rassasiera ton âme dans les lieux arides, Et il redonnera de la vigueur à tes membres; Tu seras comme un jardin arrosé, Comme une source dont les eaux ne tarissent pas.*

Ce chapitre souligne que ce n'est pas **l'apparence religieuse qui plaît à Dieu**, mais la justice, la compassion, et la fidélité à ses voies.

Cela nous rappel les paroles de notre Seigneur Jésus, où dans l'évangile de Matthieu, après avoir enseigné comment nous devons prier, il va tout de suite continuer avec un enseignement sur le jeûne, ou plus tôt à ce qu'il ne faut pas faire pendant le jeûne :

Mat 6:16-17 LSG [16] *Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air 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.* [17] *Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage,*

Lorsque nous jeûnons, faisons le non pour le montrer aux autres, non par obligation ou par tradition, mais faisons-le par un besoin spirituel et individuel.

Notre Seigneur toujours dans le chapitre 6 dont nous venons de lire va encore rajouter :

Mat 6:31-33 LSG [31] *Ne vous inquiétez donc point, et ne dites pas: Que mangerons-nous? que boirons-nous? de quoi serons-nous vêtus?* [32] *Car toutes ces choses, ce sont les païens qui les recherchent. Votre Père céleste sait que vous en avez besoin.* [33] *Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu; et toutes ces choses vous seront données par-dessus.*

Ne cherchons pas comme les païens à bien manger et à bien boire, mais pensons à ceux qui sont démunis, affamés et comment nous pouvons les aider.

Renforcer sa relation avec Dieu

Si la prière, sans équivoque, nous permet d'être en relation avec notre père céleste, le jeûne permet de renforcer cette relation comme nous le montre les versets suivants :

- **Esd 8:23 LSG** C'est à cause de cela que nous jeûnâmes et que nous invoquâmes notre Dieu. Et il nous exauça.
- **Joë 2:12 LSG** Maintenant encore, dit l'Eternel, Revenez à moi de tout votre cœur, Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations!
- **Néh 1:4 LSG** Lorsque j'entendis ces choses, je m'assis, je pleurai, et je fus plusieurs jours dans la désolation. Je jeûnai et je priai devant le Dieu des cieux,

Acte de purification

Si nous avons vu que le jeûne permet de se désintoxiquer intérieurement, au niveau de notre esprit, il permet également de nous purifier ; Je vous propose de voir trois étapes de la purification par le jeûne :

1. Humiliation de l'âme

Humilier son âme, c'est **reconnaître son état spirituel, ses fautes, et s'abaisser** volontairement devant Dieu. Cette attitude d'humilité est essentielle

pour accéder à la purification, car *Dieu résiste aux orgueilleux mais fait grâce aux humbles* (Jacques 4:6).

Rappelons-nous l'histoire du Roi Nebucadnestar qui malgré l'explication de ses rêves et les avertissements fait par Dieu au travers du prophète Daniel, Le roi ne l'a pas écouté et ne s'est pas humilié devant Dieu (Daniel 2:37, 4:19, 4:27). La résultante a été qu'il a été chassé de son royaume pour vivre avec les bêtes des champs et se nourrir de l'herbe.

2. La repentance

Quand l'âme s'humilie, elle entre dans une **démarche de repentance sincère**, et c'est dans cette disposition que Dieu intervient pour purifier. 1 Jean 1:9 dit : *« Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité. »*

3. Transformation intérieure

Humilier son âme, c'est aussi **reconnaître notre besoin d'être changés, lavés, transformés**. Et Dieu purifie non seulement du péché, mais aussi **du désir du péché**, rendant l'âme plus conforme à sa sainteté.

C'est le cœur brisé, conscient de son besoin de Dieu, qui reçoit le pardon, la grâce et la transformation.

Élimination des péchés et recherche de pardon

Dans la première histoire de David, le jeûne qu'il a entrepris était pour rechercher le pardon de ses péchés et prier Dieu de laisser en vie son enfant. Même si la sanction est tombée et que l'enfant est mort, David savait que la prière et le jeûne étaient les moyens les plus forts de se repentir et de demander pardon à Dieu.

Développer l'autodiscipline

Le jeûne permet également de développer sa maîtrise de soi ou plutôt la maîtrise de son corps et d'apprendre à sacrifier des plaisirs personnels pour se rapprocher

de Dieu.

Excès du boire et manger

N’oublions pas que l’une des œuvres de la chair citée par l’Apôtre Paul en Galates 5:21 est l’ivrognerie et l’excès de table et qu’on retrouve également en :

Rom 13:13-14 LSG *13 Marchons honnêtement, comme en plein jour, loin des excès et de l’ivrognerie, de la luxure et de l’impudicité, des querelles et des jalousies. 14 Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus-Christ, et n’ayez pas soin de la chair pour en satisfaire les convoitises.*

Quelle est la limite de l’excès ? A partir de combien je considère comme de l’excès ? Je pense que lorsqu’on jeûne, il nous est plus facile de répondre à ces questions.

Élimination des distractions

L’autodiscipline ne doit pas se restreindre uniquement à la nourriture mais aussi à toute chose terrestre qui peut nous distraire de notre consécration et je pense qu’il y en a beaucoup des distractions.

Un jeûne que je propose de pratiquer régulièrement et sans limite est le « jeûne numérique ». On ne peut contester que ce soit un fléau des temps modernes et où à tout bout de champs, notre téléphone nous distrait et va même nous voler des heures de notre vie. Je parle de Smartphone mais ça concerne tout type d’écran comme la télévision, tablette et ordinateur.

Partie IV : Témoignages et expériences

Exemples bibliques de jeûne

Nous avons déjà vu tout à l'heure le jeûne pratiqué par David, Esther ou encore Daniel mais dans la Bible nous pourrions citer bien d'autres personnages connus et qui ont eu également jeûner.

D'ailleurs, on retrouve dans les saintes écritures deux personnages qui ont jeûné jusqu'à l'extrême des capacités du corps humain. Ces personnages sont :

- Moïse sur le mont Sinaï lorsqu'il a reçus les lois et les commandements de Dieu qui a jeûné 40 jours et 40 nuits (Exode 34:28)
- Notre Seigneur Jésus après son Baptême lorsqu'il est allé dans le désert pour se préparer à sa mission, prier et jeûner pendant 40 jours et 40 nuits (Matthieu 4:2)

Mais nous pourrions citer Job, la prophétesse Anne, Jean-Baptiste et ses disciples, l'apôtre Paul et bien d'autres.

Témoignages contemporains

Regardons quelques témoignages contemporains de ceux qui jeûnent :

Les juifs

Les juifs fêtent le **Yom Kippour**, le Jour du Grand Pardon, où les Juifs s'abstiennent de manger, de boire, de se laver et d'autres activités pendant 24 heures, dans un esprit de **repentance** et de **réflexion spirituelle** tel que le mentionne le livre de Lévitique 16:29-31et 23:27.

Les musulmans

Les musulmans aussi pratiques le jeûne collectif pendant un mois de l'année pour renforcer la foi et la piété, purifier le corps et l'esprit et montrer une solidarité et une générosité envers ceux qui en ont besoin.

Les catholiques

Dans la Chrétienté, les Catholiques jeûnent également. Le jeûne est demandé le **mercredi des Cendres**, jour où commence le Carême, et le **vendredi Saint**, jour de la mort du Sauveur. Le vendredi Saint qui est tombé hier, le 18 avril, il est demandé aux fidèles le **jeûne** et **l'abstinence** pour s'unir aux souffrances du Christ.

Aux Etats-Unis, certaines églises évangéliques pratiques le jeûne collectif également.

Ainsi, nous voyons que dans différentes religions le jeûne est une pratique courante.

Conclusion

Il est temps de conclure ce thème qui pour moi est fascinent car il nous montre les bienfaits aussi bien thérapeutiques que spirituelle du jeûne que déjà le peuple d'Israël et les anciens patriarches dans la Bible ont pratiqué. Même notre Seigneur, parfait comme il était, a jeûné pendant 40 jours et nuits.

Nous avons vu au travers de trois histoires Bibliques, trois types de jeûnes que la Bible nous révèle :

- Jeûne de David – l'humiliation de son âme
- Jeûne d'Esther – l'unité spirituelle
- Jeûne de Daniel – Renoncement au plaisir et au confort

Enlevons notre vieux levain non seulement avant la Pâque mais pendant toute l'année, purifions-nous de toutes les choses qui peuvent parfois nous sembler bégnines mais qui en réalité petit à petit nous détourne du chemin étroit de la vérité.

Posons-nous parfois la question : qu'est-ce que le corps supporte le mieux, la carence ou l'excès de nourriture ?

Notre esprit est constamment bombardé par toutes sortes d'informations et en se libérant l'esprit, cherchons à penser à notre Père Céleste et au sacrifice de son fils qu'il a fait pour le rachat de tous.

Jeûner de nos écrans non seulement est un bon exemple à nos enfants mais cela peut favoriser les discussions, les échanges avec les membres de notre famille, de nos assemblées, de nos frères et sœurs qui sont dans diverses épreuves et maladie, comme le demande notre Seigneur.

Dieu n'a pas recommandé directement de se priver totalement nourriture comme étant une loi ou un commandement. Au contraire, la nourriture est une bénédiction et reste un plaisir et un moment conviviale avec ses proches. Il s'agit surtout de savoir où mettre nos priorités dans la vie.

D'ailleurs l'apôtre Paul nous dit en **Rom 14:6 LSG** *Celui qui mange, c'est pour le Seigneur qu'il mange, car il* ***rend grâces à Dieu****; celui qui ne mange pas, c'est pour le Seigneur qu'il ne mange pas, et* ***il rend grâces à Dieu****.*

Rendons grâce à Dieu, louons le Seigneur de tout notre cœur, de toutes nos pensées et de tout notre âme.

Amen