

# «Surprenez-vous en osant jeûner pendant le carême»

**Invitation lancée aux Jurassiens: deux groupes seront formés à Delémont et au Noirmont**

N'avalier aucun aliment solide pendant sept jours? L'idée est apparemment plus séduisante qu'il n'y paraît. L'année passée, une semaine de jeûne et de partage a été proposée au Noirmont durant le carême. Douze personnes ont vécu l'expérience «et j'ai dû refuser du monde», souligne Philippe Charmillot, assistant pastoral et animateur de cette semaine.

## Une démarche spirituelle, pas un régime amaigrissant

Puisque la demande existe, ce sont deux groupes qui seront formés cette année, à Delémont et au Noirmont, ouverts chacun à une dizaine de personnes qui devront au préalable assister à l'une des soirées d'informations programmées la semaine prochaine. C'est que l'on ne s'improvise pas jeûneur ou jeûneuse. Certes les groupes sont ouverts à tous, croyants ou non. Mais la démarche a une dimension spirituelle à laquelle il faut souscrire. Chaque soir en effet, les participants se retrouvent pour une heure de partage sur un texte remis la veille par l'animateur et qu'ils auront médité pendant la journée. Pour un régime amaigrissant, ce n'est pas la bonne adresse.

## Le menu quotidien dans le détail

Mais la dimension corporelle du jeûne ne doit ni ne peut être négligée. Elle a ses propres effets (élimination des toxines, apprentissage de l'écoute et du respect de son corps), elle a surtout ses exigences. Concrètement, la préparation commence cinq jours avant le jeûne proprement dit, cinq jours durant lesquels des aliments (l'alcool et la viande notamment) sont progressivement supprimés.

Pendant la semaine de jeûne, le menu quotidien se résume à 2,5 dl de jus de fruits, 2,5 dl de bouillon de légumes (fait maison), 1 cuillère à café de miel et, en option, 2,5 dl de décoction de céréales (l'eau de cuisson de riz ou de pâtes). A quoi il faut ajouter au minimum 2 litres de tisane.

## Sous le contrôle d'une infirmière

Malgré tout, «les gens peuvent continuer leur activité professionnelle, quelle qu'elle soit», précise Philippe Charmillot. On comprend qu'une bonne condition physique est indispensable, de même qu'un bon état psychique. Les soirées d'informations, auxquelles participe la coordinatrice romande Anne-Michèle Stern, permettent justement aux candidat(e)s de poser toutes les ques-

tions médicales utiles, Anne-Michèle Stern étant infirmière. Par ailleurs, chaque groupe compte dans ses rangs une infirmière, qui pratique elle-même le jeûne.

## Trois variantes au Centre Saint-François

Au Noirmont, la semaine de jeûne se déroulera du 10 au 16 mars, selon le schéma décrit ci-dessus, avec pour fil rouge «Joie de croire, joie de vivre». Au Centre Saint-François, la directrice Marie-Josèphe Lachat propose trois variantes: une semaine de retraite en résidence au centre, avec des activités organisées durant la journée; la formule «standard», c'est-à-dire occupation normale en journée et rencontre chaque soir avec les autres membres du groupe; et une voie médiane, avec



occupation normale en journée et nuit passée au centre. Cette semaine de jeûne-là aura lieu du 4 au 10 mars autour du thème «Vivre la joie de l'Evangile à la suite de saint-François d'Assise». (clj)

• Séances d'information:  
mercredi 31 janvier à 20 h 15 au Centre Saint-François à Delémont et jeudi 1<sup>er</sup> février sous l'église au Noirmont.

## Une pratique qui connaît un regain d'intérêt

### Un succès croissant en Suisse romande

■ L'organisation réformée Pain pour le prochain et son équivalent catholique Action de carême ont relancé la pratique du jeûne en Suisse romande en 2002. Huit groupes, c'est-à-dire une centaine de personnes, ont tenté l'expérience cette année-là. En 2006

on comptait pas moins de 350 personnes réparties en 23 groupes. Et 28 groupes sont déjà annoncés pour le prochain Carême, qui débute le 21 février.

### Le jeûne est commun à toutes les religions

■ «Le jeûne est présent dans toutes les religions du monde», souligne

Philippe Charmillot. Les musulmans font le ramadan, les juifs observent un jeûne de vingt-cinq heures lors du Yom Kippour, le célèbre Ghandi était également un fervent adepte du jeûne. Plusieurs figures de la Bible enfin, et non des moindres, pratiquent cette discipline. «Le jeûne est une disposi-

tion pour rencontrer Dieu, explique l'assistant pastoral. A un moment donné on est allé trop loin, la pratique a été oubliée et remplacée par des abstinences de substitution, par exemple les enfants se passent de télé ou les adultes de café.» Aujourd'hui la tendance s'inverse à nouveau. (clj)