



À propos du jeûne chrétien

Depuis quelques semaines, nous sommes entrés dans le temps du Carême.

Parler de Carême, c'est parler de conversion. Pour atteindre cette finalité du Carême, trois moyens principaux nous sont proposés, que l'on peut résumer en **trois P (PPP) : Prière, Partage et Pénitence (Jeûne)**. Dans ce court article, nous allons juste nous intéresser au dernier moyen, le Jeûne, en partant de quelques questions que plus d'un pourrait se poser.

Qui peut jeûner ?

En principe, tout le monde. Mais selon la loi de l'Église, « sont liés par la loi du jeûne tous les fidèles majeurs jusqu'à la soixantième année commencée » (Canon 1252). Cela signifie que l'obligation de jeûne s'applique aux catholiques âgés de 18 à 59 ans révolus, en pleine santé. Les mineurs, les personnes âgées, les malades (comme par exemple les diabétiques), les femmes enceintes ou allaitantes, les voyageurs ou ceux qui travaillent dur sont exemptés. Le jeûne n'empêche pas de prendre ses médicaments et de se soigner, car dans sa dimension physique, il concerne le fidèle bien-portant. Le malade qui souffre déjà dans son corps et dans son âme est invité à unir ses souffrances à la Croix du Christ pour sa propre sanctification ou pour d'autres intentions : la conversion des pécheurs, la réconciliation ou la paix...

Quand jeûner ?

Il faut tout d'abord rappeler que le temps du Carême s'étend du Mercredi des Cendres au Samedi Saint. Si l'on compte bien, cela dure en tout 46 jours. Pour avoir les 40 jours symboliques évoqués par le mot « Carême », on exclut les 6 dimanches de cette période, car on ne jeûne pas le dimanche. Dans ces 40 jours, l'Église recommande à ceux qui ont entre 18 et 59 ans, d'observer le jeûne obligatoire et l'abstinence le Mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. Pour le reste du temps – les 38 jours restants –, chacun est libre de choisir ou non d'autres jours pour jeûner. Ainsi, comme on le voit, l'Église promeut la liberté quant à la loi du jeûne : celui-ci ne doit pas être perçu comme un fardeau imposé ni un acte accompli pour imiter les autres. On ne jeûne pas pour jeûner : on jeûne pour se fortifier contre le mal, se rapprocher de Dieu et de ses frères et sœurs, ou pour une intention particulière.

Comment jeûner ?

Le jeûne n'est pas fixe ni identique pour tous, mais il s'adapte à chacun. Tout catholique jeûne selon ses forces. Dans sa forme la plus ordinaire, le jeûne consiste à prendre un repas principal par jour, en s'accordant au besoin des collations légères en lieu et place des repas complets (par exemple, un fruit ou un morceau de pain). Il n'y a pas de limite quantitative ou qualitative stricte sur les aliments, mais une modération globale. Le jeûne n'est pas hydrique : il n'exclut pas la possibilité de boire de l'eau. En tout, il doit être discret, comme le recommande Jésus (cf. Mt 6, 16-18).

En plus du jeûne de nourriture, on peut jeûner en diminuant ou arrêtant sa consommation de cigarette ou d'alcool, en réduisant son temps sur le téléphone ou sur les réseaux sociaux, en se privant de pensées négatives, ou de critiques malveillantes, etc. À ce propos – et c'est par là que nous voulons conclure –, le pape Léon nous donne ces précieux conseils :

« Je voudrais donc vous inviter à une forme d'abstention très concrète et souvent peu appréciée, celle des paroles qui heurtent et blessent le prochain. Commençons par désarmer le langage en renonçant aux mots tranchants, aux jugements hâtifs, à médire de qui est absent et ne peut se défendre, aux calomnies. Efforçons-nous plutôt d'apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse : au sein de la famille, entre amis, dans les lieux de travail, sur les réseaux sociaux, dans les débats politiques, dans les moyens de communication, dans les communautés chrétiennes. Alors, nombre de paroles de haine laisseront place à des paroles d'espoir et de paix ». (Pape Léon, Message pour le Carême 2026).

Père Sylvain DRABO

