

Jeûner ensemble et promouvoir le droit à l'alimentation

Dans le cadre de la Campagne œcuménique organisée chaque année par Pain pour le prochain et Action de Carême, nous vous présentons quelques témoignages de participant-e-s à l'action « Jeûner ensemble ». Ce jeûne de préparation à Pâques, pratique ancrée dans la tradition chrétienne, se veut aussi signal de solidarité envers celles et ceux qui subissent la faim dans le monde, notamment au Guatemala.

Ouverture à une autre dimension



PAR AIMÉ RIQUEN

Je pratique le jeûne depuis 10 ans maintenant dans le temps du Carême, mais c'est chaque fois nouveau, c'est comme visiter un nouveau pays, de le découvrir pour la première fois. C'est une sorte de détoxification du corps, on met au repos nos organes internes qui ont aussi besoin de vacances et de repos.

Le point fort, c'est le 4^e ou 5^e jour de jeûne, le corps a pris un rythme, on est bien, on flotte, tout est léger, tout est clair, tout est facile, pas d'histoires, pas de problèmes, une sorte d'état de grâce, que du bonheur.

Spirituellement, on est ouvert à une autre dimension, on a une autre sensibilité pour rencontrer les autres, pour se rencontrer, on a plus de temps pour méditer, pour prier.

Daniel, Vétroz

Un nouvel élan

PAR MARIE-PAULE DÉNÉRÉAZ

Je pratique le jeûne lors du Carême depuis une quinzaine d'années. Mes motivations sont de prendre un temps d'arrêt, d'écouter davantage mon corps et mon esprit et de retrouver ce qui fait sens dans mon existence. Le jeûne favorise le retour à l'essentiel, le retour à soi. Ce temps me permet aussi de faire le point sur ma vie et de lui redonner un nouvel élan.

La semaine de jeûne ne se limite pas à sept jours. Elle est encadrée par un temps de préparation et une période de réalimentation en douceur. Les réunions quotidiennes et les partages en groupe sont un soutien précieux.

Spirituellement, c'est l'occasion d'une rencontre plus intense avec Dieu, avec le silence de mon Etre, comme un temps de désert. Le Carême m'invite à prier pour les plus démunis, particulièrement ceux qui souffrent de la faim.

Elisabeth, Conthey



Retour à l'essentiel.

Un challenge



Un nouveau rapport à la nourriture.

PAR OLIVIER THURRE

J'ai pratiqué le jeûne pour la première fois il y a quatre ans durant le Carême. La première tentative, je la considérais un peu comme un challenge. Serai-je capable de le faire ou vais-je craquer avant la fin de la période envisagée ? Avec le recul, je conseillerais de bien se préparer, car la privation de nourriture est moins pénible si l'on a bien choisi les boissons qu'on va consommer pendant la période de jeûne.

Chaque jeûne est différent, mais à chaque fois je retiens une meilleure connaissance personnelle et une plus grande maîtrise de soi. Chaque expérience a changé radicalement mon rapport à la nourriture, à la connaissance du sentiment de satiété. En me privant de nourriture, je me sens beaucoup plus en éveil et j'éprouve la satisfaction d'être en permanence dans la joie.

Chacun peut réussir une telle expérience, à condition de la confier au Christ. Dès lors elle prend tout son sens et ne devient plus un sacrifice.

Marlyse, St-Pierre-de-Clages

Pour comprendre pourquoi des gens à l'autre bout de la planète ont un besoin urgent de notre soutien, reportez-vous à la p. 8 (Formation).