

# Vivre le temps de Carême en jeûnant...

## TÉMOIGNAGES

### ... une belle expérience

**Interrogez dix personnes qui pratiquent le jeûne, vous entendrez dix raisons différentes : par exemple pour se purifier, pour remettre le corps dans un état de bien-être initial ou pour maigrir. Témoignages.**



Les deux jeûneurs qui témoignent ici: Nathalie Angelini et Christian Mouillet.

**PAR CHRISTIAN MOULLET**  
**PHOTO : SÉVERINE PILLONEL**

Lors du Carême 2019, j'ai vécu une semaine de jeûne avec un groupe d'une vingtaine de personnes. Afin de partager notre vécu et trouver du soutien, les participants se rencontraient chaque soir. Pour ma part, avoir pratiqué une semaine de jeûne était tout à la fois la recherche d'une discipline face à la nourriture et une recherche spirituelle.

Dans notre société de surconsommation, beaucoup d'entre nous avons la possibilité d'acheter la nourriture que l'on veut. A tout moment de la journée, nous pouvons vivre plein de petits plaisirs faits de vien-

noiseries, de mignardises ou d'autres aliments qui font du bien à son palais. Choisir de vivre un temps où on élimine petit à petit toute nourriture, en premier lieu ces «plaisirs», puis chaque groupe d'aliments les uns après les autres, amène à prendre du recul sur sa manière de consommer la nourriture et de dépasser ses automatismes. Ça remet aussi l'église au milieu du village, ou plutôt l'importance d'un repas au milieu de la journée.

**Prendre soin de sa nourriture intérieure**  
L'aspect spirituel, c'est le Christ qui me le donne. L'évangile nous dit que Jésus, après son baptême, quitta les bords du Jourdain et fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

De mon côté, le fait de diminuer ma quantité de nourriture jusqu'à ne plus manger pendant sept jours m'a amené à prendre mieux soin de ma nourriture intérieure. Le diable n'est pas venu me tenter. Pendant la pause de midi et du soir, au lieu de me soucier de manger, j'avais du temps pour le silence et ainsi laisser de la place au Christ. Et après sept jours, quand j'ai eu faim, je me suis remis à manger petit à petit. Rien d'extraordinaire en soi, juste une expérience intense afin de me préparer au mieux à fêter la mort et la résurrection du Christ.

### Le témoignage de Nathalie Angelini: «un cadeau pour approfondir ma foi»

«Je jeûne une à deux fois par année depuis 2013. A chaque fois c'est différent. Pour moi, jeûner est une joie et un honneur. C'est un moment privilégié, un cadeau que je me fais pour approfondir ma foi. Ainsi j'apprends à mieux connaître le Christ, ce qui me remplit de bonheur. En plus, quand le jeûne se vit en lien avec d'autres personnes, ça me permet d'approfondir encore plus ses bienfaits. Paradoxalement, la

privation de nourriture ne m'affaiblit pas, mais m'apporte une force intérieure pour témoigner du Christ.

Si le jeûne est important pour ma foi, c'est certainement un plus pour ma vie : il m'apporte énergie, apaisement et bien-être dans tout mon corps. J'y trouve aussi une force de communion avec ceux qui ont peu ou rien et me rappelle que ce n'est pas l'abondance qui rend heureux.»

