

# Une semaine de jeûne ouverte à tous

**Cette démarche de jeûne est ouverte à tous. Le soutien du groupe, la progressivité de la descente (6 jours de lente diminution de prise de nourriture), le soutien spirituel pendant la semaine de jeûne proprement dite, ainsi que la réintroduction progressive des aliments (durant 6 jours également), tout cela permet à la grande majorité des personnes de suivre le jeûne même si elles sont en activité professionnelle.**

Un groupe de la paroisse a vécu une nouvelle fois l'expérience d'une semaine de jeûne en Carême. Sa coordinatrice, Nathalie Kamoo, nous livre ci-contre le sens de cette démarche.

**PAR NATHALIE KAMOO**  
**PHOTO: GEORGES LOSEY**

Lors des réunions de la semaine de jeûne – cette année du 6 mars au 13 mars – nous partageons d'abord sur les intentions que nous donnons pour ce jeûne.

Elles peuvent être multiples: comme la gratitude, une demande particulière à Dieu, une amélioration physique, etc. Dans un deuxième temps, nous échangeons sur notre ressenti, les points positifs mais aussi sur les désagréments. Nous terminons par un temps spirituel animé pour nous ouvrir à Dieu et aux autres. Pendant les réunions nous constatons souvent que « sans le groupe, ce serait beaucoup plus difficile! ».

Le jeûne associe donc la dimension corporelle, la dimension spirituelle et la dimension solidaire. On peut y trouver un chemin d'intériorité, un élargissement de son horizon, une nouvelle relation avec les autres et avec la Création.

## Trois dimensions

*Dimension du corps:* Le jeûne est une invitation à renoncer volontairement à toute nourriture solide, à passer d'une alimentation extérieure à une alimentation intérieure, à lâcher du lest, à prendre du temps pour soi. Il conduit à une révision parfois salutaire de ses habitudes de vie. Le jeûne permet un retour sur soi-même, une transformation de ses besoins physiques, intellectuels, de ses peurs et ses espérances. Il apporte un profond sentiment de bien-être général qui encourage à renouveler l'expérience.

*Dimension spirituelle:* La dimension spirituelle qui se révèle durant le jeûne ouvre un passage à un état de conscience supérieure auquel aspirent toutes les grandes religions. Le jeûne donne un accès privilégié au silence intérieur qui peut croître. Un sentiment d'harmonie, menant à la paix est éprouvé tout comme une rencontre avec une « joie divine ». De par son action libératrice, purificatrice, le jeûne est un moyen d'intensifier le cheminement spirituel et de se nourrir de la Parole.

*Dimension sociale:* Cette dimension fait référence à la capacité accrue de la personne qui jeûne à s'ouvrir aux besoins de son prochain. La dynamique du groupe est un des facteurs clés du succès de la démarche. Très vite, les membres du groupe vivent des relations fraternelles, spontanées et authentiques. La bienveillance et le soutien mutuel se développent. Le jeûne permet à notre corps de vivre le manque et la faim qu'éprouvent des millions de personnes à travers le monde. Nos semaines de jeûne proposent aussi de poser un acte de solidarité envers ces personnes en soutenant des projets proposés par l'EPER et Action de Carême, pour une vie digne pour toutes et tous.

Si cela vous intéresse de suivre une semaine de jeûne, le site de l'EPER et d'Action de Carême (<https://materiel.voir-et-agir.ch/groupes-de-jeune>) vous donnera les indications utiles: vous pourrez y trouver un groupe en fonction de votre localité ou en fonction de la période à laquelle chaque groupe choisit de vivre ce temps.



Le groupe lors de sa première réunion début mars.