

✓ Pourquoi jeûner en Carême ?

« De nos jours, la pratique du jeûne semble avoir perdu un peu de sa valeur spirituelle et, dans une culture marquée par la recherche du bien-être matériel, elle a plutôt pris la valeur d'une pratique thérapeutique pour le soin du corps. Le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais pour les croyants il est en premier lieu une thérapie pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu. Dans une constitution apostolique de 1966, Paul VI reconnaissait la nécessité de remettre le jeûne dans le contexte de l'appel de tout chrétien à ne plus vivre pour soi-même, mais pour celui qui l'a aimé et s'est donné pour lui, et aussi à vivre pour ses frères. Ce carême pourrait être l'occasion de reprendre les normes contenues dans cette constitution apostolique, et de remettre en valeur la signification authentique et permanente de l'antique pratique pénitentielle, capable de nous aider à mortifier notre égoïsme et à ouvrir nos cœurs à l'amour de Dieu et du prochain, premier et suprême commandement de la Loi nouvelle et résumé de tout l'Evangile.

En même temps, le jeûne nous aide à prendre conscience de la situation dans laquelle vivent tant de nos frères (...) En choisissant librement de se priver de quelque chose pour aider les autres, nous montrons de manière concrète que le prochain en difficulté ne nous est pas étranger. C'est précisément pour maintenir vivante cette attitude d'accueil et d'attention à l'égard de nos frères que j'encourage les paroisses et toutes les communautés à intensifier pendant le Carême la pratique du jeûne personnel et communautaire, en cultivant aussi l'écoute de la Parole de Dieu, la prière et l'aumône. » (Benoît XVI, message pour le Carême 2009)

✓ Quelle est la proposition ?

Un groupe d'adultes s'entraide dans la pratique du jeûne monodite (*i.e* qui comporte un seul aliment) pendant 6 jours consécutifs et porte ensemble dans la prière les intentions de la communauté.

- **Début du jeûne le dimanche 31 mars à 20 h, à l'Immaculée Conception** (dans la suite de la messe de 18h30) : présentation de la dynamique de la

semaine, temps d'adoration et prière d'entrée dans le jeûne, remise du pain complet de 500 g.

- **Chaque jour** (si possible) les participants se rejoignent à **20 h 30** précises à **l'Immaculée Conception** pour un temps de prière et d'adoration de 30 mn (chants, parole de Dieu, intentions de prière, méditation).

Après ce temps, nous nous retrouvons **salle Saint Matthieu** - pour boire un bouillon - et échanger simplement sur ce que nous vivons dans ce jeûne.

Chacun reçoit le pain pour se nourrir jusqu'au lendemain soir, avec de l'eau (à boire en quantité).

- **Rupture du jeûne le dimanche 7 avril** à l'Immaculée Conception, **dans la suite de la messe de 9 h 00** (partage d'un petit déjeuner).

- **Une proposition de geste de partage*** sera faite le dernier jour de jeûne - en plus de la participation aux frais de **25 €**.

* en faveur des chrétiens d'Orient et du diocèse de Gizeh

✓ Qui peut l'entreprendre ?

Toute personne en bon état de santé (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids.

Les personnes sous médicaments, et celles qui seraient hésitantes, voudront bien consulter leur médecin pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

✓ Et les couples ? Et les mineurs ?

Il est possible d'entreprendre ce jeûne en couple : l'un des deux conjoints se rend à la veillée de prière et rapporte deux pains pour en donner un à celui qui, par exemple, est resté garder les enfants ! Les mineurs, de plus de 16 ans, doivent impérativement joindre une autorisation parentale à leur bulletin d'inscription.

INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

JEÛNE PAROISSIAL

Bulletin d'inscription

à détacher et à renvoyer au secrétariat paroissial

avant le 23 mars 2019

(un bulletin par personne)

Nom :

.....

Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

Mail :

.....

Téléphone :

.....

Date de naissance :

...../...../.....

Je me suis assuré(e) que cette pratique du jeûne est compatible avec mon état de santé et je m'engage à y participer sous mon entière responsabilité.

Ci-joint à titre de participation aux frais mon chèque de 25 € à l'ordre de « Paroisse de l'Immaculée Conception »

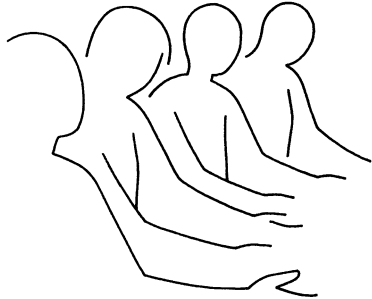
Pour des raisons d'approvisionnement, j'ai bien noté que mon inscription ne sera prise en compte qu'à réception du règlement.

Date et signature :

① Les mineurs de plus de 16 ans doivent impérativement joindre une lettre d'autorisation parentale.

Jeûner et prier pour partager :

Prier en carême avec le corps et l'esprit, c'est possible ! Et nous allons le vivre en petite communauté » à travers le jeûne à l'exemple de la première Eglise :



*« La prière et l'amour du prochain
sont les deux ailes du jeûne
sans lesquelles il ne peut décoller »*

Saint Augustin

« Un jour qu'ils célébraient le culte du Seigneur et jeûnaient, l'Esprit Saint dit « Réservez-moi donc Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les destine. » Actes 13, 2

Si vous avez des doutes sur votre capacité à suivre cette démarche, demandez conseil à votre médecin. Chacun fera selon son cœur, y compris en interrompant le jeûne en cours de route s'il le juge raisonnable !

Le pain complet dans la quantité donnée assure le minimum énergétique nécessaire à notre corps pour une journée. Il nous faudra beaucoup boire – plus que sa soif – et veiller à ne pas exagérer les activités sportives durant ces jours.

Il est conseillé d'entrer petit à petit dans le jeûne en commençant dès le jeudi qui précède à limiter votre nourriture, et à supprimer thé, café, alcool, tabac ..., puis le vendredi en évitant viande, sucre, œufs, puis le samedi et le dimanche en enlevant les laitages. Vous vous préparerez ainsi en douceur à n'accueillir plus que du pain !

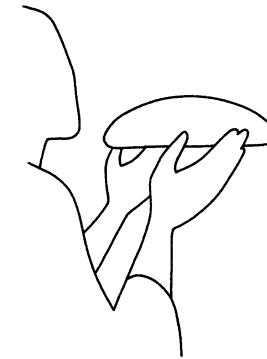
**Bonne préparation physique et spirituelle,
pour que ce temps de jeûne et de prière soit
pour chacun un temps de grâces.**



Jeûner et Prier pour Partager

**7 jours
ensemble en paroisse**

du 31 mars au 7 avril 2019



*« L'homme ne vit pas
seulement de pain
mais de toute parole qui
sort de la bouche de
Dieu »*

(Luc 4, 1-2.4)

Prier en Carême avec le corps et l'esprit aux intentions de toute la communauté paroissiale

●
Donner plus de place
au pain de la Parole de Dieu

●
S'entraîner au combat spirituel