**Le jeûne pour soutenir notre conversion au Christ ressuscité**

En route pour 40 jours vers Pâques. Pour grandir sur ce chemin de préparation nous sommes invités à vivre des temps de jeûnes étroitement liés à la prière, au partage, trois points d’attention pour nous ajuster à la volonté de Dieu.

Les saintes Écritures et toute la tradition chrétienne enseignent que le jeûne est d’un grand secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui. Il contribue à l’unification de la personne humaine, corps et âme, en l’aidant à croître dans l’intimité du Seigneur.

Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l’écoute du Christ et à se nourrir de sa parole de salut. De plus, une prière intense liée à un effort particulier nous permet d’intercéder pour une cause qui nous tient à cœur.

Avec le jeûne et la prière, nous permettons au Seigneur de venir rassasier une faim plus profonde que nous expérimentons au plus intime de nous : **la faim et la soif de Dieu.** En même temps, le jeûne nous aide à prendre conscience de la situation dans laquelle vivent tant de nos frères. Jeûner volontairement nous aide à suivre l’exemple du Bon Samaritain, qui se penche et va au secours du frère qui souffre (cf. *Deus caritas est*, 15).

Le jeûne nous rappelle que nous avons aussi à vivre les œuvres de miséricorde *« Car j’avais faim, et vous m’avez donné à manger ; j’avais soif, et vous m’avez donné à boire ; j’étais un étranger, et vous m’avez accueilli ; j’étais nu, et vous m’avez habillé ; j’étais malade, et vous m’avez visité ; j’étais en prison, et vous êtes venus jusqu’à moi ! »* (Mathieu 25,35-36.)

Le jeûne alimentaire sera bien sûr adapté à l’âge, à la santé, aux conditions de vie. Par exemple, en famille ou en communauté, le repas du vendredi midi ou du soir où l’on va partager une pomme ou une soupe, simplement. Télévision éteinte, portables éteints : pour parler ensemble, prier ensemble, se dire des mercis, des pardons.

Que le carême soit donc mis en valeur dans toutes les familles et dans toutes les communautés chrétiennes pour éloigner de tout ce qui distrait l’esprit et intensifier ce qui nourrit l’âme, en l’ouvrant à l’amour de Dieu et du prochain. Je pense en particulier à un plus grand engagement dans la prière, à la *lectio divina*, au recours au sacrement de la réconciliation, à la participation active à l’eucharistie et au partage.

**+ Jean-Yves Nahmias**

Évêque de Meaux