

# Semaines de jeûne spirituel

MAISON D'ACCUEIL 'La Retraite chrétienne'

17 rue du Couvent

F-25210 LES FONTENELLES

Tél : 00 33 (0)3 81 43 71 79

Courriel : retraite.chretienne@orange.fr



Pratique commune à presque toutes les traditions humaines et pratique antique de l'Eglise (à redécouvrir aujourd'hui), le jeûne a toujours été considéré comme une purification du corps et de l'esprit. Son origine est à la fois spirituelle et médicale.

Le Pape Benoît XVI explique que dans une perspective chrétienne, le jeûne rend « disponible à soi, aux autres et à Dieu... Il ouvre les oreilles du cœur à la lecture de la Parole de Dieu... car "l'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu" Deutéronome 8,3 et Mt 4,4

Le jeûne chrétien n'est pas uniquement une « privation » mais un chemin humain qui incarne la quête de Dieu. Vécu en groupe, il est porté par la prière et la lecture de la Parole de Dieu. Il n'a rien à voir avec un quelconque mépris de la nourriture, bien au contraire ! Il nous aide à savourer nos repas ultérieurs de manière plus consciente et intense. Lorsqu'il est répété, le jeûne nous pousse à changer nos habitudes alimentaires et notre manière de vivre en général. Il s'inscrit totalement dans la démarche de l'écologie intégrale de Laudato Si.

La randonnée qui accompagne le jeûne permet une réelle détente. Elle libère les énergies et facilite l'élimination des toxines.

Une semaine de jeûne ne constitue pas un « jeûne thérapeutique » mais un nettoyage physique et les expériences spirituelles que certain(e)s ont la joie de vivre sont bénéfiques pour tout l'être.

« Le jeûne est une ascèse du besoin et une éducation du désir, un apprentissage de la relation à l'autre. »

E. BIANCHI

« Les yeux sont pour le monde extérieur. Le jeûne est pour le monde intérieur. » **Gandhi**

« Le jeûne nous rattache à nous-mêmes... à ma vie... le jeûne nous invite à regarder à l'intérieur, nous libère de l'attachement aux choses, de la mondanité qui anesthésie le cœur. » **Pape François**



« Faire le choix de jeûner correspond à un besoin d'aller à l'essentiel, de se connaître soi d'abord. Cela correspond aussi à une éthique, une façon de dire halte aux excès, d'en prendre conscience et de changer... et de faire changer autour de soi. On ne fait pas une semaine de jeûne pour perdre du poids ou simplement par curiosité... » **Témoignage d'une jeûneuse**

**Des raisons partagées lors de la dernière semaine de jeûne :**

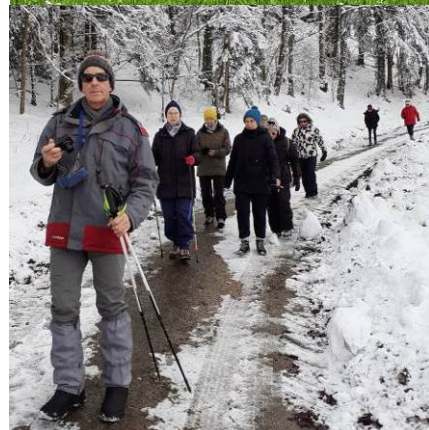
◆ Etre capable de dire « non » à la nourriture dans un monde où tout est basé sur la consommation.

◆ Vivre ce temps par solidarité avec ceux qui souffrent de la faim.

◆ Ne pas manger pour laisser nos faims et nos soifs intérieures s'exprimer et créer un climat plus favorable pour les écouter.

◆ Favoriser un manque de nourriture pour se mettre à l'écoute de notre corps afin de découvrir nos manques spirituels.

Cette proposition se situe dans une perspective chrétienne. Ici, le jeûne n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus



grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une Parole qui nourrit et fait vivre.

Il est prévu au programme :

- Des temps de prière personnelle et communautaire avec la Communauté religieuse.
- L'Eucharistie quotidienne.
- Deux temps de réflexion : un sur la Parole de Dieu et un sur un thème religieux.



- Une proposition de partage financier avec un pays du 1/3 Monde.
- Ambiance de silence ou silence total selon les semaines.
- 2 à 3 heures de marche quotidienne (selon les possibilités de chacun) et une heure de yoga.

**Chacun participe sous son entière responsabilité et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé.** Les personnes sous médicaments devront consulter leur médecin traitant pour savoir si le jeûne est conseillé et comment prendre ces médicaments durant la semaine.

Le type de jeûne proposé s'inspire du « régime Buchinger ».

Pour vivre une semaine de jeûne dans les meilleures conditions, il est nécessaire de s'y préparer à l'avance.

Entrée dans le jeûne		Sortie du jeûne	Aliments à reprendre...
4 jours avant <b>supprimer...</b>	Viandes – poissons – œufs – alcool	<b>Dernier jour de jeûne</b>	Le soir, après la rencontre, salade de fruits crus ou cuits.
3 jours avant <b>supprimer...</b>	Produits laitiers – sucre – café, thé ...	<b>1 ou 2 jour(s) après manger à nouveau</b>	1,5 kg de fruits différents, crus ou cuits, répartis en 3 repas.
2 jours avant <b>supprimer...</b>	Céréales – légumineuses – oléagineux	<b>2 ou 3 jours après manger à nouveau</b>	Crudités – salades – fruits secs trempés
1 jour avant <b>vous pouvez manger...</b>	Crudités – salades – fruites crus ou cuits- fruits secs trempés.	<b>3 ou 4-5 jours après manger à nouveau</b>	Céréales – légumineuses – oléagineux
Jour du voyage <b>vous pouvez manger...</b>	<b>1,5 kg de fruits différents</b> , crus ou cuits, jusqu'à midi. Bien mâcher.	<b>4 ou + jours après manger à nouveau</b>	Produits laitiers – sucre- café- thé

*Avant de commencer le jeûne, une purge au sulfate ou chlorure de sodium vous est donnée (Si certains préfèrent un autre produit ou un lavement, ils apportent ce qui leur convient.)*

**Durant le jeûne** boire beaucoup chaque jour... : 2,5dl de jus de fruits + 2,5dl de jus de légumes + éventuellement 2,5dl de décoction (jus de céréales), des tisanes à volonté et 1cc de miel.

### Trois propositions durant le carême 2025 et une en juillet 2025

- 1) Du dimanche 2 mars (17h) au samedi 8 mars (14h) 2025
- 2) Du dimanche 23 mars (17h) au samedi 29 mars (14h) 2025
- 3) Du dimanche 30 mars (17h) au samedi 5 avril (14h) 2025 (avec une expérience plus profonde de silence !)
- 4) Du dimanche 13 juillet (17h) au samedi 19 juillet (14h) 2025

⇒ **Inscription et frais d'animation : 70€**

⇒ **Frais d'hébergement : 160€** (en chambre individuelle avec sanitaires ou avec sanitaires à l'étage)

Ordre pour les chèques bancaires ou postaux : **Les Amis de la Retraite Chrétienne**

**IBAN : FR24 2004 1010 0401 5544 7C02 529**

### BULLETTIN D'INSCRIPTION

A compléter et envoyer avec un chèque de 70€ d'inscription (ordre de : Les Amis de la Retraite Chrétienne)

à : **Sœur Rose-Marie PRONGUÉ**

**17 rue du Couvent**

**25210 LES FONTENELLES**

NOM : ..... Prénom : .....

Age : ..... Poids : .....

Adresse .....

Tel : ..... Courriel : .....

S'inscrit à la semaine N°..... du .....

*"Je déclare être en mesure de faire plusieurs jours de jeûne et d'assumer l'entière responsabilité de cette décision." (Des informations complémentaires vous seront envoyées un mois avant la date)*

Lieu et date :

Signature :