



# Étudiants

**VOTRE GUIDE POUR LE JEÛNE ET LA PRIÈRE**

*par Bill Bright*

Le jeûne est la plus puissante des disciplines spirituelles chrétiennes. À travers le jeûne et la prière, le Saint-Esprit peut transformer votre vie.

Le jeûne et la prière peuvent aussi agir d'une manière beaucoup plus étendue. Selon les Écritures, mon expérience personnelle et à la suite de mes observations, je suis convaincu que lorsque le peuple de Dieu entre en jeûne avec un esprit brisé, contrit et repentant, étant inspiré par des motifs bibliques – chercher la face de Dieu et non pas sa main – Dieu entendra du haut des cieux et guérira nos vies, nos églises, nos communautés, notre nation et le monde. Le jeûne et la prière peuvent conduire à un réveil – un changement de direction dans notre nation et les nations de toute la terre et l'accomplissement du grand mandat de Christ.

Cette incroyable puissance peut être relâchée en vous par la puissance du Saint-Esprit alors que vous jeûnez.

Le jeûne est sans doute l'une des disciplines spirituelles les plus négligées. En fait, elle a été ignorée pendant tellement longtemps qu'il est difficile de trouver des renseignements concrets et pratiques concernant cette expérience transformatrice. Lorsque j'ai voulu entreprendre un jeûne prolongé pour la première fois, j'ai eu beaucoup de difficulté à trouver de l'information sur la nature du jeûne biblique, comment débiter, à quoi s'attendre physiquement et spirituellement et comment terminer un jeûne.

Ces quelques pages ont été écrites afin de répondre à vos questions pratiques sur le jeûne et de calmer les préoccupations que vous pourriez avoir. Ce document abordera les aspects suivants :

- Pourquoi jeûner
- Comment jeûner en toute sécurité
- Comment choisir le type et la durée d'un jeûne
- Comment vous préparer physiquement et spirituellement
- Comment organiser votre horaire durant le jeûne
- La réaction de vos proches
- Comment tirer profit au maximum de cette expérience spirituelle
- Comment maintenir un équilibre nutritionnel et demeurer en santé du début à la fin (incluant des recettes de bouillons et de jus)
- Les effets secondaires possibles
- Comment terminer votre jeûne de façon sécuritaire

Mon désir est réellement de pouvoir vous aider à travers ces quelques pages. Ayant moi-même déjà complété cinq jeûnes de 40 jours, je désire partager avec vous ce que j'ai appris et ce qui m'a aidé. Que vous fassiez un jeûne d'une journée ou un jeûne de 40 jours, je prie que l'amour et les bénédictions les plus merveilleuses de notre Seigneur soient déversés sur vous alors que vous faites ce pas de foi excitant!

# POURQUOI JEÛNER

Si vous ne connaissez pas déjà la puissance et l'importance du jeûne, voici quelques faits très importants :

- Le jeûne est une discipline qui était attendue des croyants autant à l'époque du Nouveau que de l'Ancien Testament. Par exemple, Moïse a jeûné, selon les écrits que nous avons, au moins deux fois pendant 40 jours. Jésus a jeûné 40 jours et a rappelé à ses disciples de jeûner en leur disant : « Lorsque vous jeûnez... » et non pas si vous jeûnez;
- Le jeûne et la prière peuvent restaurer la perte de notre « premier amour » pour le Seigneur et entraîner une relation plus profonde et intime avec Christ;
- Jeûner est une façon biblique de s'humilier sincèrement devant Dieu (Psaume 35.13, Esdras 8.21). Le roi David a dit : « Je publiai un jeûne d'humiliation devant notre Dieu »;
- Le jeûne permet au Saint-Esprit de nous révéler notre réel état spirituel, conduisant ainsi à la contrition, à la repentance et à une vie transformée;
- Le jeûne permet au Saint-Esprit de ranimer la Parole de Dieu dans nos cœurs afin que sa véracité devienne d'autant plus significative pour nous;
- Le jeûne peut transformer notre vie de prière en une expérience riche et encore plus intime;
- Le jeûne peut avoir comme résultat un réveil personnel dans notre propre vie et faire de nous un canalisateur de réveil chez les autres;
- Le jeûne et la prière sont les deux seules disciplines qui nous permettent de rencontrer les exigences contenues en 2 Chroniques 7.14 :

*« Si mon peuple sur qui est invoqué mon nom s'humilie, prie, et cherche ma face, et s'il se détourne de ses mauvaises voies, je l'exaucerai des cieux, je lui pardonnerai son péché, et je guérirai son pays. »*

Si vous jeûnez, tout comme moi, vous apprendrez une grande leçon d'humilité. Vous prendrez plus de temps pour prier et chercher la face de Dieu. Alors qu'il mettra en lumière des péchés non confessés et qu'il vous poussera à vous en repentir, vous expérimenterez des bénédictions toutes spéciales de sa part.

## COMMENT JEÛNER EN TOUTE SÉCURITÉ

Lorsque vous débuterez votre jeûne, vous entendrez probablement des commentaires de la part de ceux et celles qui vous aiment et qui sont près de vous, vous recommandant de prendre bien soin de votre santé. Ils auront bien raison! Vous devez prendre soin de votre santé. Je tiens toutefois à vous assurer que si votre jeûne est bien entrepris, vous y découvrirez non seulement des bienfaits spirituels, mais aussi des bienfaits physiques.

Vous pouvez consulter votre médecin avant de débuter votre jeûne si vous le désirez. Toutefois, vous devez être conscient que les médecins n'ont pas eu de formation à cet égard et que leur compréhension de cette discipline est limitée. En dépit de cela, il serait sage de passer un examen médical afin de vous assurer que vous êtes en bonne santé de façon générale. Vous pourriez avoir des problèmes de santé qui rendraient un jeûne risqué ou dangereux. De plus, si vous prenez quelque médicament que ce soit, assurez-vous d'en parler à votre médecin avant de changer votre alimentation et votre rythme de vie. La prudence et la prévention sont de mise, surtout lors d'un jeûne de longue durée.

Quand vous serez assuré que vous êtes en bonne santé, vous pourrez débuter votre jeûne. Suivez ensuite les conseils contenus dans les sections Comment vous préparer physiquement et spirituellement et Comment maintenir un équilibre nutritionnel et demeurer en santé du début à la fin.

En dépit des bénéfices du jeûne et du fait qu'il ne représente en général aucun danger, certaines personnes ne devraient JAMAIS jeûner sans supervision professionnelle. Par exemple :

- Les personnes ayant un très faible poids ou qui sont très minces;
- Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires comme la boulimie, l'anorexie, etc.;
- Les personnes qui souffrent d'anémie ou de fatigue chronique;
- Les personnes qui ont des tumeurs, des ulcères qui saignent, le cancer, des problèmes sanguins, ou des problèmes cardiaques;
- Les personnes qui souffrent de problèmes chroniques aux reins, foie, poumons, cœur ou autres organes importants;
- Les personnes qui doivent prendre de l'insuline pour le diabète ou encore souffrent d'autres problèmes de sucre dans le sang tel que l'hyperglycémie;
- Les femmes enceintes ou qui allaitent.

# COMMENT CHOISIR LE TYPE ET LA DURÉE D'UN JEÛNE

Si vous n'avez jamais jeûné auparavant, je vous félicite pour votre intérêt! La vie de nombreux grands leaders spirituels à travers l'histoire a été marquée par une emphase particulière sur le jeûne. John Wesley, le fondateur de la dénomination des méthodistes, jeûnait tous les mercredis et vendredis et demandait à tout son clergé de faire de même. Des ouvriers efficaces de Dieu, de l'apôtre Paul en passant par Martin Luther et Jean Calvin, en ont fait une discipline régulière dans leur marche avec Dieu.

Aucun de ces hommes n'avait une formule de jeûne qui était la seule valable. Le jeûne consiste d'abord et avant tout en une disposition de cœur et non pas en un concours de longueur. Chaque fois que j'ai jeûné durant 40 jours, c'était parce que je sentais que c'était spécifiquement ce que Dieu attendait de moi.

Alors commencez progressivement par un repas par jour, ou un jour par semaine, ou une semaine par mois. Entraînez vos muscles spirituels pour que vous puissiez être prêt pour un jeûne de 40 jours consécutifs d'ici quelques mois.

La Bible fait référence essentiellement à deux types de jeûne.

Un jeûne partiel est décrit dans le livre de Daniel. Quoique le jeûne à l'eau semblait être le plus commun chez les prophètes, il y eut une période de trois semaines où il s'est abstenu de mets délicats, de viande et de vin (Daniel 10.3).

Les deux types de jeûne les plus mentionnés dans la Bible sont les jeûnes « absolu » et « absolu surnaturel ». Ce sont des jeûnes complets – sans nourriture (solide ou liquide) et sans eau. Paul a entrepris un jeûne absolu de trois jours à la suite de sa rencontre avec Jésus sur la route de Damas (Actes 9.9). Moïse et Élie se sont lancés dans ce que je décrirais comme un jeûne absolu surnaturel de 40 jours (Deutéronome 9.9; I Rois 19.8).

Personnellement, je vous recommande de boire des liquides abondamment. Évidemment, si Dieu vous dirige à faire un jeûne absolu, vous devriez obéir. Si tel est le cas, assurez-vous que vous avez réellement reçu une telle directive de la part du Seigneur.

Un jeûne à l'eau seulement, qui est d'une durée de plus de quelques jours, doit être poursuivi en s'abstenant de toute forme d'activité physique (repos complet) et sous supervision médicale. Il comporte des dangers extrêmes tels l'accumulation de toxines, des dommages cellulaires et la perte d'électrolytes résultant de ces dommages.

Je pratique et recommande personnellement le jeûne à l'eau et aux jus, en particulier si vous pensez jeûner durant une période de temps assez longue. Ce type de jeûne vous permettra de garder un niveau d'énergie plus grand qu'un jeûne absolu ou à l'eau seulement, tout en vous permettant quand même de vous humilier en vous privant du plaisir de manger des aliments solides.

Lorsque viendra le temps de prendre votre décision finale quant au type et à la durée de votre jeûne, le meilleur conseil que je peux vous donner est de suivre la direction du Saint-Esprit. Il dirigera votre cœur et vos pensées vers ce qui est le mieux pour vous. Rappelez-vous que ce qui est le plus important en matière de jeûne ce sont les motifs. Pourquoi jeûnez-vous? Parce que vous désirez recevoir quelque chose de la main de Dieu ou parce que vous voulez simplement chercher sa face en adoration, louange et reconnaissance?

## COMMENT VOUS PRÉPARER PHYSIQUEMENT ET SPIRITUELLEMENT

### Préparation spirituelle

En préparation pour ce temps spécial avec Dieu, je vous suggère fortement d'examiner votre cœur et de chercher à détecter des péchés non confessés. Les Écritures nous enseignent que Dieu demande toujours à son peuple de se repentir avant d'écouter leurs prières. Le roi David a dit :

Venez, écoutez, vous tous qui craignez Dieu, et je raconterai ce qu'il a fait à mon âme. J'ai crié à lui de ma bouche, et la louange a été sur ma langue.

Si j'avais conçu l'iniquité dans mon coeur, le Seigneur ne m'aurait pas exaucé. Mais Dieu m'a exaucé, il a été attentif à la voix de ma prière. Béni soit Dieu, qui n'a pas rejeté ma prière, et qui ne m'a pas retiré sa bonté! (Psaume 66.16-20).

Dans vos prières, ne confessez pas seulement les péchés flagrants, mais aussi ceux qui sont plus subtiles. Confessez vos péchés d'omission tout autant que vos mauvaises actions. Il peut s'agir d'expériences qui vous ont conduit à délaissier votre premier amour pour Dieu telles que des pensées mondaines, l'égoïsme, l'indifférence spirituelle, la réticence à partager votre foi, ne pas passer assez de temps dans la Parole de Dieu et dans la prière, une relation médiocre avec votre conjoint, vos enfants, votre pasteur ou d'autres membres de votre église ou de votre entourage.

Une autre façon de vous préparer pour votre jeûne est de pratiquer ce que j'appelle la « respiration spirituelle ». Ce concept est simple, mais il a changé ma propre vie et celle de millions de personnes.

Tout comme la respiration physique, la respiration spirituelle consiste à « expirer » ce qui est impur, et à « inspirer » ce qui est pur. Si vous prenez conscience que vous péchez, respirez spirituellement pour restaurer la plénitude de l'Esprit dans votre vie. Vous « expirez » en confessant immédiatement vos péchés dès que vous en êtes conscient, puis vous « inspirez » en invitant l'Esprit Saint à reprendre le contrôle de votre vie. Faites-le tel un acte de foi, étant confiant que Dieu vous accordera sa puissance. Durant le jeûne, la respiration spirituelle – la constante dépendance à l'Esprit

## Préparation physique

Bien que le jeûne soit d'abord et avant tout une discipline spirituelle, il commence tout de même sur le plan physique. Vous ne devriez pas jeûner sans vous être d'abord préparé physiquement.

Si vous planifiez jeûner pendant plusieurs jours, vous trouverez utile de commencer à réduire vos portions progressivement avant d'en arriver à l'abstinence totale. En réduisant vos repas quelques jours avant le début de votre jeûne, vous préparez votre esprit, votre estomac et votre appétit à accepter l'idée de manger moins de nourriture.

Certains professionnels de la santé suggèrent de ne manger que de la nourriture crue pendant deux jours avant le début du jeûne. Je vous recommande aussi de vous sevrer de caféine et d'aliments ou liquides sucrés afin de réduire votre faim et votre inconfort lors des premiers jours de votre jeûne.

## COMMENT ORGANISER VOTRE HORAIRE DURANT LE JEÛNE

La longueur du jeûne, le type de jeûne et la façon d'organiser votre horaire dépendent en grande partie de votre occupation quotidienne. Les gens qui font un travail de bureau, les pasteurs et les contremaîtres peuvent trouver plus facile de continuer leurs tâches quotidiennes et jeûner pour de plus longues périodes. En fait, si je me fie à mon expérience personnelle, à mes voyages à travers le monde et aux nombreuses lettres que je reçois, je suis sûr que plusieurs milliers de pasteurs et de laïcs, hommes et femmes, ont déjà complété un jeûne de 40 jours!

Si vous avez un travail qui demande beaucoup physiquement, vous pouvez tout de même entreprendre un jeûne de longue durée, mais vous préférerez sans doute opter pour un jeûne partiel d'une durée de un à quelques jours par semaine. Vous pouvez aussi cibler la fin de semaine comme moment idéal pour vous abstenir de nourriture. Souvenez-vous toutefois que jeûner durant les congés fériés (comme la période des fêtes) n'est pas toujours une bonne idée. Les repas en famille fréquents durant ces périodes peuvent créer un certain inconfort et multiplier les tentations de manger.

Les raisons pour lesquelles il faut ajuster notre horaire sont les suivantes :

La première est d'ordre physique. Durant votre jeûne, vous pourrez parfois vous sentir plus faible qu'à l'habitude. Pendant la première semaine, vous sentirez peut-être fatigué et irritable. Alléger votre charge de travail et limiter les efforts ardues serait une très bonne idée afin de maintenir une bonne santé et un bon moral.

La deuxième est d'ordre spirituel. Le jeûne n'est pas simplement le fait de s'abstenir de nourriture. C'est transférer les besoins du corps vers les besoins de l'esprit. Il est essentiel de prévoir de longs moments pour la prière et pour lire la Parole de Dieu si vous voulez entrer dans une communion plus profonde avec Dieu et continuer votre jeûne jusqu'à la toute fin. Lorsque vous jeûnez, si vous dissipez votre énergie en faisant de nombreuses courses

et en travaillant très fort plutôt que de passer du temps de qualité avec Dieu, vous serez affamé à la fois physiquement et spirituellement. Peu à peu, vous vous sentirez découragé et frustré de votre jeûne plutôt que d'en retirer les bénéfices et de vous sentir fortifié et béni. Je ne voudrais pas qu'une telle chose vous arrive.

Plus vous passerez de temps en communion avec Dieu dans la louange et en adoration et plus vous lirez et méditez sa Parole, plus votre efficacité dans la prière sera accrue et plus votre jeûne sera significatif. Je vous encourage donc à modifier votre horaire afin de pouvoir profiter pleinement de

## LA RÉACTION DE VOS PROCHES

Plusieurs personnes sont réticentes à dire aux autres qu'elles jeûnent, craignant ainsi de commettre le péché reproché aux Pharisiens : jeûner pour bien paraître aux yeux des hommes. Je crois fortement que cette attitude est le résultat d'une mauvaise compréhension des propos de notre Seigneur. Qui plus est, je crois même que c'est un piège de l'ennemi qui ne veut pas qu'on jeûne, et encore moins que l'on en partage les bénéfices avec notre famille, nos voisins et nos amis.

En nous privant du soutien des autres chrétiens, nous sommes davantage vulnérables et sujets aux attaques (tant humaines que démoniaques). Nous avons besoin de la couverture spirituelle que peuvent nous offrir les prières de notre famille dans la foi afin de tenir bon lorsque nous nous sentons seuls et que l'ennemi essaie de nous faire abandonner le Seigneur, tout comme il l'a fait avec Jésus. De toute façon, à un moment ou un autre, vos proches finiront par remarquer que vous ne mangez pas.

Toutefois, j'ai réalisé qu'à l'exception des personnes que vous côtoyez tous les jours, les gens ne font en général pas d'histoire s'ils vous voient sauter un repas. Si la question vous est posée, les non-chrétiens sont habituellement satisfaits d'une brève réponse dans le genre : « J'ai d'autres plans pour le dîner aujourd'hui ». Les chrétiens se contentent en général de savoir que vous jeûnez pour la journée.

Si vos amis ou votre famille vous expriment leur préoccupation quant à votre santé, rassurez-les en leur mentionnant que vous êtes résolu d'arrêter votre jeûne si vous sentez que vous causez du dommage à votre corps ou dès que le Seigneur vous conduira à le terminer. Dites-leur que vous êtes sous la supervision de votre médecin, chose que je vous recommande fortement de faire si vous avez quelque préoccupation au sujet de votre santé.

Il n'y a habituellement pas lieu d'aviser les étrangers ou les gens que vous côtoyez sporadiquement que vous jeûnez. Si vous le faites, ils risquent de vous poser toutes sortes de questions auxquelles vous n'aurez pas nécessairement envie de répondre. En toute situation, fiez-vous à votre jugement et aux directives du Seigneur à savoir si vous devriez dire aux gens que vous jeûnez.

## COMMENT TIRER PROFIT AU MAXIMUM DE CETTE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE

Goûter à la bénédiction reliée au jeûne requiert un engagement solide. Mettre du temps à part avec Dieu chaque jour est essentiel pour atteindre un niveau de communion intime avec le Père. Vous devez vous appliquer à chercher la face de Dieu, et ce même (et particulièrement) lorsque vous vous sentez faible, vulnérable ou irritable. Lisez la Parole et priez aux heures de repas. Méditez sur sa personne lorsque vous vous réveillez la nuit. Chantez-lui des louanges à tout instant de la journée. Concentrez-vous sur votre Père céleste et faites de chacune de vos actions un acte d'adoration. Dieu vous permettra d'expérimenter le fait de « prier sans cesse » alors que vous rechercherez sa présence.

Lorsque vous entrerez dans ce temps de dévotion spirituelle accrue, sachez que Satan fera tout en son pouvoir pour vous distraire de vos temps de prière et de lecture biblique. Si vous sentez que l'ennemi essaie de vous décourager, allez tout de suite vers Dieu dans la prière et demandez-lui de vous aider à demeurer ferme dans votre résolution au milieu des difficultés et de la tentation.

L'ennemi fera de vous une cible de choix, car il sait que le jeûne est l'une des disciplines spirituelles les plus puissantes et que Dieu vous montrera probablement des choses très précieuses si vous vous attendez à lui et que vous cherchez sa face. Satan ne veut pas que vous progressiez dans votre

foi; c'est pourquoi il utilisera tout ce qu'il peut pour vous faire dévier de votre engagement – de la faim à l'irritabilité en passant par l'émergence de problèmes familiaux ou au travail. Faites de la prière votre bouclier face à de telles attaques.

Les raisons principales pour lesquelles je jeûne sont un réveil dans ma propre vie, un réveil dans notre pays, un réveil dans le monde et l'accomplissement complet de la grande mission que le Seigneur nous a confiée. La prière pour les besoins personnels et l'intercession pour les autres sont aussi de bonnes raisons de jeûner. Apportez vos requêtes personnelles devant le Seigneur, intercédez pour vos bien-aimés, vos amis, votre église, votre pasteur, votre communauté, votre pays et le monde entier. Vos prières empreintes d'humilité par le jeûne contribueront à l'avancement de la grande mission.

Attention toutefois de ne pas être si occupé à prier que vous en oubliez de simplement contempler et louer Dieu. Le jeûne véritable met l'accent sur Dieu. Centrez votre être entier sur sa personne, y compris vos attitudes, vos actions, vos motivations, vos désirs et vos paroles. Cela sera rendu possible uniquement si Dieu et son Saint-Esprit demeurent au cœur de votre démarche. Confessez vos péchés à mesure que le Saint-Esprit les porte à votre attention et continuez à vous concentrer sur Dieu et Dieu seul, afin que vos prières soient puissantes et efficaces.

Une plus grande proximité avec Dieu et une sensibilité accrue aux choses spirituelles sont habituellement les résultats d'un jeûne. Ne soyez pas découragé si vous n'avez pas une « expérience ultra sensorielle », comme certains en ont parfois. Plusieurs personnes qui ont complété un jeûne prolongé rapportent se sentir plus près de Dieu qu'ils ne l'ont jamais été, tandis que d'autres qui ont cherché sa face avec autant de sincérité disent ne constater aucun résultat apparent. Pour d'autres, le jeûne s'est avéré être très éprouvant physiquement, émotionnellement et spirituellement, mais ils savaient que Dieu leur avait clairement demandé de jeûner et ils ont complété leur jeûne comme un acte d'adoration devant lui. Dieu a honoré cet acte d'obéissance.

Votre motivation pour jeûner doit être de glorifier Dieu et non de vivre une expérience émotionnelle intense ou de rechercher un bonheur personnel. Si

## **COMMENT MAINTENIR UN ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL ET DEMEURER EN SANTÉ DU DÉBUT À LA FIN**

Je sais que la seule pensée d'avoir à priver le corps de nourriture pendant une longue période de temps peut être préoccupante pour certains. Toutefois, il existe des moyens de s'assurer que le corps a toutes les substances nutritives dont il a besoin pour rester en santé et faire en sorte que le jeûne se déroule de façon sécuritaire jusqu'à la fin.

Pour un jeûne prolongé, je recommande de boire à la fois de l'eau et des jus de fruits et de légumes. Les sucres naturels retrouvés dans les jus constituent un bon apport énergétique, ce qui aide grandement à poursuivre le jeûne jusqu'au bout. Le fait que le jus ait une certaine saveur ajoute aussi à la motivation. Si possible, essayez de boire des jus fraîchement extraits. Les jus achetés à l'épicerie sont aussi acceptables, pourvu qu'ils soient des jus à 100 %, sans sucre ajouté ou autres additifs.

Si vous désirez entreprendre un jeûne au jus, il est bon de savoir que certains jus sont à éviter, alors que d'autres sont particulièrement bénéfiques. La plupart des nutritionnistes proscrivent le jus d'orange et le jus de tomate compte tenu de leur forte teneur en acide (ces jus sont mieux tolérés s'ils sont dilués moitié-moitié avec de l'eau). Les jus les plus recommandés sont les jus de carotte, de raisin, de céleri, de pomme, de chou et de betterave fraîchement extraits. Les « breuvages verts » (à base de légumes à feuilles vertes) sont aussi recommandés, puisqu'ils constituent un excellent moyen d'éliminer les toxines.

Puisque les jus de fruits sont reconnus pour leurs propriétés « nettoyantes », il est recommandé de les prendre le matin. Quant aux jus de légumes, leurs propriétés restauratrices et régénératrices sont plus appréciées en après-midi.

Je consacre habituellement une partie de mon jeûne de 40 jours à une formule spéciale à base de liquides. Cette formule a prouvé son efficacité à maintes reprises au fil des ans. Vous trouverez dans ce document quelques recettes accompagnées de mes commentaires, ainsi qu'un horaire suggéré.

- 4 litres d'eau
- 1 1/2 tasse de jus de citron
- 3/4 tasse de sirop d'érable pur
- 1/4 c. à thé de poivre de cayenne

Le jus de citron ajoute de la saveur et de la vitamine C, le sirop d'érable est bénéfique pour son apport énergétique et le poivre de cayenne – une herbe – ouvre les petits vaisseaux sanguins, ce qui, je crois, favorise l'élimination des toxines. (Attention : bien que cette formule ne m'ait jamais causé d'effet secondaire, le poivre de cayenne peut causer de graves réactions aux personnes qui souffrent d'une allergie particulière à cette herbe.)

Mon jus préféré est un mélange jus de raisin blanc et de jus de pêche pur à 100 %. Ce jus est vendu sous la marque Welch dans le rayon des jus surgelés.

La plupart des bonnes nutritionnistes recommandent :

- Melon d'eau – passé au mixeur sans eau ajoutée
- Jus de pomme frais
- « Breuvage vert » - mélangez céleri, laitue romaine et carottes en proportions égales (les jus de légumes de ce genre sont importants, car ils fournissent les électrolytes nécessaires au bon fonctionnement du cœur!)

Quelques nutritionnistes recommandent également de boire des bouillons chauds, en particulier pour ceux qui vivent dans des endroits où il fait plus froid. Vous apprécierez peut-être ces quelques idées :

- Faire bouillir des patates, des carottes et du céleri dans de l'eau, sans ajouter de sel. Après une demi-heure, égoutter les légumes et boire l'eau de cuisson.
- Faire bouillir légèrement trois carottes, deux branches de céleri, un navet, deux betteraves, un demi-chou, le quart d'un bouquet de persil, le quart d'un oignon et une demi-gousse d'ail. Égoutter et boire le bouillon de deux à trois fois par jour.

L'horaire suivant pourra certainement vous être utile en période de jeûne. Je vous recommande de l'imprimer et de le garder à portée de la main pendant toute la durée de votre jeûne.

## 5 h–8 h

Jus de fruits, de préférence fraîchement extraits ou broyés, dilués de moitié avec de l'eau distillée si le fruit est acide. Orange, pomme, poire, pamplemousse, papaye, raisin, pêche ou autres fruits sont de bonnes idées.

## 10 h 30 – 12 h

« Breuvage vert » à base de laitue, céleri et carottes en parts égales.

## 14h30 – 16h

Tisane avec un soupçon de miel. Évitez le thé et les infusions qui contiennent des stimulants.

## 18 h – 20 h 30

Bouillon de patates, céleri et carottes (sans sel ajouté).

Je vous suggère de ne pas boire de lait, puisque c'est un aliment en soi et c'est donc une violation du principe du jeûne. Tout ce qui contient des protéines ou du gras est à éviter, comme par exemple le lait ou les breuvages à base de soya. Ces aliments remettront en marche le système digestif et vous éprouverez à nouveau la sensation de la faim. Pour des raisons de santé, évitez également les breuvages à base de caféine tels le café, le thé et le cola. La caféine étant un stimulant, son effet sur le système nerveux s'en trouve multiplié en l'absence de nourriture. Cela va à l'encontre des principes du jeûne, tant sur le plan physique que spirituel.

Une autre principe-clé pour maintenir une santé maximale au cours du jeûne est de limiter votre niveau d'activité physique. Entraînez-vous seulement de façon modérée et reposez-vous aussi souvent que votre horaire vous le permet (en particulier pour un jeûne prolongé). De petites siestes peuvent aussi s'avérer très bénéfiques. Les personnes en bonne santé et qui font un jeûne au jus peuvent marcher de un à deux kilomètres par jour à un rythme modéré sans danger. Par contre, ceux qui font un jeûne à l'eau devraient s'abstenir de toute forme d'exercice, à moins d'être sous la supervision directe d'un spécialiste en la matière.

# LES EFFETS SECONDAIRES POSSIBLES

Bien que le jeûne soit en général porteur de riches bénédictions, il n'en demeure pas moins que ce n'est pas toujours une expérience facile à vivre. Dans un tel moment de discipline, de sacrifice et de réflexion, il ne faut pas être surpris de ressentir certains inconforts sur les plans intellectuel et physique.

Au début du jeûne, vous pourrez fort probablement constater un conflit intérieur provenant du fait que vous vous privez du plaisir de manger toute cette délicieuse nourriture. Quelle que soit la sorte de jeûne, l'impatience et l'irritabilité sont des symptômes auxquels il faut s'attendre. Lors d'un jeûne de trois jours, ce combat peut s'intensifier vers la fin de la deuxième journée. Il semble que ce soit un des moments préférés de la chair pour faire valoir ses droits. Elle nous envoie alors un message bien clair : « Voilà! C'est tout ce que je pouvais donner. J'ai fait plus que ma part! »

## RÉACTION PHYSIQUE

La faim. En général, la faim est ressentie plus intensément au cours des trois premiers jours de jeûne. C'est le moment où le corps s'ajuste afin de prendre son énergie non plus à même le système digestif (où la nourriture peut rester jusqu'à trois jours), mais à partir des réserves de graisse.

## SOLUTION PROPOSÉE

Psyllium<sup>1</sup> : aide à éliminer les tiraillements d'estomac et à nettoyer le système. Plusieurs capsules peuvent être prises au cours de la journée avec beaucoup d'eau.

Des comprimés de silymarin<sup>2</sup> peuvent aussi apporter un certain soulagement, puisqu'ils sont reconnus pour faciliter le lavement du foie.

---

## RÉACTION PHYSIQUE

Froid, mauvaise haleine, odeurs corporelles accrues, changements au niveau du cycle d'élimination (constipation ou diarrhée), maux de tête légers, perturbation (ou changement de cycle) au niveau du sommeil et des rêves, maux et douleurs diverses peuvent être au rendez-vous.

Une blancheur au niveau de la langue peut aussi être observée au début du jeûne. Cela fait partie du processus du corps pour éliminer les toxines.

Attendez-vous aussi à aller aux toilettes plus fréquemment (vous boirez beaucoup d'eau!).

## SOLUTION PROPOSÉE

Après les deux premières semaines d'un jeûne prolongé, il arrive que plusieurs de ces symptômes persistent. Des douleurs constantes à des endroits particuliers signifient en général que le corps est en train de procéder à l'élimination de tissus gras à cet endroit précis, ce qui n'est pas dangereux. Toutefois, il est important d'investiguer sans tarder si des douleurs plus intenses et persistantes se présentent.

**IL EST IMPORTANT D'ARRÊTER VOTRE JEÛNE SI VOUS RESSENTEZ DES DOULEURS SÉVÈRES OU SI VOUS CONSTATEZ DE L'ENFLURE OU DES GONFLEMENTS.**

---

## RÉACTION PHYSIQUE

Les maux de tête et d'estomac peuvent parfois être dus au sevrage de sel, de sucre ou de caféine.

## SOLUTION PROPOSÉE

Éliminez ces aliments de votre diète avant de commencer à jeûner; c'est la meilleure façon d'éviter ce désagrément.

---

## RÉACTION PHYSIQUE

Des douleurs dans le bas du dos peuvent être un signe de déshydratation.

## **SOLUTION PROPOSÉE**

Buvez plus de liquides.

---

## **RÉACTION PHYSIQUE**

Des étourdissements peuvent être causés par de brusques changements de position, comme par exemple se lever trop rapidement.

## **SOLUTION PROPOSÉE**

Arrêtez-vous quelques secondes pour retrouver votre équilibre. Ayez soin de calculer vos mouvements. (Attention : les étourdissements peuvent être symptomatiques de problèmes plus sérieux qui requièrent une attention médicale.)

---

## **RÉACTION PHYSIQUE**

Inconforts mineurs dus au jeûne.

## **SOLUTION PROPOSÉE**

Prenez une cuillère à thé de graines de psyllium<sup>1</sup> en poudre matin et soir. Mélangé avec de l'eau tiède, le psyllium donnera une texture semblable à celle du Jell-O. La poudre de psyllium accélérera l'élimination des toxines du colon et préviendra les maux de tête et les étourdissements chez la plupart des gens en santé. Des comprimés de luzerne peuvent aussi aider à contrôler la mauvaise haleine et à nettoyer le système. Deux comprimés à la fois peuvent être pris plusieurs fois par jour.

---

Par le passé, dans mon zèle et mon désir d'être fidèle à mon engagement de 40 jours, j'ai arrêté de prendre mes vitamines et minéraux habituels durant ma période de jeûne. Toutefois, dans les jeûnes que j'ai faits par la suite, j'ai ressenti dans mon esprit qu'il valait mieux continuer de prendre mes vitamines et autres éléments naturels, incluant le psyllium<sup>1</sup>. Je considère que c'est une façon de garder mon « temple » en bonne condition tout en me privant du plaisir de manger des aliments solides.

Au cours de votre jeûne, vous aurez vos luttes, vos inconforts, vos victoires et vos échecs spirituels. Le matin vous pourrez vous sentir en pleine possession de vos moyens, tandis que le soir vous pourrez vous battre contre votre chair, luttant avec le désir de vous ruer au réfrigérateur et de compter le nombre de jours qu'il reste à votre engagement. Cela est particulièrement vrai pour ceux qui en sont à leurs débuts en matière de jeûne. Pour contrer ce genre de tentation, passez davantage de temps dans la présence de Dieu. Sortez à l'extérieur et prenez une petite marche d'un ou deux kilomètres (au pas modéré); l'air frais vous fera du bien. Et surtout, n'oubliez pas de boire souvent durant vos heures d'éveil.

# **COMMENT TERMINER VOTRE JEÛNE DE FAÇON SÉCURITAIRE**

Tous les experts s'entendent pour dire que « briser le jeûne » est l'étape la plus critique de tout le processus. Alors que le corps est au mode repos, l'estomac rapetisse et les intestins deviennent paresseux. Il est très important que la nourriture solide soit réintroduite très doucement afin d'éviter une insuffisance rénale ou des troubles digestifs. En fait, après un jeûne de 40 jours, une bonne transition de trois jours est nécessaire avant de retourner à la viande, aux gras et aux aliments réguliers.

De plus, en mettant fin à votre jeûne de façon graduelle, les bénéfices physiques et spirituels que vous en aurez retirés dureront plusieurs jours. À l'inverse, si vous vous précipitez sur la nourriture solide, vous risquez de perdre votre paix et de rencontrer des problèmes physiques tels la diarrhée, la maladie, les évanouissements et même la mort, dans certains cas, à cause du trop grand choc!

Le Dr Paul Bragg et sa fille Patricia ont offert des services de consultation sur le jeûne pendant plusieurs années. Leur livre *The Miracle of Fasting* (Le miracle du jeûne) contient un plan de retour à l'alimentation pour faire suite à un jeûne de sept jours. Ce plan peut être adapté et étiré sur une plus longue période de temps à la suite d'un jeûne de 40 jours.

## Briser un jeûne de sept jours

### 17h, fin du 7<sup>e</sup> jour de jeûne

- Épluchez quatre ou cinq tomates moyennes, coupez-les et amenez-les à ébullition dans un chaudron. Retirez-les du feu. Lorsqu'elles sont refroidies, mangez-en autant que vous le désirez.

### Matin du 8<sup>e</sup> jour

- Mélange de carottes et de chou râpés, arrosé du jus d'une demi-orange.
- Bol de légumes verts et de tomates pelées, le tout cuit à la vapeur (épinards, bettes ou feuilles de moutarde). Portez à ébullition, puis retirez du feu.
- Vous pouvez manger deux rôties de pain de blé entier à 100 % le plus cuites possible. Une fois refroidies, vos rôties devraient être cuites au point de s'égrainer si vous les écrasiez dans votre main (style « toast Melba »). Comme mentionné précédemment, cette première nourriture devrait être prise le matin.
- Au cours de la journée, buvez autant d'eau distillée que vous le désirez.
- Pour le souper, faites-vous une salade de carottes râpées et de morceaux de chou et de céleri avec du jus d'orange comme vinaigrette. Faites suivre à cela deux légumes cuits, le premier étant soit des épinards, des bettes ou des feuilles de moutarde, et l'autre soit des haricots verts, des carottes, du céleri cuit à la vapeur, du gombo ou de la courge. Vous pouvez également prendre deux tranches de pain à grains entiers cuites à la « toast Melba ». Assurez-vous que ces repas ne contiennent aucune huile.

### Matin du 9<sup>e</sup> jour

- Assiette de fruits frais au choix (bananes, ananas, oranges, tranches de pamplemousse ou de pommes, etc.). Vous pouvez saupoudrer les fruits de deux cuillérées à table de germe de blé et sucrer le tout avec du miel, mais pas plus d'une cuillérée à table.
- Le midi, préparez-vous une salade de carottes râpées, chou râpé et céleri. Prenez aussi un légume cuit et une tranche de pain sec (style « toast Melba »).
- Pour souper : salade de laitue, cresson, persil et tomates accompagnée de deux légumes cuits.

La plupart des experts s'accordent sur le fait que la meilleure façon de briser un jeûne est en mangeant des légumes, qu'ils soient cuits à la vapeur ou crus. À cette étape-ci, votre estomac est plus petit, alors allez-y doucement. Arrêtez avant de vous sentir rassasié. Évitez tous les aliments riches en amidon tels les pâtes, les patates, le riz et le pain (à l'exception des tranches de pain sec) pendant au moins une semaine. Évitez également la viande, les produits laitiers, les gras et les huiles pendant une semaine ou plus. Au moment de les réintroduire à votre alimentation, allez-y tout doucement, de petites quantités à la fois.

Les jeûnes prolongés ne sont pas les seuls qui doivent être terminés avec précaution. Même un jeûne de trois jours requiert d'être brisé adéquatement. Une petite soupe pour commencer – quelque chose de léger et nourrissant tel un bouillon de légumes à base d'oignon, céleri, patates et carottes – et des fruits frais tels le melon d'eau et le cantaloup.

Pour ce qui est de la reprise des activités physiques, le même principe s'applique : recommencez tout en douceur et donnez à votre corps le temps de revenir à son régime habituel.



## Étudiants

Ces capsules ont été extraites d'un document publié en anglais sous le titre : *Your Personal Guide to Fasting and Prayer* disponible au [www.cru.org](http://www.cru.org) sous l'onglet *Train & Grow*.

© de l'édition originale par Campus Crusade for Christ International. Tous droits réservés.

© 2009, 2014 de l'édition française par Les ministères Pouvoir de Changer

Traduction : Marie-France Lamarche, pages 1 à 6 ; Christine Marcotte, pages 7 à 14

Publié par Les ministères Pouvoir de Changer, 460, rue Ste-Catherine, bur. 303, Montréal (Québec) H3B 1A7