



# Le Saint-Siège

---

JEAN-PAUL II

## AUDIENCE GÉNÉRALE

*Mercredi 21 mars 1979*

1. « Prescrivez un jeûne. » (*Jl* 1, 14.) Ces paroles nous les avons entendues à la première lecture du mercredi des Cendres. Elles sont du prophète Joël, et l'Église s'y conforme en prescrivant le jeûne pendant le Carême. Aujourd'hui, la pratique du Carême, fixée par [Paul VI](#) dans la Constitution *Paenitemini*, est notablement adoucie par rapport à ce qu'elle était autrefois. Sur ce point, le Pape a laissé beaucoup de choses à la décision des Conférences épiscopales des différents pays. C'est donc à elles qu'il appartient d'adapter les exigences du jeûne aux circonstances dans les différentes sociétés. Il a rappelé aussi que l'essence de la pénitence du Carême, c'est non seulement le jeûne, mais aussi la prière et l'aumône (les œuvres de miséricorde). Il faut donc, selon les circonstances, voir si le jeûne peut être remplacé par les œuvres de miséricorde et la prière. Dans la vie de l'Église, toujours et partout, le temps du Carême a pour objectif la pénitence, c'est-à-dire la conversion à Dieu. La pénitence, en effet, comprise comme une conversion, une « *metanoia* », constitue un ensemble que la Tradition du Peuple de Dieu, dès l'Ancienne Alliance, puis avec le Christ lui-même, a lié d'une certaine manière à la prière, à l'aumône et au jeûne.

Pourquoi au jeûne ?

Peut-être en ce moment nous vient-il à l'esprit ce qu'avait dit Jésus aux disciples de saint Jean-Baptiste qui lui demandaient : « Pourquoi tes disciples ne jeûnent-ils pas ? » Jésus leur avait répondu : « Les invités à la noce peuvent-ils être en deuil tant que l'époux est avec eux ? Mais des jours viendront où l'époux leur aura été enlevé : c'est alors qu'ils jeûneront. » (*Mt* 9, 15.) Le temps du Carême, en effet, nous rappelle que l'époux nous a été enlevé. Il a été enlevé, arrêté, emprisonné souffleté, flagellé, couronné d'épines, crucifié... Le jeûne du Carême est *l'expression de notre solidarité* avec le Christ. Telle fut la signification du Carême à travers les siècles ; telle elle demeure aujourd'hui.

« Mon amour a été crucifié et la flamme du désir pour les choses matérielles est éteinte en moi », écrivait saint Ignace, évêque d'Antioche, dans sa lettre aux Romains (*Ad Romanos*, VII, 2).

## 2. Pourquoi le jeûne ?

À cette question, il faut donner une réponse plus large et plus profonde pour qu'apparaisse clairement *le rapport entre le jeûne et la « metanoia »*, c'est-à-dire *la transformation spirituelle qui rapproche l'homme de Dieu*. Nous nous efforcerons donc de nous concentrer non seulement sur la pratique de l'abstention de nourriture et de boisson — tel est en effet communément le sens du jeûne —, mais sur le sens plus profond de cette pratique qui, du reste, peut et doit parfois être « remplacée » par autre chose. La nourriture et la boisson sont indispensables à l'homme pour vivre. Il s'en sert et il doit s'en servir, mais il ne lui est pas permis d'en abuser d'une façon ou d'une autre. L'abstention traditionnelle de nourriture et de boisson a non seulement pour but de donner à la vie de l'homme l'équilibre qui lui est nécessaire, mais aussi de le détacher de ce que l'on pourrait appeler « la mentalité de consommation ». Cette mentalité est devenue aujourd'hui une des caractéristiques de la civilisation et, en particulier, de la civilisation occidentale. « Mentalité de consommation ! » L'homme orienté vers les biens matériels, les multiples biens matériels, en abuse bien souvent. Il ne s'agit pas ici que de nourriture et de boisson. Lorsque l'homme est orienté exclusivement vers la possession et l'usage des biens matériels, c'est-à-dire vers les choses, c'est alors toute la civilisation qui est mesurée selon la quantité et la qualité des choses qu'elle peut fournir à l'homme, et non selon l'homme, à la mesure de l'homme. Cette civilisation, en effet, fournit les biens matériels non seulement pour qu'ils servent à l'homme, à ses activités créatrices et utiles mais, et toujours plus, pour satisfaire et exciter ses sens, pour le plaisir d'un instant, pour des sensations de plus en plus multiples.

On entend dire parfois que le développement excessif des moyens audio-visuels dans les pays riches ne contribue pas toujours à développer l'intelligence, particulièrement chez les enfants. Au contraire, elle contribue à en freiner le développement. L'enfant ne vit que de sensations. Il cherche des sensations toujours nouvelles... et, sans s'en rendre compte, il devient esclave de cette passion d'aujourd'hui. Abreuvé de sensations, il reste souvent intellectuellement passif ; son intelligence ne s'ouvre pas à la recherche de la vérité ; sa volonté est enchaînée par des habitudes auxquelles il ne sait pas s'opposer.

L'homme d'aujourd'hui doit donc *jeûner* c'est-à-dire s'abstenir non seulement de nourriture et de boisson, mais *de beaucoup d'autres moyens de consommation*, de stimulations et de satisfactions des sens. Jeûner veut dire s'abstenir, renoncer à quelque chose.

## 3. Pourquoi renoncer à quelque chose ? Pourquoi s'en priver ?

Nous avons déjà répondu en partie à cette question. Cette réponse serait cependant incomplète si nous ne prenions conscience que l'homme est lui-même aussi parce qu'il sait se priver de quelque chose, parce qu'il est capable de se dire « non » à lui-même. L'homme est corps et âme. Certains auteurs

contemporains parlent de cette structure composite de l'homme en termes de « strates ». Ils parlent par exemple de strates extérieures, à la superficie de notre personnalité, en les opposant aux strates situées en profondeur. Notre vie semble être divisée selon ces strates et elle se déroule à travers elles. Alors que les strates superficielles sont liées à notre sensualité, les strates profondes sont l'expression de la spiritualité de l'homme c'est-à-dire de sa volonté consciente, de sa réflexion, de sa conscience, de sa capacité à vivre des valeurs supérieures.

Cette image de la structure de la personnalité humaine peut servir à comprendre ce que signifie le jeûne pour l'homme. Il ne s'agit pas ici seulement de la signification religieuse, mais d'une signification qui s'exprime à travers l'« organisation » de l'homme en sujet - personne. L'homme se développe régulièrement lorsque les strates plus profondes de sa personnalité trouvent une expression suffisante, lorsque le cadre de ses intérêts et de ses aspirations ne se réduit pas aux strates extérieures et superficielles, liées à la sensualité humaine. *Pour favoriser ce développement, nous devons parfois nous détacher consciemment de ce qui sert à satisfaire la sensualité, c'est-à-dire des strates extérieures, superficielles. Nous devons donc renoncer à tout ce qui les « alimente ».*

Voilà brièvement comment doit être interprété le jeûne aujourd'hui.

Renoncer aux sensations, aux stimulants, aux plaisirs, et aussi à la nourriture et à la boisson n'est pas une fin en soi. Cela doit seulement pour ainsi dire aplanir la voie à quelque chose de plus profond dont s'« alimente » l'homme intérieur. Ce renoncement, *cette mortification doit servir à créer dans l'homme les conditions qui lui permettent de vivre des valeurs supérieures dont, à sa manière, il a faim.*

Voilà le sens plénier du jeûne dans le langage d'aujourd'hui. Cependant, lorsque nous lisons les auteurs chrétiens de l'Antiquité ou les Pères de l'Église, nous trouvons chez eux la même vérité, souvent dans un langage très « actuel » qui nous surprend. Saint Pierre Chrysologue dit par exemple : « Le jeûne est paix du corps, force de l'esprit, vigueur de l'âme. » (*Sermo 7 : De je junio, 3.*) Et encore : « Le jeûne est le gouvernail de la vie humaine. Il commande tout le navire de notre corps. » (*Ibid., 1.*)

Et saint Ambroise répond ainsi aux éventuelles objections contre le jeûne : « La chair, en raison de sa condition mortelle, a ses concupiscences propres. Le droit t'a été donné de les freiner. Ta chair t'est soumise..., ne suis pas les sollicitations de la chair jusqu'à des choses illicites mais freine-les un peu, même dans les choses licites. En effet, celui qui ne s'abstient d'aucune chose licite, n'est pas loin des choses illicites. » (*Sermo de utilitate je junii, 3, 5, 7.*) Des auteurs non chrétiens expriment aussi la même vérité, qui est universelle. Elle fait partie de la sagesse universelle de la vie.

4. Et maintenant, il nous est certainement plus facile de comprendre pourquoi le Christ, Notre-

Seigneur, et l'Église unissent le jeûne à la pénitence, c'est-à-dire à la conversion. *Pour nous convertir à Dieu*, il est nécessaire de *découvrir en nous-mêmes ce qui nous sensibilise aux choses de Dieu*, c'est-à-dire aux choses spirituelles, aux valeurs supérieures qui parlent à notre intelligence, à notre conscience, à notre « cœur » (au sens biblique). Pour nous ouvrir à ces choses spirituelles, à ces valeurs, il nous faut nous détacher de ce qui ne sert que la mentalité de consommation, la satisfaction des sens. Dans l'ouverture de notre personnalité humaine à Dieu, le jeûne — au sens tant « traditionnel » qu'« actuel » du terme — doit aller de pair avec la prière parce que celle-ci nous oriente directement vers lui.

Par ailleurs, le jeûne, c'est-à-dire la mortification des sens, la domination du corps, donne à la prière une plus grande efficacité, que l'homme découvre en lui-même. Il découvre en effet qu'il est « autre », qu'il est davantage « maître de lui-même », qu'il est devenu intérieurement libre. Et il le découvre dans la mesure où la conversion et la rencontre avec Dieu, par la prière, fructifient en lui.

De ces réflexions que nous avons faites aujourd'hui, il ressort clairement que le jeûne n'est pas seulement le « résidu » d'une pratique religieuse des siècles passés, mais qu'il est aussi indispensable à l'homme d'aujourd'hui, aux chrétiens de notre temps. Il faut réfléchir profondément là-dessus, surtout pendant le Carême.

© Copyright 1979 - Libreria Editrice Vaticana