

# Une arme efficace, le jeûne



Rachel Dufour



Notre vie chrétienne est une vie de combattant. Nous avons trop souvent tendance à l'oublier et à vivre comme si la vie éternelle que Jésus nous a acquise au prix de son sang n'arriverait jamais. Et pourtant, nous devrions garder nos yeux sur l'éternité et **nous maintenir en forme et prêts au combat spirituel quand il se présente.**

Une des armes que nous voulons tenir aiguisée est **le jeûne.**

Ce n'est pas mon propos ici, mais voilà une idée d'étude très intéressante: les personnages de la Bible qui ont pratiqué le jeûne et les raisons pour lesquelles ils l'ont pratiqué seul ou en groupe!

L'évocation du jeûne fait souvent peur! En fait, nous jeûnons

naturellement toutes les nuits sans nous en rendre compte. La période de sommeil quotidienne permet aussi à notre organisme de se reposer sans avoir à travailler à la digestion.

Il y a différentes façons de jeûner : On peut jeûner de nourriture, **en prenant toutes les précautions nécessaires et indispensables à un bon équilibre pour notre organisme pendant cette période**, (ce qui pourrait faire l'objet d'un article à part entière), ou jeûner d'une seule catégorie d'aliments à la fois (comme par exemple les protéines), ou encore d'une habitude qui prend trop de place dans notre vie: réseaux sociaux, télévision ou autre...

Le jeûne est une recommandation que nous retrouvons aussi bien dans l'Ancien que dans le Nouveau Testament. Le jeûne est encouragé par Dieu, vécu par Jésus et les apôtres.

**Le jeûne est véritablement une arme qui est à notre disposition dans notre armure de soldat.** Jésus le dit, certains combats spirituels ne peuvent être remportés que dans le jeûne et la prière.

[Matthieu 17.21](#) : “Mais cette sorte de démon ne sort que par la prière et par le jeûne.”

**Jeûner doit faire partie de la vie courante du chrétien.** Lorsque Jésus en parle dans Matthieu, il ne dit pas SI, mais bien LORSQUE...

[Matthieu 6.16](#) : “**Lorsque** vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent.”

Attention, il ne faut pas confondre **le jeûne, arme spirituelle du chrétien**, et les différentes approches religieuses, extrémistes ou simplement intellectuelles qui n'ont pour objectif que d'essayer d'atteindre un idéal ou d'obtenir un corps en forme. Le jeûne est un très mauvais régime!

Le jeûne n'est pas non plus un moyen de prouver quoi que ce soit au Seigneur ou un moyen d'essayer de l'impressionner ou de faire pression sur Lui.

Le jeûne nous permet de remettre Dieu à la première place dans nos vies.

Le temps mis de côté par le jeûne nous permet d'être plus disponibles pour le Seigneur. Cette abstinence dispose nos coeurs à rechercher notre Dieu.

[Psaume 42.2](#) : “Comme une biche soupire après des courants d'eau, Ainsi mon âme soupire après toi, ô Dieu “

Il y a des précautions (autres que pratiques qui ne seront pas développées dans cet article) à prendre avant de décider une période de jeûne et voici les étapes qu'Éric et moi suivons toujours avant de démarrer:

**La première chose à prendre en compte quand nous décidons de jeûner est de vérifier que notre motivation soit à la bonne place.**

C'est la première étape indispensable pour s'assurer que le jeûne que nous envisageons, fasse plaisir au coeur de Dieu.

[Esaïe 58.6](#) : “Voici le jeûne auquel je prends plaisir...”

**Une fois notre motivation assurée, il nous faut aussi décider de l'objectif que nous recherchons à atteindre, du combat que nous décidons de mener.**

Nos circonstances, les difficultés que nous rencontrons, un problème qui a besoin de trouver une solution, une question sans réponse, une recherche au niveau spirituel, une soif de notre âme... pour quelles raisons décidons-nous de jeûner? Avant de nous lancer, parlons-en clairement au Seigneur. Prions et intercédons pour cet objectif précis pendant le jeûne.

**Une autre décision à prendre AVANT de commencer le jeûne est la durée pendant laquelle nous allons jeûner.**

Il ne serait absolument pas sage de se lancer sans avoir par avance décidé du jour d'arrêt du jeûne. Un cadre strict et stable est indispensable pour ne pas se mettre en danger autant au niveau physique que spirituel.

**S'entourer d'amis ou de proches qui ne jeûnent pas** pendant cette période est aussi indispensable pour pouvoir avoir un recul sur notre bien-être tant physique que spirituel.

Nous nous sommes rendus compte qu'**une pratique régulière du jeûne nous permet de garder cette arme aiguisée et toujours prête à être utilisée.** Lorsque nous nous retrouvons devant un combat spirituel que nous n'avions pas vu venir, il nous est facile d'avoir recours au jeûne parce que nos organismes et esprits sont "musclés" dans ce domaine.

Lorsque le combat fait rage, ce n'est pas le moment de se demander "comment faire?". Voilà pourquoi je voulais vous encourager à

considérer le jeûne, s'il ne fait pas encore partie de votre vie, comme une discipline spirituelle à découvrir!

**Que le Seigneur vous parle, si c'est un domaine qu'Il veut que vous développiez dans votre vie!**

**ATTENTION, RAPPEL** : Mon propos ici n'est absolument pas suffisant pour une éducation complète autour du jeûne. Cela demanderait beaucoup plus d'approfondissement. Jeûner peut être dangereux, si pratiqué dans de mauvaises conditions.

Rach  
Dufc

 S'abonner  S'abonner à

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



562 PARTAGES

---

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com