

RETOURNER À L'AUTEL · ALLER PLUS LOIN

Mon premier jeûne

Accompagner : un pas à la fois, dans la joie

1 Pourquoi je jeûne

Tu n'as pas besoin d'être un géant spirituel. Jeûner, c'est simplement **mettre quelque chose de côté** pour te rapprocher de Dieu et rallumer le feu chez toi. Avant de commencer, fixe ton objectif : est-ce pour te renouveler, sonder ton cœur, chercher une réponse, porter une personne ?

Pour réfléchir : Pourquoi, cette fois précise, est-ce que je veux jeûner ?

À RETENIR – *Le jeûne me change ; il ne change pas Dieu.*

2 Ce que je mets de côté

Choisis ton jeûne. **Complet** (ni manger ni boire un temps), **partiel** (un repas, un type d'aliment), ou **numérique** (écrans, réseaux). Si tu ne peux pas jeûner de nourriture – santé, enfant, grossesse, traitement – le **jeûne des écrans est pour toi**, pleinement.

Pour réfléchir : Qu'est-ce que Dieu me demande de mettre de côté, et pour combien de temps ?

À RETENIR – *Un petit jeûne tenu vaut mieux qu'un grand jeûne abandonné.*

3 Je prépare mon cœur

Le vrai jeûne commence avant la faim. Demande à Dieu de te montrer ce qui pèse ; confesse-le (1 Jn 1.9) ; pardonne et règle ce qui doit l'être (Mt 6.12). Si tu jeûnes de nourriture plusieurs jours, allège tes repas avant, bois beaucoup d'eau – et **demande l'avis d'un médecin** en cas de doute.

Pour réfléchir : Y a-t-il un péché à confesser, une personne à pardonner, avant de commencer ?

À RETENIR – *Le vrai jeûne commence dans le cœur, pas dans l'estomac.*

4 Pendant – vivre la journée

Réserve des moments à Dieu : le matin, le midi, le soir. À chacun : **écarte les distractions**, **médite** un texte (ce que Dieu est pour toi, ce qu'Il fait, merci, sers), puis **prie** ton sujet. Prends une marche de prière. Nourris-toi de Jésus (Ps 63) – c'est Lui qui rassasie.

Pour réfléchir : Quel moment de ma journée vais-je vraiment réserver à Dieu, sans écran ni bruit ?

À RETENIR – *Jeûner sans chercher Dieu, c'est seulement manquer un repas.*

5 Les pièges – reste dans la joie

Ne jeûne pas pour être vu (Mt 6.16-18). Ne vise pas un marathon : il n'y a pas de vertu dans la performance, la vertu est dans le sang du Christ. Et surtout : ce doit être un **jour de joie**, pas de tristesse affichée.

Pour réfléchir : Est-ce que je jeûne pour être vu, ou pour rencontrer Dieu ?

À RETENIR – *Dieu me répond même si je n'arrive pas à jeûner.*

6Après — rompre et rendre grâce

Romps ton jeûne doucement — un repas léger de fruits — et dans la **louange**. Intercède une dernière fois sur ton sujet, puis remercie : pour la vie reçue, la protection, la miséricorde. Note ce que Dieu a fait.

Pour réfléchir : Qu'est-ce que Dieu a changé en moi pendant ce jeûne ?

À RETENIR — *On rompt le jeûne dans la louange, pas dans la précipitation.*

Source : Dr Derek Morris, édité par le pasteur Hughes Ah Kiune — Fédération des Églises Adventistes de La Réunion, 2023. Mise en page : parcours « Retourner à l'Autel ».