

RETOURNER À L'AUTEL · ALLER PLUS LOIN

Prière & Jeûne — Manuel du responsable

Former : tout le fondement, pour préparer et conduire

Pourquoi ce manuel — et pour qui

Pour le responsable qui prépare, enseigne et conduit un temps de prière et de jeûne.

Le parcours « Retourner à l'Autel » cherche à **rallumer** le feu de l'autel. Le jeûne n'allume pas le feu — Dieu seul le fait — mais, joint à la prière, il **prépare le cœur** à le recevoir. « Revenez à moi de tout votre cœur, avec jeûne, avec larmes... » (Joël 2.12)

« Prends-moi, ô Dieu, comme ta propriété exclusive. Je dépose tous mes plans à tes pieds. Emploie-moi aujourd'hui à ton service. Demeure en moi, et que tout ce que je ferai soit fait en toi. »

Ellen G. White, Vers Jésus, ch. 8

La prière — une nécessité spirituelle

La venue de l'Esprit n'a pas supprimé la prière : les disciples priaient d'autant plus ardemment (Gospel Workers, 371).

« La prière est une nécessité ; car c'est la vie de l'âme. La prière familiale, la prière publique ont leur place ; mais c'est la communion secrète avec Dieu qui soutient la vie de l'âme. »

Éducation, 258

« Plusieurs fois par jour, des moments précieux et dorés devraient être consacrés à la prière et à l'étude des Écritures, ne serait-ce que pour mémoriser un texte, afin que la vie spirituelle puisse exister dans l'âme. »

Témoignages pour l'Église 4:459

« Ceux qui revêtiront toute l'armure de Dieu et consacreront du temps chaque jour à la méditation, à la prière et à l'étude des Écritures seront reliés au ciel et auront une influence salvatrice et transformatrice sur ceux qui les entourent. »

Ellen G. White

La prière qui fait s'arrêter le soleil — 5 étapes

D'après Steven Furtick, à partir de Josué 10.8-14.

1. **Active ta foi audacieuse.** Demande à Dieu de grandes choses, plus grandes que ce que tu peux accomplir seul.
2. **Approche-toi avec assurance** du trône de la grâce (Hé 4.16).
3. **Demande précisément l'humainement impossible** (Ph 4.6) — « Soleil, arrête-toi ! », non « aide-nous à gagner ».
4. **Avance vers la réponse**, comme le prince Jonathan montant vers le camp ennemi (1 Sam 14.1-14) : la foi agit, elle ne fait pas qu'attendre.

Qu'est-ce que le jeûne ?

Se priver — de nourriture et de boisson, ou d'autre chose — pour se concentrer sur Dieu : croissance (Mt 17.21), prière (Dn 9.3), consécration (Ac 13.3), délivrance (Est 4.16), repentance (Jon 3.5), deuil (2 Sam 1.12), supplication (Joël 1.14), recherche de la volonté de Dieu (Ac 13.2).

Il est **individuel**, mais aussi **collectif** : le jour des expiations était un jeûne déclaré par Dieu pour la nation (Nb 29.7) ; d'autres étaient proclamés lors d'un deuil (1 Ch 10.11-12) ou d'une crise (2 Ch 20.3).

Jeûner sans se concentrer sur Dieu, c'est seulement manquer un repas.

Ce que le jeûne n'est PAS

- **Pas une coercition.** Ce n'est pas tordre le bras de Dieu ni une grève de la faim qui l'obligerait à obéir (Ac 23.12-15). Le jeûne est censé nous changer, non changer Dieu.
- **Pas un acte méritoire ni un spectacle** (Mt 6.16-18).

« Le jeûne que la parole de Dieu prescrit est autre chose qu'une forme. Il ne consiste pas simplement à refuser de manger, à s'habiller en sac, à s'asperger de cendre sur la tête. Celui qui jeûne dans un vrai chagrin pour le péché ne s'exhibera jamais. Le but du jeûne que Dieu nous appelle à garder n'est pas d'affliger le corps [pour le] péché de l'âme, mais de nous aider à percevoir le caractère douloureux du péché, à humilier le cœur devant Dieu et à recevoir sa grâce qui pardonne. »

Thoughts from the Mount of Blessing, p. 87

« Le jeûne ou la prière animés par un esprit d'auto-justification sont une abomination aux yeux de Dieu. »

Jésus-Christ, p. 280 (angl.)

Ésaïe 58 — le jeûne que Dieu choisit

C'est le texte central de l'Ancien Testament sur le jeûne. Israël jeûnait, mais se plaignait que Dieu ne réponde pas – parce qu'il jeûnait en se querellant et en opprimant. Dieu répond en redéfinissant le vrai jeûne :

« Voici le jeûne que je préconise : détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens du joug, renvoie libres les opprimés... Partage ton pain avec celui qui a faim, fais entrer chez toi les pauvres sans abri ; si tu vois un homme nu, couvre-le, et ne te détourne pas de ton semblable. »

Ésaïe 58.6-7

Le vrai jeûne se prolonge en **justice et en miséricorde**. Lorsque nous jeûnons ainsi, nous nous identifions aux nécessiteux et aux opprimés, et Dieu nous emploie pour enrichir leur vie. Alors viennent les promesses : « Alors ta lumière poindra comme l'aurore... ta guérison germera promptement... tu appelleras, et l'Éternel répondra ; tu crieras, et il dira : Me voici ! » (És 58.8-9).

Les dix fruits d'un jeûne mal orienté

1. Apitoiement sur soi
2. Abus de soi
3. Égocentrisme
4. Recherche d'attention
5. Complexe de supériorité
6. Perception faussée
7. Inclination légaliste
8. Frustration envers Dieu
9. Détérioration de la santé
10. Théologie de la punition et de la pénitence

Ce qu'un vrai jeûne produit

Là où le mauvais jeûne produit l'orgueil et le légalisme, le jeûne selon Dieu (Ésaïe 58) fait jaillir tout l'inverse :

- la **lumière** qui point comme l'aurore ;

- la **guérison et la restauration** – du corps, de l'âme et de l'esprit ;
- la **justice** qui marche devant, la gloire de Dieu qui suit ;
- Dieu qui **répond** : « Me voici. »

« Lorsque nous pratiquons la justice et la bienveillance, la lumière irrésistible de Dieu jaillit ; la guérison et la restauration s'ensuivent, et notre rétablissement est rapide. »

Les types de jeûne

- **Normal** – sans nourriture, les heures du jour (Lc 4.1-2).
- **Partiel** – frugal ou d'un seul type d'aliment (Daniel, trois semaines, Dn 10.2-3).
- **Complet / absolu** – ni manger ni boire, un temps donné (Esther, trois jours, Est 4.16).
- **Surnaturel** – soutenu par Dieu, exceptionnel (Moïse, 40 jours, Ex 34.28).
- **Non alimentaire** – écrans, réseaux, achats, sommeil, sport... la porte d'entrée la plus juste pour une famille avec de jeunes enfants.

Fréquence : une fois par an, ou une journée par semaine.

Exemples et durées dans la Bible

La durée et l'étendue suivent la raison du jeûne.

- **Moïse** – 40 jours (Ex 34.28) · **Élie** – soutenu 40 jours (1 R 19.8).
- **Esther** – 3 jours, complet, jour et nuit (Est 4.16).
- **Daniel** – jeûne partiel de 3 semaines (Dn 10.2-3) ; jeûne de supplication (Dn 9.3).
- **Israël à Mitspa** – un jour, jusqu'au soir (Jg 20.26 ; 1 Sam 7.6).
- **Ninive** – la ville entière, hommes et bêtes (Jon 3.5).
- **Jésus** – 40 jours au désert avant son ministère (Mt 4.1-2).
- **L'Église primitive** – pour l'envoi et l'établissement des responsables (Ac 13.2-3 ; 14.23).

Pourquoi jeûner – les occasions

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| • Pardon des péchés (1 Sam 7.6) | • Deuil (2 Sam 1.11-12) |
| • Guérison (2 Sam 12.16) | • Louer Dieu (Lc 2.37) |
| • Réponse de Dieu (Esd 8.21) | • Se préparer au ministère (Mt 4) |
| • Danger (Jg 20.26) | |

Ellen White ajoute : rechercher les vérités de l'Écriture et la sagesse céleste, discerner une direction, consacrer ses talents, faire face à une crise, résister à l'oppression démoniaque, demander plus d'ouvriers pour la moisson, l'unité de l'Église, la purification et le renouveau, vaincre la tentation, approfondir sa marche avec Dieu.

Le but spirituel – augmenter l'appétit pour Dieu

- Il focalise l'attention sur Dieu et appelle à la prière.
- L'Esprit révèle notre véritable état – rupture, repentance, vie transformée.
- Il vivifie la Parole et enrichit la prière.

Jeûner, c'est renoncer temporairement pour se **nourrir de Jésus**, le pain de vie (Jn 6.32-48). « Je te cherche, j'ai soif de toi... je serai rassasié comme de graisse et de moelle » (Ps 63.1-6).

Se préparer

Spirituellement — à la base, la repentance. Examine tes motivations (És 58.3-7) ; abandonne ta vie à Christ (Rom 12.1-2) ; demande à Dieu de révéler tes péchés (Ps 19.12) et confesse-les (1 Jn 1.9) ; pardonne et règle les conflits (Mt 6.12 ; 5.23-26) ; demande à être rempli de l'Esprit (Éph 5.18).

Physiquement (jeûne alimentaire de plusieurs jours). Prépare le corps **2 jours à l'avance** — cela évite des désagréments comme la constipation. Allège tes repas ; privilégie des **aliments végétaux** simples : fruits frais, légumes cuits, jus, flocons d'avoine. Évite ce qui crée une **dépendance** — café, thé, boissons énergisantes, sucreries, mets raffinés et gras. Bois **beaucoup d'eau pure**. Réduis les efforts physiques. Romps toujours par un repas léger de fruits.

Ce que dit le corps — repères physiologiques. Ils éclairent *pourquoi* ces conseils ; ils ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

- **Réduis le café progressivement.** La caféine est un diurétique (elle fait perdre eau et sel) et accélère le rythme cardiaque ; l'arrêter brutalement donne maux de tête et fatigue — la « grippe du jeûne ». Diminue-la sur 2-3 jours avant.
- **Baisser le sucre avant** adoucit la transition : en jeûnant, l'insuline chute et le corps passe du sucre à la graisse comme carburant. Les **premiers un à deux jours** sont les plus durs, puis la faim s'apaise.
- **Hydratation et sel.** Quand l'insuline baisse, les reins éliminent plus d'eau et de **sodium** : bois régulièrement, sans attendre la soif. Fatigue et maux de tête viennent souvent d'un manque de sel autant que d'eau.
- **Rompre en douceur.** Après un jeûne prolongé, reprendre de gros repas trop vite peut déséquilibrer dangereusement les minéraux du corps (le « syndrome de renutrition »). Reprends par **petites quantités**, simples, réparties sur plusieurs repas — d'autant plus lentement que le jeûne a duré.

Prudence santé — non négociable. Consulte un médecin avant tout jeûne alimentaire, et **impérativement si tu prends des médicaments** ou souffres du cœur, des reins ou de tension. Le jeûne alimentaire ne convient pas en cas de **grossesse, allaitement, diabète, trouble alimentaire, ni pour un enfant** : pour eux, le **jeûne non alimentaire** reste ouvert.

Pendant le jeûne — que faire

- **Prie** (Dn 9.3 ; Ac 14.23) et **médite la Parole** (Ps 1.1-2 ; Col 3.16).
- **Médite les attributs de Dieu** : amour, grâce, sagesse, compassion, souveraineté (Ps 48.9-10 ; 103.1-13).
- **Attends-toi à ce que Dieu se révèle** et te bénisse (Hé 11.6).
- **Ne sous-estime pas l'opposition spirituelle** (Ga 5.16-17) ; refuse de céder à la nature mondaine (Rom 12.1-2).
- **Garde une attitude de joie** (Za 8.19 ; Mt 6.17-18).

Organiser une journée de jeûne

Le soir : un lieu calme, chercher la face de Dieu, quelques Psaumes. **Le matin** : adoration, lecture et méditation, inviter l'Esprit (Ph 2.13). **L'après-midi** : prière et Parole, marche de prière, intercession (famille, église, pays).

Rythme : ouvre à 6 h par une action de grâce, reprends à 9 h · 12 h · 15 h · 18 h · 21 h — *exemple à adapter*. À chaque temps : **se concentrer, méditer** (Adoration · Confession · Remerciement · Service), **prier** ton sujet.

Conduire un jeûne d'église

Pour le responsable qui appelle une communauté au jeûne.

- **Fixe et annonce l'objectif** – collectif (« que nous soyons des disciples, non des membres ») et individuel. Un jeûne sans but précis se dissout.
- **Choisis le jour** : jamais le sabbat (jour de fête). Le **vendredi** convient, avec une **convocation au coucher du soleil** pour rompre en louant Dieu d'avoir entendu.
- **Relie-le à la prière** : le jeûne d'église prolonge la **Nuit de prière** et les rendez-vous **Kerith** – ce n'est pas un événement isolé.
- **Confie la garde** à la responsable de prière : elle rassemble les sujets, tient le mur des noms, marque les signes de Dieu.
- **Protège les fragiles** : rappelle publiquement que le jeûne alimentaire n'est pas pour tous (santé, enfants, grossesse) et que le jeûne numérique est ouvert à chacun. Personne ne doit se sentir jugé.

Garde-fous & lignes directrices

« Vous n'êtes pas appelé à jeûner quarante jours. Le Seigneur a porté ce jeûne pour vous dans le désert de la tentation. Il n'y aurait pas de vertu dans un tel jeûne ; mais il y a de la vertu dans le sang du Christ. »

Conseils sur la nutrition et les aliments

« Le véritable jeûne qui devrait être recommandé à tous, c'est l'abstinence de toute sorte de nourriture stimulante, et l'usage approprié de la nourriture saine et simple que Dieu a fournie en abondance. Les hommes doivent moins penser à ce qu'ils mangent et boivent de la nourriture temporelle, et penser beaucoup plus à la nourriture du ciel. »

Conseils sur la nutrition, p. 188

- « L'abstinence complète de nourriture peut ne pas être exigée, mais ils devraient manger partiellement de la nourriture plus simple » (idem, p. 188-189).
- **Le sabbat est un jour de fête**, non de jeûne (Mc 2.19-20). Préfère un autre jour – le vendredi – et romps au coucher du soleil en louant Dieu.
- **Sans publicité** : l'étalage conduit à l'orgueil et prive des bénédictions.
- **L'essentiel se passe dans le cœur** : ces lignes ne sont qu'un guide ; la manière se décide entre toi et Dieu.

Réveil & jeûne

À Mitspa, Israël puise de l'eau, la verse devant l'Éternel, jeûne et confesse : « Nous avons péché contre le Seigneur » (1 Sam 7.6). Suivant cet exemple, **les premiers adventistes ont jeûné et prié pour le réveil.**

« Étalez chaque plan devant Dieu avec le jeûne, avec l'humilité de l'âme devant le Seigneur Jésus ; et confiez vos voies au Seigneur, et la promesse sûre est qu'Il dirigera vos sentiers. »

Ellen G. White, Lettre 45, 1893

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 ».