

# Le jeûne chrétien

## Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>A. POURQUOI JEÛNER ?</b>                                       | <b>2</b>  |
| 1. Jeûner parce que Jésus est absent... et désiré                 | 2         |
| 2. Jeûner pour dire : "Dieu est ma vraie nourriture"              | 2         |
| 3. Jeûner pour réordonner nos désirs                              | 2         |
| 4. Jeûner pour s'humilier et dépendre de Dieu                     | 3         |
| 5. Jeûner pour écouter Dieu plus attentivement                    | 3         |
| 6. Jeûner pour une communion secrète, pas une vitrine spirituelle | 3         |
| 7. Jeûner pour que notre vie soit alignée                         | 4         |
| <b>B. COMMENT JEÛNER ?</b>  | <b>5</b>  |
| 1. Choisir un type de jeûne adapté                                | 5         |
| 2. Quand c'est un premier jeûne (ou sans habitude)                | 5         |
| 3. Remplacer, pas seulement supprimer                             | 5         |
| 4. Attitude du cœur   | 6         |
| <b>C. CONCRET : UNE SEMAINE DE JEÛNE ET PRIÈRE</b>                | <b>7</b>  |
| Ceci est une proposition de programme, pas une imposition...      | 7         |
| Jour 1 – Consécration   | 7         |
| Jour 2 – Repentance et grâce                                      | 7         |
| Jour 3 – Dépendance et foi  | 7         |
| Jour 4 – Direction et discernement                                | 8         |
| Jour 5 – Église et unité  | 8         |
| Jour 6 – Familles et relations                                    | 8         |
| Jour 7 – Mission et reconnaissance                                | 9         |
| <b>D. RESSOURCES (pour aller plus loin)</b>                       | <b>10</b> |
| Lectures bibliques  | 10        |
| Enseignements   | 10        |
| <b>E. ANNEXES - Le jeûne de Daniel</b>                            | <b>11</b> |
| En quoi ça consiste concrètement, et comment le vivre simplement  | 11        |
| 1. Fondement biblique   | 11        |
| 2. En quoi consiste concrètement un jeûne de Daniel ?             | 11        |
| Ce que l'on mange   | 11        |
| Ce que l'on évite   | 12        |
| 3. Ce que le jeûne de Daniel n'est pas                            | 12        |
| 4. Pourquoi choisir un jeûne de Daniel ?                          | 12        |

# A. POURQUOI JEÛNER ?

## 1. Jeûner parce que Jésus est absent... et désiré

Le jeûne chrétien naît d'un manque : l'**absence physique de Jésus**, l'Époux.

*« Les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront »*  
(Matthieu 9:15)

Jeûner, c'est reconnaître que :

- le monde ne nous suffit pas
  - même les bénédictions de Dieu ne remplacent pas **Dieu lui-même**
  - notre cœur aspire à une communion plus profonde avec Christ
- 

## 2. Jeûner pour dire : “Dieu est ma vraie nourriture”

Le jeûne est une confession incarnée :

***Dieu compte plus que ce qu'il me donne.***

En renonçant à la nourriture, nous proclamons que :

- Jésus est plus nécessaire que le pain
  - notre joie, notre paix et notre sécurité sont enracinées en Lui
  - notre faim la plus profonde est **spirituelle**, pas matérielle
- 

## 3. Jeûner pour réordonner nos désirs

Nous vivons dans une culture de l'immédiat, du “tout, tout de suite”.

Le jeûne vient **désapprendre l'esclavage des impulsions**.

Jeûner, c'est apprendre à dire :

- non à ce qui nous dirige
- non à ce qui nous contrôle
- oui à Dieu comme autorité suprême

Comme Jésus dans le désert (Matthieu 4:4), le jeûne nous entraîne à vivre :

***non pas selon nos appétits, mais selon la Parole de Dieu.***

---

## 4. Jeûner pour s'humilier et dépendre de Dieu

Le jeûne place volontairement le croyant dans une posture de **dépendance**.

- Il ne force pas Dieu à agir
- Il ne mérite rien
- Il reconnaît : *“Seigneur, j’ai besoin de toi.”*

Dans la Bible, le jeûne accompagne souvent :

- la repentance
- la confession du péché
- les temps de combat spirituel
- les décisions graves

→ **Le jeûne n’est pas une clé de puissance, mais un cri de dépendance.**

---

## 5. Jeûner pour écouter Dieu plus attentivement

Le jeûne ne garantit pas que Dieu parle, mais il **réduit le bruit intérieur** qui nous empêche d’écouter.

Dans l’Écriture :

- Dieu oriente
  - Dieu envoie
  - Dieu éclaire
- souvent dans des contextes de jeûne et prière (Actes 13:2).

Jeûner, c’est créer un espace où Dieu peut être entendu, non parce qu’il parle plus fort, mais parce que **nous sommes plus disponibles**.

---

## 6. Jeûner pour une communion secrète, pas une vitrine spirituelle

Le jeûne chrétien est :

- personnel
- discret
- centré sur Dieu seul

*« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste comme les hypocrites. En effet, ils présentent un visage tout défait pour montrer aux hommes qu’ils jeûnent. Je*

*vous le dis en vérité, ils ont leur récompense. 17 Mais toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage 18 afin de ne pas montrer que tu jeûnes aux hommes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. » (Matthieu 6:16-18)*

Le jeûne n'est :

- ni un badge spirituel
- ni un sujet de comparaison
- ni une performance religieuse

**Dieu est le spectateur principal du jeûne.**

---

## **7. Jeûner pour que notre vie soit alignée**

Selon Ésaïe 58, Dieu rejette un jeûne :

- déconnecté de la justice
- sans transformation concrète
- réduit à un rite

Le vrai jeûne conduit à :

- une repentance sincère
  - des décisions nouvelles
  - une obéissance renouvelée
  - une vie plus cohérente avec l'Évangile
- 

## **A retenir !!!**

**Nous jeûnons non pour obtenir quelque chose de Dieu,  
mais parce que Dieu est ce que nous désirons le plus.**

---

## B. COMMENT JEÛNER ?

### 1. Choisir un type de jeûne adapté

Le but n'est pas la souffrance, mais la fidélité.

Formes possibles :

- Jeûne partiel : sauter un repas par jour
- Jeûne du matin au soir (un repas le soir)
- Jeûne type Daniel (Cf. annexes, dernière pages du document)
- Jeûne d'écrans ou de distractions
- Jeûne combiné (repas + médias, par exemple)

Les personnes avec contraintes médicales ne doivent pas jeûner de nourriture, mais peuvent choisir un autre type de renoncement.

---

### 2. Quand c'est un premier jeûne (ou sans habitude)

Commencer modestement :

- un jeûne à notre portée
- un seul repas
- une seule journée (ou plusieurs)
- ou un jeûne non alimentaire

Règle d'or : mieux vaut un petit jeûne vécu dans la prière qu'un grand jeûne vécu dans la chair.

---

### 3. Remplacer, pas seulement supprimer

Le temps libéré devient un temps intentionnel :

- prière
- lecture biblique
- silence
- chant ou méditation

Exemple de prière simple :

« Seigneur, j'ai besoin de toi plus que de tout le reste. »

---

#### **4. Attitude du cœur**

- aucune comparaison
- aucune culpabilité
- aucune mise en avant

Dieu regarde le cœur, pas la performance.

---

## C. CONCRET : UNE SEMAINE DE JEÛNE ET PRIÈRE

**Ceci est une proposition de programme, pas une imposition...**

### **Jour 1 – Consécration**

Textes : Romains 12:1–2 ; Psaume 63

Sujets de prière :

- Offrir l'année à Dieu
- Renoncer à toute idolâtrie
- Demander un cœur disponible

Ressources sur le jeûne :

Plan de lecture sur l'application/site La Bible You Version (l'application la plus célèbre de la Bible) intitulé "Commencez ici : 4 jours pour comprendre le jeûne" - lire et méditer sur **le jour 1** du plan de lecture

<https://www.bible.com/fr/reading-plans/53532-commencez-ici-4-jours-pour-comprendre-le-jeune>

---

### **Jour 2 – Repentance et grâce**

Textes : Psaume 51 ; 1 Jean 1:7–9

Sujets de prière :

- Confession personnelle
- Pardon et purification
- Victoire sur des péchés récurrents

Ressources sur le jeûne :

Plan de lecture sur l'application/site La Bible You Version (l'application la plus célèbre de la Bible) intitulé "Commencez ici : 4 jours pour comprendre le jeûne" - lire et méditer sur **le jour 2** du plan de lecture

---

### **Jour 3 – Dépendance et foi**

Textes : Jean 15:5 ; Proverbes 3:5–6

Sujets de prière :

- Abandon des inquiétudes
- Confiance pour l'avenir
- Foi renouvelée

Ressources sur le jeûne :

Plan de lecture sur l'application/site La Bible You Version (l'application la plus célèbre de la Bible) intitulé "Commencez ici : 4 jours pour comprendre le jeûne" - lire et méditer sur **le jour 3** du plan de lecture

---

## **Jour 4 – Direction et discernement**

Textes : Actes 13:2 ; Psaume 25

Sujets de prière :

- Clarté pour les décisions
- Sensibilité au Saint-Esprit
- Obéissance fidèle

Ressources sur le jeûne :

Plan de lecture sur l'application/site La Bible You Version (l'application la plus célèbre de la Bible) intitulé "Commencez ici : 4 jours pour comprendre le jeûne" - lire et méditer sur **le jour 4** du plan de lecture

---

## **Jour 5 – Église et unité**

Textes : Éphésiens 4:1–6 ; Jean 17

Sujets de prière :

- Unité spirituelle
- Amour fraternel
- Protection contre les divisions

Ressources sur le jeûne :

l'épisode du podcast Replica sur le jeûne :

<https://www.youtube.com/watch?v=YjmLltQ1Ank>

---

## **Jour 6 – Familles et relations**

Textes : Josué 24:15 ; Colossiens 3:12–14

Sujets de prière :



- Couples et familles
- Pardon et réconciliation
- Transmission de la foi

Ressources sur le jeûne :

l'épisode du podcast Replica sur le sabbat :

[https://www.youtube.com/watch?v=guw\\_qUb7zBA](https://www.youtube.com/watch?v=guw_qUb7zBA)

---

## **Jour 7 – Mission et reconnaissance**

Textes : Matthieu 28:19–20 ; Psaume 103

Sujets de prière :

- Zèle missionnaire
  - Témoignage fidèle
  - Action de grâce
-

## D. RESSOURCES (pour aller plus loin)

### Lectures bibliques

- Matthieu 6:16–18
- Matthieu 9:14–15
- Ésaïe 58
- Actes 13:1–3
- Psaume 63

### Enseignements

- **Plan de lecture :**
  - Plan de lecture Youversion : <https://www.bible.com/fr/reading-plans/53532-commencez-ici-4-jours-pour-comprendre-le-jeune>
- **Podcasts :**
  - Podcast Replica sur le jeûne : <https://www.youtube.com/watch?v=YjmLltQ1Ank>
  - Podcast Un pasteur vous répond : pourquoi et comment jeûner ? <https://toutpoursagloire.com/podcasts/un-pasteur-vous-repond/quand-et-pourquoi-jeuner>
  - 6 principes de préparation pour le jeûne et la prière (partie 1) : <https://www.youtube.com/watch?v=ajy74D5NwGA>
  -
- **Articles :**
  - Pourquoi chaque chrétien devrait pouvoir jeûner ? <https://toutpoursagloire.com/article/chretien-vouloir-jeuner>
  - 3 raisons bibliques de jeûner : <https://evangile21.thegospelcoalition.org/article/3-raisons-bibliques-de-jeuner/>
  - Jeûner et soupiner pour l'Époux : <https://www.reveniralevangile.com/88-jeuner-et-soupiner-pour-lepoux-david-platt/>
  - Jeûner pour les débutants : <https://www.reveniralevangile.com/jeuner-pour-les-debutants-david-mathis/>
  - 7 conseils pour commencer son premier jeûne : <https://toutpoursagloire.com/article/commencer-a-jeuner>
  - 6 bienfaits du jeûne chrétien : <https://toutpoursagloire.com/article/bienfaits-du-jeune>
  - 6 pièges à éviter quand on jeûne : <https://toutpoursagloire.com/article/pieges-du-jeune>
  - Jeûner est-ce vraiment une pratique chrétienne ? <https://toutpoursagloire.com/article/jeuner>
- **Livre :**
  - *Le jeûne*, John Piper

## E. ANNEXES - Le jeûne de Daniel

### *En quoi ça consiste concrètement, et comment le vivre simplement*

Le **jeûne de Daniel** est une forme de jeûne **partiel, accessible et bibliquement fondée**, inspirée principalement de **Daniel 1** et **Daniel 10**.

Il ne s'agit pas d'une privation totale de nourriture, mais d'un **choix volontaire de simplicité** afin de se recentrer sur Dieu.

---

### 1. Fondement biblique

#### Daniel 1:8–16

Daniel refuse les mets raffinés et le vin de la table du roi pour ne pas se souiller. Il choisit une nourriture simple et dépend entièrement de Dieu.

#### Daniel 10:2–3

Daniel se prive pendant trois semaines :

- de mets délicats
- de viande
- de vin

Le contexte est celui de la **prière**, de l'**humiliation** et de la **recherche de compréhension spirituelle**.

#### Idée clé

Le jeûne de Daniel n'est pas un régime alimentaire spirituel, mais une **posture de consécration**, de sobriété et de dépendance.

---

### 2. En quoi consiste concrètement un jeûne de Daniel ?

#### Ce que l'on mange

Alimentation **simple, naturelle, non raffinée** :

- légumes (cuits ou crus)
- fruits
- légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)

- céréales complètes (riz complet, quinoa, avoine)
- noix et graines
- eau (et parfois tisanes non sucrées)

### Ce que l'on évite

- viande et poisson
- produits animaux (œufs, lait, fromage)
- alcool
- sucre raffiné
- pâtisseries, snacks, produits transformés
- plats "plaisir" ou gastronomiques
- en bref, tout ce qui est un produit qui ne vient pas de la terre et qui est transformé

### Principe directeur

Ce n'est pas seulement *ce qui est autorisé ou interdit*, mais **l'intention** : manger pour vivre, pas pour se faire plaisir.

---

## 3. Ce que le jeûne de Daniel n'est pas

- ce n'est pas un régime détox
- ce n'est pas un défi nutritionnel
- ce n'est pas une performance spirituelle
- ce n'est pas un jeûne méritoire

Le but n'est pas la santé (même si des effets secondaires peuvent exister), mais la **sobriété volontaire pour chercher Dieu**.

---

## 4. Pourquoi choisir un jeûne de Daniel ?

Le jeûne de Daniel est particulièrement adapté :

- aux personnes qui jeûnent pour la première fois
- aux périodes longues (7, 14, 21 jours)
- à une dynamique d'Église
- aux personnes qui travaillent normalement
- à ceux qui ne peuvent pas jeûner totalement pour des raisons médicales

Il permet de :

- ralentir
- simplifier
- discipliner les désirs
- rester fonctionnel au quotidien