

Jeûner une semaine pendant le Temps du carême ou Temps de la Passion, tout en poursuivant ses activités quotidiennes

Une cinquantaine de groupes, coordonnés par *Action de Carême* et *Pain pour le prochain*, rassemblent les jeûneurs de Suisse romande. Les personnes qui jeûnent sont accompagnées par des équipes d'animation.

Les semaines de jeûne en carême sont vécues dans la dynamique spirituelle de ce temps de préparation à Pâques. Elles ne constituent pas a priori des « jeûnes thérapeutiques ». Mais le nettoyage physique et les expériences spirituelles que les personnes ont la joie de vivre sont bénéfiques pour tout l'être.

Celui qui est affamé ne jeûne pas et celui qui jeûne n'est pas affamé

« L'homme ne vit pas de pain seulement... » (Mt 4.4); celui ou celle qui jeûne en fait l'expérience tangible. Cette démarche n'a rien à voir avec un quelconque mépris pour la nourriture, bien au contraire ! Le jeûne nous aide à savourer nos repas ultérieurs de manière plus consciente et intense ! Lorsqu'il est répété, le jeûne nous pousse à changer nos habitudes alimentaires et notre manière de vivre en général.

Qui peut jeûner dans sa vie quotidienne ?

Toute personne adulte et en bonne santé. Les personnes qui prennent des médicaments, ou qui ont un problème de santé, sont priées de prendre contact avec un membre de l'équipe d'animation de leur région ou avec la coordinatrice pour la Suisse romande **avant** de prendre la décision de participer.

Avec le soutien du groupe, nous jeûnons ensemble pendant une semaine

Cela veut dire que nous ne prenons pas de nourriture solide et que nous buvons seulement des tisanes, des jus de fruits et de légumes, selon la méthode du Dr Buchinger (*voir « l'art de jeûner », Dr Françoise Wilhelmi de Toledo, édition Jouvence, mai 2005, ISBN 2-88353-418-7*). Afin de se préparer à cette semaine, ainsi que pour « sortir » du jeûne, il faut se réserver quelques jours de transition. Il est recommandé d'alléger le plus possible son emploi du temps pendant cette période.

Les conditions de participation que nous adoptons :

- santé psychique et physique
- discipline de base du jeûne
- participation régulière lors des réunions quotidiennes à l'heure convenue par le groupe

La communauté des jeûneurs et jeûneuses constitue une ressource primordiale

Il est bon d'être accompagné par d'autres et de pouvoir les accompagner à son tour. La mise en commun est essentielle et « nourrissante », particulièrement intense lors des rencontres quotidiennes permettant la prière commune, la gestion du jeûne et la solidarité.

Rencontre d'information

Les groupes locaux organisent une rencontre d'information pour toute personne intéressée. La participation à cette séance est indispensable pour les nouveaux jeûneurs.

Vous trouverez les informations pour votre région sur l'encart ci-joint ou sur www.voir-et-agir/jeuner

Si vous souhaitez créer un groupe de jeûneurs ou désirez connaître les dates et lieux de rencontre d'autres groupes, vous pouvez soit consulter www.voir-et-agir.ch/jeuner, soit prendre contact avec votre curé/ votre pasteur-e ou avec la coordinatrice romande :

Josette Theytaz
Rue Maison Rouge 1 – 3960 Sierre
078 605 38 60
jo@varioweb.ch

Talon d'inscription pour le jeûne spirituel pendant le carême 2016

Il peut être rendu au terme de la soirée d'information ou envoyé à l'adresse mentionnée sur l'encart de votre groupe régional, au minimum 10 jours avant le début de la semaine de jeûne.

(nombre de places limité)

Je m'inscris pour la semaine de jeûne:

à

du au

Nom

Prénom

Adresse

Lieu

Tél.

Courriel

veuillez compléter au verso

Les équipes d'animation sont composées de personnes qui :

- organisent la rencontre locale d'information préliminaire
- s'occupent de l'organisation pratique des rencontres
- assurent l'animation spirituelle dans un esprit œcuménique ; en général ce service est rendu par un-e pasteur-e ou un prêtre
- accompagnent chacun-e dans sa gestion du jeûne ; en général ce service est rendu par une personne spécialisée dans ce type de jeûne
- présentent un projet de solidarité dans un pays défavorisé sur le plan matériel (la collecte de fonds peut correspondre à la somme épargnée par notre abstention de nourriture... ou plus !)
- organisent la rencontre locale de retrouvailles et de bilan

J'ai déjà jeûné une semaine:

Oui / Non (biffer ce qui ne convient pas)

Date de naissance

Poids.....

Je suis en bonne santé, j'ai lu les informations du « dépliant jaune » et assume l'entière responsabilité de mon jeûne :

Date et signature

.....

Frais d'inscription

Un prix indicatif de Fr. 40.- est compté pour couvrir les frais liés à cette semaine de jeûne. Chaque groupe est libre d'adapter ce montant aux besoins locaux.

Offrande-partage pour un ou des projets d'entraide d'Action de Carême et Pain pour le prochain

Le jeûne nous ouvre à la solidarité dans le monde, nous invite au partage joyeux et généreux. Notre offrande sera récoltée à la fin de la semaine de jeûne et versée intégralement au(x) projet(s) déterminé(s) préalablement.



**Jeûner
ENSEMBLE**
et promouvoir le
droit à l'alimentation

Rencontre de « retrouvailles »

Quelques semaines après le jeûne, chaque groupe se retrouve pour un bilan et une rencontre conviviale (on mange ensemble !). C'est aussi l'occasion de planifier de nouvelles dates pour l'année suivante et de prendre connaissance des expériences des autres groupes de Suisse romande.

**Le groupe accueille des personnes
de toute confession chrétienne**

Jeûner ensemble au quotidien



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME

Campagne œcuménique 2016

« Prendre ses responsabilités –
renforcer la justice »



©Action de Carême

Les témoignages de nos partenaires du Sud montrent que les activités des multinationales nuisent souvent à leurs conditions d'existence. Dans une économie mondialisée, les droits humains semblent s'arrêter à nos frontières.

Soucieuses des droits de la personne et de la sauvegarde de la création, Action de Carême et Pain pour le prochain ont lancé, avec d'autres acteurs de la société civile, l'initiative « Pour des multinationales responsables » qui demande l'ancrage dans la législation suisse d'un devoir de diligence pour mettre fin à ces violations.

www.voir-et-agir.ch