

Pourquoi jeûner pendant le Carême ?

La pénitence est une vertu

Nous devrions avoir le souci habituel de faire pénitence ; nous devrions faire régulièrement pénitence. La pénitence en effet, comme l'honnêteté par exemple, ou la franchise, est une vertu, c'est-à-dire une disposition habituelle à faire le bien. Un commerçant honnête vend au juste prix, s'engage sans truchement à l'égard de ses clients, et cela habituellement, non par exception ou par à-coups. Le garçon franc ne ment pas, ne cherche pas à biaiser ou à taire des choses qu'il sait devoir dire à ses parents, même s'il peut lui arriver, par exception et par faiblesse, de commettre un mensonge.

La pénitence disons-nous, est une vertu ; par elle, nous sommes habituellement disposés à faire ce qu'il faut, régulièrement, pour gommer en nous les traces, les séquelles de nos péchés pardonnés.

Car il convient de le remarquer d'emblée, par le péché nous contractons une double dette : une dette de faute et une dette de peine. La faute est remise par Dieu dans le sacrement de pénitence pourvu qu'on en ait le regret. La peine peut se voir plus ou moins remise également dans le même sacrement, selon l'intensité de notre contri-

tion. Mais puisque nul ne saurait mesurer celle-ci, l'Église nous invite à considérer que nous conservons généralement une dette de peine à l'issue de nos confessions bien faites.

C'est pourquoi le prêtre fixe au pénitent une pénitence, dite aussi satisfaction ou réparation, dont la finalité est de réduire, voire annuler la dette de peine.

Prenons une comparaison : quand un enfant laisse déborder le lait dont on lui avait confié la surveillance, non seulement il désobéit (c'est la faute),

mais encore il est tenu au nettoyage ! (c'est la peine).

La vertu de pénitence ne nous fait pas douter de l'excellence du pardon accordé par Dieu dans la confession convenablement préparée et célébrée ; elle nous pousse, selon l'invitation de l'Église notre mère, à une purification plus profonde de nos cœurs qui permette une meilleure habitation du Saint-Esprit en nous ; elle nous fait désirer une délivrance complète des effets du péché. Et, de même que l'orgueil et la gourmandise sont des vices opposés aux vertus d'humilité et de tempérance, de même, s'abstenir de faire pénitence, c'est pécher contre la vertu de



pénitence. En d'autres mots, la pénitence n'est pas une vertu facultative.

Triple forme de la pénitence

Le Catéchisme de l'Eglise Catholique précise (n° 1434) : « La pénitence intérieure du chrétien peut avoir des expressions très variées. L'Écriture et les Pères insistent surtout sur trois formes : *le jeûne, la prière, l'aumône*, qui expriment la conversion par rapport à soi-même, par rapport à Dieu et par rapport aux autres ». C'est sur le jeûne que nous voudrions davantage nous arrêter ici.

Temps privilégiés

Nous devrions avoir le souci habituel de faire pénitence, disions-nous pour commencer. L'avons-nous ? Il apparaît en fait particulièrement difficile d'acquérir une telle vertu, surtout dans notre monde contemporain tristement obsédé par le plaisir. De là l'instauration par l'Église de temps privilégiés où nous sommes rappelés à cette obligation, à cette nécessité : ce sont tous les vendredis de l'année et les quarante jours du carême. L'observation, *en quantité et en qualité*, de ces temps privilégiés de pénitence nous oblige gravement, disent les textes actuellement en vigueur :

- ainsi, omettre de faire pénitence un vendredi de l'année, c'est pécher véniellement ; mais se dispenser pendant une période prolongée, c'est, quantitativement, faute grave ;
- ne pas satisfaire à nos obligations de pénitence aux jours les plus marqués, savoir le mercredi des Cendres ou un vendredi de Carême, c'est, qualitativement, faute grave.

Enfin, s'il existe trois formes consacrées de pénitence, l'Église précise de fait surtout ce qui touche le jeûne et l'abstinence. En France, les fidèles de l'Eglise Catholique sont tenus de faire pénitence (Cf. *Documentation Catholique*, année 1989, p 77) :

- tous les vendredis de l'année soit en s'abstenant de viande (abstinence au sens strict) ou d'alcool, ou de tabac... soit en

s'imposant une pratique plus intense de la prière et du partage ;

- pendant le temps du Carême :

* tous les vendredis, en s'abstenant de viande s'ils le peuvent (sauf par exemple contre-indication médicale) ;

* le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint : en faisant jeûne et abstinence.

Jeûner dans nos familles

Les précisions que nous venons de donner ne concernent pas tous les enfants, puisque le *Code de droit canonique* dispose (c. 1252) que l'abstinence est obligatoire à partir de 14 ans, et le jeûne de 18 à 60 ans. Mais, d'une part, il faut que les parents et les éducateurs en soient persuadés et y reviennent sans cesse : on n'enseigne bien, on ne transmet bien que ce que l'on vit soi-même ; il convenait donc de préciser ce à quoi sont tenus les adultes. D'autre part, comme les adultes, mais selon ce qui correspond à leur âge, les enfants doivent cultiver les vertus, et donc, entre autres, celle dont nous parlons maintenant ; d'ailleurs le canon 1252 précise encore : « *Les pasteurs d'âmes et les parents veilleront cependant à ce que les jeunes dispensés de la loi du jeûne et de l'abstinence en raison de leur âge soient formés au vrai sens de la pénitence.* » Enfin, n'entend-on pas également, au premier jour du Carême, le prophète Joël appeler au jeûne tout le peuple, y compris les enfants ? « *Prescrivez un jeûne sacré, annoncez une solennité, réunissez le peuple, tenez une assemblée sainte, rassemblez les anciens, réunissez petits enfants et nourrissons !* »

Que ferons-nous donc dans nos familles ?

Il est clair tout d'abord que l'abstinence peut être pratiquée par des enfants ; il est manifeste aussi que de petits sacrifices faits sur la qualité de la nourriture ne sauraient nuire à leur santé. Il faudra donc avoir à cœur d'encourager les enfants régulièrement, car le Carême est long ; de développer en eux ce sens concret du renoncement corporel. Quant au jeûne proprement dit (un seul vrai repas dans la journée, deux sommaires collations remplaçant les deux

autres repas), que les parents apprécient pour leurs enfants.

On pourra aussi, pour varier les plaisirs – puisqu’il y a une joie attachée à la pénitence comme il y a une tristesse attachée au plaisir défendu ! –, proposer d’autres formes de jeûne : jeûne télévisuel, jeûne de telle ou telle distraction pourtant permise, jeûne de paroles (en observant pendant une partie du repas le silence tandis qu’on écoute une cassette ou un CD la vie d’un saint par exemple). De multiples possibilités s’offrent à nous, pourvu qu’on fasse preuve d’imagination. Il reste que le renoncement sur la nourriture doit conserver une place de choix, comme le Christ nous en a lui-même donné l’exemple.

autres formes de pénitence, a, outre son premier avantage qui est de nous purifier des restes de nos péchés, de multiples intérêts, même corporels car : « *Cherchez d’abord le Royaume de Dieu et sa justice, et le reste vous sera donné par surcroît.* » Entre autres fruits que la pénitence nous permet de goûter, citons premièrement la fortification de la volonté contre les tentations à venir : mieux vaut prévenir que guérir. Il y a également – aspect qu’il ne faut pas oublier et par lequel nous concluons – la joie du sacrifice : « *Et quand vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu... mais toi, quand tu jeûnes, parfume-toi la tête et lave-toi le visage* ». Joyeuse pénitence à tous et saint Carême.

Abbé Rineau

Le jeûne et la prière. Le jeûne et l’aumône

C’est une tradition très ancienne dans l’Église que de faire aumône de la nourriture dont on s’est privé, de donner aux pauvres le fruit de son jeûne. « Que l’abstinence de celui qui jeûne devienne la nourriture du pauvre » enseigne Saint Léon le Grand (sermon 13, 1). Ou encore, du même Saint Léon le Grand : « Ce que chacun aura retranché de ses plaisirs, qu’il le consacre aux pauvres et aux miséreux » (sermon 49, 6).

Et les Pères de l’Église disent couramment qu’on prie mieux si l’on a l’estomac moins chargé ! Ainsi les trois formes consacrées de pénitence entretiennent-elles des rapports entre elles et se favorisent-elles l’une l’autre. On pourra ainsi proposer à une famille, à un groupe, à une classe de s’abstenir de goûter et de donner la valeur du goûter à telle famille pauvre, à telle œuvre ; ou bien de raccourcir raisonnablement le dîner... et d’allonger la prière du soir. Et ainsi de suite.

Conclusion

En tout ce qui touche à la pénitence, nous avons d’abord un mouvement de recul ; une telle vertu en effet va spécialement contre le penchant de notre nature blessée par le péché originel. Aussi ne faut-il pas manquer d’y revenir : le jeûne, comme les