

20 février 2026  
RETRAITE SPIRITUELLE DE CARÊME  
Jour 3 : « Les bienfaits du jeûne »

Aujourd'hui, troisième jour de notre cheminement de Carême, les lectures nous introduisent aux thèmes du jeûne et de l'amour des ennemis.

Le jeûne – et nous faisons ici référence en premier lieu au jeûne corporel, qui était très courant dans l'Église autrefois – est une pratique très bonne et bénéfique pour notre vie spirituelle à la suite du Christ. Il s'agit sans aucun doute d'un sacrifice agréable aux yeux de Dieu s'il s'accompagne d'une recherche de la sainteté en général. La lecture, tirée du livre d'Isaïe, souligne les abus fréquents qui déplaissaient à Dieu dans le jeûne pratiqué par son peuple. On comprend facilement que cette pratique ne peut être agréable à ses yeux que lorsqu'elle est faite avec un cœur sincère.

*« Que nous sert de jeûner, si vous ne le voyez pas, d'humilier notre âme, si vous n'y prenez pas garde ? » — Au jour de votre jeûne, vous faites vos affaires et vous pressez au travail tous vos mercenaires. Voici, c'est en vous disputant et vous querellant que vous jeûnez, jusqu'à frapper du poing méchamment ! Vous ne jeûnez pas en ce jour, de manière à faire écouter votre voix en haut. Est-ce à un jeûne pareil que je prends plaisir ? Est-ce là un jour où l'homme humilie son âme ? Courber la tête comme un jonc, se coucher sur le sac et la cendre : est-ce là ce que tu appelles un jeûne, un jour agréable à Yahweh ? Le jeûne que je choisis ne consiste-t-il pas en ceci : détacher les chaînes injustes, délier les nœuds du joug, renvoyer libres les opprimés, briser toute espèce de joug ? Ne consiste-t-il pas à rompre ton pain à celui qui a faim, à recueillir chez toi les malheureux sans asile ; si tu vois un homme nu, à le couvrir, à ne point te détourner de ta propre chair ? Alors ta lumière poindra comme l'aurore, et ta guérison germera promptement ; ta justice marchera devant toi ; la gloire de Yahweh sera ton arrière garde. Alors tu appelleras, et Yahweh répondra : tu crieras, et il dira : « Me voici ! » Si tu bannis du milieu de toi le joug, le geste menaçant, les discours injurieux ; si tu donnes ta nourriture à l'affamé, et si tu rassasies l'âme affligée ; Ta lumière se lèvera au sein de l'obscurité, et tes ténèbres brilleront comme le midi. » (Is 58,3-10)*

Nous voyons donc que le jeûne devient un « vrai jeûne » lorsqu'il est associé à des œuvres de miséricorde et à un changement de vie, c'est-à-dire à la conversion. Le jeûne doit nous aider à ouvrir notre cœur aux besoins des autres et à partager avec eux les biens auxquels nous renonçons volontairement, tant sur le plan matériel que spirituel. D'autre part, l'autodiscipline qu'implique le jeûne nous fortifie pour affronter les combats

spirituels que nous devons mener en tant que disciples du Seigneur. Enfin – et ce n'est pas le moins important – Jésus nous fait savoir que certains démons ne peuvent être chassés que par la prière et le jeûne (cf. Mc 9,29), c'est-à-dire que, de cette manière, nous pouvons participer à l'autorité du Seigneur. De plus, les privations volontaires nous procurent une plus grande liberté intérieure et réduisent notre attachement aux réalités terrestres.

En résumé, le jeûne produit de nombreux et bons fruits, à condition qu'il soit pratiqué avec la bonne attitude.

Il convient de rappeler que le jeûne au pain et à l'eau, ainsi que d'autres formes de jeûne corporel, ont été pratiqués dans la chrétienté au cours des siècles. Il serait très souhaitable que ce trésor presque oublié dans l'Église catholique reprenne vie. En fait, cela se produit déjà dans certains groupes, communautés ou chez certains fidèles, et il y a de nombreuses raisons de continuer à le redécouvrir.

L'Évangile d'aujourd'hui nous introduit à des niveaux de vie spirituelle qui pourraient sembler inaccessibles. Jésus s'adresse à ses disciples — et donc aussi à nous — et leur dit :

*« Vous avez appris qu'il a été dit : "Tu aimeras ton prochain, et tu haïras ton ennemi." Et moi, je vous dis : Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent : afin que vous soyez les enfants de votre Père qui est dans les cieux ; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et descendre sa pluie sur les justes et sur les injustes. Si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle récompense méritez-vous ? Les publicains n'en font-ils pas autant ? Et si vous ne saluez que vos frères, que faites-vous d'extraordinaire ? Les païens même n'en font-ils pas autant ? Vous donc, soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait. »* (Mt 5,43-48)

Comment pouvons-nous comprendre cette exhortation, qui va bien au-delà de ce dont notre nature humaine est capable ? Peut-être qu'avec notre intelligence et notre volonté, nous pourrions être capables de ne pas haïr nos ennemis et de les traiter avec dignité, mais les aimer ? Cela n'est pas possible avec nos propres forces. Pour cela, nous avons besoin d'une autre force qui ne vient pas de nous-mêmes, ou plutôt de la grâce de Dieu, absolument indispensable pour vouloir même entreprendre ce chemin de l'amour divin qui surpasse tout.

La clé pour comprendre ce discours de Jésus réside dans la dernière phrase : « *Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait.* »

L'amour de l'ennemi fait partie de la perfection de Dieu, et il n'est possible de l'imiter qu'avec sa grâce. Sous son influence aimante, nous apprenons à voir les autres avec son regard. Dans la mesure où notre cœur est transformé par la grâce, nous devenons capables d'accomplir ces actes d'amour surnaturel. Dans un premier temps, il peut nous aider de penser que nous ne souhaiterions même pas à notre pire ennemi d'être tourmenté par les démons en enfer pour l'éternité. Cela nous motivera à intercéder pour lui afin qu'il se convertisse à temps.

Notre itinéraire de Carême vise à nous préparer à la fête suprême de Pâques et à élargir notre cœur pour le rendre plus capable d'aimer. Le jeûne pratiqué avec la bonne attitude et le désir d'aimer comme Dieu aime accélérera ce cheminement.

La fleur de la méditation d'aujourd'hui est la suivante : adopter le jeûne dans notre vie selon nos possibilités et demander à Dieu la grâce d'aimer nos ennemis.

---

**Méditation sur l'évangile du jour :** <https://fr.elijamission.net/2022/03/04/>