

# C'EST QUOI LE JEÛNE?



**Tu as envie d'en savoir plus sur le jeûne? Tu as bien raison!  
On entend souvent parler de jeûne, mais la question se pose :  
C'est quoi au juste, le jeûne?**

Selon la définition biblique :

**Le jeûne est de s'abstenir de nourriture pour une période prédéterminée dans un but spirituel.**

Plus qu'une « méthode » ou un ensemble de « règles », le jeûne est avant tout une disposition du cœur. Le Jeûne de nourriture est celui dont parle la Bible, mais pour différentes raisons, il n'est parfois pas toujours possible de se priver de nourriture (grossesses, enjeux de santé, travail physique exigeant, etc.).

Voici quelques exemples de jeûnes alternatifs! :

- Le jeûne de Daniel : consommation uniquement de fruits et de légumes
- Jeûne d'aliments particulièrement appréciés : café, chocolat, sucre, gâteaux, ...
- Un jeûne de distractions : réseaux sociaux, télévision, internet, ...

Avec ces exemples, il devient difficile de dire qu'il est impossible pour toi de jeûner, n'est-ce pas? :)

Il faut se rappeler que la durée d'un jeûne ou son niveau de « difficulté » n'est pas un absolu. Ce n'est pas parce que tu jeûnes pendant des jours que tu obtiendras plus la faveur de Dieu qu'en jeûnant avec intention pendant 24h.

Le jeûne n'est pas un « troque » ni un échange marchand avec le Seigneur, c'est un geste d'amour dont NOUS avons besoin pour mieux entendre Sa voix dans nos vies.

Le jeûne n'est pas une performance, mais un temps que nous mettons à part pour Dieu. C'est un « rendez-vous » où l'on accepte de vider notre cœur de nous même pour que Dieu le remplisse de Lui.