

Bulletin personnel de participation à une Ascèse de l'Amour

Merci de remplir et nous renvoyer ce bulletin qui signifiera votre engagement, pour que nous puissions mieux organiser les rencontres, vous contacter si besoin, et concrétiser notre communion.

Nom :

.....

Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

Courriel :

.....

Téléphone :

.....

Paroisse d'origine :

.....

Merci de cocher ou entourer les cases pertinentes:

Je participerai volontiers à cette démarche de Carême 2019

Je compte être présent aux rencontres du soir de la semaine

Ma famille s'associera à cette démarche

Commentaires_:

Un bulletin par personne, à détacher et à renvoyer :
- au secrétariat, Place St Martin 44120 Vertou

• Qui peut l'entreprendre ?

Toute personne (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids.

Les personnes qui ont une maladie chronique et/ou un traitement médicamenteux devront consulter leur médecin traitant pour savoir si un jeûne n'est pas déconseillé et comment prendre les médicaments durant cette période.

Il existe des contre-indications : diabète, pathologies thyroïdiennes, maladies infectieuses ou cancer évolutif, antécédents de troubles du comportement alimentaire, dépression. Dans tous ces cas, merci d'en parler avec la référente médicale.

Pour ceux qui veulent vivre un jeûne à l'eau ou tisane et bouillon de légume :

Changer son alimentation, autant que possible :

Commencez par supprimer sucreries, produits raffinés, alcool, protéines animales, et les excès. Abstenez-vous, si possible, de café et de nicotine.

Puis supprimer laitages et œufs en optant pour un régime le plus végétarien possible : légumes, fruits frais, céréales, légumineuses et oléagineux. Le dernier jour, vous pouvez manger des pommes, des oranges ou du riz complet.

A la sortie du jeûne, prévoir aussi au moins une semaine de réalimentation progressive avant de reprendre une alimentation normale.

Retraite de Jeûne en Paroisse

**du lundi 25 mars
au samedi matin 30 mars 2019**

Les Saintes Écritures et toute la tradition chrétienne enseignent que le jeûne est d'un grand **secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui.** (...) Parce que tous nous sommes appesantis par le péché et ses conséquences, le jeûne nous est offert comme un **moyen pour renouer notre amitié avec le Seigneur.** (...) Le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais pour les croyants, il est en premier lieu **une « thérapie » pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu.** (...) Le jeûne a comme ultime finalité d'aider chacun d'entre nous à **faire un don total de soi à Dieu** (Jean-Paul II, cf. Veritatis splendor, 21).

Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de sa parole de salut. Avec le jeûne et la prière, **nous Lui permettons de venir rassasier une faim plus profonde** que nous expérimentons au plus intime de nous : la faim et la soif de Dieu. (...)

● Pourquoi un jeûne ?

- D'abord pour une meilleure santé spirituelle

Car jeûner chrétiennement, c'est, dans une prière stimulée :

Se poser la question : « de quoi, de qui ai-je faim ? » se purifier le cœur et faire humblement pénitence, s'appuyer vraiment sur Dieu et s'ouvrir aux pauvres, s'exercer à repousser le Tentateur, à lutter pour le bien, se disposer à recevoir des grâces pour soi ou autrui.

- En appréciant ses fruits pour la santé psychique

Car libéré de la recherche de nourriture, une fois le temps d'adaptation passé, le jeûneur volontaire, acceptant de lâcher prise et d'être accompagné, ressent d'ordinaire ces effets :

* humeur harmonisée, lucidité, moindre stress, recul par rapport aux problèmes, vie intérieure et sensibilité plus développée.

- Et pour la santé physique

Supprimer volontairement la nourriture laisse le corps se reposer d'une alimentation souvent excessive, déséquilibrée ou erronée. Le corps en profite pour éliminer, autant qu'il peut, ce qu'il porte de nocif, d'inutile ou de superflu. On le prépare ainsi à repartir avec un habitus alimentaire plus sain.

● Pourquoi à ces dates-là ?

- Pour mieux vivre le Carême

Car le jeûne est, avec ses deux ailes, la prière et l'aumône, une pratique traditionnelle pour se préparer aux Jours Saints, à la célébration du Mystère Pascal, afin de mieux communier à la Passion du Christ et participer à sa Résurrection; en renonçant au Mal et en renouvelant sa profession baptismale.

● Pourquoi en paroisse ?

- Pour l'ouvrir au plus grand nombre

Car il ne s'agit pas de se retirer du monde mais de vivre une expérience spirituelle dans nos activités quotidiennes, sans avoir à prendre de congés ni à faire de voyage ou de dépenses importantes

- Pour progresser ensemble et s'entraider

Car il est plus facile de se mettre à jeun avec d'autres paroissiens qui seront autant de soutiens bienveillants.

- Pour porter dans la prière

La paroisse et la mission paroissiale dans toutes ses dimensions ; ainsi que les intentions particulières des uns et des autres.

● Quand et où se retrouve-t-on ?

Le groupe de jeûneurs se réunira chaque soir de la semaine (à 19h30) à l'église de Vertou, pour l'Eucharistie, suivie d'un temps de partage libre et fraternel, en groupe, autour d'une boisson chaude.

● Quel type de jeûne ?

- Un jeûne alimentaire

Car c'est à travers cette fonction vitale que nous éprouvons le mieux à la fois notre manque et notre dépendance d'autrui. On peut aussi se priver avec profit d'autres bonnes choses, surtout quand nous en sommes devenus un peu dépendants et qu'elles fonctionnent comme des compensations bouche-trous pour notre mal-être (médias, jeux, travail...).

- Avec différentes modalités

Selon l'appel de Dieu et ce que chacun peut ou veut faire :

* un jeûne à l'eau simple ou à la tisane et au bouillon de légumes,

* un "régime" Büchinger (avec un peu de jus de fruits et de jus de légumes dilués),

* une mono-diète (à un fruit ou une céréale),

* un repas par jour comme certains moines... Chacun choisi le jeûne en fonction de l'appel qu'il ressent.

● Peut-on vivre sans manger ?

Oui, pendant quelques semaines, car la plupart d'entre nous ont emmagasiné assez de réserves dans leur corps pour que celui-ci se serve à l'intérieur (en mobilisant les graisses) et continue à bien fonctionner ; moyennant certaines modifications (énergie moins immédiatement disponible, frilosité, moindre besoin de sommeil...) et des symptômes éventuels (fatigue, nausées, maux de tête..) le plus souvent transitoires et sans gravité, même s'ils peuvent être gênants.