

Jeûne du carême: une privation de plus pendant la pandémie? Catholiques et protestants répondent

Jeûner au temps du coronavirus

« MARIE DESTRAZ, PROTESTINFO

Carême » Suspendus aux lèvres de l'Etat, nous attendons tous avec impatience le passage au vert. Entre lassitude et espoir, le quotidien se construit au gré des fermetures et des réouvertures. Terrasses, bonnes tables, cinémas, spectacles... autant de privations usent. Au temps du carême, faut-il s'imposer encore davantage de restrictions en pratiquant le jeûne? Eléments de réponse avec des avis catholiques et protestants.

«Le carême n'est pas un temps de privation, mais de renoncement volontaire pour laisser de la place à la spiritualité. La démarche est nourrissante, contrairement aux privations liées au contexte sanitaire qui, elles, nous assèchent», affirme Sarah Nicolet, pasteur à Delémont. Même son de cloche du côté catholique. «Renoncer à soi-même et prendre sa croix à la suite de Jésus, affirme l'Evangile, ne consiste pas à s'automutiler pour le plaisir, mais au contraire, à laisser de côté ce qui nous encombre et nous empêche d'être nous-mêmes.

à passer des soucis purement matériels aux préoccupations spirituelles, et ainsi à trouver notre bonheur en mettant nos pas dans ceux du Christ», abonde l'abbé François-Xavier Amherdt, professeur de théologie pratique à l'Université de Fribourg.

Un espace de liberté

Une démarche de détachement, donc, pour se révéler à soi-même. Un chemin de pénitence? «L'idée du jeûne n'est pas de se dépouiller par ascétisme puritain, mais bien de créer de l'espace, en mettant une pause dans des fonctionnements alimentaires ou de consommation», explique Benoît Ischer, chargé des questions en lien avec la transition écologique et sociale de l'Eglise réformée vaudoise et membre de l'équipe du projet œcuménique Détox' la Terre, qui propose deux semaines de jeûne pour se confronter à la crise écologique actuelle et vivre une transformation dans son rapport à la création.

Résultat, pour ces chrétiens «lavés» des tracas matériels et quotidiens, la place se libère pour un dialogue avec Dieu.

A les entendre, on est à mille lieues des privations que nous impose la pandémie depuis un an. Au contraire, le carême créerait ce que nous cherchons tous comme le Graal: un espace de liberté. «On ne fait pas «carême de», mais «carême pour».

«Le jeûne devient une quête de transcendance»

Sarah Nicolet

«Le carême est un temps à part. La semaine de jeûne permet de se déconnecter du temps ordinaire et d'ouvrir un espace de disponibilité à la rencontre de Dieu», ajoute Sarah Nicolet, qui accompagne des groupes de jeûneurs depuis trois ans.

L'an dernier, la semaine de jeûne coïncidait avec le semi-confinement. Sans hésitation, l'événement a été annulé: impossible d'être pleinement disponible pour entrer dans la démarche. «Cette année, c'est l'inverse. Dans une période d'incertitude et de lassitude, il y a une envie de prendre de la distance, la démarche prend tout son sens. Alors que nous sommes confrontés à nos limites humaines avec la

pandémie, le jeûne devient une quête de transcendance», souligne la pasteur jurassienne.

Traditionnellement, le jeûne de carême s'inscrit dans une démarche communautaire, permettant aux participants de partager régulièrement pendant la semaine leur expérience personnelle et de se retrouver autour de textes bibliques et de méditations. Pas question d'y renoncer cette année, le groupe est plus que jamais un garde-fou contre l'isolement. «Nous nous retrouvons pour des visioconférences ou des marches, selon les mesures sanitaires en vigueur. Ainsi, nous recréons une communauté éphémère qui n'est ni la famille, ni les proches, et ça fait du bien», explique Sarah Nicolet. Un point aussi essentiel du projet Détox' la Terre: «La pratique doit être accompagnée d'une démarche de partage qui permette d'interroger notre rapport à Dieu face à la création, aux enjeux de justice et à leur conscientisation», explique Benoît Ischer.

Mais le jeûne ne compte pas que des adeptes parmi les chrétiens. «Je suis œcuménique, mais pas fusionnelle», avoue Nathalie Capó, pasteur de l'Eglise réformée évangélique du Valais. Si elle conçoit le jeûne comme ayant tendance à couper les gens les uns des autres, elle tient à la notion de partage.

Pour elle, il s'agit de dépasser la pratique et de mettre un accent sur le social et la spiritualité écologique. Son carême, elle le résume par le texte biblique d'Esaië 58: libérer les hommes enchaînés, partager son pain, vêtir celui qui est nu. Elle rappelle d'ailleurs, «qu'en bonne théologie et dynamique protestante, la pratique du carême n'ajoute rien au salut, qui est déjà pleinement donné».

Privation de chocolat?

Pas question donc de priver les enfants de chocolat, sous prétexte que c'est le carême, sans explication. «Pourquoi ne pas prendre le temps de leur expliquer que Jésus a donné sa vie? Pourquoi ne pas inviter les enfants à donner des jouets ou des habits à une association?» Le Carême, elle l'envoie dans une démarche de solidarité perpétuelle: «Nous sommes bien chrétiens toute l'année!»

«Le Carême peut amener à une véritable transformation et transition intérieure, commente pour sa part François-Xavier Amherdt. En nous coupant de certaines réalités extérieures, il peut susciter en nous un mouvement vers une «écologie intégrale», touchant autant le cœur, l'esprit, l'âme et le corps que la nature.» »



Le jeûne est un temps de renoncement pouvant laisser de la place à la spiritualité. AdobeStock

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU JEÛNE ALIMENTAIRE

La privation de nourriture a des effets sur le corps, qui n'échappent pas à l'esprit. «Au début du jeûne alimentaire, on constate notamment un sentiment d'énergie, une augmentation de la capacité de concentration et une amélioration de l'humeur, provoqués par un changement de certains neurotransmetteurs et la libération par exemple de sérotonine, d'opioïdes endogènes et/ou de dopamine, comme un mécanisme de protection du corps qui atteint ses limites», explique Chantal Martin Sölch, professeure de psychologie clinique à l'Université de Fribourg. Mais les effets psychologiques bénéfiques qui accom-

pagent les effets physiologiques ne durent pas. Après quelques jours, la fatigue et la baisse de l'humeur peuvent gagner du terrain. Dans la période anxiogène que nous traversons, le jeûne est-il bon pour le moral? «Si vous vous engagez dans une telle démarche librement, à court terme, avec sérénité, et que vous disposez de suffisamment de ressources, le jeûne est gérable, voire positif dès lors que l'objectif est de se ressourcer, et que nous en avons aujourd'hui besoin. Sans compter que des études indiquent que le jeûne pourrait avoir un effet bénéfique sur la dépression et des syndromes de douleur chronique. Si l'on est anxieux dès le départ, c'est à double tranchant. Car une telle démarche peut générer un stress supplémentaire», prévient la professeure. MD/PROTESTINFO



Le catéchisme sous toutes ses coutures

Ecoles » La brochure *C'est quoi le caté?* présente toutes les pratiques en matière d'enseignement religieux confessionnel dans le canton de Fribourg.

Le catéchisme à l'école. Cela vous rappelle quelques souvenirs? Fribourg est le seul canton romand à maintenir encore l'enseignement religieux confessionnel à l'école obligatoire. Seule une dizaine de cantons alémaniques, notamment Lucerne et Soleure, affichent également la catéchèse dans leur programme scolaire. Cette spécificité cantonale fait aujourd'hui l'objet d'une brochure intitulée *C'est quoi le caté?*. Rédigée par Nicole Awais, responsable du service de formation de l'Eglise évangélique réformée du canton de Fribourg, et Céline Ruffieux-Morel, responsable de l'enseignement religieux dans les cycles d'orientation

(CO) pour l'Eglise catholique, elle dresse les contours de cette catéchèse scolaire fribourgeoise.

Origines, rôles, développement de la capacité spirituelle des élèves et cohabitation avec l'enseignement non confessionnel: les points abordés sont aussi vastes que passionnants. Si la brochure a des allures de plaidoyer pour le maintien de la catéchèse à l'école, elle va bien au-delà, selon ses deux auteures. «L'idée est partie d'un constat. Avec un collègue, nous avons découvert de belles initiatives, lorsque nous avons repris la responsabilité de l'enseignement religieux confessionnel au CO. Nous avons alors trouvé dommage que d'autres écoles ne puissent pas en bénéficier, car les échanges étaient peu nombreux», explique Céline Ruffieux-Morel. De quelques feuillets censés résumer les

diverses réalités existantes, l'idée a grandi jusqu'à devenir une véritable synthèse de l'enseignement religieux confessionnel de la première année enfantine à la 11^e Harmos. Le projet va encore plus loin: il inclut la partie germanophone du canton mais également l'Eglise réformée, dont la pédagogie en matière d'enseignement religieux confessionnel est différente.

«Le but était aussi de valoriser et de faire connaître les pratiques liées à cet enseignement, car les préjugés sont nombreux. L'enseignement a beaucoup évolué et ne ressemble plus à ce qu'il était il y a encore dix ou quinze ans», note Nicole Awais. Et sa collègue d'ajouter: «C'est aussi un moyen de prendre le temps pour réfléchir à ce que représente la catéchèse au sein de l'école.»

Il aura fallu deux ans de travail pour réaliser cette brochure financée par les Eglises catholique et réformée du canton de Fribourg. Disponible en français et en allemand et publiée à 3000 exemplaires, elle sera mise en vente et distribuée gratuitement aux directions d'école ainsi qu'aux enseignants concernés et aux autorités ecclésiastiques. Côté catholique, on compte environ 300 catéchistes au niveau primaire, parmi lesquels figurent une cinquantaine d'enseignants de langue allemande. Côté réformé, on enregistre une petite quarantaine de francophones et environ la moitié d'Alémaniques. Au niveau du CO, l'Eglise réformée compte trente enseignants et la catholique environ le double. »

STÉPHANIE SCHROETER

» Infos sur: www.cath-fr.ch et www.ref-fr.ch/ktfribourg

JÉRUSALEM

VIA DOLOROSA VIRTUELLE
Pendant ce Carême confiné, la Custodie de Terre Sainte propose aux fidèles du monde entier de parcourir virtuellement la Via Dolorosa de Jérusalem. Treize vidéos sont prévues sur ses réseaux sociaux pour évoquer les stations du chemin de croix du Christ. CATH.CH

SAINT-MAURICE

MISSIONNAIRE CONDAMNÉ
Un prêtre missionnaire de Saint-Maurice au Congo a été reconnu coupable de pornographie. Il avait transmis une vidéo pornographique impliquant des mineurs lors d'un stage de formation en Suisse. L'Abbaye de St-Maurice a fait part sa consternation. CATH.CH