

JEÛNE PAROISSIAL

Bulletin d'inscription

à déposer au secrétariat ou à renvoyer par mail à
paroissedefigeac@gmail.com

avant midi le jeudi 5 Mars 2026

(un bulletin par personne)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Mail :

Téléphone :

Date de naissance :

Je me suis assuré(e) que cette pratique du jeûne est compatible avec mon état de santé et je m'engage à y participer sous mon entière responsabilité.

Ci-joint à titre de participation aux frais (achat du pain) mon chèque de

30 € à l'ordre de « Paroisse de Figeac ».

Règlement possible sur le site de la paroisse (lien dans l'article consacré au jeûne).

Je peux apporter chaque midi un thermos de tisane non sucrée : ☐

Date et signature :

① Les mineurs de plus de 16 ans doivent impérativement joindre une lettre d'autorisation parentale.



*L'homme ne vit pas seulement de pain
mais de toute parole qui sort de la bouche
de Dieu.*

(Luc 4,1-2.4)

Prier en Carême avec le corps et l'esprit aux intentions de
toute la communauté paroissiale et de l'Eglise universelle

Donner plus de place au pain de la Parole de Dieu
S'entraîner au combat spirituel

Se laisser libérer pour la justice et la charité

✓ Pourquoi jeûner en Carême ?

« Jeûner, c'est d'abord se mettre à la suite du Christ : en éprouvant le sentiment de faim, nous nous rapprochons du Christ qui a eu faim dans le désert. C'est aussi un exercice qui nous transforme : notre corps a alors besoin de trouver un autre rythme, plus paisible. On découvre nos limites, notre pauvreté. Et c'est un chemin de guérison en nous libérant de nos désirs, de notre avidité, et parfois même de nos addictions. » (Vivre le jeûne en paroisse, site du diocèse de Versailles)

« Le jeûne réduit la force de notre violence. Il nous désarme et devient une grande occasion de croissance. D'une part, il nous permet d'expérimenter ce qu'éprouvent ceux qui manquent même du strict nécessaire et connaissent les affres quotidiennes de la faim ; d'autre part, il représente la condition de notre âme, affamée de bonté et assoiffée de la vie de Dieu. Le jeûne nous réveille, nous rend plus attentifs à Dieu et au prochain, il réveille la volonté d'obéir à Dieu, qui seul rassasie notre faim. » (Pape François, message pour le Carême 2018)

« Selon les Pères, la pratique du jeûne facilite l'ouverture de l'homme à une autre nourriture, celle de la Parole de Dieu et de l'accomplissement de la volonté du Père ; elle est en liaison étroite avec la prière, elle fortifie la vertu, elle suscite la miséricorde, elle implore le secours divin, elle conduit à la conversion du cœur. » (site de la Conférence des Évêques de France).

✓ Quelle est la proposition ?

Un groupe d'adultes de la paroisse s'entraide dans la pratique du jeûne monodiette (i.e qui comporte un seul aliment). Pendant 6 jours consécutifs il porte en commun dans la prière les grandes intentions de tous.



▪ **Début du jeûne le lundi 9 Mars 2026 à 12h15 précises** à l'église (prévoir 30 mn) : présentation de la dynamique de la semaine et prière d'entrée dans le jeûne.

▪ Chaque jour les participants se rejoignent à 12h15 précises à l'église Saint-Sauveur pour un temps de prière.

▪ Après la prière, nous nous dirigeons vers la sacristie pour boire une tisane (à volonté !) et échanger simplement sur ce que nous vivons dans ce jeûne. Chacun reçoit ensuite un pain complet de 500 g pour la journée. ... et pour se sustenter le lendemain matin avec de l'eau ou du bouillon de légumes (boire en quantité).

▪ **La clôture du jeûne se fait le dimanche avec un repas partagé à Ozanam !**

▪ En plus de la participation aux frais, il sera possible de faire un don. Cette année nous vous proposons de donner des produits de première nécessité lors d'une collecte qui se tiendra tous les dimanche de Carême avant la messe au Puy.

✓ Qui peut l'entreprendre ?

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

Les personnes sous médicaments voudront bien consulter leur médecin traitant pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

✓ Et les couples ? Et les mineurs ?

Il est possible d'entreprendre ce jeûne en couple : l'un des deux conjoints se rend au temps de prière et rapporte deux pains pour en donner un à celui qui, par exemple, est resté garder les enfants !

Les mineurs, de plus de 16 ans, doivent impérativement joindre une autorisation parentale à leur bulletin d'inscription.