

# Jeûne du Vendredi saint

## Guide de la journée

Le jeûne est l'une des plus anciennes pratiques liées au carême et constitue encore aujourd'hui une puissante pratique spirituelle ainsi qu'un instrument de changement social. Mahatma Gandhi et Nelson Mandela ont tous deux eu recours au jeûne comme outil politique pour démontrer leur engagement à la cause qu'ils défendaient. DÉVELOPPEMENT ET PAIX vous invite à vous joindre au **Jeûne du Vendredi saint** afin de poursuivre cette tradition ancienne.

Journée consacrée à la prière, au jeûne et à l'aumône, le Vendredi saint est une commémoration de la mort de Jésus-Christ sur la croix. C'est une journée qui nous rappelle le sacrifice fait par le Christ et l'importance de mettre le monde en perspective.

En nous offrant la possibilité d'établir un lien spirituel avec celles et ceux qui n'ont pas suffisamment à manger, le jeûne vient nous rappeler des choses essentielles : être reconnaissants pour les nombreux bienfaits de notre vie, qui passent souvent inaperçus, et partager ces bienfaits avec les autres. En passant de la prière et de la réflexion à l'action, nous ajoutons du sens à notre célébration du Vendredi saint.

## Vendredi, 3 avril 2015

Commencez votre journée en adoptant un état d'esprit empreint de reconnaissance et en adressant une prière de remerciement à Dieu. Si vous souhaitez écrire dans votre journal aujourd'hui, dressez une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et rédigez votre propre prière de reconnaissance.

Pour donner un ton de réflexion et d'espoir à la journée, vous pouvez allumer une petite bougie et lire ce poème sur la gratitude.

*Seigneur,*

*Merci pour le sourire de l'enfant :  
les yeux brillants, le ventre plein,  
léchant le dos sa cuillère avec joie.*

*Merci pour la fierté de la femme :  
les bras tendus, les mains ouvertes  
lourdes de sa première moisson.*

*Merci pour la joie de l'homme :  
serein, il rentre à la maison  
avec le juste prix de sa récolte.*

*Merci pour l'amour de la voisine :  
elle voit le besoin de l'autre  
et partage le peu qu'elle possède.*

*Merci pour l'espérance qui nous  
rassemble,  
nous qui voulons que toutes et tous  
reçoivent leur part de la richesse de  
ta moisson.*

Traduction et adaptation du texte  
d'Amy Fox, CAFOD  
Carte de prière - Carême de partage 2014



## En matinée :

Décidez de votre intention pour cette journée de jeûne. Vous pouvez jeûner pour la paix au Moyen-Orient, pour qu'il y ait suffisamment de nourriture au Mali, pour le respect de la dignité humaine aux Philippines ou pour la justice au Pérou. Lisez quelques histoires pour vous inspirer sur notre site [devp.org/careme](http://devp.org/careme).

Faites un don personnel à DÉVELOPPEMENT ET PAIX qui représente l'argent que vous ne dépenserez pas en nourriture aujourd'hui.

Suggestion d'entrée de journal : rédigez une lettre imaginaire à l'une des personnes mentionnées sur les cartes de solidarité (au [devp.org/careme](http://devp.org/careme)). Partagez l'expérience de jeûne que vous vivez aujourd'hui et formulez une réflexion sur la situation de ces personnes dans la vie.



## Durant la journée :

Le Vendredi saint est une journée propice à l'expression de notre solidarité et à la prise de moyens d'action pour faire en sorte que tous les êtres humains puissent profiter de l'abondance de la création divine. Le prophète Isaïe explique que le jeûne devrait aller au-delà de la simple maîtrise de notre appétit :

« Voici le jeûne auquel je prends plaisir : détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés, et que l'on rompe toute espèce de joug. Partage ton pain avec celui qui a faim, et fais entrer dans ta maison les malheureux sans asile. Si tu vois un homme nu, couvre-le, et ne te détourne pas de ton semblable. » (Isaïe 58:6-7)

Voici quelques idées d'activités que vous pouvez planifier à l'occasion du Vendredi saint pour exprimer votre solidarité :

- Faites du bénévolat à la banque alimentaire ou à la soupe populaire pour sans-abri de votre localité.
- Offrez des petits cadeaux aux personnes âgées et aux personnes seules de votre entourage.
- Aidez une personne monoparentale en lui offrant de préparer un repas pour toute la famille ou de vous occuper des enfants.
- Engagez-vous à acheter des produits issus du commerce équitable ou des produits alimentaires locaux pour vous et votre famille.



## À 15 h :

Assistez à un office de prières dans votre paroisse et participez à un chemin de Croix, s'il y en a un dans votre région.

## Au souper :

Prenez un repas léger composé de poisson et de légumes pour rompre votre jeûne.

## En soirée :

Le pape François nous lance un défi : « À l'exemple de notre Maître, nous les chrétiens, nous sommes appelés à regarder la misère de nos frères, à la toucher, à la prendre sur nous et à œuvrer concrètement pour la soulager. » Prenez quelques minutes pour réfléchir à ce que vous pourriez faire pour regarder la pauvreté en face, tant ici, au Canada, que dans les pays les plus pauvres du monde.

Suggestion d'entrée de journal : rédigez un texte sur vos rêves de changement et expliquez comment vous pourriez prendre part à ce changement.



**« Un avenir où la faim n'existe pas peut devenir une réalité si les seules choses pour lesquelles nous éprouvons de la faim sont le partage, la solidarité et la justice. »**

- Le cardinal Rodriguez Maradiaga