

Pourquoi jeûner ?

« Par son exemple, Jésus nous a lui-même montré que la prière et le jeûne sont les armes principales et les plus efficaces contre les forces du mal », disait saint Jean-Paul II.

Le jeûne est une privation volontaire du plaisir de la nourriture qui a pour but de donner soif et faim de Dieu et de sa Parole. Cette privation pour le corps facilite la disposition intérieure pour se mettre à l'écoute du Christ. Il affûte notre âme au combat spirituel pour lutter contre tout attachement désordonné et être plus disponible à notre prochain et à l'amour fraternel. En cette période du Carême, puisse ce jeûne nous faire sentir la nécessité de la conversion !

Père Damien Bougas

Quelle est la proposition ?

Ce jeûne consiste à se nourrir d'un pain complet de 500 g par jour et de boire en quantité (eau et infusions). Chaque soir à 20h est proposé un temps de prière communautaire et réception du pain.

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 traitement, et celles qui seraient hésitantes, voudront bien consulter leur médecin traitant pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

Déroulement des 5 jours

**Du lundi 23 mars 2026 à 20h
au samedi 28 mars 2026 à 20h**

Eglise Notre-Dame de Montesson

➤ **Lundi 23 mars à 20h00**

Lancement du jeûne, temps de prière.
Tisane et réception du pain.

➤ **Du mardi 24 mars au vendredi 27 mars**

de **20h à 20h30, tous les soirs :**

- **Temps de prière** de 20h à 20h30
- **Tisane**
- **Réception du pain de 500 g**

qui servira pour se sustenter jusqu'au lendemain soir, avec de l'eau (à boire en quantité).

➤ **Samedi 28 mars à 20h** rupture du jeûne avec prière et action de grâce. Puis **buffet sucré, salé**, simple et chaleureux, alimenté par les participants.

★ Participation aux frais : 20€ (pain + tisanes).



Un mail de confirmation vous sera envoyé
à réception de votre inscription.

Bulletin d'inscription au jeûne paroissial

À détacher et à renvoyer au secrétariat paroissial
Presbytère de Montesson

2 rue du Général Leclerc 78360 Montesson

Inscription avant le lundi 16 mars

Un bulletin par personne

NOM : _____

Prénom : _____

Mail : _____

Téléphone : ____ / ____ / ____ / ____ / ____

☐ Ci-joint un chèque de 20 € à l'ordre de
« Paroisse de Montesson » pour l'achat du pain.

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.

Date et signature

Témoignages de jeûnes dans notre paroisse



*« La prière et l'amour du prochain
sont les deux ailes du jeûne sans
lesquelles il ne peut décoller. »*

Saint Augustin

*« Jeûne paroissial du 28 mars au 1 avril
2023. 5 jours au pain et à l'eau.... Malgré
l'expérience très positive de l'année
précédente, j'avais quelques craintes. Vais-
je tenir cette fois ? A aucun moment, je n'ai
eu faim ni d'autres problèmes. Juste à partir
du vendredi une envie de plus de diversité.
Grande importance d'un jeûne à plusieurs,
c'est très porteur. Joie de la louange et de
l'adoration chaque soir, une vraie
nourriture, sans oublier le temps de partage
fraternel avec tisane. Joie aussi de voir des
paroissiennes ne participant pas au jeûne
mais qui venaient chaque soir prier et
adorer. Et en bonus, quelques grâces
reçues, merci Seigneur ! Catherine L. »*

*« La semaine de jeûne est un temps fort, elle
nous porte et nous fait entrer en nous
même dans la prière.
C'est un peu comme si le temps s'arrêtait.
Tout devient plus calme et silencieux !
Nous sommes invités à nous unir plus
profondément au cœur du Christ.
Ce qui est beau, c'est que nous ne sommes
pas seul. Nous nous retrouvons chaque soir
pour prier, échanger, et nous porter les uns
et les autres par la prière.
Je ne regrette qu'une chose c'est que nous
soyons si peu nombreux !
Véronique M. »*

Jeûner et prier en paroisse 5 jours



Du lundi 23 mars
au samedi 28 mars 2026