

Soirée d'envoi de la semaine de jeûne en Carême à la Chaux-de-Fonds Jeudi 25 février 2016 à 18h30

**Salle de la communauté
germanophone**

Rue du Doubs 107 / La Chaux-de-Fonds

Durant le Carême, **une cinquantaine de groupes dans toute la Suisse romande** se lancent dans l'aventure du jeûne, en lien avec *Action de Carême, Pain pour le prochain* et *Être partenaires*. Vous envisagez de participer à cette semaine particulière. Nous ne pouvons que vous encourager. Cependant, il est indispensable d'être conscient que de s'abstenir de nourriture solide pendant une semaine, ce n'est pas banal.

Jeûner ne s'improvise pas ! C'est pourquoi nous rendons obligatoire la présence à la soirée d'envoi pour tous ceux qui souhaitent vivre la semaine avec le groupe de jeûneurs de la Chaux-de-Fonds. En cas d'impossibilité, un contact personnel avec la **responsable Elisabeth Muller Renner** est indispensable.

Le groupe accueille des personnes de toute confession chrétienne.

Contacts dans les paroisses :



www.eren-cdf.ch

Pasteure Elisabeth Müller Renner
Téléphone : 032 968 98 85
elisabeth.mueller@eren.ch

Unité
pastorale des
Montagnes
neuchâtelaises



Prêtre Jean-Marie Oberson
Téléphone : 032 968 33 24



**Jeûner
ENSEMBLE
et promouvoir le
droit à l'alimentation**

Pourquoi une «semaine de Jeûne en Carême» ?

Le **Carême** est vécu par les chrétiens comme une préparation aux célébrations des fêtes de Pâques. 40 jours pour faire le point, se recentrer sur l'essentiel.

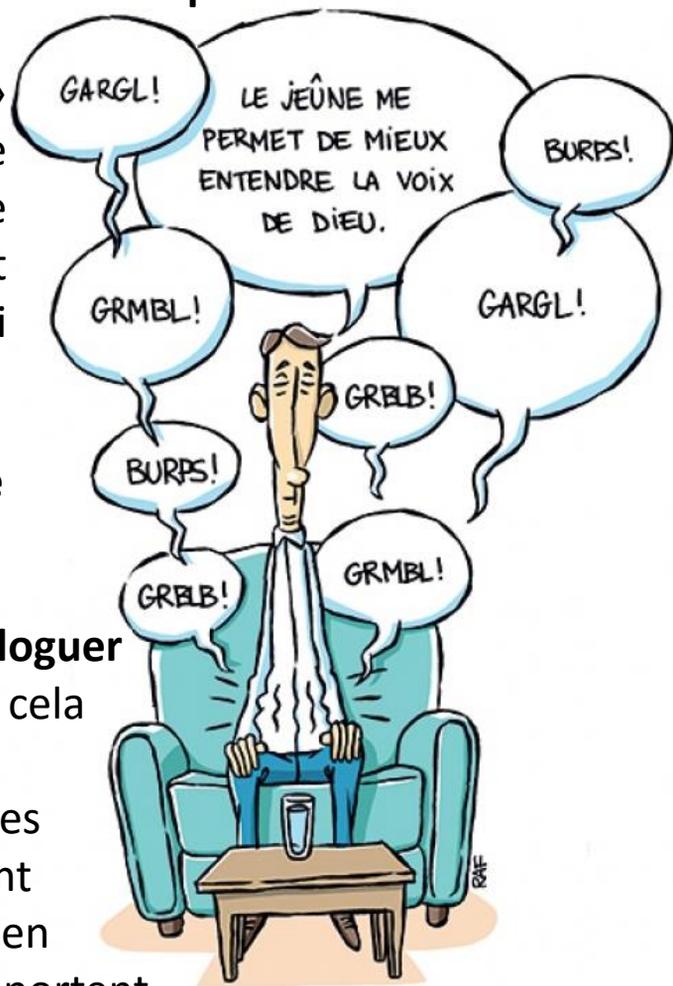
Avant de commencer son ministère Jésus passa 40 jours dans le désert. À l'issue de ce temps, il a dit : « **Ce n'est pas seulement de pain que l'homme vivra, mais de toute parole sortant de la bouche de Dieu.** »

La «semaine de **jeûne** en Carême» s'inscrit dans la dynamique de se mettre à l'écoute de Dieu. Elle permet un nettoyage physique et des expériences spirituelles qui sont bénéfiques pour tout l'être.

Pourquoi se joindre au groupe de jeûneurs ?

Le groupe constitue une ressource primordiale. **Partager, méditer, dialoguer et prier ensemble** est enrichissant, cela permet de mieux approfondir les questions que nous nous posons. Les rencontres quotidiennes permettent aussi la gestion du jeûne et le soutien mutuel. Ceux qui ont déjà jeûné apportent leurs expériences et de précieux conseils aux nouveaux jeûneurs.

La mise en commun est essentielle et «nourrissante». Nous nous stimulons les uns les autres, tant dans la pratique spirituelle que l'exercice physique au quotidien.



Que veut dire jeûner une semaine ?

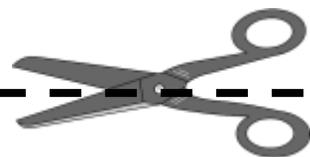
Pendant ce temps, nous ne prenons pas de nourriture solide, mais buvons des tisanes, des jus de fruits et de légumes, ainsi que des bouillons de légumes. Se contenter d'une alimentation aussi légère **nécessite des temps de transition**. Il faut compter trois semaines en tout, une semaine de préparation, la semaine de jeûne puis la «sortie» du jeûne. Pour vivre cela au mieux, nous adoptons la méthode du Dr Buchinger.

Même s'il est possible de jeûner en menant une vie normale, il est recommandé d'alléger son emploi du temps pendant cette période.

Qui peut jeûner dans sa vie quotidienne ?

À priori, toute personne adulte et en bonne santé. Il y a pourtant des précautions à prendre. Les personnes qui prennent des médicaments, ou qui ont un problème de santé sont priées de consulter un médecin pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à cette démarche. Les personnes qui ont un doute ou des questions peuvent prendre contact avec la responsable. **Une bonne santé physique et psychique est nécessaire pour se lancer dans cette aventure.** La «semaine de jeûne en Carême» n'a aucune visée thérapeutique.

Responsable : Elisabeth Müller Renner, Charrière 97, 2300 La Chaux-de-Fonds. Tel: 032 968 98 85.



Talon d'inscription pour le jeûne spirituel pendant le Carême 2016

À rendre au terme de la soirée du 25 février ou à envoyer à **Elisabeth Muller Renner**, avant le 28 février. *(nombre de places limité)*

Je m'inscris pour la semaine de jeûne du 7 au 13 mars à La Chaux-de-Fonds.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

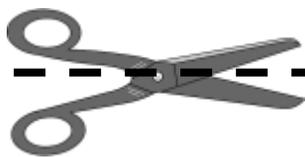
En quoi consiste cette semaine pour le groupe à la Chaux-de-Fonds ?

Deux rencontres quotidiennes ont lieu dans la maison de la communauté germanophone de la paroisse réformée, rue du Doubs 107 à 9h et à 18h. Elles sont animées par une pasteure réformée, mais dans un esprit œcuménique. Les membres du groupe sont amenés à « **faire route ensemble** » spirituellement, mais aussi lors d'une promenade quotidienne.

A quoi je m'engage ?

Entrer en jeûne est avant tout une décision personnelle. Chacun prend ses responsabilités quant à la durée, la préparation et la sortie du jeûne. L'équipe d'animation met à disposition une brochure qui donne des informations importantes et indique les règles principales à suivre, il est indispensable de la lire avant de décider de se lancer.

Chaque jeûneur s'est assuré que sa santé lui permet d'entrer dans cette démarche, et a pris connaissance des règles que le groupe adopte pour vivre ce temps comme communauté de jeûneurs. Cela demande de la rigueur et de l'honnêteté par rapport à soi et aux autres.



J'ai déjà jeûné une semaine: Oui / Non (biffer ce qui ne convient pas)

Date de naissance

Je suis en bonne santé, j'ai lu la brochure « Vivre une semaine de jeûne en Carême à La Chaux-de-Fonds en 2016 » qui m'a été remise et assume l'entière responsabilité de mon jeûne :

Date et signature