



# LE JEÛNE

*Quand le corps, l'âme et l'esprit s'alignent*



FRANCK KVASKOFF

LE JEÛNE



# Le Jeûne

Franck Kvaskoff

LE JEÛNE

Copyright © 2024 Franck Kvaskoff

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne pourra être reproduite, adaptée, traduite, distribuée, ou transmise sous aucun format que ce soit, ou sauvegardée dans une base de données quelconque, ou même n'importe quel système de sauvegarde, sans la permission expresse de l'auteur.

Publié et distribué gratuitement sous ce format Ebook par le ministère La Vraie Bonne Nouvelle.

Visitez notre site internet [www.lavraiebonnenouvelle.org](http://www.lavraiebonnenouvelle.org)

LE JEÛNE

**D'autres livres par Franck Kvaskoff**

- Comment comprendre la Bible
- Diriger tout mon être avec mon esprit
- Épreuves, Tentations et Persécutions ne pas les confondre
- Esprit, Âme et Corps
- Et je le vois s'accomplir
- Guérissez les malades, ce n'est pas une option
- Je prends et j'utilise mon autorité
- La Foi, le lien obligatoire
- La grande supercherie
- La Nouvelle Naissance
- La personne de Jésus Christ
- La repentance
- La Sainte Cène
- Le Jeûne
- Le vrai visage de satan
- Les « Que » de la Bible
- Maintenant assieds-toi et regarde
- La personnalité de Dieu
- Le Saint Esprit

## LE JEÛNE

**BIOGRAPHIE**

Franck est devenu chrétien né de nouveau en 1986 à Brisbane en Australie à l'âge de 22 ans.

C'est en 2006 dans le sud de la France que Dieu lui a fait part de Son désir de l'utiliser pour répandre Son Évangile. Franck commence alors à étudier sérieusement la Bible, et à écrire ses premières études bibliques. Ce n'est que 7 années plus tard qu'il crée le ministère The Real Good News en Australie ainsi que La Vraie Bonne Nouvelle en France, après avoir reçu une solide formation avec le Saint Esprit.

Franck ne se considère pas comme un écrivain, mais simplement comme un chrétien qui raconte ce qu'il vit dans sa vie personnelle. Ses livres sous formes d'études bibliques sont bien souvent agrémentés d'anecdotes de sa vie où il n'hésite pas à révéler ses erreurs de parcours ; on y découvre également parfois des situations avec sa famille. C'est une personne qui met une emphase importante sur le fait d'aimer son prochain. C'est pourquoi Franck aime prier pour guérir les malades, mais également enseigner les gens afin de les aider à entrer dans une autonomie en Jésus. Son but principal est de voir une Église qui utilise tout ce que Dieu lui a donné, mais également de voir le plus de monde possible passer par la nouvelle naissance.

## LE JEÛNE

**D**ans la bible, le peuple de Dieu jeûnait au moins une fois dans l'année. C'était établi comme quelque chose de régulier.

Bien souvent, dans l'ancien testament, le jeûne était accompagné d'une attitude d'humiliation envers Dieu pour avoir autre chose en retour de sa prière.

***Esdras 8 :21** Là, près du fleuve d'Ahava, je publiai un jeûne d'humiliation devant notre Dieu, afin d'implorer de lui un heureux voyage pour nous, pour nos enfants, et pour tout ce qui nous appartenait.*

On ne voit pas d'exemple de personnes qui ont jeûné dans l'ancien testament, afin de louer Dieu, ou de mieux l'adorer.

David a pu dire dans le **psaume 35 :13** *Et moi, quand ils étaient malades, je revêtais un sac, J'humiliais mon âme par le jeûne, Je priais, la tête penchée sur mon sein.*

On a l'impression, en lisant ces quelques versets, que jeûner pourrait comme amadouer Dieu, ou lui faire éprouver une espèce de pitié pour nous. Et à force de nous voir ne pas manger, il se dirait : « Bon aller, maintenant il a assez souffert, il m'a vraiment montré qu'il est motivé, je vais exhausser sa prière ».

Si vous pensez une telle chose, eh bien c'est une erreur. C'est que vous avez besoin de connaître votre Père beaucoup plus en profondeur. Sachez que jamais personne ne pourra jamais attirer sur lui la pitié de Dieu. La relation que Dieu veut établir avec nous est basée sur le fait qu'il nous a donné tout ce qu'il possédait avant même que nous l'ayons rencontré.

## LE JEÛNE

Donc parti de ce principe, il est inutile de supplier, de se priver de nourriture pour espérer recevoir de lui. Il nous a déjà tout donné.

Alors pourquoi jeûner...

Est-ce toujours nécessaire aujourd'hui ?

Pourtant, on voit même dans l'ancien testament que Dieu lui-même demande à son peuple de jeûner.

***Joël 2 :12*** *Maintenant encore, dit l'Éternel, Revenez à moi de tout votre cœur, Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations !*

Là encore le jeûne est associé à une certaine humiliation, une restauration de l'homme. On a l'impression que le fait de jeûner, là encore, va apaiser la colère de Dieu envers le peuple.

Laissez-moi vous dire que c'est une mauvaise compréhension du jeûne.

Alors me direz-vous, pourquoi, bien souvent, lorsque je lis un verset où le jeûne y est cité, il y est très souvent aussi question de, repentance, retour à Dieu, pleurs, lamentations, supplications.

Et c'est là que souvent les chrétiens font une erreur de compréhension.

Le jeûne n'est pas du tout lié à quoi que ce soit d'humiliant, ni de repentant. Mais il n'en reste pas moins vrai que le jeûne est un paramètre très important dans le fait d'un retour à Dieu, ou de sujets de prières diverses. Tout simplement parce que jeûner va me servir à me rapprocher de mon Père, de Jésus christ, et pas autre chose.

Le jeûne n'a aucun pouvoir. Ce n'est pas une formule magique, qui, parce que, pour un temps je vais m'arrêter de manger et boire, va me donner les faveurs de Dieu que je ne pourrais pas avoir en temps normal.

J'aime lorsque l'on peut découvrir la vraie nature de Dieu dans l'ancien testament. Il nous donne déjà un aperçu sur sa propre vision du jeûne. Pour Dieu le jeûne est plus une attitude, un état d'esprit, que juste une privation temporaire de nourriture. Souvent à la lecture de certains textes de la bible, certains font cette erreur. Ils se focalisent uniquement sur la privation de repas.

## LE JEÛNE

**Esaië 58 :5** *Est-ce là le jeûne auquel je prends plaisir, Un jour où l'homme humilie son âme ? Courber la tête comme un jonc, Et se coucher sur le sac et la cendre, Est-ce là ce que tu appelleras un jeûne, Un jour agréable à l'Éternel ?*

Dieu parle ici par la bouche de son prophète Esaïe. On s'aperçoit que le peuple d'Israël s'est plus focalisé sur le fait de sauter des repas, plutôt que d'évoluer dans leur vie en Dieu. Tout était dans l'apparence, on prenait un air humilié, malheureux, mais toutes ces attitudes étaient centrées sur eux-mêmes. La pseudo humilité était devenue de l'orgueil.

Et Dieu ne s'est pas contenté d'en rester là. Il donne toujours par la bouche d'Esaïe, des détails bien précis sur la manière de jeûner.

**Isaïe 58 :6-7** *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 ; v7 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.*

Et c'est dans ce verset que le jeûne prend toute sa dimension. Oui jeûner veut dire se priver de nourriture, mais pas seulement. La privation de nourriture n'est qu'un effet du jeûne. Je dois avoir bien pris conscience que le fait de jeûner est établi en premier pour m'aider à évoluer vers Dieu mon Père.

Lorsqu'on regarde de plus près au verset 6 de Isaïe 58, on pourrait avoir l'impression que Dieu parle des autres, lorsqu'il nous demande, lors d'un jeûne, d'aller et de détacher les chaînes, dénouer les liens, et de renvoyer mon prochain libre.

Pas du tout ! Dieu ne parle pas des autres dans le verset 6. Il parle de celui qui jeûne pour lui-même. Jeûner va, entre autres choses, me permettre de détacher les chaînes qui sont dans ma vie qui me retiennent, et m'empêchent d'aller dans le plan de Dieu pour moi. N'oublions pas que c'est le prophète Esaïe qui parle de la part de Dieu. Dieu parle ici de sa créature, et il dit :

(Traduction français courant) *Le jeûne tel que je l'aime, le voici, vous le savez bien : c'est libérer les hommes injustement enchaînés, c'est les délivrer des contraintes qui pèsent sur eux, c'est rendre la liberté à ceux qui sont opprimés, bref, c'est supprimer tout ce qui les tient esclaves.*



## LE JEÛNE

Dieu parle en fait, des effets du jeûne sur sa créature. Il ne dit pas : « Allez libérez vos frères de leurs chaînes ». Ou alors : « Rendez la liberté aux opprimés ». Non, Dieu ici, nous parle d'une manière personnelle. Il nous dit : « Mon enfant, voilà le jeûne que j'aime voir, c'est celui qui va te libérer, te délivrer, te rendre libre des liens que le diable a pu mettre sur toi. »

Puis il poursuit dans le verset 7, en nous montrant comment les effets du jeûne doivent être actifs pour notre prochain. v7 : *C'est partager ton pain avec celui qui a faim, c'est ouvrir ta maison aux pauvres et aux déracinés, fournir un vêtement à ceux qui n'en ont pas, ne pas te détourner de celui qui est ton frère.*

Jeûner c'est en premier une action dans ma propre vie, et ensuite une action dans la vie de mon prochain.

Alors me direz-vous, tout ceci est bien beau, mais dans la pratique comment ça se passe ? Comment le fait de jeûner va-t-il m'aider à changer ?

Pour comprendre ce qui va se passer lorsque je jeûne, je dois réaliser que depuis que je suis né de nouveau, mon être est composé de trois parties : Mon esprit, mon âme et mon corps. (Je vous engage à lire mon étude sur l'esprit, l'âme et le corps). Le fait de me priver de nourriture va permettre à mon âme de prendre nettement le dessus sur mon corps. Ce n'est plus lui qui va dicter les règles, mais c'est mon âme, qui elle-même est influencée par mon esprit régénéré en Jésus Christ.

Je vais pour un temps, comme couper mon corps de ce qui le nourrit pour vivre, je vais le mettre comme dans une situation de vie en sursis. Tout ceci afin qu'il soit totalement un avec mon âme et mon esprit. Et là ce n'est plus mon âme qui est tirée tantôt vers les désirs de mon corps, tantôt vers les désirs de mon esprit, mais les trois qui sont d'accord.

Dans ce cas il n'y a plus d'obstacle à mon évolution. Maintenant je comprends bien que jeûner est avant tout un désir d'évoluer. Ce n'est pas pour plaire un peu plus à dieu parce que je vais m'infliger une auto souffrance, pas du tout. Dieu m'aime, quoique je dise, quoique je fasse, son amour pour moi n'est pas en fonction de mes actes. (Pour plus de détails sur l'amour de Dieu, voir mon étude sur la nouvelle naissance). Jeûner est le résultat d'un fort désir en moi de me débarrasser de chaînes, de liens qui me tiennent depuis trop longtemps.

## LE JEÛNE

Mais également le résultat d'un désir d'aimer mon prochain d'une manière équilibrée qui me vient de Dieu.

Dans le nouveau testament, les pharisiens étaient des « spécialistes » du jeûne charnel. Le résultat qu'ils en tiraient était tout à l'opposé de ce que Dieu souhaite pour nous. Lorsqu'ils jeûnaient, ils le faisaient de manière à ce que les autres les voient et pensent : « Que ces gens sont spirituels ». Ce qui en ressortait n'était pas de l'humilité, mais de l'orgueil, de la vanité. Et bien sûr c'était le seul résultat qu'ils pouvaient en tirer.

Regardons cet exemple des pharisiens qui prennent Jésus à parti, en essayant de faire valoir leur pseudo spiritualité parce qu'ils jeûnaient plus que les autres.

**Marc 2 :18** *Les disciples de Jean et les pharisiens jeûnaient. Ils vinrent dire à Jésus : Pourquoi les disciples de Jean et ceux des pharisiens jeûnent-ils, tandis que tes disciples ne jeûnent point ?*

La réponse de Jésus illustre parfaitement le fait que jeûner est uniquement une occasion de s'améliorer selon la volonté de Dieu pour nous. Si jeûner était simplement un moyen pour plaire à Dieu en s'imposant une abstention de nourriture pour obtenir une faveur de Dieu, Jésus aurait dit que ses disciples devaient, eux aussi, jeûner.

Mais ce n'est pas ce qui s'est passé. Voyons la suite du verset avec la réponse de Jésus.

**Marc 2 :19** *Jésus leur répondit : Les amis de l'époux peuvent-ils jeûner pendant que l'époux est avec eux ? Aussi longtemps qu'ils ont avec eux l'époux, ils ne peuvent jeûner.*

A ce moment-là, les Apôtres étaient chaque jour avec Jésus. Ils bénéficiaient de sa présence, de ses enseignements, de son influence. Les apôtres étaient dans une phase d'apprentissage. Ils n'avaient pas besoin de jeûner pour s'améliorer, car ils avaient le Maître avec eux. S'ils avaient une question, ils n'avaient qu'à la poser à Jésus, et il y répondait.

Jésus, la parole était avec eux jours après jours, ils apprenaient de lui, se réjouissaient avec lui. Ils étaient comme le dit **Marc 2 :19**, *les amis de l'époux*.

## LE JEÛNE

Aujourd'hui, Jésus est remonté auprès du père, assis à sa droite dit la bible. Maintenant donc, que Jésus n'est plus sur terre, le jeûne reprend toute son utilité, car nous avons besoin de cette connexion avec lui, de notre esprit, âme et corps tout entier consacrés à lui, afin de puiser la force pour nous améliorer dans sa volonté.

Le passage du pharisien qui jeûnait deux fois par semaine montre que son jeûne ne servait à rien, car il n'a pas été justifié.

**Luc 18 :12-14** *je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme de tous mes revenus. Le publicain, se tenant à distance, n'osait même pas lever les yeux au ciel ; mais il se frappait la poitrine, en disant : O Dieu, sois apaisé envers moi, qui suis un pécheur. Je vous le dis, celui-ci descendit dans sa maison justifié, plutôt que l'autre. Car quiconque s'élève sera abaissé, et celui qui s'abaisse sera élevé.*

Un passage qui peut prêter à confusion est celui où Jésus dit qu'une sorte de démon ne peut sortir que par le jeûne et la prière. Alors certains pensent que le fait de jeûner libère une puissance qui va faire monter ma prière bien plus haut pour être mieux entendue par Dieu.

**Matthieu 17 :21** *Mais cette sorte de démon ne sort que par la prière et par le jeûne.*

Souvent l'erreur vient du fait que l'on met de côté ce qui s'est passé avant. Reprenons la scène au début.

Un homme a son fils possédé de démons. Ces démons poussent ce jeune homme à se jeter à l'eau ou bien dans le feu. Il est clair que ces démons veulent la mort de ce jeune garçon. Quelle vie pour son père, une attention de tous les instants. Il a dû plusieurs fois récupérer de justesse son fils se noyant, ou commençant à brûler dans les flammes. Cet homme vient voir les apôtres de Jésus pour leur demander de prier pour son fils. Mais les prières des apôtres n'y ont rien fait. Le père va voir Jésus pour lui demander de libérer son fils.

Quelle est la réaction de Jésus ? Que dit-il ?

**Matthieu 17 :20** *C'est à cause de votre incrédulité, leur dit Jésus. Je vous le dis en vérité, si vous aviez de la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à cette*

## LE JEÛNE

*montagne : Transporte-toi d'ici là, et elle se transporterait ; rien ne vous serait impossible.*

Il est flagrant que les apôtres n'avaient pas assez de foi pour que ces démons sortent de ce garçon. Voilà une situation qui leur a montré qu'ils avaient encore à recevoir, à s'améliorer. Mais c'est quelque chose qui viendrait plus tard pour eux, lorsque Jésus aurait été crucifié et glorifié. C'est pour cela que Jésus a dit dans **Marc 2 :20** *Les jours viendront où l'époux leur sera enlevé, et alors ils jeûneront en ce jour-là.*

C'est pourquoi en disant que ce démon ne sort que par le jeûne et la prière, Jésus veut dire qu'ils avaient besoin que tout leur être, Esprit, âme, et corps soit un, afin que leur foi puisse agir pour que ce démon soit chassé. De plus le terme « Ce démon » ne figure pas dans le texte original, il a été rajouté à la traduction de certaines versions de la bible. Même si on peut prendre en compte qu'il est important de jeûner pour activer plus de sa foi afin de faire sortir un démon, Jésus ne parlait pas ici de démon, mais de doute. Dans ce passage Jésus dit que cette sorte, (c'est-à-dire cette sorte d'incrédulité), ne peut être chassé de ma pensée que par le jeûne et la prière.

Le jeûne augmente l'activation de notre foi.

Aujourd'hui nous avons toutes les raisons de jeûner et prier. Chacun a besoin d'aller plus loin. On peut arriver de temps à autres à un point où l'on a l'impression de ne plus avancer, ou peut-être bien moins vite qu'auparavant en tout cas.

Jeûner va augmenter ma foi comme le dit **Matthieu 17 :20 et 21**. Mais nous devons bien être au clair sur le fait que jeûner va me permettre de me sanctifier, de ressembler à Jésus. Et à cause de cela, mes prières seront exaucées, à cause de cela ma vie sera comblée de joie en Jésus christ. C'est dans ce but que je dois jeûner, et uniquement dans celui-ci. Ce doit être ma première motivation.

Et ensuite les effets du jeûne arriveront comme le dit Dieu dans **Esaïe 58 :8** *Alors ta lumière poindra comme l'aurore, Et ta guérison germera promptement ; Ta justice marchera devant toi, Et la gloire de l'Eternel t'accompagnera.*

Le jeûne est un mode de vie, tout comme être chrétien. Ce ne sont pas des

## LE JEÛNE

rites que je suis sans en comprendre le sens, des choses que je répète sans les vivre, des repas que je saute sans réaliser que mon corps est soumis à mon âme et mon esprit, afin que, pour un temps, il ne soit plus un frein à mon évolution vers Dieu. Nous devons tirer avantage de ces moments de jeûne, où notre corps nous est parfaitement soumis, et en profiter pour avancer. Ces moments sont propices pour nous libérer de chaînes, de liens, afin que nous puissions changer des points précis de nos vies. Voir l'accomplissement de nos prières pour les autres est aussi l'effet de tout notre être, esprit, âme et corps qui se rapproche du mode de vie de Jésus.

## LE JEÛNE

Cette étude vous a été offerte par le ministère « **La Vraie Bonne Nouvelle** ».  
Auteur : Franck Kvaskoff

Si vous souhaitez nous aider à continuer de proposer nos enseignements gratuitement dans le monde francophone, vous pouvez faire un don en vous rendant sur notre site internet ici <http://www.lavraiebonnenouvelle.org/Pages/nous%20aider.html>  
Si vous souhaitez nous aider et que vous avez reçu cette étude sur papier rendez-vous sur notre site [www.lavraiebonnenouvelle.org](http://www.lavraiebonnenouvelle.org) Cliquez sur le bouton « Nous aider ».

Pour tous renseignements ou questions contactez : [info@lavraiebonnenouvelle.org](mailto:info@lavraiebonnenouvelle.org)  
Site Internet : <http://www.lavraiebonnenouvelle.org>

Ce document est soumis à des droits d'auteurs, toute reproduction, copie, partielle ou totale est strictement interdite sans autorisation expresse et écrite de l'auteur.