

Paroisse Saint Jean-Paul II - Anet

Groupe des Jeûneurs Joyeux – Carême 2021

Avec la prière et le partage, le jeûne est un pilier fondamental du temps de conversion qui nous est donné dans le carême. Le groupe, en lien avec la paroisse St Nicolas des Champs 75003 à Paris, se propose de former et de soutenir ceux qui désirent mieux connaître les bienfaits physiques et spirituels du jeûne, par des enseignements et des temps de prière hebdomadaires ainsi qu'une pratique accompagnée par des prêtres (les 4 prêtres de la paroisse St Nicolas des Champs vont jeûner en même temps que le groupe) et des jeûneurs expérimentés.

Programme proposé :

PLANNING DU JEUNE

Pendant la durée du carême et du jeûne il est recommandé de boire abondamment (1,5 à 2 l/jour) de l'eau (type Volvic)

- Mercredi des cendres, 17/02, entrée en carême : suppression totale de l'alcool, tabac, café, thé, chocolat, sucreries, pâtisseries.
- Du 21/02 au 27/02 : suppression de la viande, du sucre, des confitures et biscuits.
- Du 28/02 au 06/03 : Idem
- Du 07/03 au 13/03 : suppression du pain frais, lait, beurre, yaourts, fromages, on ne consomme que des fruits, légumes, crudités, graines et céréales en diminuant les rations et la diversité.
- Du 14/03 au 20/03 : Pour ceux qui le peuvent : Purge intestinale et Jeûne intégral = un verre de jus d'une ½ orange bio filtré et coupé d'eau le matin, et une tasse d'eau de cuisson de légumes bio à midi et le soir. Pour les autres, on peut continuer le régime de la semaine précédente.
- Du 21/03 au 27/03 : Reprise TRES PROGRESSIVE, compote de pomme, légumes cuits, biscotte, riz
- Du 28/03 au 03/04 : Semaine Sainte : rester sur un régime végétarien pur.
- A partir du 04/04 : continuer la reprise en mode très prudent, réintroduire les aliments (1 seul nouveau par repas au maximum et en très petite quantité)

REUNIONS DE PRIERE ET DE SOUTIEN

Pour ceux qui le peuvent, nous vous proposons des petites réunions par ZOOM chaque mercredi à 20h30 pour :

- Nous encourager mutuellement,
- Prier ensemble,
- Partager comment nous vivons ce jeune,
- Poser nos questions,
- Évoquer des réactions, indésirables de notre corps.

Voici les dates de ces réunions : Mercredi 24 février, Mercredi 3 mars, Mercredi 10 mars, avec la participation du Père Paul-Marie de Brunhoff, Mercredi 17 mars, Mercredi 24 mars.

INSCRIPTION & DOCUMENTATION

Paroisse Saint Jean-Paul II - Anet

Merci de vous inscrire par mail auprès de Brenda (brenda.paelinck@gmail.com) en précisant votre numéro de téléphone portable. Nous vous enverrons la documentation nécessaire et vous inscrirons sur un groupe de partage Whatsapp où vous pourrez poser toutes vos questions en temps réel.

Contacts : Brenda Paelinck 06 71 93 81 40 et Philippe Paelinck 06 80 13 47 36