

# COMMENT JEÛNER?

**Jeûner, surtout si c'est la première fois, ça se prépare.**

Quelques astuces pratiques :

- **Partage ton intention de jeûner** à ceux qui vivent avec toi ou à ton entourage et rassure les au besoin. Leur expliquer ta démarche permet souvent de se sentir soutenu.
- **Prépare ton lieu de vie** : avoir des placards remplis de tes biscuits préférés n'est sûrement pas une bonne idée ;)
- **Ajuste ton agenda** : commence ton jeûne le jour où tu as un souper avec tes amis peut compliquer la tâche, même chose si c'est la journée où tu as décidé de te mettre au crossfit.
- **Détermine à l'avance ce que tu vas faire** : Comment vas-tu gérer ton temps pendant ton jeûne ? Lecture de la parole, louange, prière, écrire dans un journal ?
- **Se fixer un début clair et une fin claire de jeûne** : Ne pas se fixer de début et de fin est souvent le meilleur moyen... de ne jamais jeûner !
- **Le plus important** : Écris POURQUOI tu jeûnes. Quand l'envie de craquer se fera sentir, reviens à l'intention initiale de ton jeûne.

Si tu n'as pas beaucoup d'expérience avec le jeûne, commence petit.

Par exemple, tu pourrais commencer par un jeûne intermittent, en sautant seulement un repas dans ta journée! N'oublie pas de bien t'hydrater puis tranquillement, tu peux allonger le temps de jeûne à 2 repas, puis éventuellement, un 24h complet.

Il est préférable d'opter pour un jeûne court, intentionnel, régulier plutôt que pour un jeûne très intense qui pourrait te décourager et te conduire à ne plus jeûner ou à ne le faire que très rarement.

Le jeûne est décrit par les personnes qui le pratiquent comme un moment où on se rend disponible devant Dieu, où on se met à son écoute et où on passe du temps dans la prière. Organise ton temps pour que cette période soit un temps mis à part pour Dieu.