



Introduction : Un Remède Spirituel pour un Monde Bruyant

Nous vivons à une époque de bruit constant. Les réseaux sociaux, les informations, les conversations sans fin et, surtout, les paroles qui sortent souvent de notre bouche sans filtre. Nous critiquons, nous nous plaignons, nous colportons des ragots et, sans nous en rendre compte, nous blessons, divisons et affaiblissons le tissu le plus sacré que Dieu nous ait donné : **la famille**.

Mais et s'il existait une pénitence oubliée, un « jeûne » qui ne consiste pas à se priver de nourriture, mais à **dompter sa langue** ? Un jeûne qui, pratiqué avec dévotion, peut apporter la paix dans les foyers, guérir les relations et nous rapprocher de Dieu.

Voici le « **Jeûne des Paroles** », une pratique ascétique traditionnelle bien connue des saints et des mystiques, mais largement oubliée aujourd'hui.

1. Qu'est-ce que le 'Jeûne des Paroles' ?

Le « Jeûne des Paroles » est une forme de mortification qui consiste à **s'abstenir de parler inutilement**, surtout des paroles qui blessent : critiques, plaintes, commérages, médisances et mots blessants.

Il ne s'agit pas d'un vœu de silence absolu, mais de **parler avec intention** : pour édifier, consoler, enseigner et aimer. Comme le dit saint Paul :

« *Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il en est besoin, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent.* » (Éphésiens 4:29)

Ce jeûne n'est pas nouveau. Les moines du désert, des saints comme saint Joseph de Cupertino (qui parlait très peu pour éviter les péchés de langue) et même la Vierge Marie, qui « gardait toutes ces choses dans son cœur » (Lc 2:19), pratiquaient cette forme de silence intérieur.



2. Pourquoi est-il si nécessaire aujourd'hui ?

a) Les familles sont détruites par la langue

- **Les critiques constantes** entre époux engendrent du ressentiment.
- **Les commérages** qui divisent frères et sœurs et amis.
- **Les plaintes** qui empoisonnent l'atmosphère du foyer.

La Bible nous avertit : « *La langue est un feu, un monde d'iniquité* » (Jacques 3:6). Une seule remarque négative peut brûler des années d'amour.

b) Nous vivons dans une « culture de la plainte »

Les réseaux sociaux nous ont habitués à donner notre avis sur tout, sans filtre. Mais **combien de ces paroles sont vraiment nécessaires ?** Combien servent à construire plutôt qu'à détruire ?

c) Manque de prière et d'écoute

Le bruit extérieur nous empêche d'entendre **la voix de Dieu**. Le silence n'est pas un vide, c'est l'espace où Dieu parle.

3. Comment pratiquer le 'Jeûne des Paroles' ?

Il ne s'agit pas de cesser de parler, mais de **purifier notre communication**. Voici quelques clés :

a) Commencez par de petits sacrifices

- **Évitez de critiquer** pendant une journée.
- **Ne répondez pas avec colère**, même si vous avez raison.
- **Gardez le silence** lorsque vous avez envie de vous plaindre.



b) Transformez vos paroles en prière

Au lieu de médire sur quelqu'un, **priez pour cette personne**. Comme le disait sainte Thérèse d'Avila : « *Si tu parles, parle de Dieu ; si tu te tais, tais-toi pour Dieu.* »

c) Pratiquez le silence intérieur

- **Avant de parler, demandez-vous** : Est-ce que cela édifie ? Est-ce nécessaire ? Est-ce charitable ?
 - **Apprenez à écouter** plus que vous ne parlez.
-

4. Les fruits de ce jeûne dans la famille

Ceux qui ont pratiqué ce jeûne témoignent :

- ☐ **Moins de disputes**, plus de paix à la maison.
 - ☐ **Une meilleure communication**, car les paroles sont prononcées avec amour.
 - ☐ **Une union plus forte**, car les blessures inutiles sont évitées.
-

Conclusion : Un Défi pour Renforcer Votre Foyer

Le « Jeûne des Paroles » n'est pas facile. Il demande **humilité, maîtrise de soi et beaucoup de grâce divine**. Mais c'est une pénitence puissante, surtout en ces temps où **le démon cherche à diviser les familles par la langue**.

Je vous mets au défi d'essayer : un jour, une heure, ne serait-ce que quelques minutes. Vous verrez comment l'Esprit Saint agit lorsque nous lui faisons de la place par notre silence.

Comme le disait saint Jean de la Croix :

« *Le langage que Dieu entend le mieux est le silence de l'amour.* »



Êtes-vous prêt à essayer ce jeûne et à transformer votre famille ?

Qu'en pensez-vous ? Osez-vous relever le défi ?