

**Article de Mgr Pierre-André Fournier  
Archevêque de Rimouski**

**pour le journal *Progrès Écho*  
Rimouski, le 6 mars 2011**

---

### **Au menu : la satiété**

Les nutritionnistes sont de plus en plus « in » non seulement pour accompagner des personnes dont les muscles ont tendance à migrer vers le même « arrondissement » (l'abdomen) mais aussi pour donner des conférences aux personnes âgées, aux étudiants, etc. Un mot qui est utilisé par plusieurs est « satiété » : si ton estomac te fait sentir qu'il est satisfait, tu arrêtes de manger même s'il reste quelques bouchées dans l'assiette. Pourquoi ce réflexe ne serait-il pas bon pour autre chose que la mangeaille?

#### **Le 9 mars**

Pâques est tard cette année, soit le 24 avril, mais le mercredi des Cendres qui marque le début du carême, 40 jours avant Pâques, est à la porte, soit le 9 mars. Le fait d'entendre parler régulièrement du ramadan (28 jours de jeûne chez les musulmans) nous rappelle la tradition chrétienne du carême. Cette influence des disciples de Mahomet peut donc susciter une réflexion chez les disciples du Christ comme elle l'a fait pour Charles de Foucauld.

#### **Un bouleversement**

Entré à l'école militaire à 18 ans en 1876, Charles de Foucauld y acquiert une réputation de fêtard et scandalise son entourage. À 25 ans, il entreprend un séjour périlleux au Maroc. Il est frappé par le respect absolu des gens envers Allah. Il écrit à un ami : « La vue de cette foi m'a fait entrevoir quelque chose de plus grand et de plus vrai que les occupations mondaines : nous sommes nés pour plus. » De retour à Paris, il rencontre un prêtre, vit une profonde conversion et opte pour l'entrée dans une communauté religieuse contemplative. « Dieu est si grand, confesse-t-il, il y a une telle différence entre Lui et tout ce qui n'est pas Lui. » Puis, il consacre sa vie dans le Sahara algérien dans le silence et au service des Touaregs. On parle maintenant du bienheureux Charles de Foucauld.

Mais revenons au 9 mars et à la satiété. Comment adapter le jeûne, la prière et le partage à la sauce postmoderne? S'il est bon pour l'être humain de respecter la satiété face à la nourriture, ne serait-il pas bon aussi d'avoir cette même attitude face au tsunami d'incitatifs et de distractions qui viennent de l'extérieur? On y gagnerait ainsi un peu plus de silence et de réflexion. Respecter la satiété, n'est-ce pas aussi une façon de dire « non » à un surplus de consommation et « oui » à un plus grand partage avec les pauvres d'ici et d'ailleurs?

#### **Penser à la panse**

Il y a danger d'avoir les yeux plus grands que la panse et de prendre des résolutions à longévité précaire. Là aussi le respect de la satiété a sa place. « C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite. Un plein effort est une pleine victoire », disait Gandhi. Au menu, la satiété, la qualité et non la quantité.

## Conclusion

Cette montée vers la fête de la Lumière qu'est Pâques est comme l'extraction de la chenille de son enveloppe pour devenir papillon. « Sortir de son cocon, c'est arrêter de regretter le passé, de broyer du noir, pour enfin découvrir la beauté de ce qui nous entoure. Sortir de son cocon, c'est déployer ses ailes de générosité, de tendresse, d'entraide, d'écoute et d'accueil, pour embellir le monde et dévoiler toutes les couleurs qu'il cachait sous le vieux manteau des peurs et des regrets » (Laurette Lepage, Fraternité du Pain).

C'est à y penser!

+ *Pierre-André Fournier*  
+ Pierre-André Fournier  
Archevêque de Rimouski