

Silence, jeûne, lever tôt... Bienvenue au royaume des ascètes

Par Elsa Fayner

Publié le 08 avril 2016 à 16h37 - Mis à jour le 18 avril 2016 à 10h46

Favoris

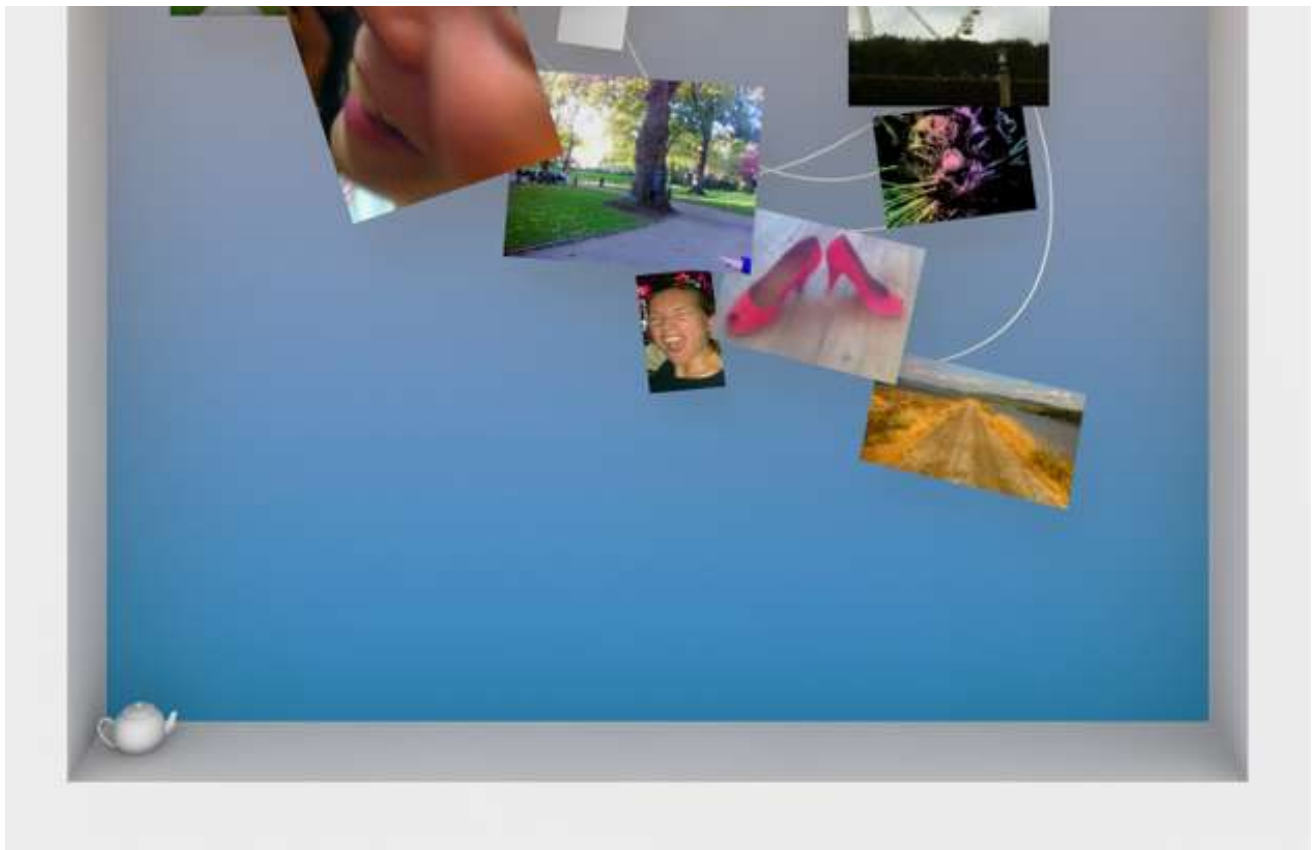


Partage



ENQUÊTE | Les méthodes pour se « purifier » dans la privation rencontrent de plus en plus d'adeptes. Les raisons d'un tel engouement.





La tête à l'envers pour se remettre le corps et l'esprit à l'endroit... Yoga et méditation font de plus en plus d'adeptes dans les sociétés occidentales. CAROLINE DELMOTTE POUR "LE MONDE"

Jeûner, passer dix jours à méditer dans le silence, se lever aux aurores... La privation serait-elle en train de s'imposer comme une solution à toutes les dérives de nos sociétés stressées ? Les nouveaux sages triomphent, tout comme les méthodes pour faire de la place et se retrouver soi-même. *Méditer jour après jour* (L'Iconoclaste, 2011), de Christophe André, s'est vendu à 350 000 exemplaires. *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*, réalisé par Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, réunit à chaque rediffusion sur Arte près de 600 000 téléspectateurs entre l'antenne et le replay. Combien de centres de yoga proposent des séjours combinés monodiète, détox, levers tôt, ou silence, dans une longère percheronne, une maison d'hôtes toscane ou un hôtel de charme crétois ?

Apprendre à « canaliser ses instincts »

Cette « détox » n'a de nouveau que le nom, car l'ascèse se pratiquait déjà « *dans la Grèce antique et peut-être plus encore dans le monde indien, voire encore plus loin dans la civilisation de l'Indus, qui a trouvé son prolongement dans le yoga indien* », explique Odon Vallet, spécialiste des religions. Au jeûne et à la prière

s'ajoutaient une gymnastique comme le yoga, une alimentation sans viande, l'absence de rapports sexuels, voire une planche de bois en guise de lit « *pour être sûr de canaliser ses instincts* », poursuit l'auteur du *Petit Lexique des idées fausses sur la religion* (Le Livre de poche, « Littérature & Documents », 2004).

Voir aussi le webdocumentaire : Le corps retrouvé, quête moderne de l'homme occidental

Les périodes de « *corps pénitent* » ont suivi dans l'Histoire celles du corps triomphant, explique le chercheur : « *Pour les premiers chrétiens, le corps martyrisé de Jésus était valorisé, par opposition à celui des dieux du stade grec. Comme chez les flagellants en Irak, dont les processions ressemblaient à celles du Vendredi saint.* » Jésus n'était cependant « *pas un dur des pénitences* », pas plus que Bouddha, qui avait renoncé au jeûne pour pratiquer le juste milieu. Quant à Louis XIV, ses médecins profitaient du calendrier chrétien pour réguler ses excès...

La pénitence, version confort

Aujourd'hui, chez les jeûneurs, les « retraités écolo-bio » des années 1990 ont cédé la place aux cadres actifs de moins de 50 ans, bons vivants le reste du temps, qui demandent « *la piscine, les soins, une belle chambre et un bon lit* », constate Jean-Pascal David, gérant de la Maison du jeûne. L'ascèse, version confortable. Adaptée à notre société.

Il faut « *un climat d'abondance pour qu'on se dise qu'il y a trop* », fait remarquer Odon Vallet. Gare toutefois à l'instrumentalisation, met en garde Fabrice Midal, fondateur de l'Ecole occidentale de méditation : « *Ça ne sert pas à être plus efficace ni plus calme. Ce n'est même pas forcément une expérience agréable, de bien-être. On entre en rapport à la douleur, à l'angoisse, et c'est le fait de le faire sans condition, sans objectif ni projet, qui change tout.* »

Lire aussi

Ascétisme : « Nous ne sommes pas loin de l'éthique écologiste »

Odon Vallet insiste sur la dimension spirituelle, qui peut être religieuse, de

l'ascèse. « *C'est une privation pour être en meilleure santé, plus heureux et plus sage. Une privation pour atteindre la vie éternelle ou le nirvana, selon la religion. On accepte du "moins" maintenant pour du "plus" ensuite.* » Ou quand la pause devient le dernier luxe à s'octroyer.

Lire aussi

Le silence : « Me dire à moi-même : "mais ta gueule !" »

Lire aussi

La déconnexion : « J'ai eu envie qu'on me foute la paix »

Lire aussi

Le lever tôt : « C'est un moment où l'on ne doit rien à personne »

Lire aussi

Le jeûne : « Faire de mon corps une page blanche »

Lire aussi

L'anti-privation : « Apéros et grandes tablées, ma pause à moi »
