

ENSEMBLE

JUILLET/AOÛT
2022

PRESSE RÉGIONALE PROTESTANTE
SUD-OUEST
N° 373 - 5,50 €

Retrouvez les

Nouvelles
des Églises

— 27

DOSSIER

**Partir à
l'aventure**

— 11

SPIRITUALITÉ

Le jeûne : Non, je ne suis
pas mort !

— 8

ACTUALITÉS

Détente : jeux enfants
et adultes

— 22

EN RÉGION

Rencontres, expos
et autres rendez-vous
de l'été

— 27

LE JEÛNE

NON JE NE SUIS PAS MORT !

Olivier Delachaux

pasteur, poste régional soutien solidarité pour la région Sud-Ouest

Le jeûne attire autant ceux qui veulent maigrir que ceux qui veulent se recentrer sur l'essentiel. Certains sont adeptes alors que d'autres regardent le phénomène avec méfiance. Témoignage.

Il y a une vingtaine d'années, je me souviens d'avoir rencontré un couple de jeûneurs au cours d'une retraite organisée par la Fraternité spirituelle des veilleurs¹. Ils avaient pourtant l'air normaux ! Vingt ans plus tard, je me retrouvais à leur place, dans un stage organisé par Chemin de la santé², dans un ancien monastère cistercien réaménagé en gîte de groupe, à l'entrée des Gorges du Verdon. Un peu comme si, à mon insu et au terme d'un long cheminement, mon corps était arrivé à ses fins.

Nous étions une douzaine de personnes. Un cuisinier parisien, un autre du Périgord, un chef d'entreprise et sa jeune épouse russe, une hôtesse de l'air, une passionnée de course à pied en montagne, une couturière de mode. Improbable panel laïc dont le seul point commun était le désir de jeûner.

Après une semaine de préparation à la maison pour descendre progressive vers l'objectif 200 calories par jour – en éliminant tour à tour café, alcool, viandes, laitages, etc. – nous sommes entrés à proprement parler dans le jeûne³. Au menu, pendant une semaine : un jus de fruit frais naturel le matin et un bol de bouillon clair le soir. Agrémenté bien sûr de citrons pressés et autres tisanes à volonté. La mise au repos du système digestif s'accompagnait également

d'une inévitable purge. Passés les deux premiers jours nécessaires à l'organisme pour basculer sur le mode crise et commencer à brûler les réserves de graisses, quelle ne fut pas ma stupéfaction lorsque je me rendis compte que non

hammam, shiatsu et autres délicatesses. C'étaient de vraies vacances, au sens littéral de *vacuum*, vide. Un vide habité de bien être...

Mais si l'histoire devait s'arrêter là, je ne vous l'aurais pas racontée. Le

jour de la rupture du jeûne, alors que nous étions debout autour d'une table à contempler un plateau de fruits artistiquement préparé, une Monégasque effleurant la soixantaine glissa en catimini : « Ça donnerait envie de prier ». Interloqué je lui chuchotais :

Ainsi le jeûne ne serait-il pas un mouvement de retour à la vie ? Nous laissons de côté toutes les nourritures "poisons" que nous faisons ingurgiter à notre corps et notre esprit pour les remplacer par des nourritures saines ?

seulement je n'étais pas mort, mais qu'au contraire une énergie tout à fait inattendue montait de je ne sais où et s'employait à nettoyer et le corps et la pensée⁴. Ceci alors même qu'avant le jeûne, ça gratouillait par-ci, ça pinçait par-là. Au milieu du jeûne, tout avait disparu. La pensée, elle aussi, avait gagné en clarté et en acuité.

Mais le plus beau dans tout cela, c'étaient peut-être ces randonnées quotidiennes de trois ou quatre heures, dans un ciel azur, à parcourir ces bellissimes montagnes ciselées par le Verdon. Ou alors ces siestes au soleil, voire les soins que le centre proposait au travers de séances de sauna,

« C'est beau ce que vous dites. », et elle, comme piquée dans son enfantine pudeur, s'empressa d'ajouter : « Oh, mais je n'ai plus prié depuis ma petite communion. »

De retour à la maison, engagé dans une remontée pour retourner à une alimentation « normale », la parole de cette dame cheminait en moi. Voilà quelqu'un qui découvrait intuitivement par l'expérience le lien entre le jeûne et la prière que propose l'évangile. Mais le plus extraordinaire, c'est que dans un temps où l'Église peine à promouvoir le jeûne, ce sont des laïcs qui ont pris le relais. Ainsi la Fédération francophone de jeûne et randonnée, forte de ses 250 lieux



et de ses 1200 stages par an, donne à des milliers de gens accès à une thérapie que prône aussi bien le judaïsme, le christianisme que l'islam : le jeûne.

Ainsi le jeûne ne serait-il pas un mouvement de retour à la vie ? Mouvement au travers duquel nous laissons de côté toutes les nourritures « poisons » que nous faisons ingurgiter à notre corps et notre esprit pour les remplacer par des nourritures saines ? —

¹ <https://sites.google.com/site/fratspirituellesveilleurs/home>

² Chemin de la santé est affilié à la Fédération française de jeûne et de randonnée <https://www.ffjr.com>

³ Jeûne type Buchinger, https://fr.wikipedia.org/wiki/Otto_Buchinger

⁴ On considère qu'environ 1/3 de l'énergie corporelle est utilisée pour les fonctions de base, 1/3 pour le mouvement et 1/3 pour la digestion.



Le conseil de la rédaction

La pratique du jeûne nécessite un avis et suivi médical. Pensez-y avant de vous lancer !