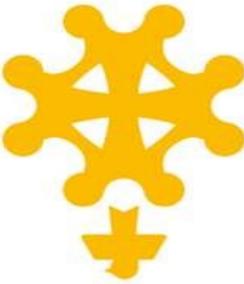


Jean-Claude NOYÉ

Le **GANDHI**  
**CARÊME**  
**CORAN**    
grand livre  
du **J** **KIPPOUR**  
**BOUDDHISME**   
**RAMADAN**  
**ÉVANGILE**  
**TORAH** 

■ Albin Michel

© Édition Albin Michel, 2007

ISBN : 978-2-226-29058-8

Avec le soutien du



[Centre national du livre](#)

*À Marie-Léa, Sophie et Antoine  
pour l'amour lentement infusé, au gré des jours.*

*À Paule et René  
pour le cadeau inespéré de la vie, sans prix.*

*À tous ceux qui se battent, envers et contre tout,  
pour que l'humanité sorte de la spirale mortifère  
dans laquelle elle s'est enfermée.*

# Sommaire

Page de titre

Page de Copyright

Introduction

De quoi parle-t-on ?

I - LE JUDAÏSME

1 - Le judaïsme en quelques mots

2 - Le jeûne dans la Bible hébraïque

3 - Les jours de jeûne dans le judaïsme aujourd'hui

Les jours de jeûne du calendrier juif

Yom Kippour

Les quatre jeûnes de commémoration des sièges de Jérusalem et de la destruction du Temple

Le jeûne d'Esther

Le jeûne des Premiers-nés ou des Aînés

Comment les jours de jeûne du calendrier juif sont-ils reçus par les fidèles ?

Les jeûnes individuels et facultatifs

4 - Une autre approche du corps ? Le judaïsme et l'ascétisme

Une autre approche du corps ?

La voie du milieu

Une longue tradition d'ascèse

Figures de l'ascèse dans la Bible et le Talmud

Deux communautés ascétiques : les Thérapeutes et les Esséniens

L'époque du Talmud

Le hassidisme médiéval allemand

Le piétisme juif égyptien du XIIIe siècle

La kabbale

Sabbataï Tsevi, le faux Messie

Le hassidisme d'Europe centrale

5 - Portraits contemporains

Corinne Fridmann

Yoann Dobensky

II - LE(S) CHRISTIANISME(S)

6 - Les racines évangéliques

Jean le précurseur

Le Christ Jésus

7 - Le christianisme antique

Les premières sources

Les débuts du monachisme

De la discrétion

L'enseignement des Pères

La primauté de la charité

## 8 - Les Églises byzantines et orientales

L'Église copte

Un « grand carême » particulièrement long

Le sens profond du jeûne selon Matta el-Meskine

L'orthodoxie byzantine

De grands jeûneurs

Chevetogne, entre Orient et Occident

## 9 - L'Occident latin

Les œuvres théologiques

L'univers monacal

Le déclin des pratiques

L'abandon des jeûnes autres que le carême

Le relâchement des abstinences alimentaire et sexuelle

L'abandon du repas unique

## 10 - Le jeûne chrétien aujourd'hui : oubli et renouveau

Au XXe siècle, accélération du relâchement et abandon du jeûne

Les causes du déclin

La fin du jeûne eucharistique

La redécouverte du jeûne

Les sessions « Jeûne, partage et intériorité. Jeûner ensemble dans la vie quotidienne pendant six jours »

De riches témoignages

11 - Portraits de jeûneurs en chrétienté

Jean-Luc Souveton

Adalbert de Vogüé

Harri Wettstein

III - L'ISLAM

12 - La pratique du jeûne

L'ascétisme du Prophète

Le jeûne du mois de Ramadan

L'origine du ramadan

Comment jeûne-t-on ?

Les pratiques religieuses spécifiques au ramadan

Aid el-fitr, « fête de la rupture du jeûne »

Les vertus du ramadan

Vivre l'islam pendant le ramadan : joie, pardon, partage et ferveur

Les jeûnes facultatifs ou jeûnes volontaires, ou encore jeûnes surérogatoires

Les jours où il est interdit de jeûner

13 - Une lecture soufie

Ce qu'est le soufisme

Les confréries soufies et le jeûne

Al-Ghazâlî : le jeûne, signe d'amour envers Dieu

Ibn 'Arabî, une doctrine initiatique du jeûne

- 14 - Portrait : Tariq Oubrou
- Tariq Oubrou ou le jeûne continu

#### IV - L'ORIENT

- 15 - Le bouddhisme
- Le zen

Le bouddhisme tibétain

Le shingon

- 16 - L'hindouisme et le jaïnisme
- Jaïnisme : le jeûne jusqu'à l'inanition

- 17 - Gandhi et ses héritiers
- Les jeûnes de Gandhi

Les héritiers de Gandhi

Lanza del Vasto

Les communautés de l'Arche aujourd'hui

#### V - AUTOUR DU JEÛNE

- 18 - Manger le rien : l'inédie
- L'inédie dans le monde chrétien

Une longue lignée d'artistes de la faim

L'inédie dans les autres religions

Ramana Maharshi

Le cas de Little Bouddha

Le cas controversé des « respiriens »

19 - La rencontre interreligieuse

Appels prophétiques de Jean-Paul II

Louis Massignon ou l'ardente intercession

L'association Avoir faim pour partager

Une aventure qui continue

20 - Jeûne et politique

Jeûne ou grève de la faim ?

Jeûne politique, jeûne spirituel ?

Jeûne et écologie

VI - JEÛNER AUJOURD'HUI

21 - Comment jeûner ?

Qui peut jeûner ?

Jeûne diététique ou jeûne thérapeutique ?

Quel type de jeûne adopter ?

À quel rythme jeûner ?

Quand jeûner ?

Jeûner seul ou en groupe ?

22 - Pourquoi jeûner ?

Bienfaits corporels

Effets du jeûne préventif

Apprendre à manger autrement

Effets du jeûne thérapeutique

Bienfaits psychiques

## 23 - Où jeûner ?

Pour vivre une approche spirituelle du jeûne.

Jeûnes résidentiels

Jeûne au quotidien

D'autres adresses

Les stages « Jeûne et randonnée »

## Notes

## Bibliographie

Ouvrages généraux

I. Le judaïsme

II. Le christianisme

III. L'islam

IV. L'Orient

V. Autour du jeûne

VI. Jeûner aujourd'hui

## Remerciements

# Introduction

---

Le jeûne est tendance. Aux États-Unis, les stars le revendiquent. Madonna, Demi Moore, Clint Eastwood ou Bruce Willis expliquent à qui mieux mieux dans la presse people comment ils se sont mis au bouillon et à l'eau pour leur plus grand bien. En France, le très populaire Yannick Noah, personnalité généreuse et altruiste, explique ici et là tout le bien qu'il pense du jeûne, dont il est adepte à raison de deux fois par an (deux fois quinze jours), de même qu'il pratique le yoga et la méditation. De mois en mois, le dossier de presse sur le jeûne s'alourdit. La presse magazine et les revues de santé déclinent le jeûne sur tous les modes : jeûne qui rajeunit, jeûne qui garde en bonne santé, jeûne qui redonne l'énergie, jeûne qui permet de garder la ligne, jeûne qui aide à faire face au stress. La presse catholique elle-même, tous titres confondus, n'est pas en reste, plus sensible à l'idée de redécouverte spirituelle du jeûne.

Le jeûne est tendance, mais il est aussi d'actualité. Il n'y a pas de mois sans que l'on apprenne que des personnes, n'ayant plus d'autres moyens pour se faire entendre, entament un long jeûne de protestation contre l'injustice qu'elles subissent. On a vu des prisonniers et des sans-papiers y recourir. Mais aussi, récemment, fait inhabituel, un député.

Le jeûne est dans l'air du temps. Dans un contexte de consumérisme exacerbé autant qu'absurde, il est une réponse possible. Ou plutôt, il devient un besoin. Le trop-plein appelle spontanément le vide, le « trop-plein », en réparation de l'équilibre perdu. Mais alors, objectera-t-on, le jeûne ne serait qu'un luxe d'Occidentaux repus, soucieux de s'alléger pour satisfaire à la dictature esthétique de la minceur ? Et valoriser sa pratique n'est-il pas ambigu quand tant de jeunes filles souffrent d'anorexie ? Réalités qu'on ne peut certes ignorer. Mais le jeûne, c'est autre chose. Un acte libre, volontaire, conscient, qui

met beaucoup de choses en question : notre rapport à la nourriture, bien sûr, mais aussi notre difficulté à lâcher prise et l'avidité comme moteur de nos sociétés. Il interroge le trop-plein des pays riches opposé au trop-peu des pays pauvres. Il est, j'en suis convaincu et je l'explique, une réponse, partielle certes, mais utile cependant, à l'énorme crise écologique qui se profile à vitesse grand V.

Jeûne tendance. Jeûne d'actualité. Jeûne ligne de fond sur fond de crise de civilisation. C'est encore oublier l'essentiel : le jeûne immémorial, le jeûne socle des sociétés traditionnelles. De fait, l'ascèse liée à la privation volontaire de nourriture est une constante qui traverse les frontières spatiotemporelles de l'humanité. De tout temps, et partout, les hommes ont jeûné pour de nombreux motifs : pour se purifier, au physique comme au mental, ou à des fins de pénitence. Ou encore pour se préparer à certains rites et se rapprocher des dieux. Ascèse du besoin fondamental, éducation du désir, le jeûne a toujours joué un rôle important dans les religions. Les Grecs eux-mêmes en étaient familiers. Pythagore, l'auteur du fameux théorème, aurait jeûné quand il était élève à l'école d'Alexandrie pendant quarante jours avant de réussir brillamment ses examens. Après qu'il eut fondé sa propre école, il demandait à ses disciples qu'ils pratiquent un tel jeûne avant leur admission. Socrate et Platon eux-mêmes recommandaient, dit-on, de jeûner pour maintenir un bon état physique et mental. Les juifs ont de tout temps jeûné et continuent de le faire. Les chrétiens leur ont emboîté le pas. Puis les musulmans, avec un accent tel que Lamartine, dans son *Voyage en Orient*, crut bon d'expliquer que « pendant longtemps, les musulmans étaient distingués parmi les autres hommes, comme les "jeûneurs" ». En Asie, l'ascèse de la nourriture est, qui en douterait, de mise également.

Il ne manque pas de livres pour aborder les religions à travers un prisme particulier, que ce soit la mort ou la prière. Curieusement, il n'existe pas d'ouvrages qui embrassent d'un même regard, en un développement un tant soit peu systématique, pour autant accessible, la pratique du jeûne dans les grandes traditions religieuses de l'humanité. Qui en dise le pourquoi et le comment. Qui en spécifie les usages. C'est cette lacune que j'ai voulu combler ici, en me concentrant sur les trois monothéismes, judaïsme, islam et christianisme. Leurs traditions spirituelles sont celles qui nous concernent de plus près. Il aurait fallu

plus d'espace pour montrer la riche variété des formes de jeûne en Orient et en Extrême-Orient, ou même dans les traditions toujours vivantes (mais pour combien de temps encore ?) des peuples « premiers » d'Afrique, d'Australie ou d'Amérique. À défaut, j'évoque, sur le mode de l'ouverture indicative, quelques-unes des formes majeures de la privation volontaire de nourriture dans l'hindouisme, le bouddhisme et le jaïnisme.

Une constante s'impose à l'observateur : dans la perspective spirituelle, le jeûne se combine étroitement avec la rétention de la parole (abstinence de propos vains et/ou observation du silence) ainsi – c'est surtout vrai des ascètes – qu'avec la réduction du sommeil (ascèse de la veille) et, souvent, le contrôle de la sexualité (ascèse de la chasteté). C'est dans cette addition de refus volontaires, dans l'interconnexion de ces non assumés que l'homme religieux, paradoxalement, trouve une plus grande liberté, une plus grande joie intérieure. Enfin et surtout, si le jeûne et l'intériorité vont de pair, jeûne et solidarité forment aussi un couple indissociable. Le jeûne n'a de sens que s'il nous ouvre aux autres et nous permet de comprendre, dans l'intime, combien la relation à autrui est une nourriture essentielle, sinon première. Aussi n'est-il pas surprenant que les grandes religions, les trois monothéismes particulièrement, aient associé étroitement le jeûne, la prière et le partage.

Le jeûne, remède pour le corps, l'âme et l'esprit. Une expérience essentielle. Un invariant humain, source de multiples vécus et d'une abondante littérature. Comment procéder pour brasser une matière si abondante ? Je me suis attaché tant à situer l'émergence des pratiques de jeûne dans leur contexte historique, qu'à en montrer la pérennité et à en interroger la prévalence. Quand cette prévalence s'est estompée, dans l'Occident catholique et protestant moderne, jusqu'à liquidation quasi complète du jeûne, j'ai essayé de repérer les grandes étapes du déclin et d'en souligner les raisons profondes. Sans omettre de montrer les signes contemporains du renouveau. Enfin, comment s'intéresser au jeûne sans regarder du côté des « artistes de la faim », les inédiés ? Abusivement appelée « anorexie mystique », l'inédie, ou privation totale de nourriture – et souvent de liquide – pendant une durée très longue, ou encore jeûne poussé à l'extrême sans que pourtant mort s'ensuive, est dûment attestée dans la sphère

chrétienne et hors d'elle. Elle questionne de plein fouet notre rapport aux limites et au rationnel. Pratique spirituelle fondamentale, le jeûne, on l'a vu, a une évidente dimension politico-sociale. J'ai jugé bon de faire honneur à quelques belles figures de jeûneurs pour qui l'action politique et le travail intérieur sur soi sont tout un. Des « mystiques militants » dont le plus emblématique n'est autre que l'éternel Gandhi, celui qui libéra l'Inde du joug colonial britannique en jeûnant.

Autant, donc, avertir ici le lecteur : ce livre a valeur de plaidoyer. Il veut inviter celui ou celle qui hésiterait encore à tenter la belle aventure du jeûne. Mais pour qu'elle soit réussie, il faut la conduire avec méthode. C'est pourquoi j'adresse quelques mises en garde, formule des recommandations et indique des livres et des lieux qui aideront le néophyte à se lancer.

## De quoi parle-t-on ?

Le mot « jeûne » vient du latin *jejunus*, « qui est à jeun ». Du latin populaire *disjejunare*, puis *disjunare* dérivent les mots « déjeuner » et « dîner », qui, étymologiquement, signifient donc « rompre le jeûne ». Stricto sensu, jeûner revient à se priver volontairement de tout aliment solide – et parfois liquide – pendant un laps de temps donné. Quant à la monophagie, elle consiste à ne manger qu'une fois par jour, à une heure plus ou moins tardive ainsi que le recommande la règle monastique de saint Benoît. C'est, en somme, une forme de jeûne quotidien. L'abstinence, ou xérophagie, est autre chose : c'est la privation volontaire d'aliments ou de mets plus ou moins savoureux, plus ou moins substantiels. Aujourd'hui, surtout dans les milieux catholiques du fait du relâchement de la discipline du jeûne, on confond couramment celui-ci avec l'abstinence. Ainsi l'expression traditionnelle « jeûner au pain et à l'eau » est-elle faussée. L'usage du seul pain, additionné de sel et d'eau, correspond en réalité à la stricte xérophagie, ou nourriture sèche. En pratique, celle-ci permet aussi l'usage des légumes et des fruits. L'abstinence est plutôt synonyme de diète. Au fil des siècles, comme on le verra, l'abstinence dans l'Église latine s'est réduite à la privation de viande. Chez beaucoup d'auteurs spirituels chrétiens d'Occident et d'Orient, le terme « jeûne » tend à recouvrir toutes les formes de restriction alimentaire à visée ascétique.

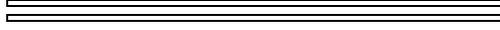
Pour les médecins qui ont fait du jeûne un remède préventif ou curatif et, dans ce cas, créé des cliniques spécialisées, le jeûne est efficient quand l'organisme entre en autolyse ou autorestauration. C'est-à-dire quand il se nourrit non plus avec des apports extérieurs mais en puisant dans ses propres réserves, en priorité dans les tissus adipeux. La méthode de jeûne Büchinger, que nous évoquerons souvent, préconise à cet effet de s'abstenir de toute nourriture

solide, l'apport vitaminé via jus de fruits et jus de légumes pris en quantité très restreinte ne devant pas dépasser deux cent cinquante calories par jour.

Au mot « jeûne », les hommes ont adjoint une longue liste de qualificatifs qui en spécifient l'usage : jeûne hydrique (à l'eau) ou sec (sans boisson) ; jeûne total ou absolu (ni nourriture ni boisson) ou partiel ; jeûne régulier (le jeûne quotidien des anciens moines rompu le soir) ou temporaire, ou encore épisodique ; jeûne ascétique, jeûne d'exultation (saint Augustin), jeûne eucharistique (qui précède l'eucharistie), jeûne eschatologique, jeûne d'intercession ou d'action de grâces, jeûne des passions, jeûne des lèvres, jeûne du cœur. Une liste non close qui en dit long sur la richesse des vécus suscités par la pratique du jeûne.

I

# LE JUDAÏSME



# Le judaïsme en quelques mots

---

« Le peuple juif est comme un émouvant mendiant de Dieu qui traversa les siècles en répétant : “Vois ma misère, délivre-moi : je n’oublie pas ta Loi. Soutiens ma cause, défends-moi : en ta promesse, fais-moi vivre !” (psaume 119). »

Jean de Mernasce, *Quand Israël aime Dieu*

Qu’est-ce que le judaïsme ? La croyance monothéiste des juifs, répondra-t-on a minima. Est-on juif par la religion ou, plus fondamentalement, parce qu’on appartient à un peuple, une « nation » ? Faut-il alors distinguer le judaïsme de la judéité ? La question n’a cessé de faire l’objet de maints débats entre juifs, surtout après leur émancipation au XVIII<sup>e</sup> siècle. Beaucoup s’accordent à définir le judaïsme comme une culture ou un mode de vie dont l’une des principales caractéristiques est la sanctification du quotidien et de la vie dans tous ses aspects. Sanctification du profane en sacré, d’où l’insistance sur les rites et fêtes – dont la première n’est autre que le chabbat hebdomadaire – qui jalonnent les jours et l’année afin d’en faire un temps privilégié pour Dieu.

Le judaïsme, première religion qui fait de la foi en le Dieu unique une croyance centrale, est, rappelons-le, la matrice des deux autres monothéismes : christianisme et islam. Ce Dieu unique et providentiel a noué alliance avec Abraham et Moïse, à qui il a transmis sa Loi pour que le peuple juif, peuple élu entre tous, le reconnaisse comme Dieu unique et devienne saint pour, à son tour, sanctifier l’humanité entière. Loi divine si intangible que sa transgression réitérée est perçue comme la cause des malheurs subis au cours de l’histoire. Le

judaïsme affirme en outre l'intangibilité de la Bible hébraïque, ainsi que l'étroite corrélation entre les lois morales, qui régissent les rapports des hommes entre eux, et les obligations rituelles, qui régissent l'attitude de l'homme face à Dieu. La foi suppose d'être attentif à son prochain, de l'aimer et de lui porter secours. La Bible fourmille d'invitations à assister la veuve, l'orphelin, l'étranger. Ainsi donc, la soumission volontaire aux commandements divins, les *mitsvoth*, et le souci du prochain vont de pair. Avant tout orientés vers l'agir en ce monde, un agir conforme aux commandements bibliques, les *mitsvoth* sont pour la tradition rabbinique au nombre de six cent treize. L'exigence morale, au centre de la vie juive, conduit l'homme à jouer un rôle actif dans le perfectionnement du monde. Elle trouve son parachèvement dans l'attente du Messie qui viendra à la fin des temps établir sur terre le règne de la justice et de la paix, ardemment attendu.

La sanctification du quotidien suppose sa ritualisation. Ainsi par exemple des repas, précédés et suivis de bénédictions particulières pour, selon les sages, faire de la table l'équivalent de l'autel du Temple absent. Les restrictions innombrables qui régissent l'existence quotidienne des juifs pieux – ne serait-ce que les règles alimentaires, la *casherout* – ne sont pas perçues par eux comme étouffantes, ainsi que nombre d'observateurs étrangers le pensent, mais comme les élevant à un niveau supérieur. Aussi bien les lois juives régissent-elles tous les aspects de la vie et l'idée propre aux sociétés occidentales modernes de réserver la foi religieuse à la sphère strictement privée est-elle étrangère au judaïsme. La maison et la famille, comme lieu de sanctification et d'accomplissement des *mitsvoth*, sont un lieu essentiel dans la vie juive. Avec, bien sûr, la synagogue. L'institution synagogale fut créée à la suite de l'exil à Babylone, après la première destruction du Temple. En remplacement de celui-ci, elle devint le lieu de prière juif par excellence. En complément de la synagogue, le *beth hamidrash*, lieu d'étude de la Torah, est lui aussi une institution fondamentale des communautés juives dans le monde entier dans la mesure où l'étude de la Torah, considérée comme une forme de culte à part entière, a toujours joué pour elles un rôle de premier plan.

Le judaïsme n'a pas de clergé constitué, pas d'autorité suprême. Les rabbins n'ont d'ascendant comme chefs spirituels que dans la mesure de leur

connaissance des textes sacrés, et leur réputation tient à leur sagesse et à leur érudition. Depuis le Moyen Âge, ils exercent parfois un ministère rétribué, avec pour charge de diriger la communauté, d'éduquer les fidèles, de les éclairer en matière de moralité et de loi juive. Celle-ci prend sa source à la fois dans la Torah écrite, c'est-à-dire le Pentateuque ou cinq premiers livres de la Bible – Genèse, Exode, Lévitique, Nombres, Deutéronome – et dans la Torah orale, toutes deux données selon la tradition à Moïse au Sinaï. Cette loi orale, après avoir été transmise, comme son nom l'indique, directement d'homme à homme pendant des générations, fut compilée dans un texte appelé la Michnah, lequel fut commenté dans le Talmud ainsi que dans les commentaires du Talmud. Plus qu'un code de lois, le Talmud est perçu par les juifs comme un livre saint, animé toutefois par une grande liberté de parole. Il est le livre du peuple juif, conçu par et pour lui. Sa forme, foisonnante, sa structuration, non linéaire, et son étude intense ont largement contribué à façonner la pensée juive en tant que propension à questionner, inlassablement, le monde. À inviter chaque génération à réinterpréter les textes sacrés et les fondements de la Loi en fonction de son vécu propre et des nouveaux acquis du savoir humain.

## Le lien entre jeûne et interdits alimentaires, par le rabbin Gilles Bernheim

« Qu'est-ce que manger, partager un repas, veut dire ? Réfléchissons à cela avant de réfléchir à son envers qui est se priver de nourriture. Manger, c'est banalement survivre, perpétuer son existence et perpétuer l'espèce. On ne peut vivre sans manger : c'est le paradoxe auquel tous les philosophes se confrontent. On aimerait pouvoir consacrer sa vie à l'acte de penser et pourtant on a besoin de satisfaire des besoins matériels. Et pour cela, on est contraint de ramener le monde à soi – affirmation philosophiquement scandaleuse et pourtant indépassable. C'est-à-dire de prendre, dans la nature, autour de soi, des choses qui sont à la portée de chacun, et de les faire siennes. Ce faisant, nous nous approprions le monde, nous le faisons nôtre. C'est un acte éminemment égoïste, non pas au sens moralisateur du terme, mais dans le sens où l'ego est au centre, où tout est ramené à mon quant-à-moi. Mais le monde n'est viable que si ses habitants mangent ensemble, c'est-à-dire construisent des règles pour ce faire. Manger ensemble, cela signifie quoi ? Tout simplement que personne ne meure de faim, qu'il n'y ait pas de gens qui ne soient invités au repas. Il faut donc penser des règles qui me

permettent et qui permettent à chacun de survivre. Ce faisant, on décline l'idée même de la loi. Rien que de banal. Cela suppose toutefois qu'avant de manger je dois réfléchir pour savoir si les autres ont aussi de quoi manger.

Et voilà comment moi, en tant que juif pratiquant, je fais. Je prends la nourriture en main et, au lieu de la consommer tout de suite, je récite une bénédiction qui dit ceci : La créature a été créée par Dieu – donc la nourriture ne m'appartient pas à moi seul mais, avant toute chose, au Créateur – et, dans la mesure où toutes les créatures ont été créées à l'image de Dieu, elles ont toutes une dignité, et, partant, autant de droits que moi de s'approprier et de partager cette nourriture. La bénédiction n'est pas un acte magique qui fait que je suis meilleur que les autres parce que je l'ai récitée. Elle me rappelle simplement mes devoirs au moment où je suis le plus tenté de les oublier : quand je vais mettre la nourriture en bouche. On sait que dans ces moments-là, il y a comme un mécanisme d'avidité, d'appropriation. Quand on a très faim, on oublie le monde. En fait, c'est toujours le problème du "moi d'abord". La bénédiction vient interrompre ce processus, et me donner à penser. Voilà l'anthropologie juive du repas : avant de manger, en récitant la bénédiction, j'essaye de me donner des chances de penser puis de concevoir et construire un monde où personne ne meurt de faim. En ce sens, le Talmud dit que prononcer une bénédiction, cela revient à donner toutes ses chances à une société à venir. Il y a des bénédictions différentes en fonction de l'usage que l'on fait de la nourriture.

## Jeûner

Dans la tradition juive, il y a effectivement des jours où l'on se prive de nourriture et de boisson. Des jours où l'on privilégie le "donner à penser" une société meilleure, en soustrayant toute satisfaction des besoins. Certes, brièvement, et même pas souvent dans l'année : il ne s'agit pas d'écraser l'homme sous le poids d'un effort démesuré ou de la culpabilité. Il s'agit tout simplement de l'éduquer, c'est-à-dire de lui rappeler que même lorsqu'il récite des bénédictions avant de manger, la dimension d'appropriation de la nourriture, par la force de l'habitude, prend néanmoins le pas sur le reste. Alors un effort tout particulier est exigé. Comme si l'on faisait chauffer son moteur en hiver avant de rouler. Comme un sportif s'entraîne avant la course. C'est cette image de l'échauffement que j'associe dans mon esprit à l'idée du jeûne.

## Jeûne et règles alimentaires

Nous venons d'évoquer un mouvement contradictoire, antithétique : ramener à soi (mouvement de captation) par la nourriture et, dans le même temps, grâce aux bénédictions, s'efforcer de réintroduire autrui dans le mouvement de ses pensées. Cela, c'est le fondement même de toute une vie : trouver des satisfactions et en même temps partager un intérêt collectif. Aider autrui à être lui-même : on est confronté à cet impératif du matin au soir, jour après jour. Bibliquement parlant, cela se dit très simplement : "Tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance." Enlevons un instant le mot "arbre", qui peut gêner parce qu'il chosifie. Et gardons : "Tu ne mangeras pas de la connaissance." Pourquoi ne mange-t-on pas de la connaissance ? Manger, c'est, redisons-le, ramener à soi. Connaître, c'est être avec, se projeter sur quelque chose d'autre que soi et avoir le courage de s'éloigner de soi-même. Si je veux vous connaître, je dois accepter de prendre du temps loin de moi-même pour vous observer, vous écouter. Le mouvement du manger et celui du connaître sont contradictoires. Toute la difficulté, c'est de vivre cette contradiction et de l'assumer. Non pas en ne faisant que manger, ou que connaître, mais en mangeant et en connaissant. Alors, y a-t-il un lien entre les lois alimentaires prescrites dans le judaïsme et le jeûne ? Prenons l'exemple cité à trois reprises dans le texte biblique : "Tu ne feras pas cuire le chevreau dans le lait de sa mère." Le Talmud s'interroge : qu'est-ce qui peut justifier cet interdit ? Sa réponse est très simple : si le verset biblique n'avait pas bien spécifié "le lait de sa" mère, on ne pourrait pas comprendre. Voilà le sens de la loi. Ce qui a donné la vie – le lait de l'animal mère – ne peut servir à donner la mort : faire cuire l'animal enfant. Il ne faut pas mélanger l'enfant mort et le lait qui lui donne la vie. Si le chevreau est mort, c'est qu'il n'est plus là que pour satisfaire les besoins des hommes. Et le lait de sa mère, c'est le vecteur de vie. C'est donc l'interdit du mélange de la mort et de la vie. "Tu choisiras la vie et pas la mort", dit le Deutéronome. Il s'agit de bien distinguer l'une et l'autre. Quant au jeûne, il porte en lui quelque chose qui est de l'ordre de la vie et de la mort. La vie, car la privation volontaire de nourriture conduit à mieux penser l'ordonnement du monde. À éliminer toute satisfaction pour soi pour ne se consacrer qu'à autrui. Et en même temps, le jeûne est une force d'affaiblissement, une force de mort, de rétrécissement du désir. Vous l'expérimentez bien lorsque vous jeûnez vingt-quatre heures, surtout en été, à l'occasion du 9 Av, quand les journées sont très longues et chaudes. Ou quand, le jour de *Kippour*, vous passez toute la journée à la synagogue en prière, avec un relatif manque d'oxygène, une intensité émotionnelle et la fatigue qui s'ensuit.

Or, toute la difficulté, c'est d'arriver à vivre ensemble à la fois l'idée de la mort et l'idée de la vie sans les confondre ni les mélanger. On ne sépare pas brutalement deux choses qui risquent de se mêler et qu'on n'a pas le droit de confondre. On apprend à confronter deux éléments antinomiques, il faut les faire travailler ensemble de manière à dégager les règles de la séparation. Il faut, par exemple, que j'apprenne à sortir dans la rue, à pouvoir regarder une femme et lui tendre la main sans être immédiatement envahi par le désir car je serais totalement en frustration. Il y a quelque chose d'identique dans le jeûne. Un rétrécissement du désir – et donc l'idée de la mort qui accompagne cette perte du désir – qui ne fait sens que s'il est accompagné de la projection vers la connaissance d'autrui, de ses besoins. C'est au cœur de l'interdiction de la manducation de la connaissance que se joue l'idée du jeûne, dans l'ambivalence propre au risque de confusion entre ceci et cela. Dans cette rencontre entre la vie et la mort, presque aux sources du désir. »

# Le jeûne dans la Bible hébraïque

---

« Il fut donc là avec le Seigneur, quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea pas de pain ; il ne but pas d'eau. Et il écrivit sur la table les paroles de l'alliance, les dix paroles. »

Exode, 34, 28

Les références au jeûne sont très nombreuses dans les livres bibliques et elles sont attestées dans la littérature biblique la plus ancienne. Preuve, s'il en est, que cette pratique était fort répandue, et même perçue comme allant de soi chez les Hébreux. À l'époque biblique, il n'était pas rare qu'en signe d'affliction supplémentaire, en même temps que l'on jeûnait, on déchire son vêtement ou qu'on le remplace par un sac, et même que l'on se couvre de cendres, comme on le voit faire dans le livre de Josué (7,6), dans le livre de Jérémie (6, 26) dans le livre des Lamentations (2, 10) ou dans le premier livre des Rois (21, 27).

## Les jeûnes absolus de Moïse

Le Pentateuque (Exode 34, 28 ; Deutéronome 9, 9-18) évoque les jeûnes absolus (ni nourriture ni boisson) de Moïse. Deux jeûnes de quarante jours et quarante nuits dont la tradition dit que ce sont des jeûnes surnaturels. Quarante jours de jeûne – « nourri de la présence de Dieu », selon les rabbins – et de prière pour recevoir la Torah. Selon le livre de l'Exode, alors que Moïse était sur la montagne, les Hébreux adorèrent un Veau d'or, symbole d'idolâtrie. À son

retour, courroucé, Moïse brisa les Tables de la Loi et jeta le Veau d'or au feu. Après avoir imploré et obtenu le pardon de Dieu pour son peuple, il monta de nouveau sur la montagne où il entreprit un deuxième jeûne absolu pour recevoir de nouvelles Tables de la Loi, les dix commandements, et, selon la tradition, la Torah écrite – le Pentateuque – et la Torah orale.

Les jeûnes absolus de Moïse constituent-ils une référence forte pour les juifs ? C'est sans doute plus vrai pour les mystiques, kabbalistes et *basidim*, que pour le croyant ordinaire. Faut-il, alors, revaloriser ces jeûnes fondateurs ? S'interroger davantage sur leur sens, ne serait-ce que parce que Moïse est, toujours selon la tradition, redescendu du Sinaï avec les Tables de la Loi le jour de *Kippour* ? Colette Kessler, la cofondatrice du Mouvement juif libéral de France (MJLF), rapporte avoir fait valoir cette idée dans la synagogue de la rue Copernic, précisément un jour de *Kippour* où on lui avait demandé un sermon avant l'office de la *neïla*.

Les motifs du jeûne sont fort divers. Le rituel pratiqué dans le Premier Temple impliquait des jeûnes collectifs (Isaïe, 1, 13 ; Jérémie, 36, 9 ; Joël, 1, 14 et 2, 15-17). Le décès d'un dirigeant du peuple, comme le roi Saül, pouvait être accompagné d'un jeûne d'un jour (2 Samuel 1, 12) ou de sept jours (1 Samuel 31, 13). Il revenait généralement aux plus anciens de la communauté de proclamer un jeûne public à moins que ce ne soit le palais royal qui s'en charge (1 Rois 21, 8-12).

La raison principale qui conduit une communauté à jeûner est le désir de prévenir ou de mettre fin à une calamité ou une crise nationale (le plus souvent la menace d'être envahi), en sollicitant la compassion et le pardon de Dieu. Ces jeûnes permettent au peuple d'expié ses fautes et, ce faisant, de renverser le cours du destin. Ainsi dans le livre des Juges (20, 23-26). Après deux défaites infligées coup sur coup par les Benjaminites, les Israélites « pleurèrent assis devant le Seigneur, et ils jeûnèrent ce jour-là jusqu'au soir, et ils firent monter des holocaustes et des sacrifices de paix devant le Seigneur ». À la suite de quoi ils obtinrent une victoire décisive sur leurs ennemis, comme Dieu le leur avait annoncé. Tel est aussi le cas dans le premier livre de Samuel quand celui-ci lutte contre les philistins (7, 6 ; 14, 24). Lorsqu'il devient chef d'Israël après vingt ans de domination des mêmes Philistins, il impose un jeûne d'un jour au peuple en expiation de ses péchés car il était retourné à l'idolâtrie (7, 1-6). Aussi bien dans le deuxième livre des Chroniques (20, 3), de Jérémie (36, 3-9) ou dans le livre

d'Esther (4, 16-17, voir, dans le chap. 3, « Les jours de jeûne du calendrier juif »), jeûner permet de conjurer un sort funeste pour le peuple d'Israël. Parfois, c'est l'intervention directe de Dieu lui-même qui est sollicitée par le jeûne pour renverser l'ennemi (1 Samuel 7, 9) ou pour mettre fin à une catastrophe naturelle (Joël 1, 14 ; 2, 12 et 15) ou alléger le poids de l'opresseur étranger (Néhémie 9 et 1). Le jeûne peut encore être un recours spontané pour prévenir la fureur imminente de Dieu comme on le voit dans le livre de Jonas (3, 5) ou dans le premier livre des Rois (21, 9).

Le jeûne destiné à accompagner l'imploration de l'aide divine est parfois d'initiative individuelle. Dans le deuxième livre de Samuel (12, 16), le roi David jeûne lorsque le premier enfant qu'il a de Bethsabée est sur le point de mourir. Le livre des Psaumes (35, 13 ; 69, 11-12) fait également mention de jeûnes observés spontanément par des individus afin d'obtenir le pardon divin en se mortifiant, en suppliant l'aide du Seigneur, en faisant retour sur les erreurs passées.

L'exemple le plus connu de jeûne destiné à obtenir le pardon des péchés est le jeûne biblique de *Yom Kippour*. Pendant toute la période qui précède l'exil à Babylone (en 597 av. J.C.), c'est le seul jour de jeûne qui soit inscrit dans le calendrier. Le Lévitique (16, 29) fixe la fête des expiations ou fête des pardons ou encore fête de *Yom Kippour* au septième mois, le dixième jour. Il demande : « Vous affligerez vos âmes ce jour-là. » Ce que la tradition juive a toujours interprété comme faisant référence au jeûne. Jeûne rigoureusement prescrit au point que quiconque y manquerait serait retranché de la communauté (Lévitique 23, 29).

C'est le prophète post-exilique Zacharie (7, 3 et 5 ; 8, 19) qui mentionne pour la première fois les jours de jeûne fixés dans le calendrier pour commémorer les événements dramatiques qui conduisirent à la destruction du Temple (voir au chapitre 3 : « Les jours de jeûne du calendrier juif »).

Évoquons encore le jeûne comme préparation à la communion avec l'esprit d'un mort ou avec Dieu. C'est, bien sûr, l'exemple de Moïse ou de Saül quand il sollicite l'apparition de Samuel (1 Samuel 28, 20). De même, dans les deux cas

où la prière instante du prophète Daniel est suivie de vision (Daniel 9, 20 ; 10, 7), il a auparavant jeûné (Daniel 9, 3 ; 10, 3).

On voit apparaître pendant la période du Second Temple une période d'ascétisme (voir le chapitre 4 « Une autre approche du corps ? Le judaïsme et l'ascétisme »), marquée notamment par la pratique du jeûne bihebdomadaire, le lundi et le jeudi, ou même quotidien comme on le voit dans le livre de Judith (8, 6). Le jeûne est présenté comme le « compagnon » de veuvage de Judith : « Elle jeûnait tous les jours, sauf les chabbats, les noéménies et les fêtes de la maison d'Israël. » Ces jeûnes peuvent aussi être de mise pour se préparer à recevoir des révélations apocalyptiques (Daniel 10, 3 et 12 ; Baruch 1, 5).

Cette rapide présentation ne saurait épuiser la riche diversité des circonstances et des motifs qui conduisent, dans la Bible, une collectivité ou un individu à recourir au jeûne.

## Le jeûne de quarante jours d'Elie

Le livre des Rois met en scène Elie (IX<sup>e</sup> siècle av. J.C.), prophète du Royaume du Nord qui dénonça le culte des idoles auquel s'adonnait le roi Achab sous l'influence de son épouse païenne Jézabel. Selon la Bible, il ne mourut pas mais, après avoir désigné Elisée comme son successeur, fut enlevé vivant au ciel sur un char tiré par des chevaux de feu (2 Rois 2). Elie signifie « Yahvé est mon Dieu ». Surgissant du désert, il condamne les crimes du couple royal et annonce, en punition, une terrible sécheresse. Thaumaturge, « il y mit fin par un défi grandiose, jeté aux prophètes de Baal au cours d'un rassemblement sur le mont Carmel <sup>1</sup> ».

Les exégètes ont comparé la figure d'Elie et celle de Moïse. Même contemplation de Dieu sur l'Horeb (au Sinai). Même jeûne de quarante jours. Avec cette différence capitale que celui de Moïse est répété deux fois et nommé dans la Bible alors que celui d'Elie n'est que suggéré : « Il se leva, mangea et but, puis soutenu par cette nourriture il marcha quarante jours et quarante nuits jusqu'à la montagne de Dieu, l'Horeb » (1 Rois 19, 8). Même don total de soi à son peuple pour le ramener à Dieu. Elie est un personnage exceptionnel de puissance et, tout à la fois, très humain dans ses accès de dérélition ou de doute, de vulnérabilité, comme avant de rencontrer Dieu qui se présente à lui dans le souffle d'une brise légère. Il n'est pas indifférent de noter qu'Elie de Tishbé, le chef de file des prophètes, jouit d'une grande estime auprès du peuple juif. Il le considère comme celui qui préparera et annoncera la venue du Messie. Nombre de fidèles attendent le retour d'Elie sur terre et ont pour lui une vénération toute particulière.

---

# Les jours de jeûne dans le judaïsme aujourd'hui

---

« Le jeûne du quatrième mois, le jeûne du cinquième, le jeûne du septième et le jeûne du dixième mois deviendront, pour la maison de Juda, des jours d'allégresse, de réjouissance, de joyeuse fête. Mais aimez la vérité et la paix. »

Zacharie, 8, 19

« Le but du jeûne est d'intensifier l'expérience religieuse tant pour l'expiation des péchés que pour la commémoration de tragédies nationales. Le jeûne peut également accompagner une requête de l'aide divine, adressée à titre individuel. » Cette définition du jeûne donnée dans le *Dictionnaire encyclopédique du judaïsme*<sup>2</sup> recoupe cette autre donnée par Yehoshua Ra'hamim Dufour sur son site internet : « Qu'ils aient été prescrits dans la Torah, dans le *Tanakh*<sup>3</sup>, par prescriptions rabbiniques ou par volonté individuelle, les jeûnes ont pour fonction de contraindre le juif à prendre conscience des dimensions spirituelles, à revenir à Dieu et à dominer ses tendances naturelles qui lui font privilégier son intérêt personnel au détriment d'autrui ou de la morale. (...) L'homme n'est pas capable de lui-même de maintenir sa ligne de conduite optimale et il a besoin de cette technique. Enfin, ce n'est pas seulement un outil moral personnel, c'est un outil collectif de tout le peuple<sup>4</sup>. » Quant à Moïse Maïmonide, voici ce qu'il en dit : « Il y a des jours pendant lesquels tout le peuple d'Israël jeûne à cause des malheurs qui s'y sont

déroulés, pour éveiller les cœurs, ouvrir les voies de la repentance, et cela sera un souvenir de nos actes mauvais et des actes de nos pères qui furent comme les nôtres jusqu'à ce qu'ils produisent pour eux comme pour nous les mêmes malheurs. Et que par le souvenir de ces choses, nous nous repentions et changions d'actes afin d'améliorer notre comportement comme il est écrit dans la Torah<sup>5</sup>. »

La Bible fait, on l'a vu, largement mention des pratiques du jeûne en diverses circonstances. Quant au Talmud, il y consacre deux traités : *Taanit*, qui signifie « jeûne » et *Yoma*, qui veut dire « jour ». Les quatre chapitres du traité *Taanit* concernent les lois instituant une journée de jeûne public en cas de sécheresse, d'épidémie ou d'invasion par une armée étrangère. Y sont présentées également les lois relatives aux journées de jeûnes réguliers du 17 *Tammouz* et du 9 *Av*. Les huit chapitres du traité *Yoma* portent sur la célébration par le grand prêtre de la célébration de l'office de *Yom Kippour* au Temple. Le dernier chapitre énumère les lois propres à ce jour saint entre tous.

## Les jours de jeûne du calendrier juif

Ce sont des jeûnes collectifs. La tradition juive distingue les jeûnes mineurs des jeûnes majeurs. Les jeûnes du 17 *Tammouz*, du 3 *Tichri* du 10 *Tévèt*, ainsi que le jeûne d'Esther et celui des Premiers-nés, la veille de *Pessah* (Pâque) sont des jeûnes mineurs : ils ne sont régis par aucune autre abstinence que celle du boire et du manger de l'aube à la tombée de la nuit.

Grand jeûne d'expiation des péchés, le jeûne de *Kippour* est marqué non seulement par l'interdiction de boire et de manger, mais aussi par celle de prendre un bain, de s'enduire de parfum et autre onguent, de porter des chaussures de cuir, d'avoir des relations sexuelles. Ces six interdictions sont également en vigueur pendant le jeûne du 9 *Av*. Pour cette raison et parce qu'ils durent du coucher du soleil de la veille au coucher du soleil suivant, les jeûnes de *Kippour* et du 9 *Av* sont considérés comme des jeûnes majeurs.

Tous ces jeûnes sont en principe obligatoires pour les juifs de plus de treize ans et pour les juives de plus de douze ans, sauf en cas de maladie, de grossesse ou d'allaitement.

## Yom Kippour

Seul jeûne inscrit dans la Torah écrite (Lévitique 16, 29-31 et 23, 27-32 ; 29, 7), *Yom Kippour* est le jeûne le plus suivi par les juifs, y compris par les non-croyants, et le plus connu des non-juifs ; c'est également le seul jeûne qui se déroule quel que soit le jour où il tombe (tout autre jeûne étant décalé quand il tombe un jour de chabbat), ce qui contribue à en faire un jour exceptionnel, le jour le plus solennel de l'année juive. La Torah orale l'appelle « le jour unique de l'année » ou « la grande fête ». Ou encore « le jour ». Elle le présente comme un jour de joie incomparable que Dieu donna avec amour aux fils d'Israël. Selon la tradition, c'est le jour de *Kippour* que Moïse est redescendu du Sinaï avec les secondes Tables de la Loi. Il est dit dans le Talmud que Satan n'a pas de prise sur les juifs qui prient ce jour-là. C'est le jour le plus saint du calendrier religieux juif, au point que l'on parle de « juif de *Kippour* » : celui dont les liens distendus avec la tradition sont néanmoins réaffirmés ce jour-là. À la différence des autres fêtes, il ne fait pas mémoire d'un événement fondateur de l'histoire juive. Son fondement n'est donc pas historique mais humain et universel : obtenir le pardon de ses fautes.

*Yom Kippour* est fixé au 10 *Tichri* (entre mi-septembre et mi-octobre, selon les années), au point culminant des dix jours de pénitence qui commencent à *Roch ha-chanah*, le nouvel an juif. Ces dix jours sont considérés comme la période la plus solennelle de l'année juive, pendant laquelle toute l'humanité est jugée et son sort fixé pour l'année à venir. C'est donc pendant ce temps qu'il faut tout particulièrement faire des efforts pour s'améliorer au moyen du repentir, de la prière et de la charité. Le jeûne de *Kippour* est appelé dans le Pentateuque *yom (ha) kippourim*, c'est-à-dire « jour des pardons », ainsi que *chabbat chabbaton* ou « chabbat des chabbats », ou « chabbat de repos solennel ». On l'appelle encore *yom ha-din*, « jour du Jugement ».

La solennité de ce jour et son rituel prennent source dans le commandement biblique de « faire propitiation » et de « s'affliger ». Les sages ont considéré que l'affliction de soi impliquait l'abstinence des plaisirs physiques, à commencer par la nourriture et la boisson. Quant à la propitiation de soi elle supposait, selon les mêmes, le soulagement du fardeau des péchés par trois actes complémentaires : reconnaître ses fautes ou transgressions ; exprimer son repentir par la confession de ces fautes ; en demander pardon à Dieu. Jeûne, prières pénitentielles, lectures de la Bible, formules de confession des fautes (*viddoui*) et tout le rituel de *Kippour* sont structurés autour du thème de la *techouvah* (le repentir) en vue de l'obtention de ce « grand pardon » dont les lois et modalités sont exposées dans le traité du Talmud intitulé *Yoma*.

*Yom Kippour* suppose, d'une part, de respecter les interdits propres au chabbat, principalement de ne pas travailler. Et, bien sûr, de respecter les interdits statutaires en vigueur. L'interdiction de boire et de manger n'empêche tout de même pas les malades de prendre des médicaments et de petites quantités de nourriture et de boisson. Certains pourront même être totalement dispensés de jeûner, ce qu'ils feront le plus souvent à contrecœur. Quant à l'interdiction de prendre des bains, elle peut conduire à n'utiliser l'eau que pour le minimum d'hygiène. L'abstinence de relation sexuelle peut conduire à éviter même de toucher la main d'une femme et, dans certaines communautés, à une plus grande séparation des sexes.

D'autre part, *Yom Kippour* implique de procéder à un examen personnel mais aussi d'aller demander pardon aux autres et de réparer les préjudices faits. Les rabbins ont en effet souligné que *Kippour* ne permet d'expier ses péchés contre Dieu qu'à condition d'avoir d'abord demandé pardon à son prochain et réparé ses fautes envers lui. Yehoshua Ra'hamim Dufour<sup>6</sup> explique : « La mortification portera contre une propension spontanée de nous qui serait mauvaise : nous devons faire cet examen de conscience personnel très précis, en prenant bien en compte ce que les autres ont tendance à nous reprocher et qui est toujours partiellement juste : colère et brutalité, discussions non paisibles, médisance, immoralité dans l'argent, exploitation de l'autre par la tromperie, la sexualité non insérée dans l'amour et le respect, l'insensibilité aux affligés, aux

malades, désertion de l'étude et de la prière par paresse, non-respect précis du chabbat, etc. » Et de renvoyer au livre de Jonas (lu en intégralité l'après-midi de *Kippour*) « qui montre bien la nécessité d'un examen rigoureux ». Ou au livre d'Isaïe (57, 14-21 et 58) car il « nous indique clairement qu'en plus du jeûne physique, *Hachém (Dieu)* exige le jeûne moral de tout ce qui nuit aux autres. L'arrêt que nous faisons de tout dans cette journée doit être une résolution de stopper radicalement toutes ces infractions continues ». Des mots du XXI<sup>e</sup> siècle qui font écho à ceux de Philon d'Alexandrie. Au I<sup>er</sup> siècle, le philosophe faisait valoir que l'objectif de *Yom Kippour* est la purification du cœur du peuple, rendue possible parce qu'il peut prier sans cesse sans être dérangé par les besoins corporels, demander le pardon du Créateur et sa bénédiction pour l'avenir.

De fait, le soir de *Kippour*, les juifs pieux ont pour habitude de chercher à se réconcilier avec ceux qu'ils auraient pu offenser durant l'année. Les communautés séfarades et certains ashkénazes orthodoxes pratiquent, juste avant *Kippour*, le rite des *kapparot*. Celui-ci transfère symboliquement la culpabilité d'une personne à un animal, qui est ensuite tué puis mangé avant le jeûne ou vendu pour en donner l'argent à une œuvre charitable. Plus couramment, l'animal est aujourd'hui remplacé par des pièces de monnaie. Ainsi, *Yom Kippour* invite chaque juif à vivre avec intensité la repentance, la prière et la charité pour lui permettre d'obtenir la purification du cœur.

La liturgie ample propre à *Kippour* revêt l'ensemble de ce jour exceptionnel d'une coloration sacrée. Avant le jeûne, qui démarre au coucher du soleil, les prières de l'après-midi sont récitées plus tôt qu'à l'ordinaire. Et la *amidah* (prière dite debout, partie centrale de la liturgie) est prolongée par deux formules de confession. Certains juifs orthodoxes s'immergent dans un *miqveh* (bain rituel) avant le début du jeûne, en signe de purification. À la maison, un dernier repas, copieux, *seoudah mafsèqet*, est consommé dans une atmosphère paisible. Auparavant, à l'ouverture de la fête, on aura allumé les bougies de fête, non sans avoir dit au préalable la bénédiction suivante : « *Baroukh Ata Ado-naï Elo-hénou Mélékh ha ôlam achér qiddéchanou vé mitsvotav vé tsivanou léhadlik ner chel Yom ha Kippourim* » (« Béni es-Tu, Dieu, notre Dieu, Roi du monde qui nous as

sanctifiés par tes *mitsvot* et nous as commandé d'allumer la lumière du Jour de *Kippour* »). Avant de partir à la synagogue, les fidèles mettent des chaussures sans cuir. Chacun revêt de beaux vêtements pour rendre honneur à cette démarche d'intense *techouva* (repentir) et à la joie du chabbat. Les ashkénazes portent le *kitel* (sorte de surplis), vêtement blanc qui symbolise à la fois le chabbat mais aussi le vêtement mortuaire. Le blanc étant symbole de pureté et de pardon, un rideau blanc entoure dans la synagogue le mobilier et des objets sacrés (l'Arche, les rouleaux de la Torah, le pupitre de lecture, etc.).

Cinq offices (ou services) jalonnent *Yom Kippour* comme autant de moments privilégiés du retour à Dieu. Le premier, *kol nidré*, est dit le soir, peu après le début du jeûne. Propre à *Kippour*, cet office d'ouverture inclut la cérémonie de l'annulation des vœux à Dieu que les fidèles auraient faits dans la hâte. Vient ensuite, le lendemain, l'office des matins de fête. Puis un office supplémentaire. Lequel est suivi à son tour de l'office de l'après-midi. Dernier office : la *neïla* ou cérémonie de clôture. Particulièrement émouvant, l'office de la *neïla* récapitule tout l'effort de *techouva* que les fidèles ont entrepris pendant les dix jours de pénitence qui séparent *Roch ha-chanah* de *Kippour*. Il s'achève sur l'hymne *Avinou malkénou*, le *Chema Israël* qui proclame l'unité de Dieu et la triple récitation de *Baroukh chem kevod malkhouto* (« Béni soit son Nom dont le règne glorieux est éternel »). Sans oublier les sept répétitions de la formule : « C'est le Seigneur qui est Dieu » (1 Rois 18, 39).

Après la *neïla*, c'est enfin la cérémonie du *chofar*, corne de bélier dans laquelle on souffle pour en tirer un son particulier qui indique la fin du jeûne. On récite alors la formule : « L'an prochain à Jérusalem ». Celle-ci n'a cessé de marquer, au fil des siècles, l'attachement des communautés de la diaspora à la Terre sainte, *Eretz Israël*. Les fidèles prennent encore le temps de dire la prière du soir, *ârbit*, dans le silence et le respect, malgré leur empressement à retrouver la nourriture et leurs proches. Ils sont rompus de fatigue mais heureux. Le paradoxe de *Kippour* est là : c'est un jour de pénitence, particulièrement éreintant ; mais c'est aussi le *chabbat chabbaton*, chabbat des chabbats, fête des fêtes, jour de joie profonde. Le jour du chabbat, jour de délices, étant jour de face-à-face avec Dieu auquel on consacre le meilleur de son temps. Les prières

chantées à la synagogue deviennent au cours des cinq offices de plus en plus joyeuses. La joie est particulièrement perceptible lors du dernier office, *la neïla*, qui correspond symboliquement au moment de la fermeture des portes de la pénitence.

Pendant *Yom Kippour*, les offices ont des traits particuliers – comme la prolongation de la *amidah* – et une liturgie spécifique. Leur dénominateur commun, c'est le *viddouï* ou confession des péchés. Des confessions écrites à la première personne du pluriel, pour mieux signifier que la collectivité engage sa responsabilité vis-à-vis de l'individu et réciproquement. Certaines liturgies font place à des confessions privées. Autre trait commun à la plupart des offices de *Kippour* : la litanie pénitentielle *Avinou malkénou*. Les lectures de la Bible pendant les offices de *Yom Kippour* sont les suivantes. À l'office du matin : Lévitique 16, qui présente le rituel du Grand Pardon au Temple ; Nombres 29, 7-11, sur les divers sacrifices de la fête ; Isaïe 57, 14 à 58, 14, relatif au type de jeûne véritablement agréé par Dieu. Texte qui souligne que l'abstention de nourriture n'est qu'un moyen pour penser et agir en faveur des hommes, spécialement les plus défavorisés. Lors de l'office de l'après-midi : Lévitique 16, sur les mariages interdits et les dérives sexuelles qui remettent en cause la sainteté d'Israël ; le livre de Jonas, sur le repentir des habitants de Ninive ; le livre de Michée 7, 18-20, qui énumère les treize attributs de la miséricorde divine.

Une coutume ancienne est conservée par les ultra-orthodoxes : elle consiste à passer la nuit à la synagogue pour y réciter le livre des Psaumes en entier et d'autres textes bibliques. Séfarades et juifs du courant réformé ont souvent pour habitude de réciter des prières de commémoration toute la nuit. Chaque communauté a ses coutumes propres. Certains fidèles restent debout toute la journée pendant la prière et au même endroit dans la synagogue. Il est, il va de soi, toléré d'y dormir pour mieux reprendre la prière. On veille alors à ne pas s'assoupir près de l'armoire de la Torah. Une *mitsvah* demande aux juifs de rassembler, au retour du dernier office, famille et amis pour partager un repas fraternel de rupture du jeûne. Puis de planter le premier pieu de la *soukkah* (hutte ou tente), construite pour la fête de *Soukkot*, célébrée cinq jours après *Kippour*.

La *soukkah* est une construction très provisoire, couverte de branchages – dans une cour, un jardin, sur un balcon, etc. – et érigée afin d’y consommer les repas pendant une semaine. Cela en conformité avec la prescription biblique : « Dans les huttes vous habiterez sept jours : tous les indigènes en Israël habiteront dans les huttes » (Lévitique 23, 42). Commencer à construire la *soukkah* au soir de la clôture de *Kippour* est un geste symbolique qui invite les fidèles à se replonger dans la vie ordinaire, avec pour consolation la perspective de la prochaine fête. Chaque fête étant perçue dans la vie juive comme un temps de rendez-vous privilégié avec l’Eternel.

## **Les quatre jeûnes de commémoration des sièges de Jérusalem et de la destruction du Temple**

Quatre jeûnes de commémoration des tragédies vécues par Israël sont nommés par le prophète Zacharie (8, 19) : les jeûnes du quatrième mois, du cinquième mois, du septième mois, du dixième mois. Ce sont les jeûnes :

- du 17 *Tammouz* : chute de la muraille d'enceinte de Jérusalem (Jérémie 39, 2),
- du 9 *Av* : destruction du Temple (Jérémie 52, 12-13),
- du 3 *Tichri* : assassinat de Guédalia (Jérémie 41, 1-2 et 2 Rois 25, 25),
- du 10 *Tévèt* : début du siège de Jérusalem par Nabuchodonosor (Jérémie 52, 4 et 2 Rois 25, 1-2 ainsi qu'Ezéchiel 24, 1-2).

### ***Le jeûne du 17 Tammouz***

Le jeûne de *Chivah assar be Tammouz* est un jour de jeûne en souvenir de la première brèche faite par Nabuchodonosor et ses troupes dans la muraille d'enceinte de Jérusalem, prélude à la prise de la ville et à la destruction du Premier Temple, en 586 av. J.C. Ces événements sont relatés dans le livre des Rois (2 Rois 25) et dans le livre de Jérémie (Jérémie 52).

La tradition juive associe ce jour à d'autres malheurs : la brisure des premières tables de l'alliance par Moïse ; l'introduction d'une idole dans le Temple sous le règne d'Antiochus IV Epiphane ; l'arrêt du sacrifice quotidien lors du siège de Jérusalem par les Romains ; la brèche dans la muraille d'enceinte de Jérusalem trois semaines avant la destruction du Second Temple ; l'incendie de celui-ci.

Outre la privation de nourriture et de boisson, ce jeûne suppose aussi l'étude, la prière, l'exercice de la charité. Pendant les offices du matin et de l'après-midi, des sections spéciales de la Torah sont lues (Exode 32, 11-14 et 34, 1-10). Les communautés de rite ashkénaze lisent en plus un extrait du livre d'Isaïe (55, 6 à 56, 8).

C'est le 17 *Tammouz* que commence la période dite « *béine ha mêtsarim* » (« au milieu des souffrances »), ou « période des trois semaines » qui durera jusqu'au 9 du mois de *Av*, date également associée, comme celle du 17 *Tammouz*, à la destruction du Temple. Pour la tradition juive, cette période est la plus triste de tout le calendrier parce qu'elle court, en peu de temps, d'une journée catastrophique à une journée qui le fut bien plus encore.

Ces trois semaines sont donc marquées par des commémorations de tristesse et de repentir, comme l'interdiction de se marier. Il est également conseillé de ne pas prendre de bains chauds ni de se couper les cheveux ou la barbe. On évite également de manger des fruits nouveaux pour la première fois de la saison, de la viande et de boire du vin. Ou encore d'acheter des vêtements, de porter des vêtements neufs pour ne pas avoir à réciter les bénédictions d'usage en ces circonstances. On veille enfin à ne pas faire de travaux excessifs. Il faut éviter d'avoir de violents conflits avec des proches ou des enfants, et même d'avoir des recours en justice. Les coutumes varient d'une communauté à l'autre. Ces interdictions ne s'appliquent toutefois pas au chabbat, jour de réjouissances.

## ***Le jeûne du 9 Av***

Le jeûne de *Ticha be Av* commémore la destruction du Premier Temple par les Babyloniens en 586 av. J.C. et la destruction du Second Temple par les légions romaines de Titus en 70 ap. J.C. Le jour du 9 *Av* est également associé à de grandes catastrophes qui, selon la tradition, ont eu lieu ce jour-là, comme la promulgation de l'interdiction d'entrée en terre d'Israël pour la génération du désert qui avait fauté de façon répétée. Ou l'expulsion des juifs d'Angleterre en 1290, de France en 1306, d'Espagne en 1492. Ou encore la création du ghetto de

Florence en 1571, l'expulsion des juifs de Vienne en 1670, la naissance du faux messie, Sabbataï Tsevi, à Smyrne, en 1626.

Ce jeûne, rappelons-le, est considéré comme un jeûne majeur, régi par les mêmes interdictions que le jeûne de *Kippour*, sauf les interdits chabbatiques, ce qui est une différence de taille. Comme le jeûne de *Kippour*, il dure vingt-cinq heures. Il concerne a priori tout le monde : hommes, femmes, enfants, vieillards, malades. Ceux qui ne peuvent le supporter en raison de leur santé sont invités à limiter au maximum leur nourriture, dans la mesure du possible. Si ce jeûne tombe un jour de chabbat, il est observé à partir du samedi soir. Les observances en usage sont les suivantes : le 8 Av, avant midi, ou au plus tard avant la prière de *min'ha* (office de l'après-midi), manger normalement mais sans viande ni vin ; après la prière de *min'ha* et avant le coucher du soleil, consommer à volonté le repas nommé « repas d'arrêt », *séouda mafséqét*, dernier repas qui ne comporte souvent qu'un plat de lentilles et un œuf symbolisant la nourriture de deuil ; le jeûne total commence au coucher du soleil jusqu'au coucher du soleil du lendemain, 9 Av.

Aux interdictions principales (manger, boire, se laver, se raser, avoir des relations sexuelles, porter des chaussures en cuir), il faut ajouter celle d'étudier la Torah (sauf les passages qui concernent les épisodes tristes de l'histoire). Il est d'usage de s'asseoir sur le sol le soir et le matin. Beaucoup dorment à même le sol, sans oreiller. On ne salue pas ceux que l'on rencontre. Sont bannies conversations légères et plaisanteries.

La synagogue devient momentanément un lieu de deuil. Elle est dans une semi-pénombre, le rideau de l'armoire abritant les rouleaux de la Torah est changé ou supprimé, les participants, assis par terre ou sur des tabourets, adoptent un ton grave et monotone. Le soir, ainsi que pendant les offices de *cha'harit* (office du matin) et *min'ha*, les fidèles disent le nombre d'années écoulées depuis la destruction du Temple, ils lisent le livre des Lamentations et également des récits plaintifs, les *kinot*. À l'office de *cha'harit*, on sort la Torah pour en lire un extrait mais sans la soulever, comme cela est fait normalement.

Certaines communautés ne mettent *tefillin* (phylactères) et *tallit* (châle de prière) qu'à l'office de *min'ha*, en fin d'après-midi, plutôt que le matin. Les

habitants de Jérusalem ont coutume de se rendre au mur Occidental et d'y réciter les textes de circonstance. Les femmes de certaines communautés, comme les Yéménites, utilisent discrètement des parfums, réminiscence des textes qui évoquent la naissance future du Messie, un 9 Av. Selon la tradition, le lendemain, 10 Av, le Temple a continué à brûler jusqu'à sa destruction. Pour en garder le souvenir, les fidèles doivent rester modérés en tout jusqu'à midi. Ceci ne concerne toutefois pas le cas où le 10 Av tombe un jour de chabbat. Les courants réformés américains, qui récusent l'importance du Temple dans l'espérance et la liturgie juives, avaient abandonné ces coutumes centrales traditionnelles. Ils semblent y revenir par des cérémonies particulières.

## ***Le jeûne du 3 Tichri ou jeûne de Guédalia***

*Tsom Gedalyah* est un jeûne mineur observé en souvenir du sort tragique de Guédalia, gouverneur de Judée, considéré comme un juste. Zacharie (8, 19) parle à ce propos du jeûne du septième mois. Les faits sont relatés au chapitre 41 du livre de Jérémie ainsi que dans le livre des Rois (2 Rois 25, 22-26). Après la destruction du Premier Temple et la chute du royaume de Judée, en 586 av. J.C., suivi de l'exil à Babylone de la plus grande partie de la population, Guédalia fut choisi par Nabuchodonosor, roi de Babylone, pour administrer la Judée. Ce qu'il fit avec habileté pour servir son peuple. Hélas Guédalia ben Akiham (fils de Ahikam) fut tué par Yichmaël ben Netanya, officier mandaté par le roi des Ammonites, peuple voisin qui craignait la renaissance du royaume de Judée. Contre l'avis du prophète Jérémie, beaucoup de juifs, parmi les partisans de Guédalia, s'enfuirent en Egypte (2 Rois 25, 25), redoutant que Nabuchodonosor leur attribue la responsabilité de ce meurtre et exerce des représailles. De fait, le roi de Babylone interpréta leur fuite comme preuve de leur culpabilité et déporta davantage de juifs en Babylonie. Ce qui ruina tout espoir de restauration du royaume de Judée.

Le jeûne de Guédalia intervient juste après les deux jours de célébration de *Roch ha-chanah* (les 1<sup>er</sup> et 2 du mois de *Tichri*), et à sept jours de *Yom Kippour*.

Selon le grand kabbaliste Isaac Louria, les jours qui s'étendent entre ces deux fêtes sont ceux où les forces de rigueur et de jugement sont particulièrement fortes. Le jeûne de Guédalia vient renouveler l'invitation à faire retour sur soi pour demander le pardon de ses erreurs et poursuivre le processus de purification entamé à *Roch ha-chanah*. Pendant l'office du matin, on lit des *selihot* ou prières pénitentielles.

## ***Le jeûne du 10 Tévèt***

*Asarah be-Tévet*, ou jeûne du 10 du mois de *Tévèt* (fin décembre ou début janvier), est un jeûne mineur qui commémore le commencement du siège de Jérusalem par Nabuchodonosor. Lequel siège s'acheva par la destruction du Premier Temple en 586 av. J.C., comme l'évoque Jérémie (52, 4). Ces événements sont également décrits dans le livre des Rois (2 Rois, 25). Mais pour beaucoup de juifs, c'est le chapitre 24 du livre d'Ezéchiel qui donne le sens intérieur et dramatique de cet événement. Les chapitres 7 et 8 du livre de Zacharie sont eux aussi considérés comme instructifs et ils peuvent être lus pendant le jeûne du 10 *Tévèt*. C'est ce même jour, selon la tradition, que s'est produit l'épisode rapporté par le livre de Samuel (2 Samuel, 23, 20).

La liturgie particulière à la synagogue comprend des *selihot* ainsi que des passages du livre de l'Exode relatifs au culte du Veau d'or et à l'intercession de Moïse pour le pardon divin. Lors de l'office de l'après-midi s'y ajoute la lecture du livre d'Isaïe 55 et 56. Par décision du grand rabbinat d'Israël, le 10 *Tévèt* est aussi le jour de commémoration des six millions de victimes de la Shoah. Ainsi la commémoration de la première tragédie nationale correspond-elle à la commémoration de la dernière catastrophe subie par le peuple juif. En pratique, du moins chez les laïcs et les libéraux, c'est plutôt *Yom ha-Shoah*, le jour du Souvenir du génocide, le 27 du mois de *Nisan*, qui est à l'honneur.

## Le jeûne d'Esther

Il faut ajouter à ces quatre jeûnes le jeûne d'Esther, le 13 *Adar*, la veille de la fête de *Pourim* ou fête des Sorts, en souvenir des trois jours de jeûne que prescrivit Esther à ses coreligionnaires lorsqu'elle s'apprêtait à intercéder en leur faveur. Le livre d'Esther relate cet événement, survenu probablement au milieu du v<sup>e</sup> siècle av. J.C. Esther, épouse juive du roi Assuérus, généralement identifié à Xerxès I<sup>er</sup>, le « grand roi de Perse », déjoua, avec l'aide de son oncle Mardochée, les plans du Premier ministre Aman, décidé à détruire tous les Juifs du royaume. Aman fut pendu et remplacé par Mardochée. *Pourim* fête l'anniversaire de ce renversement de situation et célèbre la victoire des Juifs sur leurs ennemis. C'est une fête joyeuse célébrée dans une atmosphère de carnaval. Enfants et adultes écoutent déguisés la lecture du livre d'Esther à la synagogue, sur un rouleau de parchemin, aux offices du matin et du soir. Et chaque fois que le lecteur prononce le nom d'Aman, ils frappent du pied et agitent des crécelles. Parmi les réjouissances qui entourent *Pourim*, il y a des échanges de nourriture entre voisins ou amis, des dons charitables et, l'après-midi, dans chaque foyer, un repas de fête particulier, *séoudah*. À *Pourim* on mange aussi des pâtisseries frites appelées « oreilles d'Aman » ainsi que des petits pains triangulaires fourrés de dattes, pruneaux et graines de pavot, les « poches d'Aman ». Les enfants reçoivent traditionnellement un peu d'argent de leurs parents. Les kabbalistes, à la suite d'Isaac Luria, attachèrent une telle importance à cette fête qu'ils prirent l'habitude de dire de *Yom Kippour* que c'était un « jour comme *Pourim* » (*yom ke-pourim*). *Pourim* intervient un mois avant la grande fête de *Pessah*, la Pâque juive.

Quand le jeûne d'Esther tombe un jour de chabbat, il ne peut être reporté ni au lendemain, puisque c'est jour de fête (*Pourim*), ni à la veille, vendredi, puisque la tradition juive interdit de jeûner la veille du chabbat. Il a donc lieu le

jeudi précédent (le 11 *Adar*). Ce jeûne s'impose à tous, mais les personnes faibles ou malades en sont dispensées, de même que les nouveaux mariés pendant les sept jours de bénédictions suivant leur mariage. Beaucoup de juifs à l'occasion de ce jeûne disent le psaume 22 (la biche de l'aurore), comme l'aurait fait Esther elle-même pour trouver la force d'affronter ses ennemis. Angoisse-délivrance, pénitence-réjouissance, retenue-abandon, introversion-extraversion, retour à soi ouverture à autrui : la polarité contenue en germe dans la pratique du jeûne (comme privation librement consentie devant déboucher, à terme, sur un surcroît d'être) s'exprime éloquemment dans l'alternance entre le 13 *Adar*, jour du jeûne d'Esther, et le 14, jour de la fête de *Pourim*. De même, *Yom Kippour*, jour de pénitence s'il en est, est paradoxalement, rappelons-le, appelé le « chabbat des chabbats » (*chabbat chabbaton*), c'est-à-dire la fête des fêtes.

## Le jeûne des Premiers-nés ou des Aînés

C'est un jeûne mineur en commémoration de la dernière des dix plaies d'Égypte, telle que rapportée dans le livre de l'Exode (12, 29) : la mort de tous les premiers-nés égyptiens et le salut miraculeux des premiers-nés israélites, le 14 *Nisan*, veille de la fête de *Pessah*. Ce jour-là, en souvenir de la tristesse qu'a produite la mort des premiers-nés des Égyptiens, morts dans le processus nécessaire à la libération du peuple hébreu, tout premier-né juif de sexe masculin âgé de treize ans doit jeûner. Sauf s'il assiste à un *siyyoum* ou cérémonie qui marque l'achèvement de l'étude d'un traité de la Michnah ou du Talmud par un individu ou une collectivité. Cérémonie faite en présence d'un *minyán* (quorum de dix personnes au moins, de sexe masculin et âgés de treize ans ou plus), suivie d'une prière spéciale, de la récitation du *qaddich* et d'une petite fête, avec boissons et repas. Selon la coutume, un *minyán* est systématiquement célébré la veille de la fête de *Pessah*. Ce qui permet aux aînés qui y assistent d'être exemptés de jeûner. Le jeûne du 14 *Nisan* n'est guère effectif. Il a surtout une fonction symbolique.

## Comment les jours de jeûne du calendrier juif sont-ils reçus par les fidèles ?

À défaut de mesurer finement l'impact des jours de jeûne collectif sur la structuration de la communauté des croyants, sur l'enracinement de leur foi, évoquons leur plus ou moins grand succès. L'assiduité à *Yom Kippour* est évidente. Elle est attestée depuis l'Antiquité. Le « juif de *Kippour* » est celui pour qui « une sorte de fidélité aux ancêtres fait qu'il a peur de rompre ce dernier maillon de la chaîne », comme le souligne le grand rabbin Gilles Bernheim. À ce sujet, on rapporte que c'est en assistant à un office de *Kippour* que Martin Buber (1878-1965), alors même qu'il envisageait de se convertir au christianisme, décida de rester fidèle à ses racines, qu'il a approfondies au point de devenir un influent théologien et philosophe juif. L'attachement des juifs à *Kippour* s'illustre encore à travers la vie des marranes portugais et espagnols. Au risque d'être brûlés vifs par les soldats de l'Inquisition, ces juifs convertis de force jeûnaient en secret le jour de *Kippour*, dont ils consignaient soigneusement la date. De même, pendant la Shoah, des prisonniers juifs des camps de concentration, bien qu'affamés, ont, dit-on, tenu à faire *Kippour*. Aujourd'hui, en Israël, tout est fermé pendant ce jour : restaurants, théâtres, cinémas, bureaux, usines et même les médias. Ce qui conduisit du reste les forces égyptiennes et syriennes à envahir Israël le 6 octobre 1973, jour de *Kippour*, pour profiter du « désarmement national » en ce jour saint. D'où le nom de « guerre de *Kippour* » donné à ce conflit militaire. La position éminente qu'occupe *Kippour* dans le calendrier juif est illustrée encore par sa place importante dans la littérature hébraïque. Voici enfin, à titre d'exemple, ce qu'en dit Colette Kessler : « Moi-même, quand je me déplaçais – aujourd'hui, hélas, la maladie ne me le permet plus guère – de mon domicile à la synagogue pendant *Kippour*, je me trouvais ce jour-là tellement dans une autre dimension, dimension de sanctification, comme

une anticipation de la Rédemption à venir, que j'avais l'impression de traverser un monde étranger pour rejoindre le saint des saints. »

Bien que dans une mesure moindre que *Kippour*, le jeûne du 9 Av est également observé par un grand nombre de juifs. Ce qui n'est pas le cas des autres jours de jeûne du calendrier liturgique. Encore qu'il faille établir une distinction entre les fidèles des courants conservateurs et libéraux qui les observent beaucoup moins, voire très peu, et les juifs rattachés au courant orthodoxe – et a fortiori les juifs ultra-orthodoxes – qui observent très scrupuleusement tous les jeûnes du calendrier juif. De même qu'ils respectent, par exemple, la coutume de ne consommer ni viande ni vin pendant les neufs jours de contrition, voire les trois semaines qui précèdent le 9 Av. La viande et le vin représentant la vie joyeuse.

Reste à préciser que la pratique juive des jeûnes fixés par le calendrier, ne serait-ce que *Kippour*, induit une initiation des enfants. Leurs parents, sur la recommandation des rabbins, les font progressivement jeûner. Ils peuvent, par exemple, les inciter à prendre leur petit déjeuner plus tard et, progressivement, décaler l'heure de ce repas : 10 heures au lieu de 8 heures, puis 13 heures, puis 15 heures.

« Pourquoi je suis attaché à l'observance  
de nos jours de jeûne »,  
par le grand rabbin Gilles Bernheim

« Je respecte tous les jeûnes auxquels la règle religieuse nous oblige. Mais je ne fais pas de jeûnes par moi-même. Quand je jeûne, je ressens bien les congruences, les difficultés, le travail qui se fait entre ce que j'appelle le désir d'autrui, source de vie, et le quant-à-moi, qui est pulsion de mort. Il m'arrive de passer à côté de certains jeûnes, pour des raisons de santé. Je suis migraineux – une migraine ne s'annonce pas à l'avance et peut survenir en quelques minutes – et si j'ai une très grosse migraine par exemple le matin du 9 Av, ou à *Kippour* à la synagogue, je serai handicapé toute la journée. Mais je respecte la règle scrupuleusement car je pars du principe que même si, momentanément, pour cause de fatigue ou de manque de concentration, je me sens étranger au rite, ce n'est pas une raison pour le supprimer. Le sens du rite peut

m'échapper mais le rite n'en continue pas moins de me nourrir. C'est la raison profonde de mon assuidité à la pratique religieuse.

Même si certains jours, je me reconnais comme un peu absent à moi-même. On ne peut dire que, pendant la journée de *Kippour*, on est au "top" de la ferveur religieuse du matin au soir. Mais il y a des moments forts, oui, indéniablement. Et puis les textes de la prière sont très beaux et ils nous tiennent. Le jeûne induit, de fait, une forme de dessaisissement de soi. De même que la prière. Le mot « prier » en hébreu veut dire "se dessaisir", "laisser tomber". Arriver à me défaire de choses un peu trop gratifiantes, confortables, quitter pour un temps le rôle que je joue dans la société, et auquel je finis par croire, par m'identifier : c'est l'enjeu. Prier, c'est accepter d'être nu, de se dessaisir. De se présenter à divers moments de la journée sans masque devant notre Créateur. Mais je ne peux pas ôter mon masque en permanence, je serais trop vulnérable. Sauf à avoir une vocation très particulière. Se démasquer, c'est prier. Et prier, c'est être transparent. »

## Les jeûnes individuels et facultatifs

Dans la tradition juive, les fidèles peuvent observer de nombreux jeûnes à caractère facultatif. Jeûnes volontaires, à la libre disposition de chacun. Jeûner revenant à se priver de nourriture, ou de nourriture et de boisson – selon le degré de pratique de cette ascèse – toute la journée, du lever du soleil à son coucher, ou seulement jusqu'à la mi-journée. Pratique encore plus courante : celle de ne rien manger ni boire avant la première prière du matin, dont l'axe central, le fameux *Chema Israël* (« Ecoute Israël, le Seigneur ton Dieu est un »), est censé être dit, idéalement, dès que le premier rayon de soleil apparaît à l'horizon. Dans les faits, bien des fidèles s'autorisent aujourd'hui un verre de thé ou de café avant de réciter cette prière.

L'occasion est donnée aux plus pieux d'entre eux de jeûner les deux lundis puis le jeudi suivant les fêtes de *Pessah* et de *Soukkot*. Cette série de jeûnes est appelée *Taanit be Hav*. On en trouve trace pour la première fois au XIII<sup>e</sup> siècle. La motivation principale en serait la volonté d'expier les débordements provoqués par les fêtes. Un grand nombre de communautés ashkénazes récitent encore ces jours-là les prières de pénitence.

C'est ce même esprit qui a conduit le kabbaliste Moïse Cordovero, à Safed, au XVI<sup>e</sup> siècle, à introduire le jeûne de *Yom Kippour qatan* ou « petit *Yom Kippour* », observé la veille de chaque nouvelle lune, c'est-à-dire avant le début du nouveau mois (la néoménie). Un jeûne de pénitence pour expier les péchés commis pendant le mois précédent. Pour l'office de l'après-midi de ce jour de jeûne, des *selihot* particulières ont été composées autour du thème de l'exil et de la rédemption.

Une autre période de jeûne est d'origine kabbalistique : c'est celle des mois de janvier et février. Elle est appelée *CHOVaVim Tat*. Un moyen mnémotechnique qui rassemble les lettres initiales des huit premières péricopes

(de *Chemot* jusque *Tétsavé*) du livre de l'Exode qui sont lues pendant cette période.

Des juifs très pieux ont également pour habitude, surtout en Israël, de jeûner le lundi et le jeudi, jours où l'on « sort » la Torah, où elle est mise en valeur. Sa lecture à la synagogue, à l'office du matin, est précédée par une longue prière de pénitence. La pratique du jeûne en ces jours est courante dans les milieux kabbalistes ou des *hasidim*. Comme s'il y avait un rapport implicite entre la privation volontaire de nourriture et l'étude ou plutôt la manducation de la parole de Dieu. D'autres juifs jeûneront de manière plus ou moins sévère pendant les dix jours de pénitence qui sépare *Roch ha-chanah* de *Yom Kippour*, voire pendant le mois précédant *Kippour*.

La coutume juive propose encore de jeûner en diverses circonstances. Par exemple, le jour supposé de la mort de Moïse, le 7 *Adar*. Ou au lendemain d'un cauchemar particulièrement marquant. Mais aussi le jour de la célébration de son mariage. Un rite qui marque le souhait des fiancés d'expié leurs péchés au moment de commencer une nouvelle vie. Moins courante est la pratique de jeûner le jour de l'inhumation d'un parent et lors de l'anniversaire du décès. Enfin, si par mégarde quelque juif fait tomber dans la synagogue la Torah – soit trente à quarante kilos de rouleaux de parchemin –, l'ensemble de la communauté doit jeûner pendant quarante jours. De même, si un juif fait tomber ses *teffilin* – les phylactères – hors de la boîte qui les contient, il doit jeûner le lendemain. Ainsi donc, la vigilance dans le traitement des objets sacrés est assortie de la menace de privation de nourriture, privation première.

# Une autre approche du corps ?

## Le judaïsme et l'ascétisme

---

« Au jour du jugement, un homme devra rendre compte du plaisir qu'il s'est refusé à lui-même. »

TJ, Qid 4, 12

« Couvre ta tête, laisse couler tes larmes, que la pureté accompagne ta trace et que tes jours se déroulent dans le jeûne ».

Obadia Maïmonide, *Traité du puits*

Comment la tradition juive se positionne-t-elle par rapport à l'ascétisme ? « L'ascétisme n'a jamais occupé une place importante dans le judaïsme. Il ne croit pas que la liberté de l'âme humaine peut être gagnée uniquement en subjuguant la chair, croyance centrale dans les religions basées sur un dualisme anthropologique. La tradition rabbinique affirme que l'univers physique et les réjouissances terrestres sont essentiellement bons, ils sont au service de Dieu », affirme, tout de go, l'*Encyclopaedia judaïca*. Le *Dictionnaire encyclopédique du judaïsme* est pour sa part plus nuancé : « L'ascétisme, le dépouillement et l'abstinence ont existé comme valeurs religieuses dans le judaïsme depuis l'époque biblique jusqu'à nos jours, bien que, à partir de l'époque talmudique, l'extrême ascétisme et le rejet total de la communauté aient fait l'objet d'une forte opposition. » Non sans réaffirmer plus loin : « Le judaïsme ne fait pas de l'ascétisme une vertu. Le Midrach (commentaire rabbinique de la Bible)

rapporte qu'au moment où l'on rendra compte de ses faits et gestes après la mort, on se verra reprocher de n'avoir point joui des plaisirs licites de ce monde. »

## Une autre approche du corps ?

Cette réticence de fond à l'égard de l'ascétisme, on peut l'expliquer par les fondements anthropologiques du judaïsme, à rebours de la conception grecque du « *Soma sema* ». Jeu de mots signifiant « Le corps est le tombeau (de l'âme) ». Autrement dit : l'âme est bonne et le corps mauvais. Un tel dualisme, développé par une certaine philosophie grecque, a marqué durablement l'Occident mais il est profondément étranger à la tradition biblique. Selon celle-ci, corps et âme sont intimement mêlés, unis. L'homme est fondamentalement un. La Bible accorde au corps une place pleine et entière comme temple de l'Esprit Saint. C'est avec son corps, et non contre son corps, que l'homme va vers Dieu. L'homme étant la créature de Dieu, son corps est originellement bon au même titre que l'âme. Pour désigner celle-ci, le Premier Testament, ainsi que le Midrach et la Kabbale, utilisent du reste cinq expressions, l'âme étant entendue « comme ce qui permet à l'homme une vie harmonisée tant sur le plan physique que psychique et spirituel<sup>7</sup> ». Ces cinq expressions sont : *néfech, rouah, nechama, haya, yehida*. Autant de « modalités différentes de l'être-homme permettant le bon fonctionnement de la structure de l'humain<sup>8</sup> ». La noblesse propre du corps, créé par Dieu et formé de ses mains, suppose que même les fonctions les plus prosaïques appellent une action de grâces envers Dieu.

Cette approche et la méfiance vis-à-vis de l'ascétisme animent toujours la mentalité juive courante. Sur son site internet, Raphaël Cohen fait valoir le point de vue suivant : « Type même d'une mentalité bourgeoise, l'ascèse s'accompagne d'une certaine guerre à Dieu (...) Un arrière-fond gnostique de refus de la vie, de dissociation impitoyable de tous les actes en frivoles et prescrits, conduisit le judaïsme, pourtant plus sain, vers la démission et la culpabilité. Où est donc le bel enseignement talmudique : "Si tu vois quelque chose de beau, et que tu n'en jouis pas, Dieu t'en demande compte" ?

Exclamation de Rabi Akiba, qui appelle à une appréciation saine de l'existence<sup>9</sup>. » Nombreux ont été, et sont toujours, les rabbins, philosophes et même les spirituels prompts à mettre en garde contre l'ascèse, ou, à tout le moins, contre son excès. La forme d'ascèse la mieux acceptée depuis l'époque talmudique étant le jeûne, encore que les rabbins se méfient des jeûnes d'initiative privée. Le courant majoritaire, comme il se doit, est donc celui de la modération, dite « voie du milieu ». Mais, réciproquement, il s'est trouvé en tout temps, en *Eretz Israël* et dans la diaspora, nombre d'individus pour s'adonner à un ascétisme rigoureux. Des *beney ha-neviim* : expression qui désigne dans la Bible les gens qui s'associaient aux anciens prophètes. Des *pérouchim* : les (anciens) ascètes d'Israël. Ou même des *mitbodedim* : des anachorètes. Cela en réaction contre la sclérose spirituelle résultant d'un formalisme rigoureux qui traverse l'histoire du judaïsme.

## La voie du milieu

Elle implique ni abandon trop grand aux plaisirs charnels, ni violence excessive envers soi-même. Donc ni vie monastique ni érémitisme. Ni même de séparation physique prolongée de la communauté. Et, encore moins, de vœu ou d'état durable de chasteté. Celle-ci, dans la tradition juive, est comprise non comme abstinence mais comme refus des relations sexuelles illicites. Le sexe n'est pas perçu comme intrinsèquement mauvais – lié au péché originel, incompatible avec la sainteté. C'est au contraire un bien légitime, et même une *mitsvah*. Pas seulement à des fins de procréation. Les obligations conjugales du mari sont définies en termes de fréquence et de qualité. Il est normal et souhaitable qu'il donne du plaisir à sa femme. Certes les juifs n'accordent aucune préférence à la virginité. Même au Moyen Âge, quand les *hasidim* ashkénazes se livrèrent à des pratiques ascétiques devenues populaires, ils ne pratiquèrent pas l'abstinence sexuelle dans le cadre du mariage. Il n'y a guère qu'Abraham bar Hiyya de Barcelone qui fit de l'abstinence sexuelle une voie pouvant conduire à Dieu. Sans oublier Ben Azzai, l'un des rabbins auteurs du Talmud, dont le célibat faisait exception. Il le justifiait ainsi : « Mon âme aime la Torah ; à d'autres d'enfanter<sup>10</sup>. »

Le nécessaire respect du corps conduisit Hillel (70 av. J.C.-10 ap. J.C.), leader de la communauté des pharisiens sous le règne d'Hérode – dans la période du Second Temple – doublé d'un sage éminent, à considérer que prendre soin de soi et prendre des bains est un devoir religieux. Quant à Judah Halevi (1075-1141), poète et philosophe andalou, il observe dans son livre *Kuzari* : « Notre religion se partage entre crainte, amour et joie. On peut approcher Dieu par chacun de ces aspects. Votre contrition un jour de jeûne n'est pas plus acceptable pour Dieu que votre joie les jours de chabbat et les jours de fête, si elle provient d'un cœur dévot. »

Moïse Maïmonide (1135-1204), homme de loi et philosophe, considéré comme le plus grand penseur du judaïsme médiéval, s'est lui-même fait le héraut de la voie du milieu. D'une part, son insistance sur la vie contemplative et vertueuse a pour corollaire une relative dépréciation des plaisirs terrestres. D'autre part, il met en garde contre l'abstinence complète. Dans son *Livre de la connaissance*, il rappelle que « les penchants de l'âme humaine sont très différents et que le juste milieu est l'idéal à atteindre ». Au chapitre intitulé « Que l'homme ne doit pas s'imposer plus d'interdictions que n'en a prévu la Loi », il souligne que « les personnes qui jeûnent perpétuellement ne sont pas dans la bonne voie. Aussi les sages ont-ils interdit de se torturer par les jeûnes ». Et il explique que « cette piété ou sagesse surrogatoire n'aboutit qu'à la ruine physique de celui qui la pratique ». Plus loin : « Pour être sur la bonne voie, l'homme devra avoir conscience qu'il faut que son corps soit intact et fort pour que son âme puisse accéder à la connaissance de Dieu. En effet il est impossible que l'homme comprenne ce qui lui est enseigné, ou réfléchisse personnellement sur les problèmes lorsqu'il a faim, lorsqu'il est malade ou lorsque l'un de ses organes le fait souffrir. »

Dans le même livre, le philosophe, également grand médecin et astronome, a livré des « principes de diététique, d'hygiène et de savoir-vivre ». Il suggère, pour « s'attacher à un régime salubre à sa santé », de « ne manger que lorsqu'on a faim, ne boire que lorsqu'on est altéré ; ne pas retarder ses besoins ne serait-ce que d'une minute ». L'auteur ne néglige pas les recommandations pratiques, telle celle-ci : « Ne pas manger jusqu'à panse pleine mais s'en tenir aux trois quarts environ de la capacité de son estomac. » Et de citer le livre des Proverbes (31, 23 et 8, 25) : « Qui est un gardien pour sa bouche et sa langue se garde aussi du malheur. » Les considérations sur la sexualité ne sont pas non plus absentes. Ainsi Moïse Maïmonide recommande-t-il : « L'épouse ne sera pas étreinte dans son sommeil et l'homme ne la prendra pas contre son gré, mais tous deux s'uniront d'un commun accord et avec le sentiment d'une joie partagée. Le mari caressera un peu sa femme pour la préparer, puis il fera œuvre de chair avec une certaine retenue et sans se laisser aller à la grossièreté. Il s'écartera de sa femme aussitôt après l'étreinte. »

Autre représentant médiéval du déni juif de l'ascétisme : Saadiah Gaon (882-942), à la fois éminent penseur et autorité scientifique. Dans son *Livre des croyances et des opinions*, il évoque diverses conceptions de la vie idéale et mentionne l'ascétisme. Celui-ci est à ses yeux une voie inacceptable car elle conduirait à terme, si elle était pratiquée par chacun, à la disparition de l'espèce humaine sur terre. Ce qui serait contraire à la volonté de Dieu qui a créé l'homme pour que celui-ci transforme le monde et le conduise à son parachèvement. Saadiah Gaon fait valoir que l'homme est constitué d'un corps et d'un esprit et que tous deux doivent être respectés.

## Une longue tradition d'ascèse

L'idéal de *hassidout* (sainteté) et la recherche de l'état de *devéqout* (contemplation mystique) a conduit tout au long de l'histoire du judaïsme des fidèles à se livrer à une ascèse plus ou moins radicale. Celle-ci, redisons-le, n'a jamais trouvé sa justification en elle-même mais dans le désir de se « désencombrer » pour faire toute la place à Dieu. Méditation et contemplation des lettres hébraïques, esseulement volontaire, pleurement et jeûne : autant de pratiques qui se marient avec plus ou moins d'intensité selon les époques et les courants mystiques. Il y a toujours eu des *hasidim* (hommes pieux) enclins à se retirer toute la semaine, soit seuls, soit avec des compagnons, pour étudier la Torah, prier, méditer et jeûner. La pratique du retrait pose du reste un problème : si le lieu de solitude est trop à l'écart, la récitation des prières en commun, à un minimum de dix personnes (le *minyan*), si importante dans le judaïsme, n'est plus possible. Dans les faits, le plus souvent ce sont les disciples du maître qui viennent rejoindre celui-ci dans son « écart » trois fois par jour pour prier avec lui. Ce faisant, l'écart en question se transforme, le temps de la prière, en maison d'étude ou en synagogue.

Pour ces ascètes, il y a un impératif quasi incontournable : celui de retrouver leur famille le jour du chabbat. Jour sacré entre tous, pendant lequel la communauté juive resserre les rangs autour de ce qui la constitue en propre.

Pour cette même raison, on ne rencontre pas dans le judaïsme de cas d'inédie (jeûne prolongé au-delà des limites supportables par l'organisme humain, plusieurs mois ou plusieurs années). Un seul exemple est évoqué dans le Talmud d'un maître qui toute sa vie n'a mangé que des figues. Mais, est-il rapporté, son haleine était si fétide que ses élèves n'osaient plus s'approcher de lui.

## Figures de l'ascèse dans la Bible et le Talmud

La Bible évoque les Rechabites et les Naziréens. Les premiers sont présentés dans le livre de Jérémie (35, 6-10) comme ne mangeant pas de pain et ne buvant pas de vin. Ils se sont constitués en groupes particuliers. Quant aux seconds (du mot *nazar*, « se vouer »), ce sont des hommes ou des femmes qui font le vœu de se consacrer à Dieu en s'efforçant de rester « purs » pour un temps donné, au minimum trente jours. Il leur est interdit, pendant cette période, de boire du vin ou toute autre boisson alcoolisée, de tirer un profit quelconque de la vigne, de se couper les cheveux et d'approcher un cadavre, y compris un défunt de sa famille. Selon le livre des Nombres (6, 1-21), lorsque la période du vœu était accomplie, le Naziréen apportait en offrande au Temple une brebis et un bélier, il se rasait le crâne et brûlait ses cheveux sur l'autel. Il pouvait ensuite reprendre sa vie normale. La Bible mentionne deux cas de Naziréens à vie, désignés comme tels à leur naissance : Samson (Juges 13, 3-7 ; 16, 17) et Samuel (Samuel 1, 11). Dans le Talmud, le traité *Nazir* compte neuf chapitres évoquant les lois relatives à ceux qui s'engagent dans le naziréat et il discute des vœux d'autoconsécration à Dieu.

La Bible évoque encore la mortification pratiquée par Ezéchiel (4, 4-15) pour, semble-t-il, obtenir une vision. Ces cas mis à part, la seule pratique d'ascèse mentionnée par la Bible comme universellement appliquée est le jeûne, appelé « affliction de l'âme » (Lévitique 23, 27 ; Isaïe 58, 3). Dans le livre de Job, la modération, recommandée par les amis de Job, est rejetée in fine par Dieu.

Le Talmud évoque de nombreux exemples d'abnégation, d'ascétisme ou même de mortification. Il met en avant des sages très connus qui ont donné toute leur fortune aux pauvres (R. Yeshevav), voire pratiqué le célibat (Ben Azzaï), et qui passaient de nombreuses heures de la nuit en prière, proches à certains

égards de l'idéal monastique des Esséniens. Il est constamment question dans le Talmud des deux instincts de l'homme : le bon et le mauvais (*yetser hatov et yetser hara*). Il est dit tantôt que l'homme doit servir Dieu avec ses deux instincts, tantôt que le bon instinct doit triompher du mauvais. Ce dernier signifie tantôt l'appétit vital dans son excès ou dérèglement, tantôt la concupiscence. Il est question ou de le subjuguier ou de l'utiliser au bénéfice de l'âme. Le Talmud invite enfin et surtout à distinguer la vraie mortification, ordonnée à la pureté, de celle induite par l'orgueil et la recherche de soi, dont l'indice est la tristesse.

## Deux communautés ascétiques : les Thérapeutes et les Esséniens

Les Thérapeutes formaient un groupe important d'hommes et de femmes dans les environs d'Alexandrie, en Egypte, au I<sup>er</sup> siècle ap. J.C. Leur nom est dérivé du grec *therapeuein*, qui veut dire à la fois « guérison » et « culte ». Dans son ouvrage *De la vie contemplative*, Philon, auteur juif du I<sup>er</sup> siècle, évoque en des termes admiratifs leur mode de vie semi-monastique. Les Thérapeutes mettaient l'accent sur la vie méditative et réservaient une pièce de leurs modestes maisons à la méditation, à l'étude de l'Écriture et à diverses œuvres de dévotion. Ils priaient deux fois par jour, à l'aube et au crépuscule, et composaient des hymnes et des psaumes à la gloire de Dieu. Leur existence était vouée en partie à la solitude, sauf le jour du chabbat, où hommes et femmes écoutaient en des groupes séparés les sermons à la synagogue.

Le moins qu'on puisse dire est qu'ils ne plaisaient pas avec le jeûne puisqu'ils le pratiquaient quotidiennement jusqu'au soir, sauf au jour du chabbat. Ce jour-là, ils s'autorisaient une nourriture légèrement améliorée par rapport à l'ordinaire de la semaine : pain et eau seulement. Leur frugalité ne souffrait pas d'exception, pas même lors de leur grande fête, à *Chavouot*, qui comprenait chants chorals, danses, prières et commentaires bibliques. Leur ascétisme portait également sur leurs vêtements, dépourvus d'apprêts. Si l'on en croit Philon, les thérapeutes menaient une vie essentiellement contemplative, à la différence des Esséniens dont il dit qu'ils « poursuivaient avec insistance la vie active ».

Ces derniers ont vécu du II<sup>e</sup> siècle av. J.C. au I<sup>er</sup> siècle ap. J.C. Cette secte juive semi-monastique aurait été disséminée dans divers endroits de Palestine, principalement sur la rive ouest de la mer Morte. Les historiens juifs Philon et Flavius Josèphe, l'écrivain romain Pline l'ancien, et un Père de l'Église, Eusèbe, les ont tour à tour évoqués. La découverte, au XX<sup>e</sup> siècle, des manuscrits de la

mer Morte a permis de compléter cette connaissance, grâce notamment aux manuscrits de la communauté de Qumrân. On pense aujourd'hui que les Esséniens étaient apparentés à cette dernière. Leurs origines historiques restent imprécises. Ils comptaient plus de quatre mille membres au 1<sup>er</sup> siècle ap. J.C. On ne devenait Essénien qu'après trois ans de « noviciat » (période probatoire). Ensuite, après avoir prêté serment de loyauté et s'être engagé à garder le secret des enseignements, on devait une complète obéissance à ses supérieurs. Les Esséniens pratiquaient l'artisanat et l'agriculture. Ils ne possédaient rien en propre et mettaient même en commun nourriture et vêtements. Contrairement à un usage répandu en ce temps, ils n'avaient pas d'esclaves. Il semble qu'ils rejetaient le mariage mais qu'une branche de leur communauté l'aurait toutefois autorisé. Chasteté, pureté rituelle, port de vêtements blancs étaient requis. Les esséniens recommandaient la frugalité. Les repas, auréolés d'une dimension sacrée, étaient pris en commun. Volontairement mis à part du peuple juif, ils envoyaient néanmoins des offrandes au Temple, tout en refusant les sacrifices d'animaux. Selon Flavius Josèphe, ils ne croyaient pas au libre arbitre et mettaient un accent tout particulier sur l'observance du chabbat ainsi que sur l'étude de l'éthique. Ils possédaient quelques écrits en propre, outre la Torah. On ne trouve plus trace d'eux après la destruction du Second Temple.

## L'époque du Talmud

Durant l'époque du Second Temple et même un peu avant, le judaïsme a pris, semble-t-il, un caractère nettement ascétique. Les vœux de naziréat étaient alors communément observés. Cette tendance ascétique s'est encore accentuée après la destruction du Second Temple (70 ap. J.C.). On l'explique souvent par les problèmes religieux que cette destruction a posés, notamment la fin des sacrifices quotidiens au Temple. Certains juifs ont alors cessé de boire du vin et de manger de la viande, comme en un sacrifice de substitution. « Après la destruction du Temple, les *perouchim* (les ascètes) s'accrurent en Israël et ils ne mangeaient pas de viande ni ne buvaient de vin », est-il rapporté<sup>11</sup>. Mais les rabbins les ont désapprouvés. L'un d'entre eux, Rabbi Yehochoua, fit valoir : « Devrions-nous alors ne pas manger de figes et de raisins, dont les prémices étaient apportées à la fête de *Chavouot* ? Devrions-nous ne pas manger de pain ? Ne pas boire de l'eau que l'on utilisait comme libation à *Soukkot*<sup>12</sup> ? » *L'Encyclopaedia judaica* donne une autre explication de la prévalence de l'ascétisme à cette période : l'influence de tendances dualistes, néoplatoniciennes ou même gnostiques, telles qu'on les retrouverait dans les manuscrits de la mer Morte. Le judaïsme aurait pu, à cette époque, s'accommoder d'un dualisme mitigé, sans jamais remettre en question la souveraineté du Dieu bon et omnipotent. L'accent étant toujours mis dans le judaïsme sur la séparation radicale entre le Créateur et sa créature, même dans l'expérience mystique.

Le traumatisme absolu que représenta pour le peuple juif la destruction du Second Temple aurait donné une signification nouvelle aux jeûnes de commémoration de cette tragédie. De même, c'est à cette époque que s'est formée la doctrine juive du *qiddouch ha-chem*, le fait d'accepter la mort en martyr, pour la gloire de Dieu. Si l'acceptation de la souffrance comme voie

conduisant à Dieu fut quelque peu banalisée dès lors, ni le renoncement total à la sexualité ni le célibat ne furent pourtant de mise. Pas plus que la création de communauté d'ascètes vivant à l'écart de la société.

L'abstinence et l'ascétisme seraient devenus caractéristiques des *hasidim* (les pieux) dans la période des *amoraim* (les sages qui ont travaillé à la rédaction du Talmud, de 200 jusqu'à 500 ap. J.C.). Certains d'entre eux ont, semble-t-il, tiré des conclusions radicales de la doctrine de Rabbi Akiva (45 env.-135 ap. J.C.), selon laquelle l'acceptation humble du châtement était le but suprême des dévots. D'où la prévalence d'actes de renonciation et de jeûne. Paul Fenton, dans sa préface à *Deux Traités de mystique juive*<sup>13</sup>, note à propos de ces *hasidim* de l'ancien temps : « Tout comme les premiers ascètes de l'islam, certains furent des champions de la Loi dont ils observaient scrupuleusement les prescriptions religieuses. Ils prênaient la simplicité et critiquaient le luxe. Leur livre préféré était les Psaumes dont l'auteur traditionnel, qui passait ses nuits en vigiles, incarnait leur idéal de piété. Loin d'être pris pour des fous, certains, comme Honi ha-Me'aggêl, Hanîna b Dôsa' et d'autres, avaient la réputation d'être des saints dont l'intercession était recherchée. » Précisons que les exercices ascétiques des *hasidim* des premiers siècles n'allèrent jamais jusqu'à un rejet total du monde. Ces juifs très pieux se signalaient par une austérité qui en faisait un groupe à part mais pas, à proprement parler, un mouvement organisé.

## Le hassidisme médiéval allemand

Ce mouvement s'est développé aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles en Rhénanie. Il nous est bien connu par le *Sefer hasidim. Le Guide des hasidim*<sup>14</sup>, communément attribué à Jehudah ben Chemouel le Hasid, dit Judah le Pieux, et par les ouvrages de son principal disciple, Eléazar de Worms. Renoncement aux choses du monde, sérénité et altruisme sont les traits dominants des *hasidim* allemands. Attitudes qu'Edouard Gourévitch explique ainsi : « Le renoncement aux joies d'ici-bas vient du pessimisme à l'égard de ce monde et l'espérance du bonheur eschatologique, qui sera de mériter de pouvoir contempler la gloire divine (...) car c'est cette passion (le bonheur d'accomplir la volonté divine) qui poussera à accomplir des devoirs que la plupart négligent ou même des actions risquant d'attirer le mépris, comme celle de vivre au milieu des débauchés afin de les sauver<sup>15</sup>. » Ces *hasidim* allemands, sans doute influencés par le christianisme et sa propension à la pénitence, ont édicté dans leurs écrits des règles draconiennes. Le *Sefer hasidim* va jusqu'à demander quarante jours de jeûne (diurne, rompu le soir) de contrition en cas de faute morale, principalement d'adultère. On rapporte de son auteur présumé, Judah le Pieux, qu'il jeûnait tous les jours. Si bien que les repas du chabbat l'incommodaient. Il aurait même jeûné deux jours consécutifs à l'occasion de *Yom Kippour*. Les *hasidim* rhénans, très impliqués dans la vie des communautés juives et la défense de leurs intérêts, eurent un écho durable sur celles-ci. Ils leur ont transmis leurs valeurs religieuses et morales.

## Le piétisme juif égyptien du XIII<sup>e</sup> siècle

Les « soufis juifs » : sous ce terme provocateur, Paul Fenton désigne, dans son introduction au *Traité du puits* et au *Guide du détachement* qu'il a traduits<sup>16</sup>, des piétistes juifs apparus au XIII<sup>e</sup> siècle en Egypte, très marqués par la doctrine et l'ascèse des soufis au contact desquels ils vivaient. Ils se considéraient comme des *beney ha-neviim* ou individus qui, dans le passé, menaient une vie d'austérité. L'un de leurs représentants, un néoplatonicien, Bahya Ibn Paqûda, est l'auteur d'un traité de théologie ascétique *Farâ'id al-qulûb*, « Devoirs des cœurs », qui influencera durablement la spiritualité juive ultérieure, y compris le mouvement hassidique du XVIII<sup>e</sup> siècle. Ce livre fait l'apologie du repentir et de l'ascétisme raisonnable.

Raisonné, l'ascétisme de ces juifs égyptiens ? On peut en douter. On a retrouvé une lettre évoquant Rabbi Abraham he-Hâsîd et son frère Joseph, considérés tous deux comme les chefs des piétistes (dont les adeptes sont nombreux) « passant leurs nuits en des veilles et des jeûnes comme au jour de l'Expiation, purgeant leur âme et purifiant leur corps ».

Le retrait volontaire de la communauté, la *hitbodedout* – qui a pour modèle le séjour des Israélites dans le désert d'Egypte pendant l'Exode –, devint chez ces piétistes une discipline spirituelle importante. Ils l'appelèrent *halwa*, comme les soufis eux-mêmes. Pendant ces retraites périodiques, ils s'astreignaient à méditer, à vivre dans un silence complet en dehors de la répétition du nom divin, à jeûner tout en s'accordant un minimum de sommeil et en demeurant dans l'obscurité. Laquelle contraste symboliquement avec la clarté intérieure, dont ces retraites étaient censées provoquer l'émergence. Descendant de Moïse Maïmonide, Obadia Maïmonide fut un représentant éminent de ce courant mystique. Dans son *Traité du puits*, il recommande au dévot : « Couvre ta tête, laisse couler tes larmes, que la pureté accompagne ta trace et que tes jours se

déroulent dans le jeûne (...) Dédaigne la frivolité et l'hilarité, observe plutôt le silence et ne parle que par nécessité. Ne mange pas sauf lorsque c'est indispensable et ne dors que lorsque tu y es contraint par épuisement. »

Fait exceptionnel, la position juive traditionnelle étant d'obéir sans tarder au commandement divin de la procréation, ces « soufis juifs », conformément à leur idéal ascétique, considéraient le mariage précoce et la paternité comme un obstacle à la réalisation spirituelle. Par conséquent, ils ne prenaient femme qu'après l'âge de quarante ans. Certains commentateurs ont fait le lien entre leur mode de vie et celui des Esséniens et des Thérapeutes. De fait, ils ont pour pratique commune la mise à l'écart ou esseulement. Pratique que certains courants kabbalistiques ont également privilégiée, malgré le primat que la tradition juive a toujours accordé à la prière et à l'étude en commun. « Cet isolement, généralement pratiqué dans une chambre solitaire, mais au milieu de la cité, signifie parfois sortir littéralement de la ville, quitter la cité pour se rendre à la montagne par exemple. Ce que faisait Israël Baal Chem Tov (le fondateur du hassidisme d'Europe orientale, au XVIII<sup>e</sup> siècle, voir ci-dessous) à qui il arrivait de passer des jours entiers dans les montagnes, loin de tout », observe ainsi Moshé Idel<sup>17</sup>.

## La kabbale

Ce terme (de l'hébreu *kabbalah*) désigne communément la dimension ésotérique du judaïsme. La kabbale remonte au passé très ancien et prend sa source dans la Bible elle-même. Elle fut longtemps confiée, en tant que doctrine secrète, à un cercle restreint d'initiés. Puis elle gagna vers le <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle le grand public avec la parution du *Zohar* ou « Livre de la splendeur ». La kabbale, et plus largement la mystique juive, a une forte dimension messianique : elle tend à voir toute la création aux prises avec la lutte cosmique pour la rédemption et pour la restauration de l'harmonie originelle (*tikkun*), qui adviendra avec la venue du Messie. C'est à Safed, en Palestine, que la kabbale connut son plus beau développement. Deux figures émergent : Moïse Cordovero (1522-1576) et Isaac Luria (1514-1572). Ce dernier, surnommé le Lion (*Ari*), eut le plus d'influence. Il donna à la doctrine du *Zohar* d'importants développements. On lui doit la doctrine du *tsimtsoum* ou rétraction volontaire de Dieu pour faire place à la création (au monde fini) ainsi que la notion de « brisure des vases ». Selon celle-ci, l'harmonie divine aurait été rompue et la *chekhinah* (présence de Dieu dans le monde) exilée. Luria estimait que la restauration de l'harmonie originelle ne sera possible qu'avec la totale séparation du Bien et du Mal, à la fois dans le monde et en chaque individu. Pour ce faire, Luria recommandait l'ascétisme, en tout premier lieu le jeûne et les ablutions. Pratiques présentées comme utiles à l'homme dans son effort spirituel et non comme des châtiments que l'homme s'inflige. Fidèle à la grande tradition juive, Luria affirmait en effet que le corps, vase sacré contenant l'étincelle divine, est pur au même titre que l'âme. Il doit donc être maintenu en bonne santé et dans un état de pureté rituelle.

Les kabbalistes des <sup>xvii</sup><sup>e</sup> et <sup>xviii</sup><sup>e</sup> siècles offrent de nombreux traits d'ascétisme, associant à la méditation mystique du nom de Dieu et des lettres

hébraïques les pratiques du jeûne, de l'esseulement et du pleurement.

Précisons que les écoles de kabbale contemporaines sont en grande partie inspirées par l'école de Safed, surtout par les œuvres de Luria : elles sont donc marquées par le courant ascétique.

## Sabbataï Tsevi, le faux Messie

Le pseudo-Messie Sabbataï Tsevi est né à Smyrne en août 1626 (l'an 5386 selon le calendrier juif), le 9 du mois *d'Av*, jour qui, rappelons-le, commémore par un jeûne majeur la destruction des Premier et Second Temples. Le 9 Av 1626 était de surcroît un jour de chabbat. La date de sa naissance contribua à alimenter les attentes de ses contemporains car le Messie, selon une ancienne tradition rabbinique, doit naître un 9 Av. Après avoir étudié la Torah, il se livra, adolescent, à une discipline ascétique et aurait commencé une vie de piété. Il aurait même vécu entre 1642 et 1648 une vie de semi-réclusion, tout en continuant les études rabbiniques puis l'étude de la kabbale. Il a reçu vers l'âge de dix-huit ans le titre de *hakham*, titre honorifique donné par les séfarades à leurs rabbins. Il n'en exerça pourtant jamais la fonction.

Personnalité maniaco-dépressive, dont les phases de dépression alternaient subitement avec des épisodes d'exaltation le poussant parfois à transgresser la loi religieuse, il fut reconnu comme le Messie par un mystique de Terre sainte, Nathan de Gaza. Afin de hâter la Rédemption et par là même leur avènement personnel, ils prescrivirent à leurs très nombreux fidèles des dévotions particulières. Ainsi de la méthode pour entreprendre un grand jeûne de six jours et six nuits (du samedi soir au vendredi soir), contenant des instructions détaillées et des prières pour le début du jeûne, les prières propres à chaque jour ainsi que la grande confession des péchés. Nathan de Gaza prescrivait allégoriquement une pénitence de mille quatre cent cinquante jeûnes, voulant indiquer par là de grandes périodes de six jours. Ces dévotions et prières spéciales touchèrent un large public. Bientôt quasiment toute la diaspora juive se divisa sur la messianité de Sabbataï Tsevi. Son initiative d'abolir les jours de jeûne commémorant la destruction du Temple provoqua une levée de boucliers

parmi ses opposants. Plusieurs de ceux qui refusèrent d'obéir à cette nouvelle instruction furent presque lynchés par la foule.

En 1666, Sabbataï Tsevi abolit le jeûne du 10 *Tévet*, qui tombait cette année-là un vendredi 18 décembre. Puis, dans la foulée, il abolit le jeûne du 9 *Av* et instaura un jour de fête à la place, la joie devant remplacer la peine du jeûne. L'abolition du jeûne du 9 *Av*, avec fêtes et apparat, au milieu de l'enthousiasme général, constitua le zénith du mouvement. Volte-face : durant l'été 1667, Sabbataï Tsevi abolit les réjouissances du 9 *Av*. Il réintroduisit finalement cette innovation messianique en 1671, décrétant que tous les croyants devraient célébrer cette fête une semaine entière, à la manière de *Pessah*. De même, il ordonna la consommation solennelle des graisses interdites, accompagnée d'une bénédiction. Selon Gershom Scholem, « la proclamation de l'interdiction des jeûnes revêtait une profonde signification symbolique. Les instructions pénitentielles de Nathan de Gaza contenaient de nombreux et sévères jeûnes mais il s'agissait d'exercices ascétiques qui procédaient de l'enthousiasme messianique et non d'un esprit de contrition. Les jeûnes traditionnels n'étaient plus acceptables précisément parce qu'ils exprimaient plainte et lamentation. En revanche, les jeûnes réguliers du lundi et du jeudi, qui sont plus des pénitences que des manifestations d'affliction, furent maintenus<sup>18</sup> ».

## Le hassidisme d'Europe centrale

Ce mouvement piétiste populaire, doublé d'un mouvement de renouveau religieux, s'est développé dans la seconde partie du XVIII<sup>e</sup> siècle en Pologne et en Ukraine. Son fondateur est Israël ben Eliézer, dit le Baal Chem Tov, le « Maître du Bon Nom », également connu sous son acronyme : Becht. Bien que n'ayant pas reçu un haut enseignement rabbinique, le Becht fit preuve d'une maîtrise spirituelle telle que ses enseignements (oraux exclusivement) se répandirent rapidement parmi les juifs non instruits d'abord, puis auprès de l'élite spirituelle elle-même.

Le hassidisme connut un essor extraordinaire. En quelques décennies, il toucha la quasi-moitié des juifs d'Europe orientale et rayonna dans tous les pays de la diaspora juive. On explique son succès par la réaction salutaire qu'il apporta à l'effondrement moral et spirituel du peuple juif après la ruine du mouvement messianique de Sabbataï Tsevi, qui l'avait tant fait vibrer. Déçus, en proie à un climat souvent hostile, sinon à des persécutions, privés du recours à l'étude de la Torah parce que insuffisamment instruits, les juifs pauvres s'enthousiasmèrent pour ce mouvement qui s'élevait contre l'intellectualisme desséché des rabbins et promouvait la joie et l'enthousiasme dans la prière. La prière extatique, avec pour finalité de parvenir à une adhésion au divin, devint chez les *hasidim* la première valeur religieuse, en lieu et place de l'étude traditionnelle.

Le Baal Chem Tov invita certes ses disciples à abandonner leurs macérations en ce sens qu'elles servaient l'orgueil. Pour justifier une telle invite auprès de Jacob Joseph de Polonnoye, il écrivit à ce dernier : « La *chekhinah* (la présence divine) n'habite pas au milieu de la tristesse mais au milieu de la joie du commandement. » Mais lui-même « mena à partir de sa vingtième année une vie d'esseulement, parcourant les Carpates et se préparant à sa future mission. Il

vivait dans une cabane au milieu de la forêt, cependant que son épouse tenait une auberge pour subvenir à ses besoins<sup>19</sup> », explique Roland Goetschel. Pour sa part, Jean de Menasce observe : « La bonhomie du Baal Chem Tov ne doit pas faire illusion : elle cache une grande austérité : et cela parce qu'il est de la nature de l'austérité de se cacher, comme dans un refuge d'humilité, au sein de la joie et de la franchise du cœur<sup>20</sup>. »

De fait, l'histoire du hassidisme – comme celle du judaïsme dans son entier – est traversée par de grandes figures de renonçants. Ainsi de Rabbi Abraham, surnommé l'Ange à cause de sa pureté et de son aspect immatériel. Fils de l'illustre Rabbi Dov Baer de Mezeritch, il vivait dans une extrême retraite, cachant son visage aux yeux des hommes, mangeant et dormant peu, priant tout le jour. Il persista dans son ascèse malgré les remontrances de son père qui lui apparut en songe après sa mort et à qui il répondit : « Je ne connais pas mon père de chair, je ne connais que le Dieu vivant, mon père de miséricorde. » Il ne voulut pas succéder à son père à la fonction de *tsaddik* (pluriel : *tsaddikim*, littéralement « le juste », le maître spirituel qui rassemble autour de lui ses disciples) et mourut en 1772 à l'âge de trente-six ans. Autre grande figure de *hasid* ascétique, Rabbi Nahman de Bratslav (1772-1811), arrière-petit-fils du Baal Chem Tov qui fut élevé dans une ambiance hassidique fervente. Il compte parmi les grandes figures mystiques juives de son temps. Marqué par le sentiment de la perte, de la douleur et de l'omnipotence du mal, il rejetait pourtant le désespoir et invitait ses disciples à célébrer leur foi en Dieu par la joie, la musique et la danse. Il insista également sur la nécessité de la communion avec le *tsaddiq* et le recours à l'autocritique. La doctrine du *tikkun* prend aussi une grande place dans ses écrits. Dans son système, « le corps devient le lieu par excellence de la lutte impitoyable à laquelle se livrent les forces de destruction et de réunification, les énergies spirituelles et les désirs terrestres, qui semblaient, par moments, le submerger<sup>21</sup> ». Toute sa vie, Nahman de Bratslav livra une rude guerre à son corps. On raconte qu'il avalait les aliments sans les mâcher, pour ne pas céder aux plaisirs de ce monde et briser l'attrait pour la nourriture. Marié fort jeune, à l'âge de la *bar-mitsvah* (treize ans), il eut de son épouse huit enfants. Il poursuivit néanmoins avec acharnement

son travail d'étude de la Torah et de la kabbale, faisant de l'ascèse son mode de vie. Il semble qu'il se soit livré à une forme de chasteté mystique, comme d'autres maîtres du hassidisme. Il aimait la solitude. Sa légende veut qu'enfant, il se rendait régulièrement la nuit, seul, sur la tombe du Baal Chem Tov, son aïeul, et qu'il n'hésitait pas à se tremper dans un bain glacé en plein hiver. Il s'isolait en pleine nature ou dans son grenier, pour étudier et se livrer à divers exercices spirituels. Il aimait méditer dans la nature pour apprendre à y découvrir la Présence divine et jeûnait souvent d'un chabbat à l'autre. Par la suite, il demanda à ses disciples de ne pas boire d'alcool, ou d'en boire très peu, même lors des chabbats et des fêtes, et même lors des fêtes joyeuses.

Quant à Rabbi Lévi Yitshaq de Berditchev, il fut certes opposé aux macérations, comme le Baal Chem Tov. Mais il vivait pourtant dans une extrême simplicité et se privait de vin pour manifester qu'il vivait dans le deuil d'*Eretz Israël*. Rabbi Jacob Joseph de Polonnoye, conduit par le Baal Chem Tov à modérer son ascèse, recommandait néanmoins la mortification de la chair lorsque, disait-il, « le mauvais instinct cherche à empêcher l'homme de servir Dieu et l'entraîne sur la pente de la superbe. Il faut alors entrer résolument dans la lutte, priver son corps de nourriture jusqu'à ce qu'il soit subjugué et forcé de servir Dieu ». La compréhension, dans le milieu hassidique, des vertus propres du jeûne est encore illustrée par ce propos de Rabbi Mechoullam Feibis : « Le jeûne est destiné à produire la contrition dans le cœur de l'homme, que le manger et le boire remplissent de superbe, tandis que le jeûne l'humilie. Aussi, si tu es en mesure de soutenir le jeûne hebdomadaire et si ton âme en sent l'attrait, suis cet attrait, à condition que l'accomplissement de tes devoirs n'en soit pas compromis. »

Pour sa part, Elimélekh de Lyzhansk, l'un des fondateurs du hassidisme en Galicie, fut, avant de se joindre au mouvement hassidique, un kabbaliste qui pratiquait l'ascétisme. Il lui resta attaché. Mais il considérait que cela ne pouvait être un mode de vie pour chacun. On lui attribue ce propos : « Un *tsaddik* atteindra le *tikkun* en mangeant, l'autre en se livrant à l'ascèse. » Un jugement tout en nuances et en équilibre, comme cet autre, de Rabbi de Sassov : « Qu'est-ce qu'être un *hasid* ? C'est être comme un enfant qui est, au même instant, en

pleurs et dans la joie. L'homme qui tend à une piété vraie doit pleurer au souvenir de ses péchés, en tant qu'il a offensé Dieu, et se réjouir en pensant qu'il a été créé pour servir le Seigneur du Ciel et observer les commandements qu'il nous a donnés dans sa foi. L'un ou l'autre pris séparément est nuisible à l'homme<sup>22</sup>. »

De même que le *hasid* doit suivre un chemin étroit, entre rires et larmes, entre plaisir de vivre et renoncement, de même le hassidisme, comme mouvement, oscille-t-il entre deux visées : l'une, populaire, et l'autre davantage élitiste sinon réservée à des « fous de Dieu ». « La littérature hassidique rapporte de nombreux témoignages des tensions considérables qui existaient entre ces visées. D'une part, il était fréquemment répété que tout ce que Dieu exigeait du *hasid* était la simple foi ; de l'autre, les exigences d'une haute spiritualité et d'une vie de sainteté ne pouvaient s'adresser qu'à un petit nombre », souligne dans cet ordre d'idées le *Dictionnaire encyclopédique du judaïsme*. Quant à Jean de Menasce, il remarque : « Tout au long de leur histoire, les *hasidim* recourront tantôt aux mortifications violentes, tantôt ils en déconseilleront la pratique, selon qu'ils cherchent plus particulièrement à faire pénitence ou à dépister la mauvaise tristesse. Le plus souvent, ils recommandent la discrétion, cet extrême milieu<sup>23</sup>. » De son côté, Marc-Alain Ouaknin, rabbin et auteur de nombreux ouvrages d'introduction à la mystique juive, souligne : « Pour ces *hasidim*, le plaisir de vivre, y compris dans sa dimension sensuelle – quitte à boire un peu d'alcool –, et la pratique de l'ascèse – notamment du jeûne – ne sont pas dissociés. Il n'y a pas là de contradiction de fond. »

Moshé Hayyim Luzzato : pour un ascétisme  
graduel,  
adapté aux possibilités de chacun

L'attitude juive la plus commune est peut-être résumée par Moïse Hayyim Luzzato (1707-1747), poète et kabbaliste italien. Son livre *Mesillat Yesharim*, « Le Sentier de rectitude », eut un grand retentissement. Il est encore utilisé aujourd'hui par ceux qui aspirent à une discipline

religieuse et morale. Destiné à baliser le chemin de la sainteté, ce classique de la spiritualité juive est divisé en dix chapitres ou « demeures » intitulés, par ordre croissant : « De la destination de l'homme », « La vigilance », « Le zèle », « L'intégrité », « L'abstinence », « La pureté », « La ferveur », « L'humilité », « La crainte », « La sainteté ». L'auteur prévient que l'abstinence vise les efforts permettant à l'homme de se hausser au degré de la ferveur véritable, celle d'un *hasid* (un dévot), degré auquel la majorité des fidèles ne peut accéder. Il rappelle le principe de l'abstinence tel qu'énoncé par les sages du judaïsme : « Pour te sanctifier, abstiens-toi toi-même de ce qui est permis. » Puis souligne les objections de ces mêmes sages contre l'abstinence : « Les défenses de la Torah ne te suffisent-elles donc pas pour que tu en ajoutes d'autres ? »

Ou : « L'homme devra rendre compte devant Dieu de toutes les nourritures permises qui s'offrent à sa vue et qu'il se sera refusées. » Dans un troisième temps, pour faire valoir que l'abstinence est absolument nécessaire, il convoque le Pentateuque : « N'est-ce pas elle (l'abstinence) que nos sages recommandent en commentant l'ordre « Soyez saints » par “Soyez des abstinents” ? » Il convoque ensuite le livre des Proverbes (13, 25) : « Le juste ne mange que pour apaiser sa faim. » Et, enfin, le traité du Talmud *Taanit* (2a) : « Celui qui jeûne est appelé saint, bien plus encore que le *nazir*. »

C'est à ce même traité du Talmud (11a) que Moïse Hayyim Luzzato se réfère encore pour distinguer l'abstinence recommandable de l'abstinence pierre d'achoppement : « Celui qui s'abîme dans le jeûne est appelé pécheur si, du fait de sa faiblesse, le jeûne est pour lui une grande souffrance. » Et de conclure : « Il convient à l'homme de s'abstenir de tout ce qui, en ce monde, ne lui est pas nécessaire ; mais s'il s'abstient de tout ce qui, pour quelque motif que ce soit, lui est nécessaire, il commet un péché. Telle est la règle sûre. Quant à l'application des cas particuliers, elle dépend de l'appréciation de chacun et révélera la sagesse de chacun. »

En ce qui concerne les modalités de l'abstinence, Moïse Hayyim Luzzato distingue plusieurs étapes. Dans un premier temps, l'homme « doit d'abord rechercher la société des hommes de valeur tout le temps qu'il est nécessaire pour son étude et sa subsistance ». Puis, quand le temps est venu de « s'attacher à son Créateur et conquérir les voies de la droiture et du service de Dieu », le dévot « s'astreindra à parler peu, à se garder de toutes conversations futiles et à ne pas regarder au-delà des quatre coudées qui lui sont imparties ». Pour ce faire, « le meilleur parti consiste à rechercher la solitude : en éloignant de ses yeux le spectacle de la vie mondaine, l'homme fait ainsi disparaître l'attrait qu'elle exerce sur son cœur ». Et de conclure : « Il convient d'avancer dans l'abstinence petit à petit en réalisant chaque jour un léger progrès de sorte que, par l'accoutumance, cette qualité devienne une seconde nature. »

# Portraits contemporains

---

## Corinne Fridmann

Psychanalyste, psychothérapeute, formatrice d'équipes de bénévoles en milieu hospitalier pour les soins palliatifs, cofondatrice et présidente de l'association humanitaire Puits sans frontières, elle est proche du courant libéral (ou réformé) du judaïsme français.

Elle me reçoit dans un bel immeuble en pierre de taille du boulevard du Montparnasse, à proximité du restaurant « La Closerie des Lilas ». Une pièce de taille modeste, suffisamment grande toutefois pour y loger un piano à queue. Le décor est sobre et les tons chauds. Moquette au sol, une statuette du Bouddha sur un buffet, une grande photo en noir et blanc sous verre, posée sur un mur nu : elle représente un vieux monsieur juif aux allures de sage avec sa longue barbe. Est-ce la recommandation de Colette Kessler, cofondatrice du Mouvement juif libéral de France (MJLF) dont elle a été l'élève et avec qui elle a gardé des liens amicaux ? Ou, tout simplement, est-elle ainsi avec chacun ? Toujours est-il qu'elle me reçoit en toute simplicité et confiance. Affable, elle m'offre un bol de soupe lorsqu'elle apprend que j'ai rompu, la veille au soir, un jeûne de six jours. Je refuse poliment et accepte une tasse de thé qu'elle propose également à un ami acupuncteur, à qui, m'explique-t-elle, elle a prêté son cabinet de psychanalyste. J'apprends qu'elle a « trois quarts de sang ashkénaze et un quart de sang italien ». Mariée, elle a cinq enfants et elle est psychanalyste depuis vingt-cinq ans. Elle en vient vite à aborder le sujet qui me conduit à elle : sa pratique du jeûne. Parlant comme d'évidence mais sans ostentation, ne refusant pas, au besoin, de se livrer à des considérations fines sur la symbolique des divers niveaux d'interdiction alimentaire comparés aux quatre niveaux d'interprétation (plus ou moins profonds, du sens littéral au sens anagogique) de la Torah...

« J'ai commencé à jeûner dès l'âge de dix ans, deux jours par an, à l'occasion des jeûnes complets (ni boire ni manger) de vingt-cinq heures de *Yom Kippour* et de *Ticha be Av*. Ma famille a beaucoup souffert de la guerre. Ma mère a porté l'étoile jaune et elle est restée à Paris, cachée avec ses parents. Mon père a dû s'exiler à Cuba. Plutôt athée, il est pourtant actif au sein de la communauté. Ma mère, croyante et pas très pratiquante, s'est intéressée de plus en plus avec les années à l'histoire et à l'étude juives. Ma sœur aînée – née en 1949, elle a rejoint Israël en 1968 –, très pratiquante, plus que moi en tout cas, a demandé que l'on respecte davantage nos traditions à la maison. J'ai donc reçu une éducation juive en fréquentant le *Talmud Torah* (l'école juive) de la rue Copernic, qui était dirigée par Colette Kessler. Aujourd'hui je m'inscris dans le temps juif : je fais chabbat ainsi que toutes les fêtes juives. Et je vais de temps à autre à la synagogue de la rue Copernic. Je mesure souvent combien c'est une force d'appartenir à cette communauté.

Mon enracinement dans ma tradition m'a, personnellement, permis de m'ouvrir aux autres croyances. Mon voyage en Inde, en 1993, où j'ai séjourné pendant trois semaines dans l'ashram de Satyananda pour y étudier le yoga, a été déterminant pour moi. J'en suis revenue végétarienne. Dès lors, il m'a été aisé de respecter les lois alimentaires juives, la *cacheron*, que je suivais jusque-là avec liberté, quitte, par exemple, à mélanger la viande et le lait. Depuis huit ans maintenant, je jeûne seule, pendant une semaine, si possible deux fois par an et aux changements de saison. Une semaine fin septembre ou début octobre, de préférence entre les deux fêtes religieuses de *Roch ha-chanah* et *Yom Kippour*, de sorte que mon dernier jour de jeûne s'achève à la fin de *Kippour*. Et, si je peux me libérer, une semaine à la sortie de l'hiver. Pendant ces deux semaines, je ne mange rien et me contente de boire un peu de bouillon les deux premiers jours, puis uniquement des thés légers ou des infusions, à volonté. J'aime que l'entrée dans le jeûne se fasse en douceur et l'accompagner d'un nettoyage de l'intestin (purgé ou lavement). Comme végétarienne, jeûner ne me pose pas de difficultés. Le corps est moins chargé de toxines et il se met plus facilement à la diète. D'ailleurs, je mange peu en temps ordinaire. Je ne prends pratiquement jamais de petit déjeuner et, souvent, ne prends mon premier repas que vers 16-

17 heures. En tout cas, pour moi, jeûner n'est pas du tout une pénitence – notion du reste étrangère à la pratique juive du jeûne –, mais un moyen pour avoir une relation plus étroite avec Dieu. Une plus grande lucidité intérieure. Quand mes obligations professionnelles me le permettent, je me retire à la campagne pour jeûner. J'ai l'impression alors que la nature me soutient. Comme si je me nourrissais de l'air pur, des arbres, du chant des oiseaux... Ce lien étroit avec le vivant, j'en ai fait l'expérience avec acuité un jour de jeûne. Réveillée fort tôt, j'ai eu le sentiment net de comprendre de l'intérieur les trilles des merles et autres oiseaux, d'habiter leur langage. C'est ce genre de bonheur intense, de moment de grâce que l'on goûte parfois en jeûnant. Je me rends compte combien j'étais fermée auparavant aux autres mondes : le monde animal, le monde végétal, le monde minéral. Le végétarisme et la pratique du jeûne, notamment, m'ont aidée à ouvrir les portes de la perception, à être attentive à d'autres langages que celui des humains.

Pour moi, c'est comme si je retrouvais en jeûnant un équilibre entre le vide (d'aliments) et le plein (de beauté). Je mesure mieux dans ces moments le lien entre notre rapport à la nourriture et notre psychisme. J'y ai beaucoup réfléchi comme psychothérapeute accompagnant des anorexiques. Du reste, je sais bien que si je suis dans une situation difficile où je n'arrive plus à être pleinement moi-même, j'ai alors tendance, comme la plupart des gens dans ce cas, à manger plus. Lorsque je séjournais dans l'ashram de Satyananda en Inde, celui-ci avait beaucoup maigri car il n'absorbait plus aucun aliment depuis trois mois. Son *darshan* l'avait conduit à se « nourrir » de l'air. Une pratique ascétique plutôt rare, bien qu'on la rencontre dans diverses traditions spirituelles.

Je crois que je suis très à l'écoute de mon corps. Du reste, tout mon chemin, toute ma pratique, sont basés sur ce principe simple : partir de ce que je vis, ressens et découvre, pour chercher ensuite, ensuite seulement, une confirmation dans les livres. Si on est ouvert, si on ne s'encombre pas trop d'un monde intellectuel normatif et si on laisse s'épanouir son intuition, on reçoit alors ce qui est juste et bon pour soi. Chaque être a sa propre histoire et donc son propre chemin intérieur à découvrir. Quand j'étudie la Torah, je m'interroge d'abord sur le texte : que me dit-il ? Ensuite seulement je vais consulter ce qu'en disent les

maîtres. Je n'ai de relation avec aucun des maîtres actuels du judaïsme mais je reçois beaucoup de grandes figures comme Rabbi Nahman de Bratslav et Rachi Maïmonide. Je pratique volontiers et enseigne la méditation sur les lettres hébraïques en tant que lettres transformantes et thérapeutiques. Par tempérament, je suis plus proche de la sensibilité hassidique ou kabbaliste, plus portée par la mystique juive que par le légalisme rabbinique. Être attentive à la présence de Dieu dans la banalité du quotidien, tendre à le voir partout, et pas spécialement dans des situations particulières, c'est cela que je recherche.

De fait, j'ai un métier qui permet le recentrement. Dans les unités de soins palliatifs, où j'interviens, les malades ont déjà abandonné une partie du monde physique et ils laissent entrevoir plus facilement leur monde intérieur. L'imminence de la mort les rend plus proches de Dieu et, pour les non-croyants, proches des valeurs humaines qui les ont amenés jusqu'à ces derniers moments. Je ressens parfois comme une forme d'expérience religieuse à les accompagner dans ce passage qui peut être difficile. Dans ces moments-là, il faut savoir « redescendre » dans le quotidien, ne pas se laisser emporter. Pour en revenir au jeûne, je suis très sensible, comme psychothérapeute, à l'autre et à ce qu'il induit, et en jeûnant, je me suis aperçue que j'avais une perception plus fine de l'inconscient de l'autre, de la « visite de l'autre ». Ce qui est en jeu, au fond, c'est la capacité de comprendre et de saisir l'invisible à travers l'autre. D'accéder à l'au-delà de moi-même pour m'ouvrir pleinement à l'au-delà de l'autre. Pour l'aimer, le soulager.

J'appartiens à une génération de juifs qui a toujours voulu réparer la souffrance indicible de nos familles. Après la Shoah, nos parents avaient un pied dans la vie, un pied dans la mort. On compte dans ma génération un nombre impressionnant de professionnels de la relation d'aide, médecins ou psys, dentistes, etc. Moi-même, j'ai dès l'enfance souhaité devenir psychothérapeute. C'est ce même désir de réparation de la souffrance du monde qui m'a conduite tout naturellement à cocréer deux associations humanitaires. Avec Puits sans frontières, nous œuvrons à réhabiliter la vie pastorale dans un oued de Mauritanie, afin d'aider une population semi-nomade de la brousse à survivre. Nous ouvrir à la souffrance d'autrui et nous rendre plus enclins, plus aptes à la

réparer. Et, ce faisant, nous rapprocher de Dieu. C'est bien là, me semble-t-il, la finalité ultime du jeûne. L'invitation du prophète Isaïe (« Le jeûne qui me plaît », Isaïe 58, 6-12) n'a jamais fini de résonner.

## Yoann Dobensky

J'ai rencontré Yoann Dobensky sur une route de Provence, aux prémices de l'été 2005, entre Arles et Saint-Gilles. Je l'avais rejoint, ainsi que ses deux compagnons de marche, Richard et Mahdi, pour publier dans le mensuel *Prier* un reportage sur leur marche interreligieuse. Richard, de sensibilité chrétienne. Mahdi, aux racines musulmanes. Yoann, franco-israélien de confession juive. Les deux premiers allaient à pied, rien qu'à pied, depuis octobre 2003, date à laquelle ils avaient quitté Jérusalem. À son grand regret, Yoann n'avait pu se joindre à eux que tardivement, en mars 2005, à Rome. Tous trois étaient animés par la même volonté farouche de témoigner qu'il est possible de vivre ensemble dans la concorde par-delà les clivages culturels et religieux. Avec un même but : rejoindre à pied, coûte que coûte, Compostelle.

Allongeant le pas côte à côte, alors que le mistral soufflait sans cesse en charriant de gros paquets de nuages, Yoann et moi avons vite sympathisé. Au détour de la conversation, je l'avais interrogé sur sa foi et ses éventuelles pratiques de jeûne. À ma surprise, il répondit d'abondance à mes questions. À l'automne suivant, à Paris, je l'ai retrouvé tel qu'en lui-même : demi-barbe, les yeux clairs, le regard vif, la voix posée aux intonations graves. Il me confia combien cette longue marche l'avait remué. Avec ses deux compères, il avait parcouru, d'avril à août 2005, date de l'arrivée à Compostelle, pas moins de trois mille cinq cents kilomètres. « Une expérience décisive pour ma vie. En arrivant à Fisterra, au terme de notre randonnée, j'ai pleuré. Cela ne m'était plus arrivé depuis bien des années. J'ai ressenti combien, dans ce partage et cette confrontation quotidienne avec mes compagnons, mon cœur s'était ouvert. Mais a-t-on jamais fini de l'ouvrir ? » Et d'évoquer le cheminement intérieur qui s'opère au fil des kilomètres parcourus dans la patience et la persévérance.

Une détermination peu commune, en effet. Né en 1978, l'homme ne manque pas de projets : réaliser avec Richard et Mahdi, ses compagnons de route, un livre et un film sur leur expérience ; exposer ses peintures, des toiles « pour entrer dans le temple intérieur », entre abstraction lyrique et représentation de symboles ésotérico-religieux, kabbalistes pour l'essentiel. Sans oublier un projet ambitieux de clinique mettant en œuvre les médecines douces pour soigner sans discrimination de ressources ni d'appartenance confessionnelle les victimes du conflit israélo-palestinien. Yoann a lui-même reçu en Suisse et en Allemagne une formation de naturopathe sanctionnée par le diplôme de *Heil Praktiker* (praticien de santé). Dans cette école, on lui a beaucoup parlé du jeûne. Un professeur de diététique, qui avait elle-même jeûné pendant quarante jours et qui faisait parfois des monodiètes de sept jours, l'avait au cours de cette formation d'autant plus interpellé que dès l'enfance notre pèlerin de la paix avait « goûté » aux vertus du jeûne.

« J'ai grandi dans un milieu de juifs orthodoxes. Mon père a correspondu avec Fritjhof Schuon, ce théoricien de l'«unité transcendante des religions» – titre de l'un de ses livres majeurs – qui a réhabilité, dans le sillage de René Guénon, les mondes traditionnels et pourfendu le monde moderne, coupable à ses yeux de s'être détourné de la métaphysique. Mon père fut également en relation avec Léo Schaya, écrivain juif<sup>24</sup> et disciple nancéien de Schuon. Ce fort intérêt pour la kabbale ésotérique et pour la mystique en général, mon père me l'a transmis. Il m'a donné le goût de ses propres lectures et bien vite, à treize-quatorze ans, j'ai commencé à lire René Guénon, dont l'œuvre reste pour moi une référence. Je suis à la fois attaché à mes sources juives, et ouvert aux autres grandes traditions spirituelles, y compris la franc-maçonnerie et le compagnonnage. J'ai toujours vécu dans une ambiance d'étude et, de seize à vingt-deux ans, j'ai été étudiant dans une école talmudique à Jérusalem. Je reste d'ailleurs ponctuellement en relation avec des maîtres du judaïsme, que je consulte de temps à autre sur des points précis de doctrine. Je suis plutôt moins pratiquant que ma famille. Néanmoins je prie chaque jour, parfois même je dis les prières juives canoniques (trois fois par jour). Bien entendu, je respecte la *cacherout*, y compris dans des circonstances particulières, comme cette marche à

Compostelle. Quitte à adopter un régime végétarien pendant ces cinq mois de pérégrinations. Ce régime m'a fait du bien et m'a permis d'être fidèle, en toute simplicité, à nos règles alimentaires. De temps à autre, je vais à la synagogue, surtout pendant les grandes fêtes religieuses. Je suis davantage assidu, et sans difficulté aucune, aux jours de jeûne prescrits par notre tradition. De fait, le jeûne m'interpelle et me motive, tant pour sa dimension de désintoxication que pour l'état d'être particulier qu'il induit : une plus grande lucidité combinée à plus d'aisance pour prier et pour méditer, comme j'aime le faire, sur les lettres de l'alphabet hébraïque ou, parfois même, réciter des versets de la Bible comme si c'étaient des mantras. Outre ce goût plus prononcé pour le recueillement, j'aime aussi en jeûnant ressentir une plus grande empathie pour mon entourage et les gens que je rencontre.

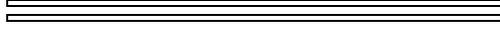
Là encore, mon père m'a transmis son expérience. Outre les jeûnes liés aux fêtes religieuses, il se prive volontiers de nourriture le lundi et le jeudi, jours de lecture de la Torah et, comme tels, jours adoptés par les juifs pieux pour jeûner. Moi-même, j'ai commencé à jeûner dès l'enfance : des jeûnes ponctuels, qui ont pour but d'exorciser des cauchemars et que l'on appelle en hébreu *Taanith'alom*.

En outre, à la suite de ma formation de naturopathe, j'ai fait deux jeûnes humides de dix jours et plusieurs monodiètes (de raisin ou de pommes). Cela en prolongement des jeûnes prescrits par la religion juive que j'ai suivis dès ma maturité religieuse, à treize ans. Ces jeûnes et les fêtes religieuses qui y sont associées sont riches de sens et de symboles. Un exemple : *Pourim* ou fête des Sorts. Elle a lieu en février mars. Joyeuse et populaire, elle est marquée par un repas festif qui commémore la délivrance miraculeuse du peuple d'Israël grâce à l'intervention d'Esther et de Mardochée. Le jour de *Pourim* est précédé d'un jeûne de vingt-quatre heures, appelé "jeûne d'Esther". Eh bien, il y a entre ces deux temps, jeûne et repas festif, une convergence profonde par-delà leur polarisation apparente. Il s'agit, ni plus ni moins, d'atteindre en mangeant ce repas festif le niveau d'exaltation intérieure obtenu la veille en jeûnant. Comment ? Par l'élévation de la matière (la nourriture), dans une démarche collective de ritualisation du repas. Démarche dont l'exemple le plus manifeste est le *seder*, le repas de *Pessah*, la Pâque juive. Repas lui-même précédé du

jeûne dit “des Premiers-nés”. Tel est encore le cas du repas de *Roch ha-chanah*. En écho aux pratiques de jeûne, cette ritualisation du repas est importante dans la vie juive, elle scande les semaines avec le repas du chabbat. Je ne peux m’empêcher de faire le parallèle avec la demande insistante des naturopathes de penser à ce que l’on mange, ou plutôt même de réfléchir à ce que l’on met en bouche... »

II

# LE(S) CHRISTIANISME(S)



# Les racines évangéliques

---

« Jean-Baptiste est venu, en effet ; il ne mange pas, il ne boit pas, et l'on dit : "C'est un possédé !" Le Fils de l'homme est venu ; il mange et il boit, et l'on dit : "C'est un glouton et un ivrogne." »

Matthieu, 11, 18-19

Le mot « Christ » est dérivé de *Christos*, traduction grecque du mot hébreu *Messiah*, « oint ». Selon les Actes des apôtres (11, 26), c'est à Antioche (l'actuelle Antakya, située en Turquie, près de la frontière syrienne) que les disciples de Jésus furent appelés pour la première fois « chrétiens ». Jésus Christ : un Juif, né à Nazareth, mort en croix à Jérusalem à l'âge de trente-trois ans. Du rameau juif, le christianisme a gardé la croyance en un Dieu unique, à la fois transcendant et immanent ; la croyance en la venue du Messie ; la croyance en la résurrection des morts et dans le Jugement dernier. Mais il s'en sépare sur un point capital : pour les chrétiens, Dieu s'est bel et bien incarné dans la chair de ce Jésus de Nazareth. Ce dernier est pour eux le Messie dont les juifs attendent toujours la venue. Il est Jésus le Christ ressuscité au troisième jour après sa mort.

Jésus le Christ, l'alpha et l'oméga, le Vivant, « l'homme maximum » (Nicolas de Cuse), celui en qui « Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu » (saint Irénée) : il est le point de référence absolu du chrétien. Une vie chrétienne est une vie à l'« imitation de Jésus », titre d'un livre de piété au succès pluriséculaire. Imitation qui devient une incorporation dans le rite

eucharistique : boire le sang du Christ et manger sa chair. Le faire sien. Ne faire plus qu'un avec lui : idéal exigeant dans lequel une foule innombrable de saint(e)s connu(e)s et inconnu(e)s, de mystiques aux profils les plus contrastés, ont jeté, depuis vingt siècles, toutes leurs forces.

C'est cette volonté de conformer sa vie à celle du Christ (qui s'est préparé à sa mission par un jeûne de quarante jours au désert), le désir d'adopter sa loi d'amour et toutes ses vertus, qui sous-tendent le jeûne chrétien. Particulièrement le jeûne de six semaines qui conduit à Pâques : le carême, du latin *quadragesima dies*, le quarantième jour. Jeûne appelé « grand carême » par les orthodoxes pour le distinguer du carême de l'Avent (qui précède la fête de Noël) et de leurs autres jeûnes, en en soulignant l'importance prééminente. Le carême pascal est, en effet, une préparation à la fête des fêtes. À l'origine, ces quarante jours permettaient d'accompagner les catéchumènes vers le baptême, qu'ils recevaient pendant la vigile pascale, dans la nuit du Samedi saint au dimanche de Pâques ; l'occasion pour les chrétiens déjà baptisés de faire retour sur leur vie avant de renouveler leur promesse de baptême. Le carême est, dès ce temps, resté un temps de conversion. Temps de purification de sa vie spirituelle dans la pratique conjointe et accrue de la prière, de la charité et du jeûne. Ce n'est que sur le tard, on le verra, que dans les sphères catholiques et protestantes le jeûne s'est trouvé relégué à un rôle mineur, avant sa quasi-disparition.

Le jeûne chrétien prend son sens dans l'imitation de Jésus : revêtir le Christ humilié (le Christ souffrant) pour pouvoir plus consciemment revêtir ensuite le Christ en gloire. Il a une double dimension de jeûne eschatologique et de jeûne ascétique. Jeûne eschatologique, c'est-à-dire qui est orienté dans l'attente de la venue du Christ. Et jeûne ascétique qui y dispose par la maîtrise des passions. Jeûne physique comme préparation au jeûne spirituel, c'est-à-dire au « jeûne de tout mal ». « Ne nourris pas ta sensualité (...) purifie et régénère ton propre corps pour te préparer à la transfiguration du corps universel », écrit le philosophe chrétien russe Soloviev<sup>25</sup>. Ce qui vaut pour l'ascèse de la nourriture vaut aussi pour ces autres « jeûnes » que sont l'ascèse du silence, du sommeil et de la sexualité, qui prennent également leurs points d'appui sur la vie du Christ.

## ***Ascèse du silence***

À tout le moins le contrôle des paroles vaines ou méchantes. Conformément à l'avertissement du Christ : « Or, je vous le dis : de toute parole sans fondement que les hommes auront proférées, ils rendront compte au jour du Jugement. Car c'est d'après tes paroles que tu seras justifié et d'après tes paroles que tu seras condamné » (Matthieu 12, 36-37). Aujourd'hui, dans un monde où tout fait bruit, les jeûneurs sont appelés à redécouvrir les vertus du silence, même pendant de courts laps de temps. Apprendre à éteindre la radio, la télé. Apprendre à s'offrir le temps d'une marche méditative. À retrouver des moments de solitude et de beauté, des moments où l'on a envie de rendre grâce pour le simple fait d'exister. Fait miraculeux qu'il nous faut redécouvrir comme tel, sans attendre que la maladie et la mort rôdent pour en mesurer le prix. Temps de silence propice, aussi et bien sûr, à la lecture de la Parole de Dieu (la Bible). Le silence des organes qu'induit le jeûne par leur mise au repos doit conduire, idéalement, au silence de la contemplation.

## ***Ascèse de la sexualité***

« L'ascète qui a besoin de son auto-transcendement, de tout l'élan de son éros (qu'il prenne exemple, dit saint Jean Climaque, sur la passion de l'amant pour l'aimée) devient séparé de tous et uni à tous. Jeûne et chasteté favorisent l'éveil, l'attente vigilante du Fiancé (le Christ) qui vient au milieu de notre nuit, illuminant de sa beauté les êtres et les choses », écrit Olivier Clément. Tous les jeûneurs de longue durée ont vérifié combien le jeûne tempère (ou même éteint) la pulsion sexuelle. La chasteté serait-elle réservée aux moines ? C'est comprendre le terme dans un sens étroit. « La chasteté est ce dynamisme qui intègre instinct et plaisir sexuel, affectivité et passion amoureuse, relation aux autres respectés dans leur différence (...) L'exigence essentielle de la chasteté se résume donc dans le principe de réciprocité : qu'on ne réduise jamais personne, ni soi-même d'ailleurs, à servir de moyen pour l'obtention de sa seule et exclusive jouissance<sup>26</sup>. » Une haute idée de la chasteté, non pas comme refus de

la sexualité, mais comme approche spiritualisée de celle-ci, est sans doute à redécouvrir par les laïcs. C'est dans cette dynamique que s'inscrivait initialement l'appel à la continence sexuelle pendant le carême.

## ***Ascèse du sommeil***

Quand le Christ se retire pour prier, il le fait de préférence la nuit. Il veille tandis que le monde dort. Il demande à ses disciples : « Veillez et priez. » La veille nocturne a marqué le christianisme, principalement le monachisme, dès ses débuts. On rapporte ce propos de saint Isaac le Syrien : « Si un moine, pour des raisons de santé, ne pouvait jeûner, son esprit pourrait, par la seule veille, obtenir la pureté du cœur et apprendre à connaître la force de l'Esprit Saint. » Les chrétiens laïcs ne sont certes pas invités à se relever la nuit pour prier, ou même à être debout à la première heure, mais, soulignent nombre d'auteurs spirituels, à consacrer à la veille un moment, même très court. Se coucher plus tard, ou au contraire plus tôt, pour donner un moment à l'oraison ou à la méditation. Ce qui, du reste, aide à s'endormir ou à démarrer sa journée avec une plus grande sérénité. Jeûne et veille s'associent naturellement. Les jeûneurs expérimentent communément combien la fonction digestive requiert d'énergie, fatigue l'organisme et augmente le besoin de sommeil. Et combien, a contrario, le jeûne allège ou raccourcit le sommeil.

## Jean le précurseur

Dès les premières pages du Nouveau Testament, dans l'Évangile de Matthieu (Matthieu 3, 2), apparaît Jean le Baptiste. « Repentez-vous. » Tels sont les premiers mots de celui qu'on appelle aussi Jean le précurseur parce qu'il annonce la venue du Christ. L'iconographie traditionnelle le représente à demi nu, vêtu d'une peau de chameau (Matthieu 3, 4), barbe et cheveux hirsutes, une longue croix à la main droite : figure archétypale de l'ascète. On apprend que beaucoup sont impressionnés par son jeûne (Luc 7, 33). Que son régime est des plus frugaux : sauterelles et miel sauvage (Matthieu 3, 4). Qu'il enseigne le jeûne à ses disciples (Luc 5, 33). Que ses disciples jeûnent souvent (Matthieu 9, 14 ; Luc 5, 33). Qu'il vit retiré au désert (Luc 1, 80) pour y mener une vie d'ascèse. Que son vêtement est celui que porta autrefois le prophète Elie lui-même (2 Rois 1, 8). Ce qui en a conduit beaucoup à se demander si le retour d'Elie, annoncé par le prophète Malachie (Malachie 3, 23 ou 4, 5), ne s'est pas réalisé en la personne de Jean le Baptiste. La parenté entre les deux personnages est frappante : même ascèse marquée par des jeûnes intenses et un régime frugal, mêmes fréquents et longs séjours dans le désert. Sans oublier, comme le fait remarquer le pasteur Bourguet<sup>27</sup>, qu'Elie disparut dans les environs du Jourdain et que c'est au bord de ce même fleuve qu'on retrouve Jean le précurseur...

Le Baptiste a une extrême propension à la repentance, à laquelle il invite constamment ses disciples. Elle fait de lui un homme véritablement humble. Tellement humble que son plus cher désir est de s'effacer pour laisser toute la place au Christ Jésus dont il a annoncé la venue. Du Baptiste on apprend également que c'est un homme de prière et qu'il l'enseigne à ses disciples comme il leur enseigne le jeûne (Luc 5, 33). « Humble prière de Jean qui se sait si indigne et petit qu'il ne fait en rien de son ascèse un mérite ! (...) Il n'attend de Dieu que sa grâce, selon le nom que lui a donné Zacharie, son père, sur

l'ordre même de Dieu (Luc 13, 63). Son nom, "Jean", c'est la grâce de Dieu à l'état pur : "le Seigneur fait grâce"<sup>28</sup>. » Notons enfin que sa prière, son ascèse et son humilité conduisent Jean le Baptiste à la contemplation de Dieu puisque, précise l'évangéliste Luc, « le Soleil d'en haut l'a visité ».

## Le Christ Jésus

Le ministère de Jésus commence, en toute discrétion, par un jeûne de quarante jours et quarante nuits dans le désert. Selon l'évangéliste Matthieu (Matthieu 4, 1-3), « Jésus fut conduit par l'Esprit au désert pour être tenté par le diable. Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il finit par avoir faim. Alors le tentateur s'approcha ». Quant à Luc, il nous dit : « Il fut tenté par le diable pendant quarante jours et ne mangea rien durant ces jours-là » (Luc 4, 2). Jeûne de préparation au combat spirituel dans un cas, jeûne d'accompagnement de ce combat dans l'autre cas. Quoi qu'il en soit, jeûne dans le désert, comme en écho au jeûne de même durée de Moïse. Il est tentant d'établir un parallèle entre le jeûne du fondateur de la Loi mosaïque et le jeûne de celui qui dit de lui : « Je ne suis pas venu abolir la Loi mais l'accomplir. » Même mise à nu ou mise à l'épreuve, même maturation, même effort de transparence à Dieu ou à l'Esprit avant que ne soit confiée à l'un comme à l'autre une mission redoutable. Une différence toutefois quant à la forme de ces deux jeûnes. De Moïse, il est dit dans l'Exode qu'il resta quarante jours sans “sans manger ni boire”. Quarante jours de jeûne absolu – “nourri de la présence de Dieu”, disent les rabbins – et de prière pour recevoir de Dieu la Torah (les dix commandements, le Décalogue, ainsi que l'inspiration qui devait s'exprimer ensuite dans le Pentateuque). Comme Moïse avait brisé une première fois les Tables de la Loi, il était remonté sur le Sinaï où il était resté à nouveau quarante jours et quarante nuits à prier et à jeûner. Du jeûne du Christ, il ne nous est rien dit, sinon qu'il eut faim après quarante jours. Ce qui pourrait laisser penser qu'il se priva de nourriture mais non de boisson. En tout état de cause, comme l'a souligné le père Régamey, o.p., « le fait est d'une immense portée car le Seigneur nous enseigne autant par ses actes que par ses paroles. Ils sont théandriques, divino-humains. (...) Ils ont pour but de nous faire voir quelles conduites humaines sont favorables à notre

divinisation. Le chrétien ne parvient à l'identification avec le Christ que par l'imitation de Jésus<sup>29</sup> ».

Le jeûne de Jésus au désert et sa lutte victorieuse contre le diable, accompagnées de réparties cinglantes – « Ce n'est pas seulement de pain mais de toute parole sortie de la bouche de Dieu que l'homme se nourrit » –, ont fait l'objet de tant de commentaires qu'il ne saurait être question ici d'en faire la synthèse. Contentons-nous de souligner que les trois évangiles synoptiques précisent bien que c'est poussé par l'Esprit Saint que Jésus fils de Marie se retire au désert pour jeûner. Il est appelé par l'Esprit, « proportionnellement à sa mission de salut, à expérimenter, dans la défaillance de ses forces, le secours efficace de la grâce divine<sup>30</sup> ». Le thème du jeûne comme ascèse particulièrement opératoire pour conjurer les puissances maléfiques en convoquant la grâce divine sera repris en Matthieu (17, 19-21) et en Marc (9, 29). Quand ses disciples lui demandent pourquoi ils n'ont pas réussi à chasser l'« esprit muet » – appelé aussi « esprit impur » – qui envahit l'enfant épileptique et pourquoi lui, leur rabbi, a réussi, Jésus rétorque : « Ce genre de démon ne peut sortir que par la prière et le jeûne. »

Mis à part le jeûne exceptionnel et fondateur de quarante jours, au désert, les évangélistes ne nous disent rien des jeûnes de Jésus. On le voit du reste plus souvent manger et participer à un banquet que s'abstenir de nourriture, encore qu'il mette en garde ses disciples contre l'excès d'aliments : « Que vos cœurs ne s'appesantissent pas du fait de la nourriture et de la boisson » (Luc 21, 34). Ce que saint Paul complétera dans sa lettre aux Romains (14, 21) : « Il est bon de ne point manger de chair et de ne point boire de vin. » Tout laisse à penser qu'en tant que rabbi, Jésus était familier des jeûnes observés par ses concitoyens juifs.

Comment jeûner pour que cela ait du prix aux yeux de Dieu ? Et pourquoi ses propres disciples ne jeûnent-ils pas, à la différence des disciples de Jean le Baptiste et des Pharisiens ? C'est principalement en réponse à ces deux questions que le Vivant délivre son enseignement sur le jeûne. À la première question, il répond à la fois dans le Sermon sur la montagne et dans la parabole du Pharisien et du péager. Dans le Sermon sur la montagne, il met en garde les hommes contre la tentation de l'hypocrisie et de l'orgueil : « Quand vous jeûnez, ne

prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense. Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes mais à ton Père qui est là dans le lieu secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra » (Matthieu 6, 16-18). Cet enseignement est précédé par celui sur l'aumône véritable et celui sur la vraie prière. Le tryptique charité-prière-jeûne (le jeûne n'a de valeur et de sens que s'il conduit à une plus grande intimité avec Dieu en nous donnant un plus grand élan pour prier et servir le prochain), qui traverse tout l'Ancien Testament, est solennellement réaffirmé ici. Et il est au fondement de l'enseignement sur le jeûne dispensé par l'Église indivise puis les Églises séparées. Il est intéressant de noter que l'invitation de Jésus à jeûner de manière vraie – sans ostentation, afin de ne pas chercher la vaine gloire des hommes – est suivie d'une invitation non moins pressante à chercher le vrai trésor : « Ne vous amassez point de trésors sur la terre, où la mite et le ver consomment, où les voleurs percent et cambriolent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel (...) Car là où est ton trésor, là aussi est ton cœur » (Matthieu 6, 19-21). Même si le lien entre le jeûne et le détachement vis-à-vis des biens matériels n'est pas formulé ici explicitement, on peut penser qu'il est évident dans l'esprit de Jésus. Ce double appel, jeûner et se détacher des biens terrestres, ne résonne-t-il pas plus que jamais dans une société aussi consumériste que la nôtre ?

Même enseignement dans la parabole du Pharisien et du péager : « Deux hommes montèrent au Temple pour prier ; l'un était pharisien et l'autre péager. Le Pharisien debout priait en lui-même : “Ô Dieu, je te rends grâce de ce que je ne suis pas comme le reste des hommes, qui sont ravisseurs, injustes, adultères ou même comme ce péager ; je jeûne deux fois la semaine, je donne la dîme de tous mes revenus.” Le péager, se tenant à distance, n'osait pas même lever les yeux au ciel ; mais il se frappait la poitrine en disant : “Ô Dieu, sois apaisé envers moi qui suis un pécheur.” Je vous le dis, celui-ci descendit dans sa maison justifié, plutôt que l'autre. Car tout homme qui s'élève sera humilié et celui qui s'humilie sera élevé » (Luc 18, 10-14). De nouveau Jésus dénonce la tentation perverse de transformer le jeûne en chemin d'orgueil. Il n'est qu'un

outil, pas une fin en soi. L'attachement excessif et maniaque à l'ascèse – que ce soit le jeûne, ou tout autre exercice spirituel – est une ornière bien connue de toutes les grandes traditions spirituelles. Jésus en renouvelle ici avec force la dénonciation formulée dans l'Ancien Testament et réaffirme ce qui constitue l'un des fondements majeurs de sa prédication : l'humilité authentique, inséparable de l'amour du prochain, est la clé de voûte de la vie spirituelle. Rappelons à ce propos que l'hébreu de l'Ancien Testament utilise le verbe « s'humilier », ou « s'affliger », pour désigner le jeûne.

Deuxième volet de l'enseignement du Christ sur le jeûne : aux disciples de Jean le Baptiste qui lui demandent : « Pourquoi nous et les pharisiens jeûnons-nous, et tes disciples ne jeûnent-ils pas ? », il répond : « Les compagnons de l'époux peuvent-ils mener le deuil tant que l'époux est avec eux ? Mais viendront des jours où l'époux leur sera enlevé ; et alors ils jeûneront » (Matthieu 9, 15-18). La scène se déroule après que Jésus, ayant croisé pour la première fois Matthieu, l'a invité à le suivre et s'est attablé avec ses disciples en compagnie de publicains et de pécheurs, au grand étonnement des Pharisiens et des disciples du Baptiste, disciples dont Marc nous dit qu'« ils étaient en train de jeûner » (Marc 2, 18). La réponse de Jésus, en forme de justification, est capitale car, comme le souligne le père Régamey, « Jésus s'y désigne lui-même comme l'Époux mystique. Il est Dieu en personne qui vient établir avec les hommes la nouvelle et éternelle Alliance. Il annonce pour la première fois sa mort, par laquelle il scellera son Alliance. Il veut que l'on reçoive le jeûne, comme tout acte religieux du reste, par rapport à son mystère pascal. Les fidèles, après le départ du Seigneur, étant tout orientés vers son retour, le jeûne aura pour eux la signification eschatologique de l'attente de l'Avènement définitif (la parousie ou retour du Christ, à la fin des temps), de l'appel adressé à l'Époux invisible pour qu'il revienne<sup>31</sup> ». Aux côtés du Christ, le jeûne perd toute signification, toute pertinence. Sa seule présence, irradiante, suffit. Elle est synonyme de joie intense, profonde. Une joie qui ne saurait s'accommoder des restrictions du jeûne. Le père Adalbert de Vogüé, o.s.b., souligne : « L'interruption du jeûne

apparaît comme un signe de la présence du Christ. Corrélativement, le jeûne est lié à son absence. Et cela non seulement aux jours où l'on commémore spécialement sa disparition – les mercredi et vendredi de chaque semaine, les jours avant la Pâque de chaque année –, mais encore durant tout le laps de temps qui précède son dernier avènement. Certes, au long des siècles de notre histoire chrétienne, le Christ nous est bien présent puisqu'il vit et que nous vivons de sa vie. Mais, non moins réellement, il est absent, puisqu'il reste invisible et comme étranger à notre monde sensible. (...) Hormis les jours de fête où l'Église rappelle la rencontre de Pâques et anticipe celle de la Parousie, le temps chrétien est tout entier marqué par l'éloignement de l'Époux, l'attente de sa venue, et, par suite, par le jeûne<sup>32</sup>. »

## ***Anne, la prophétesse***

Dans l'évangile de Luc (Luc 2, 37), et dans celui-ci seulement, surgit dès les premières pages la prophétesse Anne, « fille de Phanouel, de la tribu d'Aser ». D'elle on apprend qu'elle a été veuve sept ans seulement après avoir été mariée et que, « parvenue à l'âge de quatre-vingt-quatre ans, elle ne quittait pas le Temple, servant Dieu nuit et jour dans le jeûne et la prière ». À la suite de Syméon, le sage vieillard, qui « attendait la consolation d'Israël » et la reconnut en la personne de l'enfant Jésus présenté au Temple par ses parents, Anne « louait Dieu et parlait de l'enfant à tous ceux qui attendaient la délivrance d'Israël ». Jeûne et prière sont étroitement mêlés dans la vie spirituelle de cette femme, l'une des rares figures féminines de la prophétie que nous offre la Bible. Sa constance dans l'amour de Dieu, qu'illustre une même constance dans le jeûne et la prière, « nuit et jour », serait-elle à l'origine de ses talents de visionnaire et de sa clairvoyance spirituelle ? N'est-ce pas parce qu'elle a mené une vie dévote et pour le moins frugale qu'elle a atteint ce grand âge ?

## ***Les premiers disciples***

Dans les Actes des apôtres, on voit les premières communautés chrétiennes s'adonner au jeûne. « Or, un jour, tandis qu'ils célébraient le culte du Seigneur et jeûnaient, l'Esprit Saint dit : "Mettez-moi donc à part Barnabé et Saül en vue de l'œuvre à laquelle je les ai appelés." Après avoir jeûné et prié, ils leur imposèrent les mains et les laissèrent à leur mission » (Actes 13, 2-4). Et, un paragraphe plus loin : « Ils leur désignèrent des anciens dans chaque Église, et, après avoir fait des prières accompagnées de jeûnes, ils les confièrent au Seigneur » (Actes 14, 23). Ainsi donc les premiers témoins du Christ ont recours au jeûne et à la prière – qui sont inséparables, le jeûne ayant valeur de prière et la prière instante s'appuyant sur le jeûne – pour se préparer spirituellement à la mission d'évangélisation qui leur est confiée, pour s'en remettre à Dieu, dans un humble abandon. Ce faisant, ils font l'expérience de la force faible : « C'est dans la faiblesse que je suis fort », dit saint Paul. Plus loin encore (Actes 27, 9), il est fait allusion au jeûne de la fête de l'Expiation ou jeûne de *Kippour*, le jeûne d'automne, que les premiers chrétiens, pas encore séparés de leur source juive, respectaient tout comme ils continuaient à fréquenter la synagogue.

## ***Paul, l'« avorton de Dieu »***

Paul, le juif persécuteur zélé du Christ transformé en son propagandiste non moins zélé, Paul dont le rôle fut si considérable dans l'ouverture aux « gentils », les non-juifs, et, partant, dans la première expansion du christianisme, avait de ses propres limites une vive conscience. Celui qui s'est affublé lui-même du sobriquet d'« avorton de Dieu » avait une forte propension à la repentance et à l'ascèse, ainsi qu'il nous en fait part dans ses deux lettres aux Corinthiens. Dans la première, il écrit à ses correspondants : « Ne savez-vous pas que, dans les courses du stade, tous courent mais un seul obtient le prix ? Courez donc de manière à le remporter. (...) Et c'est bien ainsi que je cours, moi, non à l'aventure ; c'est ainsi que je fais du pugilat, sans frapper dans le vide. Je meurtris mon corps au contraire et le traîne en esclavage, de peur qu'après avoir servi de héraut pour les autres, je ne sois moi-même disqualifié »

(1 Corinthiens 9, 24-27). Ce texte est important à plus d'un égard, ne serait-ce que par ce qu'il a été interprété dans la littérature patristique (la littérature des Pères de l'Église) comme l'un des principaux fondements de la pratique du jeûne, ainsi que le rappelle le père Adalbert de Vogüé<sup>33</sup>. Nul doute que dans ce travail de « meurtrissure » du corps, dans ce marathon spirituel que mène Paul contre lui-même, intervienne en effet le jeûne aux fins d'une plus grande humilité et contre la tentation de faillir, alors même que sa mission est d'édifier les premières communautés chrétiennes. C'est, du reste, ce que nous confirme la deuxième lettre de Paul aux Corinthiens : « Nous ne donnons à personne aucun sujet de scandale, pour que le ministère ne soit décrié. Au contraire, nous nous recommandons en tout comme des ministres de Dieu : par une grande constance dans les tribulations, dans les détresses, sous les coups, dans les prisons, dans les désordres, dans les fatigues, dans les veilles, dans les jeûnes, etc. » (2 Corinthiens 6, 3-6). Plus loin, à nouveau, en réponse à des accusations de faiblesse et d'ambition personnelle, Paul, contraint de faire son propre éloge, énumère les châtiments infligés par les ennemis de sa prédication et toutes les sortes d'épreuves qu'il doit affronter. Parmi celles-ci : « Labeur et fatigue, veilles fréquentes, faim et soif, jeûne répétés, froid et nudité ! Et sans parler du reste, mon obsession quotidienne, le souci de toutes les Églises ! » (2 Corinthiens 11, 27-30). Fidèle à l'enseignement biblique et, plus encore, fidèle à l'enseignement de Jésus, l'apôtre Paul fait de la (difficile) quête d'humilité le signe même de son adhésion au Christ. Une quête qui passe par l'ouverture du cœur et la fidélité à la prière, au jeûne, à la veille et autres formes d'ascèse. Quitte à ce que son vocabulaire trahisse une dimension pénitentielle et doloriste, qui, selon certains exégètes, allait marquer, sous son influence, le christianisme à venir. D'autres, à rebours, valorisent l'appel insistant de Paul à la liberté intérieure, son évocation du nécessaire respect de la création car « toute créature de Dieu est bonne, et rien n'est à rejeter de ce qui se prend avec action de grâces » (2 Timothée 4, 4). Ou, encore, sa mention toute juive du corps, « Temple de l'Esprit Saint » (1 Corinthiens 6, 15) qu'il faut nourrir et exercer car il est bon lui aussi (Ephésiens 5,28).

# Le christianisme antique

---

« Voici ce qu'opère le jeûne : il guérit les malades, dessèche les écoulements d'humeurs corporelles, repousse les démons, expulse les mauvaises pensées, rend l'esprit plus clair, purifie le cœur, sanctifie le corps, place l'homme sur le trône de Dieu, le jeûne est une grande force et procure de grands succès. »

Saint Athanase, *De Virginitate*

## Les premières sources

La *Didaché* ou *Instruction des apôtres* est le plus ancien texte chrétien non canonique qui nous soit parvenu. Ce petit écrit de l'âge apostolique, antérieur à certains des écrits du Nouveau Testament, mentionne à trois reprises le jeûne. Il demande aux fidèles : « Jeûnez pour vos persécuteurs » (V, 44). Jeûner pour être mieux en mesure de pardonner à ses ennemis, telle pourrait bien avoir été une discipline courante dans l'Église primitive en proie à toute sorte de persécutions.

La *Didaché* demande en outre que « le baptisant et le baptisé, et d'autres personnes qui le pourraient, jeûnent avant le baptême ; du moins au baptisé ordonne qu'il jeûne un jour ou deux auparavant » (VII, 4). Le jeûne accompagne, ou plutôt prépare l'entrée dans la vie nouvelle qui s'opère au moment du baptême. Vie nouvelle – résurrection – d'autant mieux symbolisée que le baptême était alors donné pendant la vigile pascale (l'office célébré dans la nuit du Samedi saint).

Autre prescription de la *Didaché* : transférer le jeûne bi-hebdomadaire juif des lundi et jeudi aux mercredi et vendredi. Le motif avancé est qu'il ne faut pas jeûner « en même temps que les hypocrites ». De même que le jour du repos hebdomadaire juif consacré à Dieu, le chabbat, avait été transféré au dimanche, jour anniversaire de la Résurrection de Jésus, de même les fidèles chrétiens ont-ils choisi d'avoir leurs propres jours de pénitence. La tradition de l'Église a considéré comme évident que ces deux jours étaient choisis pour leur rapport symbolique avec la Passion du Christ, le mercredi étant le jour de sa dénonciation par Judas et le vendredi le jour de sa crucifixion.

À la différence du jeûne bi-hebdomadaire juif, le jeûne des premiers chrétiens prend fin non plus le soir, à la tombée de la nuit, mais dès la neuvième heure, en milieu d'après-midi. Selon le père de Vogué, « le motif de cette atténuation est moins, semble-t-il, un désir de facilité que le souci de garder au

jeûne son caractère secret, tel que l'avait inculqué le Seigneur. Observance libre, le jeûne, pour être méritoire, ne doit pas être publié. Or la neuvième heure était le temps à partir duquel se prenait la *cena*, ou repas du soir, qui constituait le repas principal de la journée. On pouvait donc sans trop se faire remarquer omettre les deux repas secondaires et manger avec tout le monde à partir de la neuvième heure, en cachant son renoncement aux hommes<sup>34</sup> ». Ce jeûne bihebdomadaire a-t-il été adopté tout de suite par le grand nombre ? Ou plutôt chacun faisait-il comme cela lui convenait, dans la liberté de l'Esprit ? C'est cette deuxième hypothèse que retient le père Régamey, en faisant valoir que « les Actes des apôtres ne mentionnent pas le jeûne dans les merveilleux tableaux qu'ils font du début de l'Église, après l'effusion de l'Esprit (Actes 2, 42-47 ; 4, 32-35 ; 5, 12-13). Si le jeûne avait fait l'objet d'une institution particulière, ou bien posé quelque problème, il est vraisemblable que saint Luc (le narrateur des Actes des apôtres) en aurait parlé<sup>35</sup> ».

Ces jeûnes bi-hebdomadaires, faut-il le préciser, étaient accompagnés de temps communs de prière. Ils ont été appelés « stations » : un mot qui renvoie au vocabulaire militaire, plus précisément à la garde montée par une sentinelle ainsi qu'au camp où l'armée est retranchée. Le jeûneur était donc comparé à un soldat du Christ qui monte la garde (la garde du cœur), contre les attaques des pensées mauvaises, ainsi que l'écrivait Tertullien dans son ouvrage *De Jejunio*, écrit vers 200. C'est le plus ancien ouvrage chrétien sur le jeûne qui nous soit parvenu. Dans ce court traité, l'auteur donne sa vision des quatre fruits du jeûne à partir d'une relecture de la Bible. Premièrement, le jeûne détourne les dangers (1 Samuel 7, 9). Deuxièmement, il efface les péchés. C'est un « remède inspiré par le Paraclet, propre à désarmer le Juge ». Troisièmement, le jeûne obtient des miracles (1 Samuel 1,7, 11). Enfin, il permet de découvrir des choses cachées, ainsi que l'ont montré Moïse, Elie et Daniel. Tertullien, qui avait déjà rejoint la secte montaniste, a écrit *De Jejunio* comme un pamphlet contre les fidèles de la grande Église. Il s'y montre critique envers le jeûne « stationnai », regrettant que ce dernier soit libre et ne dépasse pas l'heure de none (la neuvième heure). Car, selon Tertullien, le jeûne devait être obligatoire, fréquent et strict afin de préparer tous les fidèles au martyre. Effectivement, pour les montanistes, les

jeûnes des mercredis et vendredis étaient obligatoires. En outre, deux semaines par an, ils étaient xérophages ; c'est-à-dire qu'ils ne consommaient que de la nourriture sèche – du pain et des fruits secs presque exclusivement, aucune viande –, de surcroît une seule fois par jour, tard le soir. Les évêques montanistes pouvaient par ailleurs imposer des jeûnes supplémentaires selon les besoins de leur Église. Ce que faisaient aussi, à l'occasion, les évêques « catholiques ». Tertullien nous apprend aussi, dans son traité *De la prière*, que les chrétiens, lorsqu'ils jeûnaient, s'abstenaient de la célébration eucharistique pour éviter que la communion ne rompe le jeûne.

Autre figure majeure du jeûne des premiers chrétiens : le carême, période de quarante jours qui précède la fête annuelle de Pâques. Dès qu'elle commença d'être célébrée, les chrétiens se sont astreints à un jeûne préparatoire, en souvenir de la parole du Christ déjà rappelée : « Les compagnons de l'époux peuvent-ils mener le deuil tant que l'époux est avec eux ? Mais viendront des jours où l'époux leur sera enlevé ; et alors ils jeûneront » (Matthieu 9, 15-16). Une lettre de saint Irénée au pape saint Victor, à la fin du II<sup>e</sup> siècle, souligne la diversité de ce jeûne pascal selon les Églises. Diversité dans la durée (de un jour avant Pâques à toute la Semaine sainte) et dans les modalités, plus ou moins rigoureuses selon les possibilités et, sans doute aussi, selon l'intensité de la dévotion des fidèles. Il semble que ce soit au III<sup>e</sup> siècle que s'est généralisé le jeûne d'une semaine avant Pâques. De même, c'est au III<sup>e</sup> siècle que fut établi, à Rome, le principe d'un troisième jour de jeûne stationnai, le samedi, en plus du mercredi et du vendredi. Ce samedi jeûné était probablement perçu comme la répétition hebdomadaire du jeûne du Samedi saint. Cet usage resta toutefois limité dans l'espace, les chrétientés d'Orient ne l'ayant jamais adopté. Et, en Occident même, il fut abandonné dès lors que l'on considéra que trois jours de jeûne par semaine, c'était trop.

Le jeûne pascal s'est étendu, au tournant du IV<sup>e</sup> siècle, époque de grande persécution des chrétiens, à quarante jours, en souvenir du jeûne du Christ au désert. Il a bientôt revêtu un caractère institutionnel. Origène, dans son homélie sur le Lévitique (vers le milieu du III<sup>e</sup> siècle), fait mention expresse du carême.

On en trouve trace dans un canon du concile de Nicée, en 325, qui prescrit deux synodes annuels dont l'un avant cette « quarantaine », et cela pour que les évêques « présentent à Dieu une offrande agréable ». Dans un premier temps, les usages des diverses Églises ont varié. Puis, au v<sup>e</sup> siècle, ils se sont harmonisés jusqu'à fixer la durée du carême à six ou sept semaines. L'Église de Rome a adopté la durée de six semaines, toujours en usage aujourd'hui. Quant au jeûne pré-pascal à proprement parler, dont Cassien nous dit dans ses *Conférences* qu'il durait toute la journée du Samedi saint, jusqu'à la vigile pascale, il gardera un caractère strict, à la fois obligatoire et rigoureux. Avant même l'âge adulte il fallait rester à jeun ce jour-là, si l'on en croit saint Grégoire, dit Grégoire le Grand, qui, à la fin du vi<sup>e</sup> siècle, évoque son sentiment de honte face à l'impossibilité d'y souscrire pour cause de maladie, alors que les jeunes enfants s'y emploient<sup>36</sup>. Précisons qu'il semble bien que vers le iv<sup>e</sup> siècle, un consensus se soit dégagé pour permettre aux laïcs de ne jeûner effectivement que deux ou trois semaines pendant le carême.

La fête de Pâques fut initialement l'unique fête religieuse chrétienne. Quand d'autres fêtes furent instituées au long de l'année, les plus importantes furent, elles aussi, précédées d'un jeûne préparatoire, en imitation du jeûne de Pâques. C'est le cas principalement du jeûne de l'Avent, instauré vers le milieu du iv<sup>e</sup> siècle, en même temps que la nativité de Jésus était fêtée le 25 décembre. Rome, par mesure de modération, a réduit la durée de ce jeûne à quatre semaines, au lieu de quarante jours.

Reste le jeûne dit « des Quatre Temps », instauré plus tard que le carême lui-même. Ce jeûne trimestriel visait à solenniser les quatre saisons et s'inspirait probablement de l'exemple des jeûnes bibliques des quatrième, septième et dixième mois. Selon le père de Vogüé, « il s'agit surtout d'un rappel des antiques et vénérables jeûnes hebdomadaires des "stations", survivant de loin en loin dans un monde chrétien qui les délaisse<sup>37</sup> ».

Les jeûnes des Quatre Temps étaient ponctués, il va sans dire, de temps communs de prière. Privation volontaire de nourriture (voire de boisson), prière mais aussi aumône, tel fut, rappelons-le, le triptyque qui n'a cessé d'animer le

jeûne chrétien dès les premiers siècles. Selon diverses sources, on sait que lorsqu'un chrétien était si pauvre qu'il avait besoin d'être secouru, ses frères en religion n'hésitaient pas à jeûner deux ou trois jours pour lui donner la nourriture dont ils s'étaient privés. Ils secouraient de même les prisonniers. Composé vers le milieu du II<sup>e</sup> siècle par un certain Hermas, l'ouvrage intitulé *Le Pasteur* a bénéficié pendant plusieurs siècles d'une belle autorité. Il évoque, entre autres choses, les modalités du jeûne chrétien. On y lit : « Tu ne prendras, ton jour de jeûne, que du pain et de l'eau, puis tu calculeras le montant de la dépense que tu aurais faite ce jour-là pour ta nourriture, et tu le donneras à une veuve, un orphelin ou un indigent : ainsi tu te priveras afin qu'un autre profite de ta privation pour se rassasier et prie pour toi le Seigneur. »

Ainsi donc, à la charnière des III<sup>e</sup> et IV<sup>e</sup> siècles, la discipline de l'Église en matière de jeûne, somme toute assez libre jusque-là, s'est codifiée et durcie, en Occident du moins. Le développement prodigieux du monachisme, en substitut du martyre, après que l'empereur Constantin eut conféré, en 313, un statut légal à l'Église, explique en partie cette plus grande sévérité. On jeûnait donc facilement. Et même, nous rapporte saint Justin dans son *Apologue*, on demandait à ceux qui voulaient embrasser la religion chrétienne de demander la rémission de leurs péchés par le jeûne et la prière. Que signifiait alors jeûner pour le plus grand nombre ? Tout simplement s'abstenir de toute nourriture jusqu'au soir et ne prendre qu'un repas par jour, maigre de préférence. Tel fut le régime ordinaire (quotidien) des moines d'Occident et d'Orient pendant de longs siècles.

## Les débuts du monachisme

Dès le IV<sup>e</sup> siècle, docteurs de l'Église et moines, notamment ceux qui sont retirés au désert d'Égypte, développent une doctrine du jeûne plus systématique à partir de leur propre expérience, souvent radicale. On peut dire que le jeûne joua un rôle privilégié dans la vie et la pensée de ces ascètes, ce qui ne fut pas sans effet sur l'ensemble du peuple chrétien. Si le monachisme du désert s'est développé en partie en substitut au martyre, il en a gardé le caractère de violence faite à soi-même. C'est ainsi que saint Antoine, dit Antoine le Grand (mort en 356), premier ermite chrétien dont la vie nous est connue à travers le récit qu'en fit son disciple saint Athanase dans sa *Vie d'Antoine*<sup>38</sup>, enseigne que « le Saint Esprit fait violence à l'âme et au corps, afin que tous deux soient purs et qu'ils deviennent tous deux de la même façon héritiers, le corps par jeûnes nombreux et veilles ». Présenté volontiers comme le père des moines, Antoine le Grand non seulement ne prenait son unique repas que le soir, selon un usage fréquent alors, mais en outre jeûnait volontiers deux ou même quatre jours de suite, cela dès le début de sa vie ascétique. Ses menus étaient on ne peut plus sobres : du pain, du sel et de l'eau. Saint Athanase, dans sa *Première Vie grecque de saint Pacôme*, nous explique que celui-ci fut initié à la vie monastique par un anachorète, Palamon, lequel ne mangeait que tous les deux jours en hiver. Une certaine Ethérie, pérégrine de son état, a rapporté dans son *Journal de voyage* les pratiques en vigueur à Jérusalem pendant le carême, vers 400. Les dénommés « hebdomadiers » y jeûnaient toute la semaine et formaient un groupe à part. Leur jeûne durait du déjeuner du dimanche jusqu'au samedi suivant, au matin, après la messe de l'aurore. Ils ne prenaient, lorsqu'ils mangeaient, que de l'eau et un peu de bouillie de farine. Ceux qui mangeaient plus souvent, nous dit-elle, suivaient un régime tout aussi maigre. Quant à saint Jérôme, il nous présente dans sa *Vie d'Hilarion* les diverses étapes de la vie de ce saint homme, chacune

marquée par un régime d'abstinence particulier. De trente-quatre à soixante-deux ans, il ne mange que « six onces (l'équivalent de cent soixante-cinq grammes) de pain d'orge et un légume vert cuit légèrement à l'huile, sans aucun fruit ni légume sec ni rien d'autre absolument ». Hilarion ne consommait cet unique repas qu'après le coucher du soleil, même les jours de fête ou quand il était malade.

Autres sources précieuses : *l'Enquête sur les moines d'Egypte* et *l'Histoire lausiaque* publiées respectivement aux IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> siècles. Elles nous laissent entrevoir un trait commun aux pratiques alimentaires de ces ascètes : l'omophagie ou refus de tout aliment cuit autre que le pain. Jean Cassien, l'un des grands promoteurs du monachisme en Occident, qui a vécu dix ans au contact des solitaires d'Egypte, rapporte dans ses *Conférences* que la règle assez commune chez les moines d'Egypte était de ne prendre chaque jour qu'une livre de pain, dont la moitié à la neuvième heure et le reste le soir. Ce régime pour le moins monotone était réputé le plus sûr garant de la chasteté. L'ascèse du jeûne prendra parfois des tournures extrêmes. Au V<sup>e</sup> siècle, saint Euthyme et son disciple saint Sabas, ascètes de Palestine, sont habitués à ne rien manger pendant cinq jours sur sept. Saint Sabas, lorsqu'il deviendra supérieur d'une laure (petite communauté d'ascètes regroupés autour d'un père spirituel), aura pour habitude, pendant toute la période du carême, d'errer au désert et de ne se nourrir que de la communion les samedis et dimanches. Faut-il y voir un des premiers cas d'inédie ? L'un de ses disciples, Jean l'Hésychaste, a fait sien ce régime pendant les trois ans où il séjourna aux côtés de son maître et, semble-t-il, pendant les cinquante dernières années pendant lesquelles il vécut comme reclus. Ce jeûne sévère lui a bien réussi puisqu'il est mort plus que centenaire. Le grand âge, s'en étonnera-t-on, est une caractéristique commune chez les moines de Palestine : saint Sabas est mort à l'âge de quatre-vingt-treize ans et saint Euthyme à quatre-vingt-seize ; saint Antoine à cent cinq ans ; saint Jacques l'Ermite vécut cent quatre ans ; saint Maxime, qui nous a laissé des homélies, plus de quatre-vingt-dix ans, dont soixante dans le désert ; saint Arsène, précepteur de l'empereur Arcadius, cent vingt ans, dont soixante-cinq dans le monde et le reste au désert. Bien des siècles plus tard, prière, silence, frugalité ou abstinence dans la plus

grande rigueur seront également au programme des chartreux, et leur conféreront, à eux aussi, une espérance de vie sans commune mesure avec celle de leurs contemporains...

Évoquons encore deux jeûneurs hors pair : saint Syméon le Stylite et saint Macaire d'Alexandrie. Saint Syméon, qui vécut en Syrie au <sup>v</sup><sup>e</sup> siècle, est célèbre pour l'ascèse qui le conduisit à se jucher et à demeurer, de longues années durant, sur une colonne. Selon ce qu'en dit Théodoret, l'un des Pères grecs, Saint Syméon le Stylite, désirant être admis dans un monastère, resta cinq jours et cinq nuits contre terre sans boire ni manger. Admis dans ce monastère, il prit vite l'habitude de ne manger qu'une fois par semaine et de donner la nourriture épargnée aux pauvres. Avant de se jucher sur sa colonne, il avait la réputation de s'abstenir de tout aliment solide pendant toute la durée du carême, à l'imitation de Jésus. Au terme de sa première tentative, il aurait été, selon ses hagiographes, retrouvé dans sa cellule gisant et inconscient, avec, à ses côtés, des aliments qu'il n'avait pas voulu manger. Il affina ensuite cette ascèse, réussissant d'abord à demeurer conscient, puis, progressivement, à rester debout et en prière. Quant à saint Macaire d'Alexandrie, il résolut de ne manger, pendant sept ans, aucun aliment cuit : ce qu'il fit en ne mangeant que des herbes sèches ou trempées dans de l'eau. Plus tard, ayant appris qu'un solitaire ne mangeait qu'une livre de pain par jour, il décida de rompre son pain en morceaux, de les mettre dans une bouteille et de n'en manger que ce qu'il parviendrait à en extraire.

## De la discrétion

Ces jeûnes prolongés et fréquents ne constituent certes pas la norme mais une habitude fréquente. Ainsi, les Thérapeutes, ces ascètes juifs présentés par Eusèbe et dont l'exemple a marqué les premiers moines, mais aussi, semble-t-il, les premiers chrétiens convertis par saint Marc, restaient souvent trois jours, parfois dix, sans manger. En tout temps, ils ne prenaient leur repas que le soir, après le coucher du soleil. Un ancien usage de l'Église d'Orient voulait que les fidèles passent plusieurs jours de la Semaine sainte sans manger. Selon Eusèbe, Procope, premier martyr de la persécution de Dioclétien en Palestine, mort en 303, ne mangeait que tous les deux ou trois jours, restant parfois même la semaine entière sans nourriture. Saint Grégoire de Nazianze, dans un poème adressé à Hellenius, affirme qu'il y avait de son vivant des solitaires qui restaient vingt jours et vingt nuits sans manger.

Toutefois les Pères du désert, sans nier la valeur intrinsèque de ces jeûnes prolongés, étaient circonspects quant à leur utilité pour le commun de ceux qui vouaient leur vie à Dieu. Ainsi un apophtegme d'abba Poemen lui fait donner cette réponse à ceux qui l'interrogeaient sur la manière dont il fallait jeûner : « Je veux qu'un moine mange un peu chaque jour, de sorte qu'il ne se rassasie pas ; car quand on a passé trois ou quatre jours sans manger, on est exposé à la vaine gloire. Les saints Pères ont examiné tout ceci, et ont reconnu qu'il est bon de jeûner tous les jours, et de manger peu afin d'avoir toujours faim. » Quant à saint Antoine le Grand, il fait valoir que « les jeûnes excessifs font le même mal que la voracité. Tout à coup, on retombe sous la tyrannie de la passion que l'on avait déjà surmontée ». Toutefois, le régime général reste celui de la liberté personnelle : « Chacun doit fixer son programme de frugalité selon l'exigence de la lutte contre les révoltes de la chair », écrit Cassien<sup>39</sup>. Non sans rappeler que « l'excès de nourriture émousse la pénétration du cœur », il donne deux règles

générales : la fidélité dans l'observance des jeûnes réguliers et la modération habituelle. Autant éviter, donc, un contraste trop fort entre deux régimes, suivre « une égalité constante dans la tempérance et non des privations immodérées » car des « détentes excessives », suivant des jeûnes non moins excessifs, « ébranlent la conscience de l'âme ». Cependant, explique Cassien, la « discrétion » (la mesure), passé le seuil de la grande ascèse, est appelée à devenir « discernement des esprits ». Il observe que sous l'effet du jeûne, « tout le corps est transformé et vient sous le pouvoir de l'Esprit (...) Quelque chose lui est déjà accordé de ce corps spirituel qu'il recevra lors de la résurrection des justes<sup>40</sup> ». De même saint Jean Climaque, dans sa fameuse *Echelle sainte* (14, 34), peut-il écrire en une longue énumération saisissante : « Le jeûne est une violence que l'on fait à la nature, un bannissement des mauvaises pensées, un affranchissement des songes fâcheux, une purification de la prière, une garde de l'esprit, une illumination des ténèbres de notre cœur, une entrée dans la componction, un humble gémissement, une affliction pleine de joie, un resserrement de la trop grande effusion de paroles, une des causes de la tranquillité de l'esprit, un rempart de l'obéissance, un adoucissement du sommeil, un remède salutaire pour la santé de notre corps, un médiateur de la bienheureuse paix de l'âme et du calme des passions, un effacement des péchés, une porte du paradis et une joie toute céleste. »

## Paroles des Pères du désert sur le jeûne

Abba Joseph interrogea abba Poemen : « Comment faut-il jeûner ? » Abba Poemen lui dit : « Pour ma part, je préfère que celui qui mange chaque jour mange peu afin de ne pas se goinfrer. » Abba Joseph lui dit : « Lorsque tu étais plus jeune, ne jeûnais-tu pas deux jours de suite, abba ? » Et le vieillard lui dit : « En vérité, même trois jours, et quatre, et toute la semaine. Et tout cela, les Pères l'éprouvèrent comme ils en étaient capables ; et ils trouvèrent préférable de manger chaque jour, mais en petite quantité ; et ils nous livrèrent la voie royale, qui est légère. »

Un samedi de fête, il arriva que les frères mangent à l'église des Kellia. Et comme on présentait le plat de bouillie, abba Helladios l'Alexandrin se mit à pleurer. Abba Jacques lui dit :

« Pourquoi pleures-tu, abba ? » Il répondit : « Parce que c'en est fini de la joie de l'âme, c'est-à-dire le jeûne, et que voilà maintenant le contentement du corps. »

Un jour à Scété fut donné ce commandement : « Jeûnez cette semaine. » Or il se trouva que des frères vinrent d'Égypte chez abba Moïse et il fit pour eux un peu de cuisine. Voyant la fumée, les voisins dirent aux clercs : « Voici que Moïse a violé le commandement en faisant cuire quelque chose chez lui. » Ceux-ci dirent : « Quand il viendra, nous-mêmes lui parlerons. » Le samedi venu, les clercs, sachant la pratique excellente de Moïse, lui dirent devant tout le monde : « Ô abba Moïse, tu as laissé tomber le commandement des hommes et gardé celui de Dieu ! »

Abba Euloge disait à son disciple : « Enfant, exerce-toi à rétrécir peu à peu ton ventre par le jeûne. Car de même qu'une outre étirée devient plus large, ainsi également le ventre quand il reçoit beaucoup d'aliments. Mais s'il en reçoit peu, il se rétrécit et exige toujours peu. » Abba Isidore le prêtre dit : « Si vous pratiquez régulièrement le jeûne, ne vous gonflez pas d'orgueil, mais si vous vous glorifiez de cela, mangez plutôt de la viande. Il vaut mieux pour l'homme de manger de la viande que se gonfler d'orgueil et se glorifier. »

À la question : « Qu'est-ce qui est meilleur : l'ascèse corporelle ou la garde du cœur ? », l'abbé Agathon répondit : « L'homme est semblable à un arbre : l'ascèse corporelle, c'est le feuillage, et la garde du cœur, le fruit. Puisque, selon l'Écriture, "tout arbre ne produisant pas de bons fruits sera coupé et jeté au feu" (Matthieu 3, 10), il est clair que tout notre soin est pour le fruit, c'est-à-dire pour la garde du cœur ; mais il faut aussi la protection et l'ornement des feuilles qui sont l'ascèse corporelle. »

## L'enseignement des Pères

Bien que, concernant le jeûne, la pensée des Pères de l'Église soit foisonnante et multiple, elle semble converger selon un schéma simple que le père Régamey résume ainsi : « Le jeûne est une fonction (une ascèse) naturelle qui a ses bienfaits dans l'ordre humain. Mais il faut l'animer de l'esprit chrétien. De fait, celui-ci pousse au jeûne, lequel a un double caractère d'humble pénitence et d'élévation spirituelle. Enfin, le jeûne doit être porté par ces deux ailes : la prière et la miséricorde<sup>41</sup>. »

Le jeûne comme « fonction » naturelle est décrit par exemple par saint Basile : « Vous prétendez ne pouvoir jeûner et vous pouvez vous farcir continuellement le ventre d'aliments (...) Je sais que les médecins ont coutume de prescrire la diète et l'abstinence. N'est-il pas plus facile de passer tranquillement la nuit lorsqu'on a peu mangé que lorsqu'on est appesanti de nourriture<sup>42</sup> ? »

La valeur proprement chrétienne du jeûne, soulignent les Pères, suppose la fréquentation de la Parole de Dieu, qu'ils invitent à méditer. Saint Ambroise de Milan, évêque et docteur de l'Église (v. 340-397), évoque dans son *Traité sur l'évangile de saint Luc* la possibilité de « se nourrir de la lecture divine au point de négliger la faim du corps, d'acquérir l'aliment de la parole céleste (...) Ainsi occupé, Moïse n'a pas désiré de pain ; Elie n'a pas ressenti la faim d'un jeûne prolongé. Car il n'est pas possible à celui qui suit le Verbe de désirer le pain de la terre quand il reçoit la substance du pain du ciel ». Il va de soi que les Pères se réfèrent volontiers au jeûne du Christ, plus encore à sa réponse au Tentateur : « L'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole sortie de la bouche de Dieu. »

Troisième point sur lequel les Pères insistent : le jeûne s'inscrit dans la vie ecclésiale, il n'est pas strictement personnel. Saint Augustin, dans ses sermons –

dont un sermon de carême intitulé *De Utilitate jejunii* qu'on lui attribue sans certitude –, développe le thème du jeûne chrétien, différent de celui des hérétiques en ce qu'il suppose nécessairement la charité, donc l'unité avec tous les membres de l'Église. Le jeûne facilite l'exercice de la charité et développe l'esprit de concorde entre chrétiens, souligne l'évêque d'Hippone. Quant à saint Léon, pape et docteur de l'Église du v<sup>e</sup> siècle, il a développé une doctrine du jeûne dans ses œuvres pastorales, à l'occasion des grandes fêtes liturgiques, du carême et des jeûnes des quatre temps. On conserve de lui douze sermons prononcés à l'ouverture du carême dans lesquels il demande expressément que tous les chrétiens se livrent ensemble aux mêmes pratiques. Ces jeûnes observés en même temps par tous les membres de l'Église, en vertu même de la solidarité, reçoivent une valeur supérieure à celle des jeûnes observés à titre privé.

Quatrième point : le jeûne est œuvre de pénitence et d'humilité. « La pénitence est sans vigueur et sans fruit si elle ne comporte pas le jeûne », écrit saint Basile<sup>43</sup>. Selon saint Augustin, le jeûne est nécessaire pour dompter la chair et élever l'esprit vers la demeure des anges. Mais, nuance-t-il, l'« insubordination » de la chair n'est pas constitutive de notre être, elle est seulement la peine du péché. On retrouve là sa conception du péché originel dont les hommes hériteraient à leur naissance.

Quant à l'invitation à l'humilité, elle est rappelée constamment par les Pères. La parole du Christ (Matthieu 6, 16-18) n'a cessé de les inspirer. De même invitent-ils constamment les fidèles à ne pas s'abstenir seulement d'aliments mais aussi de toute parole et pensée mauvaises, et à inscrire ce jeûne dans une ascèse globale. « Que non seulement la bouche jeûne, mais aussi l'œil, l'ouïe, les pieds, les mains et les autres membres du corps », demande saint Jean Chrysostome<sup>44</sup>. Cet orateur hors pair, surnommé par ses contemporains saint Jean Bouche-d'Or (*khruso-stoma*), a exercé des fonctions pastorales qui l'ont parfois conduit à relativiser l'ascèse alimentaire pour mieux souligner la nécessité du jeûne des péchés. Il faut dire que lui-même, dans sa jeunesse, s'était livré à une ascèse excessive qui avait porté atteinte à sa santé.

Saint Augustin, de son côté, enjoint les fidèles à pratiquer le « jeûne des procès et des discordes<sup>45</sup> ». Il s'interroge : « Que dirai-je de cette œuvre de

miséricorde où rien n’a besoin de sortir du garde-manger et du sac à provisions mais seulement du cœur, là où il est beaucoup plus dommageable de conserver que de laisser sortir ? Je veux dire la colère que l’on garde dans le cœur contre quelqu’un. » Saint Basile a recours à l’ironie quand il écrit : « Jeûner, c’est se rendre étranger à tous les vices... Tu ne manges pas de viande, mais tu dévores ton frère ! Tu t’abstiens de vin, mais tu ne tempères en rien tes injures ! Tu attends le soir pour prendre ta nourriture, mais tu as passé toute ta journée au tribunal ! Malheur à ceux qui sont ivres, mais non pas de vin<sup>46</sup>. » Saint Jean Chrysostome appelle à une « sanctification » positive du jeûne, c’est-à-dire à s’astreindre à une pratique particulièrement intense des vertus – justice, douceur, miséricorde, charité, chasteté – pendant le jeûne. C’est que, du fait de l’étroit rapport entre la fonction nutritive et la sexualité, la chasteté occupe une place toute spéciale dans l’esprit du jeûne. Si le moine jeûne au long des jours pour tendre à la chasteté parfaite (de corps et d’esprit), les époux, eux, jeûnent pour observer la continence sexuelle pendant les temps de jeûne, ainsi que ce fut très vite l’usage. Saint Augustin s’en fait l’écho en invitant expressément les chrétiens à contenir durant ces jours leurs désirs, « même ceux qui portent sur des choses licites, de peur que vous ne commettiez celles qui ne le sont pas. Qu’à aucun jour il ne s’enivre, ni ne fasse l’adultère, celui qui en ce moment modère même l’usage du mariage<sup>47</sup> ».

Enfin, si l’ascèse alimentaire s’articule avec l’ascèse sexuelle, elle implique aussi l’ascèse de la veille (dormir aussi peu que possible), selon le thème mystique de l’attente de l’Époux (le Christ). Selon saint Aphracte : « Pour garder la sainteté on jeûne et, ayant faim, on ne mange pas, et, ayant soif, on ne boit pas, et ce jeûne est le meilleur. On jeûne pour la continence et c’est aussi un jeûne (...) On jeûne en mettant une garde à sa bouche, pour qu’elle ne dise rien de mal ; on jeûne de colère (...) afin de n’en être plus esclave : on jeûne de ses passions pour se libérer enfin de leur servitude ; de quelque manière, on jeûne de son lit, afin de veiller dans la prière ; on peut enfin réunir toutes ces formes de jeûne pour en faire un jeûne unique. »

Ainsi compris, le jeûne nous aide à entrevoir, par-delà notre corps de mort, notre « corps spirituel », notre « corps de gloire ». Saint Augustin évoque, dans

ce registre, le « jeûne d'exultation » : « On y est porté par la joie de l'Esprit, attaché aux choses spirituelles, dont la douceur donne une sorte d'aversion pour les aliments corporels. »

Dernier point, qui semble résumer à lui seul la doctrine des Pères concernant le jeûne : celui-ci est porté par les deux ailes de la prière et de la miséricorde. Selon un texte capital de saint Pierre Chrysologue, évêque de Ravenne de 433 à 470 : « Il y a trois activités grâce auxquelles est ferme la foi, se confirme la ferveur, se maintient la vertu : la prière, le jeûne et la miséricorde. Ce que la prière pourra, que le jeûne l'atteigne, que la miséricorde la fasse recevoir ! Prière, miséricorde et jeûne, ces trois ne font qu'un, ils se donnent vie l'un à l'autre. Car la prière est l'âme du jeûne, et la miséricorde est sa vie. Que personne ne mette entre eux la déchirure, ils ne sauraient être séparés. Si l'on n'a que l'une de ces choses, ou si on ne les pratique pas ensemble, on n'a rien. Donc que celui qui prie jeûne, que celui qui jeûne fasse miséricorde : celui qui souhaite que sa demande soit entendue doit entendre celui qui lui demande : il ouvre à son appel les oreilles de Dieu, celui qui ne ferme pas les siennes à qui le supplie. Qu'il soit miséricordieux, lui qui espère miséricorde<sup>48</sup>. »

## La primauté de la charité

Alexandre Guillaume a démontré cette primauté<sup>49</sup>. Il rappelle l'attachement des Pères au texte d'Isaïe (58, 4-10) : « Ne savez-vous pas quel est le jeûne que j'aime, oracle du Seigneur Yahvé : rompre des chaînes injustes, délier les liens du joug, renvoyer libres les opprimés. » Cassien évoque le cas d'un ascète du désert d'Égypte qui ne prenait jamais seul un repas : « Il différait son repas jusqu'au samedi ou au dimanche. Alors, se rendant à l'église pour la réunion liturgique, il cherchait un étranger pour le ramener dans sa cellule. Là, il prenait avec lui son repas, non pas tant par nécessité corporelle que par humanité pour son frère<sup>50</sup>. » Observons, à la suite de Cassien, que l'hospitalité était de règle chez les ascètes du désert. Un vieillard n'avertit-il pas : « Vous serez d'autant plus assaillis par vos saints frères que l'ardeur de l'amour divin vous aura rendus plus proches de Dieu<sup>51</sup>. » Cassien évoque le cas de cet autre saint vieillard qui avait rompu le jeûne pour les accueillir, lui et ses compagnons, et qui lui dit : « Bien qu'utile et perpétuellement nécessaire, le jeûne n'est qu'un sacrifice librement offert. Quant à l'exercice de la charité, c'est en toute nécessité que le précepte l'exige. C'est pourquoi, accueillant en vous le Christ, je dois lui donner à manger ; mais quand vous serez partis, je pourrai compenser cet exercice de miséricorde à son égard par un jeûne plus sévère. Les fils de l'Époux, en effet, ne peuvent pas jeûner tandis que l'Époux est avec eux, mais quand il s'en est allé, alors ils jeûnent librement. » Cassien, encore, est formel quant à la finalité du jeûne : « Le jeûne qui est soumis aux obligations de temps, et même aux règles de la modération, ne saurait être le bien principal, mais il est clair qu'il n'est qu'un moyen<sup>52</sup>. » La conclusion d'Alexandre Guillaume est, elle aussi, sans détour : « La pensée chrétienne au sujet du jeûne s'est maintenue identique durant les quatre premiers siècles.(...) les chrétiens ont su redonner toute leur force aux recommandations d'Isaïe (58, 3-7). Faire du jeûne une occasion de

pratiquer la charité, c'est lui donner son sens pleinement chrétien, c'est lui faire réaliser son but, qui est un accroissement de charité, et donc une assimilation plus parfaite à Dieu, qui est charité, et au Christ, qui est miséricorde. (...) Les Pères ne manquent pas de souligner que notre principal ennemi, celui qui entraîne tous les autres à sa suite, c'est notre égoïsme, notre repliement sur nous-mêmes et, par conséquent, notre séparation d'avec les autres<sup>53</sup>. »

# Les Églises byzantines et orientales

---

« Tout ce qui contribue à la joie du cœur, même si c'est un poids à soulever, est réjouissance. Et tout ce qui contribue à la tristesse, même si c'est un miel, est amertume. Par un jeûne joyeux le cœur resplendit »

Saint Ephrem le Syrien, *Hymnes sur le jeûne*

Le jeûne est une composante essentielle de la spiritualité orthodoxe. Cela est vrai tant de l'orthodoxie byzantine que des Églises orientales. L'orthodoxie byzantine regroupe principalement les Églises orthodoxes russe, ukrainienne, roumaine, grecque et des Églises de diaspora. Elle est issue de l'excommunication réciproque de Rome et de Constantinople en 1054. Quant aux Églises dites « orientales », elles sont nées à la suite de querelles théologiques du v<sup>e</sup> siècle relatives à la nature du Christ, divine et/ou humaine. Par-delà ces distinctions entre Églises orthodoxes et Églises orientales, qui aujourd'hui ne sont plus guère signifiantes, les pratiques de jeûne ainsi que la théologie et la spiritualité qui les sous-tendent sont sensiblement identiques.

## L'Église copte

C'est l'une des Églises orientales. Les coptes orthodoxes (appelés ainsi par opposition aux coptes catholiques, chrétiens très minoritaires de rite copte mais rattachés à Rome) résident surtout en Egypte (le mot « copte » veut dire « égyptien ») bien que leur émigration en Occident soit importante, ce qui est vrai d'ailleurs de tous les chrétiens vivant au Proche-Orient du fait des tensions avec l'islam. L'Église copte orthodoxe a connu un remarquable essor au xx<sup>e</sup> siècle sous l'impulsion de ses patriarches, dont le dernier, Shenouda III, et de ses monastères, au spectaculaire développement. Ce sont de véritables foyers d'évangélisation fréquentés assidûment par les laïcs, qui aiment y séjourner en famille, quitte à dormir dans l'église sur des nattes posées à même le sol. Les fidèles observent scrupuleusement les jours de jeûne fixés dans le calendrier de l'Église copte, soit deux cent soixante jours, un peu plus des deux tiers de l'année. Pendant le carême de Pâques, d'une durée de cinquante-deux jours, ainsi que tous les mercredis et vendredis, les coptes ne mangent aucun produit animal ni aucun produit dérivé des animaux. Donc ni viande, ni poisson, ni œuf, ni lait, ni beurre, ni fromage. C'est ce même régime végétalien allégé – puisque la consommation de poisson est autorisée – qui est observé pendant le jeûne de l'Avent, d'une durée de quarante-trois jours, le jeûne de la Vierge, du 8 au 22 août, le jeûne des Apôtres, du lundi de Pentecôte à la fête de saint Pierre et saint Paul. Pour les fêtes mineures, les coptes orthodoxes se contentent de ne manger ni viande ni poisson. Par contre, de Pâques à la Pentecôte, pendant la période de réjouissances de cinquante jours qui suit la Résurrection du Christ, il n'est pas approprié de jeûner. Les Pères de l'Église ont précisé ce point dans leurs écrits, en faisant référence à saint Matthieu (9, 15). Tertullien lui-même, dans *De Corona*, écrit : « Il n'est pas légal de jeûner le jour du Seigneur. De même pendant la période qui va de Pâques à la Pentecôte. »

Pendant les journées jeûnées, l'usage est de ne pas manger ni boire avant midi. Les coptes observent également un jeûne de neuf heures avant la communion eucharistique. Il est habituel que les moines, les ascètes et les solitaires jeûnent bien au-delà des prescriptions canoniques. De fait, ils « jeûnent » – c'est-à-dire ne mangent que des produits végétaux – quasiment toute l'année, sauf aux grandes fêtes religieuses. Souvent même, ils ne mangent qu'une fois par jour, après le coucher du soleil.

## Un « grand carême » particulièrement long

Le jeûne observé pendant le carême pascal, appelé « grand carême » dans la tradition orthodoxe, pour le distinguer du « petit carême » qui précède la fête de la Nativité, ou « carême de l'Avent », est immédiatement précédé chez les coptes de deux jeûnes particuliers, ce qui porte sa durée à cinquante-cinq jours. Ces deux jeûnes sont le jeûne d'Heraclius (appelé aussi « semaine d'Heraclius ») et le jeûne de Jonas. L'origine du premier, qui dure sept jours, est attribuée à l'empereur Héraclius (575-642) qui reprit la Sainte Croix aux Perses en 629 et l'aurait restituée au Golgotha. Le second, également appelé « jeûne de Ninive », commémore la pénitence des habitants de Ninive qui, ayant pris au sérieux la prophétie de Jonas (3, 1-10), décidèrent de jeûner et de se vêtir d'étoffes de deuil. Ce jeûne, observé originellement par l'Église orthodoxe syrienne, fut adopté par le patriarche Abraham (975-978), le soixante-deuxième pape d'Alexandrie. Il dure trois jours complets, qui représentent la durée pendant laquelle Jonas est resté dans le ventre de la baleine. Il démarre un lundi, environ deux semaines avant le début du grand carême. Au cours du service liturgique, qui se déroule l'après-midi, il est dit : « C'est grâce au jeûne et à la prière observés par les habitants de Ninive que Dieu a eu pitié d'eux, a oublié leurs péchés et a éloigné sa colère d'eux. »

Mentionnons encore le « jeûne des Apôtres », qui commémore le jeûne observé par les disciples après l'Ascension du Christ. Il démarre le lundi de Pentecôte et se termine à la fête des apôtres Pierre et Paul. Pendant le jeûne des Apôtres, la divine liturgie est célébrée selon un rite particulier et un jeûne complet est observé jusqu'à trois heures de l'après-midi (la neuvième heure canonique).

## **Le sens profond du jeûne selon Matta el-Meskine**

Matta el-Meskine (« Matthieu le Petit », 1919-2006) fut un grand artisan du renouveau du monachisme copte. Quant il rejoignit en 1969 le monastère de Saint-Macaire, au Wadi el-Natroun, dans le désert de Scété (à soixante-dix kilomètres du Caire sur la route d'Alexandrie), celui-ci ne comptait que six moines et les bâtiments étaient quasiment en ruine. Aujourd'hui monastère florissant, entièrement reconstruit et agrandi, haut lieu d'érudition et de spiritualité, il compte une centaine de moines. Matta el-Meskine fut toute sa vie un père spirituel très recherché et pourtant enclin à vivre caché, jusqu'à demeurer les dernières années en ermitage dans une grotte, à l'écart du monastère.

Dans *La Communion d'amour*<sup>54</sup>, il développe un long chapitre intitulé « Le sens profond du jeûne » dans lequel il rappelle que dans la vie et les actions du Christ, « le jeûne est la première réponse à l'onction par l'Esprit Saint ». Comparant ce jeûne de quarante jours, sans manger ni boire, aux jeûnes identiques de Moïse et d'Elie, il explique que « le Seigneur Jésus, lui, n'a pas jeûné pour recevoir quelque chose (pour recevoir la Torah ou se préparer à rencontrer Dieu) mais pour s'offrir lui-même librement, comme dans une anticipation du sacrifice de la croix ». Et de développer un parallèle entre le baptême, la plénitude de l'Esprit Saint et le jeûne, « qui ne doivent jamais être séparés » car « c'est par l'ensemble des trois que nous vivons en Christ et que le Christ vit en nous ». Plus loin encore : « Le jeûne est une épreuve par laquelle la personnalité défie le moi (...) On peut donc considérer le jeûne comme un acte d'amour d'ordre supérieur, une manière physique d'entrer dans l'expérience de la Croix. » Dans l'épreuve du jeûne, « nous sommes appelés à ne pas avoir pitié de nous mais à offrir totalement, en intention, notre moi et notre corps. » Matta

el-Meskine conclut par un parallèle entre le jeûne et l'eucharistie : « Le jeûne, qui constitue un sacrifice incomplet à cause du péché, doit se terminer par l'eucharistie, par la participation à la chair et au sang très purs, pour devenir un sacrifice parfait, une prière d'intercession efficace. Chaque communion à l'eucharistie doit être précédée par le jeûne, et chaque jeûne doit s'achever par la sainte communion. » Le carême, lui-même, est une préparation à la Cène car « si nous mangeons un corps sacrifié (le Christ) et ne nous sacrifions pas nous-mêmes, comment pouvons nous prétendre être unis à lui ? ».

### Le jeûne, acte fondateur de toute ascèse, selon Sa Sainteté Shenouda III

Dans *La Voix d'un Père du désert*<sup>55</sup>, le patriarche des coptes d'Égypte, lui-même moine et ancien ermite, évoque le jeûne, qu'il considère comme l'acte fondateur de toute ascèse : « Lorsque nous amorçons un jeûne, nous sentons que nous commençons une période de notre vie marquée par la transcendance, où les jours sortent de l'ordinaire. Ils représentent une nouvelle page dans notre relation à Dieu, qui est alors imprégnée de nouveaux sentiments et d'un nouvel esprit (...) L'important, il faut le redire, n'est pas de s'abstenir de manger, mais, ce faisant, d'aimer, de donner son cœur à Dieu, d'orienter ses pensées vers Lui seul, comme dit le psaume 16 : "J'ai mis le Seigneur devant moi sans relâche" (...) Le jeûne procure une grande lucidité qui permet un regard clair sur soi, afin de découvrir peu à peu quelle est la passion qui me domine. » Évoquant le jeûne des Pères du désert et celui des moines : « Le véritable jeûne est celui où l'homme s'entraîne à la maîtrise de soi pour en faire un mode de vie permanent, une vie en Christ, "quoi que l'on fasse, que l'on mange ou que l'on boive", dit saint Paul. »

## L'orthodoxie byzantine

Les Églises orthodoxes dites « byzantines » donnent en général des directives de jeûne plutôt que des prescriptions littérales. Elles disent ce à quoi les fidèles doivent tendre, mais laissent chacun juge de ce que l'adaptation de la tradition aux circonstances personnelles commande ou permet. Chacun est également invité à porter son effort de jeûne sur les plaisirs et les dépendances qui l'éloignent de Dieu : sommeil abusif, télévision, bavardage, médisance...

À chacun aussi de nourrir son effort dans la charité et la prière. Pendant le grand carême, les églises orthodoxes proposent des offices, en particulier le canon de saint André de Crète et la liturgie des Présanctifiés (liturgie propre aux orthodoxes, composée de l'office de vêpres suivi d'un office eucharistique sans consécration du pain et du vin) qui sont autant d'aides pour les fidèles à vivre le carême comme une expérience spirituelle en préparation de la Semaine sainte. La prière personnelle est ainsi renforcée par la participation en communauté chrétienne à la prière de l'Église. Les orthodoxes observent également un jeûne eucharistique de plusieurs heures. Les moines, comme leurs homologues coptes, sont appelés à s'abstenir de tout aliment autre que végétal toute l'année, sauf aux jours de fêtes religieuses. Certains se livrent à une ascèse alimentaire plus rigoureuse, en s'abstenant de manger pendant des périodes plus ou moins longues. Pour ce faire, leur discrétion est de mise ainsi que l'accord préalable de leur père spirituel.

Pendant le grand carême ou la sainte quarantaine, l'abstinence porte sur tous les produits animaux (viande, poisson, œufs, laitages...), les graisses et le vin. Selon Olivier Clément, « l'incitation à s'abstenir régulièrement de manger des animaux à sang chaud conduit l'homme à se rappeler son rôle par rapport à la Création. Ce rôle n'est pas de destruction mais d'amélioration, d'embellissement, de spiritualisation du monde<sup>56</sup> ».

Chaque mercredi et vendredi, cette stricte abstinence est également de mise. Sont seules exclues de ce jeûne bihebdomadaire les semaines de Pâques, de Pentecôte, de Noël, du Pharisien et du Publicain, et de Carnaval. On jeûne également ainsi pendant le carême des Saints Apôtres, du lundi qui suit le premier dimanche après la Pentecôte jusqu'au 28 juin, durant le carême de la Dormition (l'Assomption) du 1<sup>er</sup> au 14 août, et durant le carême de Noël (l'Avent), du 15 novembre au 24 décembre. L'abstinence est toutefois tempérée avec l'autorisation de consommer vin et huile les samedis et les dimanches du grand carême ; les mardis, jeudis, samedis et dimanches pendant le jeûne des Apôtres et pendant le jeûne de Noël ; les samedis et les dimanches pendant le jeûne de la Dormition. Outre le vin et l'huile, le poisson est permis : les samedis et les dimanches pendant le jeûne des Apôtres et le jeûne de Noël ; le jour de l'Annonciation et le dimanche des Rameaux. Les mercredis et vendredis de carême, on s'abstient de toute nourriture jusqu'au soir. Enfin le jeûne total est de mise la veille de la Théophanie (5 janvier), le Vendredi saint, le Samedi saint, le jour de la décollation de saint Jean Baptiste (29 août), et le jour de l'Exaltation de la Très Sainte Croix (14 septembre).

## Eloge du grand carême par le père Alexandre Schmemmann

L'ouvrage du père Alexandre Schmemmann, *Le grand carême : ascèse et liturgie dans l'Église orthodoxe*<sup>57</sup>, est volontiers cité par les orthodoxes français comme un livre de référence. L'auteur y met l'accent sur le repentir, « commencement et condition d'une authentique vie chrétienne ». Or le carême agit comme une « école de repentance pour accueillir vraiment Pâques comme notre entrée dans le nouveau ». Le père Schmemmann dénonce une vision appauvrie du grand carême consistant dans l'obéissance formelle aux prescriptions en usage. Il proteste : « Pourtant ce n'est pas sans raison que l'Église a mis à part sept semaines d'un temps spécial réservé à la pénitence et qu'elle nous invite à un effort spirituel long et soutenu. » Le grand carême, avant tout un voyage spirituel dont la destination est Pâques, la « fête des fêtes ». Dans l'Église primitive, le principal but du carême était de préparer au baptême les catéchumènes. Pâques agit donc comme notre retour annuel au baptême. L'« effort de carême » est comme un « printemps spirituel qui conduit à la joie de Pâques ». Seul le jeûne peut nous

donner la « preuve existentielle que la dépendance où nous sommes vis-à-vis de la nourriture et de la matière n'est ni totale ni absolue et qu'unie à la prière, à la grâce et à l'adoration, elle peut même devenir spirituelle ». La préparation spirituelle du jeûne « consiste à demander aide à Dieu et à centrer notre jeûne sur Lui. C'est par amour de Dieu que nous devons jeûner. Il nous faut redécouvrir notre corps comme temple de la divine présence, retrouver un respect religieux du corps, de la nourriture, du rythme même de la vie ». Le père Schmemmann voit mal comment on peut partager sa vie entre la « radieuse tristesse » du carême et la dernière nouveauté de l'écran de télévision. Il faut plutôt chercher à enrichir intellectuellement et spirituellement notre monde intérieur, lire et méditer ce qui peut le mieux nous aider à recouvrer ce monde intérieur et sa joie. On mesure ainsi le caractère « incroyablement superficiel de nos relations avec les hommes, les choses, le travail ». Ce qui conduit à un effort d'intériorisation de nos relations. Le grand carême est un moment de recherche du sens (de sa vie professionnelle, de ses relations aux autres), un temps de maîtrise de nos paroles. Vécu ainsi, le carême est une redécouverte non seulement de sa foi religieuse « mais aussi de la vie, de son sens divin et de sa profondeur sacrée ».

## De grands jeûneurs

Signe de l'attachement indéfectible des Églises orthodoxes à la discipline du jeûne, certains ascètes sont passés à la postérité avec le qualificatif « le Jeûneur ». Ainsi de saint Eustrate le Jeûneur (mort en 1097). Moine de la laure des grottes de Kiev, il se faisait remarquer par son humilité, son obéissance et sa vie ascétique. Capturé par les Turcs, il fut vendu comme esclave avec une cinquantaine d'autres habitants de Kiev à un marchand qui voulut leur faire renier le Christ en les faisant mourir de faim. Ils périrent les uns après les autres, saint Eustrate restant seul en vie, parce qu'il avait l'habitude de jeûner. Furieux, le marchand d'esclaves le fit clouer sur une croix.

Ainsi encore de saint Nil le Jeûneur, du Sinaï (mort vers 430), disciple de saint Jean Chrysostome. Nil fut marié et eut des enfants, mais le faste de la vie à la cour ennuyait le couple. L'épouse et la fille de Nil partirent vers un monastère pour femmes en Egypte. Saint Nil et son fils Théodoulos partirent pour le Sinaï, où ils s'installèrent dans une caverne creusée de leurs propres mains. Par le jeûne, la prière et les œuvres, saint Nil atteignit un haut degré de perfection spirituelle et il rédigea nombre d'ouvrages.

De même pour saint Jean le Jeûneur (565-578), patriarche de Constantinople. Il montra dès sa jeunesse une grande vertu et un fervent amour de Dieu. Pendant les treize années de son patriarcat, il ne relâcha en rien l'austérité de sa vie, ce qui lui valut son titre. On raconte qu'il resta pendant près de six mois sans boire d'eau. Pour toute nourriture, il ne prenait qu'une laitue et un peu de melon, de raisins ou de figues. Il ne s'étendait pas pour dormir, mais restait accroupi, en repliant les genoux sur sa poitrine. Lorsque, parfois, il s'abandonnait au sommeil un peu plus que la brève mesure qu'il s'était fixée, il veillait toute la nuit suivante, afin de mater son corps et de le préparer à la veille

perpétuelle des « fils de la Résurrection ». Il a la réputation d'avoir accompli de nombreux miracles. *Chevetogne, entre Orient et Occident*

## **Chevetogne, entre Orient et Occident**

Le monastère bénédictin de Chevetogne est à mi-distance entre Bruxelles et Luxembourg, en bordure des Ardennes belges. Son église orientale et sa crypte sont ornées de fresques byzantines qui couvrent entièrement le plafond voûté et les murs ; l'odeur de l'encens s'y répand généreusement ; il y a là une iconostase, des icônes que l'on embrasse avec respect, une lumière tamisée, et les moines à la longue barbe portent des vêtements orientaux. À l'autre extrémité du monastère, l'église latine : murs blancs dépouillés d'où surgissent deux fresques de style roman – figurant l'une le Christ Pantocrator, l'autre la Jérusalem céleste –, vive lumière, un certain esprit de géométrie dans la disposition classique d'une église catholique, avec son autel situé bien en évidence dans le chœur.

Symboliser les deux poumons de l'Église, celui d'Orient et celui d'Occident : c'est la marque spécifique de l'abbaye bénédictine de Chevetogne. Son fondateur, Dom Lambert Beaudouin, a voulu, dès sa création en 1925, la consacrer à l'unité des chrétiens. Les moines sont tous familiers des deux cultures religieuses et spirituelles : celle de l'Ouest comme celle de l'Est. Mais certains d'entre eux ont davantage vocation à « s'identifier aux Églises byzantines par amour parce que, pour apprécier et connaître les autres, on doit prier et vivre comme eux », ainsi que le précise l'actuel père abbé. Une identification qui suppose tout un travail d'intériorisation, d'appropriation de la prière orthodoxe : liturgique, certes, mais aussi personnelle, avec un attachement spécial à la prière du cœur ou prière de Jésus.

À Chevetogne, le régime alimentaire général n'est pas strict et ne comporte, en temps ordinaire, que peu de restrictions. L'abstinence de viande elle-même, demandée par la règle de saint Benoît, n'est pas requise ici, comme dans beaucoup de monastères bénédictins aujourd'hui. Cependant, chaque moine – de

rite latin ou de rite byzantin – a la liberté d’être végétarien. Sans toutefois en faire une fixation, ce qui serait contraire à l’ascèse monastique. À Chevetogne, pendant le grand carême, il n’y a pas de viande en semaine mais le week-end seulement. Ceux qui, toutefois, veulent s’abstenir totalement de viande pendant cette période, et même ceux qui veulent s’en tenir au régime en vigueur dans les monastères orthodoxes – ni viande, ni poisson, ni produits animaux – peuvent le faire. À cet effet, le cuisinier prépare des plats spéciaux. Le monastère de Chevetogne ne décourage pas la pratique de l’abstinence et même du jeûne. Pour preuve, pendant le grand carême, les mercredis et vendredis, jours pendant lesquels la liturgie des Présanctifiés est célébrée, il n’y a pas de repas de midi. Les moines qui, pour une raison ou l’autre, doivent manger peuvent néanmoins prendre leur repas dans un petit réfectoire annexe. Ces jours-là, beaucoup de moines s’abstiennent même de prendre leur petit déjeuner. Le reste de la semaine (hors mercredi et vendredi), toujours pendant le grand carême, les moines qui le souhaitent peuvent sauter un repas. Ce que beaucoup font. Ils s’inscrivent alors à la cuisine, anonymement. À la fin du grand carême, le père abbé additionne le nombre de repas non consommés et envoie la somme correspondante à un institut de théologie orthodoxe qui a peu de moyens. À dire vrai, il y a beaucoup moins de monde au réfectoire pendant le grand carême.

Pendant l’Avent latin, les moines n’ont pas de viande en semaine. Les frères de rite byzantin qui, en fidélité au carême de l’Avent des orthodoxes, veulent totalement s’abstenir de viande (y compris les week-ends) et de poisson peuvent le faire, car les aliments sont séparés dès le 15 novembre, date du début du carême de l’Avent byzantin, appelé aussi « carême de saint Philippe » car ce saint est fêté le 14 novembre. L’Avent latin, rappelons-le, démarre le quatrième dimanche avant Noël, et il ne dure que trois à quatre semaines. En outre, il est beaucoup moins marqué par l’abstinence que l’Avent byzantin.

En temps ordinaire, les cénobites sont tenus de venir à table car le repas est un temps communautaire important, un temps eucharistique. À la fois un acte de grâce commun et un temps d’écoute de la Parole de Dieu. Saint Benoît demande expressément aux moines d’être ponctuels au réfectoire pour participer à la prière qui précède le repas. Les frères peuvent manquer un repas en temps

ordinaire, mais avec autorisation préalable du père abbé. Car un moine ne jeûne pas de son propre chef, mais en obéissance à l'Église et à son père spirituel.

# L'Occident latin

---

« Ne soyez pas célestes seulement en espérance, mais même par votre conversation avec les anges. »

Léon le Grand, pape, *Sermon 39*

« Les hommes s'éprouvent pour savoir ce dont ils sont capables dans le lancement d'une pierre, dans la course, dans la lutte et autres choses semblables, mais dans les choses de Dieu ils n'éprouvent pas leurs forces. »

Humbert de Romans, cinquième maître  
général des dominicains

## Les œuvres théologiques

Au Moyen Âge, en matière de jeûne, prédicateurs et moines s'inscrivent dans le droit-fil de leurs prédécesseurs, se contentant souvent de reproduire avec une plus ou moins grande fidélité les formules de saint Augustin, de saint Léon, saint Maxime ou saint Grégoire. Parmi les textes plus personnels, Alexandre Guillaume<sup>58</sup> note une homélie, un jour des Quatre Temps, de Raban Maur à ses fidèles de Mayence, évoquant la part de nourriture mise de côté par abstinence que l'on destine aux pauvres. Dans son *Rationale divinatorum officiorum*, Jean Beleth (mort en 1190), théologien de Paris, distingue « le jeûne de nécessité, comme celui du mendiant, et le jeûne vertueux, comme chez ceux qui imposent à leur corps une véritable abstinence : c'est-à-dire quand ils gardent leur âme exempte de toute faute, quand, se privant de nourriture, ils donnent avec bienveillance aux pauvres les aliments qu'ils ont mis de côté ; quand, enfin, éprouvant la faim, ils veulent que d'autres se rassasient de leur repas ».

Alain de Lille (mort en 1202) note, dans sa *Summa de arte praedictoria* : « Voici les circonstances qui affectent le jeûne : de quoi, où, quand et pourquoi ? De quoi s'abstenir ? Des aliments recherchés. À quoi bon en effet jeûner de nourriture, si ce que l'on a perdu à un moment, on le récupère en délectation ou en quantité ? Lorsqu'il prend son repas, en effet, celui qui jeûne doit utiliser une petite quantité de nourriture, afin qu'une partie puisse subvenir aux besoins du prochain. Pourquoi jeûner ? Par charité et en vue de Dieu. Que ces trois choses informent le jeûne : l'intention bonne, la distribution d'aumônes, la chaleur de la charité. »

Dans sa *Somme théologique* (IIa-IIae), saint Thomas d'Aquin a consacré la Question 147 au jeûne. Près d'une vingtaine de pages qui entendent répondre à ces interrogations : le jeûne est-il un acte de vertu ? Est-il un acte d'abstinence ? Tombe-t-il sous le précepte ? Certains sont-ils dispensés d'observer ce

précepte ? Quel est le temps du jeûne ? Le jeûne exige-t-il un seul repas ? À quelle heure ? De quels aliments faut-il s'abstenir ?

Pour le maître de la scolastique, le jeûne est une affaire si importante que, dans les temps où les chrétiens y sont normalement obligés, ils doivent, si possible, remettre un voyage. De même les ouvriers ne doivent-ils pas travailler si toutefois ils peuvent faire face, tout en chômant, à leurs besoins. « Tout le monde peut se contenter d'un seul repas » et « peu de nourriture suffit pour conserver la vie », estime le théologien. Il parle avec insistance du « jeûne d'exultation », inspiré par l'expérience de la présence du Christ. Et n'hésite pas à entrer dans des considérations concrètes. Quitte à rappeler que « l'Église a interdit (pendant les jours de jeûne) les nourritures dont la consommation procure le plus grand plaisir et celles qui excitent le plus au plaisir sexuel. Or telles sont les chairs des animaux qui vivent et respirent sur la terre, et les nourritures qui viennent d'eux, comme les laitages qui proviennent des quadrupèdes, et les œufs qui proviennent des oiseaux ». Juste après sa réflexion sur le jeûne, Thomas d'Aquin, consacre, en bonne logique, la Question 148 à la gourmandise.

## L'univers monacal

Saint Pierre Damien (1007-1072), évêque et docteur de l'Église, fut le supérieur des ermites de Font-Avellane. Il a désiré faire connaître leur manière de jeûner « afin que leur exemple fût un frein contre le relâchement qui s'introduisait parmi les religieux<sup>59</sup> ». Son monastère était composé de vingt moines vivant en cellules séparées. Depuis l'octave (semaine qui suit une grande fête religieuse) de Pâques jusqu'à la Pentecôte, ils jeûnaient toute la semaine, sauf le dimanche, le mardi et le jeudi. Ces jours-là ils mangeaient deux fois. De l'octave de la Pentecôte jusqu'à la fête de saint Jean, le jeûne courait toute la semaine, sauf le mardi, où ils s'accordaient un potage ou un mets à none, et le jeudi où ils avaient droit à deux repas. Tous les autres jours, les moines ne mangeaient qu'une fois, le soir. Ils n'avaient qu'un mets à leur unique repas en semaine, deux le dimanche, sauf pendant le carême et l'Avent (un seul mets). Saint Pierre Damien atteste ailleurs qu'il y avait des religieux qui passaient ces deux périodes sans manger, sauf les dimanches et les fêtes de saint André, saint Benoît et de l'Annonciation.

Les chartreux, selon leurs premières Constitutions, jeûnaient le lundi, le mercredi et le vendredi au pain et à l'eau avec un peu de sel. Le mardi, le jeudi et le samedi, chacun préparait dans sa cellule un plat léger, notamment à base de légumes. Ces jours-là, ils avaient droit à un peu de vin, et même, le jeudi, à un morceau de fromage ou un plat plus nourrissant. De septembre jusqu'à Pâques, ils ne consommaient qu'un repas par jour et le vin, auquel ils avaient droit, était pendant cette période coupé d'eau. Le dimanche après none, ils recevaient des légumes, des herbes, du sel et un gros tourteau de pain pour toute la semaine<sup>60</sup>.

Les cisterciens voulurent quant à eux retrouver la règle de saint Benoît dans sa pureté, en réaction aux déviations de l'ordre bénédictin de Cluny. Leur nourriture était végétarienne, assaisonnée de sel uniquement. Leur pain était

rustique, « bis et rude<sup>61</sup> », ils ne buvaient qu'exceptionnellement du vin, encore était-il coupé d'eau. Ils faisaient un usage parcimonieux des œufs et du poisson, ceux-ci étant réservés spécialement aux malades. Conformément à la règle de saint Benoît, ils jeûnaient depuis la fête de l'Exaltation de la Sainte Croix, le 14 septembre, jusqu'à Pâques et depuis la Pentecôte jusqu'au jour de la Sainte Croix. Tous les mercredis et les vendredis, ils s'abstenaient de beurre, de lait et de fromage, ainsi que pendant tout le carême, l'Avent, et les autres jours de jeûne prescrits par l'Église. Ils passaient trois vendredis de carême avec un seul mets et les trois autres avec du pain et de l'eau. Saint Bernard, dans l'un de ses sermons, invite ses moines à jeûner pendant le carême en ces termes : « Je vous en conjure, mes bien-aimés, pratiquez avec toute la ferveur dont vous êtes capables le jeûne du carême, qui est recommandable non seulement par l'abstinence, mais encore par ce qu'il signifie. Si nous avons jeûné dévotement jusqu'à présent, il nous convient d'augmenter notre ferveur au temps où nous sommes (...) Nous avons jeûné jusqu'à présent jusqu'à none ; à présent tout le monde jeûnera avec nous jusqu'à vêpres, les rois, les princes, le clergé et le peuple, les nobles et les roturiers, le riche et le pauvre. » Et de souligner le sens premier du carême : « C'est alors que notre Sauveur combat contre le Démon avec toutes les forces de l'univers. Heureux ceux qui auront combattu vaillamment sous un tel chef<sup>62</sup>. »

À la charnière du Moyen Âge et de la Renaissance, saint François de Paule (1436-1507), fondateur de l'ordre des minimes et lui-même grand jeûneur, convainquit ses religieux de suivre pendant toute l'année l'abstinence de carême. Les carmes déchaussés, fondés au XVI<sup>e</sup> siècle, jeûnaient les lundis, mercredis et vendredis, ainsi que pendant la période qui va de l'Exaltation de la Sainte Croix jusqu'à Pâques, les veilles des fêtes de la Sainte Vierge, du prophète Elie, du Saint Sacrement, de saint Marc. Aux jours de jeûne de l'Église, ils ne recevaient à la collation que quelques fruits sans pain, ou du pain sans fruits. Le Vendredi saint, ils jeûnaient au pain et à l'eau. Quant aux religieux de cet ordre vivant en ermitage, leur régime alimentaire était plus sévère encore : un mets en moins aux jours de jeûne, le vendredi fruits et herbes crues ou cuites seulement. Pendant l'Avent et le carême, ni œufs, ni fromage, ni lait, ni beurre, ni mets composés de

laitage. La veille du Mercredi des cendres et le Vendredi saint, jeûne au pain et à l'eau.

## Une longue lignée de jeûneurs extrêmes

Sainte Geneviève (v. 422-502), patronne de Paris, avait coutume de ne manger que le jeudi et le dimanche. Saint Romuald (952-1027), le fondateur des camaldules, ne mangeait que le samedi et le dimanche. Pendant les deux carêmes de Pâques et de l'Avent, il ne mangeait que le dimanche. Ce que faisait également son contemporain, saint Siméon le Reclus. Saint Pierre Celestin (v. 1215-1296) mena une vie extrêmement austère et renonça au pontificat après quelques mois d'exercice (d'août à décembre 1294). Fondateur de l'ordre des ermites de saint Damien, non seulement il ne mangeait jamais de viande, mais il jeûnait tous les jours sauf le dimanche, faisait dix carêmes par an, dont trois avec un seul plat insipide par jour. Après le bas Moyen Âge, ces jeûnes prolongés sont nettement plus rares. Saint Pierre d'Alcantara (1499-1562), en Espagne, ne mangeait d'ordinaire que tous les trois jours. À sainte Thérèse d'Avila, qui s'en étonnait, il rétorqua que ce n'était pas impossible quand on s'y habitait durant sa jeunesse. Saint Ignace de Loyola (1491-1556), au commencement de sa conversion et avant qu'il n'établisse la Compagnie de Jésus, jeûnait au pain et à l'eau toute la semaine, ne prenant le dimanche qu'un peu de légumes cuits. On rapporte qu'il aurait même passé jusqu'à sept jours sans prendre aucune nourriture et aurait continué ce jeûne si son confesseur ne l'en avait dissuadé. Au XVIII<sup>e</sup> siècle, on cite le cas d'un moine bénédictin de la congrégation de Saint-Maur, Dom Claude Leaute, qui, en 1731, avait accompli onze carêmes sans aucune nourriture. Il faisait de même pendant l'Avent, les quatre temps, les veilles des fêtes religieuses. En outre, l'homme dormait fort peu, spécialement pendant le carême.

## Le déclin des pratiques

En Occident, on observe vite les premiers signes du relâchement dans la pratique du jeûne. Celui-ci est de plus en plus édulcoré en même temps que son sens profond est de moins en moins perçu par des fidèles qui, pour le coup, s'y soumettent de mauvais gré. Le « déclin » se fait progressivement. On abandonne d'abord certains jeûnes : celui dit « des stations » du mercredi et du vendredi, puis celui des Quatre Temps ainsi que ceux des rogations et des veilles de fête. Ensuite, la pratique de l'unique repas vespéral pendant les jours de jeûne tombe en désuétude. Enfin, on observe un relâchement de l'abstinence alimentaire et sexuelle préconisée pour ces temps. L'Église catholique a accompagné cette évolution et, bon an, mal an, lui a donné son aval. Si l'on en croit Joseph de l'Isle<sup>63</sup>, pour obtenir des dispenses de jeûne et d'abstinence en certaines circonstances, il fallait initialement s'adresser au pape. Plus tard, il a suffi de s'adresser à l'évêque. Finalement au curé de sa paroisse. L'Église latine, en même temps qu'elle s'adaptait à ce mouvement, a pourtant cherché à le freiner. Et, avec une relative constance, elle l'a déploré. C'est ainsi que saint Augustin appelle à ne pas relâcher la discipline de carême. L'auteur des *Confessions* demande que « personne, sous les dehors de l'abstinence, recherche seulement à changer la forme de ses plaisirs, plutôt qu'à retrancher ceux-ci. Rechercher par exemple des aliments coûteux parce qu'on ne mange pas de viande, et des liqueurs rares parce qu'on ne boit pas de vin, n'y a-t-il pas là danger de servir les intérêts de la volupté, à l'occasion d'une soi-disant mortification de la chair<sup>64</sup> ? ». Quant au pape Benoît XIV, au xviii<sup>e</sup> siècle, il écrit dans une encyclique du 30 mai 1741 : « Si l'observance du carême vient à se relâcher, c'est au détriment de la gloire de Dieu, au déshonneur de la religion catholique, au péril des âmes chrétiennes, et l'on ne doit pas douter que cette négligence ne

devienne la source de malheurs pour les peuples, de désastres dans les affaires publiques et d'infortunes pour les particuliers<sup>65</sup>. »

## L'abandon des jeûnes autres que le carême

Théodulphe, évêque d'Orléans au VIII<sup>e</sup> siècle, dit déjà expressément que les autres jeûnes, hors le carême, sont volontaires et dépendent de la liberté de chacun. À dire vrai, l'observance ou la non-observance de ces jeûnes dépendra, pour beaucoup, des usages locaux.

En Occident, l'année liturgique démarre avec l'Avent (du latin *adventus*, « avènement »), période pendant laquelle on commémore la venue du Christ dans le monde et qui exprime l'attente de son retour, lors de la Parousie. Une attente qui n'est pas triste mais qui exclut pourtant les festivités. Le temps de l'Avent existait déjà en Occident dans la première moitié du V<sup>e</sup> siècle. En France, il comprenait six dimanches et durait une quarantaine de jours. Au VIII<sup>e</sup> siècle, Rome réduisit la durée de l'Avent à quatre dimanches. La discipline en Occident se radoucit bientôt au point de transformer le jeûne de l'Avent en une simple abstinence. Cet usage tomba de plus en plus en désuétude, en sorte que le pape Urbain V (1310-1370), pour en arrêter la disparition complète, obligea tous les clercs – et les clercs seulement – de sa cour à garder l'abstinence de l'Avent, sans toutefois aucune mention du jeûne.

Les Grecs ont été plus sévères que les Latins dans l'observance du jeûne des stations ou jeûne bi-hebdomadaire. Le jeûne du mercredi fut assez vite abandonné en Occident. Celui du vendredi s'est maintenu plus longtemps. Au XVIII<sup>e</sup> siècle Joseph de l'Isle note, comme une évidence : « Il n'est plus question aujourd'hui du jeûne des stations parmi le commun des fidèles<sup>66</sup>. » Mais il précise que beaucoup d'ordres religieux le suivent encore.

Le jeûne des Quatre Temps fut observé au moins jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Le pape saint Léon, entre autres, nous a laissé ses *Sermons des Quatre Temps* ordonnés « pour nous faire souvenir que nous avons besoin de nous purifier en tout temps ». Du jeûne des Quatre Temps de décembre, il écrit : « Nous vous

ordonnons ce jeûne parce qu'il est pleinement conforme à la justice et à la charité de rendre grâce à Dieu, après avoir récolté les fruits de la terre, et lui offrir le sacrifice de la miséricorde avec l'immolation du jeûne. »

Le jeûne des veilles de fêtes ou vigiles furent, eux aussi, appliqués fort diversement ; on n'en trouve plus trace au XIX<sup>e</sup> siècle. Les rogations, quant à elles, étaient à l'origine de simples journées de prière prolongée. Les jours de jeûne correspondants furent institués par saint Mamert, évêque de Vienne, dans le Dauphiné, dans le troisième quart du V<sup>e</sup> siècle, parce que le prélat craignait que le repas du déjeuner affaiblisse considérablement la densité de la prière. Ces rogations furent encore accompagnées de jeûnes jusqu'au X<sup>e</sup> siècle et, parfois, jusqu'au XIV<sup>e</sup> siècle, « en certains endroits, suivant les conciles que nous avons cités », souligne Joseph de l'Isle<sup>67</sup>. Mais, assure l'auteur, au XVIII<sup>e</sup> siècle, ces jeûnes étaient bel et bien abandonnés.

## Le relâchement des abstinences alimentaire et sexuelle

La disparition de la continence sexuelle pendant le carême est attestée par des témoignages des Pères et des auteurs des neuf premiers siècles. Théodulphe, évêque d'Orléans, insiste dans ses sermons de carême pour que les gens mariés restent continents à cette période. Selon Joseph de l'Isle, le concile de Tolède (1473) fut un « interprète de cette coutume<sup>68</sup> ». De celle-ci, l'auteur affirme qu'elle s'observe encore à son époque, au milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle, sans préciser toutefois si elle est restée courante ou, au contraire, devenue marginale.

Sur le plan des interdits alimentaires, le père Thomassin, prêtre de l'Oratoire, rappelant l'évolution du relâchement de l'Église quant à la discipline du jeûne, écrit : « Nous avons fait voir que dès le IV<sup>e</sup> ou V<sup>e</sup> siècle, l'Église commença à se relâcher sur l'usage du vin aux jours de jeûne<sup>69</sup>. » Au VIII<sup>e</sup> siècle, on voit Théodulphe d'Orléans exhorter les fidèles, sans les y obliger, à s'abstenir pendant le carême de vin et, bien sûr, de viande, mais aussi d'œufs, de poisson, de fromage. Et il recommande soigneusement de ne pas manger avant vêpres. Au IX<sup>e</sup> siècle, pendant le schisme entre les Églises d'Occident et d'Orient, un certain Photius reprochait aux Latins de consommer des laitages pendant les sept semaines qui précèdent Pâques. Enée, évêque de Paris, choisi par le pape Nicolas I<sup>er</sup> pour justifier les Occidentaux, ne nia pas que les Latins s'accordaient des dispenses que les Grecs, eux, se refusaient. Il fit valoir que l'Église latine laissait à chacun la liberté de s'abstenir de certains aliments ou de s'en priver selon sa dévotion. Non sans rappeler que la seule abstinence exigée par Rome était celle de la viande pendant quarante jours. En Allemagne, diverses tentatives pour faire respecter l'abstinence des laitages et des œufs pendant le carême – abstinence respectée en Italie et en plusieurs provinces de France et d'Espagne – furent vite vouées à l'échec. L'argument selon lequel la population de ce pays ne

pouvait pas, à la différence des régions méridionales, consommer de l'huile d'olive – graisse végétale – au lieu des graisses animales, eut raison des autorités ecclésiastiques locales. Nommé évêque de Paris en 1519, Mgr Etienne Poncher exhorte encore les fidèles à jeûner selon les canons qui prescrivent l'abstinence de viande, de lait, de fromage et de beurre. Mais là comme ailleurs, des dispenses furent accordées par les synodes et par les évêques. Ainsi, le synode de Malines, en 1609, défendit les laitages seulement pendant les quatre derniers jours du carême et en dispensa les autres jours, « à condition que l'on fasse quelque prière ou quelque aumône chaque jour de jeûne », rapporte Joseph de l'Isle<sup>70</sup>. Le même note : « Aujourd'hui (au XVIII<sup>e</sup> siècle), les évêques, dans les mandements qu'ils font pour l'observance du carême, déclarent pour la plupart qu'ils permettent de manger des œufs et du fromage, à la réserve de certains jours qu'ils déterminent. » Quant au père Thomassin, il observe : « Ces adoucissements des siècles passés et même des siècles de la plus pure discipline de l'Église sont certainement suffisants pour autoriser, ou du moins excuser, les accommodements nouveaux de ces derniers siècles, où l'on a ajouté à l'usage du vin celui de presque toute sorte de laitages ; et où l'on a permis les collations du soir, après avoir avancé l'heure du souper jusqu'à celle du dîner, qui est le midi. Depuis que les pasteurs tolèrent universellement cet usage, et que non seulement les personnes mais les communautés les plus saintes et les plus régulières s'y sont conformées, les consciences des particuliers doivent être en repos sur ce sujet<sup>71</sup>. »

## L'abandon du repas unique

Les premiers signes s'observent dès le IX<sup>e</sup> siècle. Le cardinal Robert Pullus, contemporain de saint Bernard, reprend dans une homélie ceux qui faisaient déjà deux repas le Jeudi saint et déclare que ce n'est pas jeûner que de manger plus d'une fois par jour. Le père Adalbert de Vogüé, érudit bénédictin, dans sa dénonciation de l'abandon progressif du jeûne par les moines d'Occident eux-mêmes, en a resitué les étapes<sup>72</sup> : « Vers 400, note-t-il, le jeûne quotidien jusqu'à none paraît fermement implanté, que ce soit dans l'Afrique augustinienne, dans la Gaule de Martin (de Tours) ou dans la Provence des Quatre Pères. Mais un siècle et demi plus tard, la règle de saint Benoît atteste, au moins pour l'Italie, un sérieux fléchissement. » Il évoque « l'espèce de mauvaise conscience hésitante avec laquelle Benoît s'efforce de compenser, par des restrictions au moins verbales, en matière de nourriture et de boisson, l'évident relâchement des horaires des repas ». En tout état de cause, l'unique repas vespéral est respecté jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle à la fois par les moines et par les laïcs quand ils jeûnent. Un exemple bien connu de premier fléchissement est celui de Charlemagne qui prenait son repas dès la neuvième heure (15 heures) sous des prétextes assez futiles de respect de l'étiquette. En 1072, le concile de Rouen insiste pour le maintien de cette neuvième heure, ce qui veut dire que déjà des tentatives pour la faire avancer étaient bien à l'œuvre. Les moines sont probablement les seuls, dès lors, à respecter l'observance du jeûne jusqu'au soir.

Nouvelle étape du déclin : l'heure de sexte (midi) est prônée officiellement pour rompre le jeûne à la fin du XIII<sup>e</sup> siècle par un certain Richard de Middleton, franciscain, avec l'assentiment rapide des autorités de l'Église. Selon l'usage établi, on continue toutefois de célébrer vêpres avant la rupture du jeûne. Pratique que le père de Vogüé commente ainsi : « D'où l'aberration liturgique que j'ai encore vue pratiquer dans mes premières années au monastères : les

vêpres chantées avant midi pendant tout le carême<sup>73</sup>. » À la fin du xvii<sup>e</sup> siècle, le père Louis Thomassin regrette que des particuliers et même des communautés religieuses aient pris l'habitude de prendre leur repas de carême avant même midi<sup>74</sup>. Et ce, croit-il établir, dès l'an 1500. Les moines finiront, eux aussi, par suivre cette évolution, avec toutefois plus de lenteur et en conservant une plus grande austérité. Au xvii<sup>e</sup> siècle, l'abbé de Rancé, pourtant célèbre pour avoir promu le retour à la rigueur de l'ordre cistercien, écrit dans ses *Règlements de la Trappe* : « On ira au réfectoire les jours de jeûne de l'Église, c'est-à-dire l'avent et le carême, à midi et demi. » Aujourd'hui la règle commune, même chez les chartreux, est de manger en tout temps vers midi.

Le repas de rupture du jeûne s'étant déplacé à midi ou même avant, grande fut la tentation de consommer quelque aliment le soir. Depuis longtemps déjà, une autre étape du relâchement était survenue : la prise de boisson dans la journée parce que l'on a fini par considérer, contrairement à l'ancien usage, qu'elle ne rompait pas le jeûne. Dès le vi<sup>e</sup> siècle, la *Règle du Maître*, écrite pour les moines de la région romaine, les autorisait à boire avant de se coucher, quand ils avaient mangé à none. Mais cette autorisation était suspendue pendant le carême. Le concile monastique d'Aix-la-Chapelle, en 816, renonça à cette suspension. La boisson du soir en temps de carême devint progressivement l'amorce d'un petit repas. Au xiii<sup>e</sup> siècle, saint Thomas d'Aquin autorise la consommation de sorte de confitures à caractère pharmaceutique, des « électuaires ». Au xvi<sup>e</sup> siècle, on parle désormais de nourriture solide et de pain consommé le soir, en plus du repas de none. Au xviii<sup>e</sup> siècle, il est question de laitages et petits poissons consommés par les religieux le soir. Quant aux chartreux, dont la réputation d'austérité n'est plus à faire, ils peuvent, au milieu du xiv<sup>e</sup> siècle, boire du vin coupé d'eau les soirs de jeûne. Deux siècles plus tard, ils peuvent y ajouter un peu de pain. La même évolution est à relever chez les cisterciens, malgré un retour à la sévérité initiale (un seul repas les jours de jeûne) à la fin du xviii<sup>e</sup> siècle, dû à Dom Augustin de Lestrange, trappiste. Mais le pape Léon XIII y mettra un terme en 1892, au prétexte de l'incompatibilité de cette austérité avec la vie moderne.

Ce n'est qu'au cours du XIX<sup>e</sup> siècle que l'usage du *breakfast* (littéralement : « arrêter », *break*, « le jeûne », *fast*) se répand dans les communautés religieuses et, probablement aussi, parmi les laïcs qui en n'avaient pas encore l'usage. Tel fut sans doute le cas de citadins appartenant à des milieux aisés et se livrant à des travaux d'ordre intellectuel. Le père de Vogüé rapporte<sup>75</sup> ainsi que son trisaïeul, qui vécut à Paris dans les trois premiers quarts du XIX<sup>e</sup> siècle, ne mangeait rien avant onze heures, heure à laquelle il se mettait à table pour déjeuner. Le petit déjeuner ne fut d'abord accordé aux moines que par dispense. Puis cet usage s'est généralisé dans tout le monachisme occidental, exception faite des chartreux. C'est seulement au cours des années 60 que dans le monastère de la Pierre-Qui-Vire, les religieux prirent l'habitude de ne plus prendre le petit déjeuner debout mais assis. Pour le père de Vogüé, il n'y a pas de doute que « le petit déjeuner a consommé la ruine du jeûne monastique ». Et de commenter, avec amertume : « De celui-ci, on peut encore prononcer le nom, mais la réalité a disparu. Avec ses deux satellites du matin et du soir, le repas fixe du milieu du jour s'oppose à l'unique repas vespéral de l'Église antique (...) Le conformisme avec lequel les moines ont cédé tôt ou tard à l'entraînement général est un des signes les plus clairs de la faiblesse profonde du monachisme occidental à l'époque moderne. »

## Le jeûne chez les protestants

Martin Luther, dont on sait que c'était un ancien moine, mentionne le jeûne dans plusieurs ouvrages, au même titre qu'il évoque la prière, l'aumône, les pèlerinages, les fêtes religieuses. Bref, ce que l'on appelle à l'époque les « œuvres pieuses », dont Luther ne manque pas de rappeler qu'elles ne comptent que dans le cadre de la foi : « Par elles-mêmes, elles ne valent rien, n'étant nullement, comme on se l'imagine, méritoires en soi<sup>76</sup>. » Luther semble restreindre la portée positive du jeûne à l'apaisement de la concupiscence. C'est, selon lui, l'unique raison qui le justifie et aucune autorité ecclésiale ne peut en imposer les modalités ni de durée ni de périodicité. C'est donc à chaque fidèle qu'il revient, en son âme et conscience, de se déterminer quant à sa propre ascèse de la nourriture. « S'observer soi-même, saisir ce qui, dans quelle quantité et pour combien de temps, favorise en soi la chasteté, afin d'en faire choix pour soi-même et de s'y tenir<sup>77</sup>. » Non sans ajouter plus loin : « Si le chrétien en est incapable, se

soumettre un certain temps au gouvernement d'autrui qui l'y astreigne, jusqu'à ce qu'il devienne capable de se gouverner lui-même : c'est pour cela que les couvents ont été fondés jadis, afin d'enseigner aux jeunes gens la discipline et la pureté. » C'est cette position que l'Église catholique elle-même adoptera sur le tard, au <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle, renvoyant le fidèle à sa propre liberté de choix. Luther, pour qui la fin ultime et véritable du jeûne est la maîtrise des passions, semble par ailleurs s'inquiéter davantage de ceux qui jeûnent trop que de ceux qui jeûnent trop peu. Et de dénoncer les déviations du jeûne : pratique tout extérieure, formelle, gourmandises ou excès de boisson compensatoires, fatigues injustifiées, à l'impact négatif en termes de santé corporelle ou mentale, attachement superstitieux au respect des jours prescrits, etc.

Calvin, dans son *Institution de la religion chrétienne*, a développé le thème de la renonciation à soi-même et de la méditation sur la vie future. Le jeûne y tient une place non négligeable. Calvin trace un chemin médian entre les superstitions catholiques et la condamnation sans appel du jeûne par certains réformateurs radicaux. Pour lui, le jeûne a pour effets méritoires, outre d'aider à lutter contre la concupiscence – il parle de « dompter la chair » –, de « nous disposer à prières et oraisons » et à « être témoins de notre humilité devant Dieu ». Calvin cite largement la Bible pour justifier ces assertions, insistant surtout sur la fonction du jeûne comme auxiliaire de la prière. En outre, il détaille les modalités du jeûne, qu'il distingue de la simple tempérance à laquelle, estime-t-il, chaque chrétien doit s'astreindre en tout temps. Calvin avertit son lecteur que plusieurs ornières sont à écarter : le jeûne hypocrite, au vu et su de chacun, tel que le Christ l'a vertement dénoncé ; l'illusion de croire que le jeûne, en soi, est méritoire au service divin ; son caractère d'obligation tyrannique et d'extrême importance tel que véhiculé par l'Église catholique. Selon Calvin, le Christ n'a pas jeûné pour que nous l'imitions. Néanmoins, le jeûne est possible en des cas particuliers : ordinations des ministres de l'Église, calamités publiques, fautes collectives. Mais, au total, souligne le père de Vogüé, « la pente est la même que chez Luther (...) Elle va vers la disparition du jeûne, d'abord comme observance ecclésiale, mais aussi, par voie de conséquence, comme pratique privée <sup>78</sup> ».

Aujourd'hui, le protestantisme, dans son extrême diversité, manifeste une méfiance certaine à l'égard de l'ascèse. Voici ce qu'en dit l'*Encyclopédie du protestantisme* <sup>79</sup> : « Si, par ascèse, on évoque l'idée d'une évasion en direction du divin et qui détourne des réalités du monde, alors les réformateurs, attentifs aussi bien à tenir compte de la distance incommensurable entre Dieu et l'homme qu'à limiter le sacrifice à la mort du Christ qui ne peut être réitérée, n'ont favorisé aucune dérive ascétique. » On peut cependant observer que certaines Églises issues de la Réforme ont porté un autre regard sur l'ascèse. C'est le cas des Églises méthodistes dont le fondateur, l'Anglais John Wesley (1703-1791), avait la réputation de jeûner deux fois par semaine. Ce dernier soulignait que le croyant, après sa conversion, doit témoigner de celle-ci par une conduite pieuse et réglée. Lui et son frère Charles ont appartenu à Oxford à un cercle d'étudiants pieux qui s'encourageaient mutuellement au respect d'une règle monastique. D'où leur sobriquet de « méthodistes » devenu ensuite le nom générique d'une spiritualité et d'une organisation. D'autres personnages clés de la Réforme étaient eux aussi enclins à jeûner et ne s'en cachaient pas. Comme John Knox (1505 ou 1513-1572), qui fonda le presbytérianisme en Ecosse après s'être lié avec Calvin à Genève. Ou le théologien et prédicateur américain Jonathan Edwards (1703-1758), dont la pensée était marquée par un strict calvinisme. Enfin, les Églises

protestantes dites « historiques » sont elles-mêmes sujettes à évolution. Ainsi, bien que les grands réformateurs, Luther le premier, aient critiqué les trois vœux de célibat, pauvreté et obéissance, la vie religieuse et ce qu'elle comporte d'austérité volontaire s'est introduite dans le monde protestant, comme subrepticement. C'est le cas, par exemple, des diaconesses de Reuilly, des moniales de Pommeroles (France) ou des moniales de Grandchamp (Suisse). Ainsi des protestants, à titre individuel – que l'on songe au grand Théodore Monod, adepte, toute sa vie, du jeûne hebdomadaire – ou communautaire, s'essayent-ils aujourd'hui au jeûne ou, parfois même, s'en font les propagandistes en mettant l'accent sur sa dimension libératrice (voir « Portraits de jeûneurs en chrétienté », p. 179).

# Le jeûne chrétien aujourd'hui : oubli et renouveau

---

« Bien loin que la liberté de l'Église nous laisse maintenant de nous fixer nous-mêmes les formes et limites de notre ascèse quadragésimale doive signifier un adieu irrévocable à celle-ci, elle est une occasion providentielle d'échapper enfin à cette confusion entre spiritualité et casuistique qui empoisonna longtemps l'ascèse moderne. »

Père Bouyer, *Redécouverte du jeûne*

## **Au <sup>xx</sup> siècle, accélération du relâchement et abandon du jeûne**

Ainsi qu'on l'a vu, des dispenses de toutes sortes, accordées de plus en plus aisément et largement par les autorités ecclésiastiques, n'ont cessé d'affaiblir la pratique du jeûne. Au <sup>xx</sup> siècle, elles vont prendre un tour nouveau par leur systématisation. C'est en 1941 que Pie XII permet à tous les évêques de dispenser entièrement les fidèles de jeûner et de suivre quelque abstinence, même pendant le carême, excepté le Mercredi des cendres et le Vendredi saint. En 1949, il reviendra sur cette autorisation et demandera que l'abstinence de viande soit observée tous les vendredis de l'année. Autre demande : que cette abstinence soit assortie de la prise d'un seul repas le Mercredi des cendres, le Vendredi saint et la veille de l'Assomption et de Noël. Néanmoins les personnes ou les familles qui ne pouvaient suivre ces prescriptions qu'avec de grandes difficultés, parce qu'elles travaillaient ou pour toute autre raison « valable », en étaient dispensées. Finalement, c'est le 17 février 1966, dans la Constitution apostolique *Poenitemini*, que Paul VI réorganise la discipline ecclésiastique en matière de jeûne et d'abstinence. Elle est toujours en vigueur aujourd'hui. L'Église demande seulement aux catholiques de « faire pénitence », sans en préciser les modalités, chaque vendredi. L'abstinence de viande, autrefois de rigueur tous les vendredis, n'est plus demandée que pendant les vendredis de carême. Enfin les catholiques ne sont appelés à jeûner que le Mercredi des cendres et le Vendredi saint. Au lieu que l'observance de l'abstinence s'applique aux enfants dès l'âge de sept ans, comme auparavant, elle n'est plus exigible que dès l'âge de quatorze ans. Quant à l'obligation de jeûner, elle ne s'applique plus dès l'âge de soixante ans. Enfin et surtout, le pape a autorisé les conférences épiscopales de chaque pays à adapter ces dispositions en fonction des conditions de vie moderne. En outre, il les a invitées à recommander aux fidèles qui ne

jeûnent pas pendant le carême de mettre l'accent sur la prière et les œuvres de charité.

On ne sera donc pas surpris qu'il n'y ait pas d'entrée au mot « jeûne » dans le *Dictionnaire encyclopédique de liturgie*. Ce « bannissement » trouve encore sa traduction dans le *Catéchisme de l'Église catholique* (1998), dont l'index ne consacre que trois petites lignes au mot « jeûne » contre une pleine page au mot « charité ». Aucune précision ou indication sur les modalités du jeûne n'est donnée. Tout au plus peut-on lire à l'article 1438 : « Les temps et les jours de pénitence au cours de l'année liturgique (le temps du carême, chaque vendredi en mémoire de la mort du Seigneur) sont des moments forts de la pratique pénitentielle de l'Église. Ces temps sont particulièrement appropriés pour les exercices spirituels, les liturgies pénitentielles, les pèlerinages en signe de pénitence, les privations volontaires comme le jeûne et l'aumône, le partage fraternel (œuvres caritatives et missionnaires). » On ne peut qu'être frappé par l'imprécision du propos. Abstinance ? Jeûne ? Les deux mots se mêlent indistinctement. On parle aussi bien des « jours de jeûne et d'abstinence ». L'Église catholique ne fait du reste pas mystère de ce grand laxisme. « Plutôt qu'une stricte observance des restrictions alimentaires, elle préfère inciter à une approche plus spirituelle du carême », explique ainsi le quotidien *La Croix* daté du 24 février 2001. Et de souligner sur un ton pour le moins indulgent : « Loin de condamner le jeûne, l'Église demande seulement que l'on se souvienne de son sens : une pratique de renoncement et de partage. » C'est oublier que négliger, ou tenir pour quantité négligeable l'ascèse de la nourriture, si peu évidente en soi de prime abord – au point qu'elle nécessite une éducation, à tout le moins une préparation –, revient, de fait, à la condamner.

## **Les causes du déclin**

Sans doute la discipline du jeûne suscite-t-elle spontanément des réserves, des résistances, voire un agacement, parce qu'elle est de l'ordre de la privation essentielle. Privation qui peut menacer notre intégrité physique (quand le jeûne est trop prolongé) ou nos défenses psychologiques : chacun sait que l'acte de se nourrir joue aussi comme une compensation fondamentale de toutes nos frustrations accumulées. Sans doute même l'acte de nourriture vient-il réactiver les sensations premières, inscrites au plus profond de notre inconscient, provoquées par la tétée au sein maternel : satisfaction étroitement mêlée de l'assouvissement de la faim physique et de l'actualisation du lien intime, primordial, jamais résilié, à la mère<sup>80</sup>.

« Le jeûne chrétien a disparu parce que pasteurs et fidèles ne l'ont pas réinventé », déplore le père de Vogüé<sup>81</sup>. Et de souligner l'absence d'une prédication adéquate et renouvelée, intelligente, qui tienne compte des acquis modernes de la psychologie et de la science. Ou qui, à tout le moins, fasse place aux recherches en cours pour redonner à la foi chrétienne une dimension holistique. Du faisceau de causes incriminées, relevons en premier lieu le développement en Occident d'un spiritualisme désincarné.

## ***Un spiritualisme désincarné***

Celui-ci fait l'impasse sur l'unité corps-âme-esprit, sur les interactions profondes entre les mouvements du corps et ceux de la vie intérieure. John Pusey, théologien anglican du XIX<sup>e</sup> siècle qui eût aimé, entre autres réformes, réintroduire une plus juste discipline du jeûne, regrettait que pour beaucoup de ses lecteurs, « se renoncer en une manière aussi vile que la nourriture est chose si mesquine et insignifiante qu'on dégraderait la doctrine de la Croix en fondant

sur elle pareille observance<sup>82</sup> ». Ainsi se trouve totalement retournée la conviction antique que la religion et la vie spirituelle confèrent au jeûne une dimension qui l'achève et le sanctifie. À rebours, on redécouvre mieux aujourd'hui combien une spiritualité authentique s'incarne dans des actes et des rites qui engagent l'homme dans son corps. Dans le milieu catholique, les résistances restent toutefois vives. Il suffit de lire les sévères mises en garde énoncées par le cardinal Ratzinger, futur pape Benoît XVI mais alors préfet de la Congrégation pour la Doctrine de la foi, contre la pratique de la méditation de type oriental ou du yoga. Autre preuve des résistances toujours en cours : le besoin que plusieurs prêtres et religieux engagés dans des pratiques sollicitant le corps, l'âme et l'esprit telles que yoga, méditation zen, prière hésychaste, ennéagramme, ont ressenti de se retrouver au sein d'une instance informelle intitulée Corps et Prière, en lien avec le mensuel *Prier*. Cela pour échanger sur leurs pratiques et se sentir moins seuls face à l'incompréhension de leurs confrères. Que dire, enfin, du peu d'intérêt ou du scepticisme que le jeûne continue de susciter chez la plupart des clercs...

Illusion moderne et tenace, donc, selon laquelle la vie spirituelle n'impliquerait pas une vigilance corporelle. Le père de Vogué en distingue des racines profondes. Il voit un « signe avant-coureur du mal dont nous souffrons » dans le dédain dans lequel deux grands représentants de l'intelligentsia chrétienne du XII<sup>e</sup> siècle, Héloïse et Abélard, tiennent l'ascèse corporelle. Pour preuve, la demande expresse adressée par Héloïse, moniale et supérieure d'un couvent, à Abélard, son ancien amant devenu lui-même supérieur d'un monastère et son directeur de conscience : Héloïse, lui réclamant l'autorisation pour ses moniales de manger de la viande, ainsi que d'autres dispenses, oppose l'observance en esprit, la seule véritable, aux observances corporelles, alimentaires notamment, dont les chrétiens, à la différence des juifs, n'auraient que faire. Abélard fait suite à la requête d'Héloïse et abonde dans son sens.

Mais ne faut-il pas remonter au-delà du Moyen Âge et s'interroger sur le dualisme occidental qui sépare l'âme et le corps ? L'influence des philosophes grecs sur la pensée chrétienne a été déterminante à ce titre, et elle a fissuré les racines juives du christianisme. Certains Pères de l'Église eux-mêmes se sont

faits les héritiers de ce dualisme à trop souligner la nécessité de l'âpre combat de l'esprit contre la chair. Comme le souligne le père Régamey, « lorsqu'une forte exigence de la maîtrise spirituelle et une grande générosité jouaient selon ce schème (le dualisme corps-esprit), il engageait puissamment au jeûne. Mais puisque c'était un schème erroné, quant à l'essentiel, il faisait dévier le jeûne, même lorsqu'il ne se dégradait pas en manichéisme<sup>83</sup> ».

### L'anthropologie ternaire « corps, âme, esprit », selon le père Deseille

Le père Placide Deseille, moine orthodoxe, supérieur du monastère Saint-Antoine-le-Grand<sup>84</sup>, est l'auteur du livre *Corps-âme-esprit par un orthodoxe*<sup>85</sup>. Dans ce texte, il met en exergue la lettre de l'apôtre Paul aux Thessaloniens : « Que le Dieu de la paix lui-même vous sanctifie totalement, que votre être entier, l'esprit, l'âme et le corps, soit gardé sans reproche à l'Avènement de notre Seigneur Jésus-Christ » (1 Thessaloniens, 5, 23). Texte capital car il se réfère sans détour à l'antique et traditionnelle anthropologie ternaire. Le Nouveau Testament, toutefois, évoque aussi bien l'homme en tant que corps et âme. L'esprit étant alors compris comme la fine pointe de l'âme. Comme la partie la plus spirituelle de notre être qui nous permet de recevoir la grâce divine. Autre différence de perception : chez certains Pères de l'Église, l'esprit n'est pas considéré comme un composé de l'être humain, mais comme le vecteur de l'agir divin dans l'homme, ce qui vient le transfigurer, comme le feu pénètre le fer et le transforme. Dans tous les cas de figure, l'esprit exprime la possibilité en l'homme d'une authentique vie spirituelle, il le désigne comme être théomorphe (capable d'être à l'image de Dieu) ou pneumatophore (capable de vivre de l'Esprit Saint). « Le drame, souligne le père Deseille, c'est que l'Occident a réduit la part spirituelle de l'homme à sa part rationnelle. On a raboté la fine pointe de son âme. Paradoxalement, quand on perd le sens de la vie spirituelle, on perd aussi le sens du corps et de sa participation à la vie spirituelle. L'homme, dès lors, est réduit à sa dimension volitive et intellectuelle. Approche d'autant plus dommageable qu'il est important que le corps puisse symboliser et incarner des attitudes spirituelles. Pour les Pères, le lien est tellement étroit entre le corps, l'âme et l'esprit que toute attitude intérieure doit prendre corps dans un comportement extérieur. Le renoncement à l'ego, à toutes ses manifestations, l'humilité de l'âme et l'amour sans partage du Christ, ne s'inscriront dans l'être profond de l'homme, dans son cœur, que s'ils s'incarnent dans des pratiques corporelles comme le jeûne, les veilles, le renoncement au confort et à la recherche des aises du corps. » Et de souligner que le jeûne n'a pas véritablement de raison d'être en dehors de la vie spirituelle. De là à observer tous les usages de privation alimentaire recommandés par l'Église orthodoxe, il n'y a qu'un pas que

le père Placide Deseille et sa communauté monastique observent attentivement car, souligne-t-il  
« c'est très vivifiant pour la vie intérieure ».

## ***Une conception pénale du jeûne***

Autre élément de la désaffection vis-à-vis du jeûne : une façon toute pénale de l'envisager, en réparation des péchés commis par les fidèles. Le terme même de « pénitence », substitué à celui d'ascèse, a une connotation malheureuse. Cette conception pénale a conduit assez vite les théologiens et les autorités de l'Église à demander à ceux qui étaient dispensés de jeûner (toujours plus nombreux, jusqu'à ce que le jeûne lui-même perde son caractère comminatoire) de compenser les dispenses par des actes charitables ou autres bonnes actions individuelles ou collectives. Déjà, le père Thomassin<sup>86</sup> en prend acte quand il rappelle la « maxime constante et inaltérable dans l'Église » de compenser ces dispenses ou ce relâchement par « d'autres exercices de pénitence ou de piété ». « Tous ne peuvent pas jeûner jusqu'au soir, comme autrefois, mais tous peuvent (...) donner un peu moins au sommeil, donner un peu plus à la retraite, au silence et à la clôture (...) tous peuvent épargner un peu davantage leurs domestiques et leurs serviteurs, pour leur donner plus de facilité à jeûner, et plus de loisir pour s'occuper à la prière. Tous peuvent se remettre devant les yeux toutes les Églises d'Orient où on n'use point de chair en carême, dans les extrémités mêmes d'une maladie mortelle et tous les religieux grecs qui gardent la même rigueur pendant toute leur vie, aussi bien que nos anciens solitaires de l'Église latine. »

Le magistère romain a lui aussi poussé dans ce sens. Évoquant cette théorie de la compensation, le père de Vogüé<sup>87</sup> a des accents ironiques mais justes : « La justice était sauve, ainsi que la miséricorde : le Seigneur avait son dû, et le péché son châtement. Mais si vigilant que fut ce contrôle des changes, il laissait échapper l'essentiel : la richesse de signification et la vertu multiforme du jeûne, réduit au rôle ingrat de pénalité. » La conception pénale du jeûne découle directement du juridisme étroit de l'Église catholique. La règle est érigée en

norme mais l'esprit qui l'anime n'est plus présent, la lettre tue l'esprit. Les traités de théologie morale du XIX<sup>e</sup> siècle en sont la consternante illustration. On peut lire ainsi, à l'article « jeûne » du *Dictionnaire de théologie catholique* daté de 1923, que l'on peut manger, aux jours de jeûne, autant que l'on veut au principal repas mais que l'on commet un péché mortel si l'on dépasse de quatre onces (cent vingt grammes) la mesure que les autorités ecclésiastiques locales nous accordent pour le poids total du petit déjeuner et de la collation du soir<sup>88</sup> ! Trop longtemps il a fallu jeûner sans qu'on sache bien pourquoi, sans qu'on connaisse tout le bénéfice que l'on pouvait en tirer, sinon celui d'obéir à l'Église. Dès lors que la tutelle de celle-ci sur les esprits s'est évanouie, les habitudes auxquelles elle soumettait les fidèles, déjà moribondes en ce qui concerne le jeûne, ont disparu.

## ***Les conditions de la vie moderne***

En un certain sens, tout le mode de vie contemporain dissuade de jeûner. Que ce soit nos emplois du temps surchargés et la hâte fébrile qui nous anime à longueur d'année. Sur-sollicitation au travail, dans nos familles et dans nos loisirs. Et son corollaire : la disparition du silence. Silence d'autant plus difficile à supporter qu'il est rare. Que dire de la prégnance de plus en plus grande de l'oralité dans notre société : il suffit de regarder la part consacrée aux produits alimentaires dans la publicité. Que nous dit celle-ci ? « Mangez, mangez donc, sans complexe, et surtout ne culpabilisez pas d'être gourmands ! » Le consumérisme et l'individualisme ambiants créent un état de manque, de vide de sens, un mal-être intérieur qui nous conduisent à sur-consommer et à manger trop et trop souvent, de surcroît des aliments trop gras et trop sucrés. D'où le développement préoccupant de l'obésité (mais aussi du diabète et des maladies cardio-vasculaires) dans le monde entier. Évoquons encore le culte de la performance, véritable idole du monde moderne. Il nous faut être toujours jeunes, de préférence beaux et bien habillés, efficaces et compétents au travail comme en famille ou dans l'intimité du couple. Comment dès lors, devant cette

obligation de résultats tous azimuts, oser s'arrêter et prendre le temps de jeûner ? Comment, sinon par un acte de résistance volontaire et courageux, car il n'est pas facile d'aller à contre-courant.

## ***Et les moines ?***

Bien que moins affectés par ces maux, les moines ne vivent pas en dehors du siècle. Dans les cloîtres, la qualité du silence n'est plus ce qu'elle était. Les religieux ont eux aussi des charges de travail de plus en plus lourdes. Ils doivent s'adapter aux rapides mutations technologiques et chercher de nouveaux marchés pour vivre du produit de leur travail. Eux aussi, à leur corps (et âme) défendant, sont rejoints par l'individualisme ambiant et l'accélération des rythmes de vie. Désabusé, le bénédictin allemand Anselm Grün, dans son petit opus intitulé *Le Jeûne : prier avec le corps et l'esprit*<sup>89</sup>, s'étonne : « Où jeûne-t-on aujourd'hui ? Pas vraiment là où on s'y attend, je veux dire dans les monastères. On vous y énumère beaucoup de raisons pour lesquelles on ne peut plus jeûner aujourd'hui comme, par exemple, Benoît l'avait prévu dans sa règle ou comme François d'Assise l'avait pratiqué. Il faut de nos jours travailler davantage qu'autrefois ; on n'est plus en aussi bonne santé, en outre, tant de choses sont conditionnées par le temps... » Et de citer l'article du père de Vogüé, décidément auteur incontournable, paru dans les *Collectanea cisterciensia*<sup>90</sup> sous le titre : « Aimer le jeûne. Une observance possible et nécessaire ». Notre bénédictin fait valoir qu'une théorie erronée a tôt fait, au début du xx<sup>e</sup> siècle, de pénétrer dans les monastères et de s'y imposer. Selon cette théorie, toujours en vogue, la vie communautaire et l'obéissance sont à elles seules une « pénitence » telle qu'elle se substitue aux « pénitences extérieures » et dispense donc de jeûner. Lui aussi moine bénédictin, à l'abbaye de la Pierre-qui-Vire, le frère Christophe Vuillaume a consacré son mémoire de maîtrise en théologie à la « pratique et signification du jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui<sup>91</sup>. ». Il souligne que le jeûne est un important signifiant de la séparation du monde qui marque traditionnellement la

vie monastique. Or, insiste-t-il, les réformes du concile de Vatican II ont relativisé l'importance de ces formes de séparation. Elles ont plutôt mis l'accent sur la recherche d'une plus grande insertion des monastères dans la vie de l'Église et d'une certaine présence au monde. Ne serait-ce qu'en ouvrant grandes leurs portes aux laïcs en quête d'espaces de paix et de ressourcement. Les pères conciliaires, ce faisant, ont en quelque sorte donné le coup de grâce à la discipline ascétique du jeûne, dont l'application leur paraissait désuète par son côté afflictif, matériel, répétitif et inadapté aux contemporains.

Le frère Vuillaume constate qu'il n'a trouvé, alors qu'il menait son étude dans les années 80, qu'un nombre restreint de publications sur le jeûne et les pratiques ascétiques. « Silence qui est déjà significatif en soi. La fonction motrice du jeûne dans la vie spirituelle n'étant plus perçue, il ne devient, dès lors, que le prolongement d'une effusion de charité donnée dans la prière », note-t-il. Et de déplorer, lui aussi, la tendance à la spiritualisation de l'ascèse et la « prégnance encore forte de la difficulté à reconnaître dans le corps l'instrument d'une éducation du psychisme ». Pour corroborer son propos, frère Christophe Vuillaume a mené une enquête sur la pratique du jeûne dans onze monastères bénédictins et cisterciens de moines et moniales. Toutes ces communautés observent la règle de saint Benoît, certaines maintiennent l'abstinence de viande, voire de vin, toute l'année, sauf dérogation pour raison de santé. Mais aucune n'a sauvegardé les deux périodes de jeûne effectif prévue par saint Benoît : les mercredis et vendredis entre la Pentecôte et le 12 septembre, puis du 12 septembre jusqu'au carême (jeûne jusqu'à la neuvième heure) ainsi que pendant le carême (jeûne jusqu'au soir). Dans tous les cas, les trois repas quotidiens sont maintenus. Seule une légère restriction de lait, de beurre ou de dessert peut marquer la période dite du « jeûne monastique » allant du 12 septembre au Mercredi des cendres, début du carême. Quant au jeûne de l'Avent, il n'est observé que dans l'un de ces onze monastères. Encore ne s'agit-il que de restrictions alimentaires. Pendant le carême, au jeûne absolu (jusqu'à l'unique repas du soir) les moines ont substitué depuis longtemps une abstinence plus ou moins stricte, plus ou moins étendue. Elle consiste le plus souvent à réduire le petit déjeuner à la formule café plus pain sec et à ne consommer

pendant le repas du soir qu'un seul aliment, surtout le vendredi. Cela étant, les moines et moniales qui veulent vraiment jeûner peuvent le faire à condition d'être discrets et d'avoir sollicité l'accord de leur supérieur. Beaucoup de monastères ont remplacé le repas commun du soir par une formule « libre service » qui permet à ceux qui le souhaitent de s'abstenir de manger en toute discrétion. Reste à préciser que les ermites sont davantage enclins à vraiment jeûner<sup>92</sup>. Certains en font même, comme les premiers anachorètes chrétiens allant au désert, une pratique ascétique essentielle.

## Les chartreux ou le maintien de l'abstinence

« Jamais réformés parce que jamais déformés. » Les chartreux aiment cette formule qui dit bien leur fidélité à une vie contemplative en solitude restée, à peu de chose près, telle que celle voulue par le fondateur de l'ordre, saint Bruno, au XI<sup>e</sup> siècle. L'ascèse pratiquée par les chartreux n'a guère varié, en particulier celle qui porte sur le sommeil et la nourriture. Ils ne prennent jamais de petit déjeuner et ne mangent pas avant midi, heure habituelle du repas principal. Autre ascèse : le grand jeûne monastique, qui s'étend du 14 septembre jusqu'à Pâques, excepté les dimanches et quelques grandes fêtes en dehors de l'Avent et du carême. Pendant ce temps (près de la moitié de l'année), les chartreux ne prennent qu'un vrai repas, le déjeuner. Le soir, il leur est permis, s'ils le désirent, de prendre une collation composée d'un peu de pain et de boisson (du vin éventuellement). De Pâques jusqu'au 14 septembre, tous les vendredis et les vigiles (les veilles) des principales fêtes religieuses restent des jours de jeûne (un seul repas par jour). En outre, un jour par semaine – cela en tout temps sauf pendant les octaves solennelles<sup>93</sup> – les religieux ne prennent aux repas que du pain et de l'eau. Depuis saint Bruno, l'abstinence complète de viande et de tout aliment gras est strictement en usage. Guigues (1083-1136), l'un des grands prieurs de la Chartreuse, précise même dans ses *Coutumes* (sorte de règle) qu'on ne doit acheter du poisson que pour les grands malades. L'abstinence totale de viande est restée une marque distinctive de l'ordre au point que celui qui rejetait ce précepte devait autrefois être exclu, ainsi qu'un chapitre de 1254 en décida. « Ils (les chartreux) attachaient à cette mortification spéciale un sens très relevé ; c'était pour eux comme un symbole et la source de grâces toutes particulières<sup>94</sup>. » La peine fut par la suite modifiée mais pas la loi. Anecdote significative : l'un des papes séjournant à Avignon pendant le grand schisme pressa le prieur de la Chartreuse de Paris de demander la permission pour son ordre de faire gras en cas de maladie. Alarmés, les chartreux envoyèrent une députation de vingt-sept d'entre eux pour supplier le pape de ne pas adoucir la rigueur de l'ancienne discipline. Le plus jeune avait quatre-vingt-huit ans, les autres plus de quatre-vingt-dix ans. Devant une telle preuve que le régime sobre et

l'abstinence cartusienne étaient facteurs de santé et de longévité, le souverain pontife renonça à son projet <sup>95</sup>. Reste à préciser que la règle des chartreux les invite à ne pas rechercher des renoncements et sacrifices autres que ceux prévus dans leurs statuts, au risque de faillir au devoir de discrétion.

## La fin du jeûne eucharistique

On appelle jeûne eucharistique le jeûne de boisson et de nourriture qui précède la participation au rite eucharistique – ou communion – durant la messe. Ce jeûne est demandé en signe de respect pour l'eucharistie (du grec *eucharistein* : « rendre grâce, remercier »). L'eucharistie étant perçue comme le cœur et le sommet de la vie de l'Église puisque, selon la doctrine catholique, elle permet de communier au Christ lui-même, réellement et mystérieusement présent dans l'hostie et le vin consacrés par le prêtre (doctrine de la transsubstantiation). La disparition du jeûne eucharistique dans l'Église catholique est liée au retour à la communion fréquente. Dans les premiers siècles de l'Église, les fidèles communiaient souvent, l'idée prévalant que chaque jour doit être une fête et participer à la grâce du Jour du Seigneur. Changement radical : « C'est aux VI<sup>e</sup> et VII<sup>e</sup> siècles, semble-t-il, sans doute avec l'affadissement de la conscience ecclésiale dû aux invasions et à la disparition, ou raréfaction, d'un laïcat cultivé, que la communion, en Orient comme en Occident, est devenue exceptionnelle. (...) La célébration eucharistique s'est alors transformée en spectacle sacré joué devant un peuple "ignorant" par un clergé qui, pratiquement, se réservait la communion. L'eucharistie a été sacralisée à l'extrême, dans une ambiance de terreur révérentielle, et son approche est devenue individuelle, et non plus communautaire<sup>96</sup>. » Le retour à la communion fréquente n'est donc qu'un retour à la tradition de l'Église indivise. Il fut engagé par le pape Pie X. Celui-ci invita chacun à participer activement à la liturgie (1903) et à communier fréquemment dès l'âge de raison. Dans les années 30, un mouvement liturgique se mit en place en France et en Allemagne, qui conforta l'usage de la communion fréquente. Pie XII restaura en 1951 la veillée pascale (célébrée dans la nuit du Samedi saint au dimanche de Pâques). La redécouverte de celle-ci se fit parallèlement à la redécouverte de la messe du

soir. Par ailleurs, les prêtres ouvriers, soumis aux horaires habituels de travail, n'avaient pas toute latitude pour célébrer la messe le matin. Dès lors, l'Église catholique a considéré qu'il devenait difficile, sinon impossible, d'exiger des fidèles qu'ils jeûnent selon l'ancien usage : un jeûne complet, sans aliments solides ni boisson, depuis minuit, la veille, jusqu'à la communion elle-même. En 1957, Pie XII déclara qu'il suffisait de s'abstenir de nourriture et d'alcool seulement trois heures avant de communier et de se priver des autres liquides une heure avant. Cet assouplissement fut poussé plus loin encore par Paul VI qui, en 1964, limita le jeûne obligatoire à une heure avant le rite eucharistique.

## La redécouverte du jeûne

La redécouverte du jeûne, dans les milieux catholiques et protestants, à la fois significative et toute relative, s'explique par plusieurs facteurs : la vigilance de certains clercs, qui, à contre-courant, en ont rappelé l'importance ; le développement des relations œcuméniques et interreligieuses dans nos sociétés de mixité culturelle et religieuse ; une certaine prise de conscience de la hiérarchie catholique. Et, bien sûr, avant tout, la prise en compte du corps dans les milieux chrétiens consécutivement à sa (sur)valorisation contemporaine.

L'importance du jeûne alimentaire n'a jamais été perdue de vue par des hommes d'Église, certes de plus en plus rares, qui ont régulièrement tiré la sonnette d'alarme pour appeler leurs contemporains à un sursaut. Au xvii<sup>e</sup> siècle, le père Thomassin, dans son *Traité des jeûnes de l'Église*, admet déjà, avec amertume, que le régime des dispenses accordées par l'Église a fini par enlever au jeûne toute sa rigueur. « Nous avons fait voir qu'on a jeûné autrefois sans user ni de viande, ni de vin, ni de poisson, et toute cette épargne était acquise aux pauvres. Si l'Église s'est relâchée de ses rigueurs en faveur des riches, elle ne s'est pas relâchée au préjudice des pauvres. » En 1741, le père Joseph de l'Isle, dans la préface de son *Histoire dogmatique et morale du jeûne*, note pour sa part : « Sans prétendre rétablir le jeûne dans son observance primitive, j'ai tâché de faire en sorte qu'on ne le rabaisât pas au-dessous de l'état où il est réduit aujourd'hui (...) Si nous sommes trop faibles pour imiter en tout nos ancêtres, n'est-il pas juste de nous en rapprocher autant qu'il est en nous ? » Plus près de nous, en 1959, le père Régamey fait mention du jeûne dans l'ouvrage collectif dont il fut le maître d'œuvre et dont le titre a une valeur à la fois programmatique et prophétique : *Redécouverte du jeûne*. Il y explique : « On a vu que le jeûne est indissolublement spirituel, psychique et corporel et qu'il ne vaut qu'assez rigoureux pour assurer ses fonctions. » Ou : « Pour tout fidèle, le

jeûne devrait être un des moyens les plus normaux de donner puissance à la prière d'intercession. » Ou encore : « Il est certainement essentiel au jeûne d'avoir quelque rigueur (...) un jeûne efficace – le seul qui ait sa raison d'être – dépasse la simple sobriété : il est "violent". »

Lecteur attentif du père Régamey, le père Adalbert de Vogüé, moine bénédictin, a lui aussi écrit en 1988 un livre qui a fait date : *Aimer le jeûne*. Ce livre ramassé, au ton incisif, centré avant tout sur l'expérience monastique, aura néanmoins diffusé son message par-delà les seuls monastères. Si, au grand dam du père de Vogüé, les communautés monastiques ont abandonné le jeûne, certains groupes du Renouveau charismatique l'ont redécouvert. Ainsi de la communauté du Chemin neuf qui organise depuis près de vingt ans des sessions « Jeûne et prière » au succès jamais démenti. Une démarche que les jésuites, familiers des *Exercices spirituels* avec implication du corps, ont eux aussi adoptée en quelques-uns de leurs centres de retraite spirituelle, notamment en Suisse. En Allemagne, le bénédictin Anselm Grün multiplie les ouvrages à succès qui prennent en compte la difficulté à vivre de nos contemporains et leur proposent des clés pour vivre selon une approche psycho-spirituelle chrétienne. Son livre *Le Jeûne. Prier avec le corps et l'esprit* s'inscrit dans cette démarche.

Suisse et Allemagne ont depuis longtemps une belle longueur d'avance sur la France. Néanmoins les initiatives se multiplient aujourd'hui dans l'Hexagone. Preuve d'un réel changement d'état d'esprit, les sessions « Jeûne et prière » sont prises d'assaut. La presse catholique s'en fait l'écho. En 2005, *Le Pèlerin Magazine*, *Panorama* et *Prier* ont consacré articles et dossiers au thème du retour du jeûne. L'interview de Myriam Lejeune, médecin et jeûneuse au long cours, parue dans le mensuel *Prier*, a suscité un abondant courrier. De même pour l'interview du père Jean-Luc Souveton (voir portrait p. 179) parue dans le numéro de mars 2006. L'hebdomadaire *Famille chrétienne* a quant à lui longuement donné la parole à Françoise Wilhelmi de Toledo, doctoresse suisse, spécialiste du jeûne<sup>97</sup>. Côté protestant, dès les années 50, la grande figure de Théodore Monod, jeûneur fervent et haute autorité morale, a contribué à revaloriser le jeûne dans un milieu qui se méfie, a priori, de l'ascèse. La communauté des religieuses protestantes de Grandchamp, en Suisse, joue un rôle

pionnier en organisant des sessions « Jeûne et prière » depuis vingt ans. D'autres protestants suisses, comme Pierre-André Pouly, pasteur du canton de Vaud, ou Harri Wettstein (voir portrait p. 187) leur ont emboîté le pas. En France, les initiatives sont plus discrètes mais non moins pertinentes. Ainsi de la Fraternité des veilleurs. Le pasteur Bourgueil, qui en est l'actuel prier et responsable, a développé tout un chapitre sur le jeûne dans un livre consacré à l'ascèse<sup>98</sup>. Cet homme de grande discrétion vit en ermitage en Ardèche. Très nourri de la spiritualité des Pères du désert, il est lui-même familier du jeûne, qu'il tient en grande estime, et invite au besoin, et au cas par cas, ceux des veilleurs dont il est le père spirituel à jeûner. Aussi n'est-on pas surpris de lire en 2006, dans un dossier de l'hebdomadaire *Réforme* sur le jeûne intitulé « La faim de Dieu », une interview du pasteur baptiste Louis Schweitzer, car celui-ci est un membre actif de cette fraternité.

Du côté de l'orthodoxie française, le théologien Olivier Clément, homme d'ouverture engagé tant dans l'œcuménisme que dans le dialogue interreligieux ou le dialogue avec les non-croyants, a écrit de fort belles pages sur le jeûne, notamment dans son livre *Corps de mort et de gloire*<sup>99</sup>. S'inscrivant dans le droit-fil de la tradition orientale, les orthodoxes français ont maintenu leur tradition de jeûne, tout en s'adaptant au contexte local. Satisfaire à l'exigence de ne manger que du végétal pendant le grand carême orthodoxe dans des sociétés de « non-jeûneurs » est certes moins facile qu'en Grèce ou en Russie, par exemple, où les restaurants, et même les fast-foods, proposent des formules de carême. Du reste, le monde orthodoxe lui-même n'a pas été à l'abri d'un certain relâchement de la discipline du jeûne et c'est à bon droit que le père Alexandre Schmemmann, dans son livre *Le Grand Carême : ascèse et liturgie dans l'Église orthodoxe*, appelait à la fin des années 60 à un sursaut. Précisons que ce livre eut un important retentissement dans les milieux cultivés de la diaspora orthodoxe. Dans les pays de tradition orthodoxe de l'ex-empire soviétique, la redécouverte du jeûne semble désormais au goût du jour. En Russie particulièrement, à la faveur du rapprochement entre le Kremlin et l'Église orthodoxe, et du renouveau spirituel. En 2006, le Kremlin donnait le *la* en faisant savoir qu'à la présidence, un employé sur trois entendait s'abstenir de toute viande et de tout produit laitier

pendant les sept semaines précédant la Pâques orthodoxe. « La pratique du carême est en hausse car l'identité russe est de plus en plus associée à l'orthodoxie, et aussi par conformisme : si tout le monde se met à faire carême, alors il faut faire pareil », analyse le sociologue Boris Doubine du centre Levada. Non sans préciser que, selon les sondages de ce centre, 76 % de la population entendait tout de même garder son régime habituel. Quant à l'historienne Irina Erchova, elle souligne : « Le carême est loin d'avoir pris l'importance qu'il avait en Russie quand les gens jeûnaient, mais s'abstenaient aussi de spectacles, de bals et de faire l'amour pendant le carême<sup>100</sup>. »

Le développement des relations œcuméniques influe certainement sur la redécouverte du jeûne. L'ancienne familiarité des orthodoxes avec l'abstinence alimentaire joue comme une piqûre de rappel auprès des catholiques et protestants qu'ils côtoient dans des instances comme le Conseil d'Églises chrétiennes en France (CECF). C'est ainsi qu'en 2004, la date de la célébration de Pâques étant cette année-là commune à toutes les confessions chrétiennes, l'Assemblée des évêques orthodoxes de France a publié une lettre invitant « les chrétiens de toutes les communautés à s'unir dans une unique démarche de prière et de purification : l'expérience du jeûne de Pâques, suivant la tradition des saints Pères d'Orient et d'Occident ». Une initiative destinée à « souligner la dimension ascétique de la démarche œcuménique (...) un appel à communier dans l'expérience de la puissance du jeûne et de la prière ». Et de préciser : « Nous jeûnerons pour nous-mêmes – pour la purification et le pardon de nos péchés – orgueil, division, domination, jugement des frères... Nous jeûnerons également pour le monde : nous portons le péché de l'incroyance de ce siècle, les péchés de notre société de consommation – la convoitise qui la dévore – sont nos péchés. »

Porter les péchés du siècle : tel est aussi le sens du jeûne demandé par la Vierge à Medjugorje, dans l'ex-Yougoslavie. Quoi qu'on pense du bien-fondé de ces apparitions mariales, que le magistère romain n'a toujours pas reconnues, force est de constater leur impact. Ce sont en effet des dizaines de milliers de pèlerins qui se rendent chaque année à Medjugorje. Et qui s'approprient, comme ils le peuvent, l'invitation expresse de Marie à jeûner au pain et à l'eau, les

mercredis et vendredis. Si l'on en croit les enfants à qui elle se serait adressée, elle aurait délivré une dizaine de messages relatifs à ce thème de 1984 à 2002. Le 21 juillet 1982 : « La charité ne peut pas remplacer le jeûne. Ceux qui ne peuvent pas s'y soumettre peuvent toutefois le remplacer par la prière, la charité et une confession ». En mai 1984 : « Le jeûne a été oublié au cours de ce dernier quart de siècle dans l'Église catholique. » Le 25 janvier 2001 : « C'est seulement par la prière et le jeûne que les guerres peuvent aussi cesser : les guerres de votre incrédulité et de votre peur du futur<sup>101</sup>. » Difficile d'estimer combien ces injonctions mariales à retrouver les voies de l'abstinence alimentaire résonnent dans l'imaginaire catholique contemporain. Elles touchent sans doute davantage une certaine mouvance proche du Renouveau charismatique.

Le contexte de mixité religieuse dans lequel nous vivons, la plus grande connaissance que nous avons des autres traditions spirituelles – via les médias, l'édition ou les voyages à l'étranger –, le fameux retour du religieux dont parlent tant les sociologues – retour hélas souvent caricaturé sous des formes radicales de crispation identitaire –, ainsi que le développement du dialogue interreligieux, jouent encore en faveur du jeûne. D'année en année, la place accordée par les médias au jeûne du mois de *Ramadan* est croissante<sup>102</sup>. Par retour, les chrétiens ne peuvent que s'interroger : « Et nous, que faisons-nous ? » La hiérarchie catholique n'échappe pas à cette interrogation. Le pape Jean-Paul II lui-même estimait que les catholiques devraient sans doute se réapproprier le jeûne<sup>103</sup>. Réconciliation des hommes d'Église avec le corps ? À tout le moins, celle-ci est signifiée en 2006 dans la première encyclique de Benoît XVI *Deus caritas est*, dans laquelle le pape évoque les (nouvelles) noces de l'*agapé* et l'*éros*. Illustration médiatique en juin 2006 avec cette une de *Famille chrétienne*, hebdomadaire fort dévot qui ose pourtant le titre : « Vie conjugale : ne gâchez pas votre plaisir », sur fond de photo certes pudique mais signifiant sans ambiguïté les ébats amoureux d'un couple dans l'herbe.

Ce qui fait donc désormais de plus en plus consensus, c'est la prise en compte du corps comme partie prenante de la vie spirituelle. On ne compte plus les sessions « Corps et prière » déclinées sous toutes les approches (de la méthode Vittoz à la méditation zen en passant par les ateliers « Poterie et

prière » ou « Ski et prière »). Ce retour au corps est assurément le facteur le plus déterminant de la redécouverte du jeûne dans certains milieux chrétiens. Cela, il va de soi, sous l'effet de la réhabilitation générale du corps dans les sociétés occidentales. Jusqu'à sa survalorisation, jusqu'à son culte fétichiste dont le « jeunisme » est un des traits les plus navrants. L'énorme pression exercée sur les femmes (mais aussi sur les hommes) pour rester mince n'épargne personne et, à n'en pas douter, la motivation de la sveltesse, même non avouée, entre en ligne de compte chez plus d'une retraitante des sessions « Jeûne et prière ». Jeûner pour rester mince mais aussi, simplement, se garder en bonne forme physique, en bonne santé. Un objectif après tout louable pour peu qu'il s'inscrive dans une prise en compte holistique de l'être et qu'il n'exclue pas sa dimension spirituelle. Bref, entre les excès passés d'une spiritualité désincarnée, abstraite, et les dérives contemporaines du développement personnel, avec son culte égoïste et individualiste du moi, et son rapport idolâtre au corps, il faut (re)trouver le juste équilibre. Pour un chrétien, l'enracinement dans la prière ou la méditation, la fréquentation du texte biblique, la qualité de ses relations avec autrui – laquelle n'est jamais définitivement acquise, mais toujours en tension –, l'insertion dans un groupe qui confesse la même foi, l'échange et la solidarité avec les personnes démunies, la vie sacramentelle et liturgique, enfin et surtout la recherche de l'humilité bien comprise comme clé de voûte de la vie spirituelle, sont autant de garde-fous...

## Une expérience œcuménique en Alsace

Une session « Jeûne et prière » d'une durée initiale de quinze jours, puis, par la suite, de neuf jours, toujours pendant les vacances scolaires de février. L'expérience a démarré au début des années 80, en Alsace. Tour à tour dans la communauté des sœurs protestantes d'Erckartswiller et au Foyer de charité (catholique) d'Ottrott, œcuménisme oblige. Au programme : participation aux offices, séances quotidiennes d'étude biblique, grandes balades, plages de temps libre. Et la possibilité, pour qui ressent le besoin de mettre des mots sur ses « combats » intérieurs, de s'entretenir avec l'un des trois animateurs : sœur Marie-Jeanne, protestante, ainsi qu'un prêtre et un théologien. Ou avec un psychologue, lui-même participant régulier de ces sessions (comme jeûneur). Au programme encore, quatre eucharisties dans la

semaine, célébrées tantôt dans le rite catholique romain, tantôt dans le rite luthérien. L'hospitalité eucharistique a toujours été accordée par l'évêque du lieu.

Gérard Siegwalt, professeur de théologie systématique et de dogmatique à la faculté de théologie protestante de Strasbourg, a été l'un des trois animateurs pendant presque vingt ans. Sa première expérience de la privation volontaire de nourriture remonte à 1971. Un jeûne de vingt et un jours dans la clinique de jeûne du docteur Büchinger, à Uberlingen, près du lac de Constance, en Allemagne. Cette expérience fondatrice lui avait été recommandée par son père – lui-même jeûneur – qui le trouvait fatigué. Membre de la confrérie évangélique Saint-Michaël, une fraternité spirituelle qui rassemble des protestants de toutes familles et aussi, depuis peu, des membres catholiques, avec pour but d'œuvrer à l'unité de l'Église, Gérard Siegwalt a ensuite suivi plusieurs retraites « Jeûne et prière » de quinze jours organisées par cette fraternité dans son centre communautaire de Kirchberg (dans la région de Stuttgart, retraites très courues aujourd'hui comme hier). D'abord comme simple participant puis comme animateur spirituel. De là à rejoindre l'expérience alsacienne et à en devenir l'une des chevilles ouvrières, il n'y avait qu'un pas.

Aujourd'hui âgé de soixante-quatorze ans, il se contente de jeûner une journée, de temps à autre. Mais il porte un regard positif sur ses expériences passées. « Dieu merci, je suis en bonne santé et c'est peut-être lié à ces trente ans de pratique du jeûne ! Celui-ci m'a aidé à entrer dans une discipline de vie, à donner une référence plus profonde à ma vie. À découvrir que chacun est responsable de sa santé, tant physique que mentale et spirituelle. Cela m'a conduit à mener une vie simple, ce qui n'empêche pas parfois quelques excès, car c'est important de savoir, en temps voulu, entrer dans la dynamique de la fête. Ces jeûnes successifs, à raison d'un par an, ont pu porter du fruit grâce à un accompagnement spirituel qui les dépasse dans le temps. Et m'ont conduit, de là, à entreprendre une longue thérapie analytique. De fait, jeûner donne une plus grande disponibilité à la quête du dedans, offre une ouverture à la transcendance vécue dans toutes nos dimensions : corps, âme, raison, esprit. Cela implique d'extraire de nous ce qui nous encombre. Le jeûne peut, de fait, nous y aider. Il n'est pas une fin en soi et ne se limite pas à la nourriture mais s'étend aux passions et à tout ce qui nous rend dépendants. »

## **Les sessions « Jeûne, partage et intériorité. Jeûner ensemble dans la vie quotidienne pendant six jours »**

Pressé par Harri Wettstein d'initier à Paris, pendant le carême, une session du type de celles qui se sont développées sous son impulsion en Suisse, je me suis lancé en 2003. En quête d'un lieu pour m'accueillir et d'un prêtre pour la prise en charge de l'animation plus proprement spirituelle, j'ai frappé à la porte du Forum-104, lieu géré conjointement par des laïcs et des pères maristes et voué aux rencontres interculturelles et interspirituelles, situé 104, rue de Vaugirard, dans le 6<sup>e</sup> arrondissement de Paris. D'emblée, on m'a dit oui. Le texte de présentation de la première session disait l'essentiel : « S'abstenir volontairement de nourriture conduit au cœur d'une expérience libératrice que la foi chrétienne vient éclairer et remplir de sens. Afin de s'entraider à traverser cette semaine de jeûne tout en vaquant à leurs activités quotidiennes, les participants se retrouvent le soir au Forum, de 20 heures à 21 h 30. Un temps convivial, autour d'une boisson chaude, entre partage de l'expérience et partage spirituel. Les jeûneurs sont invités à soutenir financièrement un projet de développement à hauteur de ce qu'ils n'ont pas mangé pendant cette semaine de carême. Jeûne selon la méthode Büchinger. Absorption de boisson uniquement : infusions et thés légers, jus de fruits et de légumes ou bouillon clair en quantité limitée. Soit près de trois cents calories par jour. » Ce texte est toujours de mise car la formule n'a pas changé. À la fin de la journée, on se retrouve autour d'une infusion pour un premier échange avant de descendre dans la crypte du Forum. Une pièce aux tons chaleureux, décor dépouillé, ambiance plutôt zen, la référence chrétienne étant discrètement marquée par une icône et une bible posée sur un autel des plus sobres. Au sol, moquette, petits bancs de prière ou coussins de méditation. La rencontre se déroule selon un rituel qui alterne l'audition

d'une musique propre à aider les jeûneurs à s'intérioriser, un tour de table permettant à chacun de dire comment il a vécu sa journée – avec ses temps forts ou difficiles –, la reprise par l'accompagnateur spirituel de ce qui vient d'être partagé, la lecture d'un texte de circonstance – un extrait du Premier ou du Deuxième Testament, ou un conte soufi, une maxime de sagesse, etc. Vient enfin le temps de la méditation silencieuse. Pour faciliter la circulation de la parole, le groupe ne compte jamais plus de quinze jeûneurs. Car c'est la narration par chacun de son expérience du jour qui constitue assurément le temps fort de ces retrouvailles quotidiennes. La facilité et la profondeur avec lesquelles les jeûneurs font part de leur ressenti profond nous ont toujours frappés, le père Olivier Laurent, mariste, puis son successeur Bernard Boisseau – les accompagnateurs spirituels – et moi-même. À l'évidence, le jeûne creuse en chacun un plus grand désir de vérité et de justesse dans le rapport à soi et aux autres. Un plus grand désir de partage. Ad intra, ce désir se concrétise dans les rencontres quotidiennes, les amitiés qui se nouent, le repas de retrouvailles programmé quelques semaines après la rupture du jeûne. Mais aussi, et c'est essentiel, le partage se vit ad extra dans le don financier conséquent que le groupe fait à des associations caritatives. Plus grand désir de partage, de générosité et de solidarité, mais aussi plus grand désir d'intériorité. Les rencontres du soir sont autant d'invitations à prendre le temps de faire silence, à se nourrir de lectures spirituelles et de beauté, à se détacher un tant soit peu du stress quotidien pour faire retour sur soi et réévaluer son rapport aux autres. La dernière soirée est festive : chacun fait un geste symbolique pour le groupe. Telle offre à chacun une rose, tel cuisine dans son four autant de petits pains ronds que de jeûneurs, tel lit le poème par lui écrit pour l'occasion, telle encore a artistiquement calligraphié le prénom de chacun des participants et lui en fait cadeau. Vient enfin le temps de rompre le jeûne avec une soupe aux légumes dont chacun se souviendra...

## De riches témoignages

On ne saurait rendre compte en quelques lignes de la richesse et de la variété des témoignages des personnes participant à ces sessions sur leur vécu du jeûne. Retenons quelques traits récurrents. Comme la sensation de plus grande liberté et force intérieure : « Je ressens une dimension de distance par rapport à soi et aux événements. Je me sens moins dans l'émotionnel, moins entamée par les choses. Je ressens une plus grande sécurité intérieure », confie Martine. « J'éprouve par moments un sentiment de profond acquiescement aux choses, à ce qui vient, à ce qui se présente, comme ce matin, réveillé en pleine forme à 5 heures du matin, au début de mon quatrième jour de jeûne. Comme une plus grande force et, paradoxalement, à d'autres moments, une plus grande vulnérabilité à l'adversité, à l'agressivité », dit Jean-Claude. Bernard observe : « Ce jeûne élargit mon désir. Je prends mieux conscience de l'étroitesse habituelle de ce désir : vouloir vite, dans l'instant, consommer quelque chose. Un aliment, une nourriture intellectuelle, etc. Je ressens une sensation de plus grande liberté intérieure, une plus grande disposition à la prière. » Dominique, elle, constate : « Je suis dans une attitude plus contemplative : être touchée dans l'intime par la beauté d'une lumière, la brillance intense de la lune la nuit. » Le jeûne est aussi prise de conscience de nos dépendances. Ainsi de Pascale : « Je comprends mieux que la gourmandise ne se porte pas seulement sur la nourriture : jeûner de paroles, de lectures, se limiter pour ses vêtements, etc. C'est autrement difficile que de se priver volontairement de manger. Au début du jeûne, je ressentais avec acuité les diabolins, mes nœuds intérieurs, qui s'agitaient en moi. » Autre observation fréquente : la plus grande réceptivité des sens. Nathalie : « Odorat, ouïe, vue sont en alerte. Je me sens plus près de mon corps, plus à son écoute. » D'autres encore disent qu'ils sont davantage touchés par les situations d'injustice autour d'eux et dans le monde. Ressenti qui les conduit parfois à des actes de générosité

spontanée dont ils sont moins coutumiers en temps ordinaire. Enfin toutes et tous soulignent qu'ils sont souvent en communion de pensée, dans leurs journées de travail, avec les autres jeûneurs. Importance capitale du groupe et des échanges. Comme si la privation volontaire de nourriture venait souligner combien nous sommes des êtres de relation. Combien celle-ci nous nourrit.

11

# Portraits de jeûneurs en chrétienté

---

## Jean-Luc Souveton

La taille haute, le cheveu ras, la parole mesurée, lente. Une expression du visage où se mêlent une curiosité étonnée et une modestie non affectée, à la limite de l'effacement. Pourtant ce prêtre d'une paroisse du diocèse de Saint-Etienne, membre du Prado, peut se targuer, à quarante-six ans, d'une solide formation humaine et d'un parcours original. Il a suivi une longue thérapie analytique, fait encore assez rare dans le milieu des prêtres catholiques pour être mentionné. Il a également reçu une formation poussée avec PRH (Personnalité et relations humaines, un organisme de formation développé par un prêtre) et en méthode Vittoz. Il a ensuite fréquenté les Groupes d'entraide psychologique (GEP) et s'y est beaucoup investi, jusqu'à y devenir formateur et, un temps, le vice-président. Il s'est également familiarisé à l'hypnose ericksonienne. Devenir praticien en PRH ou en méthode Vittoz ? Ou même psychothérapeute ? Il y a pensé, fort de toutes ses compétences réunies. Mais sa première vocation, c'est bien d'être prêtre. Au service de tous les hommes et de tout l'homme. Quitte à accompagner des malades en fin de vie comme aumônier d'hôpital, ainsi qu'il le fit de 1995 à 2002. Ou à ouvrir grand la porte aux questions de nos contemporains. Et, pour mieux répondre à leur désarroi, à mêler le « psy » et le « spi », l'apport des sciences humaines contemporaines et celui des anciennes traditions ascétiques.

Aujourd'hui notre homme anime quatre sessions annuelles « Jeûne, respiration, assise silencieuse », en février, avril, juillet et octobre. Des sessions de six jours chacune qui se déroulent dans des monastères. Six jours de jeûne selon la méthode Büchinger. Au programme : au réveil, dès 7 heures le matin, travail corporel pendant une heure, sans rien forcer ; puis vingt-cinq minutes de méditation silencieuse en cherchant à trouver la posture juste et à respirer amplement et régulièrement pour « parvenir peu à peu au silence de la pensée,

condition pour que se libère un espace où accueillir Quelqu'un, une parole ou une lumière intérieure » ; après la méditation, c'est la première infusion du matin qui permet à tous les participants de se retrouver autour d'une table ; ensuite participation libre à l'eucharistie – de même qu'aux offices monastiques ; vient, après la messe, le temps de la promenade matinale, de trois à quatre heures, dans la campagne proche ; et, disséminés dans la journée, un temps de partage du vécu et un temps d'étude d'un texte d'Évangile. « Je tiens à ce que les jeûneurs, quand bien même ils sont en recherche, puissent vivre une expérience d'Église en participant à la liturgie des moines », souligne Jean-Luc Souveton. N'oublions pas les « repas » communs : le partage, à midi et le soir, d'un léger jus de fruits ou de bouillon de légumes autour d'une table. Précisons que le père Souveton ne fait pas les choses à moitié car il jeûne lui-même pendant les quatre sessions qu'il anime. Et que ses exigences financières sont pour le moins souples : « Vous verserez sur place les frais d'hébergement (10 à 12 euros par jour). Libre participation financière pour l'animation », précise le dépliant présentant ces retraites. Non sans expliquer que la démarche suppose « une orientation intérieure vers le Christ et la motivation de se mettre à son école ». Le succès est au rendez-vous.

Un jeûneur expérimenté, donc, qui affirme à la fois ne pas connaître de moments difficiles quand il se prive de nourriture – « C'est une grâce qui m'est donnée » – mais tout autant aimer la bonne nourriture quand il peut la partager avec des amis. Plutôt frugal et même quasi végétarien quand il est seul, quitte à s'astreindre, parfois, à une journée de monodiète. Aucun dogmatisme alimentaire pourtant, si ce n'est celui de ne jamais refuser de faire plaisir à son hôte et de toujours accepter avec joie ce que celui-ci lui offre.

Sa première expérience du jeûne n'est pas banale. Au milieu des années 90, il s'inscrit à une retraite organisée par les jésuites du centre Notre-Dame de la Route, en Suisse. Un jeûne de onze jours selon la méthode Büchinger. Tout se passe bien sauf qu'au cinquième jour, le prêtre français fait un pneumothorax spontané et il est hospitalisé. « À ma demande, on m'a laissé continuer mon jeûne car j'étais dans un hôpital suisse, et tout s'est fort bien passé. En France, j'étais bon pour l'hôpital psychiatrique », ironise-t-il. Pourquoi ce

pneumothorax ? « J'ai été pendant des années un gros fumeur. Je me demande si mon corps n'a pas trouvé ainsi son propre système pour éliminer le goudron accumulé dans mes poumons », avance-t-il. L'étonnant est que, malgré cet ennui de santé, il ait ressenti, au terme de ce premier jeûne, « une force et une forme à faire crever un cheval sous moi ». Bien-être physique doublé d'une belle disponibilité intérieure. « Le repos du corps et de la pensée donne davantage le goût de la manducation de la Parole, de l'eucharistie. J'ai ressenti un éveil des sens spirituels, une grande clarté intérieure, une grande précision de la pensée. Mais aussi une plus juste distance aux choses et aux personnes : ni trop éloigné ni trop à proximité. Une certaine facilité, également, à faire des choix plus justes. »

L'expérience est si riche qu'il se met ensuite à jeûner seul, « dans le plus grand secret ». Bientôt il rencontre, dans les Groupes d'entraide psychologique (GEP), des personnes qui lui parlent du jeûne et à qui il en parle. Une amie le sollicite pour conduire une première session de jeûne spirituel. Ils se retrouvent à neuf amis : méditation zen, eucharistie, promenade, privation volontaire de nourriture pendant cinq jours. L'enthousiasme est tel qu'on le presse de recommencer. « Je ne voulais pas être "gourouisé", être au centre, alors que cette place revient au Christ. J'ai donc proposé, en 2000, de renouveler l'expérience chez des clarisses, dans un lieu d'Église qui nous accueille et nous soutienne dans la prière. » Dès cette première session de jeûne prolongé dans un milieu monastique, Jean-Luc Souveton doit refuser du monde et limiter le groupe à douze personnes pour garantir la qualité des échanges et du vécu commun. Qualité scellée par le bilan de chaque journée et le bilan de fin de session que les participants goûtent particulièrement, car c'est l'occasion pour eux de donner leurs témoignages. D'autant plus que le jeûne creuse en chacun un besoin de parole qui s'accommode mal des faux-semblants.

Ces bilans écrits de fin de session, Jean-Luc, avec l'accord préalable de leurs auteurs, les a communiqués à son vicaire général. Ce qui revient à montrer au responsable du diocèse, documents à l'appui, que ce n'est pas en vain qu'il accepte de le libérer de sa charge pastorale pour lui permettre de conduire ces quatre sessions annuelles. Car, si une bonne moitié des retraitants n'est pas

enracinée dans l'Église, quasiment tous confient faire une expérience intérieure forte et, à terme, poser un autre regard sur le Christ. « Beaucoup sont des adeptes de l'homéopathie et des médecines douces. Ils recherchent une purification dans une démarche holistique. Ils expriment le désir de se poser, de faire du nettoyage dans leur vie. Ils veulent savoir s'ils sont capables de vivre la confrontation à soi, dans une certaine nudité. La plupart ressentent un trop-plein – de nourriture, d'action, de travail, de pensée, de soucis – et veulent faire le vide, renouer avec une plus grande frugalité, source de bien-être », fait valoir Jean-Luc Souveton. Et de souligner la grande solidarité des retraitants jeûneurs et leur intérêt pour l'Écriture sainte qu'ils approchent ensemble. Ou la découverte, par certains, de leur vulnérabilité et, dans le même temps, de leur capacité à accepter cette fragilité et même à s'appuyer sur elle pour trouver une véritable force. Quitte à se décider à entreprendre un travail psychothérapeutique dont la nécessité aura été suggérée par l'expérience du jeûne...

« Le jeûne, prévient Jean-Luc, n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une parole qui nourrit et fait vivre. » Un outil donc, dont Jean-Luc Souveton aimerait que l'Église catholique redécouvre la valeur. Quitte à mettre en place des propositions paroissiales ou diocésaines qui donneraient au jeûne une visibilité sociale plus grande, comme c'est le cas dans le monde musulman. Il regrette qu'il lui soit beaucoup plus difficile de parler du jeûne à des collègues prêtres qu'à des personnes éloignées de l'Église. Lentement, très lentement pourtant, les choses changent. Un de ses collègues du Prado a pris le relais, avec une jeûneuse des premières heures. Quant aux monastères qui accueillent ses retraites, eux aussi évoluent. Ce père abbé, réticent à accueillir de supposés « écologistes farfelus », lui dit, au terme de la première expérience, qu'il peut revenir avec son groupe quand il le souhaite. Le rendez-vous annuel est désormais un rendez-vous d'amitié. Un autre supérieur de monastère lui confie son respect admiratif et déclare : « Nous les moines, nous ferions bien de redécouvrir notre propre tradition de jeûne. » Jean-Luc aime également raconter cette anecdote : lors d'une session, les jeûneurs proposent aux moniales qui les accueillent de participer au temps de méditation silencieuse. À la fin de la session, une des

religieuses vient dire au père Souveton qu'elle a été « stupéfaite par la qualité du silence ». Pour cet homme qui confie avoir eu la certitude de l'existence de Dieu à l'âge de douze ans, quand il a entendu des moines chanter, il ne pouvait y avoir plus beau compliment ni meilleur remerciement.

## Adalbert de Vogüé

Lorsqu'en 1988 le bénédictin Adalbert de Vogüé avait publié *Aimer le jeûne. L'expérience monastique*, j'avais lu ce livre d'un trait avec enthousiasme. Cette lecture m'encouragea à jeûner en solitaire lors de retraites monastiques. Au cours de l'une d'entre elles, à l'abbaye de la Pierre-Qui-Vire, au détour des années 90, je l'avais entrevu de loin, la silhouette efflanquée, un bâton à la main, sortant, en robe de bure, de son ermitage pour aller se promener dans les bois. Ce n'est qu'en 2005, à l'occasion d'un reportage à la Pierre-Qui-Vire, que j'ai pu le rencontrer dans son ermitage.

Une rencontre longtemps différée et attendue, mais simple et fraternelle, dans la cabane de chantier qui lui tient lieu de thébaïde, dans les sous-bois, à un kilomètre du monastère. L'anachorète travaillait paisiblement à l'un de ses manuscrits lorsque je frappai à sa porte. Sa silhouette était toujours aussi mince, mais quelque peu fléchie par ses quatre-vingts ans. Barbe blanche, de longues mains noueuses. Son visage avait un je-ne-sais-quoi d'enfantin : malice enjouée du regard, peau rosée étonnamment peu marquée. Il commença par m'inviter à prier avec lui dans un petit oratoire jouxtant sa pièce de travail. Puis répondit sans empressement, avec une voix douce et posée, à mes questions sur l'ancienne approche chrétienne du jeûne, qu'il connaît si bien, comme érudit et comme praticien aguerri de la privation volontaire de nourriture.

Jeûneur assidu depuis qu'il a commencé la vie d'ermite, en 1974, trente ans après son entrée au monastère, il pratique depuis tout ce temps ce qu'il appelle le « jeûne régulier ». Régulier à la fois parce qu'il se répète jour après jour et parce qu'il obéit à une règle : celle de saint Benoît. Le père des moines d'Occident recommande en effet à ses moines de s'abstenir de nourriture et de boisson jusqu'à l'unique repas de la journée. Et ce pendant la plus grande partie de l'année. Jeûne quotidien auquel le père Adalbert de Vogüé ne déroge que les

dimanches et jours de fête. Fidèle à l'ancienne tradition monastique, il ne prend, de fait, qu'un repas, le soir : un œuf ou du poisson, quelques légumes, de la salade assaisonnée à l'huile d'olive, un fruit, du fromage. Voici ce qu'il dit de ce régime : « Au niveau de l'expérience quotidienne, le jeûne me procure des après-midi singulièrement heureux. La dernière phase du cycle de vingt-quatre heures, qui précède immédiatement l'unique repas, se détache des autres par une véritable euphorie. Un sentiment de liberté et de légèreté envahit tout l'être, corps et esprit. Le travail, intellectuel ou manuel, devient plus aisé. La prière aussi : quand je marche en forêt, juste avant le repas, en scandant le mot de l'Écriture que je médite ce jour-là, la joie spirituelle me visite comme à point nommé. »

Outre que ce jeûne lui réussit « fort bien », puisque, dit-il, il n'est jamais malade, « il s'exerce sur l'ensemble des passions ». Et de confier : « Je ne surprendrai personne en avouant que je suis sujet à l'anxiété et à l'irritation, à la tristesse et à l'énervement, pour ne rien dire de la vanité, de la susceptibilité ou de l'envie. Sur tous ces mouvements instinctifs, l'habitude de jeûner a un profond effet d'apaisement. La cause en est, je pense, qu'une certaine maîtrise de l'appétit primordial – celui de manger – permet de mieux maîtriser les autres manifestations de la libido et de l'agressivité. Comme si l'homme qui jeûne était davantage lui-même, en possession de son identité vraie, moins dépendant des objets extérieurs et des pulsions qu'ils suscitent en nous. »

Heurté par maintes dispositions de l'*aggiornamento* de la vie monastique entrepris après le concile de Vatican II, cet enfant de la bourgeoisie catholique digère encore moins les réformes plus anciennes qui ont vidé le jeûne monastique régulier de sa substance. Jusqu'à introduire, d'assouplissement en assouplissement de la règle, le petit déjeuner dans les cloîtres au XIX<sup>e</sup> siècle. Un scandale aux yeux de celui qui ne croit pas au « prétendu déclin des forces humaines ». Et qui juge que jeûner pour les moines (et, par extension, pour les laïcs) est une « chose possible et facile aujourd'hui ». Voire une observance nécessaire. Il vitupère contre un spiritualisme désincarné et une conception pénale du jeûne, responsables d'avoir éloigné les chrétiens de cette pratique qu'il juge irremplaçable, comme il l'a écrit dans la revue *Collectanea cisterciensia*<sup>104</sup>.

Nul doute que cet article ait eu quelque retentissement. Au sein même de son monastère, le frère Adalbert suscita des détracteurs, prompts à considérer que sa propre expérience du jeûne n'est pas extensible à tous les moines, a fortiori pas à ceux qui exercent un travail manuel. Mais il s'en trouve aussi pour accueillir favorablement ses réflexions, voire pour imiter son ascèse. Une ascèse tout entière tendue dans le désir et l'attente de la vie éternelle car, souligne-t-il, « si nous sommes faits pour vivre à jamais, cette perspective immense doit envelopper les minuscules activités de chaque instant ». En attendant, ses jours s'écoulaient paisibles et heureux. Entre prière liturgique (la récitation des offices), prière personnelle et travail intellectuel. Une rapide visite au monastère pour y retirer le plat du jour et quelques articles courants préparés par le frère cuisinier ainsi que pour prendre son courrier. Lever aux premières heures et coucher non moins tôt. À longueur d'année, la contemplation de la nature, comme un éternel cadeau de Dieu qui vous met au diapason avec Lui. Quelques rares visiteurs, qu'il s'efforce d'accueillir comme le Christ en personne. Parfois, un frère dans le jeûne...

## Harri Wettstein

La vocation de Harri Wettstein ? « Accéder à la vérité de l'homme, qui est spirituelle, par un retour à la vérité du corps. » Ce protestant suisse, membre de l'Église réformée du canton de Vaud, est l'auteur du livre *Le Jeûne pour la vie. Un guide spirituel pour le jeûne chrétien de longue durée*<sup>105</sup>. Pendant la période de carême, considéré comme un temps privilégié pour expérimenter que « l'homme ne vivra pas de pain seulement mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Matthieu 4, 4), il organise des « jeûnes à domicile », appelés également « jeûnes en paroisse » en partenariat avec la campagne « Pain pour le prochain/Action de carême », orchestrée par les Églises suisses. Le principe est simple : des personnes décident de jeûner pendant cinq à sept jours dans leur cadre de vie habituel. Les jeûneurs ne renoncent pas à travailler mais sont invités à s'alléger, autant que faire se peut, des soucis et des activités dispersantes. Et ils se retrouvent chaque soir, auprès d'un animateur de jeûne et d'un accompagnateur spirituel, pour partager les joies et les difficultés de la journée ainsi que pour vivre un temps spirituel. Enfin, ils sont invités à offrir à une œuvre caritative l'argent économisé sur la nourriture. « Par un retour personnel à l'essentiel, le jeûneur résiste à la logique de surconsommation qui dévore notre planète, tout en se solidarisant avec les plus pauvres », souligne Harri Wettstein.

L'homme rêve que son initiative se propage. À cet effet, il a écrit un « Fil rouge » qui permet à chacun de constituer un groupe dans son entourage et qui, sur demande, est envoyé par courriel. L'idée est simple : que ceux qui ont participé à plusieurs sessions de jeûne en organisent une à leur tour afin de permettre à toujours plus de monde d'en découvrir les bénéfices. « Le jeûne nous apporte un mieux-être à tous les niveaux. Le corps élimine ses toxines et retrouve une nouvelle vitalité. L'esprit est plus léger, la pensée stimulée. En jeûnant, j'ai rédigé une thèse de doctorat en psychologie avec une efficacité et

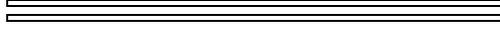
une ardeur insoupçonnées. Enfin, le jeûne creuse en nous une plus grande soif de prière, un plus grand désir de Dieu. Il nous donne à comprendre que Lui seul peut vraiment combler ce manque essentiel qui toujours nous habite. Nous faisons le vide (de nourriture, de paroles) pour être davantage pleins de Lui. C'est le cœur de l'expérience du jeûne spirituel », fait-il valoir.

Non sans opposer le jeûne court, imposé autrefois par l'Église et qui « a définitivement vécu », au jeûne prolongé librement consenti, « promis à un bel avenir ». Argument à l'appui : « Si je préfère le jeûne de longue durée, c'est, outre ses qualités préventives et curatives propres, parce qu'il n'a jamais été perverti par les autorités religieuses puisque ni le judaïsme, ni l'islam, ni le christianisme ne le prescrivent. » De fait, l'expérience œcuménique des jeûnes prolongés en paroisse connaît un beau développement. En 2002, huit groupes suisses et un groupe belge étaient de la partie. En 2006, vingt-cinq groupes, soit quatre cents personnes. Parmi ces vingt-cinq groupes, deux en région parisienne, dont l'un conduit pour la quatrième fois consécutive par l'auteur de ces lignes au Forum des maristes, rue de Vaugirard, en réponse à la demande d'Harri Wettstein. Outre ces jeûnes en paroisse, ce dernier propose pendant l'année des sessions de « jeûne résidentiel » dans un centre spirituel suisse et, jusqu'à récemment, à l'abbaye bénédictine de la Pierre-Qui-Vire. Au programme : le recueillement personnel conjugué à la dynamique de groupe à travers le chant, les moments de partage bibliques, les offices et le silence. Sans oublier une activité physique appropriée. « Les jeûneurs témoignent souvent avec étonnement de cette spiritualité qui émerge d'un processus corporel profond. Le corps révélant ainsi sa face invisible, chacun peut faire par lui-même l'expérience régénératrice d'une spiritualité incarnée », observe Harri Wettstein. Avant de nuancer : « Éducation à la sobriété, le jeûne spirituel est une action prophétique à la portée de tout le monde. J'en ai moi-même pratiqué une trentaine sans dispositions particulières, si ce n'est ma motivation. Les effets à long terme d'une telle ascèse sont indéniables. Les jeûneurs en effet repensent souvent à leur abstinence pendant l'année : toute une mémoire du corps et de l'être profond se constitue et s'accroît par la répétition de l'exercice, voué à devenir une discipline de vie. »

À plus de cinquante-cinq ans, ce « champion de jeûne » a la silhouette filiforme et l'enthousiasme en bandoulière. Sa bonne mine témoigne en faveur de sa cause. Et il clame haut ses convictions : « Si la population jeûnait méthodiquement ne serait-ce qu'une semaine par an, avec la préparation et la prudence voulues, l'impact positif sur la santé publique serait considérable, j'en suis convaincu. Mais on se heurte à tous ceux, lobbys pharmaceutique en tête, qui n'ont pas intérêt à la mise en œuvre d'une médecine préventive de bon sens. C'est que la découverte des vertus de la frugalité sape, potentiellement, les fondements de notre société de consommation. »

III

# L'ISLAM



# La pratique du jeûne

---

« Que ton ouïe jeûne, et que ton regard jeûne aussi, respecte le jeûne, un jour que tu jeûnes et un jour que tu ne jeûnes pas ne doivent pas se ressembler. »

Jâbir

Le musulman, en principe, est seul devant Dieu : ni hiérarchie, ni Église, ni homme ou femme s'interposant entre le Créateur et sa créature. Corollairement, foi et pratique, religion et vie en société sont en islam intimement mêlées étant entendu que la visée de toute existence digne est de s'unifier autour de Dieu, d'en faire l'axe autour duquel s'articule la vie quotidienne, elle-même structurée par les cinq piliers de la foi qui jettent les bases du rituel islamique et forment un canon d'obligations se complétant les unes les autres ; le jeûne, *as-sawm*, du mois de *Ramadan* est un de ces piliers.

Les termes *sawm* ou *siyâm*, deux mots de la même racine *s-w-m*, sont employés en arabe pour désigner le jeûne. Leur sens premier était « être immobile ». Ce n'est qu'ensuite qu'ils ont acquis le sens actuel. Dans le Coran, le mot *siyâm* se rapporte exclusivement au jeûne légal et le mot *sawm* désigne le jeûne comme tel. Le Prophète lui-même – dont on sait qu'il mena jusqu'à l'âge de quarante ans un quotidien assez ordinaire interrompu par des retraites dans une montagne proche de La Mecque, au cours desquelles il se livrait à l'ascétisme – avait en estime le jeûne qu'il pratiquait régulièrement. Il se serait livré à des jeûnes absolus mais il aurait déconseillé à ses compagnons de faire de même. À sa suite, le jeûne, tradition héritée des temps préislamiques, est

considéré par l'islam comme fort méritoire et profitable. Une opinion qui s'appuie sur de nombreux hadiths du Prophète. Enfin, n'oublions pas que le Prophète justifie ainsi la pratique du jeûne dans le Coran, dans la sourate II « La Vache », au verset 183 : « Croyants ! le jeûne vous est prescrit comme il l'avait été aux confessions antérieures. Ainsi atteindrez-vous à la piété durant un nombre limité de jours. »

Jeûner en islam revient à se priver, de la pointe de l'aube au coucher du soleil, de nourriture, de boisson, de tabac et de relations sexuelles. Ainsi que, dans la mesure du possible, de toute intention, pensée et acte mauvais, en mémoire de ce hadith (d'Anas rapporté par Jâbir) : « Cinq comportements font rompre le jeûne : le mensonge, la calomnie, les propos malveillants, le serment fallacieux et le regard de convoitise. » Pour les mystiques musulmans, jeûner vise à s'abstenir de tout ce qui détourne de Dieu.

L'intention, *niyya*, est fondamentale, en vertu de cette parole du Prophète : « Les actes ne valent que par leurs intentions. » La pureté de la *niyya* est la première étape de tout acte cultuel. Concernant le jeûne, c'est la ferme résolution de l'accomplir en signe de remise confiante à Dieu, avec le dessein de demander sa Grâce. Quand le jeûne est obligatoire, la *niyya* doit être formulée avant l'aube de chaque journée de jeûne.

On distingue le jeûne obligatoire, *sawm al-wadjib* ou encore *fard*, du jeûne facultatif ou surérogatoire, *sawm attatawwu*.

Le jeûne obligatoire concerne le jeûne du mois de *Ramadan*, ainsi que le remplacement, *kada* ou *kaffârah*, des jours de *Ramadan* pendant lesquels un fidèle n'a pas jeûné. Enfin, marginalement, le jeûne est considéré comme obligatoire à la suite d'un vœu qui a été exaucé.

## L'ascétisme du Prophète

La tradition musulmane rapporte que quand le Prophète eut des visions claires de ce qui allait être sa mission prophétique, il aima particulièrement la solitude et se promena loin de la ville (La Mecque), dans les sentiers de montagne et les ravins. Selon les récits légendaires, les arbres et les pierres le saluaient déjà du nom d'« Envoyé d'Allah » en lui disant : « Paix sur toi. » Chaque année, il se retirait sur le mont Hira, dans des cavernes, pour s'y consacrer à la méditation spirituelle. Une pratique de longue date en honneur chez les ascètes du christianisme syrien. Les plus anciens recueils de hadiths peignent le Prophète comme un homme émacié. Il aurait dit : « Les fils d'Adam ne remplissent pas de pire récipient que leur estomac. » Selon son épouse Aïcha, réputée son épouse préférée, il ne mangeait jamais à satiété et ne demandait jamais à manger quand il était en compagnie des femmes. Simplement, il mangeait et buvait ce qu'on lui offrait. Sa propre famille aurait longtemps vécu dans une grande misère. Selon Anas ibn Malik, serviteur fidèle de Muhammad, un jour que Fatima, fille du Prophète, était venue vers celui-ci avec un pain, il aurait dit : « Voici le premier morceau que mange ton père depuis trois jours. » Selon Abou-Horaïra (auteur de nombreux hadiths se rapportant aux pratiques ascétiques), le Prophète jeûnait tant qu'il se serrait le ventre et les reins pour limiter ses douleurs. Il souligne également que les mois s'écoulaient sans qu'un feu fût allumé dans sa maison pour cuire du pain ou des pâtisseries parce que sa famille et lui-même se nourrissaient de dattes. Une autre tradition rapporte qu'Aïcha fondit un jour brusquement en larmes et qu'elle répondit en guise d'explication : « J'ai entendu dire que maintenant on a coutume de manger tant de mets différents que l'on doit prendre des médicaments pour guérir son estomac. Alors je pense à votre Prophète. Durant toute sa vie, il n'a jamais chargé son estomac de deux aliments à la fois. Quand il avait des dattes, il ne

mangeait pas de pain ; quand il avait apaisé sa faim avec du pain, il ne mangeait pas de dattes. » Une autre tradition (Ibn Sa'd), rapporte encore : « Quand Allah envoya Muhammad, il dit : “Voici mon Prophète, l' élu de mon choix ! Acceptez-le pour ami et suivez ses prescriptions. Nulle porte ne lui sera fermée et nul garde ne barrera le chemin. On n'aura pas à lui présenter matin et soir de grands plats ; il s'assiéra par terre et mangera les fruits de la terre, léchera ses doigts quand il aura mangé. Il dira : Qui ne veut suivre ma *sunna* n'est pas des miens.” » Quelle est la part d'exagération de ces hadiths ? Comment les articuler avec ceux qui, a contrario, rapportent la modération du Prophète, ou même font allusion à sa sensualité – comme son célèbre aphorisme selon lequel les trois meilleures choses sur terre sont les femmes, les parfums et la prière ? La réponse appartient aux exégètes. Reste que la figure du prophète de l'islam est essentiellement présentée comme celle d'un homme non seulement frugal mais aussi capable de grandes rigueurs ascétiques.

## Les mérites du jeûne selon les hadiths

Les hadiths, tradition orale de l'islam qui trouve son origine dans les actes et paroles du Prophète, soulignent essentiellement les mérites spirituels du jeûne.

« Par celui qui détient l'âme de Muhammad, l'haleine qui sort de la bouche du jeûneur est plus agréable à Dieu que l'odeur du musc. »

« Tout acte du fils d'Adam lui appartient sauf le jeûne car le jeûne M'appartient et c'est Moi qui rétribue par lui. Le jeûne est protection et quand c'est pour l'un de vous jour de jeûne, qu'il ne tienne pas de propos indécents et qu'il ne vocifère pas. Si quelqu'un l'insulte ou l'agresse, qu'il dise : “Je jeûne, je jeûne.” »

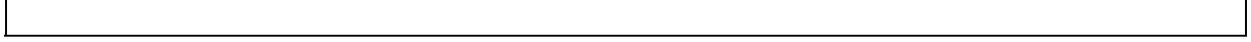
« Le jeûne préserve de l'enfer, tel un bouclier au combat. »

« Celui qui jeûne un jour pour l'amour de Dieu sera éloigné du feu de la distance parcourue en soixante-dix années. »

« Une des portes du Paradis est appelée “porte de Rayane”, la “porte des rafraîchissements”. Seuls ceux qui jeûnent la franchissent. Il sera dit : “Où sont ceux qui jeûnaient ?” Ils se lèveront alors et entreront. Aucune autre personne ne la franchira. Elle sera refermée à jamais. »

« Le jeûne est un dépôt de confiance. Que chacun de vous préserve son dépôt de confiance. »

Le Prophète n'a pas non plus oublié de mentionner les mérites physiques du jeûne, si l'on en croit cet autre hadith : « Jeûnez, vous acquerrez la santé. »



## Le jeûne du mois de Ramadan

Selon une figure de style courante qui consiste à désigner le contenu par le contenant, on utilise communément le mot « ramadan » pour désigner le jeûne observé pendant le mois de *Ramadan*. Quatrième pilier de l'islam, celui-ci représente un axe annuel, temps de rupture, moment privilégié d'un autre rapport au quotidien. Mais aussi et d'abord temps de maturation et de consolidation de la foi des fidèles, temps d'approfondissement spirituel. Temps de l'exercice d'une plus grande charité envers ses proches et les nécessiteux, le mois de *Ramadan*, mois sacré, mois béni, est le point de ralliement des musulmans du monde entier, au même titre que le pèlerinage à La Mecque. Il cimente la communauté, la *umma*, lui donne une plus grande unité. Il dure pendant tout le neuvième mois lunaire, *Ramadan* – entre le dernier jour du mois de *Cha'bân* et le premier jour du mois de *Chawal* –, c'est-à-dire vingt-neuf ou trente jours. L'apparition du croissant de la nouvelle lune en fixe le début ; l'apparition du croissant de la nouvelle lune suivante en fixe la fin. Toute une série d'instructions déterminent les modalités de désignation du premier et du dernier jour du ramadan. Ceux-ci, en dépit des avancées de la science moderne, sont l'objet de nombreuses discussions et ils sont appelés « jours du doute » car, dans chaque pays, ils ne sont désignés avec certitude par les autorités musulmanes qualifiées que la veille au soir, après observation de la lune.

## L'origine du ramadan

En butte à la population et aux autorités de La Mecque, qui n'acceptaient pas la nouvelle religion et voulurent l'assassiner, Muhammad quitta cette ville le 16 juillet 622 de notre ère pour rejoindre, à trois cent cinquante kilomètres de là, l'oasis de Yatrib, devenue Médine (de l'arabe *Médinat annabi*, « la ville du Prophète »). À son arrivée, il prit l'habitude de jeûner trois jours par mois ainsi que le jour d'*achoura*, dixième jour du premier mois de l'année. Selon les traditions musulmanes unanimes, c'est l'année suivante, en l'an II de l'hégire, le second lundi du mois de *Cha'bân*, que le jeûne du mois de *Ramadan* fut prescrit par le Prophète. Pourquoi a-t-il choisi ce mois ? L'explication communément admise est que c'est au cours de celui-ci, lors de la fameuse « nuit du destin », *laylat al-quadr*, que lui fut révélé pour la première fois le Coran, ainsi que le relate la sourate II, « La Vache » au verset 185 : « Le mois de *Ramadan* est celui pendant lequel fut commencée la descente du Coran, en tant que guidance pour les hommes et que preuves ressortissant de la guidance et de la démarcation (entre le bien et le mal). Quiconque parmi vous sera témoin de la naissance de ce mois le jeûnera. À qui serait malade, ou se trouverait ailleurs en voyage, incombe un même nombre de jours pris ailleurs. Dieu n'exige de vous que l'aisé, il n'exige pas de vous le malaisé. À vous de parfaire le nombre imparti, en glorifiant Dieu de sa Guidance », selon la traduction de Jacques Berque. Le calendrier musulman étant strictement lunaire et l'année lunaire durant trois cent cinquante-quatre jours, le mois de *Ramadan* revient chaque année dix jours plus tôt que l'année précédente. Ce décalage jamais compensé par rapport à l'année solaire n'a presque aucune incidence en Arabie : dans cette région relativement proche de l'équateur, la durée du jour varie peu au cours de l'année. Dans les régions plus tempérées, la différence entre l'été et l'hiver, beaucoup plus sensible, implique une expérience différente du ramadan suivant les années.

Dès les premières lueurs de l'aurore jusqu'au coucher du soleil (en arabe *maghrib*), les musulmans sont tenus de respecter les abstinences obligatoires. « Mangez et buvez jusqu'à ce qu'un fil blanc se laisse par vous distinguer d'un fil noir à l'aurore. Après quoi, jeûne complet jusqu'à la nuit suivante », est-il écrit dans le Coran (sourate II, verset 187). Selon un hadith (Boukhari), l'appel à la prière du *maghrib*, la quatrième et avant-dernière prière rituelle de la journée, s'effectue au « moment précis où le soleil disparaît derrière l'horizon mais où il fait encore assez jour pour qu'un bon tireur puisse voir où se plante la flèche qu'il décoche ».

Les horaires de début et de fin du jeûne, jour après jour, sont observés méticuleusement, par fidélité à la pratique du Prophète lui-même. Ils peuvent être consignés sur de petits imprimés que les fidèles se procurent gratuitement dans les mosquées et divers magasins ; pâtisseries, boucheries, restaurants populaires, etc. Dans la vieille ville de Jérusalem, des personnes, les *mousaharatiya*, sont chargés de réveiller les croyants à l'aide de leur voix et d'un tambour – qui se mêlent la plupart du temps au premier appel à la prière – pour le *suhur* ou dernier repas avant l'aube. Celui-ci est composé de préférence de plats qui tiennent au corps pendant la journée de jeûne : fèves cuites à l'étuvée, pommes de terre sautées, purée de pois chiches, *falafel*. Dans certains pays du monde arabe, des salves d'artillerie sont tirées à la périphérie des villes au coucher du soleil, survivance d'une époque où les appels à la prière du *maghrib* n'étaient pas diffusés par haut-parleurs. Une société privée égyptienne a même mis au point un système d'alerte électronique signalant sur les téléphones portables le début et la fin du jeûne.

## Comment jeûne-t-on ?

En principe, tout musulman pubère en possession de ses moyens mentaux et physiques doit jeûner. Les enfants peuvent s'y initier progressivement à raison de quelques jours ici et là, puis, quand ils sont plus grands, au rythme d'un jour sur deux. Les dérogations à l'obligation de jeûner sont accordées aux femmes pendant leurs règles ou les lochies (sang perdu après l'accouchement) ; aux femmes enceintes et à celles qui allaitent leurs enfants ; aux malades et aux personnes en voyage, si le jeûne constitue un danger pour leur santé ; aux personnes âgées. Les personnes qui n'ont pu jeûner pendant tout ou partie du mois de *Ramadan* pour des raisons conjoncturelles (voyage, grossesse, etc.) sont tenues de rattraper les jours non jeûnés dans les mois qui suivent, si possible sans tarder. C'est la compensation des jours manqués, *kada* ou *kaffârah*. Elle trouve sa source dans la sourate II du Coran, au verset 185. La compensation peut être faite d'une manière suivie (plusieurs jours d'affilée) ou intermittente. Celui ou celle qui ne peut rattraper les jours de jeûne manqués avant le début du ramadan suivant doit faire des dons d'argent ou des dons en nature aux pauvres, si toutefois il en a les moyens.

Au plan physique, les fidèles, tout en vaquant plus ou moins à leurs occupations quotidiennes, s'abstiennent totalement de manger, de boire, de fumer, d'avoir des relations sexuelles et de permettre à quoi que ce soit, même des médicaments, de pénétrer dans leur corps. Des listes d'actions qui ne rompent pas le jeûne (vomissement involontaire, saignées de la tête, pollutions nocturnes, se rincer la bouche et se baigner dans l'intention de réduire l'effet de la chaleur d'été, etc.) et d'actions qui le rompent sont discutées et établies plus ou moins strictement selon les écoles. Des recommandations supplémentaires sont bien connues des fidèles. La première concerne le *suhur*, le dernier repas consommé avant le jeûne : il est recommandé de ne pas le négliger et, si

possible, d'en retarder la prise, juste avant l'aube, au contraire du repas de rupture du jeûne, l'*iftar*, qu'il faut prendre sans tarder. Ces deux recommandations viennent du Prophète lui-même, auquel on attribue ce propos : « Mon peuple sera béni aussi longtemps que son *iftar* sera pris tôt et son *suhur* pris tard. » Il est également recommandé de rompre le jeûne à la manière du Prophète – c'est-à-dire avec quelques dattes bien mûres, ou même simplement quelques gorgées d'eau – et de remercier Dieu au moment de l'*iftar* selon les propres mots de Muhammad : « Louange à Dieu qui nous a octroyé ce bienfait, calmant notre faim. »

## Les pratiques religieuses spécifiques au ramadan

Le mois de *Ramadan* est ponctué de journées considérées comme mémorables parce que emblématiques de l'histoire de l'islam. Comme le 6, anniversaire de la naissance de Husayn ibn Ali, petit-fils du Prophète et martyr chi'ite. Le 10, anniversaire de la mort de Khadidja, première épouse du Prophète. Ou le 19, anniversaire de la prise de La Mecque par Muhammad et ses compagnons. Mais, incontestablement, la date la plus importante est le 27 du mois qui correspond à la *laylat al-quadr* ou nuit du destin, ou encore nuit de valeur. C'est, rappelons-le, la nuit de la première révélation du Coran, ainsi que l'exprime la sourate XCVII, « Le Destin » : « 1. C'est Nous qui le fîmes descendre dans la Nuit grandiose. 2. Qu'est-ce qui peut te faire comprendre que c'est la Nuit grandiose ? 3. La Nuit grandiose vaut plus qu'un millier de mois, en elle font leur descente les anges et l'Esprit, sur permission de leur Seigneur, pour tout décret. 5. Salut soit-elle jusqu'au lever de l'aube ! » (traduction J. Berque).

C'est de cette même nuit qu'il s'agit lorsque la sourate XLIV, aux versets 2, 3, 4 et 5, évoque une nuit « bénie » : « Par l'Écrit explicite, c'est Nous qui en avons commencé la descente (du Coran) par une Nuit de bénédiction... où tout ordre de sagesse est tranché en tant qu'ordre venant de Nous » (traduction J. Berque). On rapporte cette parole de Aïcha, l'une des femmes du Prophète : « J'ai demandé au Prophète (paix et bénédiction sur lui) ce qu'on doit souhaiter durant cette nuit. Il me répondit : "Dis : Seigneur, tu es Miséricordieux et Généreux et tu aimes le pardon, accorde-le-moi." » Les traditions populaires ont largement extrapolé le thème de la « valeur » de cette nuit mystérieuse : pardon des péchés ; prosternation de tout ce qui se trouve à la surface de la terre, même les arbres et les montagnes ; arrêt du destin de chacun pour l'année à venir ; ou encore entrée directe au Paradis de celui qui meurt pendant cette nuit. Dans

certaines endroits au Maroc, on répand cette nuit-là de l'encens aux quatre coins des maisons et dans les ruelles des vieilles villes, afin d'empêcher le retour du diable dont il est dit qu'à la fin du ramadan, il se libère des chaînes dont Dieu l'a fait prisonnier. Et les enfants qui ne jeûnent pas encore sont revêtus de beaux habits et bijoux. À Jérusalem, des milliers de musulmans convergent à l'occasion de la *laylat al-qadr* vers la mosquée Al-Aqsa dont l'enceinte est vite bondée. Dans les ruelles adjacentes, les tapis de prière sont posés en direction de La Mecque. Les toits eux-mêmes sont envahis par les familles qui veulent passer cette nuit « bénie » à la belle étoile, à réciter le Coran. La date du 27 n'étant pas toujours établie avec certitude, les musulmans les plus pieux mettent à profit toutes les nuits impaires des dix derniers jours du mois de ramadan pour s'exercer à des œuvres de piété, étant donné qu'une de ces nuits sera assurément la nuit du destin. D'où la pratique de la retraite spirituelle, *al-i'tikâf*.

Pratique pieuse, la retraite spirituelle n'est pas obligatoire mais recommandée pendant les dix derniers jours du mois de *Ramadan*. Selon la tradition, le Prophète a donné lui-même l'exemple puisqu'il avait pour habitude de passer les dix derniers jours du mois en retraite dans sa mosquée, ainsi que le rapporte Aïcha. Durant ce temps, il faisait placer son lit derrière l'une des colonnes de la mosquée. Un musulman qui fait cette retraite ne doit pas quitter la mosquée, sauf pour accomplir ses besoins naturels et ses ablutions. En principe, il ne peut en sortir pour rendre visite à un malade, ni même pour assister à des funérailles et, encore moins, pour approcher une femme. Sa principale occupation, au cours de ce retrait volontaire, est de jeûner, dire la prière rituelle et réciter autant que possible le Coran, dans un esprit de dévotion. Un tapis de prière, un coran, un peu de linge et de nourriture suffisent aux besoins des fidèles qui mettent tout en commun. Ils vivent et dorment dans une même pièce, prient et jeûnent ensemble, rompent le jeûne dans la cour ou le jardin de la mosquée où les enfants leur apportent l'*iftar* préparé à la maison. Dans les grandes mosquées, conférences et enseignement religieux leur sont donnés dans la journée. En réalité, l'*i'tikâf* n'est guère pratiquée aujourd'hui, encore moins dans les pays de diaspora. Quelques pays, comme le Pakistan, font encore figure d'exception :

pendant l'*i'tikâf*, les écoles, universités et administrations manquent de personnel et le secteur public frise la paralysie.

Pendant le ramadan, une prière supplémentaire, assortie de récitations du Coran, est dite après la prière du crépuscule (*ichâ*). Elle est appelée *tarawih*. La tradition rapporte que le Prophète veillait les nuits de ramadan. Et que pendant les dix derniers jours, il réveillait tous ceux de sa famille qui étaient en état de prier. Selon un hadith : « À qui se lève pour prier pendant les nuits de ramadan, avec foi et en comptant sur la récompense divine, Dieu pardonne ses fautes passées ». La *tarawih* est dite avec beaucoup de zèle, comme tous les rites du ramadan. Elle peut durer plusieurs heures. Des foules nombreuses se déplacent volontiers le soir dans les mosquées pour y écouter la « voix angélique » de célèbres récitants du Coran qui font pendant le ramadan des tournées dans tout le monde islamique.

Le mois de *Ramadan* étant destiné notamment à célébrer le souvenir de la révélation du Coran, il est d'usage que sa lecture ou son écoute intégrales, initiées au début du mois, en soient achevées dans la nuit du 26 au 27, la fameuse « nuit du destin ». Selon un hadith, le Prophète « redoublait la récitation du Coran pendant le mois de *Ramadan*. L'ange Gabriel descendait le réciter avec lui » (Boukhari). Selon un autre hadith, il aurait dit : « Le jeûne et la prière de ramadan intercèderont pour l'homme le jour de la Résurrection. Le jeûne dira : Seigneur ! je l'ai empêché de boire et de manger pendant le jour. Le Coran dira : Seigneur ! je l'ai empêché de dormir la nuit. Accepte notre intercession pour lui » (Ahmed et Nassa'i).

Ce mois est aussi l'occasion pour les musulmans de se livrer à une plus grande entraide et d'exercer une charité active envers les nécessiteux. Au point que dans beaucoup de pays pauvres le mois de *Ramadan* est paradoxalement le mois où les plus indigents sont à même de manger enfin à leur faim. Parmi les hadiths qui justifient ce surcroît de générosité du cœur, citons : « La meilleure charité est celle accomplie pendant le ramadan » (Tirmidy). Ou : « Qui donne à manger ou à boire à quelqu'un qui jeûne d'un bien licitement acquis, les anges ne cessent de prier pour lui durant ramadan. L'archange Gabriel prie pour lui la nuit du destin » (Ahmed et Tirmidy). Enfin, à la fin du ramadan, les musulmans

doivent s'acquitter de la *zakat al-fitr*. Un don supplémentaire, entre don spontané et contribution sociale obligatoire. Des dignitaires religieux ou le ministère des Affaires religieuses en indiquent dans chaque pays le montant minimal en argent ou en nature et précisent qui est dispensé de ces versements.

## **Aid el-fitr, « fête de la rupture du jeûne »**

Célébrée le 1<sup>er</sup> du mois de *Chawal* et les jours suivants, l'*aïd el-fitr* ou fête de la rupture du jeûne est, avec l'*aïd aladah* ou fête du sacrifice, une des deux fêtes canoniques de l'année musulmane. Toutes deux ont en commun la *salat al-aïd*, une prière publique de l'ensemble de la communauté, célébrée généralement le matin. À l'occasion de ces fêtes, les musulmans mettent des vêtements neufs, ou à tout le moins de beaux habits, ils se rendent visite, se congratulent, s'offrent des présents. L'*aïd el-fitr* est plus spécialement l'occasion de visiter les cimetières et d'y passer de longues heures. Certains y restent même toute la nuit sous une tente. Bien qu'appelée aussi « petite fête », *aïd es-seghir*, la fête de la rupture du jeûne est célébrée avec beaucoup plus de gaieté que l'*aïd el-adha*, appelée pourtant « grande fête », *aïd el-kebir*, parce qu'elle marque la fin des privations du ramadan. Si bien que la fête de la rupture du jeûne est devenue, de fait, la fête la plus importante pour les musulmans.

## Les vertus du ramadan

Le jeûne du mois de *Ramadan* est réputé avoir des mérites particuliers que soulignent plusieurs hadiths : « Qui jeûne le mois de *Ramadan* avec foi en comptant sur la récompense divine, ses péchés lui seront pardonnés », « J'ai vu en songe un homme de ma communauté, haletant de soif. Toutes les fois qu'il se présente pour boire à un bassin, il en est chassé. Son jeûne de ramadan est venu éteindre sa soif », « La première nuit de ramadan, tout démon, tout djinn rebelle est enchaîné. Toutes les portes de l'enfer sont fermées, aucune ne s'ouvre. Toutes les portes du paradis sont ouvertes, aucune ne se ferme. On appelle : "Ô toi qui veux faire le bien, accours ! Ô toi qui veux faire du mal, cesse !" Cet appel est renouvelé chaque soir, et chaque soir Dieu sauve de l'enfer un certain nombre de croyants ». Enfin, selon ce que rapporte Abou-Horaira, le Prophète aurait dit : « Quiconque rompt le jeûne, même pour un jour, sans raison légitime, ne peut le racheter de toute une année, quand bien même il la jeûnerait. »

Le ramadan est-il bon ou néfaste pour la santé ? Question récurrente à laquelle les scientifiques, les médecins particulièrement, sont confrontés. Des rencontres plus ou moins formelles sont même consacrées à ce thème, comme le congrès de 1994 à Casablanca (Maroc). Près de trois cents experts furent unanimes à considérer que le ramadan n'est pas dangereux pour la santé, si toutefois le sujet n'est pas déjà malade (les personnes atteintes d'un diabète insulino-dépendant, de calculs rénaux et biliaires et celles qui suivent un traitement médical devraient s'en abstenir). De là à établir que le jeûne du ramadan est recommandé pour l'organisme humain, il y a un pas que certains ont franchi, d'autres non. Tous s'accordèrent à demander aux fidèles de ne pas faire d'excès de table pendant l'*iftar*, de s'activer ensuite et de ne pas manger trop rapidement le(s) repas nocturne(s). D'autres études montrent que les sujets atteints de surcharge pondérale ne perdent pas de poids mais que leur formule

sanguine se normalise pendant le ramadan. Inversement, une étude réalisée dans un hôpital du Pakistan auprès de sujets atteints de malnutrition ou de sous-nutrition démontre que leurs taux de glycémie, de cholestérol et d'urée, ainsi que la pression artérielle, tendent à se régulariser pendant le ramadan, parce qu'ils mangent mieux qu'à l'accoutumée. Le ramadan peut également avoir un effet positif chez les fumeurs décidés à arrêter le tabac. Ceux qui réussissent à se priver de cigarettes pendant tout le mois parviennent plus facilement à se sevrer définitivement. Quant aux psychologues, ils jugent généralement positif l'effet du ramadan sur le psychisme. Pour preuve, les taux de criminalité et de suicides sont faibles pendant ce mois. Reste à préciser toutefois que les services d'urgence des hôpitaux ne sont jamais autant débordés qu'à l'approche du coucher du soleil. C'est le « syndrome du stress du ramadan » auquel sont exposés nombre d'accidentés de la route, les victimes de violentes altercations, les personnes sujettes à évanouissement ou aux crises d'hystérie, etc.

## **Vivre l'islam pendant le ramadan : joie, pardon, partage et ferveur**

Les musulmans, dans leur grande majorité, tiennent à faire le jeûne du mois de *Ramadan*, même les non ou moins croyants. Quand bien même ils vivent dans un pays de diaspora, comme la France, où la pression sociale sur l'observance de ce jeûne est pourtant moins forte que dans les pays « d'origine ». Ainsi un sondage exclusif CSA réalisé pour l'hebdomadaire *La Vie* montre que 88 % des personnes interrogées font le ramadan, alors qu'ils ne sont que 43 % à faire les cinq prières par jour et que 20 % seulement lisent le Coran une fois par semaine,

Moins nombreux encore (17 %) sont ceux qui vont à la mosquée une fois par semaine. Ce même sondage fait par ailleurs apparaître que près de la moitié des cinq millions de musulmans de France ont moins de trente ans. Ce qui laisse entendre que les jeunes adhèrent massivement au ramadan. La raison de cet attachement ? Parlons plutôt d'un faisceau de raisons, parfois difficile à démêler. Sans doute, le statut de pilier de la foi compte pour beaucoup dans le succès du ramadan, d'autant plus que son observance est parée de vertus toutes particulières. Mais, au-delà, pratiquants et non-pratiquants trouvent de nombreux bénéfices à vivre selon les règles en usage cette période tout simplement parce qu'elle est autant un temps de fête qu'un temps de restriction.

La rupture du jeûne est un moment de joie, vécu en famille ou avec des proches, des voisins aussi bien. On y parle d'abondance, parfois on chante et danse, on déguste les mets – dont des spécialités du ramadan comme le pain dit « de ramadan », *qaddaiyif* – confectionnés avec amour par la maîtresse de maison ou achetés dans les magasins particulièrement bien fournis pendant cette période. De fait, le mois de *Ramadan* est le mois de l'année pendant lequel les familles dépensent le plus d'argent, en denrées alimentaires mais aussi en

vêtements. Enfin, n'oublions pas les fameuses nuits du ramadan. Nuits de réjouissances privées et publiques, réjouissances populaires parmi lesquelles concerts publics ou programmes spéciaux à la télévision. Et, tout simplement, air de fête qui s'empare des villes après que le soleil a disparu, contrastant avec la léthargie dans laquelle elles semblent plonger dans la journée, surtout en été. Cette alternance du moins et du plus – par exemple cafés et restaurants fermés pendant la journée puis survoltés le soir –, de la retenue puis de l'abandon (en tout cas pour la masse des croyants), donne sa couleur si particulière au mois de *Ramadan*. Il rompt le temps habituel, casse la routine, introduit un autre rythme, c'est pourquoi il reste populaire. C'est un marqueur social fort qui donne à la *umma* sa vie propre : il la bâtit, la consolide par l'observance commune d'une même pratique et l'exercice de la solidarité avec les plus démunis. Les repas distribués aux pauvres, sur des tables spécialement dressées pour eux, font partie de l'exercice quotidien, comme c'est le cas par exemple dans le 19<sup>e</sup> arrondissement de Paris avec l'opération « Une *chorba* (soupe de légumes) pour tous ».

Bref, le mois de *Ramadan* a des allures de fête. Fête extérieure, que symbolisent les lampions et les ampoules électriques multicolores allumés pour la circonstance. Et fête intérieure, intime, de qui ressent les bénéfiques spirituels induits par le dépouillement propre au jeûne, de qui éprouve la fierté légitime de contrôler ses appétits pour tourner ses pensées vers les plus démunis et vers Dieu. Fête intérieure du croyant qui s'exerce à de plus grandes dévotions, à commencer par la lecture intensive du Coran (dont il entend nécessairement le message diffusé du haut des minarets, dans les salles de prière, dans les médias). Et qui essaye de mettre à plat ses différends avec telle ou telle personne dans un temps propice au pardon (les États eux-mêmes accordent traditionnellement de larges amnisties aux prisonniers pendant le ramadan). Fête intérieure, encore, de qui se sent davantage relié à sa famille et à une vaste communauté humaine, composée de tous ceux et celles qui partagent sa foi. Que l'homme soit avant tout un être de relation, c'est dans des temps forts comme le ramadan ou le pèlerinage à La Mecque que le musulman peut en faire l'expérience jubilatoire. Fête intérieure – par-delà la fatigue physique qu'on peut ressentir, surtout les

premiers jours, plus encore quand le grand âge vient – et fête extérieure intimement mêlées. Illustration sociale (sinon spectaculaire) que peut naître de la privation volontaire une plus grande joie. Le mois de *Ramadan* est un mois dense, un mois à part, un mois aimé. Tant et si bien que les enfants, dispensés de jeûner jusqu'à leur puberté, font des pieds et des mains pour s'y essayer eux aussi. Ce que leurs parents leur permettent à raison de quelques jours disséminés dans le mois, puis, quand ils sont plus grands, à raison d'un jour sur deux. Les musulmans évoquent volontiers le vague à l'âme qui les saisit quand le ramadan se termine. Tristesse qu'ils affichent lors du dernier vendredi (jour de prière et de fête en islam) du mois de *Ramadan*, significativement appelé « vendredi des orphelins ».

## Les jeunes facultatifs ou jeûnes volontaires, ou encore jeûnes surrogatoires

Ils entrent dans la catégorie du recommandé (*mandub*). À la différence du jeûne du mois de *Ramadan*, ces jeûnes peuvent être rompus sans condition particulière. La *niyya*, ou intention préalable, peut être formulée jusqu'à midi (et non avant l'aube) et elle n'a pas besoin d'être explicite.

Il est considéré comme louable, pour tout musulman qui le souhaite :

– de jeûner le jour d'*arafat*, quand il ne fait pas le pèlerinage à La Mecque. Le jour d'*arafat* est le neuvième jour de *Dhou al-Hijja*, le dernier mois de l'année pendant lequel s'effectue ce pèlerinage. Lequel constitue, rappelons-le, le cinquième pilier de l'islam ;

– de jeûner le jour de la fête d'*achoura* et éventuellement le jour qui précède. *Achoura* tombe le dixième jour du premier mois de l'année, *Moharram*, comme le *Yom Kippour* juif. Peu avant sa mort, le Prophète promit de jeûner, si Dieu le gardait en vie, le neuvième et le dixième jour de ce mois. Depuis, les musulmans pieux continuent à observer ce jeûne. La tradition rapporte ce propos du Prophète : « Dieu remet les péchés d'une année passée à quiconque jeûne le jour d'*achoura* » ;

– de jeûner six jours pendant le mois qui suit le ramadan, *Chawal*, dixième mois de l'année, de préférence six jours consécutifs immédiatement après la fête de l'*aïd el-fitr*, la fête de rupture du ramadan. De ce jeûne le Prophète a dit : « Qui jeûne ramadan puis le fait suivre de six jours du mois de *Chawal* est comme celui qui a jeûné toute l'année » ;

– de jeûner le 14 du mois de *Cha'bân*, huitième mois de l'année. Selon la tradition, le Prophète se vit ordonner par Dieu dans la nuit du 14 au 15 de *Cha'bân* de prier non plus le visage tourné vers Jérusalem ou vers le ciel mais en direction de La Mecque. Une prescription qu'observent scrupuleusement les

musulmans du monde entier. Il leur est recommandé de prier toute la nuit du 14 au 15 de *Cha'bân* et de réciter en particulier les versets 142 à 144 de la sourate II, laquelle relate le changement de direction de la prière, *qibla*. Les musulmans les plus pieux jeûnent pendant toute la première quinzaine du mois de *Cha'bân*, en vertu de ce propos de Aïcha, l'une des épouses de Muhammad : « Le Prophète avait l'habitude de jeûner tout *Ramadan* et une grande partie de *Cha'bân* » ;

– de jeûner le 27 du mois de *Rajab*, septième mois de l'année. Ce jour est appelé *al-mir'âj*. La sourate XVII explique comment Muhammad fut transporté en vision de la mosquée de La Mecque à la mosquée de Jérusalem. Selon un hadith, le Prophète eut le privilège de s'entretenir cette nuit-là avec tous les prophètes d'Adam à Jésus. Et Dieu lui permit d'alléger le nombre de prières journalières, de cinquante à cinq ;

– de jeûner pendant la première décade de *Dhou al-Hijja*, douzième mois de l'année, en s'inspirant de ce hadith : « Il n'y a pas de jours où les bonnes œuvres sont plus agréées de Dieu autant que les dix jours de *Dhou al-Hijja* » ;

– de jeûner pendant le mois de *Moharram* car, interrogé sur le meilleur mois de jeûne en dehors de *Ramadan*, le Prophète a dit : « C'est *Moharram* ! » ;

– de jeûner les jours de pleine lune, c'est-à-dire les treizième, quatorzième et quinzième jours du mois lunaire ;

– de jeûner chaque lundi et jeudi. Selon la tradition, le Prophète avait l'habitude de jeûner ces jours-là. Selon un hadith : « Les œuvres sont soumises à Dieu tous les lundis et jeudis. Le Seigneur pardonne tout musulman, à l'exception de deux personnes en discorde. Il dit : "Ajournez ces deux-là." » ;

– de jeûner un jour sur deux. Ce jeûne, appelé *sawm ed-daou'd* ou « jeûne de David », est considéré comme le meilleur jeûne, à part celui de *Ramadan*, selon ce propos du Prophète : « Le jeûne le plus agréé de Dieu est celui de David. Il jeûnait un jour et rompait son jeûne le jour suivant. »

Dans la pratique, les jeûnes surrogatoires les plus recommandés et les plus suivis sont les six jours de *Chawal* ainsi que le jour d'*achoura*. De même les jeûnes du lundi et du jeudi sont très recommandés, selon l'exemple qu'en a donné le Prophète.

## Les jours où il est interdit de jeûner

Les fidèles musulmans ne doivent pas jeûner :

– le jour des deux grandes fêtes religieuses de l’islam : l’*aïd el-fitr* et l’*aïd al-adha*, également appelées *aïd es-seghir* (petite fête) et *aïd al-kebir* (grande fête). La première est fêtée le jour de la rupture (*fitr*) du jeûne du mois de *Ramadan*, au lendemain de l’apparition de la nouvelle lune du mois de *Chawal*. La deuxième, la « fête du Sacrifice », se célèbre le dixième jour du dernier mois de l’année, *Dhou al-Hijja* (mois du pèlerinage à La Mecque), en commémoration du sacrifice d’Abraham, soit soixante-dix jours après la fête de la rupture du jeûne, l’*aïd es-seghir* ;

– les trois jours qui suivent l’*aïd al-adha*, c’est-à-dire les onzième, douzième et treizième jours du mois de *Dhou al-Hijja*. La tradition rapporte que le Prophète fit annoncer par un crieur public à Mina : « Ne jeûnez pas ces jours, ce sont des jours de boire, de manger et de plaisir conjugal » ;

– le vendredi, jour de fête, jour de la grande prière à la mosquée ;

– toute l’année sans discontinuer, en application de cette parole du Prophète : « Celui qui jeûne toute l’année ne jeûne aucunement. Celui qui fait cela ira au feu ».

# Une lecture soufie

---

« J'ai faim. Je ne jeûne pas. Mon âme en vérité me combat pour obtenir la récompense attachée au jeûne. Que s'évanouisse cette récompense dérisoire, et certes nous dirions le jeûne obligatoire, et même la veille ! »

Ibn 'Arabî

## Ce qu'est le soufisme

Quand on évoque la mystique musulmane, on pense spontanément au soufisme. La plupart des grands mystiques de l'islam, mais aussi des grands poètes et penseurs sont soufis. Le soufisme (*at-tasawuf*) est le cœur de l'islam, ou encore l'ésotérisme musulman, dont les meilleurs représentants sont des maîtres spirituels visionnaires, audacieux, des saints qui font parfois figure de martyrs (comme le célèbre Hallaj), en butte aux représentants sourcilleux de l'exotérisme musulman, pour l'essentiel des docteurs de la loi (*oulémas*), plus attentifs à la lettre du dogme ou du texte saint (le Coran) qu'à son esprit profond, à son esprit caché. Qu'est-ce qui distingue, alors, un musulman engagé dans la voie soufie d'un simple fidèle ? Pour l'essentiel, sa conviction que l'homme, dès sa vie terrestre, peut faire l'expérience de Dieu, qu'il peut goûter sa Présence. Ce qui fait dire à certains soufis que le soufisme est une « saveur ». Pour s'ouvrir à la réalité divine, les soufis doivent parvenir au *fana*, l'extinction de tout désir, la mort de l'ego. Cela suppose un cheminement initiatique intérieur, rude combat mené selon une méthode spirituelle précise sous la direction d'un maître, un *cheikh*, qui se trouve à la tête d'une confrérie (*tariqa*, pluriel : *turuq*) et auprès de qui on a fait allégeance (en se plaçant sous sa guidance spirituelle). Le *cheikh* se rattache à une chaîne initiatique (*silsila*) qui remonte souvent jusqu'au Prophète lui-même. Ce rattachement lui confère la *baraka*, grâce spirituelle qu'il communique à ses disciples. On compte plusieurs centaines de confréries soufies répandues dans tout le monde musulman, y compris, à partir du XIX<sup>e</sup> siècle, en Europe et aux États-Unis.

## Les confréries soufies et le jeûne

Et le jeûne ? demandera-t-on. Comment les soufis le perçoivent-ils, le vivent-ils ? Impossible, évidemment, de donner une réponse univoque tant les *fuqara* (les disciples) divergent de par leur degré d'implication dans la voie du *tasawuf*. Et tant les confréries auxquelles ils se rattachent sont contrastées, ne serait-ce que par la mise en œuvre de pédagogies spirituelles fort diverses : dépouillées ou, au contraire, privilégiant les phénomènes paranormaux spectaculaires, avec toutes les combinaisons intermédiaires. Une constante toutefois : les soufis perçoivent avec acuité la portée spirituelle du jeûne compris comme un voyage intérieur pendant lequel ils sont appelés à se donner davantage à Dieu et à la communauté des croyants. Un voyage spirituel qui les aide à développer des qualités de discipline et de persévérance requises pour entreprendre le voyage à la maison de Dieu, La Mecque. Et, bien sûr, pour entreprendre le voyage final, vers l'au-delà. Les soufis sont donc enclins à vivre le jeûne avec intensité. Ainsi, dans les Balkans, et en bien d'autres régions, les confréries mettent-elles à profit le mois de *Ramadan* pour réciter chaque jour le *dhikr* (forme de méditation fondée sur la répétition des noms divins). Autre caractéristique : les soufis adoptent facilement tout ou partie des jeûnes surrogatoires.

Enfin, ils ont volontiers recours à l'usage de la retraite solitaire avec restrictions alimentaires ou jeûnes. Selon Denis Gril<sup>106</sup> : « La retraite cellulaire sous la surveillance du maître (...) met le disciple dans les conditions pour recevoir l'ouverture spirituelle ou l'illumination grâce à un *dhikr* de plus en plus intériorisé. Le dénuement et l'obscurité de la cellule lui offrent l'image tout d'abord de la vacuité du cœur, qu'il doit réaliser pour que rien ne le détourne plus de l'objet de son invocation, ensuite du vide et de l'obscurité de l'univers où seule brille la lumière divine sur le néant des êtres. »

Une confrérie a mis au centre de ses pratiques spirituelles la retraite avec jeûne diurne et un régime alimentaire nocturne maigre. Cette *tariqa*, particulièrement axée sur l'effort ascétique, c'est la *Khalwatiyya*, du même mot arabe qui signifie « retraite ». Celle-ci dure généralement quarante jours chez les *khalvetis* (disciples de la *Khalwatiyyd*). Voici ce qu'en dit Nathalie Clayer<sup>107</sup> : « Le *cheikh*, qui a donné son autorisation, accompagne le disciple dans la cellule de réclusion – généralement aménagée dans les *tekke* et les *zawiya* (lieux où se rassemblent les disciples d'une confrérie) –, y entre, y accomplit deux prosternations et y laisse le disciple. Là, dans ce réduit à l'abri de toute lumière et de tout bruit extérieur, celui-ci récite les formules qui lui sont prescrites. Ses litanies ne sont interrompues que par les cinq prières rituelles. Veille et abstinence caractérisent aussi la retraite. Lorsqu'il rompt le jeûne au cours de la nuit, le *murîd* n'absorbe que du riz à l'huile de sésame, de l'eau citronnée et du café sans sucre, ou encore des olives, de la soupe de riz non salée, de la soupe épaisse au lait faite avec de la farine de blé ou du pain d'orge sans sel. La fin de la retraite donne lieu à une cérémonie, suivie d'un repas. Cet exercice extrêmement dur (...) représente aussi un rite initiatique, un rite de passage à travers une mort symbolique, pouvant parfois délivrer à celui qui l'a pratiqué un surcroît de sainteté, sinon de légitimité. » Et d'expliquer que pour conjurer les risques de troubles psychiques et physiques inhérents à cette pratique, le *cheikh* exerce un contrôle étroit du disciple qui s'y livre. Il surveille son état psychique par l'analyse de ses songes et de ses visions. C'est lui également qui décide de la durée de la retraite, pouvant l'interrompre s'il le juge nécessaire.

Le saint fondateur de la confrérie *Alawiyya*, l'Algérien Ahmad al-Alawi (Mostaganem 1869-1934), fit lui aussi de la retraite un élément clé de sa méthode spirituelle. Le docteur Marcel Carret<sup>108</sup>, qui a soigné le *cheikh* Alawi dans les dernières années de sa vie, de 1920 à 1934, souligne qu'il fut frappé, dès leur première rencontre, « par sa ressemblance avec le visage sous lequel on a coutume de représenter le Christ ». Le *cheikh* Alawi présentait « une maigreur stupéfiante, à croire que la vie dans cet organisme ne fonctionnait qu'au ralenti ». Au cours de ce premier entretien, le médecin français, ayant appris qu'il ne se nourrissait chaque jour que d'un litre de lait, de quelques dattes

sèches, d'une ou deux bananes et de thé, lui demanda instamment de suivre un régime alimentaire plus copieux. Affable, le *cheikh* lui répondit qu'il en jugeait de manière différente et précisa que, pour lui, le fait de se nourrir était une obligation importune. Ce que confirme un de ses proches disciples, Ibn'Abd al-Bâri. Après avoir demandé au *cheikh* pourquoi il mangeait si peu, il se vit répondre : « C'est parce que je me trouve si peu disposé à manger. Ceci n'est pas de l'ascèse de ma part, comme le croient quelques-uns des frères, bien que, à vrai dire, je n'aimerais pas avoir ni des gloutons ni des gourmets parmi mes disciples. » Le *cheikh* Ahmad al-Alawi parle du jeûne comme des autres piliers de la foi musulmane sous un angle ésotérique dans un livre dont la traduction française n'a pas encore été éditée : *Mina quddûsiyya*.

Son arrière-petit-fils, le *cheikh* Khaled Bentounès, est l'actuel guide de la confrérie *Alawiyya*, par ailleurs fondateur des Scouts musulmans de France. Dans la continuité de son aïeul, il propose à ses disciples des retraites individuelles ou collectives, soit avec un jeûne diurne, soit sans. Le *cheikh* Bentounès<sup>109</sup> souligne que le jeûne est recommandé lors des retraites spirituelles de trois jours, qu'en principe les *fuqara alawi* effectuent à raison de quatre par an (une par saison). Dans tous les cas de figure, les *fuqara* ne consomment pendant ce temps d'esseulement volontaire aucune protéine animale : ni œuf, ni poisson, ni viande. Le *cheikh* ou son représentant ne s'éloigne pas du reclus « car il doit surveiller de près l'effet des invocations et des exercices spirituels, qui suivent une progression très précise<sup>110</sup> ».

De pratique ancienne, attestée et commentée par les plus grands maîtres comme Al-Ghazâlî et Ibn'Arabî, la retraite avec restrictions alimentaires ou pratique du jeûne s'est répandue sur l'ensemble du monde musulman. La confrérie *Khalwatiyya*, qui, on l'a vu, en a fait une pièce maîtresse de l'ascèse, est présente surtout en Egypte, mais aussi au Soudan, ainsi qu'en certains endroits de l'Indonésie et de l'Afrique occidentale. Présente au sud du Sahara et dans le monde touareg de l'Aïr, dans une région où les grottes utilisables à cet effet sont nombreuses, la *Mahmûdiyya* en a également fait le couronnement de ses valeurs fondamentales : ascétisme et non-violence, union de la *charia* (la loi) et du soufisme, prééminence de la figure du Prophète Muhammad offerte en

modèle aux novices. Sans oublier la récitation du *dhikr* et de la *fâtiha*, sourate liminaire du Coran. Quant à la confrérie *Alawiyya*, elle compte des dizaines de milliers de disciples répartis dans de nombreux pays et sur quatre continents.

## **Al-Ghazâlî : le jeûne, signe d'amour envers Dieu**

Abû Hamîd Muhammad al-Ghazâlî, dit Al-Ghazâlî (1058-1111), est l'un des plus grands théologiens et philosophes de l'islam. Surnommé « la preuve de l'islam », il est également l'une des figures majeures du soufisme auquel il contribua activement à donner ses lettres de noblesse et une légitimité souvent contestée par les autorités religieuses. Fort de son autorité de savant, il osa affirmer que le *tasawuf* est la voie suprême menant à Dieu. Originaire de Tûs, dans le Khorassan, Al-Ghazâlî fut tour à tour professeur à Bagdad, puis pèlerin errant pendant près de dix ans, de nouveau professeur avant de se retirer à Tûs pour se consacrer à la voie soufie. Son principal ouvrage, *La Vivification des sciences de la religion*, comporte un traité intitulé « Les secrets du jeûne » que Maurice Gloton a traduit et préfacé<sup>111</sup>. Al-Ghazâlî y distingue trois degrés du jeûne : le jeûne général ou jeûne du commun, le jeûne spécial ou jeûne de l'élite, et le jeûne spécial réservé à l'élite de l'élite. Le jeûne du commun est caractérisé par l'abstention de se livrer aux désirs du ventre et du sexe. Le jeûne de l'élite consiste, de plus, à préserver du péché l'ouïe, la vue, la langue, les mains, les pieds, etc. Le jeûne de l'élite de l'élite est le jeûne du cœur qui détourne des préoccupations mondaines et des pensées vaines, et qui fuit tout autre que Dieu puissant et majestueux. Al-Ghazâlî rappelle que, selon « les maîtres versés dans la science des cœurs (les maîtres spirituels), celui qui pendant le temps du jeûne se préoccupe de ce avec quoi il rompra le jeûne se verra inscrire une faute, car cette attitude est le signe du peu de confiance dans la faveur de Dieu ». Et de préciser : « Il s'agit d'orienter intimement son aspiration vers Dieu puissant et majestueux et de s'éloigner de tout ce qui est autre que Lui – gloire à Lui. On devra alors s'imprégner du sens de la parole divine suivante : “Dis : Allah, puis laisse-les se divertir dans leurs vains propos” (VI, 91). »

Al-Ghazâlî détaille les six dispositions qui rendent parfait le jeûne de l'élite, ou jeûne des êtres pieux et vertueux visant à éviter que le péché n'envahisse les facultés de l'homme. La première disposition, c'est de baisser le regard pour éviter le regard concupiscent. La deuxième consiste à retenir la langue du bavardage, du mensonge, de la calomnie, de la médisance, des propos indécents, du maltraitement, de la dispute, de la contradiction ; elle oblige au silence et à s'occuper de l'invocation du nom de Dieu et de la récitation du Coran ; c'est le jeûne de la langue. La troisième disposition consiste à ne pas écouter ce qui est réprouvé, selon cette parole du Coran : « Ceux qui écoutent attentivement le mensonge sont des mangeurs impénitents de biens illégitimes » (V, 68). La quatrième disposition vise à empêcher les membres du corps (pieds, mains) de pécher ainsi qu'à retenir son estomac des désirs au moment de la rupture du jeûne le soir ; ainsi considéré, le jeûne implique la modération puisque le Prophète lui-même a dit : « Combien de jeûneurs ne retirent de leur jeûne que faim et soif ! » Corollairement, la cinquième disposition consiste à ne pas absorber beaucoup de nourriture licite au moment de la rupture du jeûne ; Al-Ghazâlî interpelle ainsi le lecteur : « Et comment le profit du jeûne – qui est de réduire les ennemis d'Allah et de maîtriser les passions – serait-il obtenu si le jeûneur compensait après la rupture ce qu'il n'avait pu absorber depuis le début du jour ? Il se pourrait même, au moment de rompre son jeûne, qu'il ajoute d'autres aliments au point de prendre l'habitude de garder toutes sortes de victuailles pour le mois de *Ramadan* et de manger aussi des mets qu'il ne consomme pas pendant les autres mois de l'année » ; et de rappeler le but du jeûne : « Réaliser la vacuité et briser les passions afin de se préserver par la crainte pieuse. » Le bon comportement en période de jeûne ? « Ne pas dormir beaucoup pendant le jour afin de ressentir la faim et la soif (...), garder le plus longtemps possible, chaque nuit, une certaine faiblesse (de corps) afin de rendre légères ses dévotions nocturnes. » La sixième disposition consiste, après la rupture du jeûne, à ressentir crainte et espoir dans le cœur devant l'incertitude de savoir si le jeûne sera agréé de Dieu. Al-Ghazâlî précise encore que l'objectif du jeûne est de « se caractériser par certains caractères d'Allah puissant et majestueux, tels que l'attribut de *çamâ-diyya* ou de soutien universel

indépendant et impénétrable, et d'imiter les anges dans la mesure où la nature le permet ».

## Ibn ‘Arabî, une doctrine initiatique du jeûne

On l’appelle le *cheikh al-aqbar*, le « grand maître ». Ibn ‘Arabî (Murcie 1165-Damas 1241) est un philosophe doublé d’un mystique de haut rang. Désigné de son vivant comme le « sceau muhammadien de la sainteté », il a écrit une œuvre abondante. Sa doctrine initiatique de l’unité et de l’unicité de l’Être reste d’un accès difficile. Très audacieuse et visionnaire, sa pensée a été suspectée d’hérésie par ses contemporains. Ne serait-ce que parce que sa perspective profondément universaliste l’a conduit à admettre l’équivalence des grandes religions, perçues comme autant de voies conduisant à Dieu, pour peu que les hommes sachent, à terme, en dépasser l’habillage formel.

Charles-André Gillis a rassemblé, traduit et présenté des textes d’Ibn ‘Arabî sur le jeûne<sup>112</sup>. Ceux-ci sont pour la plupart extraits du chapitre 71 des fameuses *Futûhât Makkîya*, les « Illuminations de La Mecque » ou encore « Conquêtes spirituelles », considérées comme la plus complète somme encyclopédique du soufisme. Ibn ‘Arabî y développe une doctrine initiatique du jeûne dont il donne la définition suivante : « Une abstinence (*imsâk*) qui procure aux jeûneurs une élévation (*rif’a*) auprès d’Allah le Très Haut, à l’égard de toute chose dont le Droit divin leur a donné d’écarter leurs âmes et leurs membres. » Ce qui implique tout à la fois un jeûne du corps, un jeûne de l’âme (à l’égard des passions interdites) et un jeûne du cœur (à l’égard de tout attachement autre que Dieu). Du jeûne, Ibn ‘Arabî affirme encore qu’« il s’élève en degré au-dessus de toutes les autres œuvres d’adoration ». Le *cheikh al-aqbar* distingue le jeûne de la faim : « Ce qui, dans le jeûne, appartient au serviteur, c’est uniquement la faim : la transcendance du jeûne appartient à Allah et la faim au serviteur. » Il revient sur cette distinction dans un chapitre consacré à la « forme spirituelle du jeûne », expliquant que celui-ci « appartient au serviteur par statut, non par essence. Allah se l’est attribué et en a dépouillé le jeûneur, bien qu’il lui ait

donné l'ordre de jeûner. Il convient donc que le jeûneur regarde vers son Seigneur durant toute la durée de son jeûne afin de réaliser pleinement sa qualification et de ne pas en être diverti. Dieu ne s'attribue le jeûne que s'il est authentique ; il ne l'est que dans la forme qu'Allah a prescrite au jeûneur de réaliser ». Et d'expliquer qu'en cas de calomnie, le jeûneur « rompt son jeûne bien qu'il s'abstienne de manger » ; que dans ce cas, pour retrouver sa qualité de jeûneur, « il faut qu'il y ait expiation » puisqu'il « s'agit de préférer Dieu à soi-même ». Car « celui qui demeure attentif à son Seigneur, Allah le Très Haut, demeure attentif à Lui de sorte qu'il n'a d'autre récompense que Lui ». Comparant la prière rituelle et le jeûne, Ibn 'Arabî affirme que le second est plus parfait que la première « car il entraîne la rencontre d'Allah et sa contemplation ». La prière étant, elle, simplement un entretien, non une contemplation. Concernant le mois de *Ramadan*, le maître rappelle : « Allah a rendu le jeûne “qui n'a pas de semblable” obligatoire de façon inconditionnelle uniquement en ce mois auquel Il a – gloire à sa Transcendance – donné un de ses noms. Dès lors ce mois n'a lui-même pas de semblable car aucun mois de l'année ne porte un des noms dont Allah s'est appelé lui-même à l'exception du ramadan. » À propos de la pratique de la veille pendant les nuits du mois de *Ramadan*, Ibn 'Arabî souligne que Dieu l'a recommandée en vue de sa manifestation théophanique « le jour où les hommes seront debout devant le Seigneur des mondes » (XCIII, 6).

Dans son introduction à ces textes d'Ibn 'Arabî, Charles-André Gillis, lui-même converti à l'islam sous le nom d'Abd ar-Razzâq Yahyâ, fait valoir que « le jeûne représente le rejet de l'ensemble des conditions limitatives quelles qu'elles soient ». C'est par là qu'il opère l'« exaltation » du jeûneur. Et de remarquer que le verbe *sâma*, de la racine *s-w-m*, désigne non seulement le fait de jeûner mais aussi l'action du jour quand il se lève et celle du soleil quand il atteint le zénith. Il en tire cette conclusion : « L'abstinence ouvre les portes de l'ascension spirituelle. Elle met le jeûneur en présence de la Réalité divine (...). »

Dans un très beau texte, Ibn 'Arabî expose : « J'ai faim. Je ne jeûne pas. Mon âme en vérité me combat pour obtenir la récompense attachée au jeûne.

Que s'évanouisse cette récompense dérisoire, et certes nous dirions le jeûne obligatoire, et même la veille ! Le serviteur demeure serviteur d'Allah tant qu'il ne recèle pas en son âme une cible à la portée d'un lanceur de traits<sup>113</sup>. » Voici le commentaire qu'en donne Charles-André Gillis : « L'aspect négatif de la faim se rapporte ici à la recherche d'une récompense qui serait autre qu'Allah lui-même, c'est-à-dire de toute "cible qui demeurerait à la portée d'un lanceur de traits". Le jeûne est une théophanie essentielle ; il exprime la Servitude absolue, qui est, sur le plan initiatique, la négation de tout autre qu'Allah. »

### Le renoncement selon Bayhaqî

Bayhaqî (v. 994-1066) vécut dans le Khurâsân. Théologien et docteur de la loi réputé, il fut un fin connaisseur de la tradition musulmane. Dans son *Anthologie du renoncement*<sup>114</sup>, il a consigné les paroles de grands maîtres de la mystique et de la gnose. Dans la deuxième partie de l'ouvrage, au chapitre intitulé « De l'abandon du monde et de l'opposition à l'âme et à la passion », il rapporte ceci :

Selon 'Utbi : « Un maître, dont nous suivions les séances et qui était un sage, disait : "Malheureux être humain ! Le temps de vie qui lui est imparti lui reste caché tout comme les raisons d'être des choses, et la faim le maintient en captivité, tandis que satisfaire son appétit le terrasse." »

Parole d'Ibrâhîm Abû Ishâq al-Khawwâs : « Dieu aime trois choses et déteste trois choses : ce qu'il aime, c'est que l'on parle peu, dorme peu et que l'on mange peu. Ce qu'il déteste, c'est que l'on parle beaucoup, que l'on mange beaucoup et que l'on dorme beaucoup. »

D'après Al-Hasan ibn 'Amr Sabî'î, Bishr al-Hârith aurait dit : « Je n'ai rien vu de plus déshonorant pour le serviteur ici présent que son ventre. »

Du même : « Selon Ibrâhîm ibn Adam : "La faim affine le cœur." »

On avait demandé à Sa'îd ibn 'Abd al-'Azîz quelle était la subsistance qui suffisait pour vivre, et il avait répondu : « Pour aujourd'hui, c'est satisfaire son appétit et, pour demain, c'est avoir faim. »

# Portrait : Tariq Oubrou

---

## Tariq Oubrou ou le jeûne continu

« Un musulman qui jeûne avec assiduité ? Il faut aller voir Tariq Oubrou ! » Mes interlocuteurs étaient unanimes : cet imam était l'homme qui s'imposait car son ascèse l'avait conduit à observer chaque jour que Dieu fait – sauf pendant les deux grandes fêtes religieuses, *aïd el-fitr* et *a ïd el-adah* – le jeûne diurne, obligatoire pour le commun des fidèles pendant le ramadan et facultatif en quelques autres circonstances.

Je suis allé le rencontrer à Bordeaux, dans la mosquée qu'il dirige, à quelques pas de la gare. Affable, il a laissé de côté les plans de la future grande mosquée de la ville sur lesquels lui et son adjoint travaillaient à mon arrivée. Costume sobre, la cravate de mise, silhouette ni maigre ni ronde, le visage altier mais sans ostentation, un fin sourire, d'un calme inaltérable, il a parlé d'abondance de notre sujet commun, ne manifestant ni impatience ni fatigue.

D'origine marocaine, né à Agadir en 1960, l'homme est l'une des figures montantes de l'islam de France. À mi-chemin entre tradition et modernité. « Fidèle au texte (coranique) mais sans jamais oublier le contexte », dit-il. Trop moderne pour les uns, pas assez pour les autres. Soucieux de faire connaître l'islam spirituel contre l'islam politique et fondamentaliste qui occupe le devant de la scène. Un homme intérieur à coup sûr, qui évoque « cette expérience intime qui fait que la raison s'effondre devant le mystère de Dieu ». Un « retournement » survenu à l'âge de dix-huit ans, pendant l'appel du *muezzin* à la prière qu'il a ressenti « comme l'appel de Dieu lui-même à ne pas oublier l'essentiel de la vie. Le soir même, après avoir récité les prières canoniques, j'ai senti quelque chose qui m'envahissait et que je ne peux expliquer », raconte-t-il. Dès lors, l'homme s'est lancé avec passion dans la voie d'Allah, non sans quelques « tiraillements initiaux entre l'appel de Dieu et les exigences du monde ». Autodidacte et fier de l'être, théologien coauteur avec la sociologue

Leïla Babes du livre *Loi d'Allah, loi des hommes. Liberté, égalité et femmes en islam*<sup>115</sup>, Tariq Oubrou poursuit un cheminement solitaire. De sensibilité soufie sans être rattaché à une confrérie, il rêve d'un retrait du monde qui lui offrirait tout loisir pour se livrer à la contemplation du Beau. Chaque chose en son temps. Pour l'heure, il se sent moralement contraint d'honorer tous ses engagements dans la communauté musulmane, entre prêches à la mosquée, séances d'exorcismes, cours de théologie et toutes les fonctions de représentation auprès des élus locaux. C'est pour trouver la force d'y faire face et pour « ne pas être tenté par l'orgueil spirituel qui menace encore plus les prédicateurs », qu'il est entré dans la discipline exigeante du jeûne.

« Le jeûne, c'est la santé même. Non pas mortification gratuite, mais maîtrise des instincts les plus redoutables : la pulsion sexuelle et la faim. Dans la tradition musulmane, ces instincts peuvent à nouveau s'exprimer le soir après la rupture du jeûne mais avec modération. Il ne s'agit évidemment pas de récupérer avec avidité tout ce dont on s'est privé pendant le jour. Ce qui est hélas le cas de nombreux fidèles. L'objectif est plutôt de diminuer sensiblement sa nourriture, de ne pas entretenir l'appel de l'estomac. Il faut distinguer entre la lecture exotérique du jeûne, telle qu'exprimée dans le droit musulman, le *fiqh*, davantage attentif à ce qui est licite ou non pour le corps et ses mouvements. Et la lecture ésotérique qu'en font les soufis, plus préoccupés, in fine, par les mouvements de l'âme. Mais n'oublions pas que le corps et l'âme sont intimement liés. Comme l'a dit un mystique musulman, "quand le corps a faim, l'âme est rassasiée. Et quand le corps est rassasié, l'âme a faim". On rencontre dans l'histoire musulmane de nombreux cas de jeûnes prolongés<sup>116</sup>. Le Prophète lui-même a jeûné sans discontinuer à plusieurs reprises mais il n'a pas encouragé ses disciples à faire de même. Nonobstant, certains de ses compagnons ont suivi cette pratique qu'ils abordaient plus sous l'angle qualitatif que quantitatif. Ensuite, les mystiques musulmans ont compensé une moins grande efficacité spirituelle, due à l'éloignement progressif (dans le temps) de la révélation coranique, en augmentant la durée de leurs jeûnes continus.

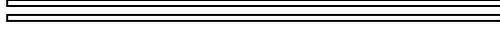
« C'est l'intention (*niyya*) qui donne son sens à la pratique du jeûne comme à toute pratique rituelle, qui la spiritualise : "Je jeûne pour Dieu." L'acte de

privation nous rapproche de Dieu car Lui-même, qui ne subit aucune détermination, ne mange pas, ne boit pas, ne copule pas. Le jeûne nous aide à quitter notre nature animale pour nous rapprocher des anges, du monde invisible (*ghaib*). Pour réaliser notre nature spirituelle. Considéré sous cet angle, le jeûne est une forme d'ascension, et même de prière. L'abstinence n'est pas subie, elle devient un acte positif. Dieu a communiqué avec l'humanité pendant le mois de *Ramadan* en révélant le Coran. Tout se passe donc comme si, pour entrer en contact avec la révélation, l'homme devait jeûner. D'où l'insistance sur la lecture du Coran (si possible dans son entier) pendant ce mois. Jeûner est un point de départ, non un point d'arrivée. Il vise, comme tous les rites, à modifier notre comportement envers Dieu et envers nos semblables.

« Jeûner tous les jours, comme je le fais, n'est pas recommandé selon plusieurs hadiths. Pourtant l'un de ces hadiths fait état de l'accord donné par Muhammad à un proche pour suivre cette pratique. Bien d'autres compagnons du Prophète ont fait de même. Pour moi, c'est devenu une nécessité, qui au fil du temps s'est imposée pour répondre à toutes sortes de sollicitations. Notamment des demandes d'exorcismes, lesquels sont psychiquement épuisants et éprouvants. Le jeûne me donne une sérénité que je n'avais pas initialement car je suis émotif et impulsif. Il m'a libéré de beaucoup de choses. Je suis plus léger et alerte pour travailler. J'ai bien conscience que jeûner ainsi interfère dans ma vie sociale et la complique. Ce ne fut pas facile d'en prendre la décision. Ce n'est pas non plus aisé de s'y tenir sur la longue durée, comme je le fais depuis dix ans. Il m'a fallu une "initiation", respecter des étapes intermédiaires en adoptant dans un premier temps les jeûnes surrogatoires. J'ai essayé ensuite de suivre le jeûne de David (jeûner un jour sur deux), mais ce n'était pas encore cela. De fait, ce qui convient à l'un ne convient pas nécessairement à l'autre. Ce qui m'aide, c'est d'être ouvert à la grâce de Dieu et dans l'attente de son secours. Ce ne sont pas nos propres efforts qui nous font entrer dans le royaume de Dieu. Nous devons solliciter sa grâce. "Celui qui ne demande rien n'aura rien", dit-on. Il nous faut chercher Dieu avec patience et humilité, en ne nous fermant pas aux opportunités qu'il nous offre. Le jeûne en est une. »

IV

# L'ORIENT



# Le bouddhisme

---

« Quand je voulais tâter mon ventre, ma main rencontrait ma colonne vertébrale. »

Siddharta Gautama

Le bouddhisme, en tant que voie du milieu, se méfie des extrêmes et professe plutôt le non-attachement à la nourriture et la discipline de la modération que la pratique du jeûne. Le *Vinaya*, recueil de prescriptions aux moines, recommande à ceux-ci de mendier la nourriture puis de la partager au réfectoire. Autre prescription très en usage dans les monastères bouddhiques : l'abstention de nourriture solide après le repas de midi.

Ces considérations prennent appui sur la propre vie du Bouddha. Celui-ci s'astreignit pendant six ans à une ascèse très rigoureuse, entouré de compagnons qui s'attachèrent à celui que l'on nommait déjà Shakyamuni, « le sage silencieux des Shakya ». Le Bouddha s'adonna à de longues rétentions du souffle et réduisit de manière drastique sa nourriture, se contentant d'un peu de soupe de pois, de haricots ou de lentilles. Épreuve qui le conduisit à mettre en péril sa vie et qu'il décrit ainsi : « Mon corps devenait d'une extrême maigreur. Semblables à des joncs secs étaient mes bras et mes jambes... semblable au pied d'un chameau était mon postérieur... semblable à un chapelet était mon épine dorsale... exactement comme les poutres du toit d'une maison en ruine saillaient mes côtes ; de même qu'au fond d'un puits on perçoit à peine les étoiles, de même on voyait à peine mes pupilles enfoncées... Quand je voulais tâter mon ventre, ma

main rencontrait ma colonne vertébrale<sup>117</sup>. » C'est alors que Siddharta Gautama eut une prise de conscience décisive, résumée en ces termes : « Ce n'est pas grâce à cet ascétisme terrible que je dépasserai la loi humaine et que j'arriverai à distinguer clairement la véritable non-naissance. Il existe un autre moyen de parvenir à l'Éveil. » Les cinq ascètes qui vivaient avec lui l'ont alors quitté au prétexte que « l'ascète Gautama renonce à tout effort pour vivre dans l'abondance ». Renonçant à l'ascétisme exacerbé, de même qu'au début de sa quête spirituelle il avait renoncé à la richesse matérielle, il reprit des forces et atteignit quelque temps après l'illumination sous l'arbre de la *bodhi* (éveil).

Le bouddhisme s'est diffusé dans toute l'Asie, se fractionnant en deux courants majeurs, *Theravada* ou Petit Véhicule, et *Mahayana* ou Grand Véhicule, et en une multitude d'écoles, avant de gagner l'Occident. Il convient donc de parler du bouddhisme au pluriel. Et ce qui est vrai pour une école, aussi bien en matière de jeûne, ne le sera pas pour l'autre. Illustration à travers trois traditions : le bouddhisme zen et le bouddhisme tibétain, les deux écoles les plus représentées en Europe, en France notamment ; et le bouddhisme shingon, dont la présence dans notre pays est marginale.

## Le zen

Essentiellement japonais, il a été introduit en France au xx<sup>e</sup> siècle par Taisen Deshimaru. S'inscrivant dans le droit-fil de la voie du milieu, les maîtres zen recommandent à leurs disciples d'éviter l'avidité, une des trois passions néfastes qui s'exprime souvent dans la nourriture. Les moines zen ne prennent que deux repas, celui du matin et celui du midi, en principe composés de la nourriture reçue en aumône. Les restes de midi forment la « collation » du soir. Le cuisinier, le *tenzo* a un rôle très important dans un monastère zen. Il en est même le deuxième personnage, chargé de préparer une nourriture qui n'alourdit pas les moines et qui facilite la méditation. L'art de la cuisine est perçu comme une pratique spirituelle. À charge pour le *tenzo* de faire régner l'harmonie par sa manière de préparer les repas. Il doit mettre en œuvre trois attitudes mentales : un esprit joyeux, de gratitude, car il a la joie de préparer les repas pour la sainte communauté ; un esprit parental, bienveillant pour ceux qu'il nourrit, comme d'une mère pour ses enfants ; un esprit vaste, non sélectif, qui accueille tout avec équanimité, aussi bien les aliments à sa disposition que les êtres qui travaillent dans la cuisine. Il doit avoir pour les ustensiles et les aliments eux-mêmes beaucoup de respect et de soin. Il doit épargner la moindre goutte d'eau et récupérer tout ce qui peut l'être, jusqu'au moindre grain de riz. Etant entendu que puisque la nourriture est une offrande (des proches, et plus largement du cosmos), il ne faut pas la gaspiller. Toutes ces considérations ont été développées dans des *Instructions au cuisinier zen*<sup>118</sup> par le grand maître Dogen (1200-1253), importateur de Chine au Japon de l'école zen dite *Sôtô*.

## Le bouddhisme tibétain

Principalement connu à travers la figure médiatique du Dalaï Lama, le bouddhisme tibétain compte de nombreux disciples en France, où des lamas, fuyant le Tibet occupé par la Chine, ont installé, dès les années 60, des centres d'étude et de méditation tibétains. Figure majeure du *Vajrayana* ou bouddhisme tantrique, le bouddhisme tibétain a développé un impressionnant corpus de pratiques corporelles et méditatives, parmi lesquelles la pratique de *nyoung né*, commune à toutes ses écoles. Ascèse de purification intense, elle associe une méditation sur le Bouddha de la compassion, *Tchenrézi*, des prosternations, ainsi qu'un jeûne complet (sans boire ni manger) un jour sur deux. Les fidèles peuvent faire un nombre très variable de *nyoung né*. Karma Migyur Ling, le centre d'étude tibétain de Montchardon (Isère), propose ainsi chaque année, d'octobre à avril, de suivre un cycle de cent *nyoung né*. Lama Tsultrim, un Français « converti » qui vit depuis plusieurs années en ermitage près de Gap après avoir longtemps séjourné à Karma Migyur Ling, a pour sa part prononcé et exaucé le vœu classique au Tibet de faire mille *nyoung né* (en l'espace de quelques années).

Par ailleurs, le bouddhisme tibétain connaît l'inédit. Certains ascètes ont en effet la réputation de vivre de très longues années sans manger. Ce sont essentiellement des lamas yogis vivant en solitude, dont la figure archétypale est le saint Milarepa. L'hagiographie courante rapporte que celui-ci non seulement ne se nourrissait que d'orties, mais qu'il vécut longtemps de la nourriture pranique, pratique consistant à se nourrir d'air. Une ascèse rare, entourée au Tibet de la plus grande confidentialité et extérieure au milieu monastique tibétain, lequel, en fidélité à la voie du milieu, se méfie des extrêmes. La tradition fait valoir que c'est après que le grand saint tibétain eut renoncé à cette ascèse extrême et accepté de manger de la viande (alors que le végétarisme est

vivement recommandé aux moines, a fortiori aux anachorètes) qu'il atteint l'illumination, revivant ainsi l'expérience du Bouddha.

## Le shingon

Très développé au pays du Soleil-Levant, le shingon, bouddhisme tantrique japonais, est peu connu en Occident. Le temple *Komyo-In*, ou « temple de la lumière », représente en France et en Europe ce bouddhisme ésotérique de l'école *Vajrayana*. Il est dirigé par le révérend Yûkaï Senseï, un Français. Lui et son épouse ont été ordonnés moines au Japon et initiés aux quatre rituels à la base de toutes les pratiques du shingon. Yûkaï Senseï a raconté ce processus, évoquant de grandes ascèses comme celle de *kokouzo goumonji*. Celle-ci consiste à prier pendant cinquante jours Vénus, l'étoile de l'aube, considérée comme la manifestation du Bouddha *Kokouzo* (gardien des trésors du ciel, qui possède l'intelligence nécessaire pour comprendre tous les textes sacrés). « Levés à 3 h 30 du matin, notre journée commençait par des ablutions purificatrices : dix-huit seaux d'eau glacée sur nos corps entièrement nus. Ensuite, au cours de deux rituels de sept ou huit heures chacun, nous répétions vingt mille fois par jour la même prière jusqu'à un million de fois pendant toute la durée de l'ascèse. Un seul repas au milieu de la journée devait nous suffire : repas sans sel, un peu de sarrasin (seule céréale autorisée, les autres ayant la réputation de boucher les *nadis* ou canaux d'énergie) cuit à l'eau, quelques légumes ou des algues séchées ; un peu de thé (...) Finalement ces cinquante jours passèrent très vite. Contrairement à ce qu'on aurait pu penser, nous n'étions pas exténués. La faim nous tortura surtout pendant la première et la dernière semaine. Il n'empêche que, à la descente, je pesais seize kilos de moins qu'à la montée. Et ma femme douze de moins. »

Yûkaï Senseï a pratiqué cette rude ascèse à neuf reprises. Il souligne qu'elle est particulièrement éprouvante pour le corps. Elle a pour conséquence néfaste une forte tendance à manger beaucoup à la reprise, ce qui entraîne une prise de poids. Autres effets possibles : chute de dents et/ou abcès dentaires. Comme la

plupart des moines bouddhistes, Yûkaï Senseï ne prend pas de repas le soir. Médecin de formation, il vante les bienfaits de ce régime qui permet aux organes de la digestion, le pancréas surtout, de se mettre au repos, et qui l'aide grandement à poursuivre, jour après jour, une intense pratique de méditation. Notamment la nuit, de minuit à 5 heures du matin, heure à laquelle il se recouche.

# L'hindouisme et le jaïnisme

---

« Un disciple qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant et qui se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un *siddha* (atteint la perfection). »

*Hatha Yoga Pradipika, 1-57*

Parce que l'hindouisme a développé pendant trois bons millénaires une infinie diversité de cultes et de pratiques, le regard qu'il porte sur le jeûne mériterait un long développement. Contentons-nous d'indiquer quelques pratiques. Ne serait-ce que celle, commune, de jeûner les jours de nouvelle lune. Ainsi la plupart des vishnouïtes, qu'ils soient laïcs ou *saddhus* (ascètes, littéralement « renonçants »), jeûnent pour *ekâdasî*, le onzième jour de chaque quinzaine, dédié à Vishnou. Certaines fêtes religieuses, mais aussi des vœux particuliers, *vrata*, souvent souscrits par des femmes au sein de leur famille, sont aussi l'occasion de jeûnes aux modalités diverses : jeûnes rigoureux avec abstention totale de nourriture ou, simplement, modifications temporaires du régime alimentaire, ou encore abstention d'une nourriture donnée pendant une certaine période.

Pour les trois cent cinquante millions d'Indiens aujourd'hui encore victimes de sous-nutrition, contraints de se contenter le plus souvent d'un seul repas par jour à base de riz, il va sans dire que le jeûne n'est pas prisé. Il ne l'est guère plus de la classe moyenne – désormais un tiers de la population – en voie accélérée d'occidentalisation. Sauf quand ses représentants, victimes à leur tour de la « malbouffe », souffrent d'obésité et découvrent les vertus du jeûne

diététique. Ou plutôt le redécouvrent car manger, prendre son repas est considéré, selon la pensée hindoue, comme un acte sacré. L'hygiène alimentaire, à des fins de pureté rituelle et, secondairement, de santé, fait partie de l'horizon traditionnel. Selon la *Chândogya Upanishad* (VII, 26, 2) : « Lorsque la nourriture est pure, l'esprit se purifie, lorsque l'esprit est pur, la conscience du véritable Soi s'établit, lorsque cette conscience est assurée, tous les liens qui retiennent l'âme au monde se relâchent<sup>119</sup>. » C'est là que s'origine le végétarisme, pratiqué essentiellement par les membres de la caste des brahmanes. Bien que majoritairement adeptes du régime carné – contrairement à un cliché tenace –, les hindous n'en respectent pas moins largement l'interdit de consommer de la viande bovine (les bovins étant sacrés) et celle du porc.

Reste que pour une majorité d'Indiens, le jeûne est estimé comme expression de leur vie religieuse, comme marque de dévotion et sacrifice pour une divinité. Ainsi du nouveau jeûne qui tend à devenir national, consacré à Santoshi Mâtâ (« la mère du contentement »), une divinité féminine de la famille de Shiva et de Parvati, objet d'un culte récent. Ainsi du jeûne traditionnel, consacré au dieu Ganesha – le père de Santoshi Mâtâ –, l'un des plus connus et populaires du panthéon hindou avec sa tête d'éléphant et son gros ventre. La fête de Ganesha, célébrée avec faste, y compris à Paris, est en principe précédée d'un jeûne de quinze jours.

Pratiqué aussi bien à l'occasion de grandes fêtes et de pèlerinages, le jeûne – dont aucun Indien n'ignore l'usage à la fois subversif et spirituel qu'en fit le père de la nation, Gandhi – est également pour les hindous un mode d'ascèse pratiqué depuis des temps immémoriaux, une pratique appelée *anashana* ou *upavâsa*. *Upavâsa* : ce terme sanskrit signifie littéralement « inanition », il se réfère en réalité aux pratiques de jeûne. « En règle générale, les *saddhus* ne prennent qu'un seul repas par jour, simplement préparé et végétarien, d'ordinaire à midi ; ils jeûnent plus souvent que les laïcs, limitent et simplifient leur alimentation, souvent choisissent un régime de monodiète, c'est-à-dire ne consomment qu'une seule sorte d'aliments (...) On peut diviser les *saddhus* en quatre catégories par ordre progressif de difficultés : les *anahârî*, mangeurs de céréales, les *phalahârî*, mangeurs de fruits, les *dudhahârî*, buveurs de lait, et finalement les *nirahârî*,

mangeurs de rien<sup>120</sup>. » Cette dernière catégorie étant celle d'une toute petite minorité d'inédiques. En plus des jours de jeûne prescrits par la loi religieuse, les ascètes se soumettent à des jeûnes de longueur et de fréquence variables en fonction de leurs vœux personnels « jusqu'à ce que, idéalement, le processus de raffinement ou d'affinement de leurs corps, de leurs enveloppes corporelles (*kosha*) soit tel qu'ils aient atteint le stade de félicité (*ânanda*) ou encore qu'ils soient vivants en *samâdhi* (extase spirituelle) et qu'aucune alimentation ne leur soit plus nécessaire (...) En résumé, le jeûne, comme d'autres formes d'austérité, est rituellement symbolique du renoncement hindou ; structurellement il sépare les *saddhus* comme groupe distinct des laïcs et il fournit une méthode opérationnelle pour transmuier des états de conscience dits normaux en états de béatitude définis comme transcendants<sup>121</sup> ».

Ceci est particulièrement vrai des courants du shivaïsme car ils mettent un accent particulier sur l'ascétisme. De fait, les yogis ont de tout temps jeûné et associé leurs jeûnes à des pratiques de dévotion, de méditation et de concentration en vue d'obtenir l'état de *jîvan-mukta* (littéralement « libéré vivant », état de réalisation spirituelle intense délivrant du cycle des réincarnations). Le *hatha yoga*, la forme de yoga de loin la plus connue et pratiquée en Occident, a développé, dans cette optique, des pratiques de jeûne dont la visée première est de libérer l'énergie absorbée par la digestion au profit du développement de la force spirituelle. Non sans adopter une attitude de pragmatique prudence et mettre en garde contre tout abus qui aboutirait à détruire le corps. Y font référence aussi bien des textes anciens<sup>122</sup> que la littérature ascétique moderne.

Quant à la médecine indienne traditionnelle, l'*âyurveda*, elle accorde une grande place à la diététique dans l'entretien et la promotion de la santé. Selon sa vision unitive de l'homme, elle ne sépare pas les phénomènes somatiques et les phénomènes psychiques. « Si l'on ne peut considérer le jeûne comme un acte authentiquement médical, l'Inde ancienne et l'Inde actuelle font cependant un large usage de procédures qui peuvent s'y apparenter, en particulier les techniques de purification de l'organisme, plus spécialement les procédés d'élimination connus sous le nom de *pañcakarrna*-thérapie », note Hélène E.

Stork<sup>123</sup>. *Hatha yoga* et médecine âyurvédique s'associent volontiers. Le mensuel *Santé Yoga*<sup>124</sup> fait ainsi état de sessions de purification par le jeûne organisées par Sri Shyamji Bhatanagar, un Indien installé en Occident. Au programme : consommation d'eau uniquement, additionnée de vitamine C et d'infusions d'herbes ayurvédiques, pratiques de yoga dès l'aube et plusieurs fois dans la journée, promenades en forêt, sessions de méditation, récitation de sons sacrés et mantras, etc. Le silence est vivement recommandé, ainsi que la réduction, autant que possible, de la « dispersion sensorielle ».

## Jainisme : le jeûne jusqu'à l'inanition

« Vaincre la roue des (re) naissances, en éliminant radicalement toute violence, par un respect généralisé de la vie, sous toutes ses formes, tel est le but de ces futurs “vainqueurs” : le moine ou le laïc *jaïna*. » Ainsi Jean-Pierre Osier résume-t-il sa présentation du jainisme<sup>125</sup>. Souci absolu de l'*ahimsâ* (s'abstenir de violence) qui conduit les moines jaïns à errer avec pour objets emblématiques, outre un vase à aumônes et un bâton, un plumeau destiné à éviter tout être imperceptible ou tout insecte qu'ils pourraient écraser. Alors que le bouddhisme tend à être une voie du milieu, le jainisme est plutôt une doctrine de l'extrême qui met en œuvre une rude ascèse. L'aboutissement du développement spirituel des disciples, « stade unique, exceptionnel, pinacle d'une pyramide d'obligations<sup>126</sup> », s'appelle la *sallekhana*. Sorte de mort volontaire par inanition visant non pas à quitter le monde par désespoir mais à s'en détacher progressivement. « Etape décisive vers la victoire totale sur la transmigration, obtenue au terme d'une vie d'ascèse, dont elle constitue le couronnement volontaire et conscient. » La *sallekhana*, qui n'est pas réservée aux seuls moines, est un acte public auquel participe la communauté des jaïns. Il est ritualisé : l'ascète qui s'y soumet réduisant de manière ordonnée et progressivement sa nourriture solide et liquide. Jusqu'à ce que mort s'ensuive.

### Portrait : Isabelle Morin-Larbey

Dans le grand studio parisien où elle donne ses cours de yoga, Isabelle Morin-Larbey reçoit en toute simplicité. Avec une aisance déconcertante, elle s'assied en semi-lotus à même le sol pour mieux écouter son interlocuteur. Moquette blanche, murs dépouillés, une statuette de Bouddha : l'ambiance est « zen ». Une sérénité du décor en phase avec celle de la maîtresse de maison. Yeux clairs, le teint hâlé, l'écoute attentive, cette quinquagenaire a une mine

resplendissante à vous faire envie. Envie de quoi ? Comme elle, de faire avec son corps un métier. « J’enseigne le *hathayoga* depuis de longues années. Je l’ai découvert à l’âge de vingt et un ans et, tout de suite, ce fut comme une retrouvaille. Comme si j’entraîtais chez moi, explique-t-elle Cette écoute fine du corps et la relation de simplicité avec les autres et avec soi-même qu’elle induit m’ont conquise. Plus encore, ce qui m’a retournée, c’est de découvrir un état d’être qui ne me mettait pas en compétition. Jusque-là, j’avais toujours été poussée à me battre. Contre les autres, pour être la meilleure en classe. Mais aussi contre mon propre corps, à l’adolescence, pour essayer de régler par la force – via un régime draconien – un problème de surpoids. Le yoga, au contraire, offre un chemin de réconciliation car il nous apprend à nous détendre, à faire confiance et à lâcher prise. Un *sutra* de Patanjali (un grand maître du yoga) dit à ce sujet : “Lorsque le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent.” »

L’écoute attentive de son corps, facilitée par sa longue pratique du yoga, l’amène volontiers à jeûner ou à restreindre sévèrement sa nourriture. « À l’occasion, quand cela se présente, quand c’est juste », nuance-t-elle. Elle explique qu’au cours d’une récente traversée du désert libyen, en 4 × 4 avec des amis, elle a adopté un régime plus que frugal – quelques tomates par jour – parce que « cela sonnait juste à ce moment-là ». Souvent le mercredi, elle ne mange qu’un fruit le soir car elle donne des cours de yoga sans interruption. « Je suis dans une énergie légère. Je m’abstiens de manger sans me donner de contrainte. En douceur, avec souplesse, comme dans le yoga. » Et de préciser : « Quand j’anime des stages, je mange encore moins pour être davantage à l’écoute de ce que les élèves attendent. J’ai besoin de beaucoup dormir mais pas de manger en quantité. De fait, le jeûne me va bien. » Il lui va si bien que des élèves lui ont demandé de les initier. Pendant six années consécutives, elles se sont retrouvées de manière informelle, à six ou sept femmes, toujours en septembre, pendant une semaine de jeûne, dans une grande maison de campagne, au sud de la France. L’expérience fut si riche qu’après une brève interruption, Isabelle devrait bientôt la reconduire. Autour d’un même programme : le matin, exercices de yoga, marche, repos ; l’après-midi, étude de textes spirituels, des textes bibliques ou des textes de la tradition indienne, comme le *Yoga-sutra* de Patañjali ou la *Bhagavad Gîtâ*, parfois même le texte d’un poète, René Char aussi bien ; puis de nouveau yoga suivi d’échanges libres sur le vécu de la journée. Pas de contraintes horaires car « chacun doit être à l’écoute de sa fatigue ».

Écoute et liberté, deux maîtres-mots. Liberté étendue au domaine alimentaire : « J’apportais de quoi manger, des fruits et des légumes. Certaines jeûnaient complètement toute la semaine, d’autres mangeaient une pomme si elles en ressentaient le besoin. » On proteste : dès l’instant où l’on mange, ne serait-ce qu’une simple pomme, on ne jeûne plus ! Elle tempère : « C’est une proposition d’approche du jeûne. Faite dans les règles : réduction de la nourriture avant l’entrée dans le jeûne puis réalimentation progressive. Plutôt que de poser des interdits alimentaires, je préfère inviter les gens à se poser la question : “Qu’est-ce qui est bon pour moi ? Qu’est-ce qui se passe en moi, quel est mon réel besoin ?” Le jeûne nous amène à distinguer la vraie sensation de faim de l’envie de manger. Bien des gens sont surpris, quand ils jeûnent, de ne plus avoir la sensation de la faim alors que ce sont de gros mangeurs. »

Elle conclut : « Le jeûne crée un espace de disponibilité à l’autre, d’accueil de ce qu’il est. Il nous met dans une sensibilité de partage. Nous invite à faire de la place pour autrui. Comme

quand on fait de la place et du ménage dans sa maison pour accueillir des hôtes. Ce qui est en jeu, c'est une plus grande justesse de présence. »

# Gandhi et ses héritiers

---

« Les jeûnes sont une partie intégrante de mon être. Je ne peux pas plus me passer d'eux que de mes yeux. Ce que les yeux sont pour le monde extérieur, le jeûne l'est pour le monde intérieur. »

Gandhi

## Les jeûnes de Gandhi

Mohandas Gandhi (1868-1948) est né dans une famille aisée de la caste des *vaishyas*, les commerçants, situés assez bas dans l'échelle sociale. Sa mère, Putlibai, beaucoup plus jeune que son père qui l'avait épousée en quatrièmes noces, était une femme dévote dont il écrit dans son autobiographie<sup>127</sup> qu'elle était « portée à toutes sortes de vœux extrêmement durs ». On apprend qu'elle respectait les jeûnes en l'honneur de Vishnou, ainsi que le *pradosha*, un jeûne en l'honneur de Shiva observé pendant le cinquième mois de l'année. Outre ces jeûnes obligatoires, elle s'adonnait à des jeûnes volontaires. C'est dans le cadre familial, et le respect de la tradition religieuse – hindous, de tradition vishnouïte, ses parents sont influencés par le jaïnisme –, que le jeune Gandhi pratique ses premiers jeûnes. « J'avais moi-même observé, alors que j'étais aux Indes, le jeûne d'*ekâdasî*<sup>128</sup> et d'autres jeûnes ; mais, ce faisant, je me contentais simplement d'imiter ma mère et je cherchais à faire plaisir à mes parents. Je ne croyais pas à l'efficacité du jeûne, non plus que je la comprenais », note-t-il.

Il est marié, selon la coutume, à l'âge de quatorze ans, à une jeune fille de treize ans, Kasturbai. Lorsque, malgré les pressions de son entourage, il part seul en Angleterre pour y poursuivre des études de droit, il a dix-huit ans et il doit promettre à sa mère de respecter trois vœux solennels : ne pas boire de vin, être fidèle à sa jeune épouse et ne pas manger de viande. Le respect de ce dernier vœu aidant, il s'essaie à la diététique et rejoint bientôt une société végétarienne. Déjà, il mène à Londres une vie sobre, s'astreint à réduire ses dépenses, marche beaucoup, mange peu. C'est aussi en Angleterre qu'il fait une « rencontre avec la religion », comme il l'écrit lui-même. Lui qui était « dans le Sahara de l'athéisme », il s'enthousiasme pour le Nouveau Testament, notamment le Sermon sur la montagne. Et pour la *Baghavad Gîtâ*, texte capital de l'hindouisme qui professe le renoncement au corps et au monde et qui deviendra

par la suite son livre de chevet. Il se fixe en 1893 en Afrique du Sud et y découvre la misérable condition des Indiens – souvent des intouchables –, embauchés comme contractuels. Avocat à succès et défenseur des libertés, il troque ses habits d’Indien anglicisé pour un habit « indigène ». Il est attaché à l’*ahimsâ* (non-nuisance, non-violence), une doctrine qui marque l’hindouisme, le bouddhisme et plus spécialement encore le jaïnisme. Par conséquent, il est végétarien. Le souci de l’hygiène physique, de l’hygiène mentale et, bien sûr, de l’hygiène spirituelle – qui pour lui ne font qu’une –, ce souci manifesté dès son séjour à Londres ne le quittera plus. Et la question alimentaire, dans ses deux facettes, diététique et jeûne, ne cessera d’occuper ses réflexions et de faire l’objet de ses « expériences de vérité », ainsi qu’en témoigne son autobiographie. Deux chapitres sont consacrés à ses « expériences de diététique » ; trois à ses jeûnes ; un autre s’intitule « Sacrifice au végétarisme » ; le suivant : « Expériences de cure par la terre et par l’eau ». On y découvre son extrême attachement à un strict végétarisme – ni viande, ni poisson, ni œuf, ni lait ou produits dérivés du lait – quitte à mettre en danger sa vie et celle de ses proches. On y apprend aussi que ce n’est qu’avec le plus grand déchirement qu’il consentira à consommer un peu de lait de chèvre pour consolider son organisme défaillant. Outre ces chapitres, le livre est riche d’observations sur la portée personnelle et sociale de ces expériences. Il les a du reste rassemblées dans un livre au titre ambitieux : *L’Art de guérir*.

1906 est une date charnière : à l’âge de trente-sept ans, il prononce son vœu de *brahmacharya*. En Inde, la pratique religieuse permet que les hommes d’âge mûr, lorsque leur descendance est assurée, prononce ce vœu de chasteté et de continence : un engagement grave et définitif. Pour conforter celui-ci, Gandhi adopte les jeûnes d’*ekâdasî*, de *janmâshtami*<sup>129</sup>, et ceux d’autres jours saints analogues. Il écrit à ce sujet : « J’étais ardemment désireux d’observer le *brahmacharya* tant en pensée qu’en parole et en acte, et également impatient de consacrer le plus de temps possible à la lutte pour le *satyâgraha*<sup>130</sup> et à la préparation qu’elle exigeait de moi, c’est-à-dire au culte de la pureté. Je me trouvai donc conduit à provoquer de nouveaux changements et à m’imposer de plus grandes restrictions en matière de nourriture. L’hygiène avait surtout

présidé aux changements précédents ; mes nouvelles expériences portaient de la religion. Le jeûne et la contrainte alimentaire jouèrent désormais un rôle plus important dans ma vie. » Et, un peu plus loin : « En même temps que j'abandonnais le lait et les céréales et que je me mettais à expérimenter un régime de fruits, je commençai à utiliser le jeûne comme instrument de retenue. » Cette même année 1906, le jeûne hindou de *pradosha* coïncide avec le jeûne du mois de *Ramadan*. À la Ferme Tolstoï, sorte d'ashram qu'il a fondé avec un ami, il encourage les jeunes musulmans présents et les hindous à jeûner ensemble, et invite les parsis et les chrétiens de la communauté à se joindre à eux. Il note à ce sujet : « C'est toujours une bonne chose de se joindre aux autres en toute forme de renoncement (...) Le résultat fut (...) qu'un splendide esprit de corps s'épanouit parmi eux. » Gandhi nuance néanmoins son enthousiasme par la précision suivante : « Le jeûne ne suffit pas à tout ; et si le jeûne du corps ne s'accompagne de l'esprit, il n'aboutit, nécessairement, qu'à l'hypocrisie et à la défaite. »

Dès cette époque, sa conviction est établie que « pour le quêteur qui veut vivre dans la crainte de Dieu et qui veut arriver à Le voir, face à face, il est aussi essentiel de resserrer son régime alimentaire, tant en quantité qu'en qualité, que de resserrer sa pensée et son discours ».

Nouvelle étape marquante : 1913. Deux garçons de son ashram ont failli à l'égard d'une jeune fille. Il se sent personnellement et douloureusement responsable. « Je me condamnai donc à un jeûne de sept jours et au vœu de ne prendre qu'un seul repas durant une période de quatre mois et demi », souligne-t-il à propos de ce qu'il qualifie lui-même de « jeûne de pénitence ». Peu de temps après, un de ses fils étant mêlé à un même incident, il jeûne encore, cette fois-ci pendant quatorze jours et, pour se soutenir, lit des extraits du *Râmâyana*. Mais il fait aussi à ses dépens l'expérience que le jeûne exige une certaine « technique ». Désormais il s'y prendra mieux, jusqu'à devenir, de son propre aveu, un « artiste du jeûne ».

En 1917, Gandhi est de retour sur la terre mère, après un séjour de vingt-quatre ans en Afrique du Sud pendant lequel il a mené, à la tête de la communauté indienne, de grandes batailles victorieuses contre l'injustice raciale.

Cette expérience lui vaut une solide réputation en Inde et une popularité croissante. Il prend sa place dans le mouvement national pour l'indépendance et poursuit localement des expériences de *satyâgraha*. Ainsi de la lutte menée en 1918 avec les ouvriers des filatures d'Ahmedabad ; ceux-ci se sont mis en grève pour être mieux payés et travailler moins durement. Gandhi fixe trois conditions à son soutien : pas de violence contre ceux qui ne sont pas solidaires de la grève ; fermeté face aux patrons et persévérance dans la lutte ; refus de toute mendicité. Voyant après deux semaines la détermination des grévistes faiblir et redoutant une explosion de violence, il s'interroge sur ses propres motivations : solidarité de fond avec les ouvriers et besoin de justice ou, plutôt, orgueil de réussir ? Un matin, la lumière se fait soudain en lui : il doit jeûner. La grève prend fin après seulement trois jours de jeûne. « Les patrons furent touchés jusqu'au cœur et se décidèrent à chercher un moyen de régler le conflit », écrit-il dans son autobiographie. En 1919, l'Angleterre adopte une loi qui maintient les restrictions de liberté adoptées pendant la première guerre mondiale. Ces mesures policières exaspèrent le peuple. Gandhi invite celui-ci à protester par le *hartal*, suspension de toute activité marquée par une journée de jeûne et de prière. L'opération est un succès.

Désormais, il est devenu le *Mahâtma*, « la grande âme », et il a donné au *satyâgraha* une dimension nationale, impulsant ainsi une dimension spirituelle au mouvement d'indépendance. Mais le 13 avril 1919, à Amritsar, l'armée anglaise tire, sans sommation, sur une foule de vingt mille *satyâgrahis* rassemblés pour un meeting pacifique, faisant plus de trois cents morts et mille blessés. Des émeutes éclatent ici et là. Face à cette montée de violence, Gandhi s'accuse d'avoir « commis une erreur grosse comme l'Himalaya » et suspend, pour un temps, le mouvement de *satyâgraha*. En décembre 1921, des hindous malmènent des parsis qui ont célébré l'arrivée du prince de Galles, alors que Gandhi avait invité les Indiens à boycotter les manifestations officielles entourant cet événement. Le Mahatma, une nouvelle fois, se sent le vrai responsable et, après deux heures de méditation et de prière, décide de jeûner du 9 au 13 novembre, invitant les coupables à réparer les torts commis. En 1922, la puissance coloniale exerce une politique de répression telle qu'il choisit de

lancer le mouvement de désobéissance civile dans le comté de Bardoli. Mais, à Chauri Chaura, des policiers sont brûlés vifs ou lynchés à mort. La foule, une fois de plus, n'a pas respecté le *satyâgraha* et, à nouveau, le Mahatma suspend celui-ci, à la grande consternation de ses camarades. « Il vaut un million de fois mieux paraître infidèle aux yeux du monde que l'être envers nous-mêmes », fait-il valoir. Il s'impose d'office un jeûne de cinq jours qui lui « permettra de devenir un instrument capable d'enregistrer les plus légères variations de l'atmosphère morale ». Il voit ce jeûne comme une « punition pour moi et pour tous ».

Deux ans plus tard, en 1924, un poète hindou attaque violemment le prophète de l'islam. En représailles, il est tué et des violences éclatent. Redoutant qu'elles explosent, Gandhi écrit dans *Young India* que ces événements sont pour lui intolérables et que son impuissance l'est plus encore. « Ma religion m'enseigne, souligne-t-il, que devant une détresse qu'on ne peut soulager, on doit jeûner et prier. » Il décide à nouveau de jeûner, chez son ami musulman Mohamed Ali, cette fois-ci pendant vingt et un jours, en ne prenant que de l'eau. Un jeûne pour que les responsables des religions hindoue et musulmane, mais aussi les parsis, les sikhs et les chrétiens mettent fin aux querelles qui « déshonorent la religion et l'humanité ». Il écrit : « Mon jeûne est affaire entre Dieu et moi. Je n'ai consulté personne. A-t-on besoin d'un tiers quand on s'adresse à Dieu ? (...) Il ne faut que sentir. » On lui reproche de jeûner chez un hôte musulman. Il passe outre, animé par le sentiment aigu de sa responsabilité : « J'avais mis entre les masses une arme terrible et je pensais : Si on en fait mauvais usage, je devrai le payer de ma vie. Le moment me semble venu. L'objet de mes autres jeûnes était limité. Cette fois, il est sans limites, comme mon amour. Je me sens aujourd'hui baigné dans un océan d'amour. » Et d'expliquer : « J'ai promis à Dieu de jeûner, je ne puis trahir cette promesse. Depuis quarante ans, ma vie repose sur ce principe. » Selon les témoins, Gandhi se montre gai au terme de ce long jeûne de vingt et un jours. Il continue à écrire, travailler et discuter, tout en restant la plupart du temps alité.

Il assiste chaque jour à trois réunions quotidiennes de prière. Le dernier jour, les principaux dirigeants hindous et musulmans sont rassemblés autour de son

lit. Il obtient, provisoirement, satisfaction. Ce jeûne bouleverse l'Inde et retentit par-delà ses frontières. S'écoulent ensuite huit années de lutte, qui le voient recourir à des symboles forts. Que ce soit le Mahatma au rouet, symbole de vie simple, autarcique, ainsi que de résistance à l'oppression des filatures anglaises, ou le Mahatma conduisant la fameuse marche du sel, en 1930, dont la couverture médiatique le rendit mondialement célèbre.

En 1932, de retour de la conférence de Londres, où il a mesuré combien le peuple anglais l'aimait, il est de nouveau arrêté. De sa prison, il apprend que le gouvernement britannique veut instaurer un régime électoral séparé pour les intouchables. Ceux-là mêmes qu'il a appelés *Harijan* (peuple de Dieu) et dont il n'a jamais cessé de réclamer l'émancipation, martelant que leur existence était la grande honte de l'hindouisme. Il se fâche et prévient l'adversaire qu'il sera forcé de jeûner à mort, « en toute humilité », si celui-ci ne revient pas sur ces dispositions. Soucieux d'épuiser les possibilités d'entente avant de recourir au jeûne, il lui laisse un mois pour réviser sa décision. En vain. Il commence son jeûne le 20 septembre à midi. Le 23 septembre, il est au plus mal. À la fin, il ne peut plus parler. Son ami le poète Tagore accourt de Calcutta. Les bulletins de santé du Mahatma sont diffusés dans toute l'Inde. Dès les premiers jours du jeûne, les portes des temples, fermées depuis toujours aux intouchables, leur sont ouvertes. Enfin, le 26 septembre, lui parvient la réponse positive du gouvernement. Celui que les Indiens dénomment désormais *Bapu* (Papa) a gagné. Ce jeûne marque un tournant. C'est le premier « jeûne à mort » auquel recourt Gandhi. Chantage politique, comme le lui ont reproché ses détracteurs ? Lui, comme à son habitude, répond sur un registre spirituel : « Je ne peux pas donner plus que ma vie et je la donne bien volontiers car mon amour est sans limites. » Son impact et la mise en scène dramatique qui a accompagné ce jeûne valurent à celui-ci d'être appelé le « jeûne épique ».

En 1933, Gandhi est toujours en prison. Le 29 avril, après la prière du matin, il déclare à ses proches : « Je me suis couché sans la moindre idée de jeûner le lendemain. Vers minuit, quelque chose m'a éveillé et une voix a dit : “Tu dois jeûner. – Combien de jours ? ai-je demandé ? – Vingt et un jours, répondit la voix. – Quand dois-je commencer ? – Demain.” Après cette décision, je me suis

rendormi. » Pourquoi ce jeûne personnel, aux fins de purification intérieure et de prière ? « Il veut se punir et se laver d'une souillure intime provoquée par une jeune Américaine venue lui rendre visite dans sa cellule », explique Catherine Clément<sup>131</sup>. Il rassure ceux qui s'inquiètent pour sa santé et demande à sa fille spirituelle, Mirabehn, fille d'un amiral anglais, de « sentir avec lui que le jeûne est le plus grand don que Dieu m'ait fait et que même s'il commence dans la crainte et le tremblement, signe de faiblesse, il y a en moi une joie jusqu'ici inconnue que je vous demande de partager ». Libéré de prison le 8 mai, il ne rompt le jeûne qu'au jour fixé, le 29 mai.

La même année, il est de nouveau emprisonné, traité comme un détenu ordinaire. Il refuse toute libération sous condition (cesser ses activités politiques) et entreprend, le 16 août, un nouveau jeûne. Ce dernier met ses jours en danger, il est hospitalisé et, finalement, libéré le 23 août. Un an plus tard (août 1934), nouveau jeûne de sept jours parce qu'un hindou a frappé un adversaire de la campagne en faveur des intouchables.

Avec la seconde guerre mondiale arrive ce qui sera pour Gandhi des « années crève-cœur ». Il s'est retiré de la politique et son pacifisme est radical. Les chefs indépendantistes ne partagent pas ses opinions. Et quand il propose aux Tchèques annexés ou aux juifs martyrisés par les nazis la non-coopération et le sacrifice, il n'est pas compris. Années d'isolement. Le lundi 13 avril 1942, jour de silence pour lui comme chaque lundi, il entend sa voix intérieure le pousser à exiger le départ des Anglais. En août, il passe à l'action et lance l'appel à la rébellion ouverte, à la révolution non violente totale. Il est une nouvelle fois arrêté et mis en détention, de même que tous les chefs indépendantistes. Le vice-roi des Indes, avec qui il a essayé de négocier, l'accuse d'être responsable des violences. Pour renverser cette accusation, il entreprend le 10 février un jeûne de trois semaines. Bientôt il est porté mourant. Bapu parvient néanmoins au terme de son jeûne le 3 mars et le rompt selon un rituel établi : chant d'un hymne hindou, d'un cantique chrétien, lecture d'un extrait de la *Bagavad Gîtâ* et de versets du Coran, puis la poétesse Sarojini Naidu, fidèle parmi les fidèles, lit un poème de Tagore. Enfin Kasturbai, la femme de Gandhi, lui tend un jus d'orange mêlé d'eau. De nouveau le peuple indien s'est mobilisé,

mais cette fois-ci sans résultat. Le gouvernement britannique objecte que ce jeûne est un chantage en contradiction avec la non-violence prônée par Gandhi, et ne cédera pas. À cet échec s'ajoutent plusieurs deuils : celui de Mahadev Desai, à la fois son secrétaire et son fils adoptif, puis celui de son épouse, morte en prison, la tête sur les genoux du Mahatma.

Après la guerre, les dissensions récurrentes entre les communautés hindoue et musulmane prennent une tournure dramatique. Gandhi, dont la lutte pour l'indépendance de l'Inde est inséparable de la lutte pour son unité, se sent crucifié. Bizarrement, il n'autorise pas ses propres amis à jeûner en réaction à de violentes émeutes au Bengale soulevées par la question musulmane. Lui-même s'y refuse, affirmant : « Je ne jeûnerai que lorsque je serai bien sûr que les musulmans me considèrent comme leur ami. » Bientôt, le gouvernement indien provisoire accède, la mort dans l'âme, aux requêtes de l'intransigeant Mohamed Ali Jinnah : créer un État musulman indépendant, le Pakistan, divisé en deux parties, l'une occidentale, l'autre orientale. Pour le Mahatma, c'est une « tragédie spirituelle ». Le 15 août 1947, l'indépendance de l'Inde est enfin officiellement proclamée. Ce jour-là, Gandhi n'accepte aucun des honneurs officiels, n'envoie aucun message officiel et se contente de prier, de filer au rouet et... de jeûner.

Funeste année 1947 : en septembre, les luttes entre communautés religieuses repartent de plus belle à Calcutta. À soixante-dix-huit ans, Gandhi décide encore de faire un jeûne à mort et fait valoir : « Ce jeûne doit être préventif car de Calcutta la conflagration peut s'étendre au Pendjab et embraser toute l'Inde. Alors viendra l'intervention de deux ou trois grandes puissances et ce sera la fin de notre brève indépendance. » Commencé le 2 septembre, le jeûne cesse le 4 septembre. Dès le premier jour, des délégations lui rendent visite. Des policiers jeûnent en soutien. Hindous et musulmans défilent à son chevet. Il exige un serment écrit qu'il obtient. Peu après, c'est à Bombay que les pires atrocités sont commises, surtout à l'encontre des musulmans. Gandhi s'y installe et, une dernière fois, y entreprend, le 13 janvier 1948, un jeûne. « Me sentant impuissant, j'ai mis ma tête sur les genoux de Dieu. C'est le sens profond de mon jeûne. » Celui-ci durera cinq jours, le temps d'obtenir, comme à Calcutta,

des engagements écrits pour la paix civile. On lui promet que les musulmans pourront circuler librement, qu'ils pourront à nouveau faire usage des mosquées qui leur ont été confisquées. Fait notoire : un groupe de musulmans jeûne à cette occasion avec Gandhi pour la justice et la paix entre hindous et musulmans. Le 18 janvier, en présence de l'ambassadeur du Pakistan, il se réalimente. Il écrit ensuite : « Le jeûne semble avoir réussi à chasser l'intempérance morale. J'espère que la guérison sera permanente. » La suite est connue : le 30 janvier, il est assassiné de trois balles de revolver par un extrémiste hindou. Il s'écroule en murmurant le nom divin aux lèvres : « *Ram, Ram.* » Pendant ses funérailles, l'émotion est à son comble. Deux millions d'Indiens viennent saluer une dernière fois celui qui était pour eux l'âme de la nation.

Jeûnes à fort retentissement, aux fins de libérer son peuple, qui ont frappé et ému le monde entier. Camille Drevet<sup>132</sup>, biographe de Gandhi, en résume ainsi l'esprit : « Cette arme du *satyâgraha* ne doit être employée que pour des causes justes après avoir essayé toutes les autres armes, sauf bien entendu celles de la violence. On ne doit jeûner que lorsqu'on sent une force intérieure vous animer. Il faut alors jeûner sans s'attacher au succès, sans attendre les fruits de son sacrifice. Lorsqu'on a décidé un jeûne, il faut s'y attacher héroïquement et rester fidèle à son engagement. » Jeûnes à retombées médiatiques, donc, mais aussi jeûnes discrets auxquels il s'est astreint avec régularité dès 1906. Justifiés par des circonstances diverses, tous ces jeûnes sont guidés, in fine, par le souci d'une ascèse ou purification personnelle toute mystique dont les retombées seront, croit-il fermement, bénéfiques pour l'ensemble du corps social. On a beaucoup réduit les jeûnes de Gandhi à des grèves de la faim – de même qu'on a réduit sa non-violence à la « non-résistance au mal » – alors qu'il en donnait, comme les premiers chrétiens, la signification d'un sacrifice d'amour pour la conversion des ennemis. Dans la *Bhagavad Gîtâ*, son livre de chevet, ne lit-on pas : « Chacun doit se rappeler que nos plus secrètes pensées ont une influence sur nous aussi bien que sur les autres. Le contrôle de soi doit donc chasser de l'esprit toutes les mauvaises pensées et faire place aux seules pensées nobles et hautes. Il faut garder son corps aussi net et sans tache que son esprit. » Lui-même, à la fin de son autobiographie, écrit : « Pour voir face à face (...) l'Esprit de vérité, il faut

être en mesure d'aimer comme soi-même la plus chétive des créatures. Et qui aspire à cela ne peut se permettre de s'exclure d'aucun domaine où se manifeste la vie. C'est pourquoi mon dévouement à la Vérité m'a entraîné dans le champ de la politique ; et je peux dire sans hésitation, mais aussi en toute humilité, que ceux-là n'entendent rien à la religion qui prétendent que la religion n'a rien à voir avec la politique. »

## Paroles de Gandhi sur le jeûne

« L'attitude mentale est tout. Une prière peut n'être que mécanique (...) Le jeûne peut n'être qu'une torture mécanique de la chair, torture sans valeur qui ne purifie que le corps sans toucher l'âme. Mais le jeûne qui atteste dans sa plénitude la suprématie de l'âme sur la chair est le facteur le plus puissant de notre évolution. »

« La mortification de la chair a toujours été considérée dans le monde comme une condition de progrès spirituel. Il n'y a pas de prière sans jeûne, en prenant le jeûne au sens le plus large. »

« Ces jeûnes ne sont supportables que parce qu'ils (me) sont imposés par une plus haute Puissance, et la capacité de supporter cette souffrance me vient aussi de cette Puissance. »

« Si la bataille que nous cherchons de toutes nos forces à éviter doit avoir lieu et si elle doit demeurer non violente, le jeûne doit y tenir une place importante. Il y a contre le jeûne instrument de lutte un préjugé naturel. La place du jeûne est reconnue dans la pratique religieuse mais il est considéré comme une simple interpolation en politique, bien que les prisonniers y aient eu souvent recours comme à leur dernière chance et avec plus ou moins de succès. »

« L'ONU doit savoir que je l'aide par mon jeûne à prendre une décision juste et à donner une orientation saine aux deux nouveaux dominions [l'Inde et le Pakistan]. »

« Même si le monde entier jeûnait contre moi, je garderais ma foi dans la valeur du jeûne. De même si les athées du monde entier jeûnaient pour protester contre ma foi en Dieu. »

## Les conseils de Gandhi au jeûneur

1. Conserver l'énergie physique et morale.
2. Ne pas penser à la nourriture.
3. Boire de l'eau.
4. Se rafraîchir avec une éponge.
5. Prendre chaque jour un lavement.
6. Dormir au grand air.
7. Prendre chaque matin un bain de soleil.
8. Ne penser qu'au jeûne.
9. Penser à Dieu et à sa relation avec lui : on découvre alors ce qu'on n'avait jamais rêvé de découvrir.

---

## Les héritiers de Gandhi

Il est impossible d'évaluer la postérité spirituelle et politique actuelle de Gandhi, tant elle est disséminée et protéiforme. Ne serait-ce qu'en Inde même. Instituts gandhiens, responsables d'universités, travailleurs sociaux d'inspiration gandhienne : les sensibilités sont diverses, de même que les engagements, plus ou moins actifs. Nombre de mouvements non violents se réfèrent à lui, comme le Mouvement pour une alternative non violente (MAN), animé par Jean-Marie Müller, ou le Mouvement international pour la réconciliation (MIR). Ou, encore, comme Church and Peace, une instance qui regroupe à part égale des membres de petites Églises (mémonites, amiches, quakers, etc.) et des catholiques.

Ce n'est sans doute pas un hasard si le père Raymond Régamey, dominicain et auteur de *Redécouverte du jeûne*, est par ailleurs l'auteur de *Non-violence et conscience chrétienne*, mais aussi de *Face à la violence, pour un statut des objecteurs de conscience*. Enfin, il est le préfacier de *Gandhi interpelle les chrétiens*, ouvrage de Camille Drevet. Dans cette préface, le père Raymond Régamey explique : « Gandhi dénonce la violence qui est essentielle à la civilisation occidentale, cette violence qui éclate maintenant dans le fait que la "paix" est l'équilibre des terreurs (...) C'est aussi à la mesure de ce drame que retentit l'une des accusations de Gandhi : le christianisme est, en fait, plutôt paroles que vie effective : les chrétiens n'ont pas la paix du Christ (...) Nous constatons avec Gandhi que la non-violence est bien l'enseignement central de l'Évangile. » Le père Régamey interpelle sur la conjonction profonde entre le vécu spirituel de Gandhi – sa façon de vivre le vœu de *brahmacharya* comme une maîtrise générale de tous les sens et non comme un vœu de chasteté limité strictement à son objet propre (le contrôle de la génitalité) – et la mystique chrétienne antique de la « virginité ». Mais il s'étonne aussi que Gandhi, en tant que héraut du jeûne, « en retrouva le sens antique ainsi que l'exprime la

*Didaché* : “Jeûnez pour vos persécuteurs” ». Il salue enfin celui qui nous réapprend le jeûne par ses disciples occidentaux, tels Massignon et Lanza del Vasto.

Ce dernier fut incontestablement en Occident l’héritier de Gandhi le plus direct, le plus fidèle. Lanza del Vasto, jeûneur confirmé et fondateur des communautés de l’Arche. Leurs membres, aujourd’hui encore, sont des militants actifs et convaincus de la non-violence. Eux aussi n’hésitent pas à jeûner pour juguler leur propre violence et celle du monde.

## Lanza del Vasto

Lanza del Vasto est né en 1901 en Italie. Etudiant en philosophie, à Pise, il passe son doctorat sur le thème de « La Trinité de l'Esprit ». En 1937, il part en Inde pour rejoindre Gandhi. Voici un extrait de la lettre qu'il écrit à sa mère : « Chère Mère, je suis heureux (...). J'ai rencontré Gandhi (...) J'ai eu la grâce de souvent m'entretenir avec lui. Pendant ces rencontres bénies, la non-violence a pris forme sous mes yeux. Ainsi, j'ai reçu non seulement des réponses à mes questions sur la guerre, mais aussi les éléments d'un mode de vie qui permet de lutter contre les violences qui engendrent la guerre. Il s'agit là d'une façon de faire qui découle d'une façon d'être : une cohérence de vie. Gandhi m'a donné un nouveau nom : *Shantidas*, serviteur de paix. Non pas maître ou monsieur, mais serviteur. » De retour en Europe, il publie en 1943 *Le Pèlerinage aux sources* dans lequel il décrit sa rencontre avec l'Inde, ses sages, ses saints. La partie centrale traite de la non-violence et du temps vécu chez Gandhi. Le succès est au rendez-vous. Pour beaucoup de femmes et d'hommes de cette génération, c'est une bouffée d'espoir, ce sera aussi une initiation au dialogue interreligieux.

Il fonde ensuite un groupe qu'il appelle l'Arche. En 1948, il se marie avec Chanterelle, une musicienne. Avec elle, il fonde la première communauté, à Tournier en Saintonge, mais il faudra la fermer quatre ans plus tard par manque d'expérience. En 1954, il est à nouveau en Inde pour suivre Vinoba. Ce disciple de Gandhi propose le partage volontaire des terres pour résoudre le problème agraire des plus pauvres. Il en résulte un autre livre, *Vinoba ou le Nouveau Pèlerinage*. Lanza del Vasto y développe longuement la pensée politique et sociale du mouvement gandhien, lequel veut développer la république des villages. En 1954 toujours, la communauté de l'Arche s'installe à Bollène, en Vaucluse. Cette fois, une règle ordonne la vie communautaire, très inspirée des règles monastiques, mais pourtant bien différente. Des familles s'y engagent,

avec des chrétiens et des non-chrétiens, tous très désireux d'une vie simple, fraternelle, où l'on puisse expérimenter la non-violence dans tous les aspects de la vie. La communauté travaille la terre sans tracteur par refus du travail à la chaîne et des atteintes à la nature.

Survient la guerre d'Algérie, puis la révélation des atrocités commises par l'armée française. Avec deux autres compagnons, Lanza del Vasto entreprend un jeûne public de vingt jours. Le journaliste Robert Barrat, de *Témoignage chrétien*, le soutient. Mauriac le visite. Camus lui écrit pour l'approuver. Il envoie une lettre au général Bollardière et lance un « Appel à la conscience des Français », ainsi qu'une exhortation aux chefs du Front algérien pour que cessent toutes les tortures et les atrocités des deux côtés. Il n'est pas de ceux qui justifient la colonisation par tous les moyens. Il n'est pas non plus de ceux qui justifient la décolonisation et la libération de l'Algérie au prix des attentats. En avril 1958, des militants décident d'envahir l'usine atomique de Marcoule, qui prépare en secret les matières radioactives nécessaires à la réalisation de la bombe atomique. Après l'expulsion manu militari, deux équipes de jeûneurs s'organisent, l'une à Genève sur une pelouse en pleine ville, l'autre, près de Marcoule, sur le passage des cars des ouvriers. Ce seront encore quinze jours de jeûne. Dès cette époque, Lanza del Vasto fustige la perversion de l'intelligence quand elle est fascinée par les œuvres de puissance et de domination. C'est pour lui le signe du renouvellement du « péché originel », portant atteinte à l'homme et à la nature.

En 1960, la communauté de l'Arche apprend l'existence de camps où l'on interne les suspects algériens, véritables espaces de non-droit. C'est le début d'une action non violente. Des marches, des jeûnes, des manifestations se déroulent à Thol, à Vincennes, à La Cavalerie dans le Larzac. Un compagnon de l'Arche a recruté trente volontaires qui multiplient les actions... Il propose à des réfractaires à la guerre d'Algérie un service civil de paix pour construire celle-ci par le travail et la solidarité. Les actions de désobéissance civile se multiplient, et les procès également. Deux compagnons feront deux ans de prison. Lanza del Vasto publie alors *Pacification en Algérie ou mensonge et violence*.

En 1963, Lanza del Vasto interpelle l'Église catholique pour essayer d'en obtenir une condamnation claire de l'arme atomique et de toutes les armes de destruction massive, ainsi qu'une reconnaissance de la lutte non violente, évangélique par ses moyens et par ses fins. Il écrit de Rome au pape Jean XXIII pour lui dire qu'il entreprend un jeûne privé de quarante jours dans un monastère trappiste. À la fin de son jeûne, il recevra du pape l'encyclique *Pacem in terris*. Pour compléter cette action, la communauté de l'Arche organise un jeûne international de dix-neuf jours afin d'obtenir que le concile affirme haut et clair la reconnaissance de la non-violence. Depuis, si la théologie de la non-violence a fait de grands pas, elle n'est pas encore enseignée et reconnue comme l'exigence même de l'Évangile.

L'action non violente se poursuit : marche de soutien aux objecteurs de conscience espagnols, jeûne de dix jours à Montréal pour le Bangladesh. Quand l'armée française veut agrandir un camp militaire sur les terres des bergers du Larzac, il entame en mars 1972, à plus de soixante-dix ans, quinze jours de jeûne. Il en sortira un engagement commun, avec le fameux « Serment des 103 » (paysans), de ne pas partir ni vendre les terres à l'armée. En 1976, il est aux côtés des manifestants antinucléaires rassemblés devant la centrale de Malville, où il jeûnera une semaine pour protester contre la répression policière...

Pendant dix ans, les bergers du Larzac mènent une lutte riche en actions populaires et originales. Des « néo-ruraux », pas encore célèbres, s'installent sur ce plateau et participent aux actions de non-coopération et de désobéissance civile. La communauté de l'Arche installe des compagnons dans la ferme des Truels, au nez et à la barbe des militaires qui en sont les propriétaires. Entre-temps, Lanza del Vasto publie *Techniques de la non-violence*. Bientôt de nouvelles communautés voient le jour. Bien que cet amoureux de la vie soit infatigable, la mort le surprend dans sa quatre-vingtième année, le 5 janvier 1981, en Espagne, où il pèrigrine.

Dans *Principes et préceptes du retour à l'Évidence* – l'un de ses principaux ouvrages avec *Le Pèlerinage aux sources*, *Les Quatre Fléaux*, *Approches de la vie intérieure*, et *Technique de la non-violence* – il avait écrit : « La vie d'un doux bandit est dure à bien mener, mais la joie des fontaines l'éclaire et toujours

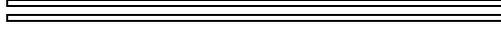
la grandeur du ciel. » Dans ce même livre, il rédige pas moins de onze « préceptes » concernant le jeûne. Tel celui-ci : « Celui qui jeûne se fait transparent. Les autres lui deviennent transparents. Leurs douleurs entrent en lui et il est sans défense contre elles. Qu'il bouche donc bien ses sens en mangeant bien, l'homme qui ne veut pas que la charité le dévore. »

## **Les communautés de l'Arche aujourd'hui**

À leur apogée dans les années 70, les communautés de l'Arche ont connu après la mort de Lanza del Vasto un lent déclin. Est-ce la radicalité de leurs choix ou les contraintes inhérentes à la vie communautaire, toujours est-il qu'elles peinent aujourd'hui à susciter de jeunes vocations. L'Arche a trois communautés en France, une en Allemagne, une en Suisse, une autre en Angleterre, et d'autres projets sont en germe. La non-violence s'y vit au quotidien : partage des tâches et des responsabilités, prises de décision communes, réconciliations, nouvelles relations aux biens et au pouvoir, respect de l'environnement. Mais aussi vie de prière et de silence où chacun est invité à approfondir sa religion et à reconnaître celle des autres. Sans oublier un jeûne de vingt-quatre heures le vendredi. Les membres de l'Arche qui ne vivent pas en communauté tentent de concilier obligations professionnelles et familiales avec les exigences de la non-violence. Ils s'efforcent, eux aussi, à mener une vie simple avec une orientation de service et de partage. Ils sont présents dans d'autres pays d'Europe, en Amérique latine et au Canada.

V

# AUTOUR DU JEÛNE



# Manger le rien : l'inédie

---

« Ils n'auront plus faim ni soif. L'Agneau les conduira aux sources des eaux vives. »

Apocalypse, 7

« J'ai laissé toute faim et toute soif sur le Thabor. »

Thérèse Neumann

Du jeûne sévère des ascètes – saint Antoine le Grand ne se nourrissant que d'un peu de pain et d'eau pendant des décennies – à l'inédie, il y a un grand pas. Se nourrir de fort peu, certes, passe encore. L'organisme humain s'habitue à bien des choses, à bien des restrictions. Mais ne plus rien manger du tout, ni parfois même ne plus boire ? L'inédie, du latin *inedia*, jeûne porté à son absolu, privation totale de nourriture, liquide ou solide, pendant plusieurs mois ou même plusieurs années, interpelle vivement les consciences. Et vient heurter de plein fouet notre rationalisme scientifique. Les esprits sceptiques dénoncent une simulation – le sujet inédique s'alimenterait en cachette – ou psychopathologisent les inédiques – ce seraient des malades hystériques – quand, comme c'est souvent le cas, leur inédie est accompagnée d'autres phénomènes extraordinaires, comme les stigmates du Christ, les extases, les visions, la bilocation.

Jacques Maître, sociologue des religions, est lui-même l'héritier de ce rationalisme sceptique. Il présente l'inédie comme mythe du jeûne absolu. « La

sacralisation de l'anorexie mystique se porte ainsi au degré d'un absolu, transcendant ce que le corps humain a d'éphémère<sup>133</sup>. » L'auteur affirme ne pas croire à ce phénomène en l'absence d'aucune observation scientifique incontestable qui en établirait la réalité matérielle. Il évoque une « simulation quand elle (l'inédie) se trouve dans la bouche de l'intéressé lui-même » ou une « radicalisation du tableau quand elle est énoncée par un hagiographe ». Jacques Maître prend pourtant soin d'expliquer qu'on ne peut, au risque de l'anachronisme, aborder le cas des mystiques « anorexiques » du Moyen Âge avec la même grille de lecture que celle qu'utilisent les psychiatres d'aujourd'hui face à leurs patientes anorexiques. Car le statut social de la féminité et de la nourriture était tout autre qu'aujourd'hui. Une religieuse qui adopterait aujourd'hui le comportement de sainte Catherine de Sienne serait derechef envoyée en hôpital psychiatrique par sa supérieure. Alors que la sainte italienne (1347-1380) et son activité incessante autant que passionnée faisaient l'admiration du peuple, des autorités ecclésiastiques et de son directeur de conscience.

## L'inédie dans le monde chrétien

Au Moyen Âge, l'inédie est valorisée par l'Église. Elle n'est jamais qu'une radicalisation du modèle ascétique que les clercs proposent aux religieux et religieuses : restriction de la nourriture, du sommeil (veille) et de la parole (silence). Mais aussi abstinence de toute vie sexuelle. De fait, les mystiques inédiques de cette époque, exclusivement ou presque des femmes, ont en commun, sainte Catherine de Sienne la première, de refuser les mariages qu'on veut leur imposer et elles entendent y préférer l'union au Christ. Elles refusent tout autant d'assumer la fonction maternelle du corps féminin. Si l'inédie est retenue jusqu'à la fin du Moyen Âge comme critère de canonisation en tant que performance spirituelle, les choses changent au début du XVI<sup>e</sup> siècle. Les jeûnes extrêmes sont moins valorisés, souvent même regardés avec suspicion. Quant à l'inédie elle-même, elle est de plus en plus retenue pour une affabulation. Jacques Maître évoque à ce propos une « sécularisation interne de la pensée ecclésiastique qui rend celle-ci réticente devant l'allégation du merveilleux surnaturel venant faire échec aux lois de la nature corporelle<sup>134</sup> ». De là à la médicalisation contemporaine de l'anorexie, il n'y a qu'un pas... L'inédie mystique pourtant ne disparaîtra jamais et connaîtra même un regain d'actualité au XIX<sup>e</sup> et au XX<sup>e</sup> siècle, avec nombre de femmes stigmatisées présentées comme inédiques.

La comparaison entre les cas d'anorexies dites « mystiques » et les cas d'anorexies dites « mentales » est tentante et a fait l'objet de plusieurs études<sup>135</sup>, outre celle de Jacques Maître. Les convergences sont frappantes. Expérience essentiellement féminine (il y aurait aujourd'hui dix anorexiques femmes pour un anorexique homme), son motif essentiel serait le même refus de l'apanage du féminin – de la sexualité et de la fonction maternelle – dont on se débarrasse par l'émaciation (amaigrissement extrême qui gomme toutes les rondeurs, objets du

désir) et la disparition des règles (aménorrhée). Même tendance à maltraiter le corps, à le modeler à sa guise. Les anorexiques ascètes d'autrefois sont aujourd'hui devenues des anorexiques sportives, marathoniennes ou danseuses qui souvent excellent dans leur discipline. Même volonté impitoyable : anorexiques d'hier et d'aujourd'hui sont des femmes peu commodes que rien ne détourne de leur but. Elles ont en outre en commun des idéaux élevés : exigences politiques, idéal de justice sociale, de répartition équitable des richesses... Sans doute aussi quelque chose de pathologiquement commun dans la relation mère-fille. Bref, comme le démontre Jacques Maître, il y aurait une même « façon anorectique » d'être au monde. Autrefois admirée voire encouragée car canalisée dans la voie mystique, aujourd'hui décriée et pathologisée.

Reste que ce comparatisme a ses limites. Les anorexiques d'aujourd'hui, sauf à accepter, tôt ou tard, d'entrer dans le chemin de guérison qui leur est proposé, succombent à leur restriction volontaire et extrême de la nourriture. Et c'est hélas aujourd'hui le cas d'une patiente anorexique sur dix. Des mystiques « anorexiques », comme la plus célèbre d'entre elles, sainte Catherine de Sienne, sont certes mortes d'épuisement. Mais bien d'autres ont survécu, et même bien survécu, à leur inédie. Rien de commun entre ces anorexiques hospitalisées, dont le *Dictionnaire des sciences médicales* de 1890 dit qu'elles « vivaient dans la plus parfaite inaction, et chez elles le flambeau de la vie ne jetait qu'une faible lueur à chaque instant sur le point de s'éteindre », et les inédiques dynamiques, parfois même infatigables, comme Catherine de Sienne qui n'a cessé d'œuvrer contre la corruption du clergé et le schisme de la papauté.

Quant au caractère exact, non simulé de l'inédie, on en a aujourd'hui la preuve tangible puisque des cas notoires ont été observés et attestés en milieu médical sans qu'aucune falsification soit possible. Les cas d'inédie attestés sont certes rares, mais bien réels, n'en déplaise aux esprits sceptiques. De même que des cas de guérisons miraculeuses sont attestés scientifiquement par le Bureau médical des sanctuaires de Lourdes. Lequel prend pourtant d'extrêmes précautions avant d'établir comme certaines ces guérisons. Alors pourquoi ? Comment cela se peut-il si ce n'est « sous l'impulsion de l'Esprit et dirigé par l'obéissance », comme le demandait le pape Benoît XIV en fixant les conditions

du jeûne mystique, qui implique aussi de « posséder les vertus au degré héroïque » car « c'est la sainteté qui fait preuve<sup>136</sup> ». Ce qui caractérise les inédiques chrétiens, c'est que « nourris par l'eucharistie, les serviteurs de Dieu se trouvent rassasiés » (Pignatelli). Ce faisant, ils appliquent radicalement la maxime de sainte Thérèse d'Avila : « Dieu seul suffit. » Marthe Robin, qui de 1928 jusqu'à sa mort en 1981 est réputée n'avoir absorbé rien d'autre qu'une hostie ordinaire, disait : « Je ne vis pas de rien, je vis de Jésus. Ma nourriture, c'est de faire la volonté de mon Père. » Jacques Maître évoque une véritable « boulimie eucharistique », sous-tendue par la croyance des inédiques en un métabolisme miraculeux qui leur permet de survivre grâce à l'hostie. Ce qui ne fut pas simple en des époques où la communion était rare. « Toutes les mystiques se rendent malades si elles n'arrivent pas à obtenir la communion. Il y a une sorte de frénésie qui représente un écart par rapport au comportement de l'époque », observe le sociologue. Le cas de sainte Catherine de Sienne est particulièrement parlant. On lui attribue ce propos à son confesseur : « Dieu me rassasie tellement qu'il m'est impossible de désirer aucune espèce de nourriture corporelle. »

Joachim Bouflet a publié une intéressante étude des inédiques chrétiens dans son *Encyclopédie des phénomènes mystiques extraordinaires dans la vie mystique*<sup>137</sup>. Il souligne : « Les mystiques vivent l'inédie comme modalité d'une grâce d'union particulière à la personne du Christ, comme signe de l'amour vivifiant du Christ se communiquant à eux. Ils l'expérimentent à la lumière du signe ou sacrement du plus grand amour : l'eucharistie. C'est pour cela qu'il y a toujours, lorsqu'il s'agit d'une inédie authentiquement mystique, une relation directe entre le prodige et le sacrement de l'eucharistie, sommet de la vie chrétienne. » Et de faire valoir : « Tout phénomène extraordinaire survenant dans l'Église n'a de sens que s'il est signe de la présence agissante de Dieu au milieu de son peuple (...) La réalité objective de ces prodiges reste toujours secondaire par rapport au vécu de foi, d'espérance et de charité des personnes qui l'expérimentent. » Les authentiques inédiques chrétiens vivent donc fondamentalement leur inédie comme une proposition que Dieu leur fait pour leur permettre d'évoluer vers un état de plus parfait abandon et d'imitation du

Christ, de dépossession de soi qui laisse le champ libre à l'action de la grâce, à la saisie de l'âme par Dieu. C'est pour eux une expérience d'humilité, pierre de touche de toute expérience intérieure, qui se manifeste par l'obéissance filiale aux représentants de l'Église. L'inédie mystique, encore plus que le jeûne, peut dès lors être lue comme signe de la déification commencée du corps humain. Cette expérience, ne serait-ce que parce qu'elle s'accompagne dans beaucoup de cas de la survenue des stigmates, est le plus souvent vécue douloureusement au plan physiologique et organique. « Elle se révèle chez beaucoup d'inédiques à la faveur de troubles cliniques constituant une sorte de préparation, de cadre pathologique dans lequel s'insère le phénomène », observe Joachim Bouflet. L'inappétence involontaire des inédiques, souvent progressive, liée à des troubles de santé la plupart du temps, débouche sur une aversion totale pour la nourriture. Lorsque leurs supérieures les obligent à manger, au début de leur inédie, elles rejettent les aliments dans les plus grandes souffrances, souvent même en vomissant du sang. Parfois elles ressentent une soif brûlante, comme Marthe Robin les premières années. Et toutes subissent les inévitables désagréments d'un si singulier mode d'existence. À commencer par les pressions hostiles de l'entourage, y compris celles des clercs. Comme le note Joachim Bouflet : « Il est frappant de constater chez elles un accroissement, parfois jusqu'à l'héroïsme, des vertus que le Christ manifeste durant sa Passion : patience et force, douceur, discrétion, silence, sollicitude envers les autres. » L'inlassable disponibilité d'une Marthe Robin ou d'une Thérèse Neumann, pour ne prendre que ces figures du xx<sup>e</sup> siècle, en est l'illustration frappante.

## Une longue lignée d'artistes de la faim

Certains Pères du désert, comme Syméon le Stylite, se sont livrés à des jeûnes poussés à l'extrême mais ils n'ont pas été des inédiques à proprement parler. Au XII<sup>e</sup> siècle, l'ermite et thaumaturge Girard de Saint-Aubin est réputé n'avoir strictement rien mangé ni bu pendant les sept années avant sa mort, en 1123. Mais cette affirmation n'est pas attestée de manière convaincante. Sainte Angèle de Foligno (1250-1309), tertiaire franciscaine, aurait jeûné pendant douze ans. Sainte Claire d'Assise fut aussi une jeûneuse hors pair, comme du reste le *Poverello*, François d'Assise, qui se montrait très dur avec son corps. Le cas de Catherine de Sienne a été beaucoup étudié. Son père teinturier et sa mère eurent vingt-quatre enfants, dont beaucoup moururent en bas âge. Tel est le cas de la sœur jumelle de Catherine qui avait été placée en nourrice, car leur mère n'avait pas assez de lait pour allaiter les deux filles. Catherine se signala très tôt par des tendances mystiques. À sept ans, elle reçut une vision du Christ et voua sa virginité à Marie. Elle fit valoir ce vœu pour refuser le mariage que voulaient lui imposer ses parents et dès lors se mortifia à l'extrême, s'imposant de ne dormir que trente minutes tous les deux jours, se flagellant trois fois par jour et ne pesant plus que trente kilos car elle ne mangeait qu'un peu de pain et des herbes. Contre l'avis de son confesseur et biographe, le dominicain Raymond de Capoue<sup>138</sup>, elle se livra à un jeûne total (ni aliments solides ni boisson) de deux mois et demi, depuis le carême jusqu'à l'Ascension, et prit ainsi l'habitude, comme elle s'en trouvait fort bien, de ne plus manger. Son jeûne total est attesté dans sa bulle de canonisation. Son inédie, qui dura huit ans, suscita d'abord la réprobation. Elle l'attribuait à la volonté de Dieu. « Dieu m'a frappée, à cause de mes péchés, d'une infirmité toute particulière, qui m'empêche absolument de prendre aucune nourriture. Et moi aussi je voudrais bien manger, mais je ne puis pas. Priez pour moi, je vous conjure, afin que Dieu me pardonne les péchés pour

lesquels je souffre tout ce mal<sup>139</sup>. » Seule femme laïque ayant le statut de docteur de l'Église, Catherine de Sienne fit preuve d'un dévouement total tant pour les pauvres que pour l'Église qu'elle voulut protéger des troubles de son temps.

Au xv<sup>e</sup> siècle, sainte Catherine de Gênes resta vingt-trois ans sans manger et la bienheureuse Catherine de Racconigi dix ans. Le bienheureux Nicolas de Flue (1417-1487), le patron spirituel de la Suisse, retiré, avec l'accord de sa femme et de ses enfants, en ermitage, serait demeuré inédié pendant dix-neuf ans.

Au xvii<sup>e</sup> siècle, Agnès de Langeac (1602-1634), béatifiée en 1994, connut une inédie passagère mais dûment attestée. Benoîte Rancurel, une jeune bergère à qui la Vierge était apparue à Laus – devenu un lieu de pèlerinage mariai –, fut gardée nuit et jour en 1659 à l'archevêché d'Embrun pendant deux semaines car l'autorité ecclésiastique voulait s'assurer qu'elle ne simulait pas son inédie. Non seulement elle ne prit aucune nourriture, mais elle n'absorba qu'une cuillerée d'eau la première semaine puis s'en abstint la deuxième. Elle sortit de cet « examen » dans une forme florissante.

Au xix<sup>e</sup> siècle, on recense une dizaine d'inédiques. Tel est le cas de Marie Fürtner, observée à l'hôpital de Munich. Elle serait restée quarante ans sans manger mais buvait de l'eau. Le cas de Louise Lateau (1850-1883), servante de ferme belge, est mieux connu. Elle aussi dut subir de pénibles enquêtes médicales et ecclésiastiques. Stigmatisée à dix-huit ans, elle reçut visions et extases. À vingt ans, elle devint inédié et le resta pendant treize ans, jusqu'à sa mort, n'absorbant que l'eucharistie. Elle ne dormait presque jamais et continua, malgré la privation de nourriture et de sommeil, à travailler durement à la ferme jusqu'en 1876, date à laquelle elle dut s'aliter. À la demande de son évêque, elle prêta serment de son inédie et le renouvela à sa mort. Toujours au xix<sup>e</sup> siècle, la vénérable Anne-Catherine Emmerich (1774-1824) reçut les stigmates en 1812. Elle fut l'objet d'une enquête ecclésiastique du 28 mars au 30 juin 1813 et soumise pendant ce temps à un rigoureux contrôle au terme duquel les médecins se dirent convaincus, aucune tricherie n'étant possible, de la réalité de son inédie absolue et de ses stigmates. Morte à l'orée du xx<sup>e</sup> siècle, Catherine-Aurélié Caouette, la fondatrice des sœurs canadiennes du Précieux-Sang, a elle aussi

connu de longues périodes d'inédie contrôlées par des médecins. Quant à Rosa Andriani, elle resta vingt-huit ans sans manger et Domenica Lazzari quatorze ans.

Au <sup>xx</sup> siècle, deux grandes figures de l'inédie mystique émergent : Thérèse Neumann et Marthe Robin. Thérèse Neumann (1898-1962) reçut les stigmates et demeura trente-cinq ans sans manger (excepté une parcelle d'hostie) ni boire. À la demande de son évêque, elle se résigna à se soumettre à un contrôle scientifique. Médecins, savants et théologiens, sceptiques, défilèrent dans sa chambre où quatre infirmières se succédèrent pendant quinze jours et quinze nuits, du 13 au 28 juillet 1927. Elle fut épiée en permanence et aucune fraude ne fut constatée. L'affaire fit malheureusement grand bruit dans la presse à sensation, au grand regret de Thérèse Neumann. Celle-ci ne cessa pas ses activités pendant sa longue inédie. Le matin, elle allait à la messe, elle faisait son travail de domestique à la maison et, de surcroît, aidait les pauvres de son village. Sa disponibilité, sans faille, et sa joie ont frappé ses contemporains.

Il en va de même pour Marthe Robin (1902-1981) qui, elle, refusa toujours de se soumettre à un contrôle médical. Mais ses innombrables visiteurs, parmi lesquels nombre de personnalités, dont le philosophe Jean Guitton et plusieurs médecins, ont toujours balayé d'un revers de main l'hypothèse qu'elle ait pu mentir sur son inédie. Celle-ci aurait duré cinquante-trois ans. Marthe Robin ne « mangeait » qu'une hostie ordinaire. Elle ne buvait pas, acceptait simplement que son entourage lui humecte les lèvres avec de l'eau ou du café pour lui permettre de parler, car elle ne pouvait déglutir. Rappelons que la cofondatrice, avec l'abbé Finet, des Foyers de charité, reçut les stigmates. Que, paralysée, elle vécut à Châteauneuf-de-Galaure, dans l'obscurité, sans dormir. Et qu'elle revivait chaque vendredi, dans de grandes douleurs, la Passion du Christ. Jean Guitton, l'un de ses fervents admirateurs, a rapporté cet échange : « Lorsque je raconte à un collègue (de l'Académie française) que vous ne mangez pas, que vous ne buvez pas, il me répond que ce n'est pas possible : que certainement vous vous glissez la nuit dans votre garde-manger pour prendre un peu de fromage ou pour boire un peu d'eau. » Après avoir ri, Marthe répondit : « Je n'attache pas d'importance à ce jeûne, auquel Jésus m'a soumise. Je suis dans

ma ferme, j'habite la maison de mon père : j'ai mes vaches. Si je pouvais boire leur lait, je ne m'en priverais pas. » Au même Jean Guilton, qui lui demandait : « Pourquoi avez-vous refusé d'être transportée dans une clinique, où on vous aurait pendant des mois observée sans interruption, afin que la preuve de votre jeûne soit faite ? », elle rétorqua : « Croyez-vous que cela convaincrerait les gens ? Ceux qui n'admettent pas n'admettraient pas davantage. Je suis maîtresse de mon corps. Je reste chez moi. Je mourrai là où j'ai vécu. Que je ne mange pas n'a pas d'intérêt. Ne vous attachez pas à ces choses. » Le 12 février 1961, son père spirituel, le père Finet, a solennellement confirmé l'inédie de Marthe Robin devant les évêques de Valence, Avignon et Clermont-Ferrand, en ces termes : « Depuis 1928 elle ne mange pas, ne prend aucun liquide, pas même une simple goutte d'eau. Tout mouvement de déglutition lui est impossible. Étant paralysée, aucune simulation n'est concevable, d'autant que sa vie est exposée au regard de toute la communauté. » Néanmoins, en l'absence de preuves irréfutables, Joachim Bouflet émet, comme à regret, un doute sur la réalité absolue de son inédie, arguant des faits relatés dans le procès en vue de sa béatification : on aurait retrouvé dans sa chambre de petits excréments, une autre fois une cruche d'eau aurait été renversée par elle sur son lit. À tout le moins, si d'aventure Marthe Robin s'est nourrie, ce qui est loin d'être prouvé, ce n'aurait été que de loin en loin et de manière totalement parcimonieuse.

Signalons encore le cas, au xx<sup>e</sup> siècle, d'Adrienne von Speyr (1902-1967). Et celui d'une Portugaise laïque, Alexandrina da Costa, morte en 1955 et dont la cause de béatification est avancée : son inédie a duré treize ans et sept mois. Elle fut soumise à un contrôle médical du 10 juin au 20 juillet 1942 à l'hôpital de la Foce, à Douro : isolement absolu dans une chambre blindée, surveillance de tous les instants. La conclusion des médecins atteste d'une abstention totale pendant quarante jours de nourriture, tant solide que liquide. Reste le cas de la Portugaise Marie-Roselina Veira, née en 1964, qui n'aurait rien mangé ni bu depuis l'âge de douze ans pour respecter la volonté du Christ.

## L'inédie dans les autres religions

L'inédie comme expérience radicale de la vie en Dieu est étrangère au judaïsme. La mystique juive s'accompagne fréquemment d'une vie ascétique intense et la pratique de jeûnes prolongés est commune à nombre de hautes figures spirituelles. Mais ces jeûnes n'excèdent pas une semaine car l'impératif du chabbat est premier. Cette fête hebdomadaire, signe éternel entre Dieu et les Fils d'Israël par lequel ces derniers participent à l'œuvre créatrice, se doit d'être marquée, comme toute fête, par des repas de roi. C'est une faute grave que de s'y soustraire. Plus globalement, le fait de se nourrir, dans le cadre des prescriptions divines, est perçu comme un acte pieux, qui élève la nourriture au rang de symbole de la Loi divine.

L'islam semble plus perméable aux cas d'inédie. Surtout dans les deux premiers siècles de l'hégire, pendant lesquels de nombreux dévots se sont livrés à des pratiques ascétiques extrêmes. Il ne serait pas surprenant que figure parmi celles-ci la privation quasi totale de nourriture, pendant une période prolongée. On a déjà croisé les cas de l'Égyptien Muhammad al-Munayyir qui fait ses soixante-sept pèlerinages à pied et ne mange que trois dattes par jour durant ses séjours à La Mecque et à Médine de peur de devoir déféquer en ces lieux saints. Et celui du *cheikh* Murshid, qui affirme n'avoir mangé, durant quarante ans, qu'un raisin sec par jour, « au point que la peau de son ventre adhérait à celle de son dos ». Reste le cas de Sharaf al-dîn al-Sa'îdî, dont le jeûne continu de quarante jours est contrôlé par le sultan Al-Ghawrî. N'oublions pas non plus le cas de la grande mystique Rabia, adonnée à une ascèse sévère, y compris au plan de la nourriture. Aujourd'hui encore, il n'est pas impensable de rencontrer, dans tel ou tel cercle soufi, l'un ou l'autre renonçant qui s'abstient totalement de manger – et peut-être même de boire – pendant de plus ou moins longues périodes. Pure conjecture car la documentation à ce sujet fait d'autant plus

défaut que lesdits renonçants s'entourent, le cas échéant, de la plus extrême discrétion sur une pratique vécue avant tout dans la quête d'humilité et l'effacement de l'ego.

En Inde, les prouesses ascétiques de certains yogis et maîtres spirituels n'étonnent personne. Elles attestent la supériorité de l'esprit sur le corps et la capacité à maîtriser ce dernier au moyen d'une discipline physique et spirituelle ad hoc. Aussi, pour beaucoup d'Indiens, la possibilité de vivre sans manger ni boire n'est en rien absurde ni choquante. Elle fut illustrée au cours des siècles par des sages et ascètes dont *Balayogi* – littéralement « l'enfant yogi » – est un exemple récent frappant. Ce saint du xx<sup>e</sup> siècle (1930-1985) fut vénéré dans toute l'Inde au motif qu'il vécut en *samâdhi* pendant quarante ans. Le *samâdhi* est un état de haute réalisation spirituelle, pendant lequel le sujet fait l'expérience extatique de la fusion entre son moi et le Soi primordial, entre le *Brahman* (principe suprême) et l'*Atman* (l'équivalent du principe suprême qui réside dans le centre vital de l'homme). État de méditation le plus profond qu'un être puisse atteindre, dans lequel Balayogi serait entré un 22 juin 1944, cessant totalement de manger, boire et dormir, et sans quitter la position du lotus. Parmi ses disciples, la Française Poumi Lescaut lui a consacré un livre<sup>140</sup>. Elle l'a rencontré, en frayant son chemin au milieu d'une foule immense d'Indiens, à l'occasion d'une *mahâshivarâtri* (grande nuit de Shiva), unique jour de l'année où l'ascète acceptait de sortir de sa retraite et de son silence. Elle explique : « Durant ces vingt-quatre heures, une fois que le défilé commençait, tout l'espace intérieur à l'enceinte murale était totalement vidé, fermé et lavé à grande eau. Nous, les pèlerins, gravissions le petit escalier accédant au passage devant Balayogi assis dans une petite bâtisse carrée. Là, chacun avait un peu moins de dix secondes pour déposer son offrande, déposer son âme et passer dans son rayonnement purificateur. » Poumi Lescaut rapporte les dix-huit stances énoncées par Balayogi dans la nuit du 27 mars 1949 devant plusieurs disciples, à l'âge de dix-huit ans. La onzième de ces stances dit ceci : « Pour garder le contrôle intérieur sur les organes sensoriels, la nourriture doit être diminuée puis stoppée. De cette façon, le contrôle sur les sens sera maintenu au-dedans. Alors, les cinq éléments immergés dans la conscience deviendront sans

pouvoir, et la nourriture, même légère, ne sera plus nécessaire. Alors le passage qui permet à *jîvâtman* – l'âme individuelle – de se fondre en *paramâtman* – l'âme cosmique – se révélera de lui-même (en obtenant le *samâdhi*). »

## Ramana Maharshi

L'inédie de Balayogi présente un caractère exceptionnel par son ampleur et la relative « mise en scène » dont elle fut entourée. La plupart du temps, l'ascèse alimentaire – sinon l'inédie – des grands saints orientaux, pour moins spectaculaire qu'elle soit, n'en est pas moins réelle. Tel est le cas de Ramana Maharshi (1879-1950), l'une des grandes figures spirituelles de l'Inde du xx<sup>e</sup> siècle. À seize ans, il fait une expérience spirituelle décisive alors qu'il est saisi par l'angoisse de la mort. Sa vie dès lors bascule. Il quitte le foyer familial pour rejoindre la montagne sainte d'Arunâchala, où il vit longtemps retiré, tantôt dans un temple, tantôt dans des grottes, dans un grand abandon matériel. Il demeure plusieurs années durant dans un état de catalepsie, s'absorbant dans le silence et l'immobilité, parfaitement indifférent à tout ce qui l'entoure, entièrement absorbé par la méditation. Ne se nourrissant que de loin en loin. Des hommes et des femmes, frappés par la béatitude et la paix qui émanent déjà de cet adolescent, lui apportent un peu de nourriture et le protègent de la curiosité des importuns. Sorti de sa retraite, il commence à répondre aux questions de ses premiers disciples. Ceux-ci, devenus nombreux, se regroupent autour de lui dans un ashram, à Tiruvannamalai. Il est mort en 1950, atteint d'un cancer. Il n'a enseigné aucune doctrine, se contentant, à dessein, de ramener ses interlocuteurs à la question fondamentale : « Qui suis-je ? » Figure du sage védique, il est parvenu de son vivant à vivre, comme une expérience constante, l'identité entre le divin supra-cosmique et le divin en l'homme, entre le *Brahman* et l'*Atman*. Il était d'une bonté équanime envers tous ceux qui l'approchaient, en qui il ne voyait que le Soi, identique en chacun.

Évoquons encore les cas de Giri Bala et de Satyananda. Dans son livre *L'Autobiographie d'un yogi*, Paramahansa Yogânanda, maître spirituel indien de renommée internationale (1893-1952), a raconté sa rencontre avec deux

inédites. L'une chrétienne : Thérèse Neumann ; l'autre hindoue : Giri Bala. Quand Yogânanda fit la connaissance de cette dernière, c'était une humble villageoise de soixante-huit ans qui n'avait rien mangé ni bu pendant cinquante-six ans. Elle fit part au célèbre yogi de son expérience : fiancée à l'âge de neuf ans et envoyée dans la maison de son mari, elle souffrait que sa belle-mère raille sa glotonnerie. Excédée, elle s'écria un jour : « Bientôt je vous montrerai que je ne toucherai plus un seul aliment de ma vie. » Après une supplication ardente à Dieu, elle aurait peu après reçu les instructions d'un gourou intérieur qui lui aurait enseigné comment vivre uniquement de la lumière de Dieu en l'initiant à la technique spécifique du *Kriyâ Yoga*, censé libérer le corps du besoin de s'alimenter. Yogânanda écrit à son sujet : « Elle prouve que l'homme est esprit en vérité et qu'il peut vivre de la lumière éternelle de Dieu. » Expérience à laquelle se serait livré à un moment de sa vie Satyananda, si l'on en croit Corinne Fridmann (voir portrait p. 77) qui a séjourné dans son ashram. Pratique ascétique rare que celle qui conduit à se « nourrir » de l'air, dite nourriture « pranique », et à ne plus absorber aucun aliment. Le *prâna* (en chinois le *chi*) est l'énergie universelle, disponible partout et à tout moment. Gand maître yogi, fondateur de la méthode du *Yoga Nidra*, Satyananda est devenu *sannyâsin* (renonçant) à vingt ans, non sans avoir sacrifié une brillante carrière politique et littéraire. Il fut le disciple de Swami Sivananda qu'il rencontra à Rishikesh et auprès de qui il séjourna douze ans durant avant de devenir moine errant. Puis de fonder à Munger la célèbre Bihar School of Yoga où affluent des étudiants du monde entier. L'homme s'est fixé pour mission de jeter les bases d'une culture spirituelle qui, en s'alliant aux découvertes de la science, puisse être universellement acceptable. Pour ce faire, il a créé des centres de yoga sur les cinq continents.

## Le cas de Little Bouddha

Il est tentant de voir une similitude entre le retrait radical de Ramana Maharshi, à seize ans, celui de Balayogi et celui de Ram Bahadur Bomjan, un adolescent népalais du même âge. Depuis le 17 mai 2005, ce jeune homme de famille pauvre médite jour et nuit dans la jungle bara, au Népal, assis entre les racines d'un grand banyan, sans manger, ni boire, ni dormir, demeurant parfaitement immobile, respirant doucement, impassible, en position du lotus, devant des pèlerins qui défilent par milliers devant lui à une distance respectueuse afin de le laisser méditer. Futur grand maître spirituel ? Supercherie ? Il est trop tôt pour se prononcer, et certes la plus grande prudence s'impose face aux phénomènes spirituels extraordinaires. Le cas intéresse en tout cas les médias du monde entier. Il a fait l'objet d'un reportage dans l'émission *Envoyé spécial* (France 2). Et il interpelle particulièrement les Asiatiques tentés de voir en lui l'héritier de « l'Éveille », le Bouddha. D'où son surnom de *Little Bouddha*. La rumeur parle même d'une réincarnation de Siddharta Gautama. Les autorités népalaises ont commandité une enquête auprès des autorités scientifiques et religieuses du pays pour tenter de faire la part du vrai et du faux. Le public, toujours plus nombreux, croit, lui, au miracle et veut croire en cet homme détaché des troubles du monde. Lequel disparut le 11 mars 2006, et a finalement été retrouvé par des proches dans un endroit retiré de la jungle où il avait fui pour trouver plus de paix. Les foules asiatiques s'étonnent d'autant moins de l'inédit de cet adolescent népalais qu'elles savent qu'il est précédé dans cette expérience radicale par d'illustres maîtres. À commencer par le Bouddha lui-même, qui jeûnait si radicalement, après avoir quitté les fastes de sa vie de jeune prince et s'être enfui dans la forêt, que la peau de son ventre touchait les os de sa colonne vertébrale, ainsi que le montrent certaines représentations de l'iconographie bouddhique traditionnelle. C'est pourtant après

avoir abandonné cette ascèse extrême et repris des forces en mangeant normalement qu'il aurait atteint l'illumination. Expérience radicale de démaîtrise qui engagea ensuite le bouddhisme sur la voie dite « du milieu » ou refus des extrêmes. L'expérience de Milarepa est similaire à celle de Siddharta Gautama : livré lui aussi à une ascèse extrême, vivant nu dans les neiges éternelles à cinq mille mètres d'altitude, ne se nourrissant que de rares herbes sauvages, affectionnant particulièrement les orties, ce grand saint du bouddhisme tibétain est réputé avoir atteint l'illumination après avoir mangé de la viande. Autrement dit, après s'être détaché de son ascèse.

## Le cas controversé des « respiriens »

Les partisans du *breatharianism*, appelés en français les « respiriens », ont leurs sites internet et... leurs détracteurs. Le service des Renseignements généraux ainsi que les associations anti-sectes, comme l'Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes (UNADFI), les ont à l'œil. On leur reproche de prétendre pouvoir vivre en se nourrissant uniquement d'air. L'un d'entre eux, le musicien Steve Torrance, prétend ne jamais être malade et n'avoir besoin que de très peu de sommeil, ainsi que le rapporte un article de *Courrier international*<sup>141</sup>. Leur mouvement se déploie en dehors de références spirituelles précises et de tout rattachement à une tradition authentique. Leur chantre est une Australienne, connue sous le nom de Jasmuheen. Cette dernière affirme ne plus manger depuis 1993, avoir modifié son ADN et être investie de pouvoirs surhumains. Ses détracteurs l'accusent de faire de la promotion du *breatharianism*, un business lucratif. Ils font valoir que, mise au défi de vivre sous surveillance continue, sa santé se serait vite dégradée, selon le constat d'un médecin. Elle aurait également été surprise en train de manger en cachette dans les toilettes d'un avion. Enfin, plusieurs de ses disciples, mal préparés, seraient morts après s'être aveuglément livrés à la privation absolue de nourriture.

# La rencontre interreligieuse

---

« La paix, c'est quand la vie franchit le cap de la peur. C'est donc le contraire d'une figure passive ; c'est pour un individu comme pour un peuple le moment durant lequel l'obstacle devient défi, l'altérité sujet de découverte, la frontière lieu de rencontre. »

Ghassan Tueni, journaliste libanais

Alors que la planète Terre est désormais devenue un village, le fameux « village global », la nécessité du dialogue interreligieux n'est plus à démontrer. Comme l'explique Olivier Clément<sup>142</sup>, « on se rencontre sans cesse, et quand on se rencontre sans cesse, on a envie de se connaître. Ou de haïr et de tuer l'autre. Comme nous refusons cette situation qui n'en est pas une, il nous faut dialoguer ». D'un côté la thèse du choc des civilisations, les propos blessants ou haineux qui procèdent le plus souvent d'une large ignorance des réalités de l'autre, une approche littérale et pauvre des textes saints et du fait religieux ; à terme, la violence terroriste ou guerrière. De l'autre côté, l'effort de dialogue et d'ouverture à d'autres façons de penser, sentir, prier et chercher Dieu ; l'empathie et la tolérance, la non-violence, la recherche de la concorde. C'est dans cet effort-là que s'inscrivent des jeûnes à vocation interreligieuse.

## Appels prophétiques de Jean-Paul II

Comme en beaucoup de situations, Jean-Paul II a tracé un sillon. L'un des plus beaux gestes de son long pontificat fut assurément la rencontre d'Assise du 27 octobre 1986. Le pape, rappelons-le, avait demandé aux représentants des grandes religions du monde de se rassembler sur les lieux mêmes où vécut saint François d'Assise, homme du « désarmement » s'il en fut, pour que ce jour dédié à la paix soit avant tout « consacré à la prière et à ce qu'elle implique, le silence, le pèlerinage et le jeûne ». Rappelons aussi la démarche du 14 décembre 2001. Quelques semaines après les attentats terroristes du 11 septembre, Jean-Paul II avait demandé solennellement aux catholiques de s'associer aux musulmans dans leur effort de jeûne pendant ce vendredi, veille de clôture du ramadan. Pour la circonstance, le Bureau des célébrations liturgiques du souverain pontife avait publié des recommandations pastorales. Le dimanche précédent, le pape avait fait savoir qu'il souhaitait « vivement que cette attitude commune de pénitence religieuse accroisse la compréhension réciproque entre chrétiens et musulmans ». En outre, il exprimait sa volonté que ce jeûne soit plus intense que le jeûne habituel du Vendredi saint, tout en étant fait « librement et adapté à chacun : les enfants, qui acceptent volontiers de se priver en faveur des pauvres de leur âge, les jeunes, très sensibles à la cause de la justice et de la paix, tous les adultes, excepté les infirmes, sans exclure les personnes âgées. La tradition locale fournira la forme de jeûne à adopter : ici un seul repas, là au pain et à l'eau, là encore où on attend le coucher du soleil pour prendre de la nourriture ». En outre, demande était faite aux évêques d'inviter les fidèles à donner aux pauvres ce dont ils se priveraient en jeûnant.

Un appel prophétique, redisons-le, qui a été appliqué fort diversement et pas toujours compris. Dans un article du mensuel *Prier*<sup>143</sup>, Alix-Marie Husain, de l'association Avoir faim pour partager (voir ci-dessous), explique qu'en Ardèche

tous les habitants du village de Largentière ont jeûné. Cité dans un article du quotidien *La Croix*<sup>144</sup>, le père François Jourdan, alors en charge des relations avec l'islam pour le diocèse de Paris, est moins enthousiaste : « Nous devons expliquer que c'est une démarche de l'Avent et non une journée de ramadan. Il ne faut pas laisser subsister l'ambiguïté, surtout quand il s'agit d'une initiative officielle. » Et de poursuivre : « Cette journée de jeûne n'est sans doute pas idéale. » On reste confondu devant tant de réserves car c'est justement le choix assumé de cette date et la volonté non moins expresse que les catholiques se rapprochent des musulmans par le jeûne qui donnent tout son poids et sa force à la décision papale.

L'invitation de Jean-Paul II, du reste, ne venait pas au hasard. Déjà en 1994, le 17 février, alors qu'il recevait le clergé romain, il avait suggéré une réhabilitation du jeûne en Occident. Faisant part de sa crainte que « le temps que nous vivons soit très opposé au jeûne », allusion directe au consumérisme. Ou se demandant dans quelle mesure « nos frères orthodoxes ne sont pas plus forts, plus cohérents sur ce point, pour ne pas parler des musulmans, avec le ramadan, ou l'observance juive en la matière ». Et d'estimer : « Nous sommes peut-être restés en retrait par rapport aux autres. » Même si cela « n'est pas une question de course, avait-il ajouté, mais bien une question de fidélité au Seigneur, quelquefois cette force spirituelle qui vient précisément de la prière et du jeûne semble nous manquer ». Cinq ans plus tard, en juin 1999, sur proposition du patriarche de Constantinople, Bartholomée I<sup>er</sup>, Jean-Paul II demandait qu'une journée de prière et de jeûne soit prévue dans le calendrier des célébrations romaines de l'an 2000. Il proposait la date du 5 août, veille de la fête de la Transfiguration du Christ, qui revêt une importance particulière dans le monde orthodoxe.

Outre cette sensibilité personnelle à la portée prophétique du jeûne, le pape, en promulguant deux journées de jeûne « interreligieux » (le 24 octobre 1986 et le 14 décembre 2001), pouvait prendre appui sur l'habitude qu'ont désormais des musulmans d'inviter des représentants des autres religions, ou des croyants amis, pour la rupture du jeûne. Et la volonté de chrétiens en contact avec des musulmans d'observer un ou plusieurs jours de jeûne pendant le ramadan par

solidarité avec leurs amis. Ainsi, dans les instances de dialogue islamo-chrétien, comme le Groupe d'amitié islamo-chrétien (GAIC), il n'est pas rare que l'un ou l'autre membre le fasse à titre personnel. L'expérience a par contre été menée publiquement de 1979 à 2000 aux Philippines, dans le diocèse de Marawi (l'un des vingt-deux diocèses de l'île de Mindanao) en proie à de très vives tensions entre les musulmans (97 % de la population) et les chrétiens. Un évêque inspiré, Mgr Bienvenido Ttutud, eut l'idée de lancer une opération baptisée *Duyog Ramadan* (« Accompagner le ramadan »), comme le proclamaient des tee-shirts imprimés pour la circonstance. Il était demandé aux chrétiens de faire un effort particulier de jeûne et de prière pendant le ramadan, pour se mettre un peu plus au diapason des musulmans. Les prêtres du diocèse consacraient leurs homélies au dialogue islamo-chrétien pendant les quatre dimanches du mois de *Ramadan*. De nombreuses rencontres interreligieuses étaient également programmées. Le père Michel de Gigord, prêtre des Missions étrangères de Paris (MEP), a longtemps séjourné aux Philippines et a vécu le *Duyog Ramadan* de l'intérieur. Cette initiative, souligne-t-il, a donné beaucoup de fruits chez les chrétiens, tant en termes d'ouverture à l'autre autrement croyant que de redécouverte du jeûne chrétien. Lui-même a été conduit à vivre plus intensément la période du carême en s'imposant une ascèse alimentaire personnelle : s'abstenir de tout petit déjeuner (pas même de café) et cesser de grignoter dans la journée, comme il aime le faire habituellement.

Ce qui est vrai du dialogue islamo-chrétien l'est également du dialogue judéo-chrétien. Gilles Bernheim, grand rabbin de Paris en charge de la synagogue de la rue de la Victoire, observe que des chrétiens qui y assistent aux offices de *Yom Kippour* s'associent également à titre individuel au jeûne de *Kippour*. Propos confirmé par des membres de l'Amitié judéo-chrétienne de France (AJCF) qui confient combien cette démarche de solidarité inter-spirituelle dans le jeûne a du prix à leurs yeux.

De fait, le jeûne représente une forme d'ascèse qui se prête fort bien à la rencontre entre croyants de tous horizons. Cela au-delà des contraintes institutionnelles. Le jeûne est commun à tous ceux qui sont engagés dans un chemin spirituel, il ne nécessite pas une lourde organisation, à la différence des

colloques et autres manifestations interreligieuses. Et surtout, il se fait en silence. Au-delà des mots et des dogmes, qui séparent plus qu'ils n'unissent. Jeûne, silence et prière (ou méditation silencieuse) vont ensemble et fédèrent les spirituels de toutes expressions. Du reste, le jeûne n'est-il pas une forme de silence ? Silence des organes qui invite au recentrement plus qu'à la dispersion, au partage plus qu'au repli frileux sur soi.

## Louis Massignon ou l'ardente intercession

C'est cette intuition qui a conduit l'action du grand islamologue Louis Massignon (1883-1962), le « maître admirable », homme de science doublé d'un mystique et d'un héraut du dialogue islamo-chrétien en lutte contre l'injustice coloniale. Engagement politique et action spirituelle aux fins du rapprochement des hommes, par-delà les frontières culturelles et religieuses, s'unifiaient en lui dans un même mouvement de dépossession de soi. Lors d'un de ses nombreux séjours au Caire, il fonda avec une amie égyptienne la *Badaliyya* (« Substitution fraternelle »), une fraternité spirituelle regroupant chrétiens et musulmans. Influencé très tôt par les deux figures de Charles de Foucauld et de Gandhi, il avait découvert la fécondité de la démarche non violente. En 1934, il commença à jeûner tous les premiers vendredis du mois en signe de solidarité avec les coptes égyptiens trop souvent persécutés au nom de leur foi en le Christ. Ayant pressenti, dès 1947, la « gravité des périls d'injustice et de guerre qui allaient menacer, au Maghreb et au Moyen-Orient, l'ordre précaire issu de la terrible guerre de 1939-1945<sup>145</sup> », il créa un Comité chrétien d'entente France-Islam. Le 12 juin 1953, date qui coïncidait avec le dernier jour du ramadan musulman 1372, il proposa aux membres de ce comité une journée de jeûne pour protester contre la déposition du sultan du Maroc, Mohammed V, par la France. Louis Massignon demandait de « s'associer à cette journée de jeûne et de prière à la manière des premiers chrétiens, qui est restée celle des musulmans : abstention de toute nourriture (sauf l'eau pour rafraîchir la bouche) et abstention de toute parole inutile, depuis le lever jusqu'au coucher du soleil, ou, en cas d'impossibilité, de s'associer à cette journée par une privation sur ces deux points ». Il concluait en convoquant les exemples du président Abraham Lincoln obtenant par une journée de jeûne de 1863 l'émancipation des Noirs, et de Gandhi obtenant par son dernier jeûne de 1948 la cessation provisoire des

violences en Inde, tous deux au prix de leur vie. Ce jeûne fut observé par des centaines de musulmans et de chrétiens. À la demande d'un archevêque latin d'Orient, Louis Massignon décida d'une nouvelle journée de jeûne, annoncée pour le 14 août 1953. Date correspondant au dernier jour du jeûne de la Dormition de la Vierge observé par les chrétiens orientaux. Une rencontre entre les pèlerinages musulman et chrétien à Panaya Kapulu, la maison de la Vierge à Éphèse (Turquie), eut lieu au lendemain de ce jeûne. Celui-ci, selon André de Peretti, fut observé « par de nombreux chrétiens de France et d'Afrique du Nord, mais aussi par plusieurs milliers de musulmans marocains, dont les plus hautes autorités spirituelles ». L'initiative reçut en outre la bénédiction apostolique du pape Pie XII, qui y voyait une « nouvelle preuve des efforts tentés pour rapprocher sur le plan spirituel des peuples que les événements actuels opposent trop souvent ». Un nouveau jeûne fut décrété le vendredi 4 septembre 1953 sur l'initiative d'adhérents chrétiens marocains. Enfin, suite à un échange de lettres entre Louis Massignon et son ami Martin Buber, le grand philosophe et écrivain juif, un quatrième jeûne fut décidé le 19 septembre, jour de *Yom Kippour*. Martin Buber, alors à la tête de l'Ihud, organisme voué à la réconciliation entre Juifs et Arabes, écrivit à Louis Massignon : « Si vous voulez bien, je jeûnerai avec vous, et je prierai avec vous pour Israël et pour ses adversaires, les liant dans mon jeûne et dans ma prière les uns aux autres et invoquant le pardon de leur Père commun pour leurs méfaits (...) Je commencerai, comme toujours, par moi-même, le seul être dont je connais tout le mal, puis j'intercéderai pour mon peuple et pour ses voisins, unis à lui par la tâche commune et par la faute commune, la faute d'avoir méconnu et de méconnaître la tâche qui leur a été confiée. Le Miséricordieux veuille écouter votre prière et la mienne comme si elles ne faisaient qu'une seule prière, pour le malheureux peuple d'Adam. »

Massignon avait sollicité à nouveau le souverain pontife pour lui demander de donner son soutien au vœu formulé par les membres de la *Badaliyya* de « jeûner désormais sans désespérer chaque premier vendredi du mois tant que Dieu n'aura pas libéré les captifs et guéri ceux qui ont le cœur brisé ». Arguant, non sans lyrisme : « La mesure de l'imitation est celle de l'amour, disait le père Charles de Foucauld. C'est donc leur jeûne à eux, musulmans, le jeûne sacré

d'Israël, le jeûne des premiers chrétiens, sans atténuation, que notre profession de *badaliyya*, de substitution, vous demande de continuer à bénir, comme vous l'avez fait le 14 août. » Le 26 septembre 1953, Massignon proposa donc à ses amis d'observer un jeûne chaque premier vendredi de chaque mois. Jeûne qu'il ne dissocia jamais de la poursuite de la justice, notamment pendant la guerre d'Algérie. Son initiative ne survécut hélas pas à sa mort, en 1962, le jour de la Toussaint, comme il l'avait souhaité. Précisons qu'aux armes spirituelles du jeûne, de la prière et de l'espérance pour la paix, Massignon ajouta celle du pèlerinage, unissant à égalité musulmans et chrétiens, en Bretagne, chaque été, dans le pèlerinage à l'église des Sept Dormants, à Vieux-Marché (Côtes-d'Armor).

## **L'association Avoir faim pour partager**

Une association devait prendre le relais de Louis Massignon : Avoir faim. Elle fut créée sous l'impulsion d'Armand Marquiset, le fondateur des Petits Frères des pauvres, et du père Warlomont, un prêtre belge. Encouragé par l'abbé Pierre, ce dernier voulut fédérer des jeûneurs isolés aux mêmes fins de solidarité interreligieuse et de solidarité avec les peuples du tiers-monde. Le numéro un d'*Avoir faim*, le bulletin de l'association, fut publié en octobre 1965. L'abbé Pierre, le pasteur André Dumas, Lanza del Vasto, Robert Buron : autant de personnalités qui intervenaient dans les assemblées générales de cette association. Celle-ci, sous l'impulsion de Catherine Janot, qui en fut longtemps la présidente, s'appela ensuite Avoir faim pour partager. Les adhérents se rassemblaient épisodiquement pour vivre un temps commun de silence et de jeûne dans la salle annexe d'une église, d'une cathédrale (Notre-Dame de Paris), d'une mosquée (souvent la Grande Mosquée de Paris) ou d'une synagogue (celle de la rue Copernic, de l'Union libérale israélite de France, ULIF). Par ailleurs, l'association invitait les personnes de confessions juive et musulmane à s'associer au Mercredi des cendres ; chrétiens et juifs à s'associer à un jour de jeûne pendant le ramadan (généralement celui précédant la vingt-septième nuit, la *kylat al qadr*) et à participer à un repas de rupture du jeûne ; chrétiens et musulmans à s'associer à *Yom Kippour*. Les membres de l'association s'engageaient également à prendre chaque semaine un jour de jeûne. L'argent que chaque jeûneur économisait en ne mangeant pas était rassemblé puis destiné à soutenir une association caritative ou un projet de développement. Mgr Pierre Boz, exarque patriarcal des melkites de France, en a été le dernier président de 1997 à 2002. Avant son autodissolution, l'association a monté une belle opération : un jour de jeûne universel, jeûne interreligieux de solidarité le samedi 27 octobre 2001 (le dimanche 28 pour les juifs), auquel s'est associé, au Vatican,

Mgr Etchegaray lui-même. Le père Boz avoue être resté nostalgique de l'enthousiasme spirituel qui mobilisait les acteurs de cet élan interreligieux via le jeûne, parmi lesquels le père Riquet, Abdel Hamid Zebentoute, Abraham Assouline, etc. Mgr Boz reste convaincu de la « pertinence spirituelle du jeûne », le « seul geste humain qui transcende les religions, expression essentielle de notre aspiration à la situation angélique ».

## Une aventure qui continue

Le flambeau est aujourd'hui repris par d'autres. Ainsi du groupe de Côte-d'Or du Mouvement pour une alternative non violente (MAN), engagé dans un jeûne interreligieux pour la paix en Israël-Palestine. Après sa participation, en novembre 2003, au voyage « La paix, nom de Dieu » organisé par l'hebdomadaire *Témoignage chrétien* en Terre sainte, avec la participation de quelques juifs, dont le rabbin Philippe Haddad, et de quelques musulmans, dont Ghaleb Bencheikh, président de la Conférence mondiale des religions pour la paix, ce groupe, sous l'impulsion de Daniel et Christiane Noisette, a repris la démarche de Louis Massignon en instaurant une journée mensuelle de jeûne – selon les possibilités physiques de chacun – pour la paix. Journée s'achevant par une rencontre entre chrétiens, juifs, musulmans et agnostiques, avec lecture et méditation de textes spirituels apportés par les participants. Le 17 février 2004, trente-six jeûneurs se retrouvaient à la maison diocésaine de Dijon. Le 16 mars de la même année, ils étaient cinquante pour la rencontre dans la synagogue de Dijon. En juin, une marche pour la paix était organisée dans cette ville, reliant la mairie, la synagogue, la mosquée et l'église Saint-Pierre. Aventure généreuse et délicate. Un an plus tard, les partenaires juifs et musulmans du jeûne mensuel pour la paix avaient fait faux bond. Pourtant le noyau dur du groupe de jeûneurs se réunit toujours et ne désespère pas de retrouver un authentique visage plurireligieux.

Il serait trop long et fastidieux d'énumérer les démarches analogues qui émergent ici et là dans le monde. On sait qu'après les attentats du 11 septembre 2001, elles se multiplièrent aux États-Unis. Nul doute qu'on en rencontre également sur le continent asiatique, ne serait-ce qu'en Inde où Gandhi, le premier, eut soin de donner une coloration interreligieuse à ses jeûnes.

# Jeûne et politique

---

« C'est toute notre vie qui serait délivrée de plaintes et de gémissements, si le jeûne était devenu une règle. Il enseignerait à tous le renoncement à l'amour de l'argent, des choses superficielles et en général, à l'envie des hostilités. »

Saint Basile le Grand,  
*Deuxième homélie sur le jeûne*

## Jeûne ou grève de la faim ?

Un jeûne protestataire dans les couloirs de l'Assemblée nationale : voilà qui est inattendu. Au printemps 2006, Jean Lassalle, député UDF du Béarn, a séduit et parfois aussi agacé ses pairs, déconcertés devant tant de détermination. Il en a été récompensé puisqu'il a obtenu que la dernière usine de sa vallée ne soit pas délocalisée, préservant du coup cent cinquante emplois. Victoire arrachée après une hospitalisation d'urgence, consécutive à un jeûne de trente-neuf jours, interrompu le 14 avril. Tous les grévistes de la faim, loin s'en faut, n'ont pas eu gain de cause. Ainsi de la dizaine d'Africains sans papiers expulsés manu militari le 23 août 1996 par des CRS de l'église Saint-Bernard (18<sup>e</sup>), à Paris, où ils avaient pris refuge en compagnie de dizaines d'autres personnes sans papiers. Ils menaient depuis deux mois une grève de la faim illimitée. Ainsi de Bobby Sands, militant nationaliste de l'Irlande du Nord, mort le 5 mai 1981 après une grève de la faim visant à obtenir un statut de prisonnier politique pour les membres de l'Ira emprisonnés. Neuf d'entre eux mourront également dans les semaines suivantes. Gandhi a lui aussi cherché à obtenir gain de cause, pour l'indépendance du peuple indien ou pour mettre fin aux violences intercommunautaires, en s'abstenant de nourriture pendant un temps indéterminé. Jeûne à mort ? Ou grève de la faim illimitée ? Gandhi n'a jamais employé cette expression car il ne faisait pas la distinction entre la dimension spirituelle et la dimension politique de ses jeûnes. À sa suite, nombre de militants de la non-violence ne font pas nettement la coupure entre le jeûne comme moyen de se purifier l'âme et le corps, comme instrument de conversion intérieure, et la grève de la faim comme instrument politique de dernier recours pour se faire entendre, comme moyen de réparer l'injustice. Ils s'appuient pour cela sur un précepte de base de la philosophie non violente : l'agressivité de mon adversaire trouve en moi un écho, ou plutôt répond à ma propre agressivité ; dès

lors, il est impératif de travailler sur sa propre violence. Une position que défend le franciscain Alain Richard, fort de sa participation à de nombreux jeûnes pour des causes de paix. Le dernier en date, à l'âge de soixante-dix-huit ans avec une petite équipe internationale, a eu lieu du 16 au 22 février 2003, à New York, à proximité du palais des Nations unies, pour interpeller en faveur de la paix les diplomates de l'ONU en charge du dossier de l'Irak, peu avant la seconde intervention armée dans ce pays. Autant de jeûnes, autant d'expériences très fortes. « Dans ces moments, on comprend mieux qu'il faut toucher sa propre faiblesse pour collaborer à l'action transformante de Dieu auprès des gens de pouvoir. J'ai découvert en jeûnant que c'est dans la faiblesse que l'on trouve, paradoxalement, la véritable force. La force de répondre au pouvoir politique, parfois à la contrainte physique extérieure, par le pouvoir intérieur de dire : non ! La vérité de la vie, la vérité des rapports humains, la vérité des sociétés ne peut être basée sur la force<sup>146</sup> », explique-t-il. Et de faire la distinction entre deux types de grèves de la faim selon l'intention, la raison initiale qui les motive. D'un côté, celles qui, illimitées, visent à faire retomber sur l'autre la responsabilité de sa propre mort, le cas échéant ; dans ce cas, l'adversaire non seulement n'est pas respecté mais il est maudit. Deuxième cas de figure : l'adversaire, quoi qu'il arrive, est respecté, ce que Gandhi a formulé en disant : « On ne peut pas jeûner contre un ennemi. On ne peut jeûner que pour des amis » ; dans ce cas, la grève de la faim est entreprise pour « aider l'autre, qui s'oppose à moi, à retrouver son humanité et le sens de la justice. À découvrir le meilleur en lui. Alors grève de la faim et jeûne vont très bien ensemble », souligne Alain Richard. Le regard que les grévistes de la faim/jeûneurs portent sur le(s) destinataire(s) de leur action, la nature de leur comportement, seraient dès lors des critères de distinction plus déterminants que celui opposant jeûne politique et jeûne spirituel.

Action politique, démarche spirituelle : comment, de fait, établir des frontières étanches ? Combien de grévistes de la faim, dont l'action n'était au départ que pure protestation, ne confient-ils pas avoir vécu une expérience intérieure forte ? L'hebdomadaire *Réforme* rapporte ainsi, dans un article intitulé « La faiblesse pour confondre la force<sup>147</sup> », les propos de trois figures de

l'écologie militante qui ont cessé en 2004 de s'alimenter pendant plus d'un mois pour protester contre la relance du programme électro-nucléaire de la France. « Nous offrons notre faiblesse », explique l'un d'entre eux, Michel Bernard, animateur des revues écologistes *Silence* et *La Décroissance*, basées à Lyon. Et de confier : « Je ne suis pas croyant, mais j'ai été interpellé par le jeûne qu'avaient entamé le père Christian Delorme et le pasteur Jean Costil en 1981 à Lyon contre la sanction de la double peine à l'encontre des immigrés. (...) J'ai constaté que mes amis croyants ont moins peur de cette démarche que les non-croyants : ils ont la référence des quarante jours de Jésus dans le désert. (...) Cette action interpelle les gens dans leur spiritualité, cherchant à les toucher de l'intérieur. Cette dimension spirituelle-là, je la fais mienne. » Un de ses compagnons, André Larivière, animateur du réseau Sortir du nucléaire, un jeûneur chevronné puisqu'il a participé en 1983 et 1986 à des jeûnes de plus de trente jours en Californie contre la course aux armements, avoue pour sa part : « Lors d'un des jeûnes à San Francisco, chaque rencontre quotidienne avec nos soutiens – de cinquante à plus de trois cents personnes à la fin – était introduite par une communauté religieuse différente : bouddhistes, hindous, chrétiens, etc. Au bout d'un moment, j'ai cessé d'y aller, c'était trop fort, comme regarder le soleil en face. »

## Jeûne politique, jeûne spirituel ?

Politique ou spirituel ? Intérieur ou extérieur ? Cette logique binaire rencontre décidément ses limites. « Je crois pour ma part à une transformation spirituelle issue du dialogue entre l'action sur soi et l'action autour de soi », fait encore valoir le franciscain Alain Richard. Au fond, ce qui est en jeu, aussi bien à travers l'expérience du jeûne, c'est l'émergence de « mystiques militants » ou de « militants mystiques ». Qualificatif frappant, certes un peu facile, que n'aurait sans doute pas accepté, par modestie, Solange Fernex (1934-2006). Cette Alsacienne n'a cessé de défendre la vie sous toutes ses formes. De confession protestante et d'une foi profonde, elle ne dissociait nullement sa vie spirituelle de son engagement militant intense. Elle fut tout à la fois pacifiste, féministe, tiers-mondiste, antinucléaire convaincue, membre actif du parti des Verts. Enfant tourmentée par la deuxième guerre mondiale, elle découvrit à vingt ans l'œuvre de Gandhi et comprit dès lors qu'on ne peut séparer la fin et les moyens. Au détour des années 70, elle s'initia aux techniques de l'action non violente et de la désobéissance civile. Quitte à s'engager dans des jeûnes limités ou prolongés quand elle l'estimait nécessaire. Ainsi de sa participation au « Jeûne pour la vie » de 1983 : treize jeûneurs, répartis à Paris, Oakland et Bonn, décidés, pour obtenir des grandes puissances mondiales le gel des armements nucléaires, à s'abstenir de toute nourriture pour une période non pas illimitée mais « indéterminée ». Une notion nouvelle, laissant entendre que, face à un objectif si complexe, ils entendaient jeûner aussi longtemps que leurs forces et leur courage le permettraient, sans fixer a priori de durée, et sans aller jusqu'à la mort. Ils ont renoncé à leur action au terme de quarante jours, après que les députés du Congrès américain ont enterré tout espoir en votant le redéploiement des ogives à tête nucléaire américaines en Europe. Une vie donnée que celle de Solange Fernex, dont la force, explique Bruno Villalba, dans la revue *EcoRev*,

« réside dans le fait qu'elle a su rendre exemplaire sa conduite de vie et que son action quotidienne tente de réduire la contradiction entre l'être et l'engagement politique ».

Des propos qui peuvent s'appliquer en tout point au grand Théodore Monod (1902-2000), naturaliste, explorateur, érudit et humaniste. Fils du pasteur Wielfried Monod, le fondateur de la Fraternité des veilleurs, il assumait, bien que réfractaire aux honneurs, de nombreuses responsabilités. Il fut ainsi directeur de l'Institut d'Afrique noire, membre de l'Académie des sciences et professeur honoraire au Muséum national d'histoire naturelle. Jean-Philippe de Tonnac, dans *Anorexia*<sup>148</sup>, évoque le gréviste de la faim, engagé contre le nucléaire : « Théodore Monod dans son sac de couchage à Taverny, après trois jours de jeûne : un guerrier non violent qui voyait dans le jeûne protestataire la forme la plus appropriée du chantage politique quand le politique devient sourd. » Théodore Monod, homme de prière, déclarant : « J'ai appris à résister, me soustraire et me relier en cherchant le libre royaume de la vie intérieure, la fascination de l'universel, la nostalgie de la totalité abandonnée aux poètes, aux artistes, aux mystiques. » Théodore Monod, membre d'une cinquantaine d'associations de lutte contre toute forme d'injustice et de violence, à commencer par celle exercée par les hommes contre la planète Terre. Théodore Monod, l'ascète adepte du jeûne hebdomadaire du vendredi, l'homme filiforme qui arpentait encore à pied, à quatre-vingt-quatorze ans, le Sahara. Végétarien dès les années 50, il s'était associé au jeûne de chaque premier vendredi du mois initié par Louis Massignon pour protester contre l'arbitraire colonialiste. En 1978, à partir du 17 novembre, il avait entamé une grève de la faim pour soutenir la marche des paysans du plateau du Larzac en lutte contre l'armée avide de spolier les terres. Il participait chaque année, du 6 au 10 août, au jeûne de protestation annuel à la maison de vigilance de Taverny – siège du commandement des forces stratégiques françaises – pour commémorer le sinistre anniversaire d'Hiroshima et de Nagasaki (deux cent quarante mille morts). Un mystique militant assurément. Action sociale et politique, vie intérieure, respect de soi étroitement couplé au respect des autres, vive conscience morale du siècle : un phare !

Des spirituels engagés, au moyen du jeûne, contre l'arbitraire politique ? Citons encore l'action du père Miguel d'Escoto, prêtre du Nicaragua et religieux de la congrégation missionnaire de Maryknoll. Alors qu'il était ministre des Affaires extérieures de son pays, dans le gouvernement sandiniste, il a consacré trente jours au jeûne et à la prière pour protester contre la guérilla que l'administration Reagan entretenait dans ce pays pour déstabiliser le régime en place. Son action a été racontée, sous la forme d'un journal de bord, dans *Un jeûne pour la paix*<sup>149</sup>. L'auteur note : « 26 juillet. Journée nationale de jeûne. Dans tout le pays, des dizaines de milliers de personnes de toutes conditions observent un jeûne total ou partiel. Dans les églises, chapelles, parcs, places, marchés, maisons et lieux de travail, des groupes se réunissent pour offrir à Dieu leur faim de nourriture, leur soif de paix et de justice. À midi, le père Miguel adresse un message radiodiffusé au peuple du Nicaragua : “Notre jeûne d'aujourd'hui, c'est un cri. C'est un signe de deuil face à la faim et à la guerre que nous impose le démon impérial.” »

### Les jeûnes « engagés » de l'abbé Pierre

À plusieurs reprises, l'abbé Pierre a décidé de jeûner. La première fois pendant la guerre, à un tournant de son engagement dans la Résistance. Une semaine, en solitude, avec pour seule nourriture un peu de pain et de lait. Une deuxième fois à Turin : une semaine dans la cathédrale, avec l'accord du cardinal, en ne prenant que de l'eau. Sa manière de partager la souffrance d'un ami emprisonné depuis quatre ans sans acte de justice et qui fut ensuite acquitté pour non-existence de faits. Une troisième fois, en mai 1991, dans la salle paroissiale de l'église Saint-Joseph, à Paris, l'abbé Pierre a eu recours à un jeûne symbolique de trois jours, pour crier sa révolte au côté des demandeurs d'asile en passe d'être déboutés. « Durant le jeûne, on rencontre des réalités de soi-même qu'on ne prend pas le temps de rencontrer ordinairement. On a une conscience aiguë de l'attachement idolâtre à soi-même, de ses égoïsmes, de sa petitesse », a-t-il confié au mensuel *Panorama*<sup>150</sup>. Et il poursuit : « Ce temps de rupture permet de tout relativiser et de découvrir ce que chaque acte de partage, de solidarité a d'exquis. Vécu dans la foi, le jeûne permet aussi de se situer avec une immense espérance devant le mystère du Dieu vivant (...) Ces trois jeûnes furent trois moments de grâce, le plus pénible étant de devoir recommencer à manger ! »

## Jeûne et écologie

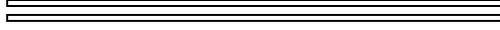
Nous avons croisé des jeûneurs chevronnés engagés activement dans la sauvegarde de la planète. À commencer par Gandhi, écologiste avant l'heure, très critique face à la société industrielle. Son slogan « Vivre simplement pour que simplement tout le monde puisse vivre » a fait florès. Notamment auprès des militants de la simplicité volontaire et de la décroissance, représentés en France par le mensuel *Silence* et le bimestriel *La Décroissance*. Bien que très minoritaires, ces militants, et les théoriciens qui les soutiennent, comme l'économiste Serge Latouche, se sont invités dans le débat politique et posent une vraie question : « Peut-on avoir une croissance illimitée sur une planète aux ressources limitées ? » Ils font valoir, non sans raison, que les termes « développement » et « durable » sont antinomiques car le développement économique entraîne nécessairement un surcroît de consommation d'énergie et donc de pollution. Une charge supplémentaire pour la planète qui n'en peut déjà plus. Très bien, dira-t-on, mais quel rapport avec le jeûne ? Tout simplement l'apprentissage de la frugalité. Jeûner revient à réaliser combien on peut trouver sa joie dans le désencombrement et le partage avec autrui. Cette pédagogie de la frugalité (ou de la sobriété) heureuse sera de plus en plus d'actualité. Tous les experts s'accordent à dire que la première des réponses à la crise énergétique – due à la fin prochaine du pétrole, lequel ne sera remplacé, avant longtemps, par rien d'équivalent en termes d'efficacité énergétique – est la réduction drastique de notre consommation d'énergie. Consommer moins, consommer mieux. Et, a-t-on envie d'ajouter, placer l'essentiel de sa vie ailleurs que dans la consommation. L'avidité orale est au cœur de notre société, comme l'explique bien Costi Bendaly<sup>151</sup>. Le jeûne conteste vitalement cette avidité. Il conteste donc intrinsèquement la société de consommation. Il conduit, à terme, à revoir notre mode de vie : notre rapport aux autres, au travail, à la production, notre

capacité ou non à lâcher prise. Et, bien sûr, notre mode d'alimentation. Ceux qui jeûnent régulièrement, plus attentifs à l'impact des aliments sur leur bien-être, recherchent des produits de bonne qualité nutritionnelle. Sensibilisés aux conséquences négatives pour la santé d'une alimentation trop carnée, ils réduisent généralement de manière significative leur consommation de viande ou même deviennent végétariens. Or on sait l'impact négatif d'une alimentation très carnée – comme l'est celle des États-Uniens – sur la répartition des richesses mondiales. Les chiffres sont parlants : pour obtenir un kilo de protéines de bœuf, il faut sept à dix fois plus de surface arable que pour un kilo de protéine végétale, ce qui signifie 90 % de pertes qui permettraient de nourrir 1,3 milliard d'humains. Sans compter que pour multiplier les surfaces arables qui permettront de nourrir des animaux, on détruit des forêts et, en premier lieu, la forêt amazonienne. Ce faisant, on modifie durablement les équilibres écologiques. De surcroît, la production massive de viande contribue de manière significative à épuiser les énergies fossiles utilisées pour transporter les fourrages, chauffer les étables et conduire les animaux à l'abattoir. Autant de milliards de tonnes d'oxyde de carbone en plus. Enfin, n'oublions pas que cent litres d'eau suffisent pour produire une livre de blé alors qu'il en faut mille cinq cents pour obtenir une livre de bœuf. Chacun sait que demain, l'eau sera une denrée rare, très rare... Des données qu'il faut mettre en parallèle avec celles-ci : aujourd'hui encore, huit cent cinquante millions de personnes sont sous-alimentées et 1,5 milliard d'individus n'ont pas accès à l'eau potable. Symétriquement, la planète compte 1,7 milliard de personnes en surcharge pondérale. Résonne plus que jamais l'intuition d'Armand Marquiset, le fondateur des Petits Frères des pauvres et inspirateur de l'association Avoir faim pour partager : prendre conscience du problème de la faim à travers le simple geste du jeûne, ou de toute autre privation, et en donner la contrepartie à l'action de lutte contre la faim. Une goutte d'eau, certes, et pourtant... L'abbé Pierre a encouragé l'association. Il disait aux jeûneurs qui chaque semaine versaient le prix d'un repas à Frères des hommes : « Certes le choc psychologique et moral d'un repas manqué peut paraître dérisoire à nos cerveaux de rationalistes ; il est pourtant le préalable nécessaire. Tenez fermement ce préalable. »

Comme l'explique encore Costi Bendaly, « le renoncement à l'incorporation destructrice des formes supérieures de la vie – les animaux et les produits de ces derniers – reçoit la signification d'un refus, périodiquement affirmé en acte par le jeûne, d'adopter à l'égard de la vie une attitude possessive et agressive ».

VI

# JEÛNER AUJOURD'HUI



## Comment jeûner ?

---

« Pendant le jeûne, le corps va bien. C'est l'esprit qui a faim. »

Dr Büchinger

« N'importe quel imbécile peut jeûner, seul le sage peut rompre un jeûne correctement. »

George Bernard Shaw

L'expérience du jeûne, on l'a vu, est multiforme. Dans une perspective médicale, on peut classer les différents types de jeûne selon l'effet visé : jeûne diététique ou jeûne thérapeutique. Selon la méthode mise en œuvre : jeûne sec ou jeûne humide, appelé aussi jeûne hydrique. Dans ce cas, à l'eau seulement ou avec un léger apport calorique via jus de fruits et bouillons clairs. Selon le rythme du jeûne : quotidien, hebdomadaire, trimestriel, annuel... Enfin, selon la durée : d'une journée à plusieurs semaines, la durée de quarante jours étant le plus fréquemment citée comme étant le stade au-delà duquel l'homme risque de mettre sérieusement en danger sa santé.

## Qui peut jeûner ?

Selon le docteur Helmut Lützner, toute personne en bonne forme physique capable de se soumettre à un minimum de discipline et de renoncement. Ce qui n'exclut ni les personnes âgées ni les handicapés. Ni même les adolescents à partir de quatorze ans, à condition d'être prudent (ne pas jeûner brutalement ni longtemps) et de tenir compte des caractéristiques propres à cet âge (importants changements physiques et psychiques). On déconseille de jeûner : aux femmes enceintes ou qui allaitent leur bébé ; aux personnes qui sont dans un état dépressif ou qui ont les « nerfs à fleur de peau » ; à ceux qui sont surchargés de travail, épuisés ou surexcités ; aux boulimiques et, a contrario, aux anorexiques et même aux personnes en état de cachexie (amaigrissement extrême) ; à ceux qui souffrent d'une hyperthyroïdie décompensée ; d'une artériosclérose cérébrale avancée ; d'une insuffisance hépatique ou rénale avancée. Le jeûne sera également à moyen et/ou haut risque<sup>152</sup> en cas de dépendance à l'alcool ou aux drogues ; d'ulcère de l'estomac ou du duodénum ; d'affections coronaires avancées ; de décollement de la rétine ; de psychose ; de maladies tumorales, de sclérose en plaques ; de diabète mellitus de type 1.

Enfin les personnes qui ont des doutes sur leur santé ou celles qui souffrent de divers maux chroniques ne doivent pas jeûner sans consulter un médecin. Encore convient-il de préciser que la plupart des médecins, même ceux adeptes des médecines douces, ne sont pas familiers du jeûne et donc peu ou pas connaisseurs de ses effets. Partant, ils ont tôt fait de dissuader leurs patients de recourir à ce que l'on peut pourtant considérer comme la plus vieille et sans doute la plus universelle médecine du monde.

## Jeûne diététique ou jeûne thérapeutique ?

Le premier est destiné à des gens en bonne santé, le second à des personnes malades. Remarquons toutefois que des jeûnes diététiques répétés et bien conduits, même s'ils ne prétendent pas soigner telle ou telle maladie, auront des effets bénéfiques sur la santé du jeûneur, et donc une portée thérapeutique. Un jeûne diététique (ou encore jeûne préventif) peut se pratiquer seul (s'il n'excède pas une certaine durée) ou en groupe, dans le cadre d'une retraite ou d'un stage. Un jeûne thérapeutique revient à suivre une cure avec un encadrement médical adéquat, comme c'est le cas dans les cliniques de jeûne telles les cliniques Büchinger, que dirige le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, auteur de *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger*. Les cures de jeûne thérapeutique durent généralement trois semaines. En Allemagne, elles sont courantes et parfois même remboursées par les caisses d'assurance maladie. En Europe de l'Est, spécialement en Russie, le jeûne thérapeutique est également en usage dans les hôpitaux. Au début du xx<sup>e</sup> siècle, le célèbre biologiste Pavlov a fait la promotion du jeûne. L'ex-URSS est le pays qui a consacré le plus de recherches scientifiques sur les effets du jeûne. On y a traité par le jeûne des personnes contaminées par les radiations nucléaires de Tchernobyl avec, semble-t-il, de bons résultats.

## Quel type de jeûne adopter ?

### *Les monodiètes*

C'est une forme « light » du jeûne. Il s'agit de manger un seul aliment ou un seul type d'aliment (fruits, légumes, céréales) pendant un ou plusieurs jours. La cure de raisin est la plus connue. Certaines monodiètes prolongées ont la réputation d'avoir des effets thérapeutiques nets. Les monodiètes constituent une excellente approche du jeûne. Elles permettent d'appriivoiser la rupture avec son régime alimentaire habituel, ne serait-ce que pendant un jour. Et mettent l'organisme au repos en simplifiant le processus digestif.

### *Le jeûne sec*

Jeûne sans boire ni manger. Sans aucun apport nutritif. C'est la forme la plus sévère de jeûne. Sévérité expérimentée par les musulmans pendant le ramadan et par les juifs pendant leurs jours de jeûne, en particulier *Yom Kippour* et le 9 Av. Mais sévérité toute relative car le jeûne est rompu après vingt-cinq heures tout au plus dans ces deux derniers cas. Un jeûne sec ne peut durer plus de trois ou quatre jours. Sa pratique, sur une telle durée, est réputée délicate et à manipuler avec précaution, sous la surveillance de personnes expérimentées dans l'usage thérapeutique du jeûne. Les naturopathes conseillent une ou deux journées de jeûne sec à la suite d'une semaine de jeûne hydrique, ce qui, estiment-ils, permet à l'organisme d'affiner son travail d'autonettoyage. Pour peu que l'on soit motivé (par exemple parce qu'on a décidé, par solidarité spirituelle, d'accompagner juifs ou musulmans dans une de leurs journées de jeûne), et si

toutefois on est dans un état de santé satisfaisant, rien ne nous empêche d'expérimenter ici ou là un jeûne sec d'une journée.

## ***Le jeûne à l'eau***

Il représente la forme de détoxination (élimination des toxines) la plus efficace, sans danger pour la santé. Il a ses chauds partisans, hostiles à tout apport vitaminé, même minime (comme un jus de fruits dilué). Mais pour les personnes victimes d'une toxémie élevée, les crises d'élimination des toxines au cours d'un jeûne à l'eau peuvent être brutales. Dans ce cas, il est recommandé de rester au repos les premiers jours, jusqu'à ce que l'organisme se régénère. Par sa radicalité, le jeûne à l'eau peut dissuader beaucoup d'« apprentis » jeûneurs. Il est plutôt recommandé aux personnes qui ont déjà une certaine expérience du jeûne.

## ***Le jeûne Büchinger***

Du nom du médecin allemand qui l'a mis au point. C'est la méthode de jeûne la plus pratiquée aujourd'hui, sans doute la plus facile à mettre en œuvre et la plus adéquate pour se familiariser avec le jeûne. Elle est adoptée par les animateurs de sessions « Jeûne et randonnée » et par la plupart des animateurs de sessions de jeûne spirituel. Le jeûne Büchinger permet un apport quotidien d'environ deux cent cinquante calories par l'absorption d'un quart de jus de fruits ou de jus de légumes, si possible fraîchement pressés, d'un quart de bouillon de légumes frais (l'eau de cuisson des légumes), de tisanes avec éventuellement un peu de miel (deux à trois cuillères à café réparties dans la journée), et d'eau minérale à volonté. Cette ration journalière, souligne Françoise Wilhelmi de Toledo<sup>153</sup>, « apporte des hydrates de carbone, des vitamines, des minéraux et des substances végétales bio-actives ».

La recommandation générale d'entrer progressivement dans le jeûne et d'en sortir tout aussi progressivement est validée et systématisée dans la méthode

Büchinger. Voici une proposition type d'entrée dans un jeûne d'une durée de sept jours :

- jour J moins 4 : plus aucune protéine animale (viande rouge ou blanche, poisson, œuf) et augmenter la ration de fruits et légumes ;
- jour J moins 3 : cesser les produits laitiers ;
- jour J moins 2 : arrêter les amidons (céréales et leurs dérivés : farine, pâtes, pain, etc.) ;
- jour J moins 1 (la veille du jeûne) : consommation de fruits uniquement, crus et cuits, à volonté.

Cette restriction progressive doit permettre de limiter les effets désagréables qui peuvent, parfois, être ressentis pendant les trois premiers jours de jeûne : maux de tête, nausées, douleurs articulaires, etc. La sortie du jeûne, dont tout jeûneur chevronné s'accorde à dire qu'elle est plus délicate que le jeûne lui-même, suit également un protocole type afin de conduire progressivement l'organisme à la reprise d'une alimentation normale.

Autre « technique » appropriée et recommandée : le nettoyage des intestins par une purge (à base d'eau chaude salée) ou un lavement, ou éventuellement une hydrothérapie du côlon effectuée par un spécialiste. Purges ou lavements sont prescrits tous les deux jours. L'objectif est d'éliminer les résidus alimentaires qui stagnent dans les intestins et freinent le processus de détoxination. La technique du lavement est plus douce que celle de la purge. Ce nettoyage bi-quotidien, ou même pour certains journaliers, aide grandement à limiter les moments difficiles qu'ont peut traverser en jeûnant.

Enfin, le docteur Büchinger et ses émules recommandent aux jeûneurs d'alterner les moments de détente (siestes si possible) et de retour paisible à soi (méditation, prières, lectures, activités artistiques ou manuelles douces, audition de musiques ressourçantes, etc.) et l'activité physique qui, si elle n'est pas violente, permet de mieux vivre son jeûne en accélérant la phase de détoxination et en restant toniques. C'est pourquoi les sessions de jeûne selon la méthode Büchinger proposent une palette d'activités physiques et, à tout le moins, des randonnées quotidiennes. L'occasion de ressentir combien notre corps possède de réserves. C'est ainsi que randonner à pied sur un parcours de près de vingt

kilomètres, dans un vif froid hivernal, au terme de six jours de jeûne, n'est en rien un exploit et même se fait aisément, comme j'ai pu le vérifier moi-même au cours d'une session de jeûne au centre du Crêt-Bérard, en Suisse.

## **À quel rythme jeûner ?**

### ***Le jeûne quotidien***

Aussi surprenant que cela paraisse, nous « jeûnons » chaque jour ou plutôt chaque nuit, entre le repas du soir et la collation du matin. Une réalité que traduit le vocabulaire français – dé-jeuner – ou anglais – *breakfast* ou « casser le jeûne ». Ce « jeûne » quotidien peut prendre plus de relief si nous prenons l’habitude de manger tôt le soir et de préférence une nourriture légère, en quantité restreinte (ce que conseillent les nutritionnistes). Mais aussi d’espacer le temps entre le dîner et le petit déjeuner. Voire, comme certains en sont adeptes (arguant que ce n’est qu’une question d’habitude et de motivation), de supprimer l’un ou l’autre de ces repas. Pour leur part, les moines n’ont longtemps consommé qu’un repas, en fin de journée. Le père Adalbert de Vogüé, bénédictin de la Pierre-Qui-Vire, a redécouvert avec bonheur cet usage ancien et déplore son abandon dans les cloîtres. La pratique du « jeûne » quotidien – qui suppose, tout naturellement, que l’on abandonne l’habitude moderne de grignoter entre les repas – est, sans nul doute, très bénéfique. Mais force est de constater que c’est hélas pour la plupart d’entre nous une discipline peu compatible avec notre vie professionnelle et familiale : supprimer le repas de midi revient à s’ôter la possibilité de manger avec des collègues ou des clients ; supprimer le repas du soir, c’est se priver, après une journée de travail éprouvante, des retrouvailles autour du repas familial.

### ***Le jeûne hebdomadaire***

S'abstenir de manger un ou deux jours par semaine, comme le faisaient couramment les premiers chrétiens (le mercredi et le vendredi) ou comme le font certains juifs et musulmans pieux (le lundi et le jeudi), représente une exigeante mais belle discipline qui ancre en nous la pratique du jeûne, et qui permet à l'organisme de se nettoyer régulièrement. Idéal au lendemain d'un repas de fête accompagné de quelques excès. Une limite toutefois : à la différence du jeûne de longue durée (d'un minimum de cinq jours), le jeûne hebdomadaire ne permet pas à l'organisme d'entrer dans le fameux processus dit d'autorestauration ou d'autolyse (l'organisme se nourrit de lui-même, en priorité de ses déchets).

## ***Le jeûne annuel***

Rien ne saurait remplacer l'expérience d'un jeûne prolongé pendant une semaine. Notre corps en est parfaitement capable. Un rythme de un à deux jeûnes de cinq à dix jours chacun est adopté par beaucoup de jeûneurs adeptes de la méthode Büchinger.

Comment combiner ces différents jeûnes ? Dans *Le Jeûne. Cent questions-réponses sur l'autorestauration et l'alimentation juste face à la surabondance*<sup>154</sup>, Giesbert Bölling, adepte chevronné du jeûne et inspirateur de la Fédération française jeûne et randonnée, estime : « Pour un premier nettoyage, c'est le jeûne annuel qui convient. Mais pour garder la "maison" propre, ce sont les jeûnes hebdomadaire ou quotidien. (...) Le jeûne thérapeutique reste une bonne façon de corriger les graves erreurs, en écoutant ce que "le mal a dit". Pour moi, la meilleure hygiène de vie consiste à permettre à l'organisme l'autorestauration quotidienne. » Nous souscrivons à ce propos, avec pourtant les réserves évoquées ci-dessus. Le jeûne quotidien, à proprement parler, n'est pas d'un usage aisé pour la plupart d'entre nous. Cela ne doit pas nous dissuader de tendre à manger moins et mieux. En ne perdant pas de vue que les Occidentaux (et ceux qui, dans les pays émergents, les imitent) mangent trop, trop gras et trop sucré, ainsi que trop de produits sans goût et saturés de conservateurs, d'émulsifiants et autres pesticides.

## Quand jeûner ?

Il n'y a pas de réponse univoque. Certains préfèrent jeûner à la belle saison, arguant que, ce faisant, ils évitent les désagréables sensations de froid auxquelles on est davantage sensible quand on jeûne. D'autres jeûnent plutôt aux changements de saison, au motif de mieux les traverser (particulièrement à la sortie de l'hiver et à l'entrée dans l'automne) en favorisant le « dégrasage » du corps. D'autres encore essaient d'inscrire leur semaine de jeûne dans un temps religieux comme le carême pour les chrétiens. Certains préféreront une période de vacances, qui les laisse plus disponibles et plus reposés. Souvent ce sont les circonstances particulières qui guideront le choix de telle ou telle date. Comme tout simplement la possibilité fortement incitative de jeûner en groupe lors d'une session spécialement organisée. Il faut veiller à saisir les opportunités. Et, particulièrement si l'on décide de jeûner seul, être à l'écoute de son désir et de son état psychocorporel pour sentir quel est le bon moment. Des personnes souhaitent jeûner pour mieux faire face à une épreuve, comme la perte d'un proche. D'autres, au contraire, ne désirent jeûner que quand les circonstances leur paraissent peu stressantes...

## Jeûner seul ou en groupe ?

Pour une première expérience, il sera plus facile de jeûner en groupe. Bien jeûner, on l'a vu, suppose de suivre une mise en œuvre définie qu'il sera plus aisé de découvrir dans une session de jeûne auprès d'un initiateur ou animateur qui vous mettra en confiance. Sans compter que dans un groupe, l'apport des uns et des autres est d'une richesse irremplaçable, richesse ressentie avec plus de finesse et d'intensité grâce au jeûne. Rien ne vous empêchera par la suite, quand vous vous sentirez suffisamment aguerri, de jeûner seul (bien que ce soit psychologiquement plus aride) ou en couple : l'occasion de vivre à deux un partage plus intense. Dans tous les cas de figure, il convient, pour se mettre en route et en confiance, mais aussi pour accroître son désir de jeûner et pour se donner les chances de perséverer, de lire un des ouvrages destinés aux jeûneurs, dont l'un des plus connus est *Comment revivre par le jeûne. Le guide du jeûne autonome*<sup>155</sup>. Ce livre sera en particulier un précieux viatique pour les personnes qui veulent jeûner seules. Son auteur, Helmut Lützner, est un médecin, ancien chef de clinique, disciple du docteur Büchinger.

# Pourquoi jeûner ?

---

« Le jeûne est une opération sans bistouri. Il élimine le superflu et les tissus malades tout en préservant les tissus sains. »

Erwin Hof

## Bienfaits corporels

Les effets de jeûnes répétés seront plus ou moins profonds, plus ou moins durables, selon leur fréquence et leur durée. Les effets de détoxification et de vitalisation de l'organisme interviennent essentiellement quand celui-ci entre dans une phase dite d'« autolyse » ou d'« autorestauration », c'est-à-dire quand il puise dans ses propres réserves, quand il se nourrit de lui-même. Processus qui débute normalement après le deuxième ou troisième jour de jeûne. Les effets thérapeutiques du jeûne sont décrits comme suit par le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo<sup>156</sup> : normalisation du taux de sucre, d'insuline et de lipides, diminution de la masse grasseuse, mise au repos des organes digestifs, modification de la flore intestinale, arrêt de l'ingestion d'antigènes alimentaires et de substances pro-inflammatoires, arrêt de l'auto-intoxication en provenance de l'intestin, régression des muqueuses intestinales, drainage et élimination de l'excès de sel, recyclage des protéines, allègement de l'effort du cœur et amélioration de la circulation du sang, de sa fluidité, diminution de l'envie de fumer.

## Effets du jeûne préventif

Le docteur Helmut Lützner<sup>157</sup> recommande un jeûne préventif annuel d'une durée d'une semaine pour les personnes en bonne santé de trente ans et d'une durée plus longue pour les personnes de quarante ans et plus. Il souligne que le jeûne préventif est particulièrement indiqué pour les personnes qui ont tendance à faire de l'hypertension artérielle, dont le sang contient trop de lipides (taux de cholestérol et de triglycérides trop élevés), dont la glycémie est trop élevée (début de diabète), dont le sang trop épais contient trop de cellules (polyglobulie), ou trop d'acide urique (signe avant-coureur de la goutte). Autre intérêt du jeûne préventif : lutte contre l'irruption du cancer et contre le vieillissement prématuré (artériosclérose). Enfin, pour les personnes victimes d'une surcharge pondérale, le jeûne fait partie de la palette d'outils qui les aidera moins à perdre sur-le-champ des kilos qu'à apprendre à modérer leurs envies et à changer de comportement alimentaire. Le docteur Lützner cite le cas d'un homme de quarante-trois ans, mesurant 1,66 mètre qui, en quatre ans, après quatre cures de jeûne, a vu sa surcharge pondérale réduite de 40 % à 10 %. Nombreux sont les jeûneurs réguliers qui stabilisent leur poids ou le réduisent. Bien que ne cherchant pas particulièrement à maigrir, j'ai moi-même perdu en quatre ans sept kilos sans efforts particuliers, sinon celui de garder la discipline du jeûne et d'être, généralement, plus attentif à ce que je mange.

## Apprendre à manger autrement

C'est là un effet bénéfique important bien qu'indirect : le jeûne nous fait redécouvrir la saveur des choses (quel délice que le premier morceau de pain que l'on remange, que dire alors d'un simple bol de riz !) et nous incite à reconsidérer notre nourriture. À manger moins et mieux. L'équation : frugalité = santé = longévité relève du simple bon sens et ne fait plus de doute aujourd'hui. La presse y consacre des dossiers accrocheurs. Un article du quotidien *Le Monde* du 23 mai 1997<sup>158</sup> évoque ainsi des expériences sur des animaux de laboratoire prouvant que ceux-ci, s'ils sont nourris d'une façon équilibrée et avec un minimum vital, vivent jusqu'à 40 % plus longtemps qu'un groupe témoin nourri avec une abondance protéique. Les expériences de restriction calorique portant sur divers animaux montrent que ceux-ci vivent plus longtemps et en meilleure santé, si toutefois ils reçoivent un apport spécifique de vitamines et de minéraux prévenant de trop grands déficits. On cite souvent le cas des populations qui ont le plus de centenaires : les Abkhazes dans le Caucase, les habitants d'Okinawa au Japon, les Hounzas dans l'Himalaya, ou les Vilcabambas dans les Andes ; ces populations ont pour habitude commune de manger somme toute peu et d'avoir beaucoup d'activités physiques.

Il revient à chacun de trouver le régime alimentaire qui lui convient et, à tout le moins, de consommer des produits de meilleure qualité, de préférence bio. Des adeptes du régime carné seront ainsi conduits, après avoir jeûné, à manger moins de viande et d'une provenance sûre. D'autres jeûneurs s'orienteront vers un régime végétarien. D'autres encore, comme Gandhi, lui-même végétarien convaincu, expérimenteront inlassablement d'hypothétiques combinaisons alimentaires idéales... L'écueil étant alors d'accorder à la nourriture une importance exagérée et de consacrer une énergie disproportionnée à la quête d'une alimentation parfaite, ce qu'on appelle l'orthorexie. De même que le jeûne

n'est pas une finalité en soi mais un outil intéressant à redécouvrir, de même notre alimentation ne doit-elle faire l'objet de nos soins que jusqu'à une certaine limite !

## **Effets du jeûne thérapeutique**

Le jeûne thérapeutique qui, rappelons-le, ne peut se faire que sous contrôle médical et dans un lieu adéquat est réputé, toujours selon le docteur Lützner, particulièrement indiqué pour le traitement des maladies du métabolisme dues à une mauvaise alimentation ainsi que pour les affections chroniques et pour les troubles de l'appareil locomoteur, eux-mêmes déterminés par les défaillances du métabolisme. Les maladies concernées sont : obésité grave, diabète sucré, polyglobulie (excès de globules rouges), stéatose du foie, hépatite chronique, troubles de l'irrigation sanguine artérielle, hypertension, risque d'infarctus du myocarde, affections rhumatismales, maladies chroniques de la peau (eczéma, psoriasis), insuffisance veineuse avec plaies variqueuses, maladies allergiques de la peau et des muqueuses. Le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo ajoute à cette liste déjà longue les infections à répétition (bronchites, cystites, sinusites, etc.), les allergies (asthme, rhume des foins, urticaire, neurodermites), les troubles de la ménopause, le syndrome prémenstruel, la fibromyalgie, le glaucome, l'acné.

## Bienfaits psychiques

Françoise Wilhelmi de Toledo cite le professeur Gerald Huether, un neurobiologiste allemand de Göttinger, pour qui il ne fait pas doute que « le jeûne pratiqué volontairement et ritualisé produit manifestement des effets psychiques particuliers ». Ses recherches ont démontré que l'effet de la sérotonine, un neurotransmetteur, est potentialisé pendant le jeûne. Or la sérotonine est connue comme l'« hormone du bonheur » car produisant, à long terme, une harmonisation sur l'ensemble du système nerveux. Selon les observations de Gerald Huether, le jeûne librement consenti agit positivement sur les hormones responsables du stress, l'adrénaline, la noradrénaline, la cortisone. Les hormones du stress, au contraire, restent élevées chez les personnes qui sont malgré elles privées de nourriture. Françoise Wilhelmi de Toledo rapporte les données d'une étude de la clinique de jeûne Büchinger portant sur trois cent soixante-douze personnes ayant jeûné plus de dix fois au cours des quarante dernières années. Celles-ci mettent en avant les effets psychiques majeurs suivants : bien-être, vitalité accrue, harmonisation de l'humeur, stabilité émotionnelle, recul par rapport aux problèmes du quotidien, pause régénératrice, diminution du stress, introspection, résolution de problèmes. Le docteur Büchinger lui-même notait : « On observe une sorte de libération, un lâcher-prise, ainsi qu'une sensibilité accrue. Au début la pensée analytique passe au second plan, l'intuition par contre est libérée. »

23

Où jeûner ?

---

## **Pour vivre une approche spirituelle du jeûne.**

Pour vivre une expérience de jeûne en groupe, dans une perspective chrétienne, deux possibilités s'offrent. La plus aisée, en tout cas pour démarrer, est de s'inscrire dans des retraites de jeûne. Elles se déroulent généralement au vert, dans un environnement propice (beauté du paysage, calme, facilités pour randonner), avec le soutien du groupe et des animateurs qui, au besoin, peuvent proposer un accompagnement spirituel individualisé et/ou un soutien psychologique, voire médical (c'est rarement nécessaire). Ce type de jeûne est appelé « jeûne résidentiel », par opposition au jeûne dit « au quotidien ». Un concept introduit par un jésuite suisse, le père Niklaus Brantschen, puis repris et promulgué par Harri Wettstein. L'objectif du jeûne au quotidien est de permettre à n'importe qui de découvrir le jeûne de longue durée (d'un minimum de cinq jours) tout en continuant à travailler ou à vaquer à ses occupations quotidiennes, et en vivant dans son cadre de vie habituel. Le soir, les jeûneurs se retrouvent en groupe, en présence d'un animateur spirituel, clerc ou laïc, et d'un guide du jeûne dont la responsabilité est de rassurer et conseiller. Les retrouvailles quotidiennes sont précieuses car elles permettent aux jeûneurs d'approfondir par le partage leur expérience et de mieux traverser les éventuels moments difficiles. Jeûne résidentiel ou jeûne au quotidien : l'une et l'autre propositions ont leurs avantages. Le jeûne au quotidien, par exemple, présente l'intérêt non négligeable pour les bourses modestes d'être d'un coût quasiment nul. Tel n'est pas le cas des jeûnes résidentiels, les prix variant selon l'endroit et les prestations offertes. Mais il serait dommage que le seul argument du coût empêche d'en faire l'expérience, si riche de sens et de contacts. Il revient à chacun de faire son choix parmi les nombreuses propositions de jeûne résidentiel. Quitte, parfois, à demander des accommodements financiers en fonction d'une situation particulière...

## Jeûnes résidentiels

Voici les principales adresses connues à ce jour.

### *En France*

– « Prière et jeûne » avec le Chemin neuf, communauté du Renouveau charismatique. Ces sessions existent depuis quinze ans et accueillent vingt à vingt-cinq personnes. En 2007, deux retraites sont programmées : du 30 mars au 6 avril, en région lyonnaise, et du 17 au 24 juin à Marseille. Petits offices, messe, temps d'enseignement, activités manuelles, promenades, accompagnement spirituel individuel. Le silence est de rigueur, excepté un temps quotidien de partage. Un médecin est disponible si besoin. Jeûne à l'eau sur trois jours suivis d'une lente réalimentation.

Centre Siloé

Maison forte de Montagnieu, 38 460 Soleymieu

Tél. : 04 74 92 81 97. Fax : 04 74 92 90 72

E-mail : [montagnieu@chemin-neuf.org](mailto:montagnieu@chemin-neuf.org)

– Situé au cœur de la métropole lilloise, le Centre spirituel du Hautmont est animé par une communauté de laïcs, aidés par la communauté Vie chrétienne et les pères jésuites. Depuis plusieurs années s'y déroule une session « Jeûne et prière ». Celle-ci, interrompue en 2007, devrait être à nouveau programmée en 2008.

BP 19, 59 420 Mouvaux

Tél. : 03 20 26 09 61

E-mail : [hautmont@nordnet.fr](mailto:hautmont@nordnet.fr)

– Retraite « Jeûne, spiritualité et solidarité » à l'abbaye bénédictine de la Pierre-Qui-Vire, dans le Morvan, en août. Cette retraite est à l'initiative d'un

laïc, avec la participation active d'un ou plusieurs moines. Jeûne Büchinger, approche commentée par un moine du texte de l'Évangile lu chaque jour à la messe, participation libre aux offices, randonnées, causeries et échanges autour de textes bibliques, promenades dans la nature et une phase de réalimentation.

Frère hôtelier, abbaye Sainte-Marie-de-la-Pierre-Qui-Vire

89 630 Saint-Léger-Vauban. Tél. : 03 86 33 19 28

E-mail : [info@abbaye-pierrequivire.asso.fr](mailto:info@abbaye-pierrequivire.asso.fr)

– Plusieurs retraites annuelles conduites par Les Jardins d'Hildegarde, une SARL composée de six chrétiens dont l'objectif est de faire connaître l'œuvre et la pensée d'Hildegarde von Bingen. Ces sessions se déroulent principalement dans des Foyers de charité. Retraites fondamentales avec monodiète d'épeautre, céréale dont la sainte a vanté toutes les qualités. Silence ponctué d'une causerie d'une heure par jour sur Hildegarde. Un thème sert de fil conducteur comme : « Goûtez et voyez comme le Seigneur est bon ». Ou : « Le Pain de vie, c'est mon Père qui vous le donne ».

Les Jardins d'Hildegarde, La Chapelle-Saint-Sanctin

78 770 Auteuil-le-Roi. Tél. : 01 34 94 77 25

Site internet : [www.lesjardinsdhildegarde.com](http://www.lesjardinsdhildegarde.com)

– Quatre retraites annuelles « Jeûne, respiration, assise silencieuse » dans divers monastères, avec le père Jean-Luc Souveton, prêtre diocésain (voir portrait p. 179).

Jean-Luc Souveton, 7, bd Ravel de Malval

42 570 Saint-Hénard. Tél. : 04 77 30 41 32

E-mail : [souvetonjl@wanadoo.fr](mailto:souvetonjl@wanadoo.fr)

– Trois sessions annuelles « Jeûne, silence et prière » animées par Gertrud Boiling, épouse de l'animateur de la fédération Jeûne et randonnée (voir ci-dessous). Sessions d'une semaine se déroulant dans des lieux de silence, fréquentés tant par des chrétiens que par des personnes de toutes religions (juifs, musulmans, bouddhistes, etc.). Jeûne à l'eau. L'animation s'appuie en partie sur les propositions des participants (textes et chants), à partir de leurs propres traditions spirituelles.

Gertrud Boiling, Léoux, 26 510 Villeperdrix

Tél. : 04 75 27 41 58. E-mail : [gisbert.bolling@wanadoo.fr](mailto:gisbert.bolling@wanadoo.fr)

– « Jeûne, silence et soin de l'être » : deux sessions par an avec Maguy Mechinaud, dans les Alpes, à Passy-Mont-Blanc du 17 au 24 mars, et dans le golfe du Morbihan du 2 au 9 juin 2007. Les participants (pas plus de douze) ont le choix entre un jeûne intégral (à l'eau) ou une monodiète au jus de fruits et de légumes. Méditation, prière, activités corporelles, travail thérapeutique en dynamique de groupe, accompagnement individuel, introduction à l'alimentation saine. Une approche psycho-spirituelle chrétienne.

Maguy Mechinaud, 74, descente Saint-Antoine

74 190 Passy. Tél./fax : 04 50 91 83 89

E-mail : [maguy.mechinaud@free.fr](mailto:maguy.mechinaud@free.fr)

Site internet : [www.soteria-formation.com](http://www.soteria-formation.com)

– Quatre sessions annuelles de trois ou quatre jours au Centre spirituel orthodoxe de Béthanie, en Lorraine, avec le père Alphonse Goettmann et son épouse Rachel. Trois retraites alliant jeûne (infusions et éventuellement bouillons clairs) et préparation aux grands temps liturgiques : retraite de l'Avent, retraite du grand carême, Semaine sainte. Plus une retraite en août, intitulée : « Halte au désert ».

Béthanie, prieuré Notre-Dame et Saint-Thiébault

57 680 Gorze. Tél. : 03 87 52 02 28

E-mail : [centre.bethanie@wanadoo.fr](mailto:centre.bethanie@wanadoo.fr)

Site internet : [www.centre-bethanie.org](http://www.centre-bethanie.org)

## ***En Suisse***

– « Retraite avec pratique du jeûne de longue durée » au Crêt-Bérard, centre d'accueil, de formation et de ressourcement de l'Église réformée du canton de Vaud, situé en pleine nature, à quelques kilomètres du lac Léman et de Lausanne. Session programmée début janvier, d'une durée d'une semaine, avec le pasteur résident Pierre-André Pouly, homme engagé dans l'œcuménisme, sa femme Marlène et une intervenante pour les exercices corporels, la relaxation et

les massages. Jeûne selon la méthode Büchinger. Participation libre aux trois offices quotidiens, causeries et échanges autour de textes bibliques, promenades dans la nature et une phase de réalimentation ad hoc.

Crêt-Bérard, La Maison de l'église et du pays

Case Postale 27. CH 1070 Puidoux

Tél. : (00) 41 21 946 03 60

E-mail : [info@cret-berard.ch](mailto:info@cret-berard.ch)

– Retraite « Jeûne et prière » chez les religieuses de la communauté protestante de Grandchamp. Une session annuelle, qui existe depuis les années 80. Jeûne selon la méthode Büchinger, d'une durée de dix jours dont deux jours et demi de réalimentation, programmé entre fin juillet et mi-août. En 2007, du 10 au 19 août. Session conduite par sœur Christiane et le docteur Françoise Wilhelmi de Toledo, codirectrice de deux cliniques où l'on pratique le jeûne avec suivi médical. Participation possible aux trois offices quotidiens, enseignements sur l'aspect médical et biblique du jeûne, randonnées pédestres, partages en groupe. Une journée en silence est proposée.

Communauté de Grandchamp, Grandchamp 4

CH 2015 Areuse

Tél. : (00) 41 32 842 24 92 (appeler le matin)

– « Retraite avec jeûne complet » au centre jésuite Notre-Dame de la Route, près de Fribourg. Jeûne selon la méthode Büchinger de onze jours avec deux jours de réalimentation. Retraite en silence, accompagnée de méditations selon les *Exercices spirituels* de saint Ignace. Responsable : père Jean Rotzetter, s.j.

Notre-Dame de la route, 17, chemin des Eaux-Vives

CH 1752, Vilars-sur-Glâne, Fribourg

Tél. : (00) 41 26 409 75 00

E-mail : [secretariat@ndroute.ch](mailto:secretariat@ndroute.ch)

– « Ados-adultes : jeûne et sexualité » au centre du Crêt-Bérard, de l'Église réformée du canton de Vaud. Harri Wettstein, sa compagne et un autre couple lanceront en juillet 2007 cette proposition destinée au dix-huit-trente ans de découverte de son corps par le jeûne et de réflexion sur sa sexualité.

Harri Wettstein, Grand-Rue 41, CH 1110 Morges

Tél./fax :(00) 41 21 802 44 18

E-mail : [info@symptotherm.ch](mailto:info@symptotherm.ch)

## **Jeûne au quotidien**

### ***En France***

– À Paris, le Forum-104, situé 104, rue de Vaugirard, est un lieu interculturel et interreligieux cogéré par des laïcs et des pères maristes. Depuis 2003 s’y tient, pendant le carême, une session de cinq ou six jours intitulée « Jeûne, partage et solidarité » (voir p. 175).

Tél. : 01 45 44 01 87

Site internet : [www.forum104.org](http://www.forum104.org)

E-mail : [forum104@wanadoo.fr](mailto:forum104@wanadoo.fr)

– À Bois-Colombes, en région parisienne, Marie-Noël Lasserre et son mari organisent pendant le carême un jeûne d’une semaine.

Pierre et Marie-Noël Lasserre, 10, rue Jean-Jaurès

92270 Bois-Colombes. Tél. : 01 47 60 91 60 (travail)

ou 01 47 81 00 31 (domicile).

### ***En Belgique***

Contactez Anne de Decker, coordinatrice de « Jeûnons ensemble dans le quotidien ».

15, rue A. de Moor, 1421 Ophain-BSI, Belgique

Tél. : (00) 32 67 22 02 58

E-mail : [jeunonsensemble@skynet.be](mailto:jeunonsensemble@skynet.be)

### ***En Suisse***

Plus de vingt propositions sont désormais programmées pendant le carême dans autant de lieux différents. Pour en connaître les animateurs, contacter Harri Wettstein (voir portrait p. 187).

Grand-Rue 41, CH 1110 Morges

Tél./fax : (00) 41 21 802 44 18

E-mail : [info@symptotherm.ch](mailto:info@symptotherm.ch)

Site internet : [www.symptotherm.ch](http://www.symptotherm.ch)

## **D'autres adresses**

Qu'est-ce qui est spirituel, qu'est-ce qui ne l'est pas ? La question est vaste et la réponse malaisée. En s'inscrivant à une session qui couple jeûne et prière, ou jeûne et méditation, ou encore jeûne et Bible, on s'offre certes la possibilité de faire une expérience spirituelle d'accueil de la Parole de Dieu, d'introspection et, peut-être, de lâcher-prise. Mais, aussi bien, en participant par exemple à un stage « Jeûne et randonnée », comme il en existe désormais beaucoup, on pourra faire une expérience intérieure riche de découverte de soi et de ses limites, de partage avec autrui et d'ouverture sur cet « autre chose » qu'on avait jusque-là un peu trop ignoré. En soi, l'expérience du jeûne débouche presque nécessairement sur un questionnement de type spirituel. C'est pourquoi nous indiquons au lecteur d'autres possibilités de jeûner en groupe, dans un cadre qui ne se donne pas au préalable comme spirituel. Ici aussi, on recommandera d'exercer ses facultés de discernement et son esprit critique car, il faut bien le dire, certains animateurs sont tentés de faire de l'organisation de sessions de jeûne un business lucratif. Il n'est donc pas inutile de comparer prix et prestations, qui peuvent varier considérablement.

## Les stages « Jeûne et randonnée »

Leur promoteur le plus ardent, sinon le plus connu, est incontestablement Gisbert Bölling, installé avec son épouse Gertrud dans la Drôme provençale. La quatrième de couverture de son livre *Le Jeûne. Cent questions-réponses sur l'autorestauration et l'alimentation juste face à la surabondance* le présente comme suit : « Linguiste, philosophe, formé à la psychothérapie et à l'éducation physique, allemand d'origine, il est aussi éleveur de chevaux et musicien de jazz. » Gisbert et Gertrud proposent leurs sessions en France et à l'étranger quasiment toute l'année et ont accueilli depuis 1990 un nombre considérable de stagiaires qu'ils emmènent crapahuter dans les montagnes environnantes tout en les initiant au jeûne selon la méthode Büchinger.

Gertrud et Gisbert Bölling, Léoux, 26 510 Villeperdrix.

Tél. : 04 75 27 41 58

E-mail : [gisbert.bolling@wanadoo.fr](mailto:gisbert.bolling@wanadoo.fr)

Site internet très complet, avec une bibliographie quasi exhaustive et une large revue de presse :

[www.jeune-et-randonnee.com](http://www.jeune-et-randonnee.com)

Gisbert Bölling est aussi à l'initiative de la Fédération française jeûne et randonnée (FFJR) qu'ont rejointe une dizaine de ses anciens stagiaires ou accompagnateurs, devenus à leur tour animateurs professionnels de stages « Jeûne et randonnée », dans leurs propres lieux de vie. Tel est le cas de Céleste Cândido, installée en Bretagne.

Pen er Bouquet, 56520 Guidel

Tel : 02 97 32 72 87 ou 06 75 67 89

E-mail : [candido.celeste@wanadoo.fr](mailto:candido.celeste@wanadoo.fr)

Dans son livre *ABC du jeûne*, Céleste Cândido recense une dizaine d'adresses où l'on peut jeûner et randonner en groupe. Les propositions sont fort

diverses : tel propose des stages itinérants sur le chemin de Compostelle, tel autre l'apprentissage de la relaxation, tel encore de la sophrologie. Nous ne pouvons les énumérer tous. Retenons Dominique et Pierre Juveneton, installés dans la Drôme, qui organisent vingt sessions annuelles « Jeûne et randonnée », accompagnées de nombreuses prestations : technique du *rebirth*, sophro-analyse, bio-psychogénéalogie, irrigation du côlon, etc. Précision amusante : Pierre Juveneton compte pas moins de trois oncles prêtres dans sa famille, dont l'un ne rechigne pas à jeûner auprès de son neveu.

Dominique et Pierre Juveneton, Lozeron-le-Haut

26 400 Gigors-et-Lozeron. Tél : 04 75 76 40 89

E-mail : [amandier-juveneton@wanadoo.fr](mailto:amandier-juveneton@wanadoo.fr)

Site internet : [www.jeune-naturopathie.com](http://www.jeune-naturopathie.com)

Enfin, n'oublions pas de mentionner le centre Nature et Vie, en Bretagne, dirigé par Désiré Mérien, disciple de l'hygiéniste Herbert Shelton, l'auteur du classique *Le Jeûne*, constamment réédité. Véritable pionnier du jeûne en France dès les années 70, Désiré Mérien a pour sa part écrit nombre d'ouvrages dont *Jeûne et santé : la méthode douce des paliers alimentaires*. Il propose aux stagiaires qu'il accueille une méthode de réduction progressive des toxines. Il s'agit plus d'une approche du jeûne que d'un jeûne à proprement parler. Dans son « centre d'hygiène de vie », Désiré Mérien offre des « séjours de ressourcement vital » qui incluent, outre la détoxination par paliers, l'apprentissage de l'alimentation par la méthode dite « des compatibilités alimentaires », ainsi que des « massages tensionnels », la bio-respiration et la bioanalyse.

Centre Nature et Vie, 8, impasse des Roitelets

Village de Kervan, 56 270 Ploemeur

Tél. : 02 97 82 85 20 ou 06 80 15 26 35

# Notes

---

## Le jeûne dans la Bible hébraïque

1. Dictionnaire *Théo*, Droguet-Ardant / Fayard / La Vie, 1993, p. 22.

## Les jours de jeûne dans le judaïsme aujourd'hui

2. Cerf/Robert Laffont, 1996.
3. Acronyme de *Torah Neviim Ketuvim*, c'est-à-dire les trois parties de la Bible hébraïque : Pentateuque, Prophètes, Hagiographes.
4. Site : <http://www.modia.org>
5. Michné Torah, vol. II, chapitre *Taânit*, partie 5.
6. Site : <http://www.modia.org>

## Une autre approche du corps ? Le judaïsme et l'ascétisme

7. Marc-Alain Ouaknin, *Tsimtsoum. Introduction à la méditation hébraïque*, Albin Michel, 2003.
8. *Id.*
9. Article daté du 24 août 2000, intitulé : « L'ascétisme ne saurait être la norme recommandée : quand il l'est, c'est le déclin durable ».
10. *Yevamot*, 63 b
11. *Tosefta Sotah*
12. *Ibid*, 15,12.

13. Verdier, 1987.
14. Israël Bartal, *Le Cerf*, 1994.
15. In *Mille ans de cultures ashkénazes*, Liana Lévi, 1994
16. In *Deux traités de mystique juive*, *op. cit.*
17. In *Les Chemins de la Kabbale*, entretiens avec Victor Malka, Albin Michel, 2000.
18. *Sabbataï Tsevi, le Messie mystique*, Verdier, 1983.
19. Roland Goetschel, *Mille ans de cultures ashkénazes*, *op. cit.*
20. *Quand Israël aime Dieu*, Le Cerf, 1992.
21. Jean Baumgarten, *La Naissance du hassidisme*, Albin Michel, 2006.
22. *Quand Israël aime Dieu*, *op. cit.*
23. *Id.*

## Portraits contemporains

24. Léo Schaya est l'auteur de *L'Homme et l'Absolu selon la kabbale* (Buchet-Chastel) et de *La Création en Dieu à la lumière du christianisme, du judaïsme et de l'islam* (Dervy).

## Les racines évangéliques

25. *Les Fondements spirituels de la vie*, Casterman, 1931, p. 88.
26. Dictionnaire *Théo*, *op. cit.*, p. 811.
27. *Un chemin de liberté : l'ascèse*, Olivétan, 2004, p. 23.
28. *Id.*
29. *Redécouverte du jeûne*, ouvrage collectif, Le Cerf, 1959, p. 25
30. *Ibid.*, p. 27.
31. *Ibid.*, p. 29.
32. *Aimer le jeûne*, Le Cerf, 1988, p. 75
33. *Ibid.*, p. 74.

## Le christianisme antique

34. *Ibid.*, p. 37.
35. *Redécouverte du jeûne*, *op. cit.*, p. 37
36. *Dialogues* III, 33, 7.
37. *Aimer le jeûne*, *op. cit.*
38. *Vie d'Antoine par saint Athanase*, Le Cerf, 2004.
39. *Institutions*, V, 9.
40. *Lettre I*, Garitte, p. 4.
41. *Redécouverte du jeûne*, *op. cit.*, p. 64.
42. Homélie I, *De Jejunió*.
43. *Id.*
44. Homélie III à la population d'Antioche.
45. Sermon 105, *De Quadr.*
46. Homélie I, *De Jejunió*.
47. Sermon 206, *De Quadr.*
48. Sermon 43.
49. *Jeûne et charité dans l'Église latine, des origines au XII<sup>e</sup> siècle*, SOS, 1954.
50. *De coenoborum Institutiones*.
51. *Collationes*.
52. *Id.*
53. *Op. cit.*

## Les Églises byzantines et orientales

54. Abbaye de Bellefontaine, coll. « Spiritualité orientale » n° 55.
55. Desclée de Brouwer, 2006.
56. *Mémoires d'espérance*, Desclée de Brouwer, 2003, p. 210.

57. Abbaye de Bellefontaine, coll. « Spiritualité orientale » n° 13.

## L'Occident latin

58. *Jeûne et charité dans l'Église latine, op. cit.*

59. In Joseph de l'Isle, *Histoire dogmatique et morale du jeûne*, P.N. Lottin, 1741.

60. *Id.*

61. *Id.*

62. *Id.*

63. *Id.*

64. In Flicoteaux Eugène, o.s.b., *Le Sens du carême*, Le Cerf, 1956.

65. *Id.*

66. *Histoire dogmatique et morale du jeûne, op. cit.*

67. *Id.*

68. *Id.*

69. *Traité des jeûnes de l'Église*, F. Muguët, *op. cit.*

70. *Histoire dogmatique et morale du jeûne, op. cit.*

71. *Traité des jeûnes de l'Église, op. cit.*

72. *Aimer le jeûne, op. cit.*

73. *Id.*

74. *Histoire dogmatique et morale du jeûne, op. cit.*

75. *Aimer le jeûne, op. cit.*

76. *Œuvres*, t. I, Genève, 1957, cité par Adalbert de Vogüé, *id.*

77. *Id.*

78. *Id.*

79. Cerf/Labor et Fides, 1995.

# Le jeûne chrétien aujourd'hui : oubli et renouveau

80. Voir la très intéressante étude de Costi Bendaly intitulée « Jeûne et oralité » parue dans le n° 131 (3<sup>e</sup> trimestre 1985) de la revue *Contacts*, publication des orthodoxes de France.
81. *Aimer le jeûne*, op. cit.
82. *Tract 18*, p. 21-22, cité par le père de Vogué, id.
83. *Redécouverte du jeûne*, op. cit.
84. À Saint-Laurent-en-Royans, dans l'Isère.
85. *Le Mercure dauphinois*, 2004.
86. *Traité des jeûnes de l'Église*, op. cit.
87. *Aimer le jeûne*, op. cit.
88. In père Régamey (dir.), *Redécouverte du jeûne*, op. cit.
89. Médiaspaul, 1997.
90. N° 45, année 1985, p. 27.
91. Institut catholique de Paris, 1985.
92. Voir Serge Bonnet et Bernard Gouley, *Les Ermites*, Fayard, 1980, ainsi que François de Muizan, *Dans le secret des ermites d'aujourd'hui*, Nouvelle Cité, 2001.
93. Dans la liturgie catholique, rappelons-le, c'est la semaine qui suit une grande fête religieuse. Aujourd'hui, il n'y a plus d'octave que pour Noël et Pâques.
94. *La Grande Chartreuse par un chartreux* (1889), Arthaud, 1976, p. 244.
95. *Ibid*, p. 281.
96. Olivier Clément, *Sources : les mystiques chrétiens des origines. Textes et commentaires*, Stock, 1991, p. 111.
97. Auteur de *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger*, Jouvence, 2006.
98. *Un chemin de liberté : l'ascèse*, op. cit.
99. Desclée de Brouwer, 1995.
100. *Libération*, 7 avril 2006.
101. René Laurentin, *La Vierge apparaît-elle à Medjugorje ?*, ŒIL, 1990.

102. Au point que pour beaucoup de nos concitoyens, le carême est désormais désigné comme le « ramadan des chrétiens ».
103. Voir le chapitre 19.

## Portraits de jeûneurs en chrétienté

104. N° 41, année 1983.
105. Saint Augustin, 1999.

## Une lecture soufie

106. *Les Voies d'Allah : les ordres mystiques dans l'islam*, Fayard, 1996.
107. *Id.*
108. In Martin Lings, *Un saint musulman du XX<sup>e</sup> siècle*, Éditions traditionnelles, 1973.
109. *Le Soufisme, cœur de l'islam*, Pocket, 1999.
110. Éric Geoffroy, in *Les Voies d'Allah*, *op. cit.*
111. *Les Secrets du jeûne et du pèlerinage*, Al-Bouraq, 2001.
112. *Textes sur le jeûne*, Al-Bouraq, 1996.
113. *Futûhât*, chapitre 71, vol. 9.
114. Traduction de Roger Deladrière, Verdier, 1995.

## Portrait : Tariq Oubrou

115. Albin Michel, 2002.
116. Dans son livre *Le Soufisme en Egypte et en Syrie sous les derniers Mamelouks et les premiers Ottomans* (A. Maisonneuve), Éric Geoffroy évoque plusieurs cas de mortification et autres prouesses de jeûne : « L'Égyptien Muhammad al-Munayyir fait ses soixante-sept pèlerinages à pied et ne mange que trois dattes par jour durant ses séjours à La Mecque et à Médine de peur de déféquer en ces lieux saints. Lors de son dernier pèlerinage, le Prophète lui apparaît en rêve pour le délivrer de cette ascèse forcenée : “Cesse de te fatiguer ainsi, lui dit-il, nous t'avons accepté.” Quant à *cheikh* Murshid, il affirme qu'il n'a mangé, durant quarante ans, qu'un raisin sec par jour, “au point que [la peau de] son ventre adhéra [à celle de] son dos”. Avec Sharaf al-dîn al-Saîdî, dont le jeûne continu de quarante jours est contrôlé par le sultan Al-Ghawrî, l'ascèse confine à la

prouesse exhibitionniste. » Voir aussi le cas de la grande mystique Rabia.

## Le bouddhisme

- 117. In Jacques Brosse, *Le Bouddha*, Pygmalion, 1997, p. 28-29.
- 118. *Le Promeneur*, 1994.

## L'hindouisme et le jaïnisme

- 119. Cité in « Manger, jeûner, sacrifier », n° 25 de la *Revue française de yoga* (Fédération nationale des enseignants de yoga), janvier 2002, p. 71.
- 120. *Ibid.*, p. 19.
- 121. *Ibid.*, p. 20.
- 122. Dans le *Hatha Yoga Pradipika* (I, 57). : « Un disciple qui est mesuré dans son alimentation, qui est un renonçant et qui se consacre entièrement au yoga, dans l'espace d'une année devient un *siddha* (atteint la perfection). » La *Yogatattva Upanishad*, qui traite de la vraie nature du yoga, invite les yogis à s'abstenir de jeûnes intempestifs. Dans la *Yogakundalinî Upanishad*, on peut lire : « Lorsqu'on prend de la nourriture, il faut partager avec d'autres et en laisser au moins le quart, comme sacrifice au dieu Shiva. C'est ce qu'on nomme la diète attentive. » Sources citées dans l'édition d'avril 1988 des *Carnets du yoga*.
- 123. In « Manger, jeûner, sacrifier », *op. cit.*, p. 85.
- 124. Édition d'avril 2005.
- 125. *Encyclopédie des religions*, Bayard, 1997.
- 126. *Id.*

## Gandhi et ses héritiers

- 127. *Autobiographie ou Mes expériences de vérité*, Presses universitaires de France, Paris, 1982, p. 420.
- 128. Onzième jour de la quinzaine lunaire. Jour de jeûne obligatoire pour les hindous orthodoxes. Pratique particulièrement observée par les vishnouïtes, qui passent la nuit entière à lire des textes religieux.
- 129. Fête de la nativité de Krishna, au mois d'août.

130. Mot inventé par Gandhi et des proches, contraction de *satya*, « la vérité », et de *graha*, « la force ». Le *satyâgraha*, méthode qui vise à dire non publiquement, avec ténacité mais sans violence, prend sa source dans la doctrine de l'*ahimsâ*, une forme de désobéissance civile ou de résistance passive.
131. *Gandhi, athlète de la liberté*, Gallimard, « Découverte », 1991, p. 88.
132. « Les jeûnes du Mahatma Gandhi », dans *Redécouverte du jeûne*, *op. cit.*

## Manger le rien : l'inédie

133. *Anorexies religieuses, anorexies mentales. Essai de psychanalyse socio-historique, de Marie de l'incarnation à Simone Weil*, Le Cerf, 2000, p. 82.
134. *Ibid*, p. 85.
135. Voir Ginette Raimbault et Caroline Eliacheff, *Les Indomptables. Figures de l'anorexie*, Odile Jacob, 1996.
136. In Jean-Jacques Antier, *Marthe Robin*, Perrin, 1991, p. 255.
137. Le Jardin des livres, tome 2 : *Phénomènes subjectifs*.
138. *Vie de sainte Catherine de Sienne*, Pierre Téqui, 2000.
139. *Ibid*, p. 183-184.
140. *Balayogi, l'alchimie du silence*, Oxus, 2003.
141. Édition du 24 octobre 2002.

## La rencontre interreligieuse

142. *Mémoires d'espérance*, Desclée de Brouwer, 2006, p. 145.
143. Édition de mars 2002.
144. Édition du 13 décembre 2001.
145. André de Peretti, *Bulletin de l'association des amis de Louis Massignon*, n° 12, mai 2002.

## Jeûne et politique

146. *Prier*, n° 237, décembre 2001.
147. Édition du 22-24 juillet 2004.

148. Albin Michel, 2005, p. 13.

149. Le Cerf, 1988, p. 40.

150. Édition de mars 1993.

151. *Contacts* n° 131, 1985.

## Comment jeûner ?

152. Voir Françoise Wilhelmi de Toledo, *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger*, Jouvence, 2006.

153. *Id.*

154. La Plage éditeur, 2000.

155. Par Helmut Lützner, Terre Vivante, 2003.

## Pourquoi jeûner ?

156. *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger, op. cit.*

157. *Comment revivre par le jeûne, op. cit.*

158. In Gisbert Bölling, *Le Jeûne. Cent questions-réponses...*, *op. cit.*

# Bibliographie

---

## **Ouvrages généraux**

*Encyclopédie des religions*, Bayard, 1997.

*Le Corps : ce qu'en disent les religions*, Atelier, 2001.

## I. Le judaïsme

*Dictionnaire encyclopédique du judaïsme*, Le Cerf/Laffont, 1996.

*Encyclopaedia judaica*.

BARTAL Israël, *Mille ans de cultures ashkénazes*, Liana Lévi, 1994.

BAUMGARTEN Jean, *la Naissance du hassidisme*, Albin Michel, 2006.

EPSTEIN Isidore, *Le Judaïsme, origine et histoire*, Payot, 1962.

FENTON Paul, *Deux traités de mystique juive*, Verdier, 1987.

GUGENHEIM Émile, *Le Judaïsme dans la vie quotidienne*, Albin Michel, 1994.

IDEL Moshé, *La Kabbale : nouvelles perspectives*, Le Cerf, 1998.

IDEL Moshé, *Les Chemins de la kabbale*, Albin Michel, 2000.

MENASCE Jean de, *Quand Israël aime Dieu*, Le Cerf, 1992.

SAFRAN Alexandre, *Israël dans le temps et dans l'espace*, Payot, 1980.

SCHOLEM Gershom, *Sabbataï Tsevi, le Messie mystique*, Verdier, 1983.

## II. Le christianisme

Dictionnaire *Théo*, Droguet-Ardant/Fayard/La Vie, 1993.

*Encyclopédie du protestantisme*, Le Cerf/Labor et Fides, 1995.

*La Grande Chartreuse par un chartreux*, Arthaud, 1976.

ATHANASE saint, *Vie d'Antoine*, Le Cerf, 2004.

BENDALY Costi, « Jeûne et oralité », *Contacts*, n° 131, 1985.

BONNET Serge et GOULEY Bernard, *Les Ermites*, Fayard, 1980.

BOURGUET Daniel, *Un chemin de liberté : l'ascèse*, Olivétan, 2004.

CALVIN Jean, *Institution de la religion chrétienne*, Les Belles Lettres, 1961.

CASSIEN Jean, *Institutions cénobitiques*, Le Cerf, 2001.

CLEMENT Olivier, *Sources : les mystiques chrétiens des origines*, Stock, 1991.

CLEMENT Olivier, *Corps de mort et de gloire*, DDB, 1995.

CLEMENT Olivier, *Mémoires d'espérance*, DDB, 2003.

CLEMENT Olivier, *Questions sur l'homme*, Stock, 1976.

DESEILLE Placide, « Corps-âme-esprit par un orthodoxe », *Le Mercure dauphinois*, 2004.

EMMANUELLE sœur, *Délivrances et guérisons par le jeûne*, Éd. des Béatitudes, 2000.

FLICOTEAUX, Eugène (o.s.b.), *Le Sens du carême*, Le Cerf, 1956.

GRÜN Anselm (o.s.b.), *Le Jeûne : prier avec le corps*, Médiaspaul, 1997.

GUILLAUME Alexandre (abbé), *Jeûne et charité dans l'Église latine*, SOS, 1954.

LAURENTIN René, *La Vierge apparaî-t-elle à Medjugorje ?*, Paris, ŒIL, 1990.

L'ISLE Joseph de, *Histoire dogmatique et morale du jeûne*, P.N. Lottin, 1741.

MATTA EL-MESKINE, *La Communion d'amour*, Abbaye de Bellefontaine, coll. « Spiritualité orientale » n° 55.

- MUIZON François de, *Dans le secret des ermites d'aujourd'hui*, Nouvelle Cité, 2001.
- REGAMEY Pie-Raymond (dir.), *Redécouverte du jeûne*. Le Cerf, 1959.
- SCHMEMANN Alexandre, *Le Grand Carême : ascèse et liturgie dans l'Église orthodoxe*, Abbaye de Bellefontaine, coll. « Spiritualité orientale » n° 13, 1999.
- SHENOUDA III, *La Voix d'un Père du désert*, DDB, 2006.
- THOMASSIN Louis, *Traité des jeûnes de l'Église*, F. Muguet, 1685.
- VOGÜE Adalbert de, *Aimer le jeûne*, Le Cerf, 1989.
- WETTSTEIN Harri, *Le Jeûne pour la vie. Un guide spirituel pour le jeûne chrétien de longue durée*, Saint Augustin, 1999.

### III. L'islam

*Encyclopédie de l'islam.*

*Les Voies d'Allah : les ordres mystiques dans l'islam*, ouvrage collectif, Fayard, 1996.

DJABER EL-DJAZAÏRI, *La Voie du musulman*, Maison d'Ennour, 2004.

AL-GHAZALI, *Les Secrets du jeûne et du pèlerinage*, Al-Bouraq, 2001.

BABES Leïla, OUBROU Tariq, *Loi d'Allah, loi des hommes*, Albin OUBROU Tariq, *Loi d'Allah, loi des hommes*, Albin Michel, 2002.

BAYHAQI, *Anthologie du renoncement*, Verdier, 1995.

BENTOUNES Khaled, *Le Soufisme, cœur de l'islam*, Pocket, 1999.

GRÜNERT Angela, *Ramadan, voyage au cœur d'un rite*, La Martinière, 2001.

IBN 'ARABI, *Textes sur le jeûne*, Al-Bouraq, 1996.

LINGS Martin, *Un saint musulman du XX<sup>e</sup> siècle*, Éditions traditionnelles, 1973.

## IV. L'Orient

CLÉMENT Catherine, *Gandhi, athlète de la liberté*, Gallimard, 1991.

DOGEN, Maître, *Instructions au cuisinier zen*, Le Promeneur, 1994.

GANDHI, *Autobiographie ou mes expériences de vérité*, PUF, 1982.

LANZA DEL VASTO, *Principes et préceptes du retour à l'évidence*, Denoël, 1973.

LANZA DEL VASTO, *Le Pèlerinage aux sources*, Le Rocher, 1993.

LIBOUBAN Jean-Baptiste, « Lanza del Vasto, éveilleur et combattant », *Alternatives non violentes*, n° 129/130, été 2001.

*Revue française de yoga* n° 25, « Manger, jeûner, sacrifier », Dervy Livres, 2002.

## V. Autour du jeûne

ANTIER Jean-Jacques, *Marthe Robin, le voyage immobile*, Perrin, 1991.

BELL Rudolph M., *L'Anorexie sainte : jeûne et mysticisme du Moyen Âge à nos jours*, PUF, 1994.

BOUFLET Joachim, *Encyclopédie des phénomènes mystiques extraordinaires dans la vie mystique*, Le Jardin des livres, 2003.

ELIACHEF Caroline et RAIMBAULT Ginette, *Les Indomptables. Figures de l'anorexie*, Odile Jacob, 1996.

LESCAUT Poumi, *Balayogi, l'alchimie du silence*, Oxus, 2003.

MAÎTRE Jacques, *Anorexies religieuses, anorexies mentales : essai de psychanalyse socio-historique*, Le Cerf, 2000.

RAYMOND DE CAPOUE, *Vie de sainte Catherine de Sienne*, Pierre Téqui, 2000.

TONNAC Jean-Philippe de, *Anorexia*, Albin Michel, 2005.

## **VI. Jeûner aujourd'hui**

BÖLLING Gisbert, *Le Jeûne. Cent questions-réponses sur l'autorestauration et l'alimentation juste face à la surabondance*, La Plage éditeur, 2000.

CÂNDIDO Céleste, *ABC du jeûne*, Grancher, 2005.

DURBEC Régine, *Les Cures des quatre saisons*, Jouvence, 2004.

LEJEUNE René, *Jeûner, guérison et fête de l'esprit*, Le Parvis, 1994.

LÜTZNER Helmut, *Comment revivre par le jeûne*, Terre vivante, 2003.

MOSSERI Albert, *Jeûner pour revivre*. Le Courrier du livre, 1980.

SHELTON H. M, *Le Jeûne*, Le Courrier du livre, 1971.

WILHELMI DE TOLEDO Françoise, *L'Art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique Büchinger*, Jouvence, 2006.

# Remerciements

---

Ma gratitude va à tous ceux et celles qui m'ont conseillé, orienté, encouragé.

Remerciements spéciaux à François Baudin, Jean Baumgarten, Gilles Bernheim, Mgr Pierre Boz, Éric Geoffroy, Marie-Alix Husain, Colette Kessler, Jean-Baptiste Libouban, Marc-Alain Ouaknin, Roland Rech, Jean-Pierre Schnetzler, Gérard Siegwalt, Ysé Tardan-Masquelier, Éric Vinson, les moniales d'Ubexy, les moines de Chevetogne, le personnel de la Bibliothèque nationale de France et de la documentation de Malesherbes Publications (spécialement Edmée de Saint-Blanquat), du Service des relations avec l'islam (SRI) et de l'Amitié judéo-chrétienne de France (AJCF). Merci encore à tant d'autres que j'oublie.

Remerciements vifs à celles et ceux qui ont accepté avec indulgence que je fasse leurs portraits.

Remerciements émus à tous ceux et celles qui ont supporté ma moindre disponibilité ou mes moments de doute, tous ceux et toutes celles dont le soutien spirituel à distance, bien qu'invisible, ne m'a jamais fait défaut.

Enfin une pensée particulière pour Olivier Clément et le père Adalbert de Vogüé, à qui ce livre doit tant.