

Attention, sujet sensible ! Qui a ses adeptes – de plus en plus nombreux –... et ses farouches détracteurs. À la veille du mercredi des Cendres, jour où les catholiques sont invités à jeûner, *La Vie* pose la question des bienfaits d'une privation volontaire de nourriture. Le jeûne peut-il être une thérapeutique ? Les avis sont partagés mais le reportage de notre journaliste et l'avis d'une experte, médecin directrice des cliniques du jeûne comme il en existe en Allemagne et en Espagne, montrent que, pour une personne en bonne santé, s'abstenir momentanément de nourriture peut être un chemin de rééquilibrage, voire de prévention de la maladie. Reste que l'essentiel n'est pas là. Le jeûne est d'abord cette étonnante voie de liberté intérieure que nos contemporains redécouvrent de plus en plus. Il n'est pas étonnant qu'à une époque où on peine à réfréner ses désirs et à contenir son avidité, certains soient tentés par une expérience radicale. Une aventure spirituelle palpable qui, comme la marche, engage tout le corps et, en l'allégeant, ouvre joyeusement la personne à son désir profond. À Saint-Étienne, en 2010, nos Assises chrétiennes du jeûne avaient ainsi rassemblé plus de 800 personnes. Réguler son désir, son envie de manger, dans une abstinence plus ou moins sévère, c'est se donner la chance de creuser une place en soi pour l'autre (l'Autre) et pour l'essentiel. Une pratique que les traditions spirituelles les plus diverses ont éprouvée depuis des siècles.



Le jeûne a le vent en poupe ! Les sessions Jeûne et Bible ou Jeûne et prière se multiplient et affichent complet. Les livres consacrés à la question se vendent bien. La presse catholique elle-même n'est pas en reste et multiplie les articles. Quant au documentaire *Le Jeûne : une nouvelle thérapie ?*, diffusé sur Arte (voir page 65), il a reçu un tel accueil que la chaîne l'a diffusé à plusieurs reprises. On observe également que les « jeûnes » du mercredi des Cendres et du Vendredi saint sont davantage observés par les catholiques.

Le lien entre le corps et l'esprit

Que manifeste ce retour en grâce de la privation volontaire de nourriture ? À l'évidence, le besoin que chacun ressent désormais avec acuité de s'arrêter, de faire retour sur soi, de retrouver une spiritualité qui n'occulte pas le corps mais qui, au contraire, s'appuie sur lui. L'accompagne aussi notre redécouverte de la grande tradition de

l'Église (voir l'encadré). Ce mouvement de réappropriation d'une pratique millénaire va-t-il à l'avenir s'amplifier ? Il y a fort à parier que oui. Ascèse du besoin fondamental, éducation du désir, le jeûne échappe, de fait, aux frontières spatio-temporelles de l'humanité et il a toujours joué un rôle important dans les religions. Dans la perspective spirituelle, dans la tradition monastique en particulier, il se mêle étroitement à la rétention de la parole ainsi qu'à la réduction du sommeil et au contrôle de la sexualité. Mais le jeûne n'a de sens que s'il nous ouvre aux autres et suscite en nous une plus grande compassion. Aussi n'est-il pas surprenant que les grandes religions, les trois monothéismes particulièrement, aient associé étroitement le jeûne, la prière et le partage.

Jeûner revenait initialement, dans l'Église primitive, à se priver de nourriture et de boisson jusque tard dans l'après-midi. Jeûnes hebdomadaires du mercredi et du vendredi. Jeûne des quatre temps

visant à solenniser, une fois par trimestre, les quatre saisons. Jeûne de l'Avent, d'une durée de quatre semaines avant Noël. Sans oublier ceux des veilles des grandes fêtes religieuses, ou ceux des trois jours de rogations (ou d'intercession précédant l'Ascension).

Aujourd'hui, il faut regarder du côté des Églises d'Orient pour avoir un écho de cette intensité dans la pratique du jeûne. Ainsi, en Égypte, les coptes « jeûnent » (tantôt en adoptant un régime végétalien, tantôt en s'abstenant de nourriture) pendant:



LES RELIGIONS MONOTHÉISTES associent traditionnellement jeûne, prière et partage.

Un temps de purification

« C'est un temps de purification... »

40 jours de paix

« LE GROUPE DES CHRÉTIENS POUR LA TERRE propose de « redécouvrir la beauté du carême, dans un cheminement sans viande et sans poisson » et « vivre « 40 jours de paix et de solidarité avec toute la création ». On peut se procurer le livret d'accompagnement spirituel et pratique et retrouver l'ensemble de la campagne sur le site du mouvement.

www.caremapourlaterre.org

260 jours, un peu plus des deux tiers de l'année. L'Église catholique, elle, n'exige plus guère de jeûner, sinon le mercredi des Cendres et le Vendredi saint, sans préciser comment. Ces prescriptions *à minima* sont la résultante d'un long et progressif abandon du jeûne en Occident.

Une expérience libératrice

En cause, un spiritualisme désincarné, qui a trop longtemps prévalu et qui fait l'impasse sur les interactions profondes entre le mouvements du corps et ceux de

la vie intérieure. En cause encore, la conception « pénale » du jeûne, en réparation des péchés. Le terme de pénitence, substitué au mot ascèse, en dit long à ce sujet. Pendant des siècles, il a fallu jeûner sans que l'on sache bien pourquoi, sans en connaître tout le bénéfice – physique, psychique et spirituel. Autant de raisons négatives qui n'ont plus cours aujourd'hui, le renoncement temporaire à la nourriture, devenu facultatif, étant désiré et vécu comme une expérience avant tout libératrice. **JEAN-CLAUDE NOYÉ**