

TÉMOIGNAGES

Jeûner, quelle drôle d'idée...

Ce n'est pas ma première expérience du jeûne, mais cette année je n'avais pas vraiment prévu de vivre cette semaine. Or il se trouve que la semaine de vacances que j'avais posée plusieurs mois auparavant ne correspondait pas à ce que je voulais faire (une semaine de méditation), et une amie m'envoie un mail en me disant : « ça y est, je me suis inscrite pour une semaine de jeûne » ; les dates correspondaient à mes vacances, donc, banco ! je m'y suis inscrite aussi.

Je savais à quoi je m'engageais : jeûner et marcher, partager avec d'autres. J'ai décidé de ne pas trop parler de ce projet autour de moi car il ne rencontre pas l'unanimité : « Quelle drôle d'idée ! », « Moi, je ne pourrais jamais », « au moins, tes vacances te coûtent pas trop cher ! » sont les réflexions que j'ai entendues. Mais la décision était bien prise dans ma tête. Si mon mari ne comprend pas trop cette démarche, il me soutient.

Ne pas commencer une semaine de jeûne en faisant une bonne raclette avec les amis la veille ; non, j'ai commencé une dizaine de jours avant le premier jour de jeûne par diminuer mes rations, par supprimer le café, le thé, l'alcool, à diminuer la viande pour ne manger que des fruits et légumes les deux jours précédant ; et puis il faut bien plonger : plus rien, que de l'eau et des tisanes, et étonnamment tout va très bien !!

Je ne jeûne pas seule : le groupe est d'un grand soutien. Quinze personnes, je ne connaissais pas tout le monde, mais les liens se tissent vite. Départ de Montargis un lundi matin sous un grand soleil, et la chance que nous avons eu, c'est que le beau temps (et la chaleur) nous a accompagné toute la semaine. Le groupe est un réel soutien : être ensemble pour partager la même expérience, se soutenir lors d'un passage plus difficile ou d'un moment de creux. C'est fou le temps dont



on dispose lorsqu'il n'y a pas de cuisine à faire, pas de repas à prendre ! La journée est bien occupée par la marche, d'abord seule et en silence : un temps pour soi, pour méditer, pour prier ; puis le groupe se reforme, on marche avec l'un, avec l'autre, on parle, et je n'ai jamais autant discuté cuisine, recettes que pendant une semaine de jeûne.

Arrivée au lieu de l'étape (nous étions en itinérance) en fin d'après-midi, les jambes bien fatiguées, mais heureuse, installation, douche et puisqu'il n'y a pas de repas, du temps pour lire ou faire des jeux.

Difficile de jeûner ? Pas si c'est bien décidé dans sa tête, si le corps est bien préparé, mais il vaut mieux éviter de passer à proximité d'une cuisine, d'une boulangerie car les odeurs viennent titiller les narines, et non il n'est pas encore temps de manger.

Mais jeûner n'est pas une torture que l'on s'inflige. Cela a été pour moi un temps de repos, de régénéscence. Et après ? Rupture du jeûne une fois arrivés à Briare qui était le terme de notre périple. Premier aliment proposé : une pomme ! Je la regarde, je la respire, je la frotte et finalement je la croque : oh ! Que cette première bouchée est bonne, qu'elle est juteuse ! Plaisir tout simple que de savourer un fruit. Puis, retour à la maison, retrouver mon mari, mes enfants ; il y avait un anniversaire à fêter ce week-end là, je n'ai pas partagé le repas festif : la reprise alimentaire s'est faite tranquillement sur quelques jours afin de réhabituer mon corps à digérer.

Bilan : une superbe semaine ! Et une grande forme dans les semaines qui ont suivi, et quatre kilos de moins sur la balance. Et le désir de renouveler l'expérience cette année.

Dorothée BOURGUIGNAT.