

Jeûner une semaine en groupe et au quotidien

Fil rouge pour l'animatrice ou l'animateur de groupe
et
Quelques réflexions à l'attention de l'organisateur/
accompagnateur spirituel

Harri Wettstein
initiateur des réseaux de groupes de jeûne
Grand'Rue 41, 1110 Morges,
harri@symptotherm.ch, tél./fax: 021 802 44 18

© Fondation Symptotherm, Morges, 2009

Remerciements et appel

L'auteur tient tout particulièrement à remercier toutes celles et ceux qui ont contribué à transformer ces recommandations en un guide encore plus utile: Anne-Michèle Stern, coordnatrice actuelle du réseau des groupes de jeûne, Sandro Restauri, pasteur-organisateur d'un groupe à Morges, Charles Ridoré, secrétaire romand d'*Action de Carême* et, tout particulièrement, Théo Buss, secrétaire romand de *Pain pour le Prochain*, aussi pour sa bienveillance et son coaching. Une dernière série de corrections fut proposée lors des Assises de jeûne de 2003 à Crêt-Bérard, réunion de tous les représentants de groupes qui ont préparé le Carême 2004, et intégrée dans la présente version. Je remercie chaleureusement mes amis accompagnateurs de groupe sans pouvoir citer tous leurs noms.

L'idée d'un tel réseau dont j'étais l'auteur constitue la base pour susciter un renouveau du jeûne dans les milieux chrétiens, toutes tendances confondues. La pratique du jeûne d'une semaine permet ensuite plus facilement de jeûner un jour (jeûne fédéral) ou de sauter un repas de trop, dans le respect des différents types de jeûne chrétien qui existent. Le réseau va plus loin: il invite au dialogue interreligieux, vu sous un angle tout à fait pratique et terre-à-terre, et il constitue une ouverture au monde séculier du wellness qui pratique ce jeûne comme un moyen efficace de prévention de santé et d'augmentation de bien-être, moyen du reste toujours non reconnu par nos caisses maladies et la plupart de nos médecins.

Spiritualité, santé mais aussi et surtout solidarité/engagement social: voici les trois volets du jeûne holistique que le réseau peut développer. Que cette idée puisse faire son chemin chez les deux oeuvres humanitaires chrétiennes, protestante, *Pain pour le Prochain* et, catholique, *Action de Carême* auxquelles les offrandes des jeûneurs étaient destinées.

Il importe de rappeler ici les liens entre le jeûne et l'approche symptothermique (AST) qui posent un problème grave chez certaines personnes. Ces deux activités d'abord font parti des mesures phares de promotion de la santé prévues dans l'article 4 de notre Fondation. Pourquoi? Les fondateurs ont voulu souligner le lien direct qui existe entre deux styles de vie largement méconnus, ignorés, voire méprisés: le jeûne holistique et la (seule) méthode naturelle sûre de régulation des naissances, appelée symptothermique. Ce lien se trouve dans la conscientisation face à la consommation en général. En particulier, jeûner et se polluer le corps en ingurgitant des hormones artificiels ne font pas bon ménage. Les habitudes alimentaires déséquilibrées, elles, provoquent très souvent des cycles féminins difficiles à observer. Le but des deux pratiques, incluant aussi la culture de l'abstinence et du respect du corps (sans vouloir bannir le préservatif au sein du couple stable pendant les jours fertiles), est de trouver un recul face à la société de consommation, de favoriser une prise en charge de sa propre santé et de développer une meilleure sexualité.

Au cours des vingt dernières années est né un nombre inconnu de groupes de jeûne en Suisse alémanique et en Allemagne. Repliés sur eux-mêmes, ces groupes ne se manifestent pas assez dans la vie sociale ou paroissiale. Le réseau devrait remédier à cette situation et surtout motiver davantage les hommes et les personnes plus jeunes des deux sexes, trop absents de ces groupes, à participer et à prendre leur part de responsabilité. Que cette idée touche ensuite nos instances religieuses et nos facultés de théologie. Car le projet a prouvé son potentiel de croissance dans un monde chrétien en perte de vitesse. Aux responsables je lance mon vibrant appel de reconnaître les signes des temps, de soutenir ce qui est porteur d'avenir et d'y participer activement.

Que mes vœux et mes encouragements accompagnent enfin toutes celles et ceux qui continuent à se battre pour le jeûne, spirituellement et socialement!

Harri Wettstein
secrétaire de la Fondation Symptotherm, Morges
fondateur et ancien coordinateur des groupes de jeûne pour *Pain pour le Prochain* et
Action de Carême

Table des matières

1) Quel est l'objectif de ce guide?.....	p. 4
2) Quelle est la vision de notre jeûne?.....	p. 4
3) Quel est le rôle de l'organisateur?.....	p. 5
4) Quel est le rôle de l'animateur?.....	p. 6
5) Quelle est la part du coordinateur dans l'organisation de votre groupe ?.....	p. 7
6) Qu'est-ce que l'animateur a dans son kit de jeûne?.....	p. 7
7) Qui peut jeûner?.....	p. 7
8) Quelle information faut-il faire passer lors de la soirée d'information?.....	p. 8
9) Pourquoi le jeûne au quotidien est-il un jeûne créatif?.....	p. 11
10) Quel est le moment et le jour idéal pour commencer?.....	p. 12
11) Quels sont les points à traiter à la première rencontre du groupe?.....	p. 13
12) Quels sont les trucs et astuces à transmettre lors de la deuxième rencontre?.....	p. 14
13) De quoi est faite la troisième rencontre?.....	p. 15
14) Comment présenter le thème de la solidarité à la quatrième et/ou cinquième rencontre?.....	p. 16
15) Que se passe-t-il le sixième soir?.....	p. 18
16) Comment nouer la gerbe le septième soir?.....	p. 18
17) Plan de jeûne.....	p. 20
18) Quels sont les grands principes alimentaires?.....	p. 21
19) Comment se déroule la soirée des retrouvailles?.....	p. 22
20) Questionnaire type.....	p. 22
21) Quelle est la teneur de notre charte de jeûne?.....	p. 23
22) Quels sont les pièges du jeûne?.....	p. 25

Annexe

Quelle est la bonne technique du lavement, étape par étape?.....	p. 26
--	-------

1) Quel est l'objectif de ce guide?

Après quelques années de jeûne au quotidien pendant le carême dans le cadre de Pain pour le prochain, le besoin se fait sentir de préciser les quelques points concernant l'accompagnement d'un groupe de jeûne. Sont visés autant les aspects de la mise sur pied d'un tel groupe, le déroulement de la semaine, les partages en groupe, que les conseils d'ordre physiologique et nutritionnel pour entrer dans le jeûne et pour en sortir. J'évoquerai aussi le sens de l'offrande et tâcherai de comprendre mieux les difficultés que certains jeûneurs éprouvent à ce sujet. A la fin, je rappelle la teneur de notre charte commune qui se trouve sur notre dépliant, et je la complète par une liste de pièges qui guettent les jeûneurs¹ sur leur parcours.

Ce fil rouge est un guide qui devra aussi venir en aide aux nouveaux animateurs et organisateurs, « fil rouge » signifiant que **chaque responsable de groupe est complètement libre de moduler sa semaine à sa guise, de s'éloigner de la ligne proposée en fonction de ses priorités, en fonction aussi des désirs du groupe, des contraintes du lieu, etc.** Mais au vu des expériences faites, les personnes – autant les participants que les nouveaux animateurs et organisateurs – aiment pouvoir se référer à un déroulement type qui a fait ses preuves.

Ce guide ne veut pas se substituer à celui du Dr Lützner qui est notre référence et notre lecture incontournable, et que j'ai déjà résumé dans mon livre « Le jeûne pour la vie » (Éd. Saint-Augustin). Tandis que Lützner nous initie dans toute la richesse du jeûne holistique individuel, le fil rouge trace un déroulement clair facilitant surtout la conduite d'un groupe. Nous, les organisateurs, animateurs et coordinateurs souhaitons atteindre toujours plus de professionnalisme permettant encore une plus grande sérénité et motivation dans les groupes.

Ce guide devrait finalement fournir une plate-forme de communication commune entre les groupes et contribuer à créer un esprit de réseau.

2) Quelle est la vision de notre jeûne?

Notre jeûne est d'une part un retour à une tradition spirituelle, mais de l'autre, il instaure une pratique foncièrement nouvelle. Nous sommes davantage des innovateurs que des réformateurs.

Dans un passé pas si révolu, les directives de jeûne, portant principalement sur une journée, venaient « d'en haut », d'une institution ecclésiale. Puisque le jeûne authentique ne se commande pas par une autorité (Mt 6,16-18), il n'est pas surprenant de constater que le résultat fut mitigé: le jeûne fut respecté à la lettre mais parfois contourné par des fidèles qui le transformaient soit en une restriction alimentaire (rationnement) soit en une privation de certains aliments (régime). Ce temps est maintenant révolu. Quel serait désormais le rôle de nos Églises face au jeûne?

Jusqu'à présent, la mise sur pied de telles semaines s'est faite par la base, soit sur l'initiative d'une paroissienne ou d'un paroissien, soit sur celle d'un ou d'une ministre (diacre, curé, pasteur, etc.), moi-même étant aussi un simple paroissien. Il existe des exemples bibliques de jeûneurs de longue durée: Moïse, Elie et Jésus. Le jeûne de longue durée permet de vivre autre chose; il ne consolide pas une tradition, mais peut la réconcilier: il instaure carrément une nouvelle culture, adaptée à nos sociétés de pléthore alimentaire et de surconsommation. Ce type de jeûne est à la fois une chance de notre époque, mais aussi une sorte de nécessité: une chance, car enfin nous sommes en mesure de proposer librement cette expérience à tout un chacun, réservée jadis à quelques figures emblématiques; une nécessité morale, car ce type de jeûne est devenu la critique la plus radicale de notre société de consommation.

Au vu de cette situation inédite, il serait fort souhaitable que nos Églises s'engagent à contribuer à leur manière à ce nouveau type de réveil spirituel, qu'elles prennent leur part dans la promotion. Afin de bien saisir les enjeux spirituels et politiques, il importe d'être au clair par rapport à notre définition du jeûne et de ne pas confondre ce jeûne avec le poisson du vendredi (un régime) ou avec le Ramadan. Ces pratiques répondent à d'autres traditions historiques, culturelles et spirituelles. Nous préconisons une expérience à laquelle nos exercices confèrent un sens et une dynamique que l'on peut deviner, mais qui ne sont inscrits nulle part pour l'heure. Que notre devise soit: répétition du jeûne dans l'humilité, recherche d'unité et ouverture d'esprit.

¹ Le masculin « jeûneur », « animateur » et « organisateur » couvre également la forme féminine, lorsque celle-ci n'est pas explicitement mise en évidence.

Si tout jeûneur de longue durée traverse régulièrement des combats spirituels, avant, pendant et même après son jeûne, ses promoteurs n'en sont pas exempts, à cause du désintérêt et de l'indifférence auxquels ils ne s'attendaient pas.

La vision de St-Basile le Grand (IVe siècle), reste d'actualité: « Si tous les peuples acceptaient le conseil du jeûneur pour régler leurs problèmes, plus rien ne les empêcherait de faire régner une paix profonde dans le monde... C'est toute notre vie qui serait délivrée de plaintes et de gémissements, si le jeûne était devenu une coutume... », délivrée ainsi de maladies diverses, pourrions-nous rajouter. Mais restons dans l'humilité du jeûne et gardons toujours le sens de l'humour: il y aurait certainement bien d'autres démarches encore à entreprendre pour nous mettre dans l'attente de Dieu. Le jeûne de longue durée est un outil de transformation personnelle, mais pas le seul. A l'avenir de nous révéler quelle importance lui attribuer! Notre rôle est de lui préparer une place sociale solide!

3) Quel est le rôle de l'organisateur?

Pour faire connaître le projet au niveau local, régional et dans les autres confessions, il est préférable que, d'entente avec son animateur, l'organisateur - qui est un ministre, un psychologue ou un guide spirituel - se charge des aspects organisationnels. Nous avons toutefois des groupes où des animatrices s'occupent de ce travail d'organisateur. Je pense que cela devrait, à la longue, rester des exceptions. L'animateur est un intervenant bénévole, son travail ne devrait pas impliquer trop de soucis, le souci principal étant de recruter un nombre dynamique de participants (env. 12 à 20).

Les tâches principales de l'organisateur sont les suivantes: confection de *l'encart* (voir ci-dessous) ajouté par chaque groupe au dépliant commun; politique d'annonce et de distribution du dépliant avec l'encart; réception des inscriptions; réponses (téléphoniques) aux premières demandes: l'organisateur doit donc être atteignable, soit par natel soit par répondeur téléphonique/fax au cas où il ne serait pas à la maison. Mais encore: détermination de l'endroit, des dates et des heures des rencontres. C'est lui en quelque sorte le maître de l'ouvrage; s'agissant d'un chrétien, il assure ainsi son rôle de « missionnaire évangélique », même si à la limite il ne participe pas comme jeûneur mais seulement comme accompagnateur spirituel. Ce genre de groupe permet à bien des gens en marge ou en dehors de nos Églises de découvrir une démarche nouvelle et enrichissante tant au niveau spirituel qu'au niveau de leur santé globale. S'agissant d'un organisateur non chrétien, il lui incombe de préciser ses "objectifs" spirituels et sociaux.

La tâche la plus importante de l'organisateur est de préparer ses interventions spirituelles (seul ou avec l'animateur) et de présenter le thème de l'offrande pour l'oeuvre humanitaire et de recueillir l'offrande faite lors de la dernière rencontre. Nous reviendrons sur ce point délicat à plusieurs reprises.

L'organisateur essaie aussi de faire passer l'information au sujet de la semaine de jeûne dans la presse locale et/ou dans les pages régionales de la presse chrétienne.

L'encart du dépliant contient les informations minimales suivantes:

- 1) date, heure et lieu de la soirée d'information
- 2) nom et adresse complète de l'organisateur (avec si possible un fax pour faciliter la réception des inscriptions, datées et signées)
- 3) nom et adresse complète de l'animateur
- 4) lieu et heure des réunions
- 5) date de la soirée des retrouvailles.

Chaque organisateur est parfaitement libre d'ajouter une illustration ou autre chose embellissant cet encart et des informations plus personnelles ou spécifiques destinées au groupe ou consacrées au thème.

Toutes les autres informations indispensables se trouvent sur le dépliant qui reste notre *charte de jeûne* (ci-après).

Le dépliant commun est établi au plus tard en janvier par l'oeuvre humanitaire; l'encart devrait être prêt environ 2-4 semaines avant la soirée d'information. Pour figurer sur le dépliant ou l'encart commun, l'organisateur doit nous transmettre les dates de son groupe au moins pour le 15 décembre.

Pourquoi déjà annoncer dans l'encart la date de la soirée des retrouvailles? Les retrouvailles font partie intégrante de la semaine, dans la mesure où elles offrent à chacun la possibilité de tirer un bilan de la semaine de jeûne *et* de la phase de réalimentation, après les avoir vécues. Le temps des rencontres est bien trop précieux pour se perdre dans une discussion d'un quart d'heure ou plus à chercher une date. Si la date fixée et annoncée déjà lors de la soirée d'information et sur l'encart ne convient vraiment pas à une majorité des participants, il est toujours possible de rectifier le tir pendant la semaine de jeûne, mais pas avant (voir le chapitre sur *Soirée des retrouvailles*). Tout en essayant d'être efficaces et fermes dans votre conduite, nous avons avantage, de toutes manières, à garder une très grande souplesse et à conserver notre sens de l'improvisation!

L'organisateur peut choisir d'intégrer cette semaine dans la vie paroissiale, par exemple en incluant toute la paroisse dans la cérémonie de l'eucharistie prévue pour le groupe de jeûne, intégrer le groupe de jeûne dans les prières quotidiennes d'une communauté, faire témoigner un jeûneur lors d'une célébration pendant ou après la semaine, etc. Une telle intégration est en même temps une promotion de ce type de jeûne: nous voulons ouvrir l'expérience à d'autres et non pas devenir un club fermé de jeûneurs. De manière analogue, l'organisateur laïque tentera d'intégrer son groupe dans la vie locale.

4) Quel est le rôle de l'animateur?

L'animateur est une personne qui a déjà fait un jeûne similaire d'une semaine, du type Dr Buchinger/Lützner. L'animateur jeûne pendant la semaine de jeûne communautaire à moins qu'il ait une très grande expérience de jeûne et qu'il ait déjà jeûné une ou deux semaines pendant les 10 derniers mois.

L'animateur ou l'animatrice intervient dès qu'un participant formule des questions précises ou des soucis quant à sa capacité de jeûner. L'encart pourrait mentionner, à côté du nom de l'animateur: « pour avoir plus de précisions quant à la technique de jeûne utilisée ».

L'organisateur lui transmet donc les inscriptions au fur et à mesure et lui signale directement les personnes ayant des soucis de santé particuliers. Pendant que l'organisateur recrute un maximum de participants, l'animateur a comme souci principal de bien sélectionner et conseiller les futurs participants. Ce travail en amont du jeûne permet d'éviter des situations difficiles, par exemple qu'une personne doive arrêter le jeûne en cours de route, car même si elle est bien gérée, une situation de ce genre est toujours douloureuse pour tout le groupe (voir ci-après *Qui peut jeûner?*).

L'animateur essaie de faire en sorte que l'endroit de la rencontre soit accueillant, et peut-être décoré par quelques plantes ou fleurs. Il faut aussi prévoir un endroit pour déposer le *kit du groupe* (voir chapitre ci-après) ainsi que les livres de chant, etc.

Il veille aussi à ce qu'il y ait de l'eau bouillante à proximité et en suffisance pour que les participants puissent boire leur tisane dans la tasse qu'ils auront apportée. Il prévoit pourtant quelques gobelets de réserve, pour des visiteurs imprévus ou pour les participants quelque peu étourdis. Les réunions se font toujours autour d'une tisane, sauf le dernier jour, où l'animateur apporte un bon fruit bien mûr (et une serviette) par jeûneur.

5) Quelle est la part du coordinateur dans l'organisation de votre groupe?

Il fait partie de la coordination pour l'oeuvre humanitaire et indirectement de votre groupe. S'il le souhaite, l'animateur peut trouver une supervision auprès du coordinateur. Celui-ci est au service des groupes et a pour souci l'encadrement professionnel. Il conseille aussi les organisateurs. Il peut être appelé en tous temps si un problème personnel ou de groupe se présente. Il peut également intervenir dans le groupe sur demande de l'organisateur.

Quand bien même les organisateurs et les animateurs sont totalement libres de moduler leur semaine à leur guise, il est important de rappeler qu'ils ne sont pas isolés dans cette démarche. La coordination est aussi un pôle de ressourcement, d'échange et de formation continue. Le coordinateur essaie d'établir un contact avec les grands médias, d'entente avec le service de presse de l'oeuvre humanitaire. Il intervient comme promoteur du jeûne là où il peut.

Il ne faut pas hésiter à contacter le coordinateur dès qu'un souci quelconque se

présente. Nous faisons partie d'un même réseau, même si le sentiment d'appartenance doit encore se développer. Cette tâche incombe aussi au coordinateur, mais je dois avouer que je n'ai pas encore trouvé la bonne manière de susciter ce sentiment. Ce sera peut-être le ralliement autour du même projet œcuménique dans un pays du Sud, prévu pour 2004, le ralliement autour d'une idée sociale dans notre pays ou, que sais-je, autour d'une revendication d'ordre politique, par exemple une revendication face aux caisses-maladie (demander qu'elles offrent aux jeûneurs des « bonus jeûneur » qui allégeraient quelque peu les primes d'assurances...).

Le coordinateur peut aider les organisateurs et les animateurs à embrasser d'autres idéaux et à les concrétiser dans des plans d'action réalistes.

6) Qu'est-ce que l'animateur a dans son kit de jeûne?

- bocal de sulfate de sodium en vrac préparé par une pharmacie
- des pastilles de magnésium au cas où quelqu'un aurait des crampes
- tisanes diverses, de la stéviaire (ou stevia) en vrac pour sucrer (herboristerie)
- thé vert et thé rouge, mais pas de thé noir
- tisanes laxatives pour la purge - enveloppes pour mettre les sels - serviettes en papier - sacs à poubelles - tasses de réserve - thermos de réserve - passoires etc.

Il y a des groupes qui distribuent du miel le soir! Si vous avez introduit cette tradition, il faut acheter un 1 kg de miel et apporter des cuillères. Mais les participants peuvent très bien s'acheter leur propre miel et le consommer à la maison. Normalement, les animateurs offrent la stéviaire comme succédané naturel de sucre.

La spiruline (magasins d'alimentation naturelle) et le petit lait ne font pas partie de votre kit, les personnes qui en auraient besoin (cf. ci-après) doivent se les procurer elles-mêmes.

7) Qui peut jeûner?

A cette question, nous répondons sur notre dépliant « toute personne adulte et en bonne santé »; cela sous-entend que l'âge n'est pas un facteur déterminant.

Le problème principal que nous avons rencontré est justement l'âge, plus précisément le poids et l'âge. *Nous ajouterons la question de l'âge et du poids sur la formule d'inscription du dépliant.* Dès 65 ans, il est important de connaître le poids de la personne. Plus elle est maigre et plus elle est âgée, plus elle aura de la peine à reprendre ses kilos. Il faut donc savoir si la perte effective de 2 kg ne représente pas un affaiblissement de la personne après le jeûne. Si oui, il faut lui conseiller d'ajouter à son jeûne quelques éléments protéiniques sous forme de 2-4 pastilles de spiruline et 2-4 cuillerées à café de petit lait à ajouter dans les liquides (jus, bouillons ou tisanes). En revanche, un septuagénaire avancé qui a toujours du surpoids peut très bien jeûner, cela lui fera un grand bien de perdre des kilos qu'il ne reprendra plus.

L'indication du poids et de l'âge permet aussi de savoir s'il s'agit d'une (jeune) personne très maigre. L'anorexie est une contre-indication nette, de même une grossesse ou un allaitement. Autres contre-indications: décollement de la rétine, cancer déclaré, problèmes de la thyroïde, diabète du type I.

Il faut être adulte pour s'intégrer dans un groupe et la personne signe pour assumer l'entière responsabilité de son jeûne.

Un autre obstacle nous vient des médicaments ou des problèmes de santé. Si vous n'êtes pas médecin/naturopathe et spécialisé dans le jeûne thérapeutique, il est déconseillé de donner des réponses précises, il faut indiquer à la personne intéressée notre médecin de référence. Le jeûne thérapeutique pour guérir ou pour soulager une maladie chronique relève d'une approche et d'un savoir particuliers que nous ne pouvons pas offrir, comme du reste la plupart des médecins qui sont même quelques fois réticents envers notre démarche.

8) Quelle information faut-il faire passer lors de la soirée d'information?

Quelques semaines avant le jeûne, l'organisateur et l'animateur ont fixé une soirée d'information. Cette soirée répond à plusieurs soucis: d'abord elle crée un espace d'échange informel pour les nouveaux participants, ou simplement pour les curieux; ensuite elle offre une

occasion d'impliquer les anciens jeûneurs dans la démarche et, pourquoi pas, dans l'organisation. Faites évoluer le groupe et sa dynamique! Ne monopolisez pas votre savoir. Même s'il y a peu de monde à cette soirée, elle vous permet de réunir vos forces, de mettre au point vos derniers préparatifs et de lancer un dernier coup de pub.

Il serait opportun d'intégrer aussi cette soirée dans les activités locales ou paroissiales, par exemple la prévoir à la sortie de la cérémonie des Cendres ou à l'occasion d'un autre rassemblement important. Les points principaux à rappeler lors de cette soirée sont les suivants:

1) *Annonce de l'offrande*: L'organisateur annonce le projet qui sera soutenu financièrement grâce à l'offrande. C'est donc lui principalement, d'entente avec l'animateur, et cela représente une nouveauté, de décider bien avant cette soirée si leur groupe soutiendra le projet oecuménique préparé et conçu spécialement pour les groupes de jeûne, ce qui est aussi une nouveauté. Le projet concret de l'oeuvre hum. devrait de surcroît souder les différents groupes autour d'un même projet. Toutefois, l'organisateur est libre de présenter le thème, soit la solidarité en tant que telle, soit en rapport avec le thème de la campagne de carême, et de faire une offrande générale du groupe, donc sans indication précise d'un projet spécifique.

L'organisateur peut très bien intégrer son offrande dans la cible paroissiale de la collecte de carême.

En revanche, s'il souhaite attribuer une partie de l'offrande à une autre oeuvre, il est indispensable qu'il contacte le coordinateur. Même si l'offrande est en principe prévue pour l'oeuvre hum. qui soutient le réseau des groupes à plusieurs niveaux et qui défraie le coordinateur, nous acceptons des exceptions en vue de la promotion pour autant que le solde de la *finance d'inscription* plus une part respectable de la récolte de l'offrande soit versée à l'oeuvre. Plus le groupe est nombreux, plus l'offrande sera en principe importante. Ce montant peut pourtant être beaucoup plus bas, d'entente avec le coordinateur, dans le cas des églises libres et autofinancées ou dans le cas d'un groupe non chrétien.

Pour ne pas courir le risque de démotiver et d'inquiéter inutilement les participants, toute discussion concernant d'autres projets à soutenir est à éviter pendant la semaine. Si un participant a une idée intéressante à soutenir, elle pourra être examinée pour l'année suivante; *le participant s'engagera alors à s'impliquer dans les préparatifs*. La problématique de l'offrande par rapport au don individuel et à sa motivation sera reprise en détail dans le commentaire du 4^e ou 5^e jour de jeûne ci-après.

2) *Finance d'inscription*: Les composantes de la finance d'inscription (Fr. 45.- par personne et Fr. 80.- par couple) doivent être claires et explicites pour chacune et chacun, bien distinctes de l'offrande. Au niveau de la paroisse ou de la région, la finance d'inscription couvre les frais d'organisation locale, le kit de l'animateur et les décorations, les fruits de la réalimentation et les copies de l'encart. Elle soutient le dépliant sur le jeûne, la formation des nouveaux animateurs aux assises du jeûne et le travail du coordinateur. Il convient de rappeler cette information à la première soirée des rencontres.

Le point essentiel de la soirée d'information, que les animateurs répéteront à la première rencontre, est de dire aux intéressés en quoi consiste ce jeûne, jour après jour.

3) *Le jeûne du point de vue alimentaire, par jour, selon Dr. Buchinger/Lützner*:

De l'eau et des tisanes à profusion

- ¼ l. de jus de fruit

- ¼ l. de jus de légumes (coloré) genre Biotta *ou*, pour ceux qui ont le temps, un bouillon de légume (faiblement coloré) fait à partir d'une cuisson de légumes divers

- ¼ l. de décoction de céréales (riz, épeautre, millet, sarrasin, orge, seigle, pas de blé)

- 1 cc de miel.

Le sel est à diminuer fortement, mais pas à éliminer complètement, et à remplacer par des épices.

J'avais jusqu'ici accepté un *et* à la place du *ou*: jus de légumes *et* bouillon bio de légumes. L'expérience nous a montré que certaines personnes avaient des ballonnements

d'estomac, du fait qu'elles prenaient simplement trop de ces jus et bouillons de légumes. En cas de plainte, recommandez à la personne de passer pendant un ou deux jours à un jeûne à l'eau.

Si cela peut être rassurant, il faut noter ces indications sur des feuilles qu'on peut distribuer à la première soirée. Un schéma qu'on peut utiliser se trouve plus loin dans ce guide. Mais il faut de toute façon répéter le régime de jeûne, que ce soit par oral ou par écrit.

4) *Le jeûne du point de vue existentiel et spirituel*: Jeûner, c'est surtout vivre radicalement autre chose. Insistez pour que les participants gardent leur rituel de table. Une mère de famille, par exemple, pourra s'asseoir avec sa famille autour de ce qu'elle a cuisiné, garder le liquide et en rester à sa décoction et à son bouillon, pendant que les autres mangent le solide. Pour avoir son bouillon et sa décoction, elle aura bien sûr mis plus d'eau dans les légumes et environ dix fois plus dans les céréales. Les personnes seules peuvent mettre les céréales cuites au congélateur.

La cuillerée de miel reste la petite récompense après la sieste, facilitant le démarrage de la deuxième partie de la journée.

Les gens qui travaillent et qui sont dans un bureau utiliseront surtout des jus de légumes qu'ils peuvent diluer avec de l'eau chaude.

La sieste, fortement recommandée en tous cas les trois premiers jours (avec une bouillotte, enrobée d'un linge mouillé), n'est pas toujours possible. Mais peut-être se trouve-t-il une chaise confortable dans une pièce inoccupée ou une moquette dans une pièce isolée.

Pour ceux qui travaillent à la maison, il faut surtout ne pas oublier de sortir. Deux promenades d'une demi-heure par jour au minimum sont indispensables, car le jeûne spirituel de longue durée est très physique et contient comme élément central le mouvement corporel (randonnée, promenade, gymnastique, yoga, natation, etc.). Les transformations chimiques du jeûne ainsi que le mouvement corporel, appuyés par le chant, la prière et le silence, ouvrent une nouvelle fenêtre sur notre vie spirituelle. En révélant en quelque sorte sa face invisible, ancrée dans un processus biologique profond, le corps fait émerger un autre souffle de vie.

Le mouvement physique assouplit les articulations et permet de conserver les protéines musculaires. Il augmente la respiration, qui contribue ainsi au nettoyage général du corps. Il permet aussi de maintenir notre température corporelle, car pendant le jeûne, on a facilement un peu froid du fait d'une baisse de tension circulatoire. Cette baisse est compensée par le mouvement. Finalement, le mouvement nous met en marche vers notre quête spirituelle. Marchez seul pour creuser le silence et la prière. Prenez par exemple le thème d'Élie qui cherche Dieu en marchant et jeûnant sur l'Horeb. C'est le thème par excellence du jeûneur de longue durée (cf. mon *Le jeûne pour la vie*, 5^e méditation, et les questions existentielles de la première méditation).

5) *Préparatifs*: Pour se préparer à une semaine de jeûne dans le quotidien, il faut penser aux personnes qui nous entourent. À certaines, il vaut mieux éviter de dire ce que nous faisons, à d'autres, nous sommes obligés d'expliquer notre démarche en détail. Présentez à vos enfants ce que vous allez faire, en leur précisant que le jeûne est réservé aux personnes adultes, mais qu'eux peuvent très bien renoncer, par exemple, aux sucreries pendant ce temps-là, s'il veulent « faire comme vous ». On peut alors leur expliquer que ce geste ne les rend pas seulement solidaires avec leurs parents, mais avec tous les enfants qui ont faim. Il ne s'agit en aucune façon d'imposer votre manière de voir: c'est, en définitive, à chacun de faire son choix, qu'il soit enfant ou adulte.

On passera ensuite à l'entrée dans le jeûne proprement dit, aux quelques jours qui le précèdent. Il n'y a pas une seule manière de faire, comme on peut le constater en lisant le guide du Dr Lützner, mais dans le souci de bien faire et de se rassurer, les participants voudront des indications précises et non pas une palette de possibilités à choisir.

Voici ce que je propose: pour éviter des phénomènes de manque supplémentaires pendant le jeûne, la personne arrête ses « péchés mignons » 10 jours précédant le jeûne: l'alcool, le café, les biscuits, la charcuterie, mais aussi les viandes rouges, etc.: chacun sait en principe ce qui ne lui fait pas de bien. Quant à la cigarette, si la personne ne veut pas carrément cesser de fumer deux semaines avant le jeûne, elle peut s'en tenir à trois cigarettes par jour, savourées avec grand respect et en toute tranquillité. Pour les personnes qui ont des intestins fragiles, il est de toute manière conseillé d'arrêter les viandes, le café et l'alcool dix jours avant le jeûne.

Pour les personnes n'ayant pas de dépendance alimentaire ou de soucis par rapport à leurs intestins, il faut impérativement stopper toutes les viandes, les oeufs et les excitants, donc aussi le verre de rouge sacré, le troisième jour précédant le jeûne. Le deuxième jour, donc la veille, éliminez tous les produits laitiers: vous conservez les oléagineux (noisettes, amandes), les hydrates de carbone (de préférence le riz), les légumineuses (ex. haricots) et les huiles riches en acides poly-insaturés pour vos assaisonnements. Le jour du commencement du jeûne, il ne reste plus que le petit-déjeuner et le dîner à répartir entre les fruits, crus ou cuits, et les fruits secs trempés. Les crudités sont à éviter pour ne pas exciter les sucs gastriques.

Ce sont donc trois étapes bien distinctes: si la personne éprouve vraiment le besoin de se désintoxiquer, elle peut prolonger chacune de ces étapes à deux jours, donc deux jours sans viandes, deux jours sans laitages rien qu'avec du riz complet et deux jours seulement les fruits.

Le soir, à la première rencontre, les jeûneurs n'auront plus au « menu » que les tisanes et les instructions sur la purge.

Voici la première partie du schéma qui sera complété au paragraphe de la réalimentation (ci-après, p. 20). Vous pouvez remettre le schéma entier aux participants, soit déjà à la soirée d'information, soit le dernier jour de votre jeûne:

Entrée dans le jeûne

alimentation normale:

fruits, crudités / huiles, céréales, légumineuses // produits laitiers / viandes, oeufs, etc.*

3e jour avant le jeûne:

fruits, crudités / huiles, céréales, légumineuses // produits laitiers /

2e jour avant le jeûne:

fruits, crudités / huiles, céréales, légumineuses //

Dernier jour avant le jeûne = jour de transition

fruits

Jeûne de 250 à 400 calories

eau, tisanes, jus de fruits de type Biotta, décoctions de céréales, jus de légumes (Biotta) ou bouillon de légumes préparé par vous-même.

etc.* veut dire: alcool, café, thé noir, chocolat, cigarettes et autres excitants.

Tout ce qui se trouve à droite des // n'est pas vraiment indispensable à l'organisme! Pour désengorger celui-ci et préparer les intestins qui seront malmenés par la purge, il est recommandé de tenir la phase du deuxième jour avant le jeûne (**fruits, crudités / huiles, céréales, légumineuses //**) pendant deux, trois, voire plusieurs jours.

L'entrée dans le jeûne se fait donc essentiellement par un changement diététique strict et dans une moindre mesure par un rationnement des quantités: il ne s'agit pas de se goinfrer de riz et de lentilles dans la phase du deuxième jour avant le jeûne, mais ne tombons pas dans l'excès inverse: « une tranche et demie de pain, plus 40 g de ceci plus un demi verre de cela... ». Si cela peut rassurer les participants, ils trouveront ce genre d'indications dans le guide Lützner.

6) *Annonce de la soirée des retrouvailles*: Il est important que les futurs participants sachent que la soirée des retrouvailles (autour d'un souper canadien ou une autre forme conviviale) fait partie intégrante de cette expérience. Annoncez la date, sans la discuter. Pour que chaque participant puisse s'exprimer sur son expérience après la phase de la réalimentation, je vous propose de leur remettre un questionnaire d'évaluation à la dernière rencontre de votre jeûne et de leur demander de le remplir env. 10 jours plus tard et de l'apporter aux retrouvailles. Les personnes qui ne peuvent pas assister à la soirée et présenter leur expérience peuvent au moins envoyer leur évaluation à l'organisateur.

9) Pourquoi le jeûne au quotidien est-il un jeûne créatif?

En principe, les rencontres quotidiennes durent une heure et demie. Il y a même un groupe qui a choisi de comprimer ce temps à 60 minutes. L'objectif de ces rencontres n'est pas de passer la soirée ensemble, quand bien même certains participants le souhaiteraient. Lorsque vous avez décidé que vos rencontres dureraient 90 minutes, pensez à finir un quart d'heure avant et permettez aux participants d'échanger très librement par petits groupes informels, de fraterniser un peu avant le retour chez eux. Car ils ne se connaissent pas forcément, le groupe est un endroit formidable pour découvrir des personnes étonnantes que nous ne côtoierions pas autrement. Organisateur et animateurs, soyez donc très fermes sur la tenue de l'horaire annoncé. Il vaut mieux que des petits groupes informels se forment et qu'ils se promènent pendant la journée, par exemple.

Ne négligeons pas les participants qui gardent un emploi du temps chargé (peut-être trop chargé); il faut les respecter, même si nous les avons encouragés à lever un peu le pied. C'est déjà bien si la plupart des participants peuvent se libérer selon leur engagement pris, en signant la

petite déclaration de responsabilité de la feuille d'inscription et en respectant les « règles de participation », notamment la « participation régulière aux réunions », mais il n'est pas rare d'avoir des participants qui ne se montrent que deux fois en une semaine. Il faut faire avec et se préoccuper d'eux comme s'ils venaient régulièrement: l'organisateur ou l'animateur, par exemple, pourrait leur téléphoner une ou deux fois dans la semaine pour savoir si tout va bien.

C'est à chaque participant de faire sa propre expérience quant à la gestion du temps pendant une telle semaine. L'expérience a montré que la plupart trouvent qu'ils n'ont finalement pas assez de temps libre à consacrer à leur jeûne et à trouver du calme et du silence, mais ils pourront toujours faire autrement l'année d'après, « mieux » en fonction de leurs propres critères! Pendant le jeûne se révèlent aussi les contradictions et les incohérences entre ce que l'on souhaite et ce que l'on est prêt à fournir comme effort personnel. Si la gestion du temps est l'obstacle principal pour refaire l'expérience, on peut aussi leur rappeler la possibilité de la retraite de jeûne qui comporte évidemment les dépenses et le temps d'une semaine de vacances. Il faut faire comprendre aux jeûneurs qu'ils ne peuvent pas tirer tous les bénéfices de cette expérience la première fois et en jeûnant de cette manière.

Le jeûne au quotidien est un jeûne créatif: nous n'offrons pas un programme rassurant qui accompagne les jeûneurs tout au long de leur périple. Chacun-e structure sa journée en établissant un emploi du temps. Le jeûne au quotidien est et restera toujours un compromis et cela, il faut bien l'expliquer aux jeûneurs pour les mettre face à leurs responsabilités, car les remarques soulevant ce point ne manqueront pas: on n'aura pas « sacrifié » une semaine de vacances et payé « cher » pour ne pas manger, mais les retombées ne seront pas les mêmes que pendant un jeûne où l'on s'offre tout son temps. Le jeûne au quotidien est pourtant la formule qui rencontre plus de succès que les retraites, plus exigeantes sur un autre plan, celui d'accepter de se confronter radicalement à ses refoulements.

La tenue d'un livre de bord ou d'un journal intime est fortement recommandé, ne serait-ce que pour occuper les heures d'insomnies de certains: leur transit intestinal prenant des vacances, ils ont plus d'énergie et moins besoin de sommeil que d'habitude. C'est un signe de santé d'être insomniaque pendant le jeûne. D'autres dorment comme des loirs, signe d'une fatigue accumulée durant l'année ou des années, fatigue qu'ils peuvent déposer enfin. Les insomniaques se rappelleront des vertus bibliques: jeûner, prier, veiller. Prier et veiller (ou lire, écrire ou se promener) sont des activités pour utiliser les insomnies à bon escient. Le jeûne peut devenir une occasion unique pour apprendre à dormir et gérer les insomnies.

10) Quel est le moment et le jour idéal pour commencer?

Le soir est propice pour débiter un jeûne de ce type: occupé par la purge ou le lavement, le jeûneur oublie facilement le repas manquant. Il est soulagé pour la nuit et il n'a pas de sensation de faim le lendemain.

Si l'on commence le jeûne proprement dit le soir, on peut néanmoins compter ce jour de transition comme un jour de jeûne pour autant que le jeûneurs ne consomme plus d'hydrates de carbone, riches en calories, donc uniquement un régime de fruits jusqu'à midi.

Il est important de réfléchir au jour de semaine pour débiter le jeûne. Samedi soir peut très bien convenir. Dimanche sera alors le premier jour de jeûne complet, jour de congé pour la plupart. Il y en a qui commencent vendredi soir, histoire d'avoir tout le week-end pour eux, les deux premiers jours étant en effet les plus difficiles du point de vue du jeûne, jours pendant lesquels l'organisme ratisse les dernières réserves de glucides dans le sang et dans le foie, avant de se brancher sur une alimentation interne provenant essentiellement des lipides. En raisonnant de la sorte, on devrait commencer vendredi soir: lundi sera ainsi le troisième jour, souvent plus facile à gérer que les deux premiers. Mais si on veut vraiment tenir compte de toute cette transformation énergétique, il faudrait déjà commencer jeudi soir et prendre congé vendredi: là aussi, il y a des compromis créatifs à trouver et il est bien que l'organisateur et l'animateur décident de ce jour et le proposent au groupe.

Si, pour l'organisateur, le jour de congé est lundi, il peut très bien décider de commencer dimanche soir! La question de la première rencontre du jeûne peut être reposée à la soirée des retrouvailles (voir *questionnaire des retrouvailles* ci-après). Pour rassurer les participants,

vosre organisation doit être claire, transparente et rassurante.

11) Quels sont les points à traiter à la première rencontre du groupe?

Votre groupe se retrouve au lieu dit, le soir de votre première rencontre. L'organisateur encaisse le montant de l'inscription et récolte les feuilles d'inscription manquantes pour établir une liste des participants. L'organisateur annonce son programme et rappelle le thème et le pourquoi de la solidarité. Il peut aussi clore par une prière ou un chant, etc. Mais le temps de la soirée revient principalement à l'animateur.

Confidentialité: Un tour de table permet à chacun et chacune de se présenter en toute confidentialité, de dire un mot sur sa motivation, ses attentes et comment il s' est préparé à la semaine. Le dernier point sera particulièrement révélateur en cas de difficultés avec la purge: une personne « intoxiquée » du point de vue alimentaire fera peut-être une réaction plus forte à la purge. Quant à la confidentialité, elle peut être définie de manière plus ou moins large, l'essentiel étant de ne pas divulguer à l'extérieur ce qui se dit pendant le partage.

Pour l'oeuvre hum., il serait souhaitable de recevoir une copie de la liste des participants. Mais les groupes ont décidé lors des assises 2004 de conserver les adresses de manière confidentielle. En revanche, les organisateurs s'engagent à relayer des informations importantes à leur participant-es favorisant la cohésion du réseau, par ex. une sortie commune, un événement, etc.

Les noms des participants restent confidentiels pendant le jeûne, mais ce n'est pas une rupture de confidentialité, à mon sens, que de raconter ultérieurement qu'un tel un ou une telle a jeûné avec vous, pour autant que vous gardiez strictement pour vous ce que cette personne a confié au groupe pendant cette expérience.

Instructions pour la purge: Une fois que l'animateur a rappelé les liquides à prendre pendant le jeûne (le « menu » du jeûne rappelé ci-dessus) et qu'il a pu répondre aux questions qui ne manqueront jamais de fuser à cette occasion, il fait passer les petits sachets de sulfate de sodium. Rentrée à la maison, la personne (80 kg) dissoudra les 40 g de sulfate de sodium (Glaubersalz), 2-3 c à soupe remplis à ras, dans $\frac{3}{4}$ l. d'eau tiède et les boira dans le quart d'heure qui suit. Pour les personnes de petite taille (60 kg), 30 g suffisent, c'est-à-dire 1-2 c à soupe, dans $\frac{1}{2}$ l. Et encore moins pour les personnes de 50 kg.

Dix minutes après avoir ingurgité ce breuvage assez nauséabond, le jeûneur continuera de boire un jus de fruits pour faire passer le mauvais goût et pour augmenter l'apport liquide qui facilitera le travail des sels de la purge. La réaction ne devrait pas se faire attendre. La nuit venue, il faut s'attendre à plusieurs passages aux toilettes.

L'organisme commence désormais à inverser les programmes énergétiques et passe du programme « absorption » au programme « élimination ». Au bout de deux à trois jours, le jeûneur commence à vivre entièrement sur ses lipides qui contiennent aussi des vitamines et oligo-éléments (mais que nous complétons par les jus, etc.).

Si la personne a bien réagit à la première purge, il ne faut pas la refaire pendant le jeûne. Une personne qui n'a pas réagi à la première purge, recevra une nouvelle dose le lendemain, identique à la première, toujours la moitié du poids exprimé en grammes. La personne désireuse de se repurger prendra une tisane laxative ou on lui expliquera la technique du lavement (voir annexe).

Si la personne n'a pas bien supporté le sulfate de sodium, il faut alors changer le fusil d'épaule et essayer de lui proposer de se purger avec un bon verre de jus de choucroute (type Biotta) ou avec des tisanes laxatives, double ou triple dosage.

Quel est le bon matériel pour le lavement? Entrée en matière « royale » dans le jeûne, le lavement rectal a besoin d'être expliqué en détail. De plus, il faut une sonde spécialement longue qui n'est pas fournie avec l'appareil. La pharmacie peut vous procurer un appareil du type Sanor ou Russka, modèle de voyage avec une poche à la place du broc, pouvant être suspendu facilement à n'importe quel crochet. Le broc a ceci de charmant qu'il se renverse facilement sur le jeûneur lorsque le liquide diminue, à moins qu'il ne soit très bien amarré. Il est plus facile d'accrocher la poche quelque part que de fixer correctement le broc sur une chaise. Quant aux sondes d'origine, elles sont ridiculement courtes et trop rigides, donc inutilisables.

La sonde qui va bien sur ces types d'appareils peut être achetée en gros chez un

spécialiste pour articles médicaux, par exemple chez M. Blanc, au Mont-sur-Lausanne, 021 654 30 80, fax: 89. Il s'agit de l'article 110004020, sondes Néталon pour homme, CH 20, L/N: 9701. Vous les achèterez par quantité de 20 ou 50 ou plus.

L'enseignement de la technique du lavement est proposé aux animateurs pendant les assises du jeûne. Trois lavements consécutifs pendant un jeûne valent bien trois irrigations coloniques, coûtant dans les Fr. 120.- chacune. Le lavement ne coûte rien à part les Fr. 35.- du prix d'achat du matériel. La sonde spéciale à Fr. 1.- peut être utilisée pendant des années, il suffit de temps en temps de la mettre dans de l'eau chaude pour la nettoyer; mais elle n'a pas besoin d'être stérile étant donné que le gros intestin ne l'est pas non plus!

L'explication de la technique du lavement reste en principe réservé aux jeûneurs d'une retraite. Pourquoi alors en parler? Elle est un peu votre savoir en plus, et puis, il faut bien faire un peu de pub pour les retraites. Si un-e participant-e de votre groupe insiste vraiment pour en faire l'apprentissage, il convient de le/la prendre à part avant ou après votre rencontre et lui fournir **toutes les informations que vous trouverez en annexe.**

12) Quels sont les trucs et astuces à transmettre lors de la deuxième rencontre?

A la deuxième rencontre, il faut savoir si vous voulez commencer par le partage ou par le recueillement. Il est plus facile de commencer par le recueillement car nous maîtrisons mieux la durée, mais c'est vraiment comme vous préférez.

Quelques consignes sur le partage: Chaque participant reçoit la parole pour un petit instant. Il peut aussi juste dire que tout va bien et qu'il n'a rien à ajouter par rapport aux autres pour passer la parole au suivant. L'essentiel est que chacun puisse se sentir libre de dire ce qu'il veut, qu'il puisse déposer sa journée en toute confiance. Les autres ne commentent pas, chacun écoute. Seule exception: l'animateur peut poser une question de précision ou ajouter une information importante pour tous sur le jeûne qui tombe bien à cette occasion, ou un mot et un conseil pour rassurer la personne.

Il y a aussi une certaine efficacité dans ce type de partage: lorsque le groupe compte entre 15 et 20 personnes, chacun est vraiment tenu de dire l'essentiel, ce qui est plus riche. Avec peu de participants, la tendance à épiloguer peut survenir. Si le groupe compte plus de 20 participants, il convient de faire deux groupes, l'organisateur prenant à ce moment-là le rôle de l'animateur, à moins qu'il n'y ait un deuxième animateur dans ce groupe. Le partage est donc essentiellement un moment d'écoute. Les participants ne sont pas censés commenter les apports des autres. Après le partage, l'animateur ajoutera les informations du jour.

Quant au contenu du partage, il est important que les gens s'expriment sur leur sommeil et l'efficacité de la purge. Parler tout bêtement d'une purge devant d'autres qui ont aussi subi le même sort, c'est plus que parler d'une purge, c'est parler indirectement de ce qui nous a quitté, sans que nous nous en rendions compte. Il y en a qui devront recevoir une deuxième dose, si le sulfate de sodium n'a pas fait ses effets. Dès cet instant, la purge restera un thème incontournable pendant les quatre premiers jours. L'expérience commune de la purge est aussi une sorte de rituel de passage, au propre comme au figuré: en tous cas nous avons toujours proposé le tutoiement à la deuxième rencontre.

Il convient d'éviter les excès de parole, que ce soit sur soi-même ou sur la théologie du jeûne. Malheureusement, il faudra couper la parole à ceux qui veulent nous catéchiser, car le temps de partage est un témoignage du vécu personnel et non une occasion de montrer son art rhétorique ou théologique. Le témoignage est porté dans l'humilité du jeûneur qui se découvre et qui s'ouvre à la Parole au fil de son jeûne. Ne vous prélassiez pas à parler une heure de purge, à vous donc de surveiller le temps qui vous reste. L'important est que chacun puisse dire les joies, les chagrins et les espoirs vécus pendant les dernières 24 heures.

Il serait judicieux de recommander la bouillotte enrobée d'une serviette mouillée à l'eau chaude placée sur le foie pendant la sieste pour désengorger le foie et aider le corps à transformer les graisses en énergie.

Le jeûne rend le temps précieux: incitez les jeûneurs à inventer des extras et à faire des choses pour lesquelles ils n'ont d'habitude pas le temps. Encouragez-les par exemple à se doucher plusieurs fois par jour pour aider la peau à éliminer les toxines. Une peau qui se nettoie a

souvent une odeur bizarre. Quant à la peau, surtout féminine, qui a tendance à se dessécher, il n'y a qu'un seul remède: les huiles de massage pour la nourrir et pour se faire du bien.

Dès que le corps extrait son énergie principalement de ses lipides (les graisses), la réaction chimique, la cétose, accumule une grande quantité d'acétone dans l'estomac. Cet acétone dégage une mauvaise haleine. Pour pallier à ce désagrément qui se fait aussi sentir au niveau de la bouche qui devient pâteuse, il y a plusieurs mesures. Soit vous mâchouillez de l'huile un moment dans la bouche pour la recracher ensuite, soit vous vous frottez les gencives avec une tranche de citron plusieurs fois par jour. La langue blanchâtre peut être nettoyée par une brosse à dent ou, mieux, par une cuillère qu'on utilise comme racloir de la langue.

13) De quoi est faite la troisième rencontre?

Le groupe commence vraiment à créer sa dynamique propre. Il s'agit de bien gérer les émotions qui sont à fleur de peau pendant le jeûne. Votre souci est de savoir si tout le monde est bien « entré » dans le jeûne. Ce n'est pas forcément toujours le cas. Commencez par votre art de rassurer le/la ou les « retardataires », en essayant d'expliquer ce qui leur arrive: peut-être n'est-ce que l'effet de manque suite à des mauvaises habitudes alimentaires, peut-être simplement la difficulté de lâcher son train de vie ordinaire, peut-être aussi les soucis qui deviennent plus pressants et qui remontent à la surface sans que la personne s'en aperçoive vraiment. Peut-être encore un entourage difficile à gérer. S'agissant d'une personne un peu âgée et affaiblie, vous pouvez lui recommander de prendre 2 cc de poudre de petit lait et une à deux pastilles de spiruline (voir *Kit du jeûneur*).

Arrive la deuxième série de purges: tisanes laxatives pour ceux qui ont bien réagi à la purge des sels, dans le souci de ne pas trop violenter les intestins. Pour ceux qui n'ont toujours pas vraiment pu aller à selle, s'ils ont une nature robuste, une deuxième purge peut s'imposer. Si quelqu'un reste vraiment systématiquement constipé, il n'y a que le lavement (ou l'irrigation colonique à Fr. 120.-).

Tout le monde devrait être « bien » dans sa nouvelle peau! Favorisez des promenades en commun, par petits groupes, s'il y a des dévoués qui en prennent l'initiative. Recommandez aussi la piscine, le bain thermal **sans excès**, le ski de fond, etc. Le sauna et les efforts particuliers sont réservés aux personnes qui en ont vraiment l'habitude. Rien de ce que vous connaissez et pratiquez habituellement ne peut vous faire de mal pendant le jeûne. En revanche, sortir de vos habitudes peut être très dangereux: par exemple faire un sauna si vous n'en êtes pas un adepte. Évitez en général les excès de chaleur, due à l'eau ou au soleil, surtout à la montagne.

14) Comment présenter le thème de la solidarité à la quatrième et/ou cinquième rencontre?

Complément indispensable à la soirée d'information: L'organisateur présente le thème de la solidarité. L'objectif est multiple. Le jeûne nous permet de rentrer en nous-mêmes, de trouver le calme, la sérénité et le silence. Il nous permet d'être mieux à l'écoute, à l'écoute de Dieu. Ce retour sur soi, ce repli individuel, est une expérience bénéfique et positive, mais cette réaction typique au jeûne peut créer aussi une tendance narcissique au niveau du groupe: à travers le jeûne, le groupe vit quelque chose d'absolument unique et il oublie le reste du monde. Il s'agit donc à la fois de féliciter les participants dans leur nouvelle intimité, dans leur distance face aux tourbillons de la vie courante, de les encourager à se promener seuls et à chercher le silence.

En même temps, il importe de les sensibiliser à la solidarité. Ne vous étonnez pas si cette démarche est ressentie comme contradictoire. Ce serait bien de leur poser franchement la question, peut-être déjà le troisième jour, si oui ou non, leur état de jeûneur facilite la pensée aux laissés pour compte de la planète: il se peut très bien que non, qu'ils aient envie de creuser leur moi, leur existence, et non de penser à des destins inconnus. En tous cas on peut ouvrir la discussion quant à la dimension solidaire du jeûne. Si elle est bien tracée dans les écritures (Mt 6, 16-18), elle n'en est pas pour autant vécue immédiatement, au contraire. Souvent, elle nécessite un apprentissage spirituel. La grande difficulté de l'accompagnant spirituel est d'accéder à cette dimension avec son groupe.

Je me suis efforcé dans mon livre « Le jeûne pour la vie » de déceler les dimensions altruistes. J'ai trouvé en tous cas 7 dimensions différentes (p. 259-260), la 8e (que je n'avais pas encore découverte) pourrait être le travail du bénévole: celui-ci jeûne pour apprendre à d'autres à jeûner par son exemple et grâce à son expérience, occasion donc de lancer une fleur bien méritée à l'animatrice ou l'animateur et d'essayer d'encourager d'autres à devenir animateurs bénévoles.

Je me permets de rappeler ici les autres approches vers la solidarité, en modifiant quelques peu mes commentaires:

1. Je jeûne pour améliorer ma relation à Dieu, pour être mieux avec moi-même et, par conséquent, être mieux avec autrui. Pour travailler sur cet objectif, connu aussi dans toute thérapie psychologique, une répétition régulière du jeûne s'impose. Le jeûneur commence à se transformer de lui-même et le monde autour de lui changera. Pas besoin d'offrande.
2. Je me prépare à une nouvelle mission, pour trouver le courage, pour faire un deuil ou pour préciser ma voie. Pour s'élancer dans cette dimension, la période du jeûne ne doit pas forcément coïncider avec le moment crucial de la décision. On peut par exemple décider six mois après le décès d'un proche de se donner une semaine de jeûne consacré au travail de deuil de cette personne. Ce type de jeûne nous aide aussi à nous transformer. Pas besoin d'offrande non plus.
3. Une personne jeûne pour résoudre un problème lourd de conséquences pour les autres. Ici, le moment de l'événement décisif peut être prépondérant pour fixer le moment du jeûne: un homme politique peut jeûner au moment critique de sa décision politique, comme Gandhi, mais cet aspect n'est pas une nécessité non plus. Il pourrait aussi entamer son jeûne pendant une période fixée d'avance, par ex. pendant le carême, revoir et affiner ses décisions à ce moment-là. Mais l'effet médiatique ne serait plus le même. C'est un jeûne de solidarité qui pose des signes publics et qui est réservé aux gens ayant une grande notoriété. Actuellement, dans les sociétés du Nord, les politiciens et les chefs d'entreprise n'utilisent pas encore ce type de jeûne. Qui fera le premier pas après Gandhi?
4. Je jeûne pour intensifier ma vie de prière et mes intercessions. Dans ce cas de solidarité, la régularité du jeûne est de mise, indépendamment des sujets d'intercession. On retrouve ici l'élément déjà évoqué dans 1 et 2. Pas besoin d'offrande non plus.
5. Je jeûne pour témoigner mon respect face à la Création, par exemple en achetant une nourriture produite de manière plus équitable et plus respectueuse de l'environnement. L'altruisme n'est évident que si je répète le jeûne et/ou que je respecte simplement les principes écologiques au moment de mes achats. C'est un jeûne qui a son impact direct sur notre environnement. Mon offrande, c'est encore de payer certains vivres marqués du label Max Havelaar plus cher, pour favoriser les petits producteurs locaux.
6. Par le jeûne je me préoccupe du Royaume de Dieu. Dans cette dimension de ma spiritualité, qui nous amène dans un état d'éveil élargi, réside le sens ultime du jeûne spirituel. Notre conception chrétienne de solidarité ne peut pas vraiment être séparée de la préparation du Royaume. Toute notre vie devrait être portée par cette préoccupation. Une offrande aux démunis peut alors très bien concrétiser cette attitude, mais elle n'en est pas une garantie, une « oeuvre » au mauvais sens du terme.
7. Je jeûne pour m'identifier à la souffrance incompressible d'une personne ou d'une communauté en détresse. En jeûnant, j'essaie de comprendre leur souffrance, de ne pas la refouler dans mon activisme, de faire plus que de me laisser toucher par une mauvaise nouvelle. Pour concrétiser cette approche de jeûne, il convient de la compléter par une offrande équivalant à ce que j'aurais consommé pendant la durée du jeûne.

Toutes les dimensions altruistes sont certainement nécessaires à leur niveau, mais seules les 6e et 7e dimensions permettent de demander une offrande concrète, qui doit rester un souci principal. Il s'agit donc de faire en sorte que le jeûneur et la jeûneuses s'identifient à la « souffrance incompressible », tel le manque d'eau, de nourriture, de soins médicaux, d'injustices subies, etc., et de mettre ces souffrances en rapport avec qu'il y a d'incompressible dans leur propre vie. Il faut comparer ce qui est comparable: en jeûnant, nous devrions comprendre ce que cela représente de vouloir manger, mais de ne pas pouvoir le faire à sa faim. Ou encore: un chômeur

de longue durée sent plus facilement ce que signifie l'exclusion d'une personne ou d'un groupe minoritaire.

Une telle prise de conscience peut être le départ pour découvrir une autre dimension du jeûne, celle de l'offrande, pour nous montrer solidaire. Je ne pense pas que cette découverte se fasse toujours tout seul. Il est beaucoup plus difficile de s'ouvrir à ce type de solidarité que d'être touché par l'annonce d'une catastrophe naturelle et les appels « bien huilés » de la Chaîne du Bonheur. C'est alors à l'accompagnateur spirituel de les y conduire, peut-être par la lecture d'un petit texte, par des prières et/ou par une bonne explication du sens de l'offrande par rapport au projet présenté. Car « aider, c'est d'abord comprendre: donc écouter... » (Raoul Follereau). Plus les jeûneurs peuvent s'identifier au projet soutenu et connaître personnellement les destinataires de leur offrande, plus ils aspirent à se montrer généreux: la distribution d'une pochette pour offrande souligne par un geste concret ce passage du soi vers autrui à la fin de la rencontre sur la solidarité.

Faut-il alors aussi parler de sommes concrètes? Dire que chacun peut mettre ce qu'il veut, peut être mal perçu et nous amène à des résultats plus que décevants. Notre charte sur le dépliant précise bien: « Offrande pour les projets de l'oeuvre hum., en rapport avec ce que vous auriez consommé sans jeûner ». En 2003 nous avons récolté en moyenne env. Fr. 80.- par personne, sans déduire les montants qui sont allés à d'autres oeuvres. De ce point de vue, notre expérience a besoin de grandir.

R. Follereau dit dans un contexte similaire au nôtre (Livre d'Amour, Pensées de Raoul Follereau, Éd. Ass. Suisse R. Follereau, rue Louis-Curtat 4, 1005 Lausanne): « Le Pauvre, il ne s'agit pas de lui donner un peu de notre superflu, mais de lui faire sa part dans notre vie. Il faut avoir le courage de le reconnaître: on ne résoudra pas la question sociale avec des arbres de Noël, ni le problème de la faim avec des quêtes. Le pauvre, le malade, le persécuté (et on pourrait ajouter l'exclu, HW), a une soif obscure de se retrouver. D'avoir conscience qu'il est un homme comme les autres, qu'il a le droit de vivre et le devoir d'espérer. Lui procurer le moyen d'assurer, par lui-même, son existence et celle des siens, ne pas se contenter de lui abandonner la monnaie de notre porte-monnaie, mais partager sa souffrance, sa colère, son désir ou sa joie, et lui donner une part des nôtres... » (p. 35).

A la lumière de ce texte, le jeûneur peut non seulement donner par son offrande, mais il s'est aussi donné lui-même pendant son jeûne. Il est magnifique de jeûner et de donner, non de son superflu, mais de ce qu'on aurait mangé pendant une semaine. L'offrande du jeûneur se rapproche le plus du don de cette veuve dont nous parle Jésus dans Marc 12,41-44 (Luc 21,1-4): « ...mais elle, dans sa pauvreté, a offert tout ce qu'elle possédait, tout ce dont elle avait besoin pour vivre ». Elle a d'abord donné pour jeûner ensuite, par la force des choses.

A la lumière de cette réflexion sur le don, faut-il articuler un chiffre de référence? Ici intervient tout l'art d'introduire le thème de la solidarité dans le groupe. Ce qui correspond à ce que nous n'avons pas consommé ne doit pas être un plafond, cela peut aussi servir d'indication plancher, étant entendu que la générosité peut plus facilement se montrer ainsi, surtout quand le groupe parvient à vraiment s'identifier avec le projet soutenu. D'où l'idée de préparer un seul projet oecuménique nous permettant de sentir notre solidarité, de rallier aussi tous les groupes, de créer cet esprit de réseau autour d'un projet, mais c'est aussi pour motiver le don, lui donner un aspect concret, chaleureux, généreux. L'offrande peut très bien contenir une part de ce qui est épargné mensuellement pour des extras: vacances, achats, etc.

Nous sommes là sur un terrain encore un peu nouveau, mais le fait que les oeuvres accusent une diminution des dons nous préoccupe: cette baisse ne devrait pas nous laisser indifférents. Au moins nous, les jeûneurs et les jeûneuses, pouvons marquer par notre geste qu'il peut en aller autrement.

Comment verser les deux montants à l'oeuvre hum.? Le coordinateur distribue à chaque organisateur deux bulletins de versement pré-remplis: un pour le solde des frais d'inscription, un pour le projet oecuménique de l'oeuvre hum.. L'organisateur les remplit en fonction du projet ou de l'oeuvre que son groupe va soutenir. Il doit utiliser ces bulletins-là, mais ne doit plus faire des copies au coordinateur. En cas de perte, il redemandera des bulletins au coordinateur.

15) Que se passe-t-il le sixième soir?

Rien. C'est le congé: il est très important de dire d'entrée quel jour vous choisirez pour votre congé, de préférence le sixième, cinquième ou quatrième. Du coup une charge est enlevée à ceux qui ont de la peine à ressortir le soir pour rejoindre le groupe, l'encadrement peut aussi souffler un jour. Il peut être utile de rappeler à chacun-e de réserver plus de temps pour soi ou proposer une promenade à ceux du groupe qui ont envie de se retrouver pendant la journée. Le mieux c'est de déléguer cette activité à un-e participant-e.

Pendant la phase de recrutement, cette soirée de congé permet aussi de « négocier » avec les participants potentiels: « Vous verrez, il ne faut pas vous libérer tous les soirs... »

16) Comment nouer la gerbe le septième soir?

La dernière rencontre est une fête: celle de l'Eucharistie, ensuite du dépôt de l'offrande et finalement de la redécouverte de la nourriture. Il se passe donc bien assez de choses pendant cette dernière rencontre: l'heure n'est pas au bilan, celui-ci sera établi le soir des retrouvailles, une fois que tout le monde aura passé à son alimentation normale. Plus de partage en commun, plus de tisanes, c'est à l'animateur et au ministre d'occuper entièrement le terrain. L'animateur apportera un bon fruit bien mûr pour tout le monde et peut-être une serviette. Ce premier fruit est mangé après la Sainte Cène ou l'eucharistie, en silence, lentement, avant que soient données les instructions sur la réalimentation.

La réalimentation ne se passe pas très bien pour tout le monde, malgré les rappels insistants du style « N'importe quel sot peut jeûner, seul le sage sait terminer convenablement un jeûne » (Shaw), cité par Lützner. J'ajouterai à ce dicton qu'on peut aussi devenir sage au fil des expériences, mais je trouve significatif que plusieurs groupes aient décidé de se revoir une fois pendant la réalimentation pour se soutenir et éviter les dérapages. On a droit à l'erreur.

Vous pouvez rappeler les trois étapes de la « descente » dans le jeûne: c'est désormais l'inverse qui doit être respecté. Sans compter le fruit mangé en commun après la Cène ou l'eucharistie le soir: pendant au moins un jour rien que des fruits, par exemple deux pommes et deux bananes, le lendemain de votre dernière rencontre. Celles et ceux qui ne supportent pas les fruits frais, peuvent soit les cuire soit prendre un équivalent en crudités. Le surlendemain, l'honneur est aux fruits et crudités, crus ou cuits, avec un peu d'huile d'olive et de citron comme assaisonnement de salade et quelques oléagineux (noisettes, amandes), l'important étant de bien mastiquer, tout ce que nous disait déjà notre mère lorsque nous étions petits. Le jour suivant, à part les fruits, on peut manger du pain complet et du beurre, cela s'entend, et d'autres hydrates de carbone provenant d'aliments complets et bio. Les salades peuvent être assaisonnées d'une bonne sauce d'huile d'olive au citron (le vinaigre est encore un peu agressif), ou d'une sauce Budwig salée, le tout enrichi de petites herbes. Le jour suivant vous pouvez reprendre les laitages (le séré si vous préparez une crème Budwig matinale), les fromages frais, et le beurre bien sûr pour tartiner votre pain bio. Évitez les fromages à pâte dure au début.

Si vous vous sentez bien, vous pouvez revenir à la normale dès le soir de ce jour avec un peu de viande, de préférence le poisson poché, des oeufs frais bio à la coque. Pendant quelques jours encore, évitez de frire quoi que ce soit. Fuyez tous aliments conditionnés, snacks, mal bouffé et autre junk foods. Restez au cru ou aux aliments préparés simplement, sans sauce.

Pour des personnes fragiles, nous recommandons fortement d'éviter les viandes rouges pendant une bonne semaine.

17) Plan de jeûne

Entrée dans le jeûne

Alimentation normale:

fruits, légumes (crus ou cuits) / huiles, céréales, légumineuses // prod. laitiers/ viandes, oeufs, etc.

Troisième jour avant le jeûne:

fruits, légumes (crus ou cuits) / huiles, céréales, légumineuses // prod. laitiers /

Deuxième jour avant le jeûne:

fruits, légumes (crus ou cuits)/ huiles, céréales, légumineuses //

Dernier jour avant le jeûne = jour de transition

fruits, cuits ou crus, pas de crudités /

Jeûne de 250 à 450 calories selon Dr Buchinger /Lützner

eau et tisanes à profusion, jus de fruits ¼ l., jus ou bouillon de légumes ¼ l., décoctions de céréales ¼ l.
--

Sortie du jeûne: la réalimentation

Jour de transition = premier jour de réalimentation:

fruits, légumes (crus ou cuits) /
quelques oléagineux (3 à 5 noisettes ou amandes)

Deuxième jour de réalimentation:

fruits, légumes (crus ou cuits) / huiles, céréales, légumineuses //
citron à la place du vinaigre, un peu de beurre est accepté

Troisième jour de réalimentation:

fruits, légumes (crus ou cuits) / huiles, céréales, légumineuses // prod. laitiers /
surtout blanc battu, éviter fromage à pâte dure

Retour à l'alimentation normale:

fruits, légumes (crus ou cuits) / huiles, céréales, légumineuses // prod. Laitiers / viandes,
oeufs, etc.
pas à la poêle; tenir compte des résolutions alimentaires: moins de café, etc.

// signifie que tous les aliments qui se trouvent à droite ne sont pas, au fond, indispensables à l'organisme.

Conseils de vrai gourmet: prenez le temps de savourer vos repas, par petites quantités, respectez les signaux de votre corps, limitez les quantités, soyez créatifs avec votre alimentation et apprenez à apprécier d'autres goûts.

**18) Quels sont les grands principes alimentaires?
(inspirés de la clinique Dr. Buchinger)**

1. Élimination ou réduction de l'alcool, des cigarettes, du café, du thé noir, etc.
Il s'agit de prendre conscience que certaines bonnes choses de la vie, prises régulièrement ou avec excès, nuisent gravement à notre santé.
2. Élimination ou réduction de tous les produits conditionnés et raffinés, y compris le sucre blanc.
Le sucre blanc raffiné est la « drogue » no 1 dans notre société. Éviter les boîtes de conserve, le réchauffement par microonde, les soft drinks, la farine blanche et préférez, pour vous dépanner, du surgelé. Nos papilles gustatives sont trompées et émoussées par des arômes synthétiques et perdent la capacité de savourer ce qui est réellement bon.
3. Élimination ou réduction de la viande et du poisson.
C'est autant une question d'écologie, de réaction contre la malnutrition dans le monde et d'amour pour les animaux. Payez le prix pour la qualité, par ex. du saumon sauvage et non d'élevage.
4. Réduction des produits laitiers: favoriser le kéfir, le blanc battu (séré maigre) et le beurre.
Bien des personnes sont allergiques aux produits laitiers. À vous de connaître vos limites quantitatives et restez bien en-dessous de ces limites.
5. Choisir du bon sel riche en oligo-éléments, du miel extrait à froid et augmenter l'apport liquide quotidien.
Plutôt que de manger régulièrement des pastilles de magnésium et de calcium, il vaut mieux découvrir les sels de l'Himalaya avec leur bouquet d'oligo-éléments ou le sel marin contrôlé (faible teneur de métaux lourds!). Choisissez le bon miel de votre région.
6. Retour aux céréales complètes mélangées si possible à des légumineuses.
Le mélange d'une céréale avec une légumineuse (millet et pois chiches; riz et lentilles ou petits pois; haricots verts ou flageolets et pommes de terre ou maïs; etc.) permet au corps de synthétiser très facilement toutes les protéines indispensables au corps.
7. Correction du choix et de la qualité des graisses: huiles pressées à froid.
Les oléagineux contiennent aussi de bonnes graisses poly-insaturées. L'huile de colza contient notamment une importante quantité en Oméga 3!
8. Augmentation de la ration de fruits et légumes autant que possible sous forme crue et de provenance biologique: alimentation riche en fibres alimentaires.
Commencer le petit-déjeuner par une salade de fruits ou une crème Budwig. Cela vous incitera à varier les fruits de saison et à couvrir votre ration journalière.
9. Introduction d'au moins un repas complet et entièrement cru par jour.
Par exemple le petit-déjeuner avec une salade de fruits.

19) Comment se déroule la soirée ou la matinée des retrouvailles?

La soirée des retrouvailles est en général vécue comme un moment agréable autour d'un buffet canadien, à un endroit choisi d'entente avec le groupe. Souvent, la soirée est introduite par un petit recueillement. Si la date est proposée dès avant le jeûne, l'endroit peut se discuter plus facilement à la dernière rencontre: un participant a peut-être un beau jardin et il veut que cela se passe chez lui, etc. Un moment, au début ou à la fin du repas, est réservé pour permettre à chacun de passer en revue sa semaine, sa réalimentation et d'apporter ses suggestions.

Comme nous l'avions déjà dit d'entrée: les retrouvailles font partie intégrante de la semaine, dans la mesure où elles offrent à chacun-e la possibilité de tirer un bilan de la semaine de jeûne et de la phase de réalimentation, après les avoir vécues. Cette soirée comporte idéalement trois phases:

1) accueil avec ou sans recueillement, 2) repas, 3) rétrospective et évaluation de la semaine avec la fixation des dates pour l'année suivante.

Cette soirée devrait aussi inciter davantage les participants à refaire l'expérience du jeûne, car dans certains groupes, nous avons un taux de rotation trop élevé. Si dans un groupe, il n'y a pas un renouvellement de 10-30 %, il a tendance à se replier. En revanche, s'il y a plus de 50 % de nouveaux dans un groupe, on peut estimer que la rotation est trop importante. En zone urbaine, la rotation sera plus grande de toutes façons.

Il arrive que cette expérience attire aussi des marginaux. Le jeûne est une occasion unique pour intégrer des personnes fragiles dans une expérience très forte et demandant beaucoup de responsabilité individuelle.

L'accent mis sur la répétition dans la durée – le jeûne en tant qu'exercice, « ascèse » au sens primitif du terme – ne provient pas seulement du jeûne spirituel « austère ». Lützner lui-même nous dit: « Programmez dès aujourd'hui (c'est-à-dire à la fin de votre jeûne) votre prochaine semaine de jeûne, en compagnie peut-être de quelques amis » (p. 75).

Voici quelques suggestions que l'organisateur pourrait reprendre, compléter ou modifier à sa guise et remettre à son groupe à la dernière rencontre, avant de le quitter, en précisant bien que les participants doivent attendre une dizaine de jours après le jeûne avant de répondre au questionnaire. Fixez peut-être la date à laquelle les participants sont censés répondre à leur questionnaire: ce sera un moment privilégié où tout le monde pourra se sentir en communion de pensée. Si vous distribuez ce questionnaire sans autre commentaire, il y aura certainement des participants étourdis qui oublieront de le remplir ou de l'apporter aux retrouvailles – ce qui n'est pas le but: prévoyez quelques questionnaires vierges le soir des retrouvailles pour ces cas-là.

Ce questionnaire offre d'abord la possibilité à tout le monde de s'exprimer, spécialement à ceux qui sont empêchés de vous rejoindre et qui peuvent l'adresser dans un courrier à l'organisateur. Le questionnaire incite les participants à prendre position concrètement au sujet de leur engagement personnel. Même si la critique est toujours très positive pendant ces retrouvailles, personne n'apprécie particulièrement les gens qui ont un tas de bonnes idées mais qui ne s'engagent plus ultérieurement. C'est un de nos défis. Le questionnaire est aussi un outil de formation continue, une telle semaine pouvant être considérée comme un développement spirituel et personnel à part entière.

Le questionnaire permet enfin aux participants de se situer en toute lucidité, car les jeûneurs « modèles » respectant au moins trois jours de régime avant de jeûner, qui ont le loisir de prendre vraiment du temps libre pour eux et qui se réalimentent de manière tout aussi exemplaire, ne sont pas légion. C'est pourquoi nous avons tous besoins de nous soutenir et de nous encourager, y compris par le biais d'un tel questionnaire.

Voici quelques suggestions de questions qui me semblent utiles et qu'on pourrait traiter les unes après les autres en groupe ou individuellement pendant l'apéro ou pendant le café.

20) Questionnaire type

Nom, groupe et date

J'ai fini mon jeûne depuis jours

1. Comment vous êtes-vous préparé à cette semaine?
2. Est-ce que vous avez participé à la soirée d'information. Oui ou non
3. Si non: est-ce que les informations du dépliant ainsi que les compléments de l'animateur vous ont fourni suffisamment d'informations?
4. Quelles étaient les expériences les plus marquantes de la semaine?
5. Quelles étaient pour vous les plus grandes difficultés?
6. Est-ce que vous avez manqué à l'une ou l'autre des réunions? Oui ou non. Combien de fois?
7. Est-ce que vous souhaitez moins de réunions pendant la semaine mais une réunion pendant la phase de la réalimentation?
8. Est-ce que vous avez trouvé des éléments de réponse à vos attentes?
9. Est-ce que vous avez pu suivre les consignes de la bonne réalimentation?
10. Comment s'est déroulée celle-ci? Y a-t-il eu des moments difficiles?
11. Est-ce que vous êtes d'accord avec le Dr Lütznier et avec les « promoteurs » du jeûne spirituel que le jeûne, pour porter ses fruits, doit être répété régulièrement? Oui ou non.
12. Si oui, pouvez-vous vous engager à faire une semaine de jeûne dans une année, dans le même cadre ou ailleurs?
13. Comment avez-vous vécu le jeûne avec le geste concret d'une offrande pour les démunis de la planète ou les gens en grande difficulté?
14. Est-ce que vous avez un souhait particulier par rapport à votre offrande?
15. a) Est-ce que vous pourriez être un porte-parole de ce type de jeûne ou
b) Préférez-vous garder pour vous votre expérience?
16. Si 15 a) Comment vous y prendrez-vous?
17. Comment avez-vous apprécié l'organisation et l'animation? Est-ce que vous avez des suggestions ou critiques à faire?
18. Etc., etc.

Que faire avec tous ces questionnaires après les avoir traités? L'organisateur pourrait, s'il est d'accord, envoyer les questionnaires remplis au coordinateur qui pourrait par ce moyen mieux comprendre l'esprit des groupes. Pour des raisons de simplicité et d'écologie, il serait plus souhaitable que l'organisateur fasse un petit compte rendu résumant les réponses au questionnaire, mais je voudrais laisser cette décision à chaque organisateur: ou garder les évaluations, ou me les envoyer, ou m'en envoyer un résumé.

En ce qui concerne la problématique de l'offrande, le questionnaire permettrait de savoir si nous sommes sur la bonne voie. N'oubliez pas que notre souci est aussi de faire une récolte de fonds juste et honnête. Quoi qu'il en soit, le questionnaire devrait rester avant tout un outil de travail pour l'organisateur, l'animateur et le coordinateur.

Il faudrait songer sérieusement à distribuer des certificats de participation à la semaine de jeûne à l'issue de la soirée des retrouvailles. A l'avenir, le coordinateur s'efforcera de négocier des « crédits » de formation, sorte d'équivalents à d'autres types de formation spirituelle chrétienne. Ce genre de certificat pourrait aussi un jour servir au participant comme justificatif pour bénéficier d'un avantage dans son assurance maladie, etc.

21) Quelle est la teneur de notre charte de jeûne?

Notre charte se trouve sur chaque dépliant. Les personnes qui ne peuvent pas venir à la soirée d'information sont tenues de bien étudier le contenu qui les renseigne de manière succincte sur les grands principes de notre semaine de jeûne. Bien souvent, les gens qui arrivent en dernière minute ne prennent pas la peine de bien lire ce qu'ils signent. Lorsque l'animateur reçoit des appels téléphoniques de gens intéressés, il faut toujours s'assurer que la personne ait reçu et bien lu le dépliant.

Le jeûne « de longue durée »: un moyen de guérison du corps et de l'âme

La pratique du jeûne est commune à pratiquement toutes les traditions humaines. Son origine est à la fois spirituelle et médicale. Il a toujours été considéré comme une purification du corps et de l'esprit. Le jeûne est un comportement actif et conscient qui induit le corps à se brancher sur les réserves internes. Durant ce processus, le corps élimine des toxines de tous genres. Ce dépouillement physique transforme l'être entier et le rend plus sensible aux expériences nouvelles et c'est alors que la communication peut devenir communion.

Celui qui est affamé ne jeûne pas et celui qui jeûne n'est pas affamé

Que l'homme ne vit pas de pain seulement, les participant(e)s du jeûne en font l'expérience tangible! Cette démarche n'a rien à voir avec un quelconque mépris pour la nourriture – bien au contraire: le jeûne nous aide à savourer nos repas ultérieurs de manière plus consciente et intense; le jeûne, lorsqu'il est répété, nous pousse à changer nos habitudes alimentaires et notre manière de vivre en général.

Le jeûne: une démarche vers l'unité

Le jeûne nous relie à nous-mêmes, à autrui et à la nature, et ceci de manière radicale. Le quotidien, l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, sont perçus comme quelque chose d'extraordinaire. De cette union avec la création naît notre sentiment de justice, de paix, de respect. Le jeûne chrétien est porté par deux ailes: la prière et la solidarité. Une proposition de participation sera faite pour soutenir les projets de l'oeuvre hum..

Qui peut jeûner dans sa vie quotidienne?

Toute personne adulte et en bonne santé. Les personnes qui prennent des médicaments ou ayant un problème de santé sont priées de prendre rendez-vous avec la/le Dr XY, spécialiste en jeûne thérapeutique. Veuillez au préalable prendre contact avec votre animatrice ou votre animateur de groupe.

Nous jeûnons ensemble avec le soutien du groupe pendant une semaine

Cela veut dire que nous ne prenons pas de nourriture solide et que nous buvons seulement des tisanes, des jus de fruits et de légumes.

Chaque personne décide de participer de son propre chef et assume l'entière responsabilité de son jeûne

Il est conseillé d'avoir un peu plus de temps pour soi-même durant cette semaine et d'éviter une surcharge d'occupations. Foin au stress! Trouvons le temps qu'il faut pour repenser le passé et pour oser donner une nouvelle orientation à notre vie.

La communauté des « jeûneurs et jeûneuses » constitue une ressource primordiale

Il est bon d'être accompagné par d'autres et de pouvoir les accompagner à son tour. Le partage en commun est essentiel.

Les règles de participation que nous adoptons

- santé psychique et physique
- discipline de base du jeûne
- participation régulière aux réunions, chaque soir, à x heures, à raison d'une heure et demie

Préparation

Page 11 du livre « Le jeûne pour la vie: guide spirituel pour le jeûne de longue durée » de Harri Wettstein, éd. Saint-Augustin, St-Maurice, ISBN 2-88011-177-3. Si vous avez manqué la soirée d'information, veuillez contacter une des animatrices. L'entrée dans le jeûne se fera par une purge.

Apporter Chacun vient avec sa propre tasse.

Contribution aux frais

Fr. 45.- pour les frais d'organisation de la semaine (Fr. 80.- pour les couples) destinés à l'oeuvre hum..

Offrande pour les projets de l'oeuvre hum.

En rapport avec ce que vous auriez consommé sans jeûner.

Comment s'inscrire?

Le talon d'inscription peut être remis au terme de la soirée d'information ou envoyé (faxé) à l'organisateur de la semaine.

22) Quels sont les pièges du jeûne?

Le jeûne en général, et le jeûne de longue durée en particulier, est jalonné de *pièges divers*. Aussi pour conserver toute la transparence sur nos activités est-il important de clarifier l'activité qu'est le jeûne de longue durée individuel à domicile, organisé en communauté. Les points essentiels de cette charte se trouvent sur notre dépliant « Jeûner ensemble à domicile » (voir chapitre ci-dessus). Quant aux *pièges du jeûne*, en voici les principaux:

1. Après une semaine de jeûne, je décide de re-jeûner l'an prochain. - *Seulement, plus cette semaine se rapproche, plus il me semble que d'autres priorités viennent écartier petit à petit ma décision. Il s'agit là d'un combat spirituel courant et normal!*
2. Je pense savoir ce qu'est le vrai jeûne. - *Les formes de jeûne sont tellement variées qu'il est prétentieux de s'accrocher à une vérité indiscutable (Esaïe 58,4)*. En revanche, votre expérience du jeûne est inaliénable, mais toujours subjective. Faites grandir votre expériences en jeûnant une fois seul ou dans d'autres groupes.
3. Je jeûne donc je fais des économies au point d'oublier que le jeûne spirituel connaît toujours une composante altruiste, concrétisée par un don. - *Quand la collecte arrive, je compte jalousement mes sous. Plutôt que de me montrer généreux, mon jeûne m'a rendu radin.*
4. Le jeûne favorise le sentiment d'appartenance au groupe. - *Le piège est de rendre ce groupe narcissique au point qu'il se replie sur lui-même et qu'il se désintéresse d'autres groupes similaires*. Nous pensons au contraire que la mise en réseau des groupes de jeûne favorise notre cause.
5. *Je me vante de mes jeûnes, piège déjà mis en évidence par Jésus*. - L'humilité recherchée dans le jeûne peut basculer à tout moment dans l'orgueil.
6. *Le jeûne n'est pas une bonne oeuvre*, mais une vertu. La bonne oeuvre que je fais par mon offrande en est le résultat. - Comme toute vertu, le jeûne est un exercice qui a besoin d'être répété si je veux faire des progrès.
7. Je ne peux jeûner que sur un coup de tête (ou un appel de Dieu) si je maîtrise bien la technique et la pratique du jeûne. - *Le jeûne de longue durée ne se laisse jamais imposer ni par une autorité ni improviser au gré de nos humeurs*; il reste toujours un acte libre, bien prémédité et préparé.
8. *J'assouplis les règles du jeûne en prenant par exemple trop de jus*. - Le corps se venge par une faim soudaine qui m'oblige à arrêter mon jeûne.
9. Les règles pratiques pour bien mener un jeûne sont là pour aider les novices. **Elles n'ont aucun caractère absolu**, mais elles montrent un chemin possible. - Chaque jeûneur expérimenté a le droit de s'affranchir de ces règles et d'essayer d'autres types de jeûne. Mais il faut que cela soit clair au départ. *Se crispier sur une démarche très stricte signifie s'infliger des frustrations inutiles*.
10. Le but du jeûne dans le quotidien avec un groupe est d'apprendre une démarche. Le groupe m'aide et me motive, *mais le groupe ne m'aide pas à devenir autonome dans le jeûne*. - Chacun-e doit se dire qu'à un moment donné, il ou elle peut entreprendre cette démarche seul-e ou avec un groupe d'amis. Chacun-e doit se sentir libre d'évoluer.

Annexe

23) Quelle est la bonne technique du lavement, étape par étape?

Réservez d'abord une bonne demi-heure pour cette opération pendant laquelle vous ne voulez pas être dérangé. Vous prenez un journal ou un livre pour faire passer le temps. Voici les différentes étapes incontournables:

- 1) Visser la sonde spéciale sur embout, devant la vanne; visser ensuite le tuyau sur la poche d'eau vide. Fermer la vanne: fermé, le robinet sera perpendiculaire au tuyau entre la vanne et la poche. Remplir la poche avec de l'eau bien tiède à 30°C environ. Mettre 1 cc de sel dans cette eau pour créer une solution physiologique, beaucoup moins agressive que l'eau toute seule. L'ajout de Camilloosan est déconseillé: d'abord il tache la serviette au sol et ensuite il n'adoucit pas l'eau.
- 2) Accrocher la poche du lavement à 1-1.50 m de hauteur (poignée de porte, crochet de la douche, etc.): plus l'eau est placée haut, plus la pression sera grande sur le gros intestin, plus l'eau rentrera rapidement, mais aussi avec plus de vigueur. Il faut donc trouver votre dosage personnel entre douceur et lenteur d'une part, et véhémence et rapidité de l'autre. Il vaut mieux passer allongé au sol plus de temps la première fois avec une poche qui est à la hauteur d'une poignée de porte ou d'un tabouret.
- 3) Purger votre sonde pour enlever les grandes bulles d'air qui sinon obstrueront l'infiltration de l'eau dans votre corps. Les petites bulles d'air n'ont aucune incidence négative. Vous ne serez pas à un pet prêt pendant le lavement (mais une fois terminé, vous n'aurez plus de flatulences...). La purge de la sonde permet aussi de voir si le tuyau d'adduction n'a pas de plis qui obstrueraient la descente de l'eau.
- 4) Mettre de la vaseline ou un produit analogue sur la pointe de la sonde et sur le muscle de votre rectum: vous pouvez donc entrer 2 à 4 cm dans votre rectum sans être gêné, votre souci étant de ne pas vous blesser avec les orifices quelque peu pointus de la sonde. Placer ensuite la sonde à côté de la couverture de manière à pouvoir la saisir facilement d'une main, une fois couché, tout en pouvant voir la vidange de la poche.
- 5) Se mettre couché sur une bonne couverture recouverte d'une serviette en position de chien de fusil *côté gauche* (surtout pas position « arabe », à quatre pattes). La serviette est utile pour absorber l'eau qui s'échappe de la vanne. Cette fuite est inévitable, la vanne n'ayant pas les standards d'une montre suisse étanche. La fuite peut aussi provenir de votre sonde mal introduite ce qui est, en revanche, à éviter, mais ce n'est pas un drame si cela arrive pourvu que vous vous en rendiez compte.
- 6) Étirer ensuite la jambe gauche au sol de façon à libérer l'anus; saisir la sonde de votre main droite et l'introduire gentiment dans le rectum.
- 7) Une fois que la sonde a bien passé le barrage musculé du rectum, vous ouvrez la vanne à nouveau avec votre main droite. Vous sentirez aussitôt l'eau pénétrer dans votre gros intestin.
- 8) Aidé par l'afflux d'eau qui ouvre le passage, vous pouvez enfoncer doucement la sonde d'env. 20 à 30 cm dans votre rectum pour que l'eau puisse pénétrer plus loin. Vous sentirez alors si votre eau est un peu trop chaude ou trop froide, mais le corps l'aura vite tempérée.
- 9) Si vous sentez venir des spasmes, fermez la vanne et massez votre ventre tout en serrant bien la sonde avec votre rectum pour qu'elle n'échappe pas et ne ressorte pas. Le bras gauche reste toujours sous votre tête ou à côté si vous utilisez un coussin. Tant pis pour les gauchers! Tout sera fait avec votre main droite car c'est la position du gros intestin à la sortie de votre corps qui vous oblige à être sur le côté gauche. Parlez à vos intestins pour calmer les crampes! Expliquez-leur que ce n'est pas encore le moment d'aller à selle!
- 10) Observer le moment de la vidange complète de la poche: vous verrez que l'eau s'arrête de descendre à mi-chemin entre vous et la poche suspendue derrière vous, quelques cm au-dessus de votre corps: elle n'a plus assez de pression pour aller plus loin.
- 11) Fermer ensuite la vanne avant de la sortir pour éviter que le dernier jet d'eau vous asperge, ce qui n'est pas un drame.
- 12) Une fois que l'eau a pu se répandre dans vos entrailles, vous sortez gentiment la sonde. Une

fois que les orifices qui se trouvent au bout de la sonde, ont passé le rectum (vous le sentirez bien), restez environ 3 à 5 minutes, ce qui est très long, dans une position couchée sur le dos. Tournez-vous aussi sur le côté droit pour permettre à l'eau de bien s'infiltrer dans le côlon transverse et le côlon ascendant (voir illustration). Vous pouvez aussi cambrer votre dos pour permettre à l'eau de circuler. N'ayez crainte, le passage entre l'intestin et le grêle étant hermétiquement fermé, vous n'infiltrerez pas d'eau dans cette zone stérile.

13) Au bout de quelques minutes, vous allez à selle et vous prenez votre lecture pendant les temps d'attente où vous ne ressentez rien à part quelques gargouillements qui vous signalent qu'il reste toujours de l'eau, de l'air et des matières à évacuer. Prenez votre temps car il est désagréable de sentir le lendemain, au travail par exemple, qu'il reste toujours de l'eau dans le gros intestin.

Le lavement est un bon exercice de yoga (« yoga » en un sens universel)! Prenez votre temps et parlez à votre corps, le « temple du Saint-Esprit », écoutez-le.

