

LE CHOIX DE LA VIE

La santé, nouvelle porte d'entrée du sens et de la spiritualité ? Avant la grande journée du 2 octobre consacrée au sujet lors des États généraux du christianisme, huit de nos intervenants partagent leurs expériences et leurs convictions sur de nouvelles approches pour soigner « tout l'homme ».

CORPS et ESPRIT

Trouver l'équilibre

Les États
généraux
du
christianisme **la vie**

**Réservez
vos places
dès maintenant**

» En vous inscrivant sur
www.lavie.fr



Ils participent aux États généraux du christianisme

Rencontrez-les lors de la journée **Sens et santé** le vendredi 2 octobre, à Strasbourg, en l'église Saint-Thomas, où ils débattront des nouvelles approches corps-esprit.



MAXPPP

JEAN-GÉRARD BLOCH est rhumatologue, et directeur du diplôme universitaire Médecine, méditation et neurosciences. Il a contribué à introduire la pratique de la pleine conscience à l'hôpital. (Page 22.)



ERIC VANDERVILLE POUR LA VIE

PASCAL IDE est prêtre et docteur en médecine. Auteur du livre *Des ressources pour guérir* (DDB, 2012), il s'attache à comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies au regard de l'anthropologie chrétienne. (Page 23.)



DR

DOMINIQUE CASAJ'S est kinésithérapeute spécialisé en médecine chinoise et président du centre de culture chinoise Les Temps du Corps. (Page 24.)



JEAN-MARC GOURDON

BAPTISTE BEAULIEU, est médecin urgentiste en Midi-Pyrénées et auteur du blog *Alors voilà*. *Journal de soignés/soignants réconciliés* et d'un roman qui raconte la vie des urgences. (Page 25.)



PHILIPPE PACHE/ÉDITIONS LABOR ET FIDES

MICHEL MAXIME EGGER est sociologue, cofondateur de la revue *la Chair et le Souffle* et auteur de *Soigner l'esprit, guérir la Terre. Introduction à l'écopsychologie*, paru aux éditions Labor et Fides. (Page 26.)



NIKLAS GÖRKE

FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO est médecin, codirectrice des cliniques du jeûne Buchinger (en Allemagne et en Espagne). Elle promeut une médecine intégrative. (Page 27.)



BAU TEL SIPA

AXEL KAHN est médecin généticien, ancien directeur de l'Institut Cochin et de l'université Paris-Descartes. Il a entrepris depuis deux ans une traversée de la France à pied. Il le raconte dans *Pensées en chemin* paru chez Stock. (Page 28.)



PHILIPPE MATSAS/OPALE/LEEMAGE

DAVID LE BRETON est anthropologue et sociologue à l'université de Strasbourg notamment auteur de *Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur* ; *Éloge de la marche* ; *Du silence*, parus aux éditions Métailié. (Page 29.)

que cherche l'adepte contemporain de la marche, une pratique par ailleurs recommandée par tous les observatoires de santé publique. Ce désir de reconnexion de l'homme à lui-même, à son environnement n'est sans doute pas une fin en soi. Et d'aucuns pourraient craindre, avec justesse, de voir s'installer une forme d'idolâtrie du bien-être, une nouvelle religion « de la bonne santé ». Dans un monde globalisé qui nous met de plus en plus souvent face à la souffrance, la détresse ou la violence de l'autre, restaurer l'harmonie n'est pas qu'œuvre individuelle et effort de volonté personnelle.

C'est à une conversion profonde de tout l'être que nous sommes conviés en commençant par ce sur quoi chacun a prise : son choix de vie, de nourriture, sa présence au monde, sa culture spirituelle, mais aussi son rapport à l'autre et au tout Autre. Écouter les aspirations du temps mais aussi affirmer que les chrétiens sont concernés par ces nouvelles recherches – et ont leur mot à dire, c'est le sens de notre journée de Strasbourg sur « Sens et santé ». Qui réunira des médecins et des patients, des praticiens de médecines occidentales, mais aussi orientales, des sociologues et des spirituels, des pratiquants du jeûne ou de la marche. Ensemble, nous chercherons comment, demain, « soigner tout l'homme ». ♡ ÉLISABETH MARSHALL

Guérir, jeûner, marcher, méditer, se soigner autrement... Vous l'aurez remarqué : chaque mois, *La Vie* aborde en « une » une question de santé, une nouvelle manière de se soigner ou de retrouver le lien entre corps et esprit. Notre hebdomadaire chrétien d'actualité a toujours eu le souci d'accompagner la vie de tout l'homme, « corps et âme » tout en informant sur le monde et en se mettant à l'écoute de toutes les formes de quête de sens afin de les comprendre et de les éclairer. Désormais, des enquêtes sociologiques le montrent (page 25), c'est par ces problématiques de santé que passent nombre d'interrogations sur le sens de la vie, sur la recherche spirituelle et même de nouveaux engagements pour le monde. Ainsi, par exemple, l'intérêt écologique et l'engouement pour une nourriture végétarienne, pour le jeûne, le biologique ou la nourriture saine révèlent-ils aussi bien un souci de mieux et moins manger que de respecter la planète. Ce sont de nouvelles formes de « militance » qui touchent beaucoup les jeunes.

Autre exemple : l'engouement pour la méditation et un retour vers le silence intérieur, au sein d'une vie agitée et dispersée, plus qu'une quête anti-stress, devient pour des personnes qui se sont éloignées de leur culture chrétienne (ou ne la connaissent plus) une voie de redécouverte de la dimension spirituelle et d'une nouvelle ouverture au monde.

Devant une médecine sans cesse en progrès, mais de plus en plus technique, qui traite une maladie plus qu'une personne, qui touche de moins en moins le corps du malade mais l'examine au scanner, la relation humaine du thérapeute au patient retrouve toute son importance. Les médecines dites parallèles ou complémentaires rencontrent ainsi un nouveau public, soucieux de tout conjuguer pour guérir mais aussi de donner du sens à la traversée de la maladie. C'est pourquoi l'homme occidental semble si attiré par les pratiques venues d'Orient. D'autres conceptions de la personne, comme celle de la médecine chinoise, par exemple, qui envisage le soin dans une approche globale de l'homme, s'intéressant à l'être physique, émotionnel, spirituel, en cherchant à préserver un équilibre avec l'univers, répondent à ce besoin de cohérence.

Retrouver le lien entre corps et esprit, dans un rapport plus équilibré à soi-même, une relation intime et respectueuse à la nature, c'est aussi ce

La journée Sens et santé

Une journée complète d'échange sur les rapports entre corps et esprit. Exploration des nouveaux territoires de la médecine, de la psychologie et de la quête spirituelle.

Vendredi 9 h 30-12 h 30 Église Saint-Thomas

Les nouveaux territoires de la santé

Animé par Elisabeth Marshall, *réductrice en chef* à La Vie, et Étienne Séguier, *journaliste* à La Vie.

Marcher, bouger

Axel Kahn, *écrivain, médecin, marcheur*,
David Le Breton, *anthropologue*,
Alexandre Feltz, *médecin*.

Manger, jeûner

Michel Maxime Egger, *sociologue*,
Françoise Wilhelmi de Toledo, *directrice de clinique*.

Vendredi 14 h 30-17 h 30 Église Saint-Thomas

Les nouveaux chercheurs de sens

Jean-François Barbier-Bouvet, *chercheur au Groupe d'études recherches et pratiques spirituelles émergentes (Gerpse)*.

Traverser la maladie

Baptiste Beaulieu, *médecin, écrivain et blogueur*,
Samuel Pruvot, *journaliste et écrivain*,
Marion Muller-Colard, *pasteure, aumônier des hôpitaux et écrivaine*.

Un dialogue entre l'Orient et l'Occident

Pascal Ide, *médecin et théologien*,
Jean-Gérard Bloch, *médecin, directeur du diplôme universitaire Médecine, méditation et neurosciences*.
Dominique Casaj's, *kinésithérapeute spécialisé en médecine chinoise*.

« L'unité corps-esprit est démontrée jusque dans nos gènes »

C'est une médecine participative que prône ce praticien et enseignant à Strasbourg, dans une approche validée par les nouvelles recherches scientifiques.

Entretien avec **Jean-Gérard Bloch**

LA VIE. Qu'est-ce que soigner tout l'homme ?

JEAN-GÉRARD BLOCH. Soigner tout l'homme, c'est considérer la personne entière, corps, cœur, âme, esprit, dans une vision globale, intégrative de l'être humain. La séparation qu'on a établie depuis plusieurs siècles entre le corps et l'esprit a permis des avancées techniques considérables, une meilleure compréhension du corps pour mieux soigner. Mais, en même temps, cette façon de penser, dont nous héritons depuis le XVII^e siècle cartésien, induit une vision fautive de la réalité : on oublie la véritable unité entre le corps et l'esprit. En ce sens, les révolutions de la médecine des dernières décennies, grâce à l'imagerie médicale notamment, viennent nous rappeler ce lien indissociable.

Quels exemples vous viennent à l'esprit ?

J.-G.B. Citons les découvertes autour de la plasticité cérébrale qui démontrent que notre cerveau, non seulement n'est pas figé, mais change avec l'expérience tout au long de la vie, les neurones renouvelant en permanence leurs réseaux de connexions. On peut penser aussi aux nouvelles connaissances en épigénétique, qui prouvent l'influence de l'environnement, du mode de vie, et même des croyances et des émotions sur l'expression de certains de nos gènes. Il y a là une forme de plasticité génomique : présents de façon latente, les gènes vont s'exprimer en fonction des conditions physiques et psychologiques de l'individu, de son mode de vie et de son environnement. On sait enfin que ces composantes des chromosomes que sont les télomères, qui règlent la longévité des cellules et conditionnent ainsi notre espérance de vie, sont influencées par le stress. Que les émotions jouent aussi un rôle considérable sur l'organisme. L'idée d'un système corps-esprit unifié et intégré se trouve ainsi démontré jusque dans la biologie même de nos gènes.

On regarde donc aujourd'hui la santé humaine dans un processus dynamique ?

J.-G.B. Veiller à la bonne santé, ce n'est pas seulement aider des organes à mieux fonctionner mais considérer une personne comme un organisme vivant en interrelation permanente, lui-même inclus dans un ensemble plus vaste qui touche à l'hérédité mais aussi à l'environnement, au milieu social, au mode de vie, à la planète... Notre médecine devient plus participative, plus globale et s'intéresse à tous ces aspects de l'humain. Cela change le rapport du médecin au patient, rend la relation plus person-

nelle, plus incarnée. Si je suis présent aux processus physiques mais aussi mentaux, émotionnels, circonstanciels, plus ouvert à la personne tout entière, j'écoute mieux le patient, j'ai une relation plus respectueuse et clairvoyante avec lui. À partir de cette année, et pour la première fois en France, sera proposé à Strasbourg aux étudiants de troisième et quatrième année de médecine un module de méditation de pleine conscience. Un outil pour travailler la relation à soi et au malade, développer un regard moins jugeant, une compassion plus efficace et respectueuse, avec moins de risques d'épuisement pour ces professionnels qui, au-delà du traitement d'un patient, peuvent ainsi apprendre à transformer aussi leur propre rapport à la santé et à la maladie. **INTERVIEW ÉLISABETH MARSHALL**



Alors que Descartes a séparé le corps et l'esprit, nous devons nous atteler à les réunir.

Prendre en compte la totalité de l'homme

Par **Pascal Ide**

Soigner tout l'homme. » Cette belle formule programmatique peut s'entendre en deux sens. Ou elle signifie que le soin doit prendre en compte la totalité de l'homme. Comment ne pas alors la saluer ? Si j'ai un panaris, je ne dis pas : « *Mon doigt a mal* », ni même « *mon corps a mal* », mais « *j'ai mal* ». C'est tout l'homme qui subit la maladie. Mais si je passe de l'effet à la cause, certains grimaceront : c'est aussi tout l'homme, corps, psychisme et esprit, en relation avec les autres, le cosmos et, osons le dire, le monde invisible, qui doit être pris en compte pour que je comprenne l'origine de ma souffrance. Mon expérience de

« **NOTRE CERVEAU** non seulement n'est pas figé, mais change avec l'expérience tout au long de la vie, les neurones renouvelant en permanence leurs réseaux de connexions. »

l'accompagnement me le montre très souvent. Par exemple, cette femme qui souffrait de vertiges, de bronchites à répétition, voit ses symptômes et maladies disparaître lorsqu'elle donne un sens à la mort récente de son conjoint.

La médecine scientifique est née en Occident d'une séparation entre le corps et l'âme, entre l'objet et le sujet, entre l'individu et son milieu, etc. Mais cette séparation méthodologique (nécessaire) est devenue une séparation ontologique (toxique). Maintenant, il faut recoudre. Nous avons un besoin urgent d'une nouvelle vision de l'homme, intégrative et harmonique, mais pas sans la rigueur si âprement conquise.

Ou bien « soigner tout l'homme » signifie que tout ce qui, dans l'homme, va mal doit être soigné. Et ici, je souhaite non plus resserrer et réunifier, mais au contraire, réintroduire du jeu, distinguer les plans. Face à un holisme d'origine (partiellement) orientale, je dis que la guérison somatique ne fait pas tout ; elle doit être complétée par la guérison psychique, mais aussi par l'éducation et la conversion. La guérison redonne à notre être, corps et psychisme, la santé, c'est-à-dire l'unité et la paix. L'éducation (qui est beaucoup plus que l'instruction) met en œuvre la liberté et ouvre à l'autre, par l'apprentissage de ces capacités que sont les

« La guérison somatique ne fait pas tout ; elle doit être complétée par la guérison psychique, par l'éducation et la conversion. »

vertus. La conversion, enfin, arrache l'homme au péché et l'ouvre au tout Autre : si personne n'est l'origine de sa vie, personne n'en est non plus le terme ; si je suis l'origine de mon acte pécheur, je ne le suis pas de ma rédemption. Là encore, le suivi des personnes l'atteste. Par

exemple, cet homme emprisonné dans une dépendance s'en libère non seulement en s'aidant d'une thérapie brève, mais aussi en mettant en place une authentique sobriété (vertu) et, comme chrétien, en se nourrissant de la Parole de Dieu et des sacrements.

Là encore, nous sommes en attente d'une anthropologie inédite, mais pas sans cette vision systémique, mieux, symphonique, qui relie l'homme à la création et à son Créateur. « *Tout est connecté* », dit le pape François à neuf reprises dans son encyclique *Laudato sii*. **9**

Entre l'être et le monde qui l'entoure, quand le déséquilibre s'installe, l'affection apparaît.

« Soigner tout l'humain en médecine chinoise »

Par **Dominique Casayès**

Soigner des personnes malades en médecine chinoise, amène à s'interroger en permanence sur l'origine du déséquilibre ou du blocage qui a produit une affection. Dans ce questionnement, nous nous ouvrons à cette personne, unique, qui s'adresse à nous, avec la multiplicité de ce qui la constitue et de ce qui la relie au mouvement de la vie, et au monde qui l'entoure. Sont ainsi examinées...

La « présence » de l'être, que l'on appelle « Shen » qui montre la relation du corps et de l'esprit, comment l'être intérieur se manifeste à travers le corps, le regard, et les paroles.

La demande du patient, objectivée par l'énoncé des symptômes ressentis, va permettre de situer la problématique toujours en lien avec les différents niveaux de l'être : corporel, énergétique ; psychique et émotionnel, et spirituel. Ces niveaux sont tous reliés, ils sont tous des facettes de l'unité qui nous constitue. Sont alors abordés les aspects de la nature propre de la personne et des circonstances de sa vie. La nature de chacun ne dépend pas de nous. Les taoïstes disent : « la nature, c'est ce qui existe par soi-même ». Notre nature nous relie à notre potentiel inné, à la trame de notre vie, avec ses aspects positifs, mais aussi avec ses faiblesses. Il s'agit dans le soin, tant à aider à réduire ou effacer les symptômes à l'origine de la plainte, que d'aider la personne à se rapprocher, à retrouver sa nature profonde qui lui permet de se réunir avec ce « tout » qui la constitue.

Les circonstances de la vie sont toutes les relations que nous avons avec le monde extérieur : cela va des éléments les plus matériels, alimentation, climat, traumatisme physique... aux émotions et à tous les événements qui nous ont marqués. On analyse comment le patient fait face à ces circonstances heureuses ou malheureuses, comment lui et son corps gèrent la relation entre projet intérieur et vie extérieure.

IL S'AGIT AUSSI dans le soin d'aider la personne à se rapprocher de sa nature profonde, de ce « tout » qui la constitue.



RON FEHLING/MASTERTILE

Sans entrer dans les aspects techniques de la démarche du diagnostic et du traitement, notre intervention tiendra compte de tous ces éléments qui forment la personne humaine et son histoire de vie.

La médecine chinoise, basée sur l'étude des relations entre les parties du corps, les systèmes physiologiques, les organes et les émotions, le physique et le psychique, entre l'être et le monde qui l'entoure, n'envisage un soin que dans cette perspective globale d'un être physique, émotionnel et spirituel qui s'inscrit dans son parcours existentiel, dans une histoire familiale, sociale, professionnelle, spirituelle. Nous essayons de répondre au plus juste à la demande objective de réduire la souffrance mais aussi à la demande moins consciente d'une meilleure compréhension de la coexistence de l'être intérieur qui désire s'accomplir, et d'un monde complexe qui génère de plus en plus de contraintes et de frustrations.

Pour conclure, une grande humilité s'impose au thérapeute car dans ce « tout », il y a le mystère insaisissable de la vie, de la destinée, humilité qui se traduit dans notre relation avec le patient par une écoute profonde, par un respect, essentiels à une approche à la fois humaine et rigoureuse sur le plan médical, du malade et de sa maladie. L'intervention thérapeutique, pour agir au-delà du traitement ponctuel d'un symptôme, se rapproche de cette « vérité de la vie » que le patient porte, au-delà de son affection, et qui traduit la substance intime de sa vie. »

Pour ce jeune urgentiste, le médecin exerce un tel pouvoir qu'il pourrait bien se prendre pour Dieu.

« Tant qu'il y aura le soin, nous serons des hommes »

Par **Baptiste Beaulieu**

Vous connaissez Spiderman : il s'agit d'un jeune homme piqué par une araignée radioactive grâce à laquelle il développe différents super-pouvoirs. La phrase qui revient dans chaque bande dessinée est la suivante : « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités. » Nous, médecins, mettons au monde, soignons, soulageons, guérissons, sauvons. C'est notre quotidien. Soigner, soulager, guérir, sauver. Mais si notre travail n'était que cela, même la personne la plus équilibrée du monde développerait un complexe de Dieu. Y a-t-il un grand pouvoir à exercer notre profession ? Je le pense. Il y a donc de grandes contreparties : les responsabilités de Spiderman.

Nous frayons avec la peur, la douleur, la mort. Nous sommes en première ligne. Nous traitons avec l'animalité humaine, les actions et les sentiments primaires. Je voudrais évoquer les familles de nos malades. Même l'homme le plus érudit, avec les meilleures manières du monde, se transforme en bête quand la personne qu'il aime a mal. Alors que l'équipe soignante revêt son armure préférée, celle avec les coudières blanches et les grosses coques d'épaule, celle qui atténue la douleur, celle qui te fait revenir au boulot le lendemain, parce qu'il y aura d'autres personnes à aider, à sauver, l'homme s'enfoncé. Et du fond de son trou, il voit les guerriers en armure aller et venir. Il ne sait pas que cette armure, celle que nous portons et qu'il déteste, va permettre au médecin/aide-soignant/infirmier de sauver, plus tard, cette autre personne qu'il aime, que cette armure sera le point d'ancrage dont il aura besoin quand il se sentira devenir fou d'inquiétude pour son enfant, son ami, son amour.

Le médecin fait le métier le plus beau et le plus laid du monde. Il prend un ascenseur émotionnel une bonne centaine de fois par jour, il sauve. Mais il perd. Avec le temps, il est de plus en plus difficile d'enlever l'armure... Alors, un jour, certains médecins ne l'enlèvent plus. Pas volontairement, simplement pour gagner en temps, en efficacité. Parce qu'il faut toujours « sauver plus de monde ». Le paradoxe de notre métier ? Être des plus humains tout en nous obligeant à nous protéger de notre propre humanité pour pouvoir l'exercer. N'ayons pas honte de montrer que nous sommes nus sous

« IL Y AURA TOUJOURS des hommes debout chargés de relever des hommes couchés pour les garder au monde. Ce geste, ce bras tendu, c'est ce qui nous sépare de la barbarie et de l'anarchie. »

nos blues. Pour que ce moment d'incompréhension où la fracture se fait, cesse d'être un espace de déchirure mais un simple lieu de réconciliation.

Un jour viendra où nous n'aurons plus besoin d'hôpitaux. On inventera une pilule panacée, un miracle qui guérit toutes les maladies et efface les douleurs. En attendant ce moment-là, dans très très longtemps, il y aura toujours des hommes debout chargés de relever des hommes couchés pour les garder au monde. Ce geste, ce bras tendu, c'est ce qui nous sépare de la barbarie et de l'anarchie, c'est ce qui fait l'humanité en l'homme et le rend plus beau que ses divinités. Tant qu'il y aura le soin, nous serons des hommes. Vraiment. »



GETTYIMAGES.COM

À LIRE

A lire titre œuvre Alire texte.

Texte sans attaque pour deuxième paragraphe
Texte Reference plusVoles sum faccus aut es illupta tendereium audist autet ut ut quam remqui dolendi veritia everibusame omnis iunt volorei ctatem numque nis as adit, andis voluptatur?

Bitatus modic toreperepel expe core nim reic tetur ma conecti issimus.Duntis et volorem vendaest, conseditasit exerrum utet et magnatin cum explabo ribus, qui a des nus evendercipis et, ulpa sendellam quid ma eos dolorep erchicabore eaquiassitae prepel iundit prori iusant vide earum sus ut iuscide denihil iberiberum quo officidit et ulparch itatur mi, sitaquiatus atur?
Aribus, ex elic tem reraerumet lantion consers perfernatis am voluptation ad quideriam non conest ea volori omnimped motorporit, volores arum, idercipitat re, nonsequi volupta tqiubustem dolenimint quid quibus evendel iquasimus volesti onsequi duciliae volorei cientio con

Au-delà de l'acte de manger, le repas est aussi rite, social ou autre, expérience spirituelle...

Se nourrir, pour le corps ou pour l'esprit ?

Par Michel Maxime Egger

Se nourrir, c'est plus que manger. C'est « vivre de ». Mais de quoi ? Les aliments sont davantage que des produits, ils sont des symboles. Ils constituent la base de la vie, mais celle-ci n'est pas seulement biologique, elle est aussi sociale, culturelle et spirituelle. Ce n'est pas pour rien que la nourriture se trouve au cœur des traditions juive et chrétienne et que, dans le récit de la Genèse, elle fait l'objet de la première loi donnée par Dieu à l'être humain : « Tu ne mangeras pas de l'arbre de la connaissance du bien et du mal » (Gn 2, 17). Par cette limite fondatrice, qui instaure un décalage entre le désir et son assouvissement, Dieu veut que soit imprimée dans l'acte de manger une juste relation à soi-même et aux autres créatures.

La manière de vivre l'acte de manger va déterminer son sens et le rôle de la nourriture. On peut, comme le premier Adam, ramener la création à son ego, user de la nourriture comme d'une chose à consommer, pour la seule satisfaction de ses besoins et envies. On peut aussi voir dans la nourriture un don de Dieu et de la terre, transformer le repas en espace de communion avec la nature, les autres et le divin.

C'est tout le sens de la parole biblique (Dt 8, 3) reprise par Jésus : « Ce n'est pas seulement de pain que l'humain vivra, mais de toute parole sortant de la bouche de Dieu » (Mt 4, 4). Cela ne veut pas seulement dire que nous devons nous nourrir aussi d'enseignements spirituels pour satisfaire notre appétit de vivre, mais que le pain – comme tout aliment – est plus qu'une simple réalité matérielle. Interprétant ce verset, le maître hassidique Rabbi Moshé le dit bien : « Ce n'est pas des éléments matériels du pain que l'homme reçoit sa vie, mais bien des étincelles de vie divines qui s'y trouvent contenues. Si vous voulez savoir où est Dieu, vous n'avez qu'à regarder ce pain : là Il est. C'est par Sa vie et par Son souffle vivifiant que toutes choses subsistent ; qu'Il se retire de l'une d'elles, elle

tombe en pièces et s'anéantit. » (Martin Buber, *les Récits hassidiques*, Éd. du Rocher, 1978). La nature, dans sa profondeur, a donc plus que sa matérialité à offrir ; ses richesses alimentaires ne sont pas que d'ordre physique. Manger, en ce sens, n'est pas seulement ingurgiter des calories et des protéines pour l'entretien et la santé du corps, biologique et mortel. C'est aussi recevoir la vie de Dieu, participer à la dynamique des étincelles divines pour la manifestation de l'être – corps, âme et esprit – promis à une Vie plus forte que la mort.

Tel est donc l'enjeu : faire du repas plus qu'un acte fonctionnel ou de consommation : un art de vivre, un rite créateur de sens et une expérience spirituelle où manger, être en communion avec la terre et les autres, et connaître Dieu se rejoignent. Un travail de conscience au quotidien qui revient à s'éveiller, s'émerveiller, respecter, remercier, bénir, habiter, sentir, ralentir, partager et se réjouir. ♡



Nécessité pour ceux qui manquent de nourriture, le jeûne a aussi des vertus thérapeutiques et spirituelles.

Les trois dimensions à l'œuvre dans le jeûne

Par Françoise Wilhelmi de Toledo

« ON PEUT TRANSFORMER le repas en espace de communion avec la nature, les autres et le divin. »

Tout comme les religions du monde ont édicté des règles et des rituels alimentaires, elles ont engendré des traditions et des rituels dans la pratique du jeûne. Le jeûne est à l'origine une nécessité vitale pour tout être vivant soumis au rythme des saisons et au manque de nourriture. Il est aussi connu pour ses vertus régénératrices et thérapeutiques, ce qui aujourd'hui relance l'intérêt pour sa pratique. Ritualisé, le jeûne fait partie de la vie spirituelle où il est traditionnellement lié à la prière et à l'aumône : il s'agit donc d'un jeûne en trois dimensions.

LE JEÛNE LA DIMENSION CORPORELLE

Il concerne le fonctionnement physiologique d'un être humain qui, volontairement ou involontairement, n'absorbe plus de nourriture pendant une certaine période. Cela peut durer quelques heures, plusieurs jours ou quelques semaines. Un changement de métabolisme s'instaure et ce sont les réserves d'énergie, essentiellement stockées sous forme de graisse, qui nourrissent les cellules des jeûneurs et des jeûneuses : on vit de la nourriture intérieure. Cette dimension comprend aussi l'application médicale, thérapeutique du jeûne.

LA PRIÈRE LA DIMENSION SPIRITUELLE

Elle se révèle pendant le jeûne par la dématérialisation de la vie, le déplacement intérieur, l'ouverture à la méditation et l'accès naturel à une conscience supérieure. Tous les schémas comportementaux s'interrompent. C'est un temps d'examen de soi, de travail sur l'adhésion au meilleur de soi-même, un temps de

retour à Dieu (la techouva juive) et de pardon, qui permet d'éliminer l'inutile, ce qui encombre le corps, le cœur et l'âme.

L'AUMÔNE

LA DIMENSION SOLIDAIRE

Le terme est compris dans son sens large d'amour du prochain, actes de solidarité, dynamique de groupe. Il fait référence à la capacité accrue du jeûneur à s'ouvrir aux besoins de son prochain et à la dynamique intense, attentionnée et joyeuse qui se crée spontanément lors d'un jeûne en groupe. Une période de jeûne resserre les liens d'une communauté.

Dans le jeûne religieux traditionnel, le corps a souvent été négligé voire mortifié. Grâce à des médecins comme le Dr Otto Buchinger, le concept du jeûne accompagné, médicalement respectueux des besoins du corps, s'est développé. Une pédagogie contemporaine et un suivi permettent à l'être humain de se réapproprier sa capacité à jeûner en toute sécurité, librement et en tenant compte de la santé et de la constitution individuelles. Elle se sert de la dynamique du jeûne pour retrouver la faim de l'âme.

Dans la tradition chrétienne, le jeûne du carême se termine à Pâques, fête de la renaissance de la vie, de l'espoir. De façon intéressante, la recherche de pointe actuelle sur la longévité documente la capacité d'un organisme à s'autoréparer et à se régénérer à partir de ses cellules souches après une période de jeûne. ♡

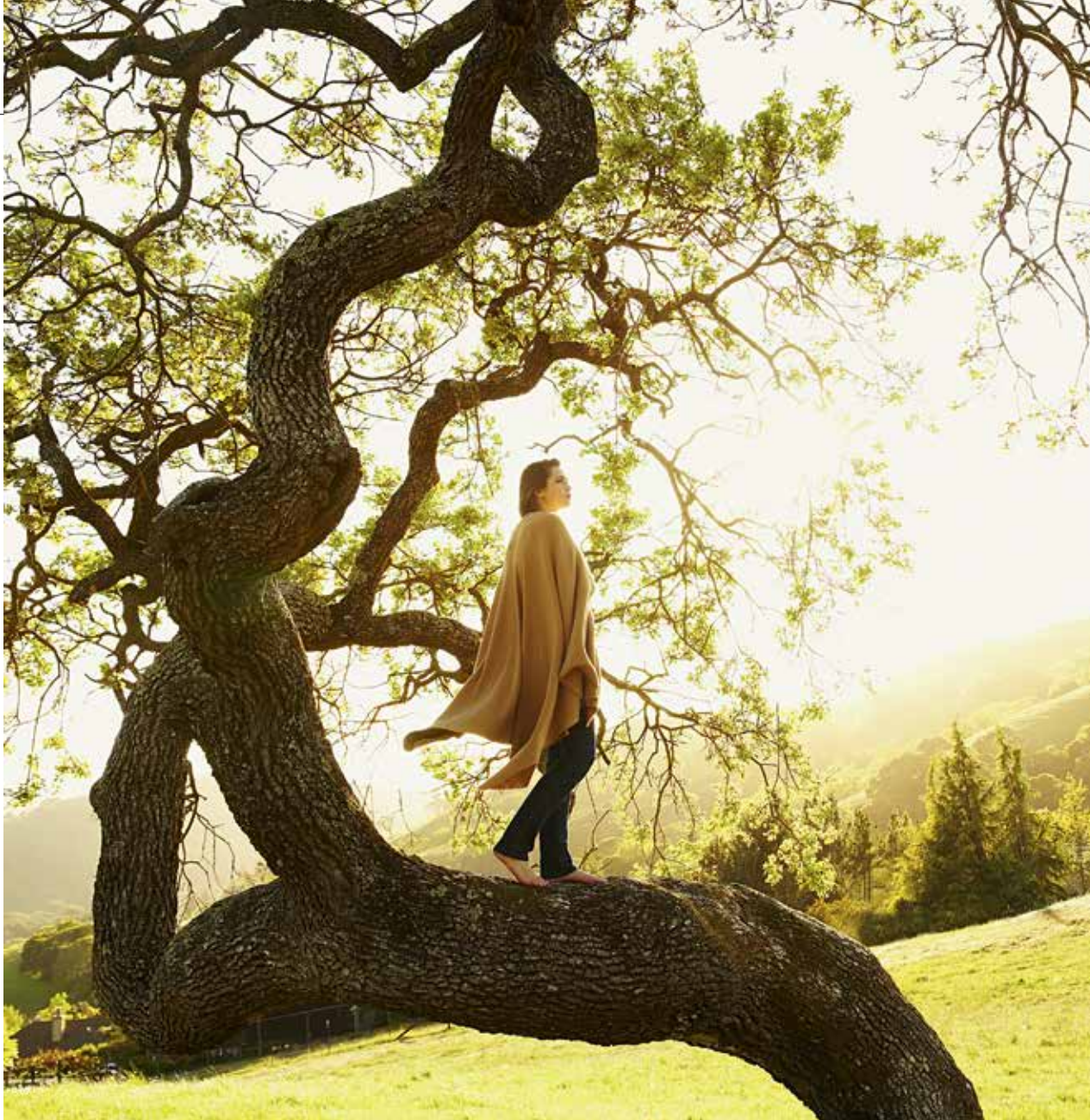
« Une pédagogie contemporaine du jeûne permet à l'être humain de se réapproprier sa capacité à jeûner en toute sécurité. »



À LIRE

Les Nouveaux Aventuriers de la spiritualité, de Jean-François Barbier-Bouvet, Médiaspaul, 20 €. Ce travail de deux années mené par des sociologues du Groupe d'études

recherches et pratiques spirituelles émergentes (GERPSE), en lien avec l'université de Strasbourg, est la plus grande enquête jamais réalisée sur les profils et les attentes des nouveaux chercheurs spirituels. On y découvre notamment comment les pratiques corporelles et énergétiques, la méditation et les médecines alternatives sont les nouvelles voies de recherche pour un équilibre corps-esprit et une nouvelle croissance humaine et spirituelle. De nombreux témoignages viennent illustrer cette enquête qui dessine le paysage spirituel de demain. À commander page 13.



Du dialogue intérieur à l'ouverture à l'autre, les bienfaits de la marche à pied sont avérés...

La marche, la tête et les jambes

Par Axel Kahn

Un être humain mange, boit, et respire, il en va de sa survie. Il voit aussi, entend, sent, interprète et marche ; s'il peut ne pas le faire, on le dit alors handicapé. Marcher est par conséquent une activité naturelle, répétitive comme l'est le fait de respirer. Pas plus que cette dernière, elle n'est exclusive ; non seulement elle laisse le champ libre à la pensée mais aussi la stimule, voire lui est nécessaire. Nietzsche répondait à Flaubert qui affirmait ne savoir écrire qu'assis, ce qui est *stricto sensu* peu contestable : « *Les grandes pensées ne nous viennent qu'en marchant.* » Après les cyniques dans la Grèce antique, Rousseau et tant d'autres font la même analyse que Nietzsche. Les hommes de foi, les pèlerins de tout temps, ceux de La Mecque et de Jérusalem jadis, des sanctuaires hindouistes, bouddhistes ou autres, de Compostelle aujourd'hui plus que jamais, marchent non seulement pour faire de leurs efforts une offrande à l'objet de leur culte mais aussi et surtout pour se préparer intérieurement à le célébrer une fois parvenus au sanctuaire. À l'extrême, le désir de faire le bilan de sa vie et d'enrichir son univers intérieur persiste seul, on l'observe chez maints jacquets modernes plutôt agnostiques. Déambulatoires et cloîtres jouent dans les monastères et les églises la fonction essentielle de lieux privilégiés de la réflexion et de la prière solitaires.

Si la marche est de manière si évidente propice au déploiement de la pensée ce n'est, bien entendu, pas seulement parce qu'elle évite la somnolence qui guette le penseur solitaire affalé dans son fauteuil ou allongé sur son lit. Elle est aussi l'occasion de maintes stimulations, perceptions qui engendrent des impressions et suscitent des émotions. Elle est d'abord le moyen « d'aller vers », lentement, sereinement, de prendre son temps pour contempler, échanger, et penser. Lorsque le Mahatma Gandhi entreprend sa longue marche du sel, comme les prophètes jadis et Jésus de Nazareth lui-même arpentaient les territoires, c'est pour se rendre au-devant des gens, témoigner de sa

détermination, les convaincre sans précipitation, se mettre à leur pas pour les engager à lui emboîter le pas. Cette fonction de la marche demeure, j'en puis témoigner. J'avais l'intention, lors de mes deux récentes traversées solitaires et pédestres du pays en diagonale, de rencontrer des gens issus des différents territoires parcourus et d'échanger avec eux. Je suis persuadé que mes contacts avec les centaines de femmes et d'hommes rencontrés eussent été moins riches si je les avais rejoints à l'aide des moyens de transport rapides et modernes.

Arthur Rimbaud, le poète emblématique des Ardennes dans lesquelles j'ai commencé à marcher en mai 2013, a déclaré : « *Je est un autre.* » Il est en particulier le partenaire du dialogue intérieur qui occupe la journée du marcheur hors des périodes où la difficulté et les dangers du terrain mobilisent toutes les pensées. « L'autre » avec lequel dialogue le chemin solitaire peut trouver son inspiration dans la beauté des spectacles de nature observés, dans la

« **LA MARCHÉ** est l'occasion de maintes stimulations, perceptions qui engendrent des impressions et suscitent des émotions. »

magnificence des monuments. D'autres fois, lorsque, marcheur solitaire, je progresse dans un environnement si répétitif que j'en arrive à ne plus le voir, « l'autre » qui est « je » semble alors puiser au hasard dans les innombrables images mentales stockées dans ma mémoire, et me les propose par brassées entières. Parfois, je jette mon dévolu sur l'une d'entre elles. Elle éveille alors d'autres souvenirs, appelle d'autres images de sorte que se dessine un tableau psychique sur lequel « l'autre » et moi deviserons quelques instants, quelques heures, la journée durant.

René Descartes a écrit « *cogito ergo sum* », je pense (donc) je suis. Sans entrer dans le débat philosophique quant à l'autonomie réelle du cogito et du « moi », il est peu contestable que je ne puis douter d'avoir au moins l'impression de penser et l'illusion que cette pensée est mienne. Or aucune activité n'est plus propice à la pensée que la marche. C'est par conséquent avec assurance que j'affirme : « *je marche, (donc) je suis* » ♪

À l'heure de l'humanité assise, le marcheur reprend corps, et résiste à la vitesse en allant au rythme du monde.

La condition corporelle de l'humanité

Par David Lebreton

Aujourd'hui l'enracinement corporel de la condition humaine est mis à mal. Le corps paraît superflu, encombrant, inutile, anachronique. Dans l'ère de l'humanité assise où nous sommes entrés, nombre de nos contemporains se lèvent le matin pour s'installer au volant de leur voiture, s'asseoir à leur bureau avant de retourner à leur voiture et de s'installer devant la télévision ou l'ordinateur. Les marcheurs résistent à cette injonction à l'immobilité et prennent la vie à bras-le-corps pour retrouver la sensorialité heureuse du monde.

Marcher c'est reprendre corps,

avoir les pieds sur terre au sens physique et moral du terme, c'est-à-dire se retrouver de plain-pied dans son existence. Et non à côté de ses pompes, selon la formule consacrée. Le chemin parcouru renforce ou rétablit un centre de gravité qui manquait et induisait le sentiment d'être en porte-à-faux avec son histoire. Il procure une distance propice avec le monde, une disponibilité à l'instant, plonge dans une forme active de méditation, de contemplation. Détour pour rassembler les fragments épars de soi, la marche élague les pensées inquiètes. Remise en ordre du chaos intérieur, elle n'élimine pas la source de la tension, mais elle change le regard sur celle-ci. La mise en mouvement du corps est mise en mouvement de la pensée, respiration intérieure.

Le marcheur vit hors du temps ou dans un temps ralenti, dans un effort à la mesure de ses ressources

physiques. Il ne va pas plus vite que son ombre. Loin des exigences de vitesse, de rendement, d'efficacité, une randonnée est un éloge de la lenteur, de l'amitié, de la conversation, de l'inutile. Refus tranquille d'être pris par le temps et aspiration à prendre son temps, à s'arrêter pour une conversation, pour méditer au cœur du silence d'un paysage ou en contempler sans fin la profondeur.

Aujourd'hui, les sentiers abondent de flâneurs qui cheminent à leur guise, à leur pas, en leur temps, en conversant paisiblement ou en méditant le nez au vent. Ils vivent dans le rythme du monde,

« **Une randonnée est un éloge de la lenteur, de l'amitié, de la conversation, de l'inutile..** »

à hauteur de leur existence. Ils se sentent infiniment vivants. Jacqueline de Romilly disait cette exaltation qui n'a pas d'âge. Elle parle des chemins de pierrailles et de taillis autour de la montagne Sainte-Victoire qui exigent des heures de déambulation avant que l'on puisse jouir du paysage : « *À mon âge je le fais encore. Et je crois que cela même est une incitation de plus.* »

Quand on est jeune, il paraît bon et exaltant de dépenser ses forces à quelque chose qui est un peu comme une conquête : le mouvement à lui seul libère ; et, dans la légère griserie du grand air et du soleil, l'effort ajoute un autre plaisir physique. Mais de même, quand on a cessé d'être jeune, on éprouve une satisfaction profonde à voir que l'on en est encore capable. » La marche n'est pas retour au corps mais rappel heureux et insistant de la nécessaire condition corporelle de l'humanité. ♪