



# La marche et le jeûne, réponses à des attentes spirituelles



*Longs métrages, livres, conférences se succèdent pour évoquer la marche. Au-delà des chemins de Compostelle, de Stevenson et de Saint Martin, de nouvelles voies sont créées et dernièrement un sentier des Huguenots reprend un chemin vers les pays du Refuge pendant les guerres de Religion et la période du Désert.*

La marche s'est technicisée, les sandales monacales ne sont plus au goût du jour. On n'attend plus que son cardiologue vous la recommande, on marche et on le fait pour le plaisir, seul ou en groupe, un après-midi ou une semaine, la marche a le vent en poupe. Ce qui pousse à partir, c'est souvent un désir, le besoin de se retrouver. Et au-delà de l'aspect sportif, c'est aussi une quête spirituelle.

## Découverte personnelle et familiale du jeûne

Lors de notre service pastoral en Vendée, avec mon épouse, nous avons régulièrement pratiqué des jeûnes d'une semaine. Invité à un repas par une famille alors que nous jeûnions, j'ai demandé au mari de reporter l'invitation. Et lors de cet échange, j'ai appris qu'avec son épouse ils jeûnaient une semaine par mois depuis plusieurs années. Dans cette communauté protestante micro-minoritaire, nous n'étions plus seuls à vivre ce temps de ressourcement physique et spirituel.

Quelque temps après, Bertrand, un ami catholique grand marcheur devant l'Éternel, habitué des sentiers de grande randonnée et membre d'une association jacquaire, m'a lancé le défi de marcher et jeûner en même temps. Par la lecture, le sujet m'était familier. J'étais prêt à tenter l'expérience.

Nous avons préparé un itinéraire vers le Mont Saint-Michel et ouvert l'expérience à dix autres personnes. L'information a été lancée dans nos réseaux respectifs et quelques jours plus tard, nous étions douze autour d'un repas léger, à échanger sur nos motivations, nos attentes, nos craintes. Nous n'étions que trois à avoir expérimenté des jeûnes longs. Dans le groupe, la dimension spirituelle était évidente et pourtant, seuls quatre d'entre nous inscrivions notre spiritualité dans une Église.

## Jeûne et bien-être

Quelques échanges de mails, des lectures pour se préparer, et ce fut le départ. Des distances accessibles (10 à 12 km par jour), des hébergements dans des gîtes très différents les uns des autres. Nos journées commençaient par un temps d'échange autour d'une tisane puis la première heure de marche se faisait dans le silence, chacun à son rythme. Après cette heure, nous retrouvions la voiture suiveuse qui transportait les bagages, pour à nouveau prendre des boissons chaudes ou froides, jus dilués, décoctions, eau minérale et pour ceux qui le souhaitaient, une cuillère de miel pour redonner un peu d'énergie. La semaine est très vite passée et nous sommes arrivés au Mont Saint-Michel à l'heure où les touristes repartent. Bientôt il nous a semblé que nous avions le Mont juste pour nous.

En soirée nous étions attendus pour une sortie avec un accompagnateur chrétien. Au programme : marche dans la baie à marée basse, cantiques, prières, lectures, les pieds dans l'eau ou sur le sable mouillé. Que du bonheur !

Le soir, nous avons prévu de prendre un premier repas ensemble mais finalement, enthousiasmés par la découverte d'un jeûne de plusieurs jours et du bien-être qui l'accompagne, nous avons tous décidé de ne reprendre l'alimentation que le lundi suivant. Si bien que cette belle semaine de jeûne s'est transformée en une dizaine de jours.

## Une forme renouvelée d'œcuménisme

Depuis quelques années se développent en France des cliniques et centres de santé spécialisés dans la randonnée et le jeûne. Il existe même la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée (FFJR) dans laquelle se retrouvent les établissements labellisés qui offrent tout au long de l'année des temps de jeûne et marche, souvent d'une semaine. L'accompagnement par des professionnels de santé et la qualité des

lieux d'accueil participent au coût élevé de ces offres. La plupart de ces lieux prennent en compte la dimension spirituelle des clients. Il semble donc que randonnée et jeûne se conjuguent pour répondre à des attentes spirituelles de l'homme d'aujourd'hui.

Loin de ce marché florissant, fin septembre, avec une amie catholique, nous vivrons cinq jours de marche et jeûne dans la forêt d'Orléans en commençant à l'Abbaye de Fleury (Saint Benoît-sur-Loire) pour rejoindre le Prieuré Notre-Dame-de-Bethléem à Lombreuil pour la journée de la création.

Un temps de jeûne et randonnée organisé par une catholique et un protestant ! C'est une forme renouvelée d'œcuménisme qui correspond aussi à une attente spirituelle de notre temps. Une affaire à suivre...

***E ultreïa, E susseïa*** (qui pourrait se traduire par ***Aide-nous, Dieu, à aller toujours plus loin et toujours plus haut.***)

**Michel PARET**

*Pasteur de l'Église Protestante Unie de France  
Montargis (Loiret)*

*Marche dans la baie du Mont Saint-Michel à marée basse.*

