Jean-Guy Chouinard

LE JEÛNE HYGIÉNISTE: UNE PRATIQUE PHYSIOLOGIQUE OU SPIRITUELLE?

Mémoire
Présenté
à la Faculté des études supérieures
de l'Université Laval
pour l'obtention
du grade de maître ès arts (M.A.)

Sciences humaines de la religion
FACULTÉ DES ÉTUDES SUPÉRIEURES
UNIVERSITÉ LAVAL

AOÛT 1997

© Jean-Guy Chouinard, 1997

National Library of Canada
Acquisitions and Bibliographic Services
395 Wellington Street
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Bibliothèque nationale du Canada
Acquisitions et services bibliographiques
395, rue Wellington
Ottawa ON K1A 0N4
Canada

Your file Votre référence

Our file Notre référence

The author has granted a non-exclusive licence allowing the National Library of Canada to reproduce, loan, distribute or sell copies of this thesis in microform, paper or electronic formats.

L'auteur a accordé une licence non exclusive permettant à la Bibliothèque nationale du Canada de reproduire, prêter, distribuer ou vendre des copies de cette thèse sous la forme de microfiche/film, de reproduction sur papier ou sur format électronique.

The author retains ownership of the copyright in this thesis. Neither the thesis nor substantial extracts from it may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

L'auteur conserve la propriété du droit d'auteur qui protège cette thèse. Ni la thèse ni des extraits substantiels de celle-ci ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

0-612-25532-8

Canada

RÉSUMÉ

La présente étude porte sur la pratique actuelle du jeûne hygiéniste au Québec. Parmi mes objectifs, je tenterais de démontrer que la pratique du jeûne connaît un changement de signification en fonction de notre société. Dans un premier temps, je situe la pratique du jeûne à l'intérieur du contexte hygiéniste par le biais d'un constat sociologique. Dans un deuxième temps, à la lumière d'entrevues avec douze ex-jeûneurs je confirme que cette pratique comporte nécessairement un aspect spirituel. Enfin, dans un troisième temps, je confronte une oeuvre hygiéniste contemporaine aux données recueillies lors de cette dernière enquête. Nous pouvons conclure que l'aspect spirituel du jeûne apparaît dans la prise de conscience que cette pratique implique, dans l'éveil de la fonction onirique et enfin, dans la hausse de la sensibilité et de la lucidité. Ce caractère se manifeste aussi dans la sensation de libération et dans l'impression de former un tout avec l'univers et l'au-delà.

AVANT-PROPOS

Je tiens tout d'abord à remercier Réginald Richard qui par son aide et ses conseils judicieux a grandement facilité ce défi personnel. Au cours de la réalisation de ce mémoire, j'ai pris conscience de l'impact positif, entre autres, au niveau intellectuel, qu'a représenté le choix de Réginald comme directeur de maîtrise.

Je remercie également le biologiste Jean Rocan et Pierre Normandeau, qui grâce à leurs connaissances sur l'hygiène naturelle, m'ont en quelque sorte permis de réaliser cette oeuvre.

Je tiens de plus à remercier tous les professeurs et étudiants rattachés au programme de sciences humaines de la religion. Raymond Lemieux, Jean-Paul Rouleau, Denis Levasseur, Jacques Pleau et Suzanne Lambert par leur soutien ont favorisé la rédaction de ce mémoire.

J'aimerais enfin souligner d'une part, la gentillesse de mes ami-e-s, en particulier Marc Boutin, et d'autre part, les encouragements familiaux que j'ai reçus. Sans ces aides précieuses, je douterais encore aujourd'hui de la possibilité de mettre un terme à cet ouvrage.

TABLE DES MATIÈRES

Pages

RÉSUMÉ.....i

AVANT-PROPOS.....ii

TABLE DE MATIÈRES.....iii

INTRODUCTION GÉNÉRALE.....1

CHAPITRE 1 L'HYGIÉNISME.....17

1.1 Introduction.....17
1.2 Historique du mouvement hygiéniste.....20
1.2.1 Naissance du mouvement hygiéniste.....20
1.2.2 Expansion du mouvement hygiéniste.....21
1.3 Le mouvement hygiéniste québécois.....22
1.3.1 Les représentants de l'hygiénisme au Québec au début des années quatre-vingts.....22
1.3.2 Les représentants actuels de l'hygiéniste québécois.....23
1.4 Les maisons de jeûne au Québec.....25
1.4.1 Cadre spatial.....25
1.4.2 Organisation interne.....25
1.4.3 Les jeûneurs.....27
1.5 La pensée hygiéniste.....29
1.5.1 L'hygiéniste comme mode de vie.....29
1.5.2 Le jeûne et les associations alimentaires.....31
1.6 Le mouvement hygiéniste: une pensée spirituelle ou médicale?.....32
1.6.1 Le débat entre l'hygiénisme, la médecine et le clergé.....33
1.6.2 Conclusion sur l'hygiénisme.....36

Pages

CHAPITRE 11 LE JEÛNE ET SA PRATIQUE: exploration de l'univers des jeûneurs et des jeûneuses.....38

2.1 Méthodologie de la cueillette des données.....38
2.2 Les résultats.....41
2.2.1 Motivation et perception.....41
2.2.1.1 Motivation.....41
2.2.1.2 Perception.....46
2.2.2 Contexte de la pratique du jeûne.....54
2.2.3 Expérience et vécu.....61
2.2.3.1 Description.....61
2.2.3.2 Répercussions à court et moyen terme...80
2.2.3.3 Le jeûne: une pratique psycho-médicale ou spirituelle?.....99

CHAPITRE 111 LE JEÛNE HYGIÉNISTE CONFRONTÉ.....121

3.1 Introduction au jeûne hygiéniste.....121
3.1.1 Jeûne et société sécularisée.....121
3.1.2 Problématique.....122
3.1.3 Présentation de l'oeuvre de Nicole Boudreau.....123
3.2 Cadre théorique.....124
3.2.1 Jeûne et toxémie.....124
3.2.2 Réaction d'autolyse.....126
3.2.3 Jeûne: avantages et contre-indications.....129
3.2.4 Jeûne et psychisme.....132
3.2.5 Jeûne et réalimentation.....134
3.3 Les observations de madame Boudreau.....137
3.3.1 Motivation.....137
3.3.2 Contexte de la pratique du jeûne.....139
3.3.3 Expérience et vécu.....140
3.3.4 Répercussions à court et moyen terme.....145
3.4 Constat sur le jeûne hygiéniste.....150
3.4.1 Au point de vue de la motivation.....150
3.4.2 Au point de vue des effets éprouvés lors du jeûne.....151
3.4.3 Au point de vue des répercussions à court et moyen terme.....152
3.4.4 Conclusion.....153

Pages

CONCLUSION GÉNÉRALE.....155

BIBLIOGRAPHIE.....161

ANNEXE A.....167

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le jeûne est pratiqué par plusieurs centaines de personnes chaque année au Québec. Il peut être fait individuellement ou collectivement, chez soi ou dans des lieux spécialisés à cette fin. Deux décennies ont passé depuis l'apparition sporadique de maisons de jeûne, connues aussi sous le nom de maisons hygiénistes, car incorporées à l'intérieur d'un réseau nommé mouvement hygiéniste. Ce mouvement vise à établir une parfaite harmonie entre l'humain et la nature, en associant le jeûne à une alimentation spécifique et à un mode de vie particulier. La légitimité de la pratique du jeûne comme hygiène curative incorporée à l'intérieur du mouvement hygiéniste est remise en question par la médecine actuelle, mais demeure omniprésente à l'intérieur de notre société.

Depuis des millénaires, le jeûne a été pratiqué en général pour des motifs spirituels. Cependant, il a pris une signification et une forme particulière à l'intérieur des différentes religions. Par exemple, l'Islam impose le jeûne, entre le lever et le coucher du soleil, à tous les musulmans

au cours de la période du mois du ramadan comme une louange à Dieu. Chez les hindouistes, le jeûne de quelques jours est observé régulièrement comme pratique sacrée. Chez les bouddhistes, le jeûne court de fin d'après-midi est un procédé courant pour atteindre l'éveil de l'esprit. Dans le judaïsme, nous pouvons retrouver plusieurs formes de jeûne symbolisant entre autres une mortification de son être. De même, nous retrouvons dans le christianisme, les nombreux jeûnes brefs pratiqués par les moines dans le cadre de la vie monastique. Le jeûne chrétien a constitué un moyen de purifier son corps et son âme par la pénitence, afin de s'éloigner du péché et de se rapprocher de Dieu.[1]

LE MOUVEMENT HYGIÉNISTE

Herbert M. Shelton fut aux États-Unis, jusqu'à sa mort en 1985, un scientifique reconnu et l'un des principaux fondateurs de la médecine hygiéniste dont les assises datent du siècle dernier. D'après ses observations, lorsque nous considérons le jeûne chez les animaux, nous constatons: a) que le jeûne permet aux animaux de traverser une période spécifique de leur existence, b) que le conditionnement ayant amené l'animal à jeûner est de nature implicite à son être plutôt que causé par des facteurs externes tels le froid et le manque de nourriture, c) que nous sommes témoins au cours du jeûne chez les animaux, non pas d'un simple ralentissement des réactions chimiques, mais d'une réduction des activités physiologiques par un processus quelque peu analogue au sommeil, d) que dans toutes les conditions dans lesquelles

---

1 J-P. MANIGNE, «Jeûne et partage», *L'Actualité Religieuse dans le Monde*, Paris, no. 20 (1985), pp. 23-30.

les animaux jeûnent, les ressources internes sont utilisées en vue de nourrir les tissus vitaux et permettent l'entretien de fonctions essentielles à la vie.

Pour l'auteur, l'humain est aussi un animal, donc il est sujet aux mêmes lois d'existence et aux mêmes conditions de vie que les autres animaux. Si l'homme peut jeûner, c'est parce qu'il transporte, comme les formes de vie inférieures, des réserves de nourriture qu'il peut utiliser en cas de nécessité ou lorsque les matières essentielles ne sont pas disponibles. Ces réserves existent sous forme de vitamines dans les glandes, de protéines et de glycogène (matière glucidique de réserve) dans le foie, de substances nutritives dans le foie et la lymphe, de plusieurs kilogrammes de graisse et enfin, de réserves nutritives dans la moelle des os.

Les organes vitaux et le système nerveux ont besoin de glucose(sucre simple) vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Au cours du jeûne, les graisses et les réserves de glycogène (matière glucidique de réserve) et une partie des protéines du corps sont d'abord utilisées, puis une fois que ces réserves se sont épuisées, les tissus organiques sont réquisitionnés. Selon Shelton, après quelques jours de jeûne, le corps se maintiendra en état d'autolyse, c'est-à-dire qu'il se nourrira de tissus usés et endommagés avant l'utiliser des tissus encore intacts et sains. Sa théorie prône le retour de l'humain à son essence grâce au jeûne et aux principes fondamentaux de l'hygiène métabolique, pour conserver une bonne santé et même se guérir de plusieurs maladies.

De plus, dans sa pratique du jeûne, la personne doit être le plus souvent en repos total afin de favoriser sa

désintoxication.[2]

La thèse de Shelton fut l'un des principaux fondements du mouvement hygiéniste dont l'influence s'est étendue en Amérique et en Europe. En France, nous comptons parmi ses principaux représentants, Désiré Mérien et Albert Mosséri et au Québec, Jean Rocan. Ce mouvement est constitué de plusieurs écoles de pensée qui malgré une pratique du jeûne sensiblement différente, partagent une conception analogue vis-à-vis celui-ci. Enfin, nous pouvons noter que certaines écoles de pensée qui tentent de promouvoir le jeûne à l'intérieur de notre société ne partagent qu'en partie la conception sheltonnienne, afin de privilégier une vision davantage spirituelle et active de celui-ci.[3]

Albert Mosséri fut un élève de Shelton et est reconnu pour ses nombreux écrits hygiénistes. Pour lui comme pour Shelton, le jeûne devrait être considéré comme un repos physiologique complet quelque peu similaire au sommeil[4]. Cependant, Albert Mosséri prône une pratique du jeûne sensiblement modifiée, si l'on considère la thèse sheltonnienne. Mosséri considère actuellement qu'un demi-jeûne qui suit un jeûne complet permettrait de maintenir le corps à un niveau énergétique suffisant pour atteindre une désintoxication plus complète.

---

2 H. M. SHELTON, *Le jeûne*, Paris, Le courrier du livre, 1970, p. 8 à 67.

3 A. SAURY, *Regénération par le jeûne: une thérapeutique préventive*, France, Dangles, 1978, 179p.

4 A. MOSSÉRI, *Jeûner pour revivre*, Paris, Le courrier du livre, 1980, p. 281.

Dans l'oeuvre la plus récente de Mosséri[5], nous pouvons noter une réticence vis-à-vis les jeûnes longs, bien que préconisés antérieurement à l'intérieur de son livre intitulé «*Jeûner pour Revivre*» paru en 1980. Ainsi, selon lui, les jeûnes longs et totaux peuvent affaiblir le corps à un certain stade plutôt que favoriser l'élimination des toxines. Ces demi-jeûnes visent à redonner au corps certaines vitamines et sels minéraux épuisés lors de jeûnes trop longs[6].

Désiré Mérien, professeur de biologie en Bretagne, partage lui aussi la vision sheltonnienne du jeûne. Pour lui, le principe de l'hygiène vitale consiste à mettre en action un ensemble de techniques agissant en symbiose avec les forces cosmiques qui tendent à conserver et rétablir la santé. Il souligne cependant dans ses écrits l'importance d'une descente graduelle, par paliers alimentaires, avant le jeûne proprement dit puis, d'une récupération, aussi par paliers après le jeûne.[7]

Jean Rocan, titulaire d'une maîtrise en biologie, est probablement l'hygiéniste qui respecte le plus fidèlement la pratique sheltonnienne du jeûne. Ainsi, sa pratique du jeûne est en tout point semblable à celle élaborée par Shelton. Selon lui, l'être humain et tous les vivants sont le résultat d'une action de l'âme inspirée du divin. La maladie serait une action inconsciente qui vise à éliminer un surplus de toxines

---

5 A. MOSSÉRI, *Le jeûne: meilleur remède de la nature*, France, Éditions les hygiénistes, 1994, 208p.

6 *IBID.* p.77 à 122.

7 DÉSIRÉ MÉRIEN, *Jeûne et santé: la méthode douce des paliers alimentaires*, France, Nature et Vie, 1984, p. 17 à 120.

accumulées dans notre corps par notre mode de vie. Pendant le sommeil, notre inconscient profite de notre état d'inactivité pour faire le nettoyage et la réparation de nos tissus et de nos organes. Ainsi pour lui, plus le jeûne ressemblera à un long sommeil, plus les résultats seront optimaux.

D'après Rocan, la personne qui jeûne a le temps de réfléchir et d'entreprendre un long voyage intérieur au cours duquel elle peut revivre les émotions négatives qui la troublent. L'autolyse ou purification commence après l'épuisement des résidus intestinaux. L'organisme se nourrit alors de ses dernières et de ses tissus endommagés. Ainsi notre organisme se régénère en se désintoxiquant.[8]

En résumé, pour les écoles de pensée hygiéniste, la pratique du jeûne, dans de bonnes conditions, accorderait au corps un repos physiologique. Ce repos permettait au corps dans un premier temps, de se débarrasser des toxines accumulées au cours d'excès alimentaires ou de malnutrition et, dans un second temps, de réparer ses tissus endommagés. Cependant, nous pouvons noter quelques divergences dans leur conception de la pratique du jeûne. Rocan et Shelton préconisent un jeûne résultant d'un arrêt radical de l'alimentation suivi d'une période de récupération méthodique. Désiré prône le jeûne précédé d'une période de descente alimentaire par paliers et suivi d'une période de récupération toujours par paliers. Albert Mosséri propose un jeûne suivi d'un demi-jeûne, puis d'une récupération graduelle. Enfin, nous pouvons noter chez ces auteurs une tendance à incorporer la pratique

---

8 J. ROCAN, *Médecine de demain*, Sherbrooke, Les éditions Jean Rocan, 1985, p. 5 à 22 et 159 à 170.

du jeûne à l'intérieur d'un vaste système en relation avec la nature, les énergies cosmiques ou avec le divin.

LE DÉBAT SUR LE JEÛNE

A. Vision scientifique du jeûne

Selon les scientifiques Michael G. Carison, Wanda L. Snead et Peter F. Campbell, dans une étude intitulée «*Fuel and energy metabolism in fasting humans*», à un stade du jeûne une modification du métabolisme survient. Ce changement se caractérise par une transformation au niveau des ressources de base, de l'organisme dans le but d'économiser son énergie vitale. Cette étude a permis de démontrer la régulation précise des énergies du métabolisme lors d'un court jeûne humain.

Six hommes âgés entre quinze et vingt-cinq ans ont consenti à faire un jeûne de soixante heures pour fin d'expérimentation. Ces sujets se sont prêtés à divers tests après douze et soixante heures de jeûne permettant d'évaluer la concentration d'hormones, de carbohydrates, de protéines, de graisses, ainsi que le niveau énergétique de leur métabolisme. De plus, ces sujets se sont livrés à une diète alimentaire afin de préparer le métabolisme au jeûne. Les auteurs de l'étude ont constaté que lorsque le jeûne est prolongé de plusieurs jours et que le sang ne fournit plus suffisamment de glucose au cerveau, celui-ci diminue sa demande et tend à s'adapter aux nouvelles conditions.[9]

---

[9] M.G. CALSON, W.N. SNEAD. et P.J. CAMBELL, «Fuel and energy metabolism in fasting», *American Journal of clinical nutrition*, no. 60 (1994), pp. 29-36.

Pour Haruyoshi Yamamoto, Tohochi Suzuki et Yuichi Yamauchi dans un article scientifique intitulé «*Psycho-physiological study of fasting therapy*», le jeûne serait une technique de guérison pour certaines maladies mentales et certains troubles de santé comme l'hypertension. Trois cent quatre-vingts patients ont été soumis à un jeûne de dix jours précédé par une descente alimentaire graduelle et suivi par une récupération graduelle. Au cours de leur pratique du jeûne, ces patients étaient légèrement alimentés par intraveineuse.

Les résultats de cette étude menée par l'Université de Tohuko comportent divers éléments de conclusion. Premièrement, que le mécanisme du jeûne active la voie naturelle de santé innée au corps et cela chez quatre-vingt-sept pour cent des sujets étudiés. Deuxièmement, qu'après un retour à leur milieu social, une portion de ces sujets a tendance à rechuter dans son état pathologique.[10]

Laurent Savoie est professeur au Département de nutrition et de consommation à l'Université Laval. Au cours d'un colloque sur le jeûne tenu en 1981 dans cette université, il a souligné certaines phases que le métabolisme traverse au cours du jeûne humain. Ainsi, après quelques jours de jeûne, le système nerveux central qui requiert cent vingt grammes de glucose(la forme la plus simple de sucre) par jour, voit celui-ci complètement oxydé et la réserve de glycogène(élément glucidique de réserve) du corps ne peut plus couvrir ce

---

10 H. YAMAMOTO, J. SUZUKI et Y. YAUMOCHI, «Psychophysiological study on fasting therapy», *Psychotherapy and psychomatics*, vol. 32, no. 1-4 (1979), pp. 229-240.

besoin. Il y a donc adaptation du métabolisme par une glycogène(formation de glucose) à partir du substrat lipidique (graisse). De plus, la production de glucose peut être efficacement assurée à partir d'acides aminés(protéines). Après un certain temps de jeûne, l'épuisement du pool protéinique compromettrait la survie de l'individu.

Il conclut ainsi: «*on peut dire que, face au stress du jeûne, l'adaptation métabolique consiste à préserver au maximum la réserve protéinique par l'exclusion progressive du glucose comme substrat d'oxydation et l'utilisation de corps cétonique(produit résultant de l'oxydation des graisses) par le cerveau*».Il note le transfert d'énergie lipidique (graisse) aux tissus glycolytiques(tissus nécessitant une dégradation de glucose). Il y a aussi augmentation de l'efficacité de la formation de glucose à partir d'acides aminés.[11]

Micheline T. Sainte-Marie est médecin et professeur à la Faculté de médecine de l'Université Laval. Au cours de ce même colloque sur le jeûne, elle a présenté l'opinion médicale face au jeûne. Elle fait mention des changements métaboliques et des altérations au point de vue du comportement et du psychisme au cours de cette période. Selon la médecine actuelle, le jeûne serait synonyme d'inanition et de malnutrition. En fait, jeûner au point de vue médical, peut se définir comme une phase de semi-privation. Cette dernière peut-être causée par un désordre mental ou bien comme le résultat de certaines maladies. Micheline T. Sainte-Marie,

---

[11] *Le jeûne: colloque sur le jeûne*, Québec 1er mai 1981, Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation, Université Laval, 1981, p. 12 à 16.

considère en tant que médecin, qu'il est relatif à un état maladif chez l'être humain.[12]

Au sein du corps scientifique, nous comptons plusieurs écoles de pensée vis-à-vis la pratique du jeûne. Une première école scientifique se borne exclusivement à décrire les changements métaboliques en cause au cours du jeûne sans toutefois se questionner sur la signification de ces modifications. Une deuxième école, axée davantage sur les éléments psychosomatiques contenus dans cette pratique, se voit favorable au jeûne comme moyen de guérison de maladies mineures. Enfin, une troisième école de pensée adoptée par la médecine actuelle, veut que la pratique du jeûne soit en majeure partie inutile ou néfaste pour le métabolisme humain. En somme, le corps scientifique englobe des écoles ayant une idéologie divergente et dans certains cas opposée, lorsqu'elles considèrent la pratique du jeûne

B. Vision chrétienne du jeûne

Contrairement aux hygiénistes qui voient en grande partie dans le jeûne un outil de désintoxication pour le corps et le mental, le discours religieux donne au jeûne une vision d'avantage spirituelle et sociale. Selon Jean-Pierre Manigne, dans un article intitulé *«Jeûne et partage»*, il appartient à la plus pure tradition judéo-chrétienne d'associer le jeûne au partage. Le jeûne, pense-t-il, dans nos pays économiquement privilégiés doit être une prise de conscience vis-à-vis les pays pauvres. Selon l'auteur, par le jeûne, nous purifions

---

12 *IBID.* p. 17 à 22.

notre coeur en vue de la confession, nous nous repentons de nos péchés et nous retrouvons la lucidité.

Pour Manigne, la discipline de l'Église face au jeûne et à l'abstinence s'est considérablement assouplie au point de devenir une simple exhortation à la pénitence de chacun. Cependant, son assouplissement au niveau de la piété intimiste fut compensé par une prise de conscience collective et internationale. Toujours selon lui, les grands carêmes permettraient à celui qui les assume librement de retrouver les vraies valeurs, de sentir où il voudrait aller dans son existence et de faire des économies pour y arriver. Ainsi, le jeûne permettrait de passer de la confusion au niveau de notre conscience à la joie d'un certain abandon, cela par un don de Dieu.[13]

Pour Mgr Joseph-Aurèle Plourde, archevêque d'Ottawa, dans un article intitulé *«La pénitence chrétienne: prendre sa foi au sérieux»*, la pénitence chrétienne doit avoir un double sens. D'une part, le désir que doit avoir tout chrétien de prendre sa croix et de suivre Jésus et d'autre part, le rejet du péché qui fait obstacle à cet idéal. Ainsi, le jeûne est pour le chrétien une action de pénitence qui lui permet de se rapprocher de Dieu en portant sa croix et de l'éloigner du péché.[14]

---

13 J-P. MANIGNE, «Jeûne et partage», *L'Actualité religieuse dans le monde*, Paris, no. 20 (1985), pp. 23-30.

14 J-A. PLOURDE Mgr., «la pénitence chrétienne: prendre sa foi au sérieux», *L'Église canadienne*, vol. 19, no. 3 (mars 1986), pp. 389-392.

Rolande Parrot, dans un éditorial de la revue *«L'Église Canadienne»,* centre son propos sur le fait que la pratique du jeûne a perdu une grande vivacité à l'intérieur du christianisme. Cet éditorial est inspiré de la lecture de l'oeuvre d'Adalbert de Voguë *«Aimer le Jeûne»* qui s'interroge sur le déclin du jeûne à l'intérieur de l'Église. Selon l'auteure, si l'on met à son programme quelques restrictions, on peut découvrir combien le jeûne rend possible une libération intérieure et une communion avec Dieu. Cependant, il ne serait pas nécessaire de retourner à une pratique rigide et extrémiste du jeûne comme au Moyen-Âge.

De Voguë a tracé l'historique de jeûne à travers le christianisme et a constaté le déclin de cette pratique. Pour lui, les causes primaires de la mort du jeûne à l'intérieur de l'Église seraient issues d'une libération de nos désirs en tant qu'êtres de chair. Les causes secondaires du déclin du jeûne dans l'Église découleraient d'un certain spiritualisme moderne qui tend à dédaigner les oeuvres corporelles et à ne s'intéresser qu'aux états d'âme. Cette orientation s'explique par le besoin de ne pas en arriver à un affaiblissement du corps.[15]

En somme, le jeûne semble en déclin à l'intérieur des pratiques de l'Église. Les raisons évoquées pour expliquer cette diminution résident généralement dans le souci de celle-ci de repérer l'authenticité religieuse dans un état intérieur plutôt que dans des pratiques corporelles tel que le jeûne. Nous pouvons cependant noter le désir de certains religieux de

---

15 R. PARROT, «Le jeûne dans sa spiritualité réincarnée», *L'Église canadienne*, vol. 23, no. 4 (22 fév 1990) p. 101.

renouer avec le jeûne sans toutefois en revenir à une pratique traditionnelle. Enfin, nous observons souligner une certaine tendance à l'intérieur de l'Eglise à associer la pratique du jeûne à l'idée d'aumône et de partage.

PROBLÉMATIQUE

Une société traditionnelle a vu dans la pratique du jeûne des moines chrétiens, le symbole d'un geste de pénitence permettant à ceux-ci de purifier leur corps et leur âme tout en s'éloignant du péché, cela afin de vivre en communion avec Dieu. Cependant, à l'heure actuelle, il existe diverses écoles de pensée qui tentent de promouvoir la pratique du jeûne à travers notre société. Pourrions-nous alors prétendre que nous sommes passés d'un système d'explications globalisant du christianisme d'une société traditionnelle à un système d'interprétation plus sécularisé[16]. On peut se demander si la pratique du jeûne dans de notre société peut être encore considérée comme une action spirituelle permettant à l'humain de se rapprocher de Dieu par la pénitence lorsque cette pratique se trouve incorporée à l'intérieur du mouvement hygiéniste.

Pour le moine d'une société traditionnelle, la pratique du jeûne était porteuse d'un profond symbolisme spirituel en relation avec la foi chrétienne. Cependant, lorsque nous considérons la conception hygiéniste du jeûne, nous pouvons constater que celle-ci, malgré un certain caractère spirituel,

---

16 Nous retenons ici la définition de sécularisation: «Dans son sens précis, la sécularisation libère la société de la tutelle des religions, c'est-à-dire de leurs organes d'autorité, les Églises. Un tel type de société peut donner lieu à un pluralisme des conceptions de Dieu, du monde et de l'humanité». *Encyclopaedia Universalis*, «Religion», vol.14, 1980, p. 37.

prend davantage l'allure d'une simple thérapeutique sans rapport avec la pénitence. Pourrions-nous affirmer que la pratique du jeûne associé au mouvement hygiéniste soit vide de tout symbolisme spirituel du fait qu'il soit extérieur aux dogmes chrétiens? Autrement dit, la pratique du jeûne au sein du mouvement hygiéniste jugé areligieux comporte-t-elle encore des éléments spirituels? Devons-nous nécessairement faire un jeûne en adoptant certaines croyances pour faire une expérience d'ordre spirituel? Le jeûne hygiéniste est-il une pratique spirituelle ou une hygiène curative et préventive?

HYPOTHÈSE ET OBJECTIFS

Nous posons deux hypothèses majeures. Premièrement, que l'hygiénisme est un mouvement oeuvrant à l'intérieur d'une sphère spirituelle autrefois réservé au christianisme et que les modifications sporadiques apportées à celui-ci sont à l'origine d'une telle manifestation. Deuxièmement, que le jeûne est un processus physique, psychologique et spirituel, mais que celui-ci est interprété par certains leaders du mouvement hygiéniste comme une action physique et psychique.

Dans un premier temps, nous tenterons d'exposer au lecteur les modifications psychiques inhérentes au jeûne. Dans un second temps, nous tenterons d'établir qu'à l'intérieur d'une société sécularisée, le jeûne a en grande partie perdu sa signification spirituelle pour adopter une signification davantage rationnelle. Dans un troisième, nous tenterons d'éveiller la conscience du lecteur au fait qu'un processus tel que le jeûne persiste encore dans une société qui se croit affranchie de toute forme religieuse et spirituelle. Enfin, nous tenterons de démontrer que les effets ressentis au cours

du jeûne entretiennent des liens d'une part, avec le contexte de sa pratique et d'autre part, avec les motivations de celui-ci.

MÉTHODE

Pour vérifier nos hypothèses, outre l'analyse documentaire (livres, articles de journaux, articles de revue, dépliants) portant sur le mouvement hygiéniste en particulier et sur le jeûne en général, nous avons procédé à l'entrevue individuelle de douze sujets ayant déjà jeûné. Ces sujets ont été sélectionnés par contact direct ou bien par l'entremise d'une tierce personne. De plus, cette sélection fut établie de façon aléatoire. La nature de l'entrevue a été de type semi-dirigée à l'aide de questions de type ouvertes. Cette entrevue a été réalisée à l'aide d'un magnétophone. Enfin, au cours de l'analyse sociologique du mouvement hygiéniste au Québec, nous avons visité la maison de jeûne Rocan située dans la région des Cantons de l'Est.

L'analyse documentaire a dû en grande partie être réalisée à partir d'articles de périodiques, car à l'exception des oeuvres hygiénistes portant sur le jeûne, nous n'avons retrouvé que quelques oeuvres récentes traitant du caractère spirituel accordé à cette pratique dans un contexte chrétien. Pour ce qui est des entrevues, nous sommes enclin à croire que les personnes sélectionnées occupent un secteur particulier de notre société, ce qui, nous semble-t-il, donne une image peu représentative de l'ensemble social.

Contenu

Ce mémoire comportera trois parties. Dans un premier temps, nous ferons une analyse sociologique du mouvement hygiéniste québécois. Dans une deuxième partie, à la suite d'un interview avec douze personnes ayant déjà jeûné, nous exposerons les données recueillies. Finalement, dans une troisième partie, nous ferons l'analyse de l'oeuvre de Nicole Boudreau, *«Jeûner pour sa santé»*, afin de déterminer si le jeûne tel que présenté par les hygiénistes est conforme à la réalité de cette pratique.

CHAPITRE 1

L'HYGIÉNISME

1.1 Introduction

Au premier abord, notre société en général a une perception de l'hygiénisme davantage liée à des facteurs d'ordre physiologique telles la santé et la désintoxication. Cependant, lorsque nous approfondissons l'essence de cette pensée, nous percevons davantage son caractère spirituel. Ainsi, deux éléments fondamentaux utilisés comme pratique de l'hygiène corporelle, soit l'alimentation et le jeûne, ont un caractère spirituel majeur.

Selon un article de Jean Trémolières et Jean Claudian intitulé *«La psychologie de l'alimentation»*, la fonction alimentaire n'a pas seulement pour but de satisfaire les besoins chimiques de l'organisme, mais aussi les besoins liés à la vie psychique de l'homme en société. Nos besoins alimentaires sont transfigurés en désirs et en plaisirs,

c'est-à-dire en motivations mentales de types affectifs. Ainsi, derrière le code symbolique propre aux différentes civilisations, on découvre une grande quantité de symboles communs à l'humanité entière. Ce sont des projections psychiques susceptibles de nous être transmises par certains de nos comportements alimentaires. Ce processus fait de nos habitudes alimentaires de vrais rites qui apparaissent dans leur caractère illogique et axiomatique. En somme, nous actualisons par nos comportements alimentaires d'anciens systèmes de nature affective, sans lesquels la société humaine serait impossible. L'alimentation constitue en quelque sorte le véhicule privilégié du sacré.[17]

De plus, à l'intérieur d'une série d'articles intitulés *«Le jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui»*, Christophe Vuillaume entend que le jeûne est intrinsèquement religieux et spirituel. Ce dernier implique un temps de retrait en vue d'une nouvelle évaluation des relations qui structurent l'existence. De plus, dans son économie du désir, le jeûne intervient comme un interdit qui fait obstacle à l'indistinction des sens et permet au sujet d'accéder à son identité véritable. D'autre part selon l'auteur, le jeûne amène à une façon différente de vivre et à une modification par rapport au temps. De plus, la pratique du jeûne implique une séparation à trois niveaux: physique, social et cosmologique. Premièrement, l'individu tend à s'affranchir d'un besoin naturel et vital. Deuxièmement en jeûnant, l'individu est en rupture avec la coutume locale voir

---

17 J. TRÉMOLIÈRES et J. CLAUDIAN, «Psychologie de l'alimentation», *Univers de la psychologie*, Tome 11, Paris, LIDIS, 1977, pp. 67-115.

universelle. Enfin troisièmement, celui qui jeûne tend à s'abstraire aux rythmes et lois de sa nature et du cosmos.[18]

Toujours selon Vuillaume, bien que le jeûne fut, dans une société de type traditionnelle, une pratique largement répandue, il fait aujourd'hui l'objet d'une pratique considérablement plus restreinte. Dans l'effort de renouveau suscité par Vatican 11, la valeur ascétique et spirituelle des instruments traditionnels de l'ascèse, ne semble pas avoir été remise en cause, mais bien plutôt leur application pratique dans une société de type moderne. L'application du jeûne et de l'ascèse apparaît comme anachronique et inadaptée à la psychologie et à l'anthropologie de l'homme d'aujourd'hui.[19]

Comme nous l'avons vu dans les derniers paragraphes, le jeûne et l'alimentation chez l'humain ont un caractère spirituel certain et ceux-ci constituent les matériaux hygiéniques de base. Dans ce chapitre, nous tenterons de faire la lumière sur l'hygiénisme. Nous retracerons l'évolution de ce mouvement social de ses origines jusqu'à aujourd'hui, nous préciserons ses pratiques, nous définirons plus exactement cette pensée et nous la situerons à l'intérieur de notre société. Nous pourrons ainsi mieux percevoir que l'hygiénisme, par le biais du jeûne et des combinaisons alimentaires, est une pratique physiologique qui implique plusieurs éléments spirituels.

---

18 C. VUILLAUME, «Le jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui», *Collectanea Cisterciensia*, vol. 51, no 1 (1989) pp. 42-78.

19 *IBID.* no. 3, pp.219-240.

1.2 Historique du mouvement hygiéniste

1.2.1 Naissance du mouvement hygiéniste

C'est aux États-Unis, au cours du siècle dernier, que furent posés les fondements de l'hygiénisme naturel. Cependant, l'ensemble des hygiénistes s'accordent pour dire que cette naissance ne fut pas spontanée. Des hommes et des femmes, dont plusieurs médecins s'étant détournés de la médecine allopathique, ont privilégié une conception de la vie, de la santé et de la maladie en parfaite harmonie avec les lois de la nature. Les principaux figurants du mouvement d'hygiène naturelle furent: Isaac Jennings, m.d. (1788-1874), Sylverster Graham, (1794-1851), Russell Thacker Trall, m.d. (1812-1877), Mary Gove, (1810-1884), W.A. Alcott, m.d. (1798-1859), Thomas Low Nicolas, m.d. (1815-1901), L. Noiret, m.d. (1800-1880), Charles E. Page, m.d. (1840-1925) et enfin Harriet Austin, m.d. (1826-1891). Par leurs enseignements et leurs écrits faisant appel à un retour à la nature, ils firent de nombreux disciples.[20] Russell Thacker Trall, l'un des principaux pionniers de l'hygiène naturel, écrivait:

> **Le système hygiéniste que nous endossons et pratiquons est en harmonie avec les lois de la nature, il est en accord avec les lois de l'énergie vitale et avec le bon sens. Il est vrai du point de vue scientifique, logique dans sa philosophie, et il obtient d'excellents résultats sur le plan pratique; il est une bénédiction pour l'humanité[21].**

---

[20] *The greatest healt discouvery: Natural hygiene and its evolution.* Chicago, Natural hygiène press, 1972, 244 p.

[21] *IBID.* p. 6.

John H. Tilden m.d. (1851-1940) qui fut l'un des principaux hygiénistes va dans le même sens. Il écrivait: «*the medical world has looking for a remedy to cure disease: notwithstanding the obvious fact that nature needs no remedy: she only needs an opportunity to exercise her own prerogative of self-healing*»[22].

1.2.2 Expansion du mouvement hygiéniste

Une publication de l'Informatek intitulée «*Le mouvement hygiéniste québécois*», rapporte qu'aux États-Unis, le docteur Tilden eut une grande influence sur H.M. Shelton. Ce dernier dirigea ultérieurement une maison de jeûne reconnue et publia, plusieurs oeuvres et une revue éducative portant sur l'hygiénisme. De plus, James Thomson d'Angleterre, à la suite d'une formation hygiéniste reçue aux États-Unis, introduisit cette pensée en Europe au début du siècle et devint rapidement l'un de ses principaux représentants. En France, au milieu du siècle, Albert Mosséri, étudiant alors les thérapeutiques naturelles, entra en contact avec Shelton et se consacra par la suite à l'hygiénisme. À l'aide de ses nombreux ouvrages hygiénistes, il contribua à l'expansion de cette pensée dans plusieurs pays limitrophes. En 1952, de Paris, Gérard Nizet, végétarien et naturiste, entra en relation avec Albert Mosséri et contribua à répandre davantage la pensée hygiéniste par le biais des éditions «*Le Courrier du Livre*». Éditeur, il fonda ensuite la revue de santé «*Le Bionaturisme*» et ensuite «*La Nouvelle Hygiène*». Enfin, depuis 1970 en France, le biologiste Désiré Mérien publie une revue hygiénique

---

22 *IBID.* p. 15.

trimestrielle intitulée «*Nature et vie*» et contribue ainsi à l'expansion de cette pensée, par l'édition d'ouvrages défendant la thèse hygiéniste et par la rédaction de nombreux ouvrages sur le sujet. Ainsi peu à peu, l'hygiénisme, cette pensée d'origine américaine, pénétra dans plusieurs pays européens tels que la Belgique, la Suisse, l'Italie et l'Espagne.

1.3 Le mouvement hygiéniste québécois

1.3.1 Les représentants de l'hygiénisme au Québec au début des années quatre-vingts

Toujours selon «*Le mouvement hygiéniste québécois*», au début des années quatre-vingts, nous comptons plusieurs représentants hygiénistes au Québec. Ces représentants sont reconnus pour leur rôle de consultant et de conseiller hygiéniste ou pour celui de direction de maisons de jeûne. Il existe alors au Québec six maisons de jeûne. «*La ferme Rocan*» dirigée par Jean Rocan et Nicole Boudreau située à Danville, «*La renardière*» dirigée par Pierrette Fox située à St-Féréol-les-Neiges, «*Le centre d'éducation hygiéniste et noëtique*» dirigé par Marcel Boivin situé à Chicoutimi, «*Le centre de jeûne et de repos Val-Santé*» dirigé par Martial Malençon et Madeleine Morin situé à Val Morin, «*La clinique de jeûne*» située à Foster dirigée par Yves Glaveline et enfin, «*Le centre d'éducation hygiéniste et de jeûne*» dirigé par Denis Létourneux situé à St-Jérôme.

En plus, de ces maisons de jeûne circule toute une littérature hygiéniste et plusieurs consultants et conseillers interviennent à travers la province. À Québec, «*L'informatek*»

constitue un centre de documentation hygiéniste coordonné par Pierre Normandeau, à Ste-Foy, *«La société d'hygiène naturelle de Québec»* dirigée par Jean-Paul Lavoie, à Mascouche, nous retrouvions *«La société d'hygiène naturelle du grand Montréal»* dirigée par Hector Couture, à Sorel, *«La société d'hygiène naturelle de Sorel»* dirigée par Gilles Baucage et la conseillère hygiéniste Jacqueline Lacroix, à Rimouski, *«La société d'hygiène naturelle du Bas-St-Laurent inc.»*, à Charny, le conseiller hygiéniste Yvan Alvarez, à St-Georges de Beauce, *«La société hygiéniste de Beauce»* dirigée par Normand Gilbert et la conseillère hygiéniste Jacqueline Lacroix, à Cap Santé, le conseiller hygiéniste Gérard Julien, à Sherbrooke, la librairie *«Boule de neige»* et *«La société hygiéniste de l'Estrie»* dirigée par Robert-Léo Gendron et enfin, à Portneuf, le consultant hygiéniste Jean Gauthier.[23]

1.3.2 Les représentants actuels de l'hygiénisme québécois

Malgré l'effervescence de la conception hygiéniste dans les années quatre-vingts, la situation actuelle semble sensiblement différente. À la suite d'une recherche effectuée à partir des documents d'archives de *«L'informatek»*, ultérieurement à la lecture de dépliants publicitaires offerts par les maisons québécoises de jeûne et enfin, après une entrevue avec l'actuel directeur de *«L'institut de médecine hygiéniste»*, Pierre Normandeau, nous sommes en mesure de mieux évaluer l'importance du mouvement hygiéniste au Québec. À l'heure actuelle, il n'y a plus que quatre maisons de jeûne au Québec: *«La maison de jeûne et de repos Val-Santé inc.»*, *«Les*

---

[23] P. NORMANDEAU, *Le mouvement hygiéniste québécois*, Québec, Informatek, 1980, 8 p.

maisons de repos de la rivière du Chêne de Val-Alain enr.», «Le centre de santé et de repos total...clinique de jeûne» et enfin, *«La ferme Rocan inc.»*. De plus, d'après Pierre Normandeau, les consultants et conseillers hygiénistes ne pratiquent plus sous un statut officiel mais diffusent encore à titre personnel cette conception. *«L'informatek»* n'existe plus; Pierre Normandeau qui était alors coordonnateur de ce centre de documentation est devenu professeur d'hygiénisme par le biais de *«L'institut de médecine hygiéniste»*. *«La société d'hygiène naturelle de Québec»* dirigée par Jean-Paul Lavoie située à Ste-Foy n'existe plus. De même, *«La société d'hygiène naturelle du bas St-Laurent Inc.», «La société d'hygiène naturelle de l'Estrie»* et *«La société hygiéniste de Beauce»* ont cessé leurs activités. Enfin, *«La renadière», «Le centre d'éducation hygiéniste et noëtique», «La clinique de jeûne renaissance-santé»* ont fermé leurs portes. Les raisons évoquées sont généralement d'ordre légal ou économique. Au plan légal, suite au décès d'une ou plusieurs personnes au cours du jeûne, les autorités ont procédé à la fermeture de l'une de ces cliniques. Au plan économique, la clientèle étant trop peu nombreuse pour palier les coûts relatif au maintien de l'établissement. De plus, nous pouvons noter que *«Le centre d'éducation hygiéniste et noëtique»* situé à Chicoutimi opère maintenant sous le nom *«le centre de santé et de repos total...clinique de jeûne»*, que toutes les maisons de jeûne encore existantes sont maintenant gérées comme des compagnies et que malgré cette vague de fermetures, nous assistons à l'apparition d'un type nouveau de maison de jeûne, telles *«Les maisons de repos de la rivière du Chêne de Val-Alain enr.»* située à Val Alain et offrant à sa clientèle une multitude de services sans liens directs avec le jeûne mais davantage centrés sur des dimensions d'ordre spirituel ou de bien-être

personnel. En somme, on assiste à une diminution globale de l'importance de la représentation hygiéniste au Québec.

1.4 Les maisons de jeûne au Québec

Une étude inédite réalisée par Maryse Goudout en 1982 et intitulée *«Les cliniques de jeûne au Québec»*, nous a été d'un grand secours pour faire la lumière sur le phénomène des maisons de jeûne québécoises du début des années quatre-vingts.

1.4.1 Cadre spatial

Selon Goudout, depuis les années 1970, nous avons pu constater l'apparition sporadique de maisons de jeûne au Québec. En 1982, Goudout a dénombré cinq maisons de jeûne au Québec, toutes situées hors des régions urbanisées. Leur capacité globale d'accueil était alors inférieure à cent lits. Leur utilisation par les jeûneurs se concentre entre les mois de mars et de septembre. De plus, ces établissements relativement jeunes (inférieurs à dix ans) offrent au public plusieurs espaces intérieurs, entre autres, des salles de séjour, des salles à manger, des cuisines, des chambres et des solariums. Enfin, une de ces maisons offre le service d'un bain sauna aux personnes ayant terminé leur jeûne. Pour l'ensemble, il s'agit de résidences conventionnelles mais confortables.

1.4.2 Organisation interne

Toujours pour Goudout, une minorité de ces maisons ont un statut légal de compagnie, la plupart étant dirigées par leurs

propriétaires. Ces derniers sont dotés d'un haut niveau de scolarité et possèdent une formation soit en physiologie, soit en biologie, soit en physique, soit en chiropraxie ou encore en sciences infirmières. De plus, ceux-ci ont poursuivi des études en alimentation et en hygiène naturelle au Québec ou à l'étranger. Enfin, toutes ces personnes ont déjà pratiqué le jeûne.

Chaque établissement emploie de deux à quatre personnes, dont certaines ont une formation en soins infirmiers. Il en coûte de vingt à cinquante dollars par jour pour fréquenter ces cliniques. Après l'admission, à la suite d'un bref examen de santé visant à déterminer la capacité de chacun à jeûner, débute le jeûne sous surveillance plus ou moins intense selon l'établissement. De plus, à la suite du jeûne, ces maisons recommandent fortement une période de récupération méthodique ou graduelle plus ou moins prolongée (approximativement de trois à cinq jours) selon la longueur du jeûne. D'autre part, au cours du jeûne, certains établissements donnent des séances de formation sur le jeûne et l'hygiénisme, entre autres, par le biais de conférences. D'autres maisons choisissent une forme pédagogique moins active physiquement, soit en utilisant l'aide de bandes magnétiques, soit par l'intermédiaire de lecture. Certaines maisons de jeûne tiennent à respecter au maximum le repos nécessaire lors d'un jeûne afin de favoriser la désintoxication. La clientèle doit être (le plus longtemps possible) alitée pour éviter tout effort physique. Enfin, au moins deux établissements sont en mesure d'offrir aux clients des traitements chiropratiques durant la période de récupération et un établissement ajoute à l'ensemble de ses services des périodes de conditionnement physique au cours de la période de récupération. La période de récupération des

jeûneurs est progressive, tant pour l'alimentation que pour l'effort physique. On débute généralement par l'assimilation de jus de fruits et de fruits frais; puis vers la troisième ou quatrième journée, on ajoute sporadiquement en respectant les combinaisons alimentaires, les glucides, les lipides et les protides jusqu'à une alimentation complète.

1.4.3 les jeûneurs

L'étude de Maryse Goudout sur les cliniques de jeûne au Québec, comportait une entrevue avec vingt personnes ayant déjà jeûné à l'intérieur d'un de ces établissements. Quatre-vingt dix pour cent des répondants avaient déjà effectué des lectures sur le sujet avant le jeûne. Cinquante pour cent des interviewés, en plus des lectures spécialisées, avaient entendu des témoignages d'amis ayant déjà jeûné. Quarante-cinq pour cent de ces derniers avaient déjà assisté à une conférence sur le jeûne et cinq pour cent avaient visionné une émission télévisée sur le sujet. La sensibilisation au jeûne semblait cependant récente pour la plupart des clients. C'est en 1980 que l'intérêt pour le jeûne a commencé à se manifester réellement au Québec.

Selon Goudout, la plupart des personnes sont admises à l'intérieur d'une maison de jeûne. Cependant, nous pouvons compter quelques exceptions soit des malades en phase terminale, des cas coronariens dotés de «*pacemakers*», des sujets traités en chimiothérapie, des cancéreux sur lesquels a été pratiqué une intervention chirurgicale infructueuse et enfin, des diabétiques. De plus, tous ces établissements font remplir au futur jeûneur un questionnaire portant sur ses habitudes de vie et ses antécédents médicaux et hospitaliers.

Le nombre des personnes admises annuellement varie entre six cents et mille. Nous pouvons constater que le nombre de femmes est supérieur à celui des hommes dans une proportion de deux pour un. De plus, la catégorie d'âge de la clientèle se situe en majeure partie entre vingt-six et cinquante-cinq ans. Enfin, nous pouvons conclure cette description de la clientèle, en disant qu'un fort pourcentage de celle-ci provient du milieu urbain ou métropolitain, qu'elle appartient dans de bonne proportion à des couches socio-économiques favorisées et qu'une bonne partie des jeûneurs a effectué des études universitaires. La clientèle qui fréquente ces établissements y séjourne de dix à quarante jours, mais la moyenne se situe autour de quinze jours. Celle-ci quitte généralement la maison spécialisée après le jeûne et complète sa récupération à domicile.

Toujours d'après Goudout, la clientèle de ces établissements jeûne pour divers motifs. La plupart des ex-jeûneurs interrogés par Maryse Goudout désiraient éliminer des problèmes physiologiques de divers types. D'autres, en plus petit nombre, ont fait un jeûne à but préventif. Les personnes cherchant à combattre une maladie grave ont vu leur état de santé s'améliorer d'environ vingt pour cent. Outre ces cas, trente-cinq pour cent des répondants mentionnent avoir éprouvé un regain d'énergie à la fin du jeûne. Vingt pour cent déclarent que leur esprit est plus clair et leur mémoire, meilleure qu'avant. Vingt-cinq pour cent sont d'avis qu'ils ont nettement amélioré leur santé corporelle et mentale en

jeûnant. Enfin, cinq pour cent de la clientèle interrogée mentionne que le jeûne ne leur a apporté aucun bienfait.[24]

1.5 La pensée hygiéniste

Nous retrouvons dans *«L'encyclopédie de médecine hygiéniste»*, une bonne présentation de la pensée hygiéniste. Cette encyclopédie en dix tomes regroupe en grande partie divers articles tirés de la revue *«Le Bionaturisme»* et *«La nouvelle Hygiène»*.

1.5.1 L'hygiénisme comme mode de vie

L'hygiénisme ne limite pas sa discipline à la pratique d'une simple méthode ou thérapeutique médicale mais s'inscrit comme un mode de vie. Selon H.M. Shelton, dans un article intitulé *«Ce qu'est l'hygiénisme»*, l'hygiénisme est *«un mode de vie que l'on poursuit pendant toute la vie»*[25].

Selon la pensée hygiéniste, l'hygiène naturelle restaure la santé chez la personne malade de même qu'elle permet à une personne déjà en santé de maintenir celle-ci. L'hygiène naturelle a déjà été utilisée dans le passé, est utilisée présentement et sera toujours employée pour produire et maintenir la vie du règne animal et végétal. L'hygiénisme n'est pas une cure car toute guérison chez la personne malade est le fruit de l'action de l'organisme vivant; c'est un processus biologique ou physiologique interne propre à tous

---

[24] D-P. BOUFFARD et M. GOUDOUT, *Les cliniques de jeûne au Québec*, 1982, 15 p.

[25] *Encyclopédie de médecine hygiéniste*, «Les principes de l'hygiénisme», p. 2

les êtres vivants. Quand les structures de l'être vivant sont endommagées, elles sont restaurées par le même principe biologique qui les a créées.

Les besoins et influences hygiéniques sont la nourriture, l'air, le soleil, l'exercice ou l'activité, le repos et le sommeil, la chaleur, la propreté et enfin la paix mentale. D'après Shelton, nous utilisons des poisons pour les êtres en bonne santé afin de tenter de guérir nos malades. Selon lui, l'état de maladie n'est en rien différent de l'état de santé. Ainsi, pour rétablir la santé chez le malade, nous devons satisfaire les besoins fondamentaux de la vie. Défini de façon simple, le plan hygiéniste pour la conservation de la santé consiste à fournir à l'organisme les besoins indispensables à la vie, en quantité et en proportion suffisantes et à éviter toutes les causes de maladie. Le plan hygiéniste visant à redonner la santé aux malades consiste à supprimer chez lui toutes les causes de la maladie, à lui fournir tous les besoins nécessaires à une vie normale en rapport avec les besoins et les capacités de son organisme altéré. *«L'hygiène naturelle est un système qui vise à conserver et à rétablir la santé par l'utilisation de moyens qui entretiennent la vie, son développement et sa croissance»*[26].

En somme, l'hygiénisme se subdivise en deux principales formes hygiéniques, une hygiène préventive et une hygiène curative. Dans le cas d'une personne en santé qui applique dans sa vie l'usage intelligent des principes, des conditions et des matériaux hygiéniques pour la restauration de son corps

---

[26] *IBID.* p. 4.

et son intégrité, nous parlons alors d'une hygiène préventive. Tandis que la personne malade, qui écarte de son existence toutes influences pernicieuses tel le thé, le café, le tabac, etc. et qui applique l'usage des facteurs de santé selon ses capacités fonctionnelles, pratique l'hygiène curative.[27]

1.5.2 Le jeûne et les associations alimentaires

Deux éléments constituent pour les hygiénistes, des matériaux fondamentaux au maintien et au rétablissement du corps soit, le jeûne et les combinaisons alimentaires. Selon Shelton, dans un article intitulé *«Le jeûne instinctif»*, la nourriture est un besoin fondamental à la vie. Mais lorsque l'organisme est malade, on devrait permettre au malade de s'abstenir de celle-ci afin de lui donner une période de repos physiologique. Le jeûne peut être considéré avant tout autres moyens comme une pratique purement naturelle. Lorsque nous sommes malade, nous devrions écouter notre instinct qui nous recommande de ne pas manger. Plutôt que de suivre cette mesure instinctive connue chez l'homme depuis des millénaires, la médecine actuelle nous gave «d'aliments nourrissants».[28]

Selon Pierre Normandeau, l'hygiène naturelle reconnaît que le repos physiologique atteint au cours du jeûne est la condition la plus favorable pour permettre au corps malade de se purifier et ainsi de se réparer lui-même. D'autre part, selon la pensée hygiéniste, notre constitution biologique nécessite une alimentation constituée de fruits, de céréales, de noix, de graines et de certains produits laitiers. De plus,

---

27 *IBID.* p. 25.

28 *IBID.* p. 33.

l'hygiénisme tient compte de la réalité physiologique en matière de digestion. Les aliments ingurgités demandent une sécrétion digestive différente, les protides, les lipides et les glucides requièrent une sécrétion digestive spécifique. Ainsi, l'hygiénisme propose des méthodes à suivre pour de bonnes associations alimentaires.[29] Nous devons considérer que, comme dans la pratique du jeûne, il existe de légères divergences en ce qui touche les combinaisons alimentaires à l'intérieur du mouvement hygiéniste. Par exemple, dans l'ouvrage de Désiré Mérien intitulée «*Les compatibilités alimentaires*»[30], nous retrouvons certaines divergences portant sur les associations alimentaires par rapport au livre de Shelton intitulé «*Les combinaisons alimentaires*»[31]. Les travaux de Mérien prennent en considération la digestion acido-basique post-stomacale des aliments tandis que Shelton ne s'attarde qu'au processus de digestion buccale et stomacale.

1.6 Le mouvement hygiéniste: une pensée spirituelle ou médicale

L'hygiénisme se caractérise par son champ d'action touchant à la fois le domaine spirituel et le médical. L'ensemble des hygiénistes sont d'accord pour rejeter radicalement la profession médicale actuelle (sauf en cas d'accident) et certains aspects de la forme religieuse moderne. D'autre part, ceux-ci semblent enclins à restaurer

---

29 P. NORMANDEAU, *Le mouvement hygiéniste québécois*, p. 6 à 8.

30 D. MÉRIEN, *Les compatibilités alimentaires*, France, Nature et Vie, 1986, 253 p.

31 H.M. SHELTON, *Les combinaisons alimentaires*, Paris, Le courrier du livre, 1968, 122 p.

une forme religieuse qui considère l'importance des pratiques corporelles telles le jeûne comme agent de transformation psychique.

1.6.1 Le débat entre l'hygiénisme, la médecine et le clergé

Dans ses écrits, Shelton caractérise la médecine et la religion moderne:

> **La doctrine de la dépravation totale a enseigné aux hommes de se défier des impulsions de leurs instincts naturels. Quoique cette doctrine soit lentement en train de disparaître de la religion, elle demeure aussi forte que jamais en médecine**[32].

D'après Robert Haegel, dans un article intitulé «*Les piliers de l'erreur*», le clergé a perdu la notion de la pratique corporelle et pense que le corps peut être assujetti aux pratiques contre nature. Selon ce dernier: «*la médecine qui se réclame de la Science, a pris le pas sur le clergé qui aveuglément entérine les pratiques médicales, avec réticence d'abord et le temps fait le reste*»[33]. La religion trouve normal les dommages faits à l'organisme par la greffe de cellules animales sur le corps humain et par la vaccination parce que la médecine affirme que cela peut nous sauver. Toujours selon l'auteur, le clergé n'est pas conscient qu'il tourne le dos à Dieu en voulant sauver l'humanité par des artifices. Le vingtième siècle est guidé par deux maîtres soit, la médecine

---

32 *Encyclopédie de médecine hygiéniste*, «Les principes de l'hygiénisme», p. 33.

33 *IBID.* p. 67.

et le clergé. Mais nous pouvons envisager que dans l'avenir nous assisterons à une fusion graduelle de ces deux secteurs d'activité humaine afin de diviniser l'idéologie médicale.[34]

D'après Pierre Normandeau, bien que la pensée hygiéniste ait un attrait pour les gens de croyances diverses, cette conception ne constitue pas une religion ou le culte d'une société mystique. L'hygiénisme est un ensemble de connaissance qui cherche à approfondir les principes physiologiques et biologiques permettant un meilleur état de santé.[35]

Selon Shelton, dans un article intitulé *«Vers un ascétisme rationnel»*, l'ascétisme serait une discipline mentale et morale, une recherche d'équilibre naturel nous permettant d'éviter le mal et l'excès. L'ascétisme vu dans cette optique ne constitue pas une pénitence. Il écrivait:

> **L'être qui refuse de se laisser abuser par les vanités temporelles et qui renonce aux satisfactions immédiates de manière à acquérir dans le futur des richesses d'ordre plus élevées, qui se garde d'échanger son droit à l'héritage divin contre un plat de lentilles mais persévère vers son idéal, lui aussi pratique l'ascétisme[36].**

Pour Shelton, l'ascétisme religieux implique un abus et un mauvais usage du corps par la pénitence. Cette conception

---

34 *IBID.* P.67

35 P. NORMANDEAU, *Le mouvement hygiéniste québécois*, p. 2.

36 *Encyclopédie de médecine hygiéniste*, «Les principes de l'hygiénisme», p. 103.

a laissé entendre à l'humain qu'il ne peut mener une vie pure que s'il se retranche du monde et qu'il se comporte de façon à pallier ses instincts. Dans le cas de l'hygiénisme, il n'est pas demandé à l'humain de contrôler ses désirs et ses impulsions afin de les assujettir au service d'une noble cause, mais plutôt de forcer la nature humaine à étouffer ses élans, comme étant des ennemis de l'âme. Toujours pour l'auteur, le bouddhisme et le christianisme ont amené l'humanité à étouffer ses désirs, à mortifier son coeur et son corps. Pour ces religions, c'est un péché que d'être heureux.

Toujours selon Shelton, le système du sacrifice qui était en vigueur dans le passé témoigne d'une incompréhension totale de l'être. L'ascétisme, tel que l'hygiénisme l'entend, est synonyme de discipline, de modération, de maîtrise et de continence dans l'intérêt de la santé.

> **Est sage celui qui apprend à maîtriser son corps, à contrôler ses désirs et ses passions de manière à ne pas en être l'esclave pris dans le cercle infernal où un mal succède à l'autre par vagues successives**[37].

Selon Shelton, certains préfèrent se payer du bon temps et considèrent le plaisir comme une fin en soi. Rien ne les arrêtera si ce n'est la souffrance qui est le moyen que la nature utilise afin de rappeler ces individus à la réalité. Avec comme point de départ la tempérance, les premiers hygiénistes ont tracé un plan d'art de vivre non pas

---

[37] *IBID.* P. 106.

religieux, mais naturel comme l'entendaient les anciens grecs.[38]

1.6.2 Conclusion sur l'hygiénisme

Dans ce chapitre, nous avons vu que l'hygiénisme est d'une part, un ensemble de techniques naturelles axées sur la santé corporelle et d'autre part, le point de départ d'un processus spirituel. Ce caractère de l'hygiénisme nous est apparu lorsque nous avons pris conscience que les deux matériaux hygiéniques de base soit, le jeûne et les associations alimentaires, outre leur processus physiologique, entraînent des modifications au niveau psychique.

D'après les caractéristiques de l'hygiénisme, nous ne pouvons guère évaluer si cette pensée est davantage d'ordre physiologique ou davantage d'ordre spirituel. Cependant, un caractère sectaire du mouvement hygiéniste apparaît lorsque nous considérons les relations existant entre celui-ci et le reste de l'ensemble social. Ainsi, près du sectarisme, les hygiénistes se dressent radicalement contre les comportements médicaux et cléricaux actuels. De même les hygiénistes considèrent le mode de vie moderne comme contre nature et impur pour l'être humain, alors qu'ils considèrent le leur comme naturel et pur.

L'analyse de l'hygiénisme nous invite à une réflexion sur les origines et sur la signification de cette pensée à l'intérieur d'une société moderne qui se veut sécularisée et rationnelle. Nous pourrions adopter une conception similaire

---

[38] *IBID.* p. 106

à celle de Jean Trémolière et Jean Claudian et croire que l'hygiénisme puisse être une projection psychique de nature affective et sociale. Nous pouvons aussi aller dans le même sens que Christophe Vuillaume et envisager que l'hygiénisme oeuvre à l'intérieur d'une sphère autrefois réservée au religieux tout en reproduisant plusieurs aspects d'une société de type moderne.

Dans un second chapitre, nous tenterons de faire la lumière sur un élément fondamental de la pensée hygiéniste, soit le jeûne. Nous exposerons par le biais d'entrevues la pratique actuelle du jeûne tant à l'intérieur du milieu hygiéniste que dans la société en général. Nous saurons ainsi mieux cerner le caractère du jeûne en particulier et du mouvement hygiéniste en général.

CHAPITRE 11

LE JEÛNE ET SA PRATIQUE:
exploration de l'univers des jeûneurs et des jeûneuses

2.1 Méthodologie de la cueillette de données

Pour rendre compte de nos hypothèses, nous avons procédé à une collecte de données par voie d'interview. Il s'agit d'entrevues avec douze personnes ayant déjà jeûné, soit depuis quelques mois, soit depuis quelques années. Ces sujets ont été sélectionnés par contact direct ou par l'entremise d'une tierce personne. Sept femmes et cinq hommes, triés au hasard, et cela, en ne considérant pas la proportion globale des jeûneurs selon leur sexe. Nous devons prendre en note que ces personnes font partie d'une sphère particulière de notre société. Autrement dit, plusieurs personnes s'adonnant au jeûne véhiculent une idéologie particulière qui, souvent, est à l'opposé de certaines conceptions sociales.

Nous avons décidé de procéder par voie d'entrevue afin de recueillir les données relatives au jeûne, car peu de travaux littéraires ont abordé ce sujet dans l'optique de notre recherche. De plus, cette méthode nous est apparue la plus certaine et la plus simple pour les fins de notre étude, car grâce au dialogue qu'elle implique, elle permet de recueillir plus de données en relation avec l'expérience du jeûne. La nature de l'entrevue a été semi-dirigée à l'aide de questions ouvertes. Enfin, cette dernière a été d'une durée approximative d'une heure et fut réalisée au cours de l'automne mille neuf cent quatre-vingt quinze.

Certains problèmes sont apparus au cours de notre cueillette de données, car il s'agissait de notre première expérience entrevues. Ainsi, les questions posées ont pu, dans certains cas, regrouper un trop grand nombre d'éléments pouvant biaiser quelque peu l'essence des propos des répondants. De plus, nous avons procédé aux entrevues à l'aide d'un magnétophone à cassette afin d'enregistrer les propos de nos informateurs, ce qui risque d'avoir influencé la nature de leurs réponses.

Nous devons prendre aussi en considération que ces entrevues comportaient certains renseignements personnels. Nous avons donc constitué ce mémoire en donnant des noms fictifs à nos informateurs afin de préserver la confidentialité de ceux-ci.

Pour réaliser ces entrevues, nous avons utilisé les quatorze questions suivantes: *a) Quelle est ta perception du jeûne? b) Qu'est-ce qui t'a motivé à jeûner? c) Dans quelles conditions as-tu jeûné? d) Quels ont été les effets que tu as*

ressentis au cours du jeûne? e) Après le jeûne, as-tu ressenti des effets d'aversion, par exemple envers l'alcool, la drogue, le fast-food, la nourriture carnée, etc.? f) Après le jeûne, as-tu ressenti des changements vis-à-vis tes valeurs sociales, par exemple au niveau de la famille, du mariage, des droits de l'homme, etc? g) Penses-tu que le jeûne a modifié ton existence? h) Désires-tu rejeûner un jour? i) Penses-tu que le jeûne a modifié ta façon de penser? j) Crois-tu que le jeûne peut amener à une évolution spirituelle? k) Comment d'après toi, un processus physiologique peut influencer le niveau spirituel? l) Comment distingues-tu le niveau spirituel du niveau physiologique à l'intérieur de l'être humain? m) Certaines gens disent que dans une société traditionnelle, les moines jeûnaient pour des motifs exclusivement spirituels, qu'en penses-tu? n) Certaines gens disent que le jeûne hygiéniste est purement physiologique, qu'en penses-tu?

Ces questions ont été regroupées lors de l'analyse des données écrites sous cinq grands thèmes. Ces thèmes sont les suivants: *a) motivation et perception, b) contexte de la pratique du jeûne, c) expérience et vécu, d) répercussions à court et moyen terme e) le jeûne: une pratique physio-médicale ou spirituelle.* D'autre part, pour chacun de ces derniers thèmes, nous avons procédé à certains regroupements de sujet. Les critères qui expliquent ces associations reposent sur les éléments dominants à l'intérieur des textes d'entrevue.

2.2 Les résultats

2.2.1 Motivation et perception

2.2.1.1 Motivation

Motivation d'ordre physique	Motivation d'ordre psychologique et social	Motivation d'ordre psycho-spirituel
Angèle Bernadette Gisèle Louise Mathieu	Carole Catherine Jocelyne Maurice Paul Martin	Théodore

À la question, *«Qu'est ce qui t'a motivé à jeûner?»* les informateurs disent avoir jeûné pour divers motifs, que nous avons pu regrouper en trois catégories, soient les motivations d'ordre psychologique, les motivations d'ordre physique et enfin, les motivations d'ordre spirituel. Nous entendons par *«motivation d'ordre physique»*, toute légitimation à jeûner se référant à des raisons strictement physiologiques. Nous entendons par *«motivation d'ordre psychologique et social»*, toute légitimation à jeûner s'appuyant sur des raisons et des questions personnelles ou familiales. Enfin, nous entendons par *«motivation d'ordre psycho-spirituel*[39]*»*, toute légitimation à jeûner reposant sur des raisons dites spirituelles par le

---

[39] Nous entendons ici par psycho-spirituel ce qui est de l'ordre de l'esprit considéré comme un principe indépendant, immatériel et au-delà de la connaissance. Nous pourrons aussi incorporer sous ce vocable tout processus psychique qui transcende l'individu ou encore de libération globale et de détachement.

sujet interrogé. Sous la nomination de spirituel, nous regroupons, entre autres, toute action de libération globale s'appuyant sur des notions métaphysiques.

Motivation d'ordre physique: maigrir, arrêter de boire

Cinq répondants affirment avoir jeûné à la suite d'une motivation d'ordre corporel, soit pour maigrir, pour éviter une opération, pour arrêter de boire de l'alcool, etc. La motivation pour Angèle d'accomplir un jeûne était de perdre du poids.

> **«Moi, dans ce temps-là, je l'ai fait comme une méthode drastique pour perdre du poids et pouvoir nettoyer mon système.(...) Je ne m'aimais pas car j'avais quelques livres en trop et je voulais les perdre.(...)»**

Bernadette, par ailleurs entendait pallier à son eczéma.

> **«(...) Ça s'est présenté comme une nécessité plutôt qu'une curiosité ou une tentation.(...) J'ai été amenée à ce type de pratique parce que j'ai eu des problèmes de santé. Peut-être que si j'avais jamais eu de problème au niveau de la santé, j'aurais jamais jeûné.(...)»**

Pour Gisèle, son désir était d'arrêter de consommer de l'alcool.

> **«Je consommais beaucoup d'alcool, j'ai donc décidé d'utiliser le jeûne comme un moyen d'arrêter.(...) Shelton disait que c'était possible, si on avait un problème avec l'alcool.(...) C'est ce qui m'intéressait dans le jeûne au départ.»**

Louise a jeûné pour éviter une opération chirurgicale en éliminant son kyste à un ovaire.

> **«(...) La raison pour laquelle j'ai été là, c'est parce que j'avais un kyste qui voulait pas se résorber à un ovaire. Puis on était près à me l'enlever à faire une chirurgie et moi j'étais pas prête à prendre tout de suite les moyens de la médecine traditionnelle et de me faire ouvrir le ventre.(...)»**

Comme pour Gisèle, Mathieu voulait arrêter sa consommation d'alcool.

> **«(...) J'ai utilisé le jeûne comme une technique. J'avais des problèmes de boisson.(...) Je ne suis pas capable de tolérer la boisson, je ne bois pas «*pantoute*» mais quand j'en prends, je «*capote*». Un des moyens pour arrêter ça été le jeûne; ça permet de couper sec.»**

Motivation d'ordre psychologique et social: mode, peine amoureuse

La moitié des informateurs affirme avoir jeûné pour un motif d'ordre psychologique: pour changer de vie, pour relever un défi, par répondre à une curiosité personnelle, etc. Pour Carole, la motivation d'accomplir un jeûne fut son désir de changer de vie.

> **«J'étais tannée de certaines choses, les bars, je trouvais ça décadent. J'étais tannée de ça et de dépenser des sous. J'ai donc été réceptive à l'idée lorsque Marcel m'en a parlé. (...) J'ai trouvé ça**

intéressant à ce moment-là, mais c'est pas comme une passion que tu découvres toi-même et que tu arrêtes de te nourrir après.(...)»

Catherine a jeûné d'une part, à la suite d'une problématique amoureuse et d'autre part, à la forte appartenance de sa famille à la maison de jeûne Rocan.

«(...) Ce qui accompagnait à chaque fois le jeûne, c'était une peine d'amour presque tout le temps.(...) À Noël, pas longtemps après la peine d'amour, j'allais jeûner.(...) À ce moment-là, ma soeur travaillait à la maison de jeûne, ça me conditionnait beaucoup.(...)»

Jocelyne a fait un jeûne pour suivre le cours des habitudes sociales et familiales.

«(...) J'avais dix-sept ans, c'était comme la mode dans ce temps-là. Moi, je me rappelle, tout le monde jeûnait; mon frère faisait des jeûnes souvent et il me parlait des ses bienfaits.(...) Comme je te l'ai dit, c'était comme une mode parce que ça se parlait beaucoup.(...)»

Maurice a jeûné pour répondre à un défi et pour atteindre un plus grand contrôle de son désir de boire de l'alcool.

«C'est un défi à réaliser. J'ai mis ça sur la table que je faisais un jeûne de vingt et un jours et je l'ai fait.(...) Je suis un gars de bar et je prends souvent un coup. Bien, là, évidement, j'ai pas bu cet hiver.(...)»

Paul fut amené à jeûner par sa curiosité personnelle, à la suite de lectures portant sur le jeûne hygiéniste.

> **«Bien moi, c'était beaucoup la curiosité au départ. J'avais pas lu grand chose, mais je pense que c'est des lectures hygiénistes trouvées en Californie qui m'avaient intéressé.(...)».**

Dans le même sens que Maurice, Martin a réalisé un jeûne pour atteindre un meilleur contrôle de sa personne et ce par un exercice de volonté.

> **«(...) L'idée, c'est de jouer avec la volonté et de montrer que finalement c'est plus fort que tout.(...) La volonté c'est un exercice, c'est comme la musculature.(...) C'est dans ce cadre-là que le jeûne s'est placé comme un aboutissement de petites actions.(...) Il y a un petit côté jouir de la vie.(...)».**

Motivation d'ordre psycho-spirituel: purification globale

Un seul informateur dit avoir jeûné à la suite d'une motivation d'ordre psycho-spirituel. Théodore a fait un jeûne pour répondre à un malaise intérieur d'impureté.

> **«J'ai toujours été attiré par le jeûne, je ne le sais pas pour quelle raison probablement parce que je sais que c'est une purification. C'est au-delà de la connaissance, c'est quelque chose d'inné ce besoin de jeûner.(...) Pour faire un jeûne, il faut avoir ce besoin de détachement, de purification à travers son organisme.(...) Moi, mon intérêt c'est évidement le but de purification de**

mon corps, de mon être physique et spirituel.(...)»

Successivement à ces propos, nous pouvons établir que la majorité des jeûnes réalisés ne s'appuie pas sur une motivation d'ordre spirituel bien que dans le passé, jeûner était prisé par les institutions religieuses en tant qu'agent de transformation. Ces motivations qui sont à l'origine de la légitimation à jeûner sont d'ordre pragmatique si nous considérons la conception religieuse relative au jeûne. La plus grande part des jeûnes actuels répondent à des besoins d'ordre corporel comme: arrêter de boire de l'alcool, se guérir d'une maladie, etc., ou encore d'ordre mental à savoir suivre la mode, relever un défi, etc. On ne peut cependant pas en déduire que l'expérience du jeûne n'a pas eu un impact modifiant le rapport des sujets avec le jeûne.

2.2.1.2 Perception

Perception physique	Perception psychologiques	Perception avec répercussions physique	Perception psycho-
Angèle Carole	Bernadette Jocelyne Gisèle Maurice Paul Mathieu Martin	Catherine Louise	Théodore

À la question, *«Qu'elle est ta perception du jeûne?»*, les informateurs, après avoir jeûné, affirment avoir différentes

perceptions. Pour faciliter cette analyse, nous avons regroupé ces perceptions en quatre catégories: les perceptions d'ordre physique, les perceptions d'ordre physique avec répercussions psychologiques, les perceptions d'ordre psychologique avec des répercussions physiques et enfin, les perceptions d'ordre mystique. Nous entendons par *«perception physique»*, toute vision considérant que le jeûne est un processus ou une méthode d'abord d'ordre médical. Nous regroupons sous la thématique *«perception d'ordre physique avec répercussions psychologiques»*, toute vision qui accorde au jeûne le statut de processus d'ordre physiologique amenant des transformations au niveau mental. Nous retrouvons sous le thème *«perception d'ordre psychologique avec des répercussions physiques»*, toute conception du jeûne qui considère celui-ci comme un processus d'abord psychique amenant des modifications au niveau biologique. Enfin, nous entendons par *«perception d'ordre psycho-spirituel»* tout discernement du jeûne qui considère que celui-ci est un processus global amenant des changements que le répondant qualifie de libérateurs et spirituels.

Perception d'ordre physique: perdre du poids, se nettoyer physiquement

Cette catégorie regroupe les informateurs qui disent avoir une perception du jeûne comme étant un processus physiologique pour maigrir, pour se nettoyer, etc. Deux répondants ont perçu dans le jeûne une méthode ou un moyen pour résoudre un problème d'ordre corporel. Angèle perçoit le jeûne comme un moyen pour perdre du poids.

> **«Moi, j'ai jamais pris le jeûne comme un moyen de faire le point.(...) Le jeûne,**

c'était une méthode drastique pour perdre du poids.»

Carole voit le jeûne comme une façon de se nettoyer physiquement.

«Je voyais ça et je le vois encore comme ça, une façon de me nettoyer, de repartir à zéro physiquement.(...) Pour moi, c'est une remise en forme, c'est comme un nettoyage du printemps.»

Perception d'ordre physique avec répercussions psychologiques; purification physique ayant des effets au niveau des rêves

Plus de la moitié des répondants perçoivent dans le jeûne une méthode ou un moyen d'ordre physiologique ayant des effets psychiques. Nous regroupons sous ce thème les informateurs qui disent voir dans le jeûne un processus d'abord corporel, par exemple pour se désintoxiquer, se nettoyer, etc, ayant des effets sur l'esprit, le mental, les émotions, les rêves, les idées, la conscience ou encore la volonté. Bernadette perçoit le jeûne comme un moyen de purification corporelle ayant des effets sur le plan onirique et émotif.

«Moi, je vois ça évidemment comme un moyen de purification. C'est à ça que ça sert d'abord et avant tout. C'est essentiellement physique, malgré que je me suis rendu compte, quand je l'ai fait, que j'ai eu beaucoup de rêves et qu'il s'est passé des affaires au niveau des émotions.(...)»

Gisèle voit le jeûne comme une façon de se libérer de l'alcool sur le plan physique, mais elle est consciente de l'impact que ce processus a au niveau mental.

> **«C'était une façon de me libérer de l'alcool au départ.(...) Me libérer de l'obsession de l'alcool et d'apprendre à manger.(...) Une fois que l'alcool est disparu de mon corps, il va y avoir une réaction physique, après ça, je vais avoir une soif psychologique.»**

Jocelyne perçoit le jeûne comme une démarche de désintoxication corporelle qui amène, comme elle le dit, un nettoyage «*de la tête*».

> **«Moi, ma perception du jeûne, c'était pour nettoyer mon système, autrement dit, pour me désintoxiquer.(...) Cela amène un nettoyage dans la tête en même temps parce que ça t'amène à un certain niveau d'esprit.(...)»**

Maurice observe dans le jeûne un moyen de désintoxication du corps ayant des effets sur les idées.

> **«(...) C'est pour se nettoyer, se refaire une santé, pour se désintoxiquer, pour se laver, te faire un bon lavage.(...) Moi, je sais que depuis que je l'ai fait, j'ai les idées claires».**

Paul a une perception du jeûne comme étant un acte d'abord physique permettant à l'inconscient d'exercer certains effets sur le corps et l'esprit.

«(...) C'est un acte volontaire d'abstinence de nourriture et d'abstention d'activité de façon à permettre à toutes les fonctions inconscientes de gérer et de régénérer l'énergie nerveuse et aussi de prendre soin de l'organisme humain, de prendre soin du corps et de l'esprit.(...)»

Mathieu pour sa part, entrevoit dans le jeûne une démarche mettant en cause les énergies corporelles ayant des effets apaisant sur le mental et l'émotionnel.

«L'avantage du jeûne, c'est qu'il permet à l'organisme de rétablir l'équilibre des énergies qui sont réquisitionnées, soit dans l'assimilation, soit dans le fait de parler, de digérer.(...) Le jeûne permet aussi de relaxer le corps, d'abaisser les barrières psychologiques, de se retrouver, d'apaiser le mental et l'émotionnel(...).»

Pour Martin, le jeûne est une démarche d'abord physiologique ayant des effets sur le plan de la volonté et de la concentration.

«C'est très physique au départ. J'ai commencé le jeûne en faisant du yoga; c'était une façon de me retrouver physiquement et mentalement. Mentalement est important.(...) Le jeûne est venu ensuite comme une espèce de spécialisation du yoga poussée plus loin.(...) Le jeûne est plus mental que le yoga, car c'est plus profond, ça va chercher plus loin, c'est plus difficile au niveau de la volonté.»

Perception d'ordre psychologique avec répercussions physiques: temps pour faire le point avec sa conscience à l'origine de modifications physiques

Deux informateurs affirment percevoir le jeûne comme une méthode ou un moyen d'ordre mental avec des répercussions corporelles. Cette catégorie regroupe les informateurs qui perçoivent le jeûne d'abord comme une façon ou un temps pour faire le point avec son corps et son esprit ou encore avec sa conscience qui serait à l'origine de modifications physiologiques. Catherine a une perception première du jeûne comme étant un temps pour faire le point avec son corps et son esprit et une occasion pour faire confiance à son corps afin qu'il s'auto-guérisse.

> **«Bien, pour moi, c'est une façon de se reposer, de se retirer du monde, faire le point avec son corps et avec son esprit. C'est un temps qu'on accorde à son corps et à son esprit en lui faisant confiance.(...) Le jeûne, c'est une occasion de faire confiance au corps et à ses capacités de se guérir soi-même.»**

Pour Louise, le jeûne est une période à se donner pour arrêter toute consommation consciente qui peut entraîner des effets relatifs à la guérison physique.

> **«Je vois ça plus comme une période, un temps, un moyen à se donner pour arrêter toute consommation, y compris de paroles, d'objets à voir, d'objets à désirer. Donner congé à toutes les sollicitations possibles.(...) En général, je vois ça comme une forme de médecine possible(...)».**

Perception d'ordre psycho-spirituel: conscience de son être global, de libération globale

Un seul informateur a une perception du jeûne d'ordre psycho-spirituel. Théodore voit le jeûne comme un moyen de libération et de purification permettant le détachement et la conscience de son être global.

> **«Un jeûne, c'est la libération du corps et de l'esprit, c'est un acte de purification qui nous mène vers le détachement.(...) C'est une période de communion intime avec son être global.(...) Le jeûne c'est un processus global, tout s'enchaîne naturellement comme la vie.»**

Dans cette partie, nous avons constaté que cinq répondants, soient Angèle, Bernadette, Gisèle, Louise et Mathieu affirment avoir jeûné à la suite d'une motivation d'ordre corporel. Ces sujets ont choisi le jeûne, soit pour maigrir, pour éviter une opération, pour arrêter de boire de l'alcool, etc. Nous avons aussi pu voir que la moitié des informateurs, soient Carole, Catherine, Jocelyne, Maurice, Paul et Martin affirment avoir jeûné à partir d'une motivation d'ordre mental. Ces motivations étaient la recherche d'un changement de vie, un défi à relever, une curiosité personnelle à satisfaire, etc. Enfin, nous avons pris connaissance qu'un seul informateur, Théodore dit avoir jeûné à la suite d'une motivation première d'ordre psycho-spirituel. Celle-ci afin de répondre à un malaise intérieur d'impureté.

De plus, nous avons pu voir que seulement deux répondantes, soient Angèle et Carole perçoivent le jeûne comme une méthode ou un moyen purement physique. Ces sujets affirment avoir perçu dans le jeûne un processus physiologique, soit pour maigrir, pour se nettoyer, etc. Nous avons aussi constaté que plus de la moitié des répondants, soient Bernadette, Gisèle, Jocelyne, Maurice, Paul, Mathieu et Martin perçoivent le jeûne comme une méthode ou un moyen d'ordre physique avec des répercussions sur l'esprit, le mental, les émotions et les rêves, les idées, la conscience ou encore la volonté. Ensuite, nous avons pris connaissance que deux informateurs, soient Catherine et Louise, voient le jeûne comme une méthode ou un moyen d'ordre psychologique avec des répercussions physiologiques. Jeûner pour ces sujets devient une façon ou un temps pour faire le point avec leur corps et leur esprit ou encore leur conscience qui serait à l'origine d'une guérison physiologique. Enfin, nous avons constaté qu'un seul répondant, soit Théodore, affirme percevoir le jeûne comme un processus d'ordre psycho-spirituel, soit un moyen de libération et de purification permettant d'atteindre le détachement et une conscience de son être global.

Ainsi, grâce à ces regroupements nous pouvons déduire que la motivation du jeûne n'est pas en relation directe avec sa perception. Cela pourrait expliquer que l'expérience du jeûne puisse modifier la motivation ou l'intérêt que leur accordent les adeptes. Cependant, nous ne devons pourtant pas faire de cette dernière déduction une règle générale. Nous devons également prendre en considération que quelques informateurs, parmi eux, Théodore et Angèle sont demeurés à l'intérieur d'une catégorie similaire. Par exemple, Théodore qui a jeûné

ultérieurement à une motivation d'origine psycho-spirituelle a aussi une perception psycho-spirituelle du jeûne.

2.2.2 Contexte de la pratique du jeûne

	MILIEU SOCIAL HABITUEL	HORS DU MILIEU SOCIAL HABITUEL	
	Jeûne à l'intérieur du milieu social	Jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée	Jeûne autodidacte en milieu champêtre
Jeûne de courte et de moyenne durée	Angèle Jocelyne Gisèle Martin		Bernadette
Jeûne de longue durée	Carole Maurice	Catherine Louise Paul Mathieu	Théodore

En général, nos informateurs ont fait leur jeûne au cours des deux dernières décennies et cela, pendant la fin de leur adolescence ou encore pendant leur majorité. À la question, *«Dans quelles conditions as-tu jeûné»*, certains informateurs ont réalisé leur jeûne en demeurant à l'intérieur de leur milieu social, d'autres ont choisi de se retirer à la campagne, à l'intérieur d'une maison spécialisée, ou dans un endroit propice à cette fin. De plus, la longueur des jeûnes varie selon la personne, mais elle se situe habituellement entre une et trois semaines.

Nous avons donc regroupé les réponses reçues en deux grandes catégories. La première catégorie que nous nommerons

«milieu social habituel» comporte tous les jeûnes qui ont été réalisés à l'intérieur du milieu social quotidien. La seconde catégorie intitulée *«hors du milieu social habituel»* comporte tous les jeûnes réalisés à l'intérieur d'une maison spécialisée et les jeûnes accomplis de son propre chef en milieu champêtre. Cette seconde catégorie se subdivise donc en deux classes: *le «jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée»* et le *«jeûne autodidacte en milieu champêtre».* La première grande catégorie quant à elle inclut exclusivement la classe intitulée *«jeûne à l'intérieur du mileu social»*

Par *«jeûne à l'intérieur du milieu social»,* nous entendons tout jeûne qui a été réalisé dans un logement ou une maison lorsque le sujet est demeuré dans son milieu quotidien. Nous entendons par *«jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée»,* tout jeûne fait en milieu rural sous la direction d'un spécialiste hygiéniste. Ce spécialiste a préalablement poursuivi des études en physiologie, en biologie ou encore dans un domaine connexe et a adhéré, du moins en partie à la thèse de l'hygiène naturelle décrite antérieurement. Par *«jeûne autodidacte en milieu champêtre»,* nous sommes en accord pour dire qu'il s'agit de tout jeûne, fait de façon indépendante et libre, et qui comme ceux réalisés à l'intérieur d'une maison de jeûne hygiéniste sont fait à la campagne, hors du milieu social habituel. Ce dernier regroupement, nous permet de différencier les jeûnes réalisés à la campagne à l'intérieur d'une maison hygiéniste, des jeûnes réalisés à la campagne, mais sans la supervision hygiéniste. Il s'agit de jeûnes réalisés dans un endroit s'y prêtant, mais non spécifique à cette fin. Enfin, nous avons aussi subdivisé ces dernières catégories en deux classes: les jeûnes de courte et de moyenne durée, couvrant une période de

quelques jours à treize jours et les jeûnes de longue durée couvrant une période de quatorze à vingt et un jours. Ces dernières subdivisions ont été établies en respectant le mieux possible l'échelle hygiéniste de longueur du jeûne.

Jeûne à l'intérieur du milieu social

La moitié des informateurs ont jeûné en demeurant à l'intérieur de leur milieu social. Ces sujets sont demeurés dans leur résidence quotidienne ou ont emprunté l'appartement, d'une ou d'un ami, situé dans un quartier urbain. Cependant, quatre sujets, parmi ces derniers ont fait un jeûne de courte et de moyenne durée, sur une période supérieure à une semaine, mais inférieure à treize jours. Deux informateurs nous ont révélé avoir fait un jeûne d'une durée supérieure à treize jours tout en demeurant en milieu urbain.

Jeûne de courte et de moyenne durée

Angèle a fait deux jeûnes: le premier à l'âge de dix-huit ans et le second à l'âge de vingt ans. Son plus long jeûne a été de huit jours. Elle a jeûné au domicile de ses parents en prenant de l'eau et un peu de tisane. Nous pouvons noter qu'Angèle a fait ses jeûnes pendant les congés scolaires des Fêtes et cela en demeurant peu active physiquement.

Jocelyne a réalisé une série de jeûnes entre l'âge de dix-sept ans et vingt-deux ans. Ses jeûnes de dix jours étaient périodiques, c'est-à-dire une fois par année au mois de septembre afin de faire un nettoyage de son système pour mieux recommencer l'année scolaire. Enfin, nous pouvons noter que ces jeûnes ont été faits au domicile de ses parents.

De son côté, Gisèle a connu son unique jeûne de onze jours à l'âge d'environ vingt-neuf ans. Ce jeûne a été vécu à son domicile dans un quartier de la ville de Montréal. Elle avait la possibilité de communiquer avec une conseillère et a été orientée selon certains principes hygiénistes. Enfin, il a été ponctué de quelques activités physiques.

Martin a fait une série de jeûne depuis la fin de sa trentaine. Son jeûne le plus long a été de sept jours en ne buvant que de l'eau et a été accompli en demeurant chez lui, dans un quartier de la ville de Québec. Enfin, il est à noter que Martin semble avoir fait son jeûne en poursuivant en partie ses activités habituelles.

Jeûne d'une longue durée

Carole s'est initiée au jeûne à l'âge de vingt-sept ans avec son ami Maurice en demeurant à domicile dans un quartier de la ville de Québec. Ce jeûne de vingt jours a été orienté selon les principes hygiénistes et réalisé avec la possibilité de communiquer avec un conseiller. Enfin, on peut noter que cette jeûneuse a pratiqué modérément certaines activités au cours de cette expérience.

De son côté, Maurice a réalisé une série de jeûnes depuis l'âge de vingt-sept ans. Son plus long jeûne a été de vingt jours et fut accompli avec son amie qui habite près de chez-lui dans un quartier de Québec. Nous pouvons noter que ce jeûne a été orienté selon les principes hygiénistes et que Maurice a eu la possibilité de joindre un conseiller, si le besoin s'en faisait sentir au cours du jeûne et qu'il a fait quelques activités physiques, mais avec modération.

Jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée

Quatre répondants ont fait leur jeûne à l'intérieur d'une maison hygiéniste. Il s'agit d'une clinique située à la campagne et reconnue comme organe interne du mouvement hygiéniste. Notons que parmi ces derniers sujets, tous ont réalisé un jeûne d'une durée supérieure à treize jours.

Jeûne d'une longue durée

Catherine a complété une série de jeûne depuis l'âge d'environ vingt-trois ans. Son plus long jeûne a été de quatorze jours. Il a été réalisé à l'intérieur d'une maison de jeûne hygiéniste située à la campagne dans les environs de Sherbrooke. Elle a déjà jeûné quatorze jours, tout en étant enceinte, mais l'ignorant et a déjà jeûné en compagnie de maîtres spirituels. Nous pouvons considérer d'une part, que ses jeûnes se sont toujours faits pendant la période des Fêtes et d'autre part, qu'à sa première expérience, elle a été stressée vu le peu de connaissances qu'elle avait sur le sujet.

De même, Louise a réalisé une série de jeûne depuis l'âge de trente et un ans. Son plus long a été de vingt et un jours et a été accompli à l'intérieur d'une maison de jeûne hygiéniste située aux environs de Sherbrooke. Nous pouvons noter que malgré son manque de connaissance relative à cette pratique, Louise a pleinement profité de cette expérience, nous dit-elle.

Paul a accompli plusieurs jeûnes depuis ses vingt-cinq ans. Son plus long jeûne a été de trois semaines et a été la

première fois, réalisé dans une maison de jeûne hygiéniste. Nous pouvons aussi constater que l'ensemble des jeûnes de Paul ont été vécus selon les principes hygiénistes et que son dernier jeûne s'est déroulé pendant la période des Fêtes.

Mathieu a fait une série de jeûnes depuis ses vingt-huit ans. Son plus long jeûne a été de quatorze jours et fut réalisé à l'intérieur d'une maison de jeûne hygiéniste sise à la campagne aux environs de la ville de Québec. Il est à noter que Mathieu n'a jamais ressenti de malaises corporels au cours de ses jeûnes.

Jeûne autodidacte en milieu champêtre

Deux informateurs ont accompli leur jeûne de manière autodidacte. C'est-à-dire que ces personnes ont préalablement trouvé un endroit à la campagne propre à cette fin. Ces jeûnes ont été réalisés dans un chalet ou encore à l'intérieur d'une tente. Enfin, il est à noter que ceux-ci ont été accomplis avec une autre personne et qu'un des sujets en a accompli un d'une durée inférieure à dix jours tandis que l'autre répondant a fait un jeûne d'une durée supérieure à deux semaines.

Jeûne d'une durée courte et moyenne

Bernadette a accompli deux jeûnes depuis l'âge de vingt-huit ans. Son plus long jeûne a été de sept jours et fut accompli à la campagne avec une de ses amies. Nous pouvons prendre en considération que Bernadette a trouvé beaucoup plus facile de le vivre à la campagne plutôt qu'à la ville et

qu'elle a consommé au cours de ses jeûnes une boisson revitalisante.

Jeûne d'une longue durée

De son côté, Théodore a fait deux jeûnes de quinze jours depuis l'âge de vingt-neuf ans. Son dernier jeûne a été réalisé en-dehors de son milieu social, soit en camping près du Lac Champlain, mais a été orienté par les principes hygiénistes. Il est à noter que Théodore a jeûné avec une amie et qu'il a ressenti au cours de cette période des maux psychologiques.

Dans cette partie, nous avons vu que plus de la moitié des informateurs ont réalisé leur jeûne en demeurant à l'intérieur de leur milieu social, soient Angèle, Carole, Gisèle, Jocelyne et Martin. Parmi ces derniers informateurs, nous pouvons noter qu'Angèle, Jocelyne, Gisèle et Martin ont fait un jeûne de durée courte ou moyenne, tandis que Carole et Maurice en ont fait un de longue durée. De plus, nous avons constaté que quatre répondants, soient Catherine, Louise, Paul et Mathieu ont fait leur jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée. Nous remarquerons que parmi ces derniers répondants, tous en ont fait un de longue durée. Enfin, nous avons aussi constaté que seulement deux informateurs ont fait leur jeûne séparés de la société, en milieu champêtre, mais sans avoir recours à une maison spécialisée. Ce sont Bernadette et Théodore. Nous pouvons aussi constater que le jeûne de Bernadette a été de courte durée, tandis que le jeûne de Théodore a été de longue durée.

2.2.3 Expérience et vécu

2.2.3.1 *Description*

Effets psychologiques élémentaires	Effets psychologiques	Effets psycho-spirituels
Angèle Carole Maurice Martin	Bernadette Jocelyne Gisèle Mathieu Théodore	Catherine Louise Paul

À la question, *«Quels ont été les effets que tu as ressentis au cours du jeûne?»*, la totalité des répondants ont affirmé avoir ressenti divers effets sur le plan physique et mental. Pour faciliter la compréhension du lecteur, nous avons regroupé les réponses reçues en trois catégories, en tenant compte des principaux concepts se retrouvant à l'intérieur des propos de nos sujets. La première catégorie, que nous nommerons *«effets psychologiques élémentaires»*, regroupe les informateurs relatant à priori des sensations d'origine biologique et physiologique. Nous découvrons parmi ces dernières sensations: la faim, les maux d'estomac et des sensations ou des pensées liées à la nourriture et à l'absence de nourriture ainsi que les effets énergétiques qui y sont naturels. La deuxième catégorie, que nous appellerons *«effets psychologiques»*, regroupe les répondants qui ont exprimé avoir ressenti des sensations au niveau physiologique, comme la faim ou encore la transpiration et des sensations d'origine psychique, puis qu'un éveil de la fonction onirique ou encore une plus grande émotivité. Il est à noter que ces derniers

informateurs disent avoir éprouvé davantage de sensations d'origine psychique que les répondants regroupés à l'intérieur de la première catégorie citée. La troisième catégorie, connue sous le nom *«effets psycho-spirituels»*, comporte les répondants affirmant avoir éprouvé certaines sensations, non énoncées dans les propos des autres informateurs, et qui semblent relever d'une transformation de la personnalité. Parmi, les sensations décrites par ces derniers sujets, on retrouve notamment, l'impression d'être une particule dans l'univers.

Effets psychologiques élémentaires: plus grande sensibilité liés à la nourriture ou à la faim, variations énergétiques

Quatre informateurs ont éprouvé des sensations d'ordre physiologique, par exemple des maux à l'estomac, un surplus de transpiration, des problèmes d'oxygénation, etc. Ces sujets ont aussi ressenti quelques effets d'ordre psychique tels qu'un questionnement sur ses buts existentiels, une pensée plus optimiste, etc. Angèle affirme avoir ressenti de la faim et des variations énergétiques relevant de l'ordre physique, mais elle souligne aussi quelques sensations psychiques notamment celle d'avoir ressenti le bonheur d'un défi accompli et une grande lucidité.

> **«J'ai trouvé ça super, l'expérience de faire un jeûne. Après mon premier jeûne, j'étais bien contente, même si j'avais repris du poids. Je savais que ça nettoyait mon système et j'étais contente d'avoir passé ça.(...) Le monde te demande tu ne veux pas manger? Tu vois bien que ça n'a pas de bon sens!(...) Dans mes deux jeûnes, les premiers vingt-quatre et quarante-huit heures, j'avais**

faim. Il fallait que je me force pour pas manger. Après ça, la faim a disparu et là, j'avais des baisses d'énergie. C'est sûr que j'étais pas très active à ce moment-là, mais j'avais fait toutes sortes de choses quand même. Je marchais. Le premier jeûne, c'était dans le temps de Noël, j'avais été dans les centres d'achats me promener. Ça m'arrivait souvent, j'avais des hausses d'énergie qui venaient de je sais pas où. J'aurais pu courir le marathon, c'est sûr que je le faisais pas, mais j'avais des grandes bouffées d'énergie.(...) De plus, j'étais très lucide(...).»

Carole dit avoir ressenti une accélération des battements cardiaques, des problèmes relatifs à son oxygénation, des étourdissements, de la transpiration, des maux de tête et de la faiblesse corporelle; mais elle est aussi consciente d'avoir éprouvé quelques sensations mentales, par exemple avoir plus de temps pour penser à elle au cours de cette expérience. Nous pouvons souligner que Carole dit n'avoir pas ressenti d'exaltation vers la fin de son jeûne comme elle avait préalablement été informée.

«Au début de mon jeûne, mes battements cardiaques sont montés très haut. Après c'était éliminé, mais j'avais presque peur. J'étais toujours essoufflée, comme si je faisais toujours un très grand effort même en ne faisant rien. J'avais aussi des étourdissements. Il y a deux nuits où j'ai transpiré et j'ai eu un mal de tête. Mes étourdissements et ma faiblesse ont duré longtemps. Je n'étais pas capable d'entreprendre de gros travaux. Je n'aurais pas pu faire des choses qui me demandaient beaucoup d'énergie.(...) J'ai lu qu'il y avait comme une exaltation vers la fin d'un

> **long jeûne. Moi, je n'ai pas eu d'exaltation ou quoi que ce soit.(...) C'est tellement physique à la rigueur, tu es tellement concentré sur ton corps(...) J'avais plus le temps pour réfléchir finalement, je pensais à des affaires. Tu mets plus de temps à penser à toi, si tu veux, penser à toi, à des buts, à des choses que tu as envie d'accomplir. Des choses que tu penses normalement, mais que tu t'arrêtes un peu moins longtemps.(...) Je prenais le temps de m'occuper de mon corps, sauf que j'ai réfléchi à des buts et à des projets que j'avais.(...) Des fois, j'avais presque un sommeil comateux ou un sommeil très profond.»**

Maurice constate avoir ressenti les six premiers jours de jeûne, un surplus de transpiration, des maux au ventre, au coeur et à l'estomac, mais il dit aussi avoir eu une pensée plus optimiste. Dans ces propos, nous pouvons considérer que les effets ressentis sont davantage corporels et que les quelques sensations d'origine psychologique mentionnées se concentrent au cours de la troisième semaine de jeûne.

> **«Les cinq premiers jours, moi et ma copine, nous étions alités et malade. J'avais probablement un surplus de toxines ou de bile sur le foie parce que les trois autres fois que j'avais fait des jeûnes, ces maux ont duré seulement trois jours. La quatrième journée ça arrêtait, je me sentais beaucoup mieux. Cette fois ces maux ont duré cinq et même six jours. J'étais alité et trempé de sueurs. J'ai eu de très mauvaises nuits de sommeil. J'avais mal au ventre et à l'estomac, et le coeur me levait tout le temps.(...) Après la sixième journée, ça s'est replacé et ça été correct. Deuxième**

> **semaine ça s'est très bien passé. La troisième semaine, le dix-sept, dix-huit, dix-neuf et vingtième jour, on voulait manger, on avait faim. La vingtième journée on a commencé à manger. Ça s'est bien passé sauf les six premières journées, ça été extrêmement dur.(...) La dernière semaine, on rêvait d'affaires possibles et impossibles; on disait qu'on allait partir en voyage en Europe, mais on avait pas une cent. On rêvait en couleur, ça, bon, je sais que c'est normal, à la fin des jeûnes quand tu commences à délirer un peu. La première semaine était concentrée sur mon élimination, mais la dernière semaine, tu vois les choses de façon plus optimiste. Il n'y a pas grand chose qui te dérange, tu es positif.(...) La faim, ça été une obsession, surtout la dernière semaine. Il y avait des livres de recettes partout dans la maison, on arrêtait pas de regarder dans les livres de recettes. On se disait quand on recommence, on va faire ci, on va faire ça, finalement on l'a pas fait, mais ça nous permettait de fantasmer sur la nourriture sans en prendre. Trois ou quatre nuits que je mangeais, finalement on n'a pas mangé. La dernière semaine, ça été la pire, la nourriture, on ne pensait rien qu'à ça. À la vingtième journée, on a dit, c'est la dernière.»**

Martin souligne à priori des sensations corporelles telles que la faim et des maux de tête, mais il révèle également avoir été sujet à plusieurs rêves ou encore à une plus grande sensibilité.

> **«(...) La première journée c'est toujours la plus difficile et c'est toujours la journée la plus inconfortable. Mon vrai jeûne commence, à partir de la deuxième**

> **journée, que je sens bien. La première journée c'est la plus difficile, ce qui fait que je n'ai pas jeûné depuis longtemps(...) Moi je faisais des jeûnes assez soudain, c'est une autre faiblesse de ma part, ça fait que je faisais ça le lendemain que je m'étais gavé comme pour compenser de mon excès(...) Ma première journée c'était atroce parce qu'à neuf heures du soir j'avais des gros mots de tête(...) Après vingt-quatre heures là je m'installais dans une sorte de bien-être, la nourriture ça me dérangeait moins(...) Le bien-être, les sens plus éveillés, la vue, l'ouïe, l'odorat, tout plus éveillé surtout après quarante-huit heures si je me rappelle bien(...) Après cinq ou six jours j'ai déjà recommencé à manger soudainement(...) Il faut dire qu'il me prenait des fringales terribles, une espèce de fringale qui est apparue après trois ou quatre jours(...) Après la première journée, on se sent bien, mais rendu à la cinquième ou sixième c'est là que j'ai eu de nouvelles fringales. J'ai jeûné trois fois pendant sept jours et la faim est revenue le cinquième ou sixième jour(...) Il y a eu au cours de mon jeûne comme un éveil de la fonction onirique(...)»**

Effets psychologiques: apaisement mental, lucidité, détachement

Cinq informateurs disent avoir ressenti quelques sensations d'origine mentale, par exemple de la faiblesse, des maux d'estomac, une désintoxication générale, etc. Cependant, chez ces sujets, les effets psychologiques tels que des rêves, une sensation de détachement, de la solitude intérieure, etc., occupent une première place dans le récit de leur expérience. Bernadette affirme avoir ressenti une plus grande sensibilité,

un certain questionnement, du bien-être, de la solitude, de la tristesse, avoir pleuré etc. ce qui relève du niveau psychique. De plus, elle dit avoir connu le détachement et la sensation d'être observatrice. Enfin, elle affirme que l'état de lucidité dans lequel elle se trouvait lui semblait parfois dangereux et qu'elle n'a pas pénétré à fond dans celui-ci vu son manque d'énergie.

> **«J'ai jeûné pendant six jours. Je n'étais plus capable, j'ai pleuré pendant toute la journée. Là je me suis dit: *«okay on arrête ça»*. J'ai pas tellement ressenti de la faim mais de la tristesse, oui. J'ai ressenti de la tristesse pendant les derniers jours. La première fois que j'ai jeûné, ce que j'ai trouvé de plus dur c'est les trois premiers jours et après ça, je ne sentais plus la faim.(...) Au cours de mon jeûne, j'ai trouvé ça dur, les premiers jours, mais la faim, je la ressentais pas tellement. J'ai ressenti de la tristesse les derniers jours. Bon, c'est peut-être relié à autres choses que le jeûne, je ne le sais pas. Il n'en demeure pas moins, tu es plus sensible, tu as plus de difficulté à supporter certaines idées, certaines pensées et certaines conditions.(...) Tu ressens le bien-être quand tu jeûnes, tu ressens pas l'angoisse.(...) Je me suis rendu compte que j'ai rêvé beaucoup plus que d'ordinaire, ça, je pense que c'est une façon d'être plus conscient. Parce que évidemment, je me questionne sur mes rêves après. Je me demande: *qu'est-ce que ça veut dire tout ça?* Au niveau de la conscience, c'est sûr qu'il y a une lucidité.(...) Une plus grande lucidité, parfois même un peu dangereuse dans le sens où, le jeûne, ça fait qu'on se sent beaucoup seul, c'est une expérience de solitude, c'est un détachement par**

> **rapport aux autres. Tu es plus lucide et tu as ce détachement-là. Tu as tendance a devenir beaucoup observateur. Mais il y a un autre problème: tu peux pas vraiment te questionner et réfléchir, car tu n'as pas d'énergie. Mon cerveau ne fonctionnait pas à sa pleine capacité. Je n'arrivais pas à aller à fond dans les questions que mon jeûne a suscitées. S'il se passe de quoi à d'autres niveaux de conscience, je le sens, mais je ne peux l'approfondir. Je sais nécessairement de quoi il en retourne, ça, c'est peut-être de façon plus subtile.»**

Jocelyne dit avoir ressenti des effets relatifs à la faim et à l'affaiblissement, mais accorde plus d'importance aux questionnements, à son état de bien-être, à une sensibilité accrue à une impression de solitude ce qui touche le psychique. Enfin, elle prétend avoir atteint un autre état d'esprit et une grande lucidité.

> **«(...) Les jeûnes de dix jours que je faisais une fois par année, au début, ça va bien, tu as pas trop de changement. Mais après les trois premiers jours, un moment donné tu n'as plus faim, tu es bien là-dedans. On dirait que tu pourrais continuer très longtemps. Tu tombes comme au deuxième souffle. Là, tu n'es plus fatigué. Moi, les trois premiers jours, la première journée, je ne trouvais pas ça dur, deuxième pas trop, mais la troisième journée, je trouvais ça dur. J'avais faim et je me sentais faible, mais quand j'atteignais mon deuxième souffle, ça se replaçait, là, j'étais bien. Mais je trouve que ça m'affaiblissait le système. Peut-être que j'étais pas assez en forme avant pour faire de ces jeûnes-là.(...) C'est pas**

tout le monde qui est prêt à faire un jeûne, c'est un temps d'arrêt. Il y a des gens qui prennent des temps d'arrêt par le voyage ou encore ils s'en vont ailleurs. Ils prennent un temps d'arrêt, mais ils sont pas nécessairement seuls avec eux-mêmes. Le jeûne, un moment donné, ça t'amène à un autre état d'esprit, tu es comme tout seul avec toi-même. Cette expérience-là, c'est pas tout le monde qui la fait. Quelqu'un qui en a fait, ne pense peut-être pas pareil que quelqu'un qui en n'a jamais fait.(...) C'était comme très clair dans ma tête, ça me donnait un temps d'arrêt. Ça me permettait de remettre plein de chose en question. C'était comme plus clair dans ma tête.(...) Les sons que j'entendais, ils étaient comme plus amplifiés. Quand il y avait trop de sons ça m'énervait, c'était trop amplifié. On dirait que j'étais plus sensible.(...)»

Gisèle affirme avoir ressenti des maux physiques c'est-à-dire des douleurs aux articulations, à l'estomac et aux reins etc. Cependant, elle était davantage consciente du temps libre, des illusions, de l'anxiété, d'un vide intérieur, de la solitude, du sentiment d'être incomprise, de l'impression d'être plus intérieure, du sentiment que le reste du monde était superficiel, car il passait à côté de l'essentiel et lui donnait plutôt l'impression de fausseté. De plus, elle dit avoir eu une impression de nouveauté, un esprit plus léger, une espèce de contemplation et une découverte du sens de l'amitié. Enfin, Gisèle révèle avoir ressenti au cours de son jeûne une augmentation de sa libido et qu'elle ne semble pas avoir exploré totalement ce nouvel état de conscience.

«Dès la première journée, j'ai ressenti la faim et des illusions comme voir du

gâteau, voir des petits pâtés devant moi, avoir l'obsession de manger. Ça a duré deux jours. La troisième journée, des douleurs aux articulations, aux genoux et aux coudes. J'ai aussi ressenti des douleurs à l'estomac, des douleurs aux reins et le nez me coulait. Je n'étais pas trop déshydratée. Je prenais des bains. Je buvais juste quand j'avais soif, juste de l'eau chaude.(...) On a l'impression que manger, ça prend beaucoup de temps dans une journée, quoi faire si on mange pas?(...) C'est comme une fois que notre physique n'a plus de nourriture, j'ai eu l'impression d'avoir l'esprit plus léger. Une fois que j'avais perdu la faim, il y avait comme une étape: j'étais plus observatrice, j'étais plus sensible, je découvrais le sens de l'amitié et j'avais l'impression qu'on ne pouvait pas me mentir. Un peu comme un ermite, je regardais l'extérieur, une espèce de contemplation.(...) Pendant le jeûne, je dirais qu'il y a eu une augmentation de ma libido.(...) Au début, c'était physique, ensuite ça été de l'anxiété.(...) Une espèce de vide, ensuite une sorte de solitude après, je dirais environ à sept jours. Je sentais une impression de solitude, les conversations que j'entendais, si j'allumais la télévision tout était superficiel, j'avais l'impression qu'on allait pas à l'essentiel. Les gens qui parlaient autour de moi, J'avais l'impression de sentir que leurs dialogues étaient faux.(...) Comme le *«feeling»* qu'on passe notre temps à rien dire.(...) J'avais la sensation que les gens parlaient pour parler. J'allais dans les restaurants, et autour de moi, j'avais l'impression que tout le monde badinait. Ils ne touchaient pas les choses de front, ça me fatiguait. Je ressentais une espèce de solitude, une espèce de *«feeling»* d'être

> **incomprise.(...) Quand tu es en jeûne, tu consommes pas donc tu as l'impression que la société est plus superficielle entre autres choses au point de vue de l'environnement.(...) Moi, j'étais plus intérieure dans le fond.(...) Quand tu regardes la télévision au jeûne, c'est étourdissant, tu as l'impression d'être sollicité, un peu comme quand tu n'as pas d'argent et que les autres en ont(...) Tu as l'impression de n'être pas comprise. J'ai eu le *«feeling»* d'observer et de juger la société.(...) J'ai aimé ça ce bien-être-là. Il y a le bien-être et il y a l'espèce de sentiment d'être dans un état second. Mais je n'y ai pas été à fond, il y a quelque chose qui m'a retenue.(...) Ça ressemble à rien de ce que j'ai déjà ressenti, ça ressemble pas à des drogues. Je dirais que ça touche quelque chose que j'ai en moi.»**

Mathieu souligne avoir senti au cours de son jeûne des effets d'ordre corporel, plus précisément un mal d'estomac et une impression de désintoxication générale a priori de son sang. Mais il énonce aussi avoir ressenti un accroissement de sa sensibilité et de son émotivité ainsi qu'avoir éprouvé un apaisement mental.

> **«Je trouve que les trois premiers jours ce sont les plus difficiles. La première et la deuxième journées, j'ai eu mal à estomac. Je trouve que c'est la troisième qui est plus psychologique que physiologique. On dirait que notre physique essaie de nous convaincre de recommencer à manger. À partir de la troisième journée, il y a un apaisement du mental, la sensibilité est beaucoup plus vive, l'émotionnel aussi.(...) Les deux et trois premiers jours de jeûne j'étais couché avec des *«bibittes»*. J'ai**

> **pas eu de malaises à part les malaises psychiques dûs à la boisson.(...) J'avais écouté un film où il y avait beaucoup d'émotions et ça m'avait perturbé durant le sommeil. Le centre émotionnel était pas plus fragile, mais plus réceptif.(...) On se rend compte qu'on se désintoxique lorsque l'on regarde la couleur de nos urines et de notre langue. L'odeur de notre sueur et de notre bouche.(...) Je dirais que la qualité de nos perceptions, soit notre audition et notre goût changent à la fin du jeûne. On ressent qu'il y a comme une épuration du sang. C'est comme si l'inconscient faisait le nettoyage de notre sang.»**

Théodore émet avoir éprouvé tout au long de son jeûne une certaine purification, entre autres choses, des éliminations sur la langue et des rejets aqueux périodiques, ce qui touche l'ordre physique. De plus, il nous dit avoir ressenti de la paix, une espèce de sérénité et une sensation d'allégresse et cela dès le début de son jeûne. Enfin, il cite avoir éprouvé une perception différente par rapport au temps, s'être senti différent du reste de la société et avoir abordé un monde nouveau où le temps et les contradictions n'existent plus.

> **«(...) Cette année, ça été un jeûne absolument extraordinaire, malgré mon torticolis qui à duré tout au long du jeûne. J'ai ressenti les effets du jeûne tout au long de celui-ci. Il y a eu des réactions physiques simples et pas compliquées. Tout au long de mon jeûne, mon corps a rejeté des substances, a expulsé des matières qui étaient là depuis probablement très longtemps, parce que j'avais pas vécu ça à mon premier jeûne, ce genre de purification périodique. À la dernière journée ce fut une grosse expulsion d'eau, c'est là que**

j'ai vraiment senti que mon corps avait atteint le terme de sa purification.(...) Enfin, je pouvais respirer, je me sentais comme léger.(...) Moi, je l'ai ressenti dès le départ, cette espèce de paix intérieure, cette espèce de sérénité, cette espèce d'allégresse. De se retrouver dans un monde tellement différent du monde dans lequel nous vivons à longueur d'année. Ce monde-là, c'est le monde de la paix, de la nature, le monde où il n'y a pas de contradictions et où le temps n'existe plus. Je l'ai ressenti dès le début que le temps n'existe plus dans ces conditions-là. Ça n'avait plus aucune importance, la seule importance qu'il y avait, c'est de vivre, de respirer, de sonder.(...) Au cours du jeûne le temps est long parce qu'on passe beaucoup de temps sur la nourriture. Soit qu'on mange chez-nous, soit qu'on va manger au restaurant, peu importe.(...) Quand on se retrouve en période de jeûne, on a tout le temps pour soi, on a tout son temps parce que là on ne retrouve pas de télévision, pas de drogue, pas de cigarettes et pas d'alcool. Rien qui nous attache à ces petits plaisirs-là.(...) Les premières journées, j'ai pas trouvé ça difficile, mais je laissais pas nécessairement la chance à mon estomac de se vider totalement, dans le sens où j'ai beaucoup bu. Je bois beaucoup pendant mes jeûnes et d'ailleurs, j'ai ce besoin-là de boire, mais au fur et à mesure que j'avance dans le jeûne je bois toujours un peu moins.(...) Au fur et à mesure, j'ai réalisé que j'avais moins besoin de boire, j'avais moins le goût.(...) J'ai eu aucun autre effet physique comme par exemple des éruptions quelconques.(...) C'est évident qu'il y a certains signes qui sont inévitables, des signes physiques comme par exemple la langue qui se décharge.(...) Notre corps se purifie continuellement jusqu'à vingt jours.»

Effets psycho-spirituels: conscience transpersonnelle, métaphysique

Trois informateurs citent avoir éprouvé divers effets d'ordre corporel, tels que des maux de dos, un grand affaiblissement, etc., mais disent aussi avoir ressenti certaines réactions d'ordre psychique inconnues chez les autres informateurs. Catherine relate avoir eu au cours de son jeûne quelques sensations physiques, soit des maux de dos et aux poumons, une grande énergie et certaines pertes vaginales. Cependant, elle semble accorder une prédominance marquée aux sentiments d'origine psychique et psycho-spirituelle. Ces effets psychiques sont les suivants: des tensions nerveuses, des rêves, des images de certains moments de sa vie qui devenaient conscients, un questionnement sur sa problématique amoureuse, une meilleure sensation des effets de sa pensée sur son corps, a priori en rapport avec les émotions et l'impression que son être faisait partie de l'ensemble des vivants. Enfin, nous pouvons aussi remarquer que Catherine a affirmé avoir ressenti une forte imagination en rapport avec la sexualité, et qu'elle a déjà jeûné enceinte.

> **«(...) Je sentais beaucoup plus mon corps et je sentais les liens entre mon corps et mon esprit. Quand je pensais à quelque chose je voyais tout de suite l'émotion que ça me faisait et là ça me faisait vivre dans mon corps.(...) Si je pensais à quelque chose qui me faisait de la peine, ça me dérangeait et je devenais toute triste. J'avais envie de pleurer. Si je faisais le contraire, cela me mettait pleine d'énergie, alors je sentais l'effet de mes pensées sur mon corps. J'ai eu mal à certains endroits où**

je suis plus fragile: le dos et les poumons.(...) Tu as toujours un peu une image qui remonte dans ton esprit. Tu essaies de voir quelque chose de positif et tout d'un coup, après quelques jours, il y a une nouvelle image qui sort. Cette image peut te troubler. Il y a des émotions qui sortent, et mon centre se vide. Je me mettais à pleurer toute seule lorsqu'il y avait les images qui allaient et qui venaient.(...) J'ai pensé aussi. Tu peux penser à la mort ou à aimer.(...) Il vient des images de choses, des situations de ta vie. Ces images-là ont été très fortes, très fortes, même à divers niveaux, même sexuel. Un moment donné, j'étais ébahie des images sexuelles qui montaient à mon esprit.(...) J'épurais toutes mes peines d'amour, mes pleurs. Je pleurais. J'épurais tous cela. Après, il y avait une période de questionnement et ensuite, j'arrêtais de me questionner parce que c'était trop fatiguant. Je faisais énormément de rêves. Il fallait que je les exprime le matin à quelque part, soit je les dessinais, soit je les écrivais. Il fallait que cela se traduise à quelque part car mes rêves ont été très importants. Je dormais peu la nuit. On a toujours l'impression qu'on dort peu souvent.(...) J'ai jamais été aussi près de mon essence, de ce qu'il y avait au fond de moi; aussi près d'une fleur qui bouge, aussi près du vent, aussi près de tout, du ciel.(...) J'avais des temps où je prenais conscience qu'il y avait une constante.(...) Il y a eu des situations étranges parce que moi, pendant le jeûne, j'étais enceinte sans le savoir et je me suis retrouvée à avoir des réactions bien étranges. Je me levais très vite de mon lit, j'avais une très grande énergie.(...)»

Louise dit avoir ressenti au cours de son jeûne des effets d'origine corporelle, soit des maux de dents, de mâchoires, des sensations au niveau de son kyste aux ovaires. De plus, elle nous dit avoir eu beaucoup d'illusions et avoir fait en quelque sorte le bilan de son existence passée et future, ce qui relève du psychique. Enfin, elle affirme avoir ressenti plusieurs effets spirituels, c'est-à-dire le sentiment de se rapprocher de son essence personnelle et l'impression d'être ramenée à une dimension à la fois individuelle et universelle.

> **«Il y avait de l'illusion, beaucoup d'illusions, beaucoup d'idéalisme dans mon jeûne. J'en ai profité beaucoup pour faire le bilan de mon existence. Il y a eu beaucoup de belles promesses, beaucoup d'élans et beaucoup d'impressions de renaissance. Je me disais que je renaissais et que je faisais des plans quinquennaux.(...) Ça compulsait dans ma tête. C'était difficile de laisser la tête, comme si je me retrouvais avec ma vérité.(...) Un très fort *«feeling»* que j'ai eu quand j'étais dans mon plus long jeûne, c'est que je me sentais vraiment dans la terre.(...) Physiquement, ce que je ressentais, c'est que cela brassait beaucoup du côté du kyste. Je me suis mis à avoir mal au nez aussi. J'ai eu mal à tous les endroits que j'ai eu mal depuis ma naissance. J'ai eu mal aux dents et j'ai eu mal aux mâchoires, à toutes les places où j'ai été piquée par le dentiste.(...) Je sentais qu'il y avait des laboratoires, je sentais des chantiers de construction actifs dans plusieurs parties de mon corps; là où j'avais eu des problèmes dans ma vie, ça me les rappelait.(...) J'ai eu comme une espèce d'orgasme sans rien faire, je me suis pas touchée du tout et j'ai eu une espèce d'orgasme(...) Mentalement, j'ai eu des questionnements par rapport à la**

sexualité.(...) J'ai beaucoup culpabilisé. J'ai pensé durant mon jeûne que j'avais un kyste, là, parce que je m'étais fait avorter, parce que j'étais pas fine et que j'avais été pas fine à travers les ans.(...) Je me sentais comme ramenée à la plus simple expression d'une existence. Dans ce sens-là, je me sentais comme à la plus simple expression, donc à la plus universelle. Une particule d'un univers, d'une réalité divine dont toutes les pierres font partie, dont les fleurs font partie, dont les arbres font partie, dont tous les êtres font partie. Cette dimension, c'est le plus beau souvenir que je garde de mon jeûne. Cette sensation d'être de chair et d'os, l'acceptation de mourir aussi, de retourner à la terre parce qu'il y avait quelque chose de très terre là-dedans. De me retrouver, un jour, mangée par les micro-organismes. Je l'acceptais; vu que je l'acceptais, je me sentais donc pas éternelle parce que je ne sais pas ce qu'il y a après.(...) Ça efface toute idée de compétition, toutes les idées de courir après je sais pas quoi dans la vie. Ca m'a ramenée à la plus simple expression d'être vivant, comme toute végétation, comme tout animal. Pour moi ça rapproche de l'essence de Dieu, du plus petit au plus grand.(...) Je voyais mon corps presque comme une loque, tout maigre et plus d'énergie à bouger mais j'avais quand même un esprit et j'étais plus observatrice de moi. C'est comme si mon âme s'était élevée.»

Paul nous dit avoir ressenti certains effets physiques, plus précisément de la faiblesse, de l'amortissement et un sentiment de repos. Il nous informe aussi avoir ressenti plusieurs effets d'origine psychique, soit de beaux rêves et une relation avec le monde des émotions, une libération et une

fuite du monde. Cependant, il insiste pour faire du jeûne un lieu de contact avec les réalités subtiles et spirituelles.

> «Bon, au cours du jeûne généralement les seuls effets qu'on a, c'est qu'on se sent amorti. On se sent tranquille, on se sent au repos, on dort beaucoup. On se sent faible quand l'énergie se retourne vers l'intérieur.(...) Pendant le jeûne, on fait de beaux rêves.(...) J'ai senti une grande libération. Je sens une libération quand j'arrête de manger, quand je ferme le téléphone et quand je me coupe de tout contact avec le monde. C'est mon plaisir d'être loin du monde et de pas être sollicité, de pas être dérangé, de pas être continuellement en demande. Pour moi c'est un grand soulagement de fuir le monde, de fuir la civilisation, de fuir toute l'activité humaine. C'est ça qui me fait du bien. C'est comme partir en voyage: tu fuis ton milieu totalement.(...) Le jeûne, c'est aussi une connexion avec le monde intérieur, une connexion avec le monde spirituel. Quand on jeûne, on est comme sevré de sa mère, on est sevré de l'univers. On existe sans aucun apport extérieur de nourriture.(...) On est en contact plus avec les réalités subtiles et on peut orienter nos rêves plus facilement parce que ce qui nous intéresse, c'est le monde de l'esprit. On a plus de stimulations physiques et matérielles alors là il y a plusieurs mémoires qui remontent en surface. Il y a plusieurs émotions qui remontent en surface parce qu'il n'y a plus de nourriture pour les bloquer et canaliser les énergies.(...) Toutes les émotions négatives remontent, s'il y en a.(...) Du fait qu'on épure des toxines qui sont reliées à ces situations productrices d'émotions négatives c'est comme des mémoires qui reviennent en surface. C'est comme une personne qui se

désintoxique du chocolat: le goût du chocolat revient dans la bouche, et il se rappelle du moment où il en a mangé. C'est très curieux mais c'est amusant, c'est intéressant.»

Dans cette section, nous avons pu constater que quatre informateurs disent avoir senti au cours de leur jeûne, des effets physique élémentaires, soit Angèle, Carole, Maurice, et Martin. Nous avons vu aussi que cinq informateurs révèlent avoir ressenti davantage d'effets d'origine psychique, soit Bernadette, Jocelyne, Gisèle, Mathieu et Théodore. Enfin, nous avons constaté que trois informateurs nous disent avoir éprouvé des sensations d'origine psycho-spirituelle, soit Catherine, Louise et Paul.

Grâce à cette série de regroupements, nous pouvons établir que les motivations au jeûne n'ont pas de lien direct avec les effets ressentis au cours de celui-ci. Nous pouvons aussi déduire que les effets du jeûne sont en grande partie à l'origine de la perception que nous avons de ce processus. Enfin, nous pouvons constater que les personnes faisant un jeûne d'une durée supérieure à dix jours, séparées de leur milieu social, soit d'une manière autonome, soit à l'intérieur d'une maison hygiéniste, ont ressenti davantage d'effets psychiques que les sujets qui ont fait un jeûne court, moyen ou long en demeurant au sein de leur milieu social. Comme quoi la retraite ou le détachement pourrait activer notre vie psychique et spirituelle.

2.2.3.2 *Répercussions à court et moyen terme*

	Répercussions physiques	Répercussions psychologiques	Répercussions psycho-spirituelles
Impacts négatifs	Carole Gisèle	Angèle Bernadette Jocelyne Maurice Mathieu Martin	
Impacts négatifs	Louise	Catherine Paul	Théodore

Dans cette section les questions posées furent les suivantes: *Après le jeûne, as-tu ressenti des effets d'aversion, par exemple envers l'alcool, la drogue, le fast-food, la nourriture carnée, etc? Après le jeûne, as-tu ressenti des changements vis-à-vis tes valeurs sociales, par exemple au niveau de la famille, du mariage, des droits de l'homme, etc? Penses-tu que le jeûne a modifié ton existence? Désires-tu rejeûner un jour? Penses-tu que le jeûne a modifié ta façon de penser?* Les informateurs ont affirmé avoir perçu à la suite de leur jeûne, diverses répercussions à court et moyen terme. Nous avons pu regrouper ces données en trois catégories: les répercussions physiques, les répercussions psychologiques et les répercussions psycho-spirituelles. Il est important de préciser que ces catégories furent établies en considérant les répercussions prédominantes mentionnées parmi les données recueillies. Dans la catégorie *«répercussions physiques»* nous retrouvons les sujets qui disent avoir éprouvé, suite au jeûne, des effets à court et moyen terme, provoquant chez eux des transformations d'abord d'ordre

corporel, par exemple une émergence ou l'apaisement de problèmes physiologiques ou bien une variation de l'énergie vitale. Nous retrouvons à l'intérieur de la catégorie *«répercussions psychologiques»* les informateurs qui affirment que les effets à court et moyen terme du jeûne les ont amenés à une modification psychique, notamment la prise de conscience d'une nouvelle identité ou encore par une hausse de la sensibilité. Enfin, la classe *«répercussions psycho-spirituelles»* rassemble tous les informateurs qui énoncent que les effets à court et moyen terme du jeûne, les ont conduits à entretenir un sentiment global de libération qualifié de spirituel par le sujet. De plus, pour faciliter les conclusions de cette recherche, nous avons subdivisé chaque catégorie en deux classes, soient *«répercussions mineures»*, regroupant les sujets qui semblent avoir vécu de légers effets à court et moyen terme, et *«répercussions majeures»*, regroupant les informateurs qui paraissent avoir éprouvé des effets marquants à court et moyen terme. Pour créer ces dernières classes, nous avons évalué selon les propos de nos informateurs si les effets du jeûne ont conduit ceux-ci à des modifications légères et moyennes ou profondes.

Répercussions physiques: prise de conscience de certaines faiblesses corporelles, variations de l'énergie vitale

Trois informateurs disent que les effets à court et moyen terme du jeûne, les ont conduits principalement à un changement d'état d'origine physiologique, soit la sensation d'une hausse ou d'une baisse de l'énergie physiologique, la prise de conscience de certaines faiblesses corporelles, etc. Cependant, parmi ceux-ci, deux répondants semblent avoir ressenti des changements physiologiques légers ou moyens

tandis qu'un sujet nous paraît avoir perçu des effets corporels marquants.

Impacts mineurs

Chez Carole, les effets du jeûne se concentrent à l'intérieur de l'apparition d'une nouvelle énergie physique. Cependant, elle compare les effets du jeûne à ceux rendus possibles par un voyage à la campagne et elle ne sait pas si ceux-ci peuvent guérir.

> **«(...) J'avais comme pas envie de rengorger mon organisme après l'avoir nettoyé, mais il a fallu que je fasse attention pour pas être boulimique.(...) J'avais un désir assez incroyable d'un certain nombre de choses pas trop bonnes pour la santé.(...) J'ai pas le goût de ces choses pour le moment, mais je te dis pas que ce moment reviendra pas, je sais pas avec le printemps.(...) Il y a des choses que j'ai changées dans ma façon de vivre, mais ce n'est pas un changement drastique. J'ai pas l'intention de changer les choses à cent pour cent.(...) Il y a des choses que j'ai changées dans mon alimentation.(...) Physiquement, tu as plus d'énergie après, tu te sens plus propre, comme un nouveau départ.(...) J'ai trouvé que c'était une expérience intéressante. Ça te laisse du temps pour toi, ça te remet quand même sur la carte. C'est un moment que tu prends pour toi, pour t'évader de certaines limites. C'est comme aller à la campagne. Ça pourrait même se faire à la campagne quelque chose comme ça.(...) Après avoir recommencé à te nourrir, les forces et l'énergie reviennent. Tu te sens mieux, je ne sais pas si une personne malade peut guérir.»**

Chez Gisèle, les principaux effets du jeûne observés touchent la prise de conscience de certaines faiblesses au niveau corporel, entre autres, aux reins. Elle ne croit pas que le jeûne peut éliminer une maladie ou guérir.

> **«J'ai pas changé, j'ai repris mes mauvaises habitudes.(...) Mais après ma onzième journée de jeûne, j'étais dans un état de bien-être, mon corps était superbe, j'avais la peau rose et les yeux clairs.(...) Après onze jours de jeûne, je suis allée prendre une bière. J'étais complètement saoule, je ne peux pas expliquer ce qui s'est passé.(...) Je pense qu'il me manquait du plaisir, d'émotions fortes.(...) Je me suis trouvée un peu stupide de faire ça parce que mon corps était propre.(...) Moi, ça m'a fait prendre conscience de ma faiblesse au niveau des reins, entre autres, mais je ne peux pas dire que ça m'a guérie. Ça m'a pas guérie, mais j'ai décidé de faire quelque chose avec ça. Je ne pense pas que le jeûne va éliminer ou guérir.(...) Pour moi, ce qui était le plus important, c'était au niveau de l'alcool: il disait que ça pouvait guérir. Moi ça m'a fait prendre conscience.(...) J'ai abordé la boisson comme avant, sauf que j'étais plus consciente, j'étais plus coupable parce qu'il y a un bien-être dans le jeûne.(...) Peut-être parce que le corps est moins agressé.(...) Ça permet une prise de conscience que j'aurais pu poursuivre.(...) Ce sont des choses qui étaient probablement en attente et qui émergent au cours du jeûne. on le poursuit ou on le poursuit pas.(...) C'est aussi une sorte de prise de conscience de tes possibilités.(...)»**

Impacts majeurs

Chez Louise, le jeûne a contribué à faire ressurgir des problèmes d'ordre physiologique. Elle croit que le jeûne peut être un moyen d'éloigner la maladie par ses effets sur la conscience et évalue que les transformations corporelles éprouvées ont été marquantes.

> **«Après mon jeûne, j'ai fait comme un peu tout le monde: j'ai fait ma crise hygiéniste.(...) Le jeûne ça m'a amenée à mieux m'alimenter, mais, j'ai recommencé à prendre du café, à fumer et à boire.(...) Mon kyste avait diminué après le jeûne. Je suis entrée en jeûne, j'avais tellement mal au ventre, c'était comme insupportable. Je suis partie après mon jeûne, je n'avais plus mal du tout. Je me suis fait opérer cinq ans plus tard. Ça a quand même mis un temps avant mon opération.(...) Selon moi, j'ai l'impression que mon jeûne n'a rien guéri. Cependant, il a fait diminuer l'impact que ce kyste-là avait sur moi, sur mon état de santé.(...) Le jeûne peut-être très culpabilisant et la discipline autour du jeûne peut être culpabilisante. Le jeûne, ça responsabilise. Tu es responsable de ta maladie. Si tu as une maladie, c'est parce que tu n'as pas été correct avec toi et avec les autres.(...) Les premières années après mon jeûne, j'étais en très mauvais état de santé parce que j'ai pas récupéré assez longtemps.(...) J'ai fait au moins quinze sinusites, puis une grosse dépression.(...) Le jeûne ne règle pas les problèmes du quotidien que la dépression amène. Il nous fait plutôt prendre un recul sur tout ça.(...) Mon jeûne m'a amenée à l'isolement et c'est le côté négatif de cela. Il m'a beaucoup**

isolée parce que j'étais trop faible; j'étais pas capable de soutenir la société comme elle est, je n'étais plus capable de soutenir le nombre. Finalement, j'ai pris panique et c'est moi qui est devenue en état d'alerte.(...) Je n'étais plus capable de vivre la vie; pas tout de suite après le jeûne, mais ça m'a amenée vers cet état. Mais c'est peut-être pas le jeûne qui m'a amenée à ça... C'est dans mon histoire, un an ou deux après le jeûne.(...) Le jeûne j'y vois des aspects forts pour l'expérience spirituelle, le corps et l'esprit, mais pour faire de grands changements dans une vie, c'est l'amour, pour moi en tout cas.(...) Ce qui m'a enthousiasmée c'est l'aspect spirituel à long terme provoqué au cours du jeûne.(...) Mais je ne crois pas refaire de long jeûne car il m'a tellement relaxée que je louchais davantage après mon jeûne.*

Répercussions psychologiques: nouveau questionnement, amélioration du mode de vie

D'après les affirmations de plus de la moitié des répondants, les effets à court et moyen terme du jeûne les ont amenés principalement à un nouvel état mental. Cependant, parmi ces sept sujets, cinq semblent avoir modifié légèrement ou moyennement leur état psychologique, tandis que deux informateurs paraissent l'avoir transformé considérablement.

Impacts mineurs

Le jeûne a principalement conduit Angèle à modifier sa motivation à la réalisation de celui-ci. Il ne s'agit plus pour elle de jeûner pour maigrir, mais plutôt de jeûner pour

faire le point et penser à elle. De plus, le jeûne n'a pas été un point tournant dans sa vie, mais plutôt une expérience sensiblement commune à l'existence de chacun. Elle croit que le jeûne, s'il est ressenti comme nécessaire par une personne malade, peut être un moyen efficace de guérison. Ainsi, nous évaluons que les effets du jeûne ne semblent pas avoir amené chez ce sujet, de changements majeurs au niveau psychique.

> **«(...) Le fast-food, ça été très graduel, quand j'ai recommencé à m'alimenter, je mangeais, entre autres, de la soupe, de toute façon, j'étais végétarienne.(...) Après mon jeûne, j'ai pas bu d'alcool ça c'est fait tout graduel.(...) J'ai évolué pendant le jeûne, mais il y a pas eu de changements relatifs à mes idées sur un tel point de vue. C'est pas noir et blanc comme ça, avant et après le jeûne.(...) Je me rappelle qu'après mon premier jeûne, je me suis dit que j'en referai un autre, car je me suis ouverte en tant que personne, j'étais sûrement plus compréhensive.(...) Chaque année, ça me revient cette idée là de refaire des jeûnes.(...) Les raisons ont changé un peu, c'est encore pour nettoyer mon système, mais c'est plus pour maigrir, c'est plus pour faire le point, penser à moi, me faire du bien.(...) Un jeûne c'est un bon moyen de faire une prise de conscience, tu t'arrêtes complètement de toutes tes activités pendant un certain temps.(...) Cette expérience-là a été importante pour moi c'est sûr, mais il y a plein d'autres choses qui se sont passées pour moi dans ma vie, des moments de spiritualité encore plus grands que ce que j'ai vécu avec le jeûne. Je ne peux pas dire que ça été un point tournant.(...) Le jeûne ça été un bon moyen de réaliser des choses, mais au niveau de la spiritualité, il n'y a pas**

juste ça qui c'est passé dans ma vie.(...) Si je faisais d'autres jeûnes se serait différent, ça serait sûrement plus pour m'arrêter, prendre le temps de respirer, de faire le point, de me désintoxiquer.(...) Je passerai pas par là pour perdre du poids, ça serait pour nettoyer mon système encore c'est sûr mais ça serait aussi pour me faire du bien à moi, penser à moi, ça l'a évolué. J'imagine que j'ai aussi évolué comme personne et que je vois ça différemment qu'avant. Peut-être parce que mes jeûnes ont eu des effets et peut-être parce que mes autres expériences de vie aussi.(...) Je crois beaucoup que si une personne sent le besoin de faire un jeûne et bien qu'elle le fasse car ça peut la guérir.»

Chez Bernadette, les principaux effets à court et moyen terme du jeûne se situent au niveau de sa prise de conscience d'une nouvelle identité. Il est à noter d'une part, que Bernadette considère les effets du jeûne comme similaires aux effets obtenus lors d'une séance de méditation et d'autre part, que les effets du jeûne n'ont pas conduit cette informatrice à de profondes modifications psychiques.

«(...) Tout de suite après le jeûne et pendant le jeûne, je pense avoir ressenti une certaine aversion vis-à-vis le fast-food et l'alcool. C'est de la violence que tu fais à ton corps, c'est presque de l'autodestruction. Dans ce sens-là, la viande rentrerait là-dedans. Mais je suis faible, je suis pas à l'abri de l'autodestruction. Ces choses-là ont perdu de leur attrait pour le moment, mais je vais recommencer tranquillement à moins d'une détermination d'arrêter complètement.(...) La question que je me pose c'est: Pourquoi vouloir une vie pure

jusqu'à sa mort?(...) Ça fait partie de la vie de manger et c'est un plaisir, c'est ça qu'on se rend compte quand on jeûne. La privation c'est pas simplement au niveau physiologique, la privation est aussi au niveau des plaisirs. Pour moi, c'est ça que j'ai trouvé dur. L'alcool c'est un plaisir, manger du fast-food c'est du plaisir. Je pense que ce sont des plaisirs que je vais continuer à m'accorder.(...) Je vais perdre cette aversion tranquillement, mais j'en ai eu une plus grande pendant le jeûne que tout de suite après.(...) Pour moi, le jeûne fait partie de ces expériences fondamentales, c'est-à-dire que c'est avec des expériences comme cela que tu atteints un autre niveau de conscience comme quand tu médites. Ta conscience va dans des endroits où tu n'as pas l'habitude d'aller.(...) Dans un sens, le jeûne c'est presque de la psychanalyse. (...) Le jeûne, ça m'a obligée à m'arrêter.(...) D'avoir des projets, de penser à quelque chose.(...) Dans un sens, ça m'a apporté beaucoup la première fois, je me suis rendue compte que je pouvais être autrement de ce que j'ai toujours cru que j'étais. Quand tu fais un jeûne, tu n'es pas juste fière de l'avoir fait, mais tu te dis: je suis capable d'être une autre personne que j'ai toujours été.(...) Dans ce sens là, le jeûne m'a permis de comprendre par exemple les mystiques, ça m'a permis de comprendre certaines personnes.(...) Je ne pense pas que le jeûne a beaucoup influencé ma façon de penser.(...) Les bienfaits, tu les sens davantage les semaines qui suivent le jeûne. Tu as beaucoup d'énergie, tu as une belle vitalité et tu as les yeux clairs.(...) Ça dure à peu près un mois mais après la vie recommence.(...)»

Nous pouvons souligner que les effets du jeûne observés par Jocelyne l'ont principalement menée à un nouveau questionnement d'ordre personnel. De plus, nous pouvons considérer d'une part, que pour Jocelyne, les effets du jeûne sont comparables à diverses expériences de la vie et d'autre part, les effets peuvent être le résultat d'un acte de foi. Ainsi, les effets à court et moyen terme du jeûne paraissent n'avoir apporté que des changements mineurs ou moyens au psychique de Jocelyne.

> **«(...) C'est sûr que le jeûne a eu des effets d'aversion vis-à-vis le fast-food, les chips, le chocolat et la viande, mais je ne peux pas dire comment de temps cela a duré...plusieurs semaines sans doute. Envers la boisson aussi, ça retardé la prochaine première bière, car je buvais beaucoup. Après le jeûne, j'étais plus consciente de mon corps.(...) Je mangeais bien après un jeûne.(...) Le jeûne, c'est une expérience de plus, ça m'a permis de m'arrêter dans mes pensées, faire le vide, percevoir des choses que peut-être j'aurais pas perçues si je ne l'avais pas fait.(...) Le jeûne m'a fait du bien en général, soit physiquement, soit mentalement.(...) Ça m'amenait à une certaine clarté d'esprit; à ce moment-là je pensais pas tout à fait pareil. Le jeûne m'a peut-être amené à penser d'une autre façon mais pas permanente.(...) Je referai un jeûne pour retrouver cet état d'esprit, pour m'aider personnellement et pour me reposer de nouveau. Pour aborder des questions fondamentales telles que: Moi qu'est-ce que je suis? Qu'est-ce que je vais devenir? Ça va être premièrement physique, mais ça va m'amener à un autre état d'esprit, de clarté. Ça va me permettre de me concentrer sur des choses, que je ne pensais pas alors.(...) Cependant, qu'on jeûne pour n'importe**

quelle raison, je suis sûre qu'il faut avoir la prise de conscience.(...) Les gens qui pensent que le jeûne peut les aider et qui l'essayent de toute façon ils voient le résultat après. Quelqu'un qui a aimé les résultats du jeûne et qui croit que c'est lui qui l'a aidé à une certaine forme de pensée. Et bien, le jeûne va être un nouvelle croyance pour lui. Il va dire, j'ai besoin de mon jeûne pour faire le point pour changer, pour se donner l'énergie qu'il a besoin pour faire son bout de chemin dans l'existence.(...)»

Les effets du jeûne ont amené une amélioration du mode de vie chez Maurice. Nous pouvons prendre en note que Maurice considère les effets du jeûne comparables à ceux d'une excursion en montagne ou dans le désert et qu'il croit qu'un jeûne prolongé peut régénérer l'organisme humain. Dans l'ensemble, nous pouvons penser que les effets du jeûne ont conduit Maurice à une transformation moyenne d'ordre psychologique.

«(...) Il y a des choses qui ont changé relativement à ma santé et à mes sorties. Je ne vais plus dans les bars, ça fait plus d'un mois que je n'ai pas bu et je ne fume pas de cigarettes non plus.(...) Va prendre une marche en montagne ou un mois dans le désert ça va modifier ton existence comme le jeûne a modifié mon existence.(...) Je me sens mieux, j'ai des bonnes nuits de sommeil comme quand j'étais bébé, je mange très bien, je me lève le matin, j'ai pas de mal de tête et je n'ai plus la bouche pâteuse. Je me sens beaucoup plus en forme, j'ai les idées beaucoup plus claires, j'ai pas dépensé un cent de l'hiver, j'ai pas bu une goutte d'alcool.(...) Le fast-food,

> **j'en mangeais pas vraiment avant.(...) Mon alimentation changeait pas vraiment parce que je mangeais bien avant.(...) Je me sens désintoxiqué, j'ai pas le goût d'une bière.(...) j'en connais du monde qui ont été guéri de bien des maladies, même moi.(...) Je connais une fille qui avait un kyste sur un ovaire, elle a fait un jeûne de vingt et un jours et c'est parti sans aucune opération.(...) je suis convaincu que le jeûne peut guérir.(...) Je crois qu'entre quinze et vingt et un jour c'est une espèce de régénération qui se fait à l'intérieur.(...)»**

Les effets du jeûne ont amené principalement chez Mathieu une plus grande harmonie personnelle. Nous pouvons constater à l'intérieur de ses propos, qu'il semble considérer le jeûne comme une expérience inspirée par la sagesse et que cette période de repos peut permettre à l'organisme de se guérir de certains maux. Cependant, ce sujet ne paraît pas avoir modifié de façon drastique son mode de vie par des changements majeurs d'ordre mental.

> **«J'étais déjà végétarien dans les années soixante-dix, j'avais pas vraiment d'attrait pour la viande. La boisson, c'est pour ça que j'avais jeûné, pour arrêter.(...) Le fait de jeûner, le fait de m'avoir donné une chance, d'avoir la chance de jeûner, je faisais attention en revenant.(...) Le jeûne, c'est comme prendre des vacances. C'est comme quelqu''un qui prend des vacances, il peut s'occuper de sa maison en repeignant une partie de sa galerie. Le jeûne peut sûrement guérir une dépression, mais un cancer ça doit dépendre des types de cancers.(...) Le jeûne ne guérira pas nécessairement un cancer, ça va dépendre d'un paquet de facteurs, mais au moins il**

y a une prise en charge, un moment de réflexion.(...) Dans mon jeûne, j'ai compris qu'il fallait pas que je touche à la boisson comme un message de l'âme, comme une forme d'empêchement à ma réalisation. Moi, le jeûne ça été une aide psychique, physique et spirituelle.(...) Le jeûne permet de nous responsabiliser par rapport à bien des choses.(...) Le jeûne permet de nous responsabiliser par rapport à bien des choses, il réactualise certains de nos idéaux et il nous rappelle nos valeurs.(...) Il y a des choses en commun avec ce que la drogue fait, beaucoup de choses prennent moins d'importance, les appétits, le luxe et l'avoir.(...) C'est peut-être pas le but de la vie de n'avoir pas d'appétit, mais le jeûne permet de regarder tout ça et de dire c'est quoi la pédagogie de la vie.(...) Le jeûne permet peut-être ça, de prendre conscience de l'interface entre le milieu interne physiologique, psychique, spirituel et le milieu externe et ses valeurs sociales.(...) Le jeûne c'est un repos a se donner si on a la sagesse de se le donner.»

Chez Martin, les effets du jeûne l'ont amené principalement à un changement d'attitude relative à ses conceptions sociales. De plus, nous pouvons relever que Martin croit que le jeûne peut guérir certaines maladies et que chez lui l'expérience du jeûne, ne semble pas avoir modifié considérablement sa vie psychique.

«J'aime ça vivre avec les autres, quand de temps en temps je m'éloigne c'est pour mieux me rapprocher.(...) Toute notre société a été basée sur la consommation, c'est la société capitaliste qui est remise en question, c'est un geste

politique.(...) Jeûner, ça peut-être bon quand tu as une maladie. Mais lorsque tu es d'abord en santé, c'est mieux dans le sens que c'est préventif. C'est sûr que ça éloigne de certaines maladies, c'est un aspect préventif; une fois qu'on est malade, jeûner c'est bien sauf que ça vient tard. Cependant, ça veut pas dire que le jeûne ce n'est pas une bonne façon de guérir.(...) J'ai déjà entendu dire que ça pouvait être très bon, mais je ne suis pas un expert de la santé.(...) C'est pas magique en tout cas le jeûne. Il vaudrait mieux que ce soit une espèce d'exercice de contrôle de soi.(...) Il y a une chose que je souhaite, c'est de contrôler ma nourriture en-dehors des périodes de jeûne. De ne pas avoir besoin de jeûner. Si on a besoin de jeûner c'est parce qu'on a exagéré entre-temps, mais je suis un jouisseur.(...) Avant que je jeûne je voulais chambarder l'ordre social, j'ai toujours été révolutionnaire et communiste convaincu.(...) Après mes jeûnes, je me suis rendu compte qu'il faudrait travailler autant sur les individus que sur les structures sociales.(...) En jeûnant, tu t'élèves au dessus de la masse, tu observes la masse.(...) Alors, comment faire pour partager cet état de conscience par le plus grand nombre d'individus? Je trouve que c'est un problème fondamental dans la lutte pour la justice sociale.(...) Je crois que notre société définit mal le jeûne: il est défini par un manque ou encore comme une absence. On est pas assez ouvert dans cette définition, on devrait pouvoir vivre et se contrôler mais c'est très difficile dans la société actuelle, société capitaliste.(...)»

Impacts majeurs

Chez Catherine, les effets du jeûne ont principalement accru sa sensibilité. Nous pouvons considérer que les effets psychiques du jeûne furent marquants chez cette informatrice. De plus, elle croit que le jeûne peut guérir une maladie selon certaines conditions, avant tout un changement du mode de vie.

> **«(...) Je me sentais tellement mal dans ma peau quand je mangeais de la mauvaise nourriture et tellement bien quand je mangeais de la bonne nourriture.(...) De la viande, j'ai arrêté d'en manger, j'avais pas d'appétit pour en manger. Quand j'allais dans un repas avec mes amis, j'en mangeais mais j'avais pas envie d'en manger.(...) Après mon jeûne j'étais plus sensible à la plante, j'étais plus sensible au vent, au soleil, donc à l'animal surtout à viande rouge.(...) L'animal à viande rouge signifiait le sang et l'animal, moi, j'y voyais une vie. Autant je voyais une vie dans la plante que dans l'animal. Je trouvais ça épouvantable de tuer un animal, je le voyais gueuler. J'enlève une plante, je ne l'entend pas crier, mais là je l'entendais c'est encore pire.(...) J'ai vu des gens qui sont morts après un ou deux jeûnes, mais ils avaient des cancers et ils seraient morts de toute façon. J'ai vu des gens qui ont été guéris sauf que je pense qu'il faut que tu fasses une rééducation de tes habitudes de vie après.(...) Pour moi, c'est une chose importante d'avoir pu jeûner, mais il faut dire qu'après le jeûne ce qui me dérangeait c'est que j'étais hyper-sensible. Je n'arrivais pas à me protéger de toutes les agressions extérieures, même les paroles des amis. Tout me touchait. J'étais très fragile.**

Ça été un problème après les jeûnes de me protéger contre l'extérieur. J'étais pas habituée à vivre avec ça, je me rendais compte que j'étais bien dans cet état là mais pour moi, vivre au travers des autres, c'était un problème.(...) Quand je suis revenue en ville, j'étais plus sensible vis-à-vis les autos ou la musique. Je sentais ce qui m'agressait encore plus, jusqu'où cela m'amenait l'agression du bruit.(...) J'étais plus consciente de ce qui m'entourait, de ce que j'étais, de ce qui me faisait du bien ou avec qui je me sentais bien.(...) Probablement parce que j'avais fait un jeûne, j'étais maître de moi. Si j'étais arrivée à faire un jeûne de quatorze jours, à m'en sortir, à faire certaines choses pour moi et pour mon corps, ma personne avait beaucoup plus de possibilités que je le croyais. Jamais personne ne serait maître de mon être autant que moi.(...) C'est sûr que j'ai pris le tournant de la vie, mais physiquement je me suis toujours sentie mieux. Je pense que si j'avais pas jeûné, je m'en allais vers une maladie; j'avais des pensées de suicide, j'étais découragée de la vie. J'étais fatiguée émotivement, Moi mes épreuves étaient émotives; j'avais envie de tout lâcher. Avec le temps, les jeûnes m'ont remise en vie: je me trouvais super dans le fond, j'avais envie de plein de choses. Cependant, les idées de suicide et de désespérance vis-à-vis la vie sont revenues un moment donné, mais je savais où aller puiser de l'aide.(...) Après mon jeûne, mes yeux étaient plus clairs, je me sentais mieux.(...) Après mes jeûnes, je suis encore plus moi-même: encore plus marginale, encore plus gueularde, encore plus dans la poésie.(...) Après un jeûne, une fois, j'étais comme dans la lune et je sortais des mots au hasard, je ne savais pas d'où cela venait mais c'était

exactement ce qu'une personne tout près pensait. La proximité de quelqu' 'un cela devenait assez intense.(...)»

Après avoir analysé le témoignage de Paul, nous considérons que les effets du jeûne ont amené chez lui davantage de contrôle et une discipline plus grande dans son existence. De plus, nous pouvons souligner que Paul considère que le jeûne est une expérience hors du commun. Enfin, pour lui, le jeûne n'a pas d'effets de guérison, mais il accorde plutôt à l'organisme une période propice à son auto-guérison. Nous pouvons estimer que les effets du jeûne ont amené ce sujet à des changements psychiques majeurs.

«Tu jeûnes pour te purifier alors c'est sûr que tu as le goût des bonnes choses, tu as beaucoup de plaisirs aux bonnes choses, tu as beaucoup de plaisir à manger une pomme, à manger une feuille de laitue. Il y a moins d'intérêt pour les moins bonnes choses, par exemple très sucrées.(...) Ton goût est plus développé et tes papilles sont plus reposées alors, ce qui est vraiment mauvais tu le sens davantage.(...) Ça donne une plus grande discipline et de meilleures habitudes à chaque fois. Chaque fois, tu as plus de volonté et plus de discipline.(...) Tu fais plus attention à ton corps parce que tu considères que tu as fait des efforts pour jeûner; tu n'es pas pour t'intoxiquer trop vite, tu prends ton temps pour t'intoxiquer.(...) C'est jamais le jeûne qui guérit; c'est toujours le corps qui se guérit de lui-même.(...) Le corps s'est constitué de lui-même et il se guérit de lui-même si on lui donne une chance. Pendant le jeûne, il a la chance de se guérir plus vite.(...) Le jeûne a modifié un peu mon niveau de conscience, mais il ne met pas

d'idée dans la conscience.(...) Le jeûne c'est juste une occasion de réfléchir sur les pensées qu'on maintient dans notre conscience parce qu'on n'a rien que ça à contempler. Après le jeûne, c'est sûr qu'on est plus conscient.(...) Je vais jeûner encore parce que j'aime ça. Je fais pas ça pour me purifier à l'extrême. Je fais cela par plaisir, pour me reposer, pour me couper du monde, pour prendre soin de moi, pour réfléchir, pour rêver et pour faire des choses que j'ai pas le temps de faire normalement.»

Répercussions psycho-spirituelles: sentiment global de libération, perception différente de la réalité

Impacts majeurs

Seulement un informateur nous dit que les effets à court et moyen terme du jeûne l'ont amené à un changement d'ordre global qu'il a qualifié de spirituel. Les effets du jeûne chez Théodore, l'ont principalement conduit à un changement de perception vis-à-vis la réalité. Cette perception différente a été rendue possible par le détachement exécuté au cours du jeûne. Enfin, nous pouvons estimer que ces modifications ont beaucoup influencé le psychique de Théodore.

«(...) J'avais le goût de fumer une cigarette pendant mon jeûne et après, j'avais toujours ce goût-là.(...) Le jeûne, c'est à la portée de tout le monde. Jésus nous l'a enseigné, Bouddha nous l'a enseigné. Tous ceux que nous considérons comme des dieux, nous l'ont enseigné. C'est une voie vers la purification et c'est une voie vers la

connaissance.(...) C'est à la portée de tout le monde de se poser des questions, de se dire: C'est quoi la vie? Où est ma voie?(...) Dès le moment où j'ai jeûné, j'ai su ce que c'était la paix: arriver à oublier ses problèmes, à oublier le temps, à oublier les contradictions et les responsabilités. Vu dans ce sens-là, je pense que ça a changé ma perception de la réalité qui nous côtoie à chaque jour.(...) Le jeûne, ça m'a permis d'apprendre à bien me nourrir et à me conscientiser sur le détachement. Comprendre, que le détachement c'est la véritable voie vers l'amour universel. Dans ce sens-là, je peux dire que ça m'a beaucoup changé; même si je croyais déjà en l'amour universel, je n'avais jamais vécu ce que c'était le détachement. Pour moi, le jeûne c'est le détachement.(...) Le jeûne, ça m'a permis de savoir ce que c'était vraiment le détachement parce que c'est dans un esprit de détachement physique qu'on peut se détacher spirituellement.(...) Le jeûne permet ça d'ouvrir sa conscience à ce qui nous relie tous les uns aux autres.(...)»

Dans cette partie, nous avons pu voir que selon les affirmations de plus de la moitié des répondants, soit Angèle, Bernadette, Catherine, Jocelyne, Maurice, Paul, Mathieu et Martin, les effets à court et moyen terme du jeûne furent d'ordre psychologique. Parmi ces sujets, deux informateurs semblent avoir éprouvé des changements psychiques majeurs suite au jeûne, soit Catherine et Paul. Tandis que le reste de ces répondants ont éprouvé des répercussions mentales mineures. Nous avons aussi vu que pour Carole, Gisèle et Louise les effets plus ou moins longs du jeûne les ont conduites principalement à un changement d'origine corporelle.

Cependant, nous avons évalué que Louise a ressenti des transformations majeures au niveau physiologique, tandis que Carole et Gisèle dissent n'avoir subi que des répercussions mineures. Enfin, nous avons aussi pris connaissance que Théodore a éprouvé des répercussions psycho-spirituelles majeures. Nous pouvons donc en déduire, lorsque nous considérons ces derniers regroupements d'informateurs et les catégories portant sur l'expérience et le vécu relatifs au jeûne, que les informateurs déclarant avoir ressenti des effets mentaux majeurs, ont aussi éprouvé des répercussions majeures à court et moyen terme, qu'elles soient d'ordre physique, psychologique ou encore psycho-spirituel.

2.2.3.3 *Le jeûne: une pratique psycho-médicale ou spirituelle?*

Conscience individuelle du corps	Conscience psychique et sociale	Conscience universelle
Carole Maurice Martin	Angèle Bernadette Gisèle Jocelyne Mathieu Théodore	Catherine Louise Paul

Cette section de l'entrevue a comporté les questions suivantes: *Penses-tu que le jeûne a modifié ta façon de penser? Penses-tu que le jeûne peut amener à une évolution spirituelle? Comment d'après toi un processus physiologique peut influencer le niveau spirituel? Comment distingues-tu le niveau spirituel du niveau physiologique à l'intérieur de*

l'être humain? Certaines gens disent que dans une société traditionnelle, les moines jeûnaient pour des motifs exclusivement spirituels, qu'en penses-tu? Certaines gens disent que le jeûne hygiéniste est purement physiologique, qu'en penses-tu? La totalité des informateurs s'entendent pour dire que le jeûne est un processus à la fois physiologique et spirituel. Cependant, à la suite de ces questions, les répondants ont donné un caractère particulier au niveau spirituel atteint au cours du jeûne. Nous avons donc regroupé ces données en trois catégories selon la conception personnelle que chaque informateur avait de la spiritualité. La première catégorie, que nous appellerons *«conscience individuelle du corps»*, englobe tout état de conscience en relation d'abord avec son être physique, le rapport avec son corps, ses buts et ses objectifs personnels. La seconde catégorie, que nous nommerons *«conscience psychique et sociale»*, englobe tout état de conscience relatif à une plus grande lucidité et aux comportements sociaux. Enfin, par *«conscience universelle»*, nous entendons tout état de conscience en relation avec un au-delà métaphysique.

Conscience individuelle du corps

Deux informateurs ont affirmé que le niveau spirituel atteint au cours du jeûne touchait en premier lieu à la relation avec leur corps, à un questionnement sur soi, sur ses buts existentiels, sur son mode de vie, etc. Carole suppose que le spirituel existe à un autre niveau de conscience. Cet ordre de conscience serait accessible à l'intérieur du contrôle de nos pensées. Cependant, cet état de conscience ne transparaît pas dans les propos qu'elle a abordés car elle dit avoir été davantage en contact avec son corps. Pour elle, les

effets du jeûne sont le résultat des motivations à sa réalisation. De plus, elle pense que plusieurs expériences quotidiennes peuvent toucher le niveau spirituel. Malgré tout, elle semble prêter au jeûne davantage de vertus liées au fait de ne rien ingérer et de n'avoir aucune préoccupation d'ordre matériel.

> **«Ca dépend dans quelles conditions tu te mets d'avance. Pendant le jeûne, tu as beaucoup de temps pour réfléchir. Tu diriges tes pensées vers ce qui t'intéresse, te tente. Des fois ça peut être un moment que tu utilises pour ce genre de chose, mais je pense que c'est avant tout la condition que tu te mets avant, comment tu te conditionnes.(...) N'importe quoi peut amener à une évolution spirituelle finalement. Ça dépend dans quelle condition tu te mets pour le faire.(...) Peut-être que le fait d'avoir aucune nourriture et aucune préoccupation matérielles ou presque, tu peux développer un autre niveau de conscience.(...) À mon avis, cela dépend toujours des buts recherchés en faisant un jeûne car il t'offre davantage de temps pour penser et pour réfléchir.(...) Je parlais avec une religieuse à l'hôpital général. Elle me racontait que quand les religieuses étaient cloîtrées dans les années quarante, pour elles, un jeûne c'était religieux; c'était pour se détacher, c'était pour se détacher de l'état physique, du fait de devoir se nourrir et d'ingurgiter de la nourriture, c'était un genre de sacrifice. Elle me disait aussi que c'était quand tu n'as pas de nourriture dans le corps et quand tu dépenses pas d'énergie à digérer que ton esprit s'élève.(...) J'ai trouvé ça drôle qu'une religieuse m'explique quelque chose d'aussi concret en rapport avec le jeûne et la croyance. Ça me**

paraît tellement toi et ton corps.(...) Ça doit toujours dépendre dans quelle condition d'esprit tu te mets avant de le faire. Ça doit intervenir dans les résultats et le déroulement.(...) J'ai l'impression, c'est pas juste physiologique, mais je crois pas que c'était spirituel. Le jeûne c'est plutôt une philosophie de vie, une façon d'être en accord avec la santé. Ça me semble assez terre à terre comme histoire.(...)»

Maurice pense que l'aspect spirituel du jeûne est lié à un questionnement personnel sur le sens de la vie. Cependant, il dit ne pas avoir exploré ce niveau vu que ses objectifs en faisant un jeûne étaient d'abord physiologiques. Enfin, il semble avancer que le caractère physiologique qui prédomine dans le jeûne, peut amener à un questionnement d'ordre spirituel.

«La première semaine, c'était très physique et la dernière semaine, c'était plus spirituel. La dernière semaine, je pensais plus à ce que je vais faire plus tard, mon but dans la vie et qu'est-ce que j'avais fait jusqu'à date. La première semaine, c'était très physique, j'étais malade, j'étais sur le dos, je transpirais, etc.(...) La première semaine ça faisait mal, tu élimines, le coeur qui te lève, tu as envie de vomir.(...) La dernière semaine, c'était pas nécessairement physique ce que je pensais(...) Il y a un côté spirituel probablement. Moi c'est pas là-dessus que j'ai concentré.(...) J'ai souffert les premiers jours comme je te l'ai dit, ça faisait mal, c'était très physiologique. (...) Un jeûne, c'est certain qui va avoir un côté spirituel. Il y a des choses qui ont changé, c'est sûr, mais

c'était plus physiologique pour moi.(...) Plus une désintoxication, un défi, etc.(...) C'est clair et net, tu bois de l'eau pendant vingt jours; je ne vois pas où tu peux les prendre tes toxines.(...) C'est sûr, tu auras beau manger ce que tu voudrais, tu vas t'en remettre quand même des toxines.(...) Toute ma tête était virée vers le jeûne. Tu ne t'occupes plus de ça, des bars, de la boisson, prendre un coup.(...) Si tu n'es plus dans ce milieu-là tu as tout ton temps pour te consacrer à autre chose évidemment. Tu peux te rapprocher des choses plus spirituelles si tu veux.»

Conscience psychique et sociale

Plus de la moitié des répondants mentionne que le niveau spirituel atteint au cours du jeûne est à priori relatif à une plus grande lucidité, à un certain bien-être, à une plus grande sensibilité. Angèle suppose que la spiritualité existe à l'intérieur d'un autre degrés de conscience. Cet autre niveau de conscience se traduit par un questionnement sur sa personne, par un bien-être général et par une lucidité psychique. Cependant, elle nous révèle ne pas avoir sondé cet état de conscience car son intention était d'abord de perdre du poids. Mais à son avis, le niveau spirituel a malgré tout pénétré son être de manière inconsciente. Enfin, nous pouvons aussi noter que, malgré le fait qu'elle voit le jeûne comme un moyen semblable à la méditation *«pour aller chercher de la spiritualité»*, elle préfère lui accorder davantage de vertus en raison de la limitation qu'il implique.

«C'est sûr que je ressentais des choses au niveau de la conscience. Je n'ai pas fait comme certaines gens qui vont en

thérapie de groupe ou qui font de la méditation. Moi j'ai jeûné.(...) Les bouffées d'énergie, c'est sûrement physiologique, mais l'hyper-lucidité, c'est peut-être spirituel et physiologique. Peut-être que le fait de nettoyer mon système de ces toxines-là, d'être lucide, il me semble que je devenais plus droite. Je me sentais mieux dans ma peau quand j'étais en jeûne. (...) J'étais bien avec moi-même. Ça c'est dans ce sens-là que je vois la spiritualité. J'étais calme, je me tenais droite. Pour moi, c'est ça, le spirituel rentrait aussi sans le vouloir.(...) J'ai jeûné pour maigrir et cela a amené des effets spirituels sans le vouloir. Je me posais, par exemple, la question: Pourquoi j'ai fait un jeûne?(...) Il y a aussi d'autres moyens pour aller chercher de la spiritualité, mais moi je n'ai pas fait un jeûne pour. C'était pour nettoyer mon système. Si je veux aller chercher de la spiritualité, je médite. Pas besoin de faire de jeûne pour ça. C'est sûr que s'arrêter durant un bon laps de temps, ça rend l'expérience plus profonde. Je me sentais très bien de n'avoir rien dans le ventre de créer ma propre énergie avec mes réserves.(...) C'est sûrement un très bon moyen pour aller chercher quelque chose au niveau spirituel.(...) Ça dépend comment le jeûne est fait. Dans mon cas je ne me suis pas arrêtée vraiment à ce que je pouvais ressentir spirituellement, mais j'ai pu ressentir des effets spirituels quand même. Quelqu''un qui prend le temps, qui médite, qui prend le temps de s'arrêter, ça permet une croissance spirituelle aussi.(...) En faisant une mise au point en s'écoutant soi-même, s'écouter ça fait du bien, ça fait grandir; arrêter et écouter ses émotions, écouter sa personne. Des fois on sait plus trop où on va dans la vie. Juste le fait de s'arrêter, pas besoin de

s'arrêter dix jours, tu peux t'arrêter une heure de temps à autre, tu t'écoutes toi-même.(...) On n'a pas le choix d'avoir des activités assez tranquilles ou bien se restreindre et de méditer. Juste le fait de s'arrêter, de prendre la vie tranquille, il y a des choses qui se passent au niveau spirituel. Ça amène une croissance.(...) Ça m'a amenée à être très lucide. Le fait de ne rien ingérer, le fait de prendre ça tranquillement. Parce que j'étais dans cet état physique-là, ça m'a menée à dépendre de moi-même, de me vérticaliser.(...) Le jeûne, je pense que c'est la meilleure façon finalement, parce que tu te limites, tu bois de l'eau, c'est ton corps, toi-même et ton esprit tout ça ensemble.(...) C'est fou pareil de décider de pas manger pour se purifier. Je ne le sais pas, c'est instinctif. Il y a des gens qui font ça depuis des millénaires.»

Pour Bernadette, le spirituel existe à l'intérieur d'un autre niveau de conscience rendu possible particulièrement par l'oubli de son corps. De plus, elle croit que le jeûne peut être davantage corporel ou spirituel selon le contrôle de notre pensée au cours de celui-ci. Enfin, toujours pour elle, le jeûne est un processus corporel amenant à un état spirituel.

«Le jeûne, c'est physiologique et spirituel. Le fait que tu ne manges plus et que tes activités tournent plus tellement autour de la nourriture. Nécessairement, tu as une autre conscience de toi et le bien-être est à la fois physique et spirituel. Si tu te concentres uniquement sur ton physique, là tu vas peut-être ressentir la faim. Quand je jeûne, je ne pense plus à mon

> **corps. Ton corps est comme évanescent. C'est un bien-être au niveau de la conscience, tu n'as plus de préoccupations matérielles.(...) Quelquefois, il y a davantage de spirituel que de physique, mais je ne les dissocie jamais les deux niveaux.(...) Le jeûne c'est un phénomène physique qui t'amène à un degré supérieur au niveau spirituel, à un autre niveau de conscience.(...) Dans le jeûne, il y a une intensité qui fait effectivement, comme je disais tantôt, s'élever.(...) C'est un processus physiologique, mais ça veut pas dire que cela ne touche pas ton esprit, au contraire, ça a un effet au niveau du spirituel. L'esprit, à son tour a un effet sur le corps.(...) Le jeûne a des effets à tous les niveaux, mais ça part toujours du physique.(...) C'est plus au niveau des sensations qu'au niveau de l'intellect.(...) Les rêves, c'est justement une partie de ton subconscient qui se dévoile. J'ai rêvé beaucoup quand je jeûnais.(...) Le fait de briser nos habitudes au niveau physique par le jeûne va amener des modifications à d'autres niveaux, au niveau spirituel, de la conscience. C'est de briser des rythmes et des habitudes, qui va influencer tout le reste de ta vie.(...)»**

Gisèle croit que l'état spirituel existe à l'intérieur d'un état de conscience supérieure. Ce dernier état est rendu possible par l'oubli du sensuel. Enfin, il résulte d'un questionnement sur soi et la société grâce à un état de grande lucidité.

> **«Le jeûne, c'est physique et mental.(...) Je me rends compte que j'ai résisté. J'aurais pu persister dans cette recherche là, mais il y a probablement eu**

une résistance. C'est quelque chose de supérieur.(...) J'ai l'impression que le jeûne c'est une recherche d'un autre type.(...) J'avais perdu la soif. Je n'étais plus préoccupée par l'alcool, je n'étais plus préoccupée par la nourriture, mais j'avais l'impression de passer à côté de la vie en même temps, à côté du plaisir, parce que manger c'est un plaisir, boire c'est un plaisir.(...) Le jeûne, c'est physique et en même temps, c'est une prise de conscience.(...) C'est une prise de conscience, sûrement que cela peut être une croissance spirituelle. Le jeûne c'est comme une espèce de tremplin. Peut-être un tremplin pour se poser des questions, une espèce de questionnement sur toi et la société. Si j'avais voulu poursuivre, j'aurais pu poursuivre à partir de cette grande lucidité.(...) Le jeûne c'est comme peindre. Quand je peins, c'est un peu comme l'union de mon esprit et de mon corps. Je suis juste concentrée sur mon oeuvre et cela libère une partie de moi-même. Cette dernière partie me donne une plus grande facilité de concentration.(...) Le jeûne, c'est un peu une expérience qui suscite un questionnement.»

Jocelyne suppose que le niveau spirituel existe à l'intérieur d'un autre état d'esprit. Elle croit que ce niveau consiste en une prise de conscience de soi et de son existence, à une plus grande lucidité mentale et une sensation de bien-être. Enfin, elle pense que sa motivation à faire un jeûne est strictement reliée à un phénomène social.

«Quand je faisais un jeûne de dix jours, ça m'amenait à un autre état d'esprit.(...) Le niveau physiologique a eu un effet direct sur tout mon

être.(...) Le jeûne m'a amenée à faire une prise de conscience de moi. Cela m'amenait à réfléchir sur mes comportements, ma façon de penser, ma façon de me nourrir, ma façon de vivre, ma façon de parler. Ça m'amenait aussi à penser à plein d'autres affaires. Ca m'amenait à réfléchir sur ce qui se passe ailleurs dans la vie. Je me disais, il y a telle affaire que je vais changer, je vais m'améliorer dans telle affaire. Que ce soit au niveau de mon caractère, de ma personnalité ou encore dans mon mode de vie.(...) Je le faisais pour me désintoxiquer, mais c'est parce que j'étais consciente que je n'avais pas un bon mode vie.(...) Dans mon cas, je me sentais mieux dans ma peau.(...) Je serais tombée dans une autre génération où c'était pas la mode, peut-être bien que j'en ferais même pas. C'était la mode et ça m'a influencée.(...) Ça m'a amené à un autre état d'esprit plus lucide, et plus clair dans ma tête. C'était avec mon corps. Il y en a d'autres que c'est avec Dieu, ça revient tout au même quelque part. Pour se rapprocher de Dieu, ils ont un autre état d'esprit à ce moment-là. Ils font ça pour avoir une clarté dans leur esprit et ils vont eux-mêmes communiquer avec Dieu. Moi, dans le fond, c'était pour communiquer avec moi. Enfin de compte c'est semblable malgré tout! il y a juste la croyance qui est différente et c'est juste l'objectif qui est différent.(...) Ça peut pas être séparé le psychique du physiologique.(...) Le corps humain, c'est une somme d'énergie, c'est tout inter-relié.(...)»

Mathieu considère que le jeûne rend possible un retour physiologique et intérieur sur soi-même. Ce retour sur soi-même est à l'origine d'un état de conscience spirituel. Il croit que le jeûne permet d'une part, de faire la lumière sur

notre vie psychique et d'autre part, de voir plus clair dans son quotidien.

> «Je trouve que dans la vie courante, on n'a pas grand temps, on travaille, on mange, on digère, on voit des amis. On n'a plus grand temps pour avoir une réflexion sur soi-même et un retour sur soi-même, soit psychique, soit physiologique.(...) Pendant le jeûne, il y a des émotions qui reviennent par rapport à des choses qu'on se cache.(...) De plus, c'est sûr qu'un repos physiologique va entraîner le repos psychique.(...) Du côté spirituel, si tous nos sens, on peut en déduire qu'il y a peut-être un centre.(...) Le jeûne nous fait peut-être percevoir qu'il y a un milieu interne qui est psychique et une certaine vie spirituelle.(...) De plus, au cours du jeûne, la conscience d'éveil s'éteint pendant un certain temps; c'est une mort symbolique, c'est une forme de désincarnation.(...) Durant un jeûne, on a des états de conscience qu'on n'a pas normalement. Dans ce sens-là, c'est un accès à de nouveaux états de conscience.(...) Le psychique, pour moi, ça a rapport au spirituel, c'est imbriqué l'un dans l'autre, il n'y a pas de séparation.(...) Il y aurait un mental physique et un mental psychique si l'on peut dire, autrement dit, plus spirituel. Ces deux niveaux mentaux sont éveillés avant de tomber dans le plan divin ou encore de l'éternité.(...) Souvent, le déséquilibre va venir du centre émotionnel qui va affecter le raisonnement ou le spirituel. Si tout ça est reposé, on arrive à un nouvel équilibre et à une purification.(...) J'ai l'impression que le jeûne permet d'une part, d'alléger les voiles relatifs au psychisme et d'autre part, de voir plus clair dans son quotidien, dans son

rapport avec les autres. Permettre aussi de se recentrer si l'on peut dire. Deux semaines allongées, tu as le temps de réfléchir sur le sens de la vie et sur tes idéaux.(...) Tout est imbriqué il n'y a pas de séparation.(...) Le physiologique rassemble la machine humaine. À l'intérieur de cette machine, il existe une relation étroite et intime entre le logique, le psychique et le sensuel.(...) Dans ce sens-là ce qui différencie un individu d'un autre, c'est peut-être où se situe la conscience d'éveil, plus dans le physiologique, plus dans le centre émotionnel ou plus dans l'intellect.»

Pour Théodore, la spiritualité se situe au sein du monde de l'esprit marqué par la paix et où les contradictions n'existent pas. Ce monde est rendu accessible en pénétrant au plus profond de son être. Selon ses dires, nous pouvons déduire que la notion de spiritualité évolue à travers nos expériences quotidiennes, mais que le jeûne est un moyen privilégié pour lui accéder. De plus, nous pouvons noter qu'il croit que les effets spirituels du jeûne sont implicites à ce processus. Cependant, il opine dans le même sens que Carole et pense que la motivation à la réalisation du jeûne peut être déterminante.

«Pour moi, on ne peut pas parler du physiologique sans parler du spirituel. C'est une même sphère, ce tout qui constitue la vie, la vie de chacun, ce qui nous distingue en tant qu'être vivant.(...) Mon corps réagit parce que mon esprit réagit et vice-versa. C'est une réalité qu'on ne peut dissocier, notre tout global réunit corps et esprit. Cette réalité m'habite et habite toute personne incarnée sur notre planète à

l'heure où l'on vit tous ensemble. Mais c'est toujours dans notre corps que nous ressentons.(...) L'un ne va pas sans l'autre, c'est le yin et le yang, c'est alpha et oméga, etc.(...) Le jeûne c'est d'abord et avant tout le corps qui se prive de nourriture physique, mais que l'esprit au contraire, déborde de nourriture spirituelle.(...) Pendant le jeûne on a le temps de respirer à fond, on a le temps d'aller au plus profond de son être. C'est dans le jeûne qu'on se libère de tous ses tourments, de toutes ses obligations et de toutes ses responsabilités.(...) Le jeûne, c'est pas parce qu'on croit que c'est bon que c'est bon. Ceux qui n'y croient pas c'est bon pareil pour eux.(...) Si un individu ne croit pas à sa spiritualité, elle évolue toujours de toute façon. Dans le jeûne on évolue encore plus, car on est moins intoxiqué. L'intoxication c'est vraiment dans chaque cellules de son corps.(...) La spiritualité ça évolue toujours qu'on jeûne ou qu'on jeûne pas, la spiritualité ça évolue, ça grandit, dans chaque être humain, à travers les expériences qu'il vit quotidiennement. Mais il y a davantage de chance qu'elle évolue différemment à travers un jeûne parce qu'on est tout d'abord disposé à la spiritualité, qu'on est plus près de son essence, qu'on est plus près des questions qu'on se pose et qui sont restées longtemps sans réponse.(...) Le fait de jeûner, c'est l'intention qui est importante là-dedans. Pourquoi on jeûne? Quelles intentions on a de jeûner à ce moment-là? C'est un tout le jeûne, parce que dans des circonstances même à part, le jeûne est spirituel et physique.(...) Le fait d'exposer son corps pour libérer ses toxines accumulées depuis des années, amène une évolution spirituelle parce que le corps se libère de ces toxines. Il n'y a rien d'autre à faire justement que

libérer les toxines, à ce moment-là tout l'esprit est disposé».

Chez Martin, le spirituel en tant que réalité absolue n'existe pas. Selon ses affirmations d'un côté, le concept de spiritualité existe au niveau d'une conscience supérieure et de l'autre, ce dernier concept ne se distingue pas de l'idée d'intellect ou de mental. Toujours selon lui, le jeûne permet le rapprochement avec une vie intérieure tout en donnant plus d'espace à la spiritualité et à l'intellect.

«Pour moi, le jeûne est physique et spirituel. C'est une et même chose, le corps c'est le lieu et le support du spirituel. Le spirituel et le corps, c'est la même chose, sauf qu'il y a des parties de nous qui sont voilées dans la vie quotidienne, parce qu'on se nourrit trop ou parce qu'on a pas le temps. J'ai de la misère à faire la distinction entre l'intellectuel et le spirituel Pour moi quand je suis en jeûne, c'est sûr que ça me ramène à ma vie intérieure, cependant je ne distingue pas la conscience et le corps. Pour moi, il n'y a pas de vie spirituelle en tant qu'essence.(...) On peut mettre la dimension que l'on veut au jeûne.(...) C'est pour retrouver en soi une forme supérieure de conscience de la vie.(...) Le jeûne donne plus de place à notre vie mentale, spirituelle et intellectuelle, car c'est une séparation avec notre système.(...) On donne une vacance à notre système digestif qui nuit beaucoup à nos cellules et à nos neurones.(...) Moi je préférais faire des jeûnes de sept jours et rester dans la société, je me distanciais de la société dans laquelle je me trouvais mais je restais là quand même.(...) Quand je jeûne c'est le rêve, je rêve comme quand

j'étais enfant. Un jeûne, c'est une parenthèse dans la vie, c'est un retour au niveau des rêves, il y a une perception des rêves très claire, une espèce de libération de la fonction onirique.(...) Un jeûne pourquoi s'isoler.(...) Moi si on jeûne, il faut le faire dans la vie normale, il me semble que cela ajoute de la jouissance.»

Conscience universelle

Trois informateurs prétendent que la dimension spirituelle présente au cours du jeûne était relative au merveilleux, à l'impression d'être une particule dans l'univers, à la sensation de détecter une constante unissant tous les êtres vivants. Catherine pense que le niveau spirituel existe à l'intérieur d'une autre dimension accessible grâce à un état de plus grande lucidité. Il consiste en une observation intérieure et extérieure, de soi, de la race humaine et de la vie. Toujours selon elle, la spiritualité c'est la sensation du merveilleux.

«On peut entrer dans des dimensions qu'on ne connaissait pas tant au niveau intérieur qu'au niveau extérieur. La spiritualité, je te dis, c'est comme un brin d'herbe, je vois la spiritualité plus comme un regard qui s'affirme. C'est comme si tu avais déjà connu un peu le merveilleux, tu sens les choses.(...) Dans mes plus longs jeûnes, ça été plus physique au début et après, ça devenait spirituel. Spirituel dans le sens des pensées plus claires ou des actions que j'allais poser, des décisions que j'avais à prendre. C'était plus clair, mais c'est vers la fin ça, pas tout de suite.(...) Je crois que l'intention était

> **importante.(...) Il me venait toujours des images avec des effets sur mon corps. Là, je réalisais qu'il y a plein de choses qui me devenaient évidentes toujours par rapport à moi. C'est-à-dire que dans ma vie, je faisais ça toujours, je me voyais aller, je prenais le temps de me voir aller. Je faisais toujours la même chose de telle façon, j'avais pas mes réponses tout de suite, mais je voyais juste mes actions, comment je fonctionnais moi.(...) Il y a des gens qui sont malades, qui vont mettre toutes leurs pensées pour que le corps se guérisse, mais je n'ai vu personne qui n'a pas été touché à d'autres niveaux que physique.(...) La spiritualité, c'est un regard sur l'impalpable, un regard sur les êtres humains, leurs infinies possibilités.»**

Louise croit que la dimension spirituelle existe dans le détachement de l'égo. Ce détachement permet d'accéder à une autre dimension où l'être n'est plus qu'une particule dans l'univers. L'individu peut alors avoir accès à une grande richesse intérieure.

> **«Je crois que je pourrais dire que c'est à moitié physique et à moitié spirituel..(...) Les dix derniers jours j'étais très faible donc très proche de mon corps et en même temps habitée par un idéalisme.(...) Le jeûne c'est pas une maladie, une déformation ou un problème. J'ai refait d'autres jeûnes d'une semaine. C'était d'abord pour mon corps mais c'était rendu tellement pour ma tête, pour mon coeur, pour mon esprit. L'idée du jeûne est plus proposée au niveau du corps, des soins du corps. La notion de pas manger, c'est évident que ça un rapport au corps, mais c'est pas un**

sens nécessairement de privation. C'est un temps, c'est un arrêt, une parenthèse.(...) Si je jeûnais de nouveau, cela serait pour m'éclaircir un peu les idées, pour l'aspect intérieur, pour le cheminement intérieur.(...) On sait bien que quand quelque chose est très bon pour la santé physique, ça a immédiatement des conséquences sur le psychique; mais c'est pas parce qu'on est très en forme, qu'on est ouvert spirituellement.(...) Malgré tout, le jeûne ne conduit pas nécessairement sur une ouverture du coeur, des idées et de la pensée. Le jeûne peut rester sur le plan physiologique pour certaines personnes.(...) Le jeûne, je vois ça comme une opportunité à une ouverture sur une forme de spiritualité. Au cours du jeûne, l'accès à cette richesse-là, elle est offerte à toutes les personnes, mais elle s'ouvre réellement à ceux qui la cherche déjà, ceux qui sont déjà disponibles.(...) Certaines personnes ne développeront pas de façon consciente la notion de spiritualité, mais elle peut être très forte au niveau inconscient.(...) Pour moi le jeûne, c'est une désintoxication de la société de consommation, désintoxication des annonces publicitaires. Ça dépend où l'on jeûne: c'est sûr que si l'on jeûne à la maison devant la télévision, c'est vraiment pas génial.(...) Quand je parle du jeûne, je parle d'un endroit très paisible, je vois ça plus à la campagne c'est-à-dire, une désintoxication totale et sans trop d'activité, une désintoxication de nos habitudes.(...) Ainsi, au niveau physique le corps se nettoie et au niveau spirituel, on prend conscience qu'on est des animaux, qu'on fait partie de la terre et qu'on retourne à la terre.(...) On prend conscience du côté éphémère de son existence et on attache moins d'importance à l'égo. Je

> **trouve que c'est quelque chose qui nous donne une chance de nous détacher de notre égo parce que ça ramène tellement à une dimension simple et minimale de l'existence. C'est pas amoindrissant du tout le fait de dire qu'on est peu, qu'on est pas grand chose, c'est au contraire grandissant spirituellement parce que ça nous éloigne de nos petits cas et de nos petites considérations temporelles et matérielles. Ça ramène à des considérations plus qu'universelles, de tous les temps, immatérielles et intemporelles et ça rend plus capable de prendre une décision dans le concret.(...) Un an après mon jeûne j'ai fait une dépression puis j'ai fait de la thérapie. Peut-être que le jeûne a tout déclenché.(...) Ce n'est pas dû juste au fait d'arrêter de manger, c'est beaucoup la retraite qui crée ça. Le fait d'être retraité dans un espace enchanteur et excessivement silencieux, on pourrait vivre quelque chose de spirituel, peut-être pas aussi fort que ça mais de très fort. Faire le vide le plus possible, juste être là, juste participer à l'existence, juste comme participer à la vie dans son sens le plus grand, le plus commun depuis toujours et pour toujours. C'est pas nécessaire pour moi de pas manger dans le fond, mais le fait de pas manger a encore ajouté à tous ces éléments-là.(...) On a de la misère au cours du jeûne parce qu'on est faible et c'est là que l'esprit prédomine.(...) C'est là qu'est l'expérience spirituelle: si on sent que l'esprit est encore tout vivant, tout plein de pensées, tout animé et que le corps est, là, inerte.(...)»**

Paul croit que le niveau spirituel se retrouve dans le détachement matériel et sensuel rendu possible au cours du jeûne. Cette nouvelle sensibilité est rendu accessible par une

communion plus étroite avec l'esprit et permet d'aborder un monde inconnu.

> **«C'est sûr que c'est un exercice de volonté.(...) Notre esprit baigne dans un liquide bio-chimique, et en purifiant le liquide bio-chimique ou en modifiant le liquide bio-chimique, on modifie disons, un peu la relation entre l'esprit et le corps et on modifie un peu l'esprit.(...) Pendant le jeûne on laisse notre corps agir sur nous-mêmes. Alors c'est tout à fait le contraire du yoga.(...) Le vrai jeûne, c'est de laisser le corps faire son nettoyage à son rythme et dans l'ordre qu'il préfère.(...) Dans toutes les traditions, le jeûne était considéré comme un renoncement. Chez les soufi et dans les traditions islamiques, le jeûne, c'est un renoncement de tous les plaisirs sensuels de manière à ce que l'esprit puisse s'abreuver ailleurs dans les réalités spirituelles. Alors, c'est une forme de détachement, c'est une forme de relâchement dans le contexte spirituel et dans le contexte magique aussi.(...) Il y a des gens qui jeûnent pour la paix. Il y a des gens qui jeûnent pour des raisons spirituelles, et cela constitue une espèce d'agrégat qui, éventuellement, aide à amener ces réalités-là sur la terre parce que l'esprit est créateur. Pendant le jeûne, tu es totalement en contact avec ton esprit, alors, tu peux agir beaucoup plus facilement dans le monde invisible en visualisant les choses. Pendant le jeûne, tu peux visualiser des choses parce que tu es complètement projeté dans un monde invisible. Tu es moins présent dans le monde matériel, davantage dans une réalité spirituelle.(...) Les jeûnes sont souvent très différents l'un de l'autre. S'il n'y a pas eu de préparation psychologique et de préparation même**

alimentaire avant, ils peuvent faire des jeûnes désagréables.(...) J'ai vu des gens vomir pendant une semaine. Leur réalité spirituelle était pas forte.(...) Ça peut devenir une discipline spirituelle, ça peut devenir une occasion de lire sur la spiritualité, de se nourrir spirituellement. Mais en soi, ça ne force pas le développement spirituel.(...) Le corps prend pas le dessus sur le mental, le corps s'occupe de lui pendant le jeûne.(...) Si tu sollicites ton énergie pour des activités comme parler, marcher, bouger, courir et nager, cette énergie-là n'est plus disponible pour des fonctions nutritives, des fonctions inconscientes.(...)»

Dans cette partie, nous avons pu constater que la totalité des répondants affirment avoir, au cours de leur jeûne, ressenti des effets physiologiques et spirituels. Cependant, nous avons constaté que ces derniers ont défini la spiritualité de façon différente. Ainsi, trois répondants considèrent que la spiritualité est de l'ordre du questionnement personnel, soit Carole, Maurice et Martin. La moitié des répondants considèrent que le niveau spirituel existe à l'intérieur d'une plus grande lucidité, soit Angèle, Bernadette, Gisèle, Jocelyne, Mathieu, Théodore et Martin. Et enfin, trois répondants prétendent que la dimension spirituelle atteint au cours du jeûne, existe à l'intérieur d'une conscience universelle, soit Catherine, Louise et Paul. Nous pouvons donc en déduire, lorsque nous considérons la classification portant sur l'expérience et le vécu du jeûne, que les répondants qui ont ressenti des effets mentaux majeurs ont une conception de la spiritualité en relation avec un au-delà.

Au cours de la dernière section, une question fondamentale a été relevée au sein de l'opposition existant entre plusieurs répondants. Le jeûne était-il nécessairement un processus physiologique et spirituel ou bien est-il une pratique dont les effets sont en relation directe avec ses motivations et le caractère qu'on lui accorde? À la lumière de ces entrevues, nous pouvons estimer que pour les sujets qui ont participé à notre enquête, le jeûne est nécessairement un processus à la fois physiologique et spirituel; mais les motivations et le caractère qu'on lui accorde peuvent devenir des accélérateurs qui permettent d'atteindre plus rapidement certains objectifs poursuivis au cours de cet abstinence arrêt alimentaire temporaire.

Pour les personnes interviewées, le jeûne ne peut être une action strictement physiologique. Il s'agit d'un processus dont les effets sont en lien avec les émotions, la sensibilité, la lucidité, la prise de conscience, etc. Ces effets sont liés à la longueur du jeûne et au contexte dans lequel celui-ci a été réalisé. De plus, les motivations et le caractère du jeûne ne sont pas à l'origine des effets ressentis au cours de celui-ci, mais ont plutôt des impacts sur la croyance du sujet. Enfin, outre la lucidité, la prise de conscience, etc, nous avons pu établir que le jeûne peut amener l'individu à la sensation de faire partie d'un au-delà où la vie tant chez l'humain que chez les végétaux constitue en quelque sorte un prolongement, ou encore n'est qu'une particule infime dans l'univers.

Certaines gens disent que le mouvement hygiéniste qui a par le passé promu le jeûne comme une technique physiologique semble prendre davantage en considération le caractère

psychique du jeûne. Dans ce troisième chapitre, nous étudierons cette question par l'intermédiaire de l'oeuvre d'une figure actuelle et dominante de l'hygiénisme. Nous pourrons ainsi comparer les éléments contenus dans cet ouvrage aux données de notre enquête afin de vérifier, si effectivement le mouvement hygiéniste donne dans sa littérature une plus large part au caractère psychique du jeûne.

CHAPITRE 111

LE JEÛNE HYGIÉNISTE CONFRONTÉ

3.1 Introduction au jeûne hygiéniste

3.1.1 Jeûne et société sécularisée

D'après un article de Tilmann Habermas intitulé «Historical continuites and discontinuities between religious and medical interpretations of extreme fasting», la perte de l'influence religieuse au cours du XIX^{e} et XX^{e} siècles serait à l'origine de la croyance sociale actuelle qui considère le jeûne comme un phénomène pathologique. L'auteur affirme que le processus de sécularisation a pris place à l'intérieur du monde occidental à la fin du dix-neuvième siècle. Il y aurait eu, au cours de cette époque, une transition graduelle de la signification accordée au jeûne. D'une action passée ayant de

multiples propriétés magiques, le jeûne est devenu lié à l'anorexie mentale.[41]

Selon l'auteure, dans une société traditionnelle où le christianisme était l'unique modèle de croyance, le jeûne a été perçu comme un acte de foi permettant à l'individu de se rapprocher de Dieu. À l'heure actuelle, il existe dans notre société plusieurs discours portant sur le jeûne: le langage médical considère que le jeûne est néfaste à l'être humain et qu'il est le résultat d'un état pathologique; le langage religieux de certains fondamentalistes de la foi estiment que le jeûne est bénéfique à l'être humain et qu'il est d'abord un processus spirituel; enfin, le langage hygiéniste qui le considère bénéfique à l'être humain pour des raisons d'abord physiologiques.

3.1.2 Problématique

Le mouvement hygiéniste promeut la pratique du jeûne à travers notre société par le biais de conférences, de bandes sonores, d'écrits, etc. Il diffuse l'idée que le jeûne est d'abord une technique permettant au corps de se désintoxiquer et de régénérer ses tissus endommagés. Ce mouvement ne semble pas par le passé, souligné le caractère mental et spirituel de cette pratique. Nous pouvons prendre comme exemple le livre de H. M. Shelton intitulé, «Le jeûne[42]» écrit en 1958. Dans ce livre, l'auteur insiste davantage sur l'aspect thérapeutique

---

41 TILMANN HABERMAS, «Historical continuities and discontinuities between religious and medical interpretations of extreme fasting: the background to Giovanni Brovanni Brugnoli's description of two cases of anorexia nervosa in 1875», *History of psychiatry*, no. 3(déc 1992), pp. 431-455.

42 H.M. SHELTON, *Le jeûne*, Le courrier du livre, 1958, 358p.

du jeûne. Afin de déterminer si le mouvement hygiéniste considère actuellement davantage le caractère psychique et spirituel du jeûne, nous proposons dans ce chapitre de faire l'analyse de l'oeuvre récemment parue de Nicole Boudreau intitulée «*jeûner pour sa santé*[43]».

3.1.3 Présentation de l'oeuvre de Nicole Boudreau

Nicole Boudreau occupe actuellement la fonction de directrice adjointe de la Maison de jeûne Rocan. C'est au début des années 1980 que Nicole a fait son premier jeûne à cette même maison. Elle s'est alors découvert un grand intérêt pour l'hygiénisme. Depuis, elle n'a cessé d'approfondir et de promouvoir cette discipline. Elle a fait de nombreux jeûnes et a supervisé des milliers de jeûneurs toujours à la ferme Rocan. C'est ce qui fait d'elle une autorité reconnue à l'intérieur du mouvement hygiéniste. Nicole Boudreau possède de plus un baccalauréat en biologie et en communication, elle est donc une excellente vulgarisatrice en regard d'écrits hygiénistes antérieurs qui étaient davantage techniques.

Dans cet ouvrage, Nicole Boudreau se propose, d'une part, de démontrer comment une personne se sent au cours du jeûne et d'autres part, de promouvoir le jeûne comme un repos physiologique permettant au corps d'éliminer les toxines accumulées par notre organisme. Afin d'atteindre ces deux objectifs, l'auteure présentera d'abord, la thèse hygiéniste sur le jeûne et ensuite des récits de personnages fictifs inspirés des témoignages de milliers de jeûneurs. Les

---

[43] NICOLE BOUDREAU, *Jeûner pour sa santé: le secret du rajeunissement biologique*, Montréal, Le jour éditeur, 1994, 178 p.

sensations éprouvées par ceux-ci seront interprétées selon un cadre théorique hygiéniste. Elle espère ainsi pallier la lacune existant à l'intérieur des écrits hygiénistes antérieurs.

D'après Boudreau, nous vivons à l'intérieur d'une société dominée, entre autres, par le fast-food. Nous préférons prendre des médicaments et en supporter les effets secondaires ou encore subir une opération, afin de pallier aux maux résultants du mode de vie actuel.

Toujours selon Mme Boudreau, parler du jeûne de nos jours, c'est nager à contre-courant d'une société axée sur la consommation. C'est faire ressurgir l'idée de la pénitence et de la culpabilité chrétienne omniprésente à l'intérieur d'une société traditionnelle. Par exemple, on se souviendra que par le passé, le jeûne bien que purificatoire était aussi synonyme de pénitence en rémission de nos péchés. Nous devrions observer la société grecque et être frappés de voir une prolifération de maisons de jeûne à vocation hygiéniste. Le jeûne a de tout temps servi l'homme, afin de le rendre meilleur.

3.2 Cadre théorique

3.2.1 Jeûne et toxémie

Comme le dit l'auteure: **«le jeûne c'est le retour du pendule : à l'abondance succède l'abstinence thérapeutique[44]»**. Le jeûne, c'est un repos physiologique total afin de corriger

---

[44] *IBID.* p. 15.

l'usure excessive de notre corps tout en demeurant énergique. Le corps à jeun se livre à une tâche majeure de désintoxication et de restauration de ses tissus. Jeûner met en action un processus permettant l'épuration cellulaire. Notre organisme peut alors se rééquilibrer et devient plus apte à se défendre contre des agents extérieurs.

L'auteure souligne que nous pouvons compter plusieurs signaux d'alarme, que le corps nous envoie, pouvant nous permettre d'identifier notre état d'intoxication. Ces signes sont de deux types: les signes objectifs et les signes subjectifs. Les signes objectifs se divisent en trois catégories: les signes morphologiques, les signes graphologiques et, les autres signes. Les signes morphologiques englobent le teint jaunâtre ou brouillé, l'acné et les autres troubles légers de la peau, les yeux sans éclat et cernés, la position debout et assise relâchée, etc. Les signes graphologiques sont: l'écriture ralentie ou «nerveuse», saccadée, hachée, pochée, molle, tordue, aux lignes descendantes, etc. Outre ces signes, les autres comprennent les toussotements, les crachats plus abondants, les menstruations déréglées, les pertes vaginales, la mauvaise odeur corporelle, les urines troublées et chargées, l'haleine forte, etc. Les signes subjectifs sont: la frilosité ou les bouffées de chaleur, l'étouffement, la fatigue persistante, les douleurs diverses, les troubles articulaires, la migraine, les démangeaisons, etc. Ces signes apparaissent différemment selon la personne, mais le jeûne peut corriger ces problèmes.[45]

---

[45] *IBID.* p. 54.

Le jeûne est pour l'auteure un repos physiologique. Aucune nourriture n'est ingérée, ni aucune source d'énergie extérieure. Seule demeure l'énergie résiduelle du corps. Ainsi, lorsque nous dépensons notre énergie par des efforts physiques, elle ne peut être réinvestie au travail de recyclage de l'organisme. Le jeûne doit se pratiquer en repos absolu dans les meilleures conditions possibles, c'est-à-dire au lit, à la chaleur avec le moins de contrariétés extérieures possible et avec l'absorption d'une quantité raisonnable d'eau.

3.2.2 Réactions d'autolyse

Toujours selon l'auteure, le jeûneur éprouve quelquefois certains maux corporels. Ces maux correspondraient à une période de désintoxication aiguë du corps mieux connue sous le nom d'autolyse. Il existerait trois sortes de malaises physiologiques ressentis au cours du jeûne. Premièrement, nous retrouvons les malaises déjà vécus dans le présent, qui sont, dans un grand nombre de cas, à l'origine de la motivation à jeûner. Cette catégorie comporte, par exemple, les cas de personnes qui, à la suite de maux de têtes ont décidé d'aborder le jeûne. En second lieu, nous relevons les malaises qui sont en relation avec des problèmes de santé antérieurs. Par exemple, à l'intérieur de cette seconde catégorie, nous retrouvons des personnes qui ont éprouvé antérieurement des brûlures d'estomac qui semblaient depuis en totale rémission. Troisièmement, nous retraçons les types de malaises jamais ressentis par la personne. Ce malaise indéfini suscite une certaine appréhension chez le jeûneur.

Mme Boudreau, nous présente plusieurs cas d'autolyse. Chez Blanche les effets de sa désintoxication se sont manifestées, entre autres par des maux de gorge.

> **«Le jeûne de Blanche a duré quatorze jours. Elle souffre fréquemment de maux de gorge qui s'accompagnent d'un renflement des ganglions du cou.(...) Au cinquième jour de jeûne, son mal réapparaît: les ganglions du cou triplent de volume et sa voix s'éteint presque complètement. La gorge enfle et devient très sensible.(...) Après cinq jours les ganglions désenflent. La voix devient normale et les sensations de chaleur s'atténuent. Au onzième jour de jeûne, tout rentre dans l'ordre[46].(...)»**

Des maux de tête ont affublé Rémi à plusieurs reprises au cours de son jeûne.

> **«À 59 ans, Rémi est affublé de sérieux maux de tête; ses migraines sont si intenses qu'elles l'obligent à garder le lit un ou deux jours par semaine. Rémi décide donc de jeûner pour se débarrasser de ce problème. Au deuxième jour de jeûne, l'éternel mal de tête refait surface. Les yeux de Rémi son injectées de sang et légèrement vitreux.(...) Le mal de tête atteint un sommet au quatrième jour de jeûne, puis s'atténue progressivement les jours suivants. À la fin de la semaine, Rémi ne ressent plus qu'une légère pesanteur, peu douloureuse qui disparaît le huitième jour. Un an plus tard, il rapporte que ses maux de tête ont considérablement diminué après**

---

[46] *IBID.* p. 69.

> **son jeûne, ne se manifestant plus qu'une ou deux fois pendant quelques heures[47].»**

À soixante ans, Charles a éprouvé, entre autres, des maux à une jambe. Trente ans plus tôt, il avait reçu à la guerre un éclat d'obus à cette même jambe.

> **«À 60 ans, Charles décide de jeûner pour des problèmes intestinaux. Ayant participé à la guerre de Corée trente ans plus tôt, il avait reçu dans une cuisse un éclat d'obus qui avait, à jamais pensait-il insensibilisé sa jambe. En jeûne, la vieille blessure s'est réveillée. Charles a ressenti en plein jeûne, les mêmes malaises qu'au moment où il avait subi sa blessure, trente ans plutôt. Cette douleur aiguë a duré quarante-huit heures. Après ces deux «jours du souvenir» il a constaté, avec surprise, que la sensibilité de sa jambe était revenue[48].»**

Enfin, Madame Boudreau croit que d'un jeûne à l'autre l'autolyse progresse. Autrement dit, la désintoxication accomplie au cours de cette dernière période a la capacité d'agir de plus en plus profondément à l'intérieur de l'organisme. Ainsi, pour une même personne, des jeûnes successifs peuvent être accompagnés de réactions de désintoxication très différentes. Cependant, la personne qui, entre ses jeûnes, répète maintes fois ses anciens excès alimentaires ou autres, risque fortement d'éprouver des réactions similaires. Malgré tout, nous considérons que plusieurs personnes ne ressentent rien au cours du jeûne.

---

47 *IBID.* p. 70.

48 *IBID.* p. 70 et 71.

Selon ses dires, l'absence de malaises révèle que la personne en jeûne est saine, que ses tissus ne sont que très légèrement usés et que son organisme ne comporte aucun foyer pathologique.

3.2.3 Jeûne: avantages et contre-indications

Toujours selon l'auteure, au cours des deux derniers siècles, le jeûne a, peu à peu, percé le joug du christianisme. Après moult expertises, les hygiénistes sont en mesure d'exposer les nombreux avantages physiologiques qu'offre le jeûne. Les effets physiologiques du jeûne sont très bien résumés par le Dr Hellmut Lützner, d'Allemagne:

-La perte de poids sûre et rapide;
-Le détachement de la nourriture;
-La décongestion et la purification des tissus;
-Le gain d'un meilleur tonus du tissu conjonctif et un teint clair;
-La prévention du vieillissement prématuré;
-Une thérapie dans le cas des maladies dépistées à un stade précoce;
-Un traitement des maladies métaboliques reliées à l'alimentation;
-Un moyen de se maintenir sain malgré un environnement de plus en plus chimifié;
-Le maintien d'une santé mentale et physique en particulier au stade de la ménopause chez la femme et au stade de la quarantaine chez les hommes.[49]

---

[49] *IBID.* p. 65.

Mme Boudreau va plus loin en dressant une liste des dérèglements que le jeûne thérapeutique améliore. Comme elle le souligne, cette liste des principaux dérèglements que le jeûne améliore n'est pas exhaustive:

-L'obésité et les problèmes qui lui sont associés: taux élevé de cholestérol ou de triglycérides, diabète précoce, foie gras;

-Les problèmes glandulaires (les glandes se régénèrent facilement):hypothyroïdie, problèmes liés au système de reproduction (règles douloureuses, irrégulières), au foie (qui est une glande), aux surrénales, aux parathyroïdes (qui régularisent entre autres, le calcium sanguin) et au pancréas;

-Les troubles digestifs: constipation, diverticules, ulcérations diverses, cristallisations;

-Les problèmes circulatoires: artériosclérose, hypertension, prévention des caillots, varices, problèmes liés à la circulation veineuse, migraines, frilosité;

-Les problèmes sanguins: anémie, polyglobulie (excès de globules rouges), déséquilibres divers de la formule sanguine;

-Dégénérescence de l'appareil locomoteur: arthrite, rhumatisme, myosites, arthrose, ostéoporose;

-Les problèmes liés au système de défense: faiblesses immunitaires, allergies, maladies des ganglions, arthrite rhumatoïde, infections bactériennes récurrentes;

-Les maladies virales: mononucléose, grippes, bronchites, laryngites, vaginites;

-Les maladies de la peau: acné, eczéma, séborrhée, hyperacidité;

-Les maladies du système nerveux: insomnie, irritabilité, maladies dégénératives au stade précoce (sclérose en plaques), épuisement;

-Les problèmes du métabolisme des tissus: kystes, tumeurs bénignes, fibromes, inflammations, cancers précoces.

Toujours d'après l'auteure, la perte de poids est inévitable au cours du jeûne. Pendant les deux premières semaines de jeûne, la perte de poids moyenne est de 10,2 Kilos chez les hommes et de 7,7 Kilos chez les femmes. Cette perte de poids diminuera d'environ de moitié si le jeûne se prolonge davantage. De plus, Nicole va dans le même sens que plusieurs hygiénistes, dans son explication du processus d'approvisionnement du corps en glucose au cours du jeûne. Enfin, elle croit toujours comme le reste des hygiénistes que le jeûne n'entraîne habituellement aucune carence en vitamines, en minéraux et en oligo-élément.

Malgré tout, le jeûne connaît ses contre-indications. Les personnes ayant un stimulateur cardiaque, un organe étranger greffé, une maigreur importante découlant d'une hyperthyroïdie active, un cancer généralisé, une toxicomanie, des phases avancées de colites ulcéreuses, des phases avancées de la maladie d'Alzheimer ou de sclérose en plaques, une maladie mentale qui produit le manque de contrôle de soi, des complications d'accidents qui relèvent de la traumatologie et toutes les personnes ayant une maladie causée par une carence nutritionnelle réelle ne retireraient aucun bienfait du jeûne. Enfin, le jeûneur doit s'astreindre à ne consommer aucune drogue quelle que soit sa forme c'est-à-dire: tout médicament, la caféine, etc.

3.2.4 Jeûne et psychisme

Le jeûne a aussi, pour madame Boudreau, un impact au niveau mental, car notre être n'est pas seulement conscient, mais aussi inconscient. Notre inconscient regroupe en quelque sorte tous les phénomènes de la personnalité échappant à notre conscience. Notre «moi» s'exprime par le «je». Il inclut toutes les facettes de notre personnalité consciente et s'est construit depuis l'enfance. Année après année, nous avons pu établir une image personnelle de la réalité d'après les expériences qui ont régi notre émotivité. Le «moi» constitue le gardien mémoriel de nos existences et il nous permet de gérer notre individualité au sein d'une société.

La vie en société implique certaines censures. Tant que les sensations et les expériences vécues sont conformes à ce que nous connaissons, notre «moi» demeure tel quel. Cependant, il peut aussi être confronté à l'intérieur de sa vie et être dans l'obligation de retrancher de sa conscience tout ce qui n'entre pas dans le schéma social. Ainsi, notre conscience nous empêche de faire éclater au grand jour, une pulsion jugée répréhensible ou obscène par l'ensemble social.

Le «moi», selon Boudreau, est appelé à changer lorsque le milieu extérieur est modifié. Le jeûne est une dérogation majeure des stimulus sensoriels qui, autrefois, réconfortaient et apaisaient notre être. La nourriture a un rôle prépondérant dans le maintien du «moi». Manger a une dimension affective; la nourriture est en quelque sorte un point de repère vis-à-vis la réalité. Autrement dit, une constante de notre conscience.

Toujours d'après l'auteure, une fois détaché de la nourriture, notre psychique s'active et se vivifie, notre vie émotive et inconsciente se manifeste plus clairement. Le jeûne permet une purification psychique. Elle explique ce processus ainsi:

> **«La décharge d'énergie bloquée se manifeste comme une crise de rejet d'une partie de soi-même et permet de revivre ces épisodes traumatisantes[50].»**

Autrement dit, de vieilles peines remontent à notre conscience avant d'être épurées.

Le jeûne permet, de plus, d'établir une relation intime avec soi-même. Certains éléments bloqués assurant notre évolution remontent à la surface; ils profitent de l'état de passivité causé par le jeûne. Le jeûneur a plus de mémoire, plus de lucidité et son intuition est plus aiguisée. Plusieurs problèmes relatifs à l'avenir sont résolus et une plus grande sensibilité permet une harmonie avec soi-même. Selon l'auteure:

> **«Le jeûne représente donc un formidable voyage intérieur, car il remue des forces psychiques et mentales qui étaient freinés; cette restructuration psychique produit des effets qui se répercutent au-delà du jeûne[51].»**

---

50 *IBID.* p 132.

51 *IBID.* p.133.

D'autre part, Mme Boudreau adhère a la thèse du Dr Magnone[52], scientifique italien reconnu, et précise que parfois à la suite d'un jeûne la personne est amenée à des changements radicaux dans sa vie. Elle croit de plus que si un désordre physiologique ressenti par une personne est d'origine psychosomatique, le jeûne permettra une désintoxication, un rééquilibre biologique, un assouplissement du moi; une guérison tant au niveau psychologique qu'au niveau physiologique.

Pour Boudreau, les mauvaises habitudes de vie qu'une personne adopte sont liées à un manque d'amour-propre. C'est lorsqu'on commence à s'aimer soi-même, que débute une évolution vers de meilleures habitudes de vie et par ricochet vers la santé. Trop longtemps dans un contexte religieux, le corps a été l'objet de mortification ou d'indifférence. Les changements culturels ont amené un nouveau rapport entre l'individu et son corps. La pratique du jeûne s'inscrit dans ce mouvement.

3.2.5 Jeûne et réalimentation

Suite à un jeûne, il est important de procéder à une bonne récupération. La récupération est, en général, d'une durée égale à celle du jeûne. Au cours de cette période, l'autolyse est toujours active et dans certains cas, la réalimentation accélère ses réactions sur le métabolisme. Cette période est marquée par la diminution de l'autolyse et par la reprise des fonctions digestives.

---

52 SEBASTIANO MAGONE, *Le jeûne dans les aspects de l'esprit et du psychique*, Rome, Commission internationale sur le jeûne thérapeutique, 1991.

Les premiers repas d'un jeûneur, toujours selon l'auteure, se composent de fruits pendant quelques jours; les fruits fournissent des sucres simples à l'organisme et sont facilement assimilables. Après quelques jours, la personne se réalimentant peut consommer des légumes verts crus et des légumes verts légèrement cuits à la vapeur. Elle pourra graduellement ajouter dans les jours qui suivent, des protéines, des légumes farineux et des gras jusqu'à l'obtention d'une alimentation adéquate. Le menu de récupération est végétarien et se compose de repas simples en respectant les combinaisons alimentaires. De plus, les repas sont préparés de façon à ne pas engendrer de fermentation intestinale. Un Les déjeuner composé que de fruits est préférable. Quant aux autres repas, on ne consomme qu'une seule protéine ou un seul féculent que l'on associe à des légumes verts.

Enfin, la récupération des forces varie d'une personne à l'autre. Ainsi, la personne qui récupère doit adapter son activité physique à son niveau d'énergie en pratiquant de préférence des exercices non violents et progressifs.

Selon Mme Boudreau, après un jeûne, la personne est en quelque sorte purifiée. Elle pourra adopter des habitudes de vie saines qui prolongeront cet état. L'hygiène naturelle inspirée du «gros bon sens» est un mode de vie adapté aux besoins de l'organisme. L'hygiénisme comporte de multiples facettes: une bonne alimentation saine et rationnelle; un repos régulier toutes les nuits; un exercice stimulant et non violent; l'absence de surmenage; l'abstention de stimulants, de tabac, de drogues, de médicaments et d'alcool; l' adoption d'une philosophie de vie satisfaisante; le jeûne. Une

alimentation saine devrait d'abord être végétarienne et apporter à l'organisme quotidiennement: 400 grammes de glucides, 50 grammes de protides, 50 grammes de gras, 25 grammes de vitamines et de minéraux, 2,5 litres d'eau. Enfin, une alimentation saine devrait comporter la dissociation des nutriments pour éviter la putréfaction intestinale et être annuellement ponctuée d'un jeûne afin de permettre un repos physiologique au corps. L'organisme, cette création complexe et merveilleuse, possède tous les éléments fondamentaux à sa guérison et son évolution si, bien sûr, nous lui en donnons les moyens.

Finalement, d'après l'auteure, le jeûne peut constituer en quelque sorte un lavage de cerveau. On entend souvent dire que certaines personnes après un jeûne ne jurent que par une alimentation et un mode de vie sain. Cependant, il est plus logique pour elle de contrôler son existence que de courir chez le médecin. Il est plus sensé de détruire le mal à la source que de continuer un mode de vie qui nous pousse à la perte. De plus, l'auteure le souligne, nous devrions comprendre qu'il vaut mieux investir dans un jeûne que dans des repas au restaurant composés de viande et largement arrosés de vin. Le jeûne est porteur de bien-être tant corporellement que mentalement.

3.3 Les observations de Mme Boudreau

Mme Boudreau a imaginé des personnages fictifs basés sur ses observations et sur les témoignages de milliers de jeûneurs. Ces personnages permettent à cette dernière de démontrer aux lecteurs l'expérience qu'une personne fait lors d'un jeûne. Notre objectif, dans cette partie, sera de

vérifier si les interprétations de madame Boudreau révèlent bien toute la réalité du jeûne. Pour ce faire, nous avons regroupé ces scénarios en fonction des catégories de notre propre enquête: *la motivation, le contexte de la pratique du jeûne, l'expérience et le vécu, les répercussions à court et à long terme*. Nous pourrons ainsi comparer les observations de notre enquête. Enfin, nous avons tenté de respecter le mieux possible l'aspect d'ensemble du récit imaginé par cette spécialiste de l'hygiénisme.

3.3.1 Motivation

Motivation d'ordre physique	Motivation d'ordre psychologique et social	Motivation d'ordre psycho-spirituel
Paul Michelle Julie Thérèse		

Notre enquête avait permis de relever trois types de motivations: *«motivation d'ordre physique»*, *«motivation d'ordre psychologique et social»* et enfin «motivation d'ordre psycho-spirituel». Selon les observations de madame Boudreau, la totalité des jeûneurs a effectué un jeûne pour répondre à des facteurs d'origine corporelle: pour perdre du poids, pour mettre fin à des ulcères à l'estomac, pour cesser de fumer, etc. Paul dit aux autres jeûneurs qu'il a décidé de réaliser un jeûne pour arrêter de fumer. C'est lorsque son frère fumeur invétéré meurt, qu'il se décide à accomplir un jeûne sans pour autant s'être informé sur cette technique.

> **«Quelques jeûneurs sont au salon; ils discutent de leur expérience à la clinique, partagent les bienfaits que leur procurent ces jours d'abstinence et s'encouragent mutuellement.(...) Paul qui participe à la conversation, explique qu'il jeûne pour arrêter de fumer.(...) Paul camoufle bien l'angoisse de ses nuits brisées, jusqu'au jour où son frère cadet, fumeur invétéré, meurt des suites d'une insuffisance cardiaque.(...)» Sans prendre le temps de se documenter sur le sujet, Paul téléphone à la clinique de jeune.»**

La légitimation de Michelle pour réaliser un jeûne était sa santé. Trop longtemps par le passé, elle avait éprouvé des maux d'estomac sans trouver un moyen efficace de guérison. Une conversation avec une de ses amies la motive d'autant plus à cette action.

> **«(...) Lasse des petits matins blêmes et décidée de vieillir avec énergie.(...) Après une fête de Noël copieuse, Michelle se réveille en sursaut à 3 h, en proie à de lancinantes brûlures à l'estomac; pour soulager son mal, elle fouille dans sa pharmacie à la recherche d'un remède.(...) Après des mois de malaises persistants et d'espoir de guérison déçus, Michelle est découragée.(...) Sylvie s'empresse de lui parler d'une pratique qui peut la guérir: le jeûne.(...) Elle s'est rendue à deux reprises dans une maison de jeûne pour se reposer et soigner ses migraines récurrentes.(...)»**

De son côté, Julie a décidé d'accomplir un jeûne pour être belle comme les filles des magazines. Elle espère de plus se sentir moins fatiguée, moins distraite et moins mécontente.

> **«Julie a prévu de jeûner pendant une semaine. Elle n'est pas malade, mais se sent fatiguée, distraite et mécontente de quelques kilos en trop. Elle jeûne pour être belle comme dans les magazines,(...) Son apparence la préoccupe autant que ses projets de coeur ou professionnels.(...) Julie n'a jamais le temps de se reposer, elle veut tout faire, tout voir, tout essayer. Mais, elle se sent parfois très fatiguée. Elle choisit donc une solution rapide pour regagner ses énergies et rester belle: le jeûne.»**

Thérèse a opté pour le jeûne afin de régler des problèmes corporels, soit une haute pression artérielle, des douleurs arthritiques, ses migraines, etc.

> **Elle est dans sa vingtième journée de jeûne.(...) Déjà sa tension artérielle a diminué, ses douleurs arthritiques ont presque disparu et ses migraines se sont évaporées.»**

3.3.2 Contexte de la pratique du jeûne

	MILIEU SOCIAL HABITUEL	HORS DU MILIEU SOCIAL HABITUEL	
	Jeûne à l'intérieur du milieu social	Jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée	Jeûne autodidacte en milieu champêtre
Jeûne de courte et de moyenne durée		Paul Julie	
Jeûne de longue durée		Michelle Thérèse	

Comme pour notre enquête, nous avons regroupé ces récits en deux grandes catégories. La totalité des personnages imaginés par madame Boudreau a réalisé un jeûne à l'intérieur d'une maison spécialisée. Cette clinique se situe à la campagne et permet de réaliser un jeûne dans le calme, en tout repos, etc. De plus, ce jeûne est supervisé par un hygiéniste. Cependant, la moitié de ces personnages a fait un jeûne de courte durée, tandis que l'autre moitié en a réalisé un de longue durée.

Paul a pratiqué un jeûne court. Il est à noter que ce personnage a décidé de le prolonger de quelques jours. Cette période a été accomplie dans une maison spécialisée et sous surveillance. Michelle a accompli un jeûne de quatorze jours. Âgée de 41 ans, elle l'a réalisé en tout repos. De son côté, Julie a mené à terme un jeûne de six jours. Il est à noter que celui-ci a été fait vaillamment. Pour sa part, Thérèse a expérimenté un jeûne long. Cette femme était alors âgée d'une cinquantaine d'années et a jeûné en tout repos.

3.3.3 Expérience et vécu

Effets psychologiques élémentaires	Effets psychologiques	Effets psycho-spirituels
Paul Michelle Julie	Thérèse	

Les scénarios de l'auteure ont été classés en trois groupes selon l'ordre antérieurement établi: *«effets psychologiques élémentaires»*, *«effets psychologiques»* et *«effets psycho-spirituels»*. La totalité de ces personnages a ressenti des effets corporels et mentaux. Cependant, trois d'entre eux ont ressenti des effets psychologiques élémentaires. Nous comptons dans cette catégorie les personnes qui ont ressenti a priori des sensations d'origine physique tels que la nausée, des maux aux jambes, etc. Elles ont aussi éprouvé quelques sensations d'origine mentale à savoir de la culpabilité, un certain questionnement personnel, etc. Un seul des personnages de Boudreau semble avoir éprouvé plus d'effets psychologiques.

Au cours de son jeûne, Paul ne pense plus à fumer. Il pense à la fatigue du travail. Son sommeil est ponctué de rêves. Des airs de musique remontent quelques fois à son esprit. Il se rend compte qu'il est difficile de s'arrêter et de réfléchir. À certaines occasions, son coeur bat un peu plus vite et il a chaud. Il a un goût amer dans la bouche et la langue épaisse. Enfin, il a tellement craché de goudron, qu'il est dégoûté de la cigarette. Il a aussi eu mal aux jambes. L'ensemble de ces sensations l'a amené à éprouver de la culpabilité vis-à-vis son ancien mode de vie. Malgré tout, il se sent maître de lui-même.

> **«Il ne pense plus à fumer.(...) Il pense à la fatigue pesante qui l'accable et à ses compagnons de travail qui s'éreintent pour des promotions.(...) Ses pensées sont agitées et il tape du pied.(...) Il constate qu'il lui est bien difficile de s'arrêter de réfléchir et qu'il n'est pas un expert en contrôle mental et en**

contrôle du temps.(...) Son sommeil le transporte vers le rêve.(...) Des airs de musique métallique surgissent sans permission.(...) Paul se réveille en sursaut. Son corps est très chaud, presque fiévreux. Sa gorge lui semble engluée, et un goût amer indescriptible le fait grimacer: son haleine empeste comme un vieux cendrier. En buvant une gorgée d'eau, il a l'impression d'avaler un jus de pipe tant le goût de son haleine est amer.(...) Son coeur bat un peu plus vite.(...) Ses sensations lui renvoient une image assez malsaine de lui-même.(...) Il sent en lui un répit, un calme complet.(...) Paul a tellement craché de goudron depuis quatre jours qu'il se sent complètement dégoûté du tabac.(...) Il a mal aux jambes.(...) Il se sent maître de lui-même et est certain de faire quelques choses de bien pour sa santé, son jeûne. (...) Paul n'a plus mal aux jambes.(...) Quand il sentait la nostalgie l'envahir, Paul se berçait un peu plus vite, montait le son de sa radio et attendait que l'alerte passe.(...) Paul admet, toutefois, qu'il a les idées claires depuis quelques jours.(...)»

Les sensations ressenties par Michelle au niveau mental ont été mineures. Elle a eu la bouche pâteuse, elle n'a pas réellement ressenti la peur et la faim. Elle a eu certains maux corporels comme des nausées et un mal d'estomac, qui se sont évanouis. Il est à noter que Michelle, au cours de son jeûne, voulait de tout coeur vaincre ses maux physiques. Elle avait de plus, l'impression de faire peau neuve. Enfin, elle se sent irritable, impatiente et vit une certaine fragilité émotionnelle.

«(...) Sa bouche est pâteuse et amère. Elle boit une gorgée d'eau, mais sa bouche est si épaisse que le liquide avalé ne suffit pas à étancher sa soif.(...) Sans peur et sans faim, elle récolte un bienfait profond. En fait, elle se rend compte qu'elle n'a jamais changé aussi vite, aussi profondément. Elle constate qu'elle fait peau neuve, sans effort, juste en laissant la nature agir.(...) Après quelques jours de repos, le mal de Michelle a complètement disparu.(...) Deux jours de calme et de repos ont passé. Michelle n'a plus la nausée, elle a mal à l'estomac.(...) Michelle se sent irritable et impatiente.(...) Michelle est attristée.(...) Elle se sent prise au piège, ne sachant pas si elle a mal à l'âme ou à l'estomac.(...) Son malaise à l'estomac est disparu.(...)»

Au cours de son jeûne, Julie n'a pas ressenti la faim. Elle dort beaucoup. Parfois, elle laisse la musique l'envahir. Elle se sent très près de son corps. Elle repense à ses amies, au plaisir de manger et à son copain qu'elle reverra à sa sortie. Globalement, Julie n'a pas ressenti de maux corporels.

«(...) Julie s'étire comme un chat. Elle dort sur commande depuis qu'elle jeûne. Elle n'a pas faim; quand elle pense à manger, c'est plutôt pour le plaisir de déguster quelque chose. (...) Elle repense à ses amies, qui sont tout pour elle; elle boit une gorgée d'eau, enfile ses écouteurs pour se calmer les idées.(...) Julie laisse les notes et les paroles de la chanson lui monter à la tête. (...) Le tempo l'agite, la musique l'excite, le mouvement l'enivre...(...) Elle se regarde sous tous les angles et se sent tout proche de son corps. Elle est complètement détendue.(...) Elle n'a

> **pas eu de malaises pendant son jeûne. Elle observe toutefois que son sommeil est plus agité depuis quelques nuits; elle dort en gigotant beaucoup et elle fait des rêves fous dont elle se souvient des moindres détails. Mais en ce moment, Julie rêve éveillée: elle pense à la rencontre qu'elle aura avec son nouvel ami en sortant du jeûne.(...)»**

De son côté, Thérèse sent que son corps élimine des déchets stockés depuis de nombreuses années. Elle a assisté à un réveil progressif puis à la disparition de maux physiques connus depuis son enfance notamment ses sinusites, son hypertension, ses raideurs, etc. Thérèse a aussi l'impression de dépoussiérer son esprit. Thérèse s'ennuie de son mari et elle a revu le fil de sa vie. De plus, nous décelons chez Thérèse une meilleure espérance dans l'avenir.

> **«(...) Depuis quelques jours, Thérèse sent son corps éliminer quarante ans de fritures et de sucreries. Elle a assisté au réveil de tous les bobos dont elle a souffert depuis sa tendre enfance. Ses troubles de vessie, son hypertension, ses raideurs, ses vieilles sinusites et ses diverticules aux intestins; tout y est passé.(...) Au lieu de dépoussiérer ses meubles, Thérèse a l'impression de dépoussiérer son esprit. Des souvenirs vieux et lointains remontent à sa mémoire. Ce sont des vieux regrets, des événements de sa vie qui lui ont fait mal.(...) Déjà, sa tension artérielle a diminué, ses douleurs arthritiques ont presque disparu et ses migraines se sont évaporées.(...) Depuis quarante ans, Thérèse est constamment sollicitée par son mari, ses enfants, ses petits-enfants et par le réfrigérateur.(...) Thérèse se secoue de sa rêverie; avec l'éducation qu'elle a reçue, elle ne devrait pas**

penser au sexe à 56 ans.(...) Le film de sa vie reprend. C'est une vie très riche, pleine de nuances, de lumière et d'ombres. Elle ne l'avait jamais vu comme cela auparavant.(...) Thérèse s'est rendu compte qu'elle pouvait éviter les embêtements du vieil âge en prenant le contrôle de sa santé, et cette découverte lui procure le sentiment d'une seconde jeunesse.»

3.3.4 Répercussions à court et moyen terme

	Répercussions physiques	Répercussions psychologiques	Répercussions psycho-spirituels
Impacts mineurs	Paul Julie		
Impacts majeurs	Michelle Thérèse		

Comme dans notre enquête, nous avons regroupé ces scénarios en trois classes: *les répercussions physiques, les répercussions psychologiques et les répercussions psycho-spirituelles.* L'ensemble des cas de madame Boudreau a éprouvé des sensations surtout physiques telles que la perte de poids, une énergie renouvelée, la perdre du goût de fumer etc. Cependant, la moitié de ces personnages semblent avoir éprouvé des répercussions mineures l'autre moitié, des répercussions majeures. Quelques jours après le jeûne, Paul marche seul, il a l'impression qu'il n'a jamais contemplé le paysage pleinement comme aujourd'hui et il se sent euphorique. Sa digestion et son activité corporelle sont au ralenti, mais il se sent décontracté comme jamais. Six mois après son jeûne, il

n'a pas recommencé à fumer. Il avoue par contre que rien n'a réellement changé dans sa vie, mais qu'il a un meilleur contrôle de ses appétits.

> **«Paul se sent allégé de six kilos.(...) Il n'a plus envie de fumer. Le tabac lui a procuré une telle nausée lorsqu'il s'en est désintoxiqué, qu'il saura résister aux tentations futures.(...) Paul mange depuis trois jours, il n'a jamais consommé autant de fruits de sa vie.(...) Seul dans la vaste campagne, il marche comme si c'était la première fois de sa vie; il se sent léger, et le grand air le rend euphorique.(...) Il revient à la maison les jambes molles et le souffle un peu court. Son corps n'est plus le même; ses muscles ont besoin d'être rééduqués.(...) Paul regarde avec fascination le décor qui l'entoure; il ne l'avait même pas remarqué, deux semaines auparavant, quand il faisait route nerveusement, la cigarette aux lèvres.(...) Il se sent décontracté comme jamais et n'a plus envie de fumer.(...) Six mois plus tard, Paul n'a pas recommencé à fumer, mais il a parfois trouvé difficile de résister à la cigarette. Il a repris tous les kilos qu'il avait perdu en jeûnant, mais il réussit à maintenir son poids.(...) Il dort mieux et se sent en pleine forme.(...) Paul aime toujours manger de la pizza, boire un pot avec ses amis et se coucher tard. Mais il a fait une croix sur les desserts.(...) Paul n'est pas pressé de retourner au jeûne, mais il sait qu'un jour, quand il se sentira épuisé et mal en point, il rejeûnera.(...) Il est même certain que son frère serait encore en vie s'il avait jeûné.»**

De son côté, Julie a repris les kilos perdus lors de son jeûne. Malgré tout, elle aimerait être plus sage qu'auparavant et manger selon son appétit. À la suite de son abstinence, Julie ressentait une plus grande énergie physique. Six mois plus tard, le jeûne n'a rien changé à son mode de vie. Cette période a été un moment d'aiguillage et de concentration dans une vie tumultueuse. Enfin, en jeûnant Julie a acquis une nouvelle jeunesse.

> **Julie a perdu cinq kilos. Maintenant que le jeûne achève, Julie souhaite devenir sage, suivre le menu basé sur les combinaisons alimentaires qu'on lui propose et essayer de manger selon son appétit.(...) Elle est encore un peu pâle, mais le fard lui donne des couleurs.(...) Elle meurt d'envie de courir, de sauter, d'aller voir tous ses amis et de jouer une partie de tennis. Six mois plus tard, Julie quant à elle a repris sa vie normale: elle étudie, travaille et fait la fête. Son jeûne fut une pause qui lui a permis de reprendre ses activités avec une énergie renouvelée.(...) Le jeûne a été un moment d'aiguillage et de concentration de ses énergies et de ses désirs. Le régime hygiéniste qu'elle a adopté lui convient parfaitement.(...) En jeûnant, c'est le truc. Au lieu de vieillir, tu rajeunis.**

Michelle après un jeûne sensiblement plus long que Paul semble avoir éprouvé davantage de répercussions psychologiques. Après son jeûne, elle ne ressent plus aucun maux corporels. Elle se sent extrêmement forte et la lourdeur et la paresse de naguère sont disparues. Elle a l'impression d'avoir accompli une action déterminante; la conquête d'elle-même. Elle respire mieux, se tient plus droite et est détendue. Elle pense que la

nature est magnifique et ne conserve que des bons souvenirs de son jeûne. Six mois plus tard, ses maux physiques ne sont pas réapparus et elle combine harmonieusement ses aliments selon le mode hygiéniste. Malgré son nouveau mode alimentaire, Michelle fait relâche le dimanche et se permet du café et des croissants au chocolat.

> **Depuis deux jours, Michelle ne ressent plus aucun malaise. Sa crise de larme est terminée. Son mal d'estomac a fondu et n'est jamais réapparu.(...) Elle se sent étrangement forte.(...) Elle se sent légère et prête à l'activité.(...) Michelle a la sensation d'avoir accompli quelque chose de merveilleux et d'inédit: la conquête d'elle-même.(...) C'est la première fois qu'elle marche depuis qu'elle se réalimente.(...) Elle se tient le dos plus droit, et son ventre est détendue. Elle respire mieux également.(...) Elle pense que la nature est magnifique, que la vie est extraordinaire et que son corps est neuf.(...) Elle est détendue et sereine. Après une marche de quinze minutes, Michelle revient à la maison; elle monte à sa chambre pour attendre le repas du midi.(...) Six mois plus tard, Michelle ne garde que des bons souvenirs de son jeûne. Elle n'a pas repris les kilos perdus. Elle se nourrit bien, combine adéquatement ses aliments et a entrepris de faire du sport. (...) Un jour, son alimentation sera complètement végétarienne, mais pas maintenant.(...) Ses maux d'estomac ne sont jamais réapparus et elle parle du jeûne à tout ceux qui souffrent de ce type de malaise.(...). Elle croit fermement que c'est elle qui contrôle sa santé et son hygiène de vie la mènera loin.(...)**

Les répercussions à court et moyen terme ont amené Thérèse à une amélioration physique marquée. Pendant son jeûne, Thérèse s'est ennuyée de son mari. Malgré tout, son visage semble plus jeune. Ses maux de tête et ses maux aux jambes ont disparu. De plus, Thérèse opte dorénavant pour le régime végétarien. En conclusion, il est à noter que le jeûne a été une vraie révélation pour elle et qu'Émile envisage de la suivre dans la voie hygiéniste.

> **Après vingt-sept jours de jeûne, elle aimerait bien revoir Émile.(...) Elle s'ennuie.(...)Son visage est tellement reposé qu'il lui donne l'air d'avoir quinze ans de moins. Ses boursouflures autour des yeux ont disparu; sa peau est lisse et ses yeux sont clairs.(...) Thérèse récupère depuis deux jours. Elle mange des fruits juteux et sucrés, mais se sent encore lente.(...) Elle s'ennuie d'Émile. D'ailleurs, elle lui a téléphoné pour lui confirmer que le jeûne était terminé.(...) Émile sent bien que le jeûne de sa femme va changer quelque chose dans sa vie.(...) Thérèse est retournée chez elle après dix jours de récupération.(...) Elle prépare parfois deux mets différents: l'un pour son mari, qui continue de réclamer bifteck et poisson, et l'autre est pour elle.(...) Pour Thérèse, le jeûne a été une vraie révélation. Elle dort bien, elle a de l'énergie, elle n'a plus mal à la tête et a perdu ses raideurs dans les jambes. Elle se sent régénérée. Que son compagnon envisage de la suivre dans cette voie lui fait bien plaisir.(...)**

3.4 Constat sur le jeûne hygiéniste

Lorsque nous comparons les observations de madame Boudreau avec celles de notre enquête, nous en arrivons à une représentation plus objective du jeûne. Autrement dit, nous parvenons à une perception plus large de ce processus, à l'intérieur comme à l'extérieur du mouvement hygiéniste. Nous sommes ainsi plus aptes à déterminer si la perception qu'a Boudreau du jeûne a influencé le caractère qu'elle a accordé à ses scénarios.

3.4.1 Au point de vue de la motivation

Les participants à notre enquête, pour légitimer leur activité de jeûne, ont eu recours à trois degrés de motivations bien distincts: physiques, psychologiques et sociales ou encore psycho-spirituelles. Parmi les motivations corporelles, nous comptions par exemple une légitimation s'appuyant sur un désir drastique d'arrêter de boire ou un désir de guérison d'un kyste à l'ovaire. Les motivations mentales et sociales avaient pour objectif par exemple, de satisfaire une curiosité personnelle ou encore survenaient à la suite de raisons familiales. Enfin, les motivations psycho-spirituelles s'appuyaient sur une légitimation dont l'origine se retrouvait, entre autres, dans le désir d'une libération globale. Selon Boudreau, les légitimations au jeûne s'appuient exclusivement sur un désir d'ordre physique: pour arrêter de fumer, pour arriver à une guérison de son ulcère à l'estomac et pour maigrir, pour être svelte et belle et enfin pour amener de multiples guérisons corporelles.

Alors que chez Boudreau, les motivations à jeûner sont exclusivement curatives, nous retrouvons à l'intérieur de notre échantillonnage des légitimations dont l'origine touche plutôt l'individu dans sa globalité, c'est-à-dire davantage en relation avec un état de vie attrayant et fascinant. Même parmi ceux qui ont fait un jeûne à l'intérieur d'une maison hygiéniste, les motivations évoquées ne sont pas strictement d'ordre médical. Peut-on en déduire que les maisons de jeûne sont parfois restrictives en réduisant la motivation des jeûneurs à des problèmes physiologiques qu'il faut guérir?

Notre enquête a démontré que certaines motivations à jeûner peuvent être d'ordre physique: Angèle qui voulait perdre du poids, Gisèle et Mathieu qui désiraient arrêter de boire, Louise qui espérait guérir un kyste à un ovaire et enfin, Bernadette qui voulait éliminer des problèmes de peau. Nous avons aussi relevé des légitimations d'ordre psychologique et social: Carole désirait changer de vie, Catherine a jeûné d'une part à la suite d'une problématique amoureuse et d'autre part, à une certaine influence familiale à la clinique Rocan, Jocelyne cherchait à suivre le cours des habitudes sociales et familiales, Maurice voulait, entre autres, répondre à un défi et enfin, Martin a jeûné pour avoir un meilleur contrôle de personnel. Parfois les raisons de jeûner étaient d'ordre psycho-spirituel. Théodore a fait un jeûne afin de pallier à un sentiment intérieur d'impureté.

3.4.2 Au point de vue des effets éprouvés lors du jeûne

Nous avions vu, au cours de notre enquête, que les personnes réalisant un jeûne prolongé ont de fortes chances d'éprouver des effets psycho-spirituels. Selon les scénarios

de Boudreau, trois personnages ont éprouvé des effets psychologiques élémentaires et un seul a ressenti des effets mentaux plus élaborés. Pourtant, la moitié de ceux-ci avait fait un jeûne de longue durée. Ainsi, une conclusion s'impose, une portion de ces personnages aurait eu de fortes chances d'éprouver des effets psycho-spirituels si on les avait traduits dans ce sens.

D'autre part, il va sans dire que nos sujets ont exprimé des effets plus subtils que ceux liés à la résorption du problème de départ. Ces effets vont de la guérison à un éveil de la conscience en passant par des changements importants sur leur vision du monde. Quant à eux, Paul, Catherine et Louise disent avoir éprouvé la sensation de n'être qu'une particule dans l'univers. Cet état prend sens dans un contexte de recherche et d'écoute de l'expérience spirituelle, alors qu'il est quelconque dans un contexte curatif et médical. Les effets du jeûne sont liés à ce qu'on y perçoit, voit et décèle. Il va sans dire que madame Boudreau écoute et interprète l'expérience du jeûne dans ses aspect médicaux et biologiques et confine la dimension de la conscience ou de la spiritualité dans la nomenclature du fantastique.

1.4.3 Au point de vue des répercussions à court et moyen terme

Ce dernier point, nous amène à une dernière déduction portant cette fois sur les répercussions à court et moyen terme. Nous avons pu conclure, lors de notre enquête que nos informateurs ont éprouvé des conséquences à court et moyen terme d'ordre physique, mental ou encore psycho-spirituel et que celles-ci n'entretenaient pas de liens directs avec les

légitimations à jeûner. Lorsque nous considérons les scénarios de madame Boudreau, nous pouvons relever que les répercussions à court et moyen terme sont d'abord d'ordre physiologique. Nous pouvons donc penser que les récits imaginés par Nicole Boudreau bien que plausibles, privilégient principalement le caractère corporel du jeûne.

1.4.4 Conclusion

En somme, madame Nicole Boudreau dans sa présentation du jeûne considère en priorité dans ses propos le caractère physiologique et psychologique du jeûne. Notre enquête a démontré que le processus du jeûne touche nécessairement aux dimensions physiologiques, mentales et spirituelles de l'humain. Il peut même s'avérer marquant à ce dernier niveau. En interprétant la pratique du jeûne comme un geste d'abord physiologique ayant des répercussions avant tout biologiques, l'auteure se trouve à réduire le champs d'action d'un processus plus large. Malgré tout, nous devons souligner l'effort que cette spécialiste a réalisé en exposant davantage le vécu d'un jeûneur que les écrits hygiénistes antérieurs, bien qu'elle ait éprouvé de la difficulté à décrire la globalité de l'expérience du jeûne. La question demeure: Est-ce que le phénomène spirituel dans le jeûne hygiéniste devrait être confiné aux oubliettes?

Mme Boudreau, comme l'ensemble du mouvement hygiéniste, considère que le jeûne est un repos physiologique similaire au sommeil. Ce repos permettrait au corps de se désintoxiquer et de se régénérer. Au cours du jeûne, l'inconscient prendrait le pas sur le conscient. Les transformations résultant de l'affaiblissement du corps sont observables par des spé-

cialistes en physiologie. Il reste que ceux-ci ont plus de difficulté à saisir les modifications psychiques résultant du jeûne si nous prenons en considération que ces transformations perdurent après cette période de jeûne et qu'elles peuvent amener l'individu à modifier son mode de vie. Le «moi» dont la réalité est ébranlée par le jeûne pourra-t-il affronter la société comme autrefois? Manifestement, l'ex-jeûneur, dans certains cas, pourra s'acheminer vers l'isolement ou encore à faire ressortir au grand jour une pulsion, une idée ou encore un mode de vie particulier jugé bizarre ou répréhensible par la société.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Dans ce travail, nous avons vu que l'hygiénisme se situe entre deux pôles, l'un spirituel et l'autre médical. Ce mouvement se rapproche du corps médical dans l'application qu'il fait d'un ensemble de techniques naturelles visant à accorder ou à prolonger la santé corporelle. Il frôle aussi le champs d'action spirituel car le jeûne a, dans le passé, revêtu un caractère religieux et spirituel important. Par exemple, de nombreux moines ont jeûné afin de se rapprocher de Dieu. Par ailleurs, l'hygiénisme se dissocie de la société actuelle par l'exercice d'un mode de vie particulier et se dresse radicalement contre certains comportements d'ordre médical et clérical. Toutefois, ce mouvement ne constitue pas une secte, car l'application d'un tel mode de vie peut être pratiqué à l'intérieur et à l'extérieur de la société et ne repose qu'en partie sur une allégeance dogmatique à un culte; il incite cependant à une rupture par rapport au mode de nutrition de la société en général.

La présence de l'hygiénisme à l'intérieur d'une société qui se veut sécularisée, nous invite à une réflexion sur les origines et sur la fonction essentielle d'un tel mouvement. Au cours des derniers siècles, l'Église a connu des modifications importantes. Celles-ci ont amené d'une part, un affaiblissement de la vie monastique et d'autre part, un assouplissement considérable des pratiques de transformation spirituelle tel le jeûne. Étrangement, depuis les deux derniers siècles, est graduellement apparu l'hygiénisme. Ce mouvement vise a priori à redonner au corps sa place dans une société moderne de production et de consommation où le jeûne a perdu tout son sens. En second lieu, au cours de son émergence, l'hygiénisme est passé d'un langage partiellement religieux à un langage plutôt technique. Il s'agit de considérer les écrits hygiénistes du début du siècle dans lesquels on retrouve un mode d'explication basé en grande partie sur le divin. Dans les écrits plus récents on assiste à une quasi-disparition de l'omniprésence divine qui est remplacé par un mode d'explications plus technique, rationnelles et fonctionnelles. Ainsi, le mouvement hygiéniste a en quelque sorte des origines et une fonction religieuse et spirituelle et il se serait sporadiquement intégré à un langage propre à une société sécularisée. L'hygiénisme occuperait autrement dit le rôle autrefois réservé au religieux, celui de régulariser la société.

Certes, l'hygiénisme est une voie rafraîchissante voir un ressourcement. Mais, pour l'humain, pour qui manger est un plaisir, ce mode de vie ne peut faire autrement que de provoquer des modifications psychologiques. Bien plus, la nourriture dans une société chrétienne a un aspect social notable étant donné l'importance qu'a pris le repas dans la

symbolique religieuse. L'application d'un mode de vie hygiéniste en demeurant à l'intérieur de l'ensemble social, pourra dans certains cas, provoquer l'isolement, car l'hygiéniste sera amené a se distancier de sa famille et de ses proches afin de pouvoir réaliser pleinement son mode de vie. Si l'hygiénisme apparaît comme une solution pour atteindre davantage d'harmonie individuelle, il semble ambigu lorsque nous considérons son rapport avec l'ensemble social.

Notre analyse de l'un des éléments fondamentaux du mouvement hygiéniste, le jeûne, nous a permis de faire un éclairage nouveau sur ce phénomène social. Le jeûne, qui constitue un élément fondamental du mouvement hygiéniste est un agent de transformation à la fois physiologique, psychique et spirituel. Il ne peut limiter à une action strictement physiologique. Évidemment, certaines personnes très malades pourraient voir le jeûne comme une échappatoire face à une mort prochaine. D'autres pourraient l'envisager comme une façon de perdre du poids ou un moyen de guérison d'une maladie majeure, a priori si celle-ci est d'origine psycho-somatique. Cependant, il apparaît plus avantageux pour l'individu qui opte pour le jeûne d'être d'abord en santé et que son celui-ci ne soit pas trop prolongé s'il veut éviter des transformations psychiques à long terme.

Au niveau psychique, selon les sujets de notre enquête, les transformations résultant du jeûne sont dues à une modification du «moi». La personnalité est modifiée pour un plus «grand bien-être personnel». Cependant, cette modification comporte aussi certains désavantages si le jeûne se prolonge trop. Un long jeûne s'accompagne habituellement d'un affaiblissement du «moi» et d'une plus grande sensibilité avec

«assauts de l'inconscient» pour reprendre une expression de Jung. Cet affaiblissement peut provoquer des comportements singuliers augmentant une instabilité notoire chez l'ex-jeûneur lors de son retour à la société.

Au niveau spirituel, il s'agit d'un processus en lien avec les émotions, la sensibilité, la lucidité, la prise de conscience etc. Les sujets de notre enquête ont souligné que l'expérience du jeûne est extraordinaire. Le questionnement suscité au cours de cette période favorise grandement selon eux, l'épanouissement personnel et améliore la perception de la réalité. Enfin, nous pouvons noter que dans certains cas de jeûne prolongé, l'abstinent éprouve la sensation que son être communie avec l'ensemble des vivants et avec l'au-delà. En cela, il touche l'essence de l'être qui a tant fasciné les mystiques.

Notre travail d'analyse du jeûne nous a permis d'établir quelques conclusions. Premièrement, les effets du jeûne sont davantage reliés à sa longueur et au contexte dans lequel il a été effectué qu'avec les motivations à sa réalisation. Deuxièmement, les personnes ayant éprouvé des effets marquants au cours du jeûne ont aussi ressenti des répercussions à court et moyen terme. Troisièmement, les motivations du jeûneur peuvent avoir un caractère expéditif vis-à-vis ses objectifs. Personnellement, nous croyons que le mouvement hygiéniste, par la pratique du jeûne, s'assure en quelque sorte une continuité. Nous croyons C'est-à-dire que l'affaiblissement du «moi» au cours du jeûne incite davantage l'individu à intégrer au coeur de sa vie, une série de concepts hygiénistes telles que les associations alimentaires. Cependant, malgré cet «enrôlement», le mode de vie hygiéniste

n'a rien de répréhensible si nous prenons comme exemple la société actuelle. L'individu est libre de manger ou boire ce qu'il veut au sein d'une société d'outre-mangeur et de super-consommation où la corruption en devenue monnaie courante.

Ainsi, le jeûne hygiéniste est une pratique d'abord psycho-médicale lorsqu'il est d'une courte durée. Cependant, il peut être aussi l'outil d'une évolution spirituelle en fonction de sa durée et du contexte dans lequel il a été réalisé. Alors que penser du mouvement hygiéniste? Est-il un mouvement spirituel? Lors de notre analyse de l'oeuvre la plus récente d'une des guides du mouvement hygiéniste, Nicole Boudreau, nous pouvons constater que celle-ci voit dans le jeûne un processus physiologique et psychologique. Selon sa perception, la notion de spiritualité serait cantonnée dans l'ordre du fantastique. Par contre, chez Boudreau, les motivations au jeûne sont strictement physiologiques bien que notre enquête ait démontré que celles-ci sont, dans certains cas, davantage ancrées dans une expérience qui attire et fascine. Ainsi, nous pouvons penser que l'hygiénisme est un mouvement psycho-médical et spirituel, mais qu'il rejette ce dernier caractère en fonction d'une société sécularisée.

Que penser alors du jeûne proprement dit? Cette pratique se perd dans la nuit des temps, mais a su perdurer malgré une signification différente. Pourrions-nous entrevoir que cette pratique fait partie de l'ensemble des signes de la nature qui seront de tout temps présent à l'intérieur des sociétés humaines? Dans le même sens que Mircéa Eliade dans son oeuvre intitulée: *«le profane et le sacré»*, nous pourrions croire que le jeûne persistera à l'intérieur des sociétés futures sous une signification différente que celle connue présentement.

Il serait passé de la sphère religieuse à une sphère davantage technique en fonction de la société qui le supporte.

BIBLIOGRAPHIE

Livres

Ahret, Arnold. *Santé et guérison par le jeûne*. Paris, Aryanne, 1977.

Bouffard, Denys-P et Maryse Goudout. *Les cliniques de jeûne au Québec*. Université Laval, 1983, 15p.

Bragg, C..*The miracle of fasting*. Santa Barbara, Health Science, 1983, 196p.

Brumberg, Joan Jacobs. *The emergence of anorexia nervosa as a modern disease*. Cambridge. Mass., Harvard U Pr., 1988, 366p.

Buchinger, Otto Dr. *L'art de rester jeune*, Montréal, Paulines, 1973, 107p.

Bynum, Caroline. *Jeûnes et festins sacrés*. Paris, Les Éditions du Cerf, 460p.

Dewey Dr E.H.. *Le jeûne qui guérit*. Paris, Le courrier du livre, 1969.

Eliade, Mircea. *Le profane et le sacré*. Paris, Gallimard, 1965, 183p.

Guillaume, Alexandro. *Jeûne et charité*. Paris, Pontificia Universitas Gregoriana, 1954, 190p.

Le jeûne: colloque sur le jeûne. Québec 1er mai 1981, Québec, Faculté des sciences alimentaires, Université Laval, 1981, 51p.

Lutzer, Hellmut. *Comment revivre par le jeûne*. Paris, Éditions terre vivante, 1984, 89p.

Mangeon, Jean-Philippe. *Grève de la faim et institution médicale*. Clermont, Thèse, 1982.

Martineau, C. «La nourriture et la mort ou du jeûne monastique au thème de la faim chez Villon»; In: *Manger et boire au Moyen Age*, tome 2, Paris, Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Nice, no 28, 1984, pp. 325-330.

Mendelson, Robert. *Confessions d'un médecin hérétique.* Québec, Éditions de l'Informatek, 1982, 114 p.

Mennell, Stephen. *On the civilizing of appetite.* Australia, Monash, Dept. of sociology, Clayton, 1991, 403p.

Mérien, Désiré. *Les fondements de l'hygiène vitale.* France, Nature et Vie, 1978, 172p.

Mérien, Désiré. *Jeûne et santé: la méthode douce des paliers.* France, Nature et vie, 1984, 282p.

Mosséri, Albert. *Jeûner pour revivre: techniques de l'hygiénisme.* Paris, Le courrier du livre, 1980, 314p.

Mosséri, Albert. *Le jeûne: meilleur remède de la nature.* France, Éditions les hygiénistes, 1994, 208p.

Needleman, Jacob. *À la recherche du christianisme perdu: un pèlerinage au coeur de la religion.* Albin Michel, 1990.

Rocan, Jean. *Médecine de demain.* Sherbrooke, Les Éditions Jean Rocan, 1985, 181 p.

Saint Denis Prévost. *Dénutrition prolongée et volontaire.* thèse de doctorat, Bordeaux 11, 1978.

Saury, Alain. *Régénération par le jeûne: une thérapeutique préventive.* France, Dangles, 1978, 179p.

Shelton, H.M. *Le jeûne.* Paris, Ed. Le courrier du livre, 1970.

Trémolières, J. *Nutrition: physiologie, comportement alimentaire.* Paris, Ed. Bordas, 1977.

Trémolières, J. *Partager le pain.* Paris, R. Laffont, 1975, 377p.

Truffaut, Sylvie. *De la diète au jeûne: pour rajeunir le corps, stimuler l'esprit*. Paris, Retz C.E.P.L., 1980, 189p.

Articles de périodiques et d'encyclopédies

André, Jean-Claude. «Le jeûne, une thérapeutique millénaire d'actualité». *Vie et santé*, 1157 (avril 1990), pp. 49-52.

Anthony Graham, Wendy Spencer et Arnold Anderson.«Altered religious pratices in patients with eating disorders». *International Journal of Eating Disorders*, vol. 10, no. 2 (1991), pp. 239-243.

Bernier, Conrad. «Des jeûnes assez brefs, répétés chaque mois, redonneraient santé l'homme surnourri». *La Presse*, (Québec), 18 février 1990, D-6.

Bessire, Gérard. «Oublier sa faim pour nourrir sa foi». *La Vie*, no. 2267 (9 fév. 1989), pp.65-67.

Brague, Rémi. «Le corps est pour le seigneur». *Communio*, no.6 (nov.-déc.1980), pp. 4-19.

Coutu, Brigitte. «Le jeûne: des vacances pour le corps ou pour l'esprit?». *Femme plus*, vol. 5, no 7 (août 1992) pp. 56-59.

Daigle, Marie-Claude. «Alimentation: jeûner sans faire souffrir». *Écologie*, vol. 1, no 4 (avril-mai 1990), pp.44-46.

Dorozynsk, Alexandre. «La génétique, arme du rajeunissement». *Science et Vie*, no. 816.

Edith H. Lavy et Marcel A. van den Hout. «Attentional bias for appetitive cues: effects of fasting in normal subjects». *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 21 (1993), pp.297-310.

Encyclopédie hygiéniste. tome 1 à 10, Québec, Informatek, 1985.

Erra E.H. Giffith et George E. Mahy. «Psychological benefits of spiritual baptist mourning 1». *American Journal of Psychiatry*, vol. 141 (juin 1984), pp. 769-774.

Erra E.H. Giffith, George E. Mahy et John L Young. «Psychological benefits of spiritual baptist mourning 11». *American Journal of Psychiatry*, vol. 141, no. 2 (fév. 1986), pp. 226-230.

Flavigny, Christian. «Anorexie, jeûne et purification». *Topique; Revue Freudienne*, vol. 21 no. 48 (oct. 1991), pp. 293-313.

Gale, J.F.M. «Fasting: Stoicism Full-Circle?». *Studia Monastica*, vol. 30, no. 2 (1988), p. 223-241.

Gambert et al. «Endogenous opiates and fasting». *Science*, vol. 23, no. 11 (sept. 1981) p. 1282.

Gaudreault, Martine. «Le jeûne une privation inutile et dangereuse». *Santé*, no 55 (fév. 1990), pp.28-29.

Habermas, Tilmann. «Historical continuites and discontinuities between religious and medical interpretations of extreme fasting; the background to Giovanni Brugnoli's description of two cases of anorexia nervosa in 1875». *History of psychiatry*, no. 3 (déc. 1992), pp.431-455.

Haruyoshi Yamamoto, Jinichi Suzuki et Yuichi Yaumochi. «psychophysiological study on fasting therapy». *Psychotherapy and psychomatics*, vol. 32, no. 1-4 (1979), pp. 229-240.

Hocart, A. M. «fasting». *Encyclopedia of Social Sciences*, tome. 5, pp. 144-146.

Manigue. Jean-Pierre. «Jeûne et partage». *L'Actualité Religieuse dans le Monde*. Paris, no. 20 (1985), pp. 23-30.

Mathieu, M. T. «Réflexions sur le jeûne». *Vie consacrée*, vol. 58, no 2 (1986), pp. 113-122.

Merin, R,G,. «New implications of fasting», *Anesthesiology*, no 48 (1978).

Michael G. Calson, Wanda L. Snead et Peter J. Campbell. «Fuel and energy metabolism in fasting humans». *American Journal of Clinical Nutrition*, no. 60 (1994), pp. 29-36.

Michaud, H. «Le jeûne et l'abstinence dans la discipline actuelle de l'Eglise». *Revue Apologétique*, vol. 64, no. 618 (mars 1937), pp. 284-303.

Musurillo, Hebert. «The problem of ascetical fasting in the greek patristic writers». *Traditio*, no. 12 (1956), pp.1-64.

Paris, Ginette. «Jeûner ça goûte bon». *Châtelaine*, vol. 21, no. 3 (mars 1980), pp.98-108.

Parrot, Rolande. «Le jeûne dans une spiritualité réincarnée». *L'Église Canadienne*, vol. 23, no 4 (22 fév. 1990), p. 101.

Ploude, Joseph-Aurèle. «La pénitence chrétienne: prendre sa foi au sérieux». *L'Église canadienne*, vol. 19, no 13 (6 mars 1986), pp. 389-392.

Pollitt, Ernesto et al. «Fasting and cognitive function». *Journal of Psychiatric Research*, vol. 17, no. 2 (1982-83), pp. 169-174.

Ribollet, J. et Bourquin R. «De l'eau et du jeûne comme moyens naturels de santé, d'épanouissement et d'harmonie de la personne humaine». *Press. therm. climat.*, 104 (1967), pp. 48-50.

Sauvé, Alain. «Vivre mieux et vivre plus». *Cahiers de Sociologie et de Démocratie Médicales*, no 3 (1987), pp. 191-220.

Tait, Gorden. «Anorexia nervosa: Asceticism, differentiation, governement». *Australian and New-Zeland Journal of Sociology*, vol. 29, no. 2, (août 1993), pp. 194-208.

Tamney, Joseph B. «Muslim and chistian Attitudes toward fasting in southeast Asia». *Review of Religious Research*, vol. 19, no. 1 (1977), pp. 3-15.

Tamney, Josheph B. «Fasting and dieting: a research note». *Review of Religious Research*, vol. 27, no.3 (mars 1986), pp. 255-261

Trémolières, J. et Claudian, J. «Psychologie de l'alimentation». *Univers de la psychologie*, Tome 11, Paris, LIDIS, 1977, pp. 67-115.

Vermon R. Young et Nevin S. Scimshaw. «The Physiology of servation». *Scientific American*, vol. 225, no. 4 (Oct. 1971), pp. 14-21.

Villedieu, Yanick. «Les mythes d'une thérapie la mode: le jeûne». *L'actualité*, vol 9, no. 6 (juin 1984), p. 112.

Voguë, A. de. «To love fasting: an observance that is possible and necessary today». *Benedictine Review Atchison*. vol. 35, no 3 (1984), pp 302-313.

Vuillaume, C. «Le jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui». *Collectanea Cisterciensia*, vol. 51, no 1 (1989) pp. 42-78.

Vuillaume, C. «Le jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui». *Collectanea Cisterciensia*, vol. 51, no 2 (1989) pp. 127-146.

Vuillaume, C. «Le jeûne dans la tradition monastique ancienne et aujourd'hui». *Collectanea Cisterciensia*, vol. 51, no 3 (1989) pp. 219-240.

ANNEXE A

LISTE DES QUESTIONS POSÉES AU COURS DE L'INTERVIEW

1) Quelle est ta perception du jeûne?

2) Qu'est-ce qui t'a motivé à jeûner?

3) Dans quelles conditions as-tu jeûné?

4) Quels ont été les effets que tu as ressentis au cours du jeûne?

5) Après le jeûne, as-tu ressenti des effets d'aversion, par exemple envers l'alcool, la drogue, le fast-food, la nourriture carnée, etc.?

6) Après le jeûne, as-tu ressenti des changements vis-à-vis tes valeurs sociales, par exemple au niveau de la famille, du mariage, des droits de l'homme, etc?

7) Penses-tu que le jeûne a modifié ton existence? h) Désires-tu rejeûner un jour?

8) Penses-tu que le jeûne a modifié ta façon de penser?

9) Crois-tu que le jeûne peut amener à une évolution spirituelle?

10) Comment, d'après toi, un processus physiologique peut influencer le niveau spirituel?

11) Comment distingues-tu le niveau spirituel du niveau physiologique à l'intérieur de l'être humain?

12) Certaines gens disent que dans une société traditionnelle, les moines jeûnaient pour des motifs exclusivement spirituels, qu'en penses-tu?

13) Certaines gens disent que le jeûne hygiéniste est purement physiologique, qu'en penses-tu?

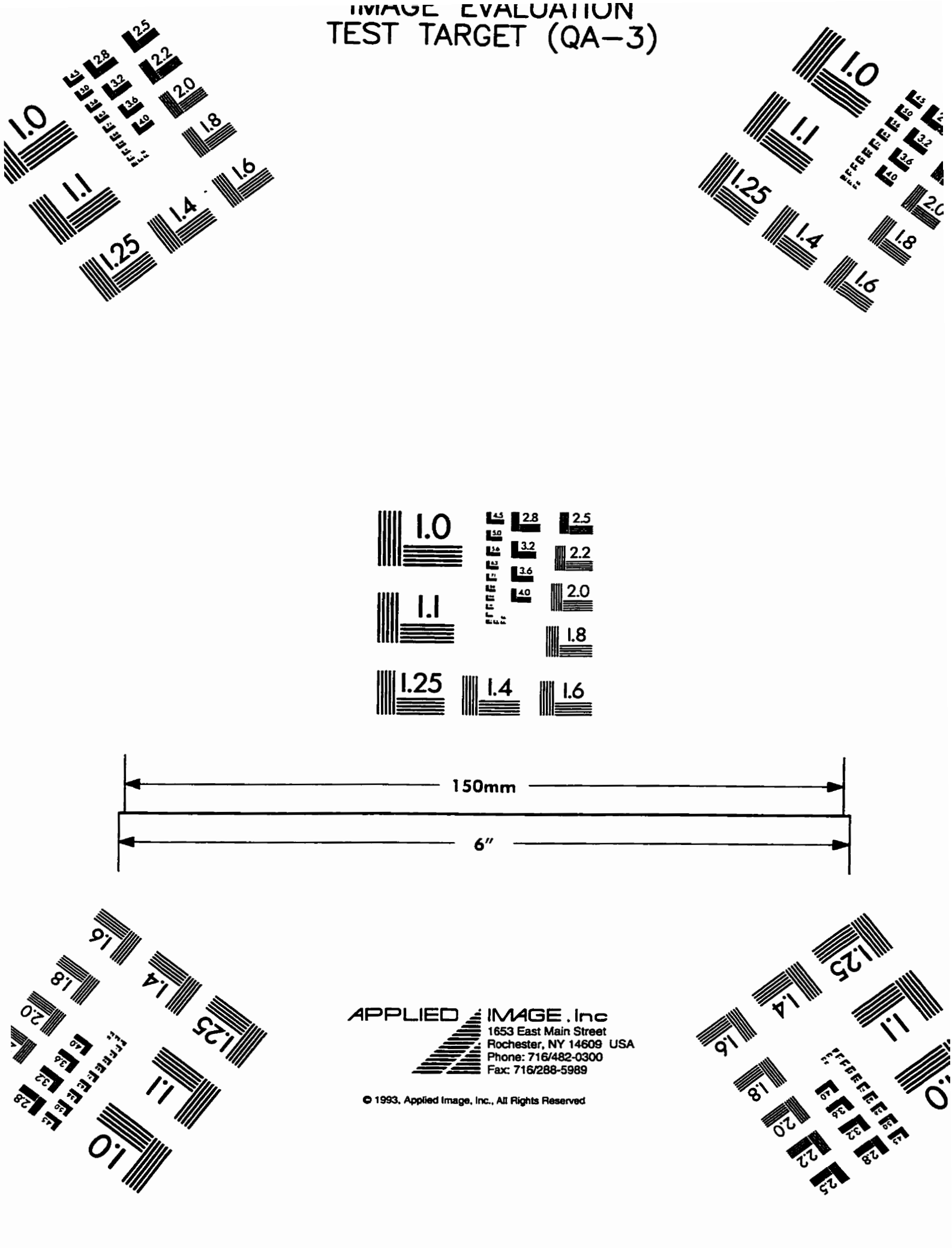
IMAGE EVALUATION
TEST TARGET (QA-3)
1.0
1.1
1.25
1.4
1.6
1.8
2.0
2.2
2.5
2.8
3.2
3.6
4.0
150mm
6"
APPLIED IMAGE, Inc
1653 East Main Street
Rochester, NY 14609 USA
Phone: 716/482-0300
Fax: 716/288-5989
© 1993, Applied Image, Inc., All Rights Reserved