

■ ESSERTFALLON

Jeûner tout en nourrissant son esprit

► **Toute une semaine sans manger**, c'était le programme de huit personnes qui ont participé à un jeûne jusqu'à vendredi dans la Maison de paille d'Essertfallon.

► **Méditation, promenades et beaucoup d'eau**, telle était leur seule nourriture durant sept jours, au cœur du Clos du Doubs.

«La sensation de faim n'existe pas, assure Jean-Luc, de Porrentruy. Il y a une préparation avant le jeûne. Durant une semaine, nous enlevons progressivement la viande, les pâtes, les céréales, avant de manger uniquement des fruits le dernier jour.»

Une fois cette préparation terminée, les huit participants au jeûne organisé dans la Maison de paille d'Essertfallon ont ingurgité un dernier cocktail, au chlorure de magnésium, pour effectuer un nettoyage complet. «C'est une purge, qui vide et nettoie», poursuit Jean-Luc. Ils n'ont plus consommé ensuite que 2,5 à 3 litres d'eau par jour, c'est tout, pour purifier leur corps.

Sept jours sans manger, «c'est déjà bien»

«L'idéal pour un jeûne, c'est entre 15 jours et trois semaines, explique Jacques Froidevaux, responsable de la Maison de paille d'Essertfallon. Mais le faire durant une se-



Ces participants au jeûne organisé à la Maison de paille d'Essertfallon n'ont rien mangé depuis une semaine, et se baladent ici avec Jacques Froidevaux, troisième depuis la droite, et Sibylle Ott, au centre.

maine, c'est déjà bien...» Des semaines de jeûne sont aussi proposées au Creux-des-Biches, dans les Franches-Montagnes. Quatre fois par année, et ce depuis trois ans, des participants se réunissent pour ne pas manger.

«J'ai toujours eu envie de tenter cette expérience et j'ai réalisé un jeûne de trois semaines en Tunisie, se rappelle Jacques Froidevaux, accompa-

gnateur de jeûne. Puis je me suis instruit sur cette pratique. Durant le jeûne, nous créons une sorte de bulle. Il est nécessaire de sécuriser les gens, de travailler sur les doutes qui apparaissent parfois au début du processus.»

Après le jeûne, les participants reprennent progressivement des repas. Le processus complet dure donc trois semaines.

Se souvenir de ses rêves

«Les premiers jours, je me sentais assez faible le matin, concède Laurence, 55 ans, venue de Genève. Elle était l'une des huit participants du canton du Jura, de Genève, ou encore d'Allemagne. Mais aujourd'hui, je me sens pleine d'énergie... et joyeuse! On se sent libre, c'est plaisant. Je me souviens de mes rêves, ce qui ne m'arrive pas en général.»

Pour Asha, elle aussi de Genève, cette semaine est comme un cocon. «Nous avons beaucoup de temps pour nous, ce qui est très précieux. Peu de gens peuvent se le permettre, mais cela ne peut nous faire que du bien.»

Jeûner pour mieux nager

Du yoga est proposé aux participants. Il y a aussi la méditation, dispensée par Sibylle

Ott. «Ici, nous avons le temps et l'envie d'entrer dans cet état de méditation, pour vivre le moment présent, explique-t-elle. C'est quelque chose de rare dans notre monde, il faut presque l'apprendre.»

Pascal, un autre Genevois, avait déjà réalisé l'expérience. «Et après les sept jours de jeûne, je suis reparti pour trois jours de plus. Je sentais que j'étais en forme, et j'ai pu nager un kilomètre sans être fatigué, alors qu'en dehors du jeûne, c'était plutôt 500 ou 600 mètres.» Pour respecter le rythme du groupe, il a cette année commencé son jeûne trois jours avant les autres.

Le corps et l'esprit

«Le jeûne n'est pas nouveau et il a été prôné par toutes les religions, avance Jacques Froidevaux. Il y a toute une liste de choses pour lesquelles jeûner peut aider: les rhumatismes, les allergies ou encore l'asthme par exemple. Lors du jeûne, le médecin intérieur réalise un nettoyage.» L'habitant d'Essertfallon cite aussi le côté spirituel du jeûne. «Il permet de se découvrir soi-même.»

Jeudi dernier, les participants ont effectué une promenade, avec un quart d'heure de méditation dans les bois de la nature environnante. Prenant leur temps, profitant du moment présent, ils sont ensuite revenus à la Maison de paille, à l'heure où d'autres devaient rentrer prendre le temps de préparer à dîner. **MAXIME NOUGÉ**

■ MUSIQUE

Mr. Lordi se joint à Silver Dust sur un titre de leur nouvel album

Lordi est un groupe de metal qui avait effrayé et fasciné l'Europe en 2006. Les Finlandais avaient remporté l'Eurovision à grand renfort de costumes effrayants et de sons puissants. Son chanteur, Mr. Lordi, mêle cette année sa voix à celle de Lord Campbell sur l'un des titres du nouvel album du groupe Silver Dust. Lord Campbell, c'est aussi Kiki Crétin, le chanteur bruntrutain du groupe formé avec Mr. Killjoy, Tiny Pistol et Kurghan, de La Chaux-de-Fonds, Saint-Imier et Courtételle.

«C'est un sacré honneur»

«C'est difficile à réaliser, souffle Kiki Crétin, devant un café, aussi noir que sa barbe et



Silver Dust collabore avec Mr. Lordi sur un morceau. PHOTO SÉBASTIEN DELOY

ses ongles teints. C'est un sacré honneur.» Le groupe Silver Dust avait déjà suivi les Finlandais de Lordi l'an dernier, jouant les premières parties de leurs concerts. Le lien était né de la passion du batteur, Mr. Killjoy, pour ce groupe.

Silver Dust présentera son troisième album le vendredi 20 avril à la Case à Chocs à Neuchâtel, à 20 h 45. «House 21 raconte l'histoire d'un soldat qui déserte et se retrouve dans une maison lugubre, narre Kiki Crétin. C'est un album concept, avec de nouvelles mises en scène et un peu d'humour. Des projections sont réalisées sur un miroir.»

À Neuchâtel, Lord Campbell chantera en live, tandis que Mr. Lordi sera dans le miroir magique.

Et Silver Dust, dans cinq ans? «Mondial!» répond Kiki Crétin. L'ancien gardien du HC Ajoie explique que son groupe doit aller plus loin, gravir les échelons. «Nous sommes en discussion pour des distributions européennes et mondiales. On veut retourner sur les routes d'Europe, mais aussi d'autres continents. La prochaine étape est la réalisation d'un vidéoclip avec Mr. Lordi.» Un clip que le Bruntrutain espère tourner chez lui, à Porrentruy. **MN**

■ TEMPSDANSE

Des acteurs en herbe sur les planches d'un bateau aux Hospitalières

Ils sont neuf enfants âgés de 9 à 13 ans et depuis octobre, ils répètent chaque semaine la pièce *Une si petite valise*, qu'ils présenteront aux Hospitalières à Porrentruy vendredi, samedi et dimanche. Cette semaine, pour la dernière ligne droite, ils se retrouvent chaque matin afin de peaufiner leur jeu d'acteur.

Un départ précipité

Sur les planches, ils raconteront une histoire avec, au centre, des enfants. Un jour, leurs parents leur disent qu'ils doivent partir précipitamment. Avec eux, ils ne peuvent prendre qu'une petite valise. Mais comment décider ce qu'ils vont prendre avec eux? Que laisser derrière eux? Où partent-ils? Et les questions ne sont que plus nombreuses, une fois qu'ils prennent le large.

Du théâtre tous les matins pendant une semaine

Cette semaine, les jeunes comédiens répètent assidûment. Chaque matin, après quelques échauffements sur les socles de bois entreposés aux Hospitalières, les enfants se lancent dans leurs répliques. Stéphane Thies, metteur en scène et scénographe, les reprend à quelques occasions, suggérant de petites adaptations. Leur dernière semaine de vacances est ainsi bercée par le théâtre et ce n'est pas pour leur déplaire.

L'an dernier, ils étaient six à participer au cours de théâtre junior proposé par Tempsdanse Jura. Cette année, ils sont neuf. Que ces jeunes rêvent ou non de devenir acteurs plus tard, cette semaine intensive leur permet de passer de bons moments, d'exprimer leur créativité et de s'amuser, disent-ils. C'est aussi l'occasion pour eux de réfléchir à des thématiques de société, de prendre de la distance avec leur vie de tous les jours.



Les jeunes comédiens se lèvent de bon matin cette semaine pour se donner la réplique. PHOTO CK

Des naufrages en Méditerranée au journal d'Anne Frank

«La pièce me parle, souffle l'une des actrices en herbe, qui pratique le théâtre depuis quatre ans. On y parle d'actualité, mais aussi d'histoire.» Embarcations de fortune en mer Méditerranée, références à Anne Frank ou à la migration italienne, Stéphane Thies a garni la pièce de Nadine Brun-Cosme, parue en 2009, de références actuelles et historiques. «Destinée au jeune public, cette pièce devrait parler à tout un chacun», conclut le metteur en scène. **CK**

Les représentations auront lieu ce vendredi à 19 h 30, ce samedi à 19 h 30 également et ce dimanche à 17 h aux Hospitalières à Porrentruy. Réservations sur le site www.tempsdanse.net

agenda

■ MONTIGNEZ
- Assemblée de paroisse, convoquée ce soir, à 20 h 15, à la salle paroissiale.