

«Le jeûne, aussi un nettoyage émotif»

► Une semaine d'introspection, de dépassement de soi, de découverte aussi. C'est ce qu'ont vécu les participants à la semaine de jeûne au Creux-des-Biches.

► Entre méditation, approche du cheval et balades, les journées sont bien rythmées.

► Cette expérience est vécue en communauté pour davantage d'enrichissements.

C'est une musique calme qui accompagne deux chevaux et cinq personnes dans le manège du Creux-des-Biches. Une matinée comme les autres de cette semaine de jeûne à laquelle ils participent.

Une semaine pour se recentrer, se donner le temps de méditer et d'être loin du train-train quotidien. «C'est un test. J'ai des problèmes articulaires et je voulais voir ce que cela pouvait faire à mon corps et à mon esprit», explique une participante en glissant que l'effet secondaire – perdre du poids – est plutôt agréable.

Pour une autre participante, jeûner est un challenge: «Mon but est de savoir si je suis capable de ne pas manger pendant une longue période.» Elle a choisi d'effectuer ce défi en terres taignonnes pour dépasser son appréhension du cheval, mais surtout parce que la démarche était communautaire. «La méditation permet d'aller à la rencontre de soi, mais les échanges entre les participants nous enrichissent, nous grandissons des expériences de chacun», relève-t-elle.



«Le jeûne permet d'être pur et clair à l'intérieur. C'est alors plus facile d'approcher un cheval», estime Sibylle Ott, à gauche, aux côtés d'une participante qui s'approchait pour la première fois d'un cheval de si près. PHOTO MB

Prendre le temps

Faire un travail d'introspection dans le tumulte du quotidien chez soi paraît compliqué. «Ici nous avons le temps et ne sommes pas dérangés. C'est un luxe», souligne l'une des participantes.

Sibylle Ott, qui accompagne le jeûne, ajoute: «Nous nous donnons le temps de méditer, d'entrer en pleine conscience, de jouir de la présence des chevaux et de s'en renforcer.»

La motivation est forte du côté des participants, mais la semaine de jeûne réserve parfois des passages difficiles. «Le troisième jour, je me sentais faible, j'avais mal partout, je dormais mal. C'était de la torture, je me suis demandé pourquoi je m'infligeais cela, explique une participante avant d'ajouter: Dès le quatrième jour, je me suis senti plus légère, joyeuse. J'étais prête à embrasser le monde.»

Jacques Froidevaux, qui accompagne aussi les participants, précise: «Ces réactions sont normales, mais varient d'une personne à l'autre. Le corps doit s'habituer et le changement ne se fait pas sans difficulté.» Ainsi, après une semaine de descente, durant laquelle les aliments sont peu à peu éliminés, le jeûne commence par une purge de chlorure de magnésium. Puis durant sept jours, les participants ne boivent que de l'eau, puisqu'ils effectuent un jeûne hydrique.

Selon Jacques Froidevaux, il est possible de donner une impulsion à l'eau. C'est pourquoi il conseille aux participants de noter des mots-clés sur les bouteilles. Une participante a inscrit amour et harmonie car c'est ce qu'elle recherche. «Le jeûne permet aussi un nettoyage émotif, estime-t-il. Ayant une vision plus claire, les déséquilibres internes peu-

vent être saisis et des changements amorcés.»

Rythme régulier

Au Creux-des-Biches, le jeûne est accompagné de méditation et d'approche du cheval. «Nous donnons un rythme pour cadrer la démarche», explique Sibylle Ott. Chaque matin, la journée commence par une séance de méditation, suivie d'un cercle de paroles.

La matinée se poursuit par une approche des chevaux ou de méditation avec ou sur les chevaux selon l'envie des participants. L'après-midi est généralement réservé à la marche. La journée se termine par le rituel du bain de sel.

Une semaine de reprise suivra celle du jeûne. «Elle permet de réhabituer le corps aux aliments petit à petit, avec des produits frais et sains», conclut Jacques Froidevaux.