

- Prévisions de rencontres des groupes :

EP1 : 13 mai ; 10 juin ;

EP2 : 22 mai ; 19 juin ;

- **Atelier "Couple et solitude "**: Jeudi 15 mai (20 h 30) ...

Autres ateliers possibles en 2008-2009 (liste ouverte) :

Confiance en soi, Corps et silence (méditation),

Engagement et équilibre, Repos et vacances, Jeûne et santé...

- **Equipe d'animation Réunion** le jeudi 5 juin 2008 à 20h30

- **Balade pédestre annuelle** : Retenez bien la date du dimanche 8 juin prévue depuis longtemps. Rendez-vous de départ : 65 rue St Charles St Nicolas 10h30. N'hésitez pas à inviter connaissances et amis (chacun emporte avec lui casse-croute et boissons)

Tél 06 819 419 61



61 rue Voltaire 54520 LAXOU
<http://www.ecoutetpartage.fr>

Le lien des femmes et hommes libres qui s'appuient sur des valeurs humanistes et spirituelles républicaines.

- **Mini stage ouvert à tous** : "**Découvrir Jésus tel qu'il fut**" du 8 au 11 novembre 2008 ; des journées de réflexion qui permettront des échanges simples et riches... Il faut s'inscrire sans tarder (page10).

- **Journées de formation: "Mon corps, ma tête ... et moi !"** Une dernière journée (pour la campagne 2007-2008) est prévue le samedi 17 mai prochain. Vous pouvez encore vous inscrire en contactant le 06 819 419 61. Ci-dessous un rapide compte-rendu des journées précédentes :



"Mon corps, ma tête ... et moi !"

Deux journées se sont déjà déroulées le 9 février, le 5 avril et une troisième se profile le 17 mai. Fidèles à la méthode Ecoute et Partage, ces temps se sont déroulés en groupe restreint pour permettre l'intimité de la rentre. Nicole Martin y a proposé son savoir dans l'écoute du corps et les attitudes corporelles qui la favorisent. Marie-Jo Delsart y a amené sa compétence d'accueil des partages liée à sa formation de psychologue.

Chacun a pu ainsi être guidé de façon personnalisée vers des ouvertures en lien avec l'originalité de sa vie.

Quelques réflexions en fin de journée :

"Notre corps est notre trésor , le connaître pour le respecter ..."

"Etre tout simplement soi, ne pas épater la galerie..."

"Ecouter mon corps, en accord avec les besoins de mon corps, sans privilégier l'esprit et l'imaginaire..."

"Vivre l'humilité du cheminement..."

"Journée vraie..."

Donc, à suivre... Pour conclure, Nicole propose un petit texte de Henri David Thoreau, poète et écrivain :

"La santé se mesure à l'amour du matin et du printemps .Si le réveil de la nature vous laisse froid ,si la perspective d'une promenade tôt le matin ne chasse pas le sommeil, si le gazouillis du premier merle bleu ne vous enivre pas, sachez que le matin et le printemps sont choses du passé .Dès lors, puissiez-vous sentir votre pouls."

SOMMAIRE

- 2 Je suis
- Notre lumière intérieure
- 3 Présentation d'Ecoute et Partage
- 4 Récit, Université d'été
- Journées "L'eau vive"
- 5 Jésus n'a pas fondé de religion
- 6 Santé et jeûne - Témoignage
- 8 Oxfam Agir Ici 54
- Assez de morts !
- 9 Dans le site
- Cotisation 2008
- 10 L'âne au fond du puits !
- 11 Un stage : "Découvrir Jésus tel qu'il fut"
- 12 Vie d'Ecoute et Partage



*Quand le dernier arbre aura été coupé,
Quand la dernière rivière aura été empoisonnée,
Quand le dernier poisson aura été attrapé,
Seulement alors,
l'Homme se rendra compte que l'argent ne se mange pas...*

Prophétie indienne

Je suis

Tant que tu croiras que le Dieu que tu cherches est caché là-haut dans le ciel,
Tant que tu croiras que ton salut se trouve dans les religions, les sectes, les
gourous ou autres,
Tant que tu croiras que tu es trop petit pour te pardonner et que Dieu seul peut le
faire,



Tant que tu croiras que ta pensée ne peut changer le monde,
Tant que tu croiras qu'il faut pardonner aux autres au lieu
de les accepter tels qu'ils sont.

Tu es seul et prisonnier mon frère!
Si tu crois que le grain de sable fait partie du désert,
Si tu crois que l'arbre est forêt,
Si tu crois que la goutte d'eau s'appelle océan,
Si tu crois que ta pensée écrit le sort du monde,
Si tu crois que ton unité fait partie du tout,
Si tu crois que le Dieu que tu cherches est en toi, et que tu
es toi-même Dieu.

Si tu crois que tu es assez grand pour te pardonner et accepter les autres,
Eh bien, tu es devenu l'humanité, le vent, les montagnes et tout ce que tu désires :
Tu es libre mon frère !

Marcel Gagnon

PS : Que ces lignes soulèvent votre intérêt, votre accord ou votre désapprobation, elles
vous invitent à réagir et à exprimer votre sentiment ou votre réplique que nous
publierons bien volontiers dans le prochain numéro.

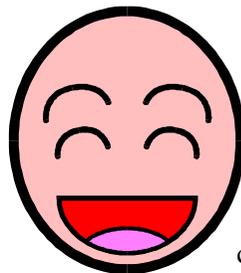
Notre lumière intérieure

Sur la route de Paris à St Malo, en 1975 ; L'arrivée en Bretagne.

Tout le long du jour	Prendent soudain des formes
Sous nos yeux,	fantasmagoriques
Le même paysage change constamment	Et deviennent lugubres.
d'aspect.	On sent le froid ;
Voici qu'apparaissent de gros nuages,	C'est la tristesse.
Lourds et noirs,	
Qui glissent dans le ciel.	Mais les nuages fuient et disparaissent.
Tout ce qui nous entoure s'obscurcit	Le soleil respandit à nouveau.
Et devient triste.	Tout redevient lumineux
Quelques arbres dénudés qui,	Et la chaleur nous pénètre.
Quelques instants auparavant,	Il fait bon vivre ;
Faisaient banalement partie de ce	C'est la joie.
paysage,	
	De même en nous,

Un mini-stage ouvert à tous...

Découvrir Jésus tel qu'il fut (l'homme et son enseignement).



Que vous soyez croyant, agnostique ou athée, vous n'êtes
certainement pas indifférent au rôle joué par l'homme Jésus dans
la civilisation occidentale. Le retour massif du "fait religieux"
dans notre vie sociale et politique montre la place qu'y tient le
christianisme qui se réclame de sa personne.

Depuis une cinquantaine d'années, **la recherche permet de
retrouver l'homme derrière le mythe.** Qui était-il ? Pourquoi a-t-il été divinisé,
par qui, comment ? A-t-il voulu fonder une nouvelle religion ? Sinon, qu'apporte-t-
il de nouveau ? Quelle est sa réponse aux questions de toujours : le cheminement
humain, l'aventure personnelle et sociale ?

Ce stage est ouvert à tous car il requiert seulement **une curiosité, une
ouverture d'esprit**, un désir d'en savoir plus. **Ce n'est pas une « démarche de
foi » mais la recherche du visage d'un homme.**

Michel Benoit, docteur en pharmacie, théologien et spécialiste des origines
du christianisme, propose de porter sur ces questions un regard neuf. Une série
d'exposés simples et progressifs, suivis d'échanges, du 8 au 11 novembre 2008 à
Nancy.

(Vous pouvez vous faire une idée de la méthode et du style en lisant son dernier
ouvrage, un court essai publié en mars dernier chez Albin Michel : *Jésus et ses
héritiers* 13€50)

Inscriptions au stage et renseignements pratiques (page 10) :

Ce stage ne pourra avoir lieu que si nous recevons un nombre suffisant
d'inscriptions. Aussi nous vous invitons à envoyer dès que possible vos coordonnées en
remplissant le papillon ci-dessous. En cas d'annulation, l'acompte versé vous sera
intégralement rendu.

Nous vous donnerons prochainement toute information utile concernant le
programme exact, le lieu retenu, les horaires. Si ces précisions inconnues vous font hésiter,
dites-nous le également pour que nous vous apportions réponse le plus rapidement possible.

Conditions matérielles : (Inscription page 10)

En ce qui concerne l'**animation**, il faut compter de 30 € à 50 € pour couvrir les divers frais
engagés mais chacun déposera ce qu'il veut **en fonction de ses possibilités**.

En ce qui concerne la **restauration**, nous ne savons pas encore si nous retiendrons un
traiteur (de 10 à 15 € par repas) mais il est plus probable que chacun subviendra à ses
besoins (restaurants divers et bon marché à proximité).

En ce qui concerne l'**hébergement** pour les nuits, il suffit de nous le préciser et une
entraide amicale fonctionnera.

De toute façon, le coût de la session ne doit en aucun cas constituer pour vous un
empêchement. Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous le préciser.

L'âne au fond du puits...

Un jour, l'âne d'un fermier tombe dans un puits. L'animal gémit pitoyablement pendant des heures et le fermier se demande que faire.

Il décide alors que l'animal est trop vieux et que le puits doit disparaître de toute façon : ce n'est pas rentable pour lui de récupérer l'âne.

Il invite tous ses voisins à venir et à l'aider. Tous se saisissent d'une pelle et commencent à combler le puits de terre.

Au début, l'âne réalise ce qui se passe et se met à braire terriblement. Puis, à la stupéfaction générale, il se tait.

Quelques pelletées plus tard, le fermier se penche vers le fond du puits et est ahuri de ce qu'il voit.

Avec chaque pelletée de terre qui tombe sur lui, l'âne fait quelque chose d'incroyable. Il se secoue pour enlever la terre de son dos et grimpe dessus.

Pendant que les voisins du fermier continue à pelleter sur l'animal, il s'ébroue et monte sur le tas de terre.

Bientôt, chacun constate ébahi que l'âne est hors du puits et se met à trotter ! Il est sauvé.

Quel que soit ce que la vie nous réserve, il ne faut jamais abandonner !



Notre soleil intérieur détermine nos états d'être.

Comme la nature triste ou radieuse, a pu nous influencer

Et nous rendre pessimiste ou optimiste, Réciproquement,

Nos états d'âme peuvent modifier notre vision

De cette même nature,

Notre conception du monde,

Notre appréciation des êtres.

Tout n'est en fait

Que l'expression de ce que nous

sommes nous-mêmes,

De ce qui existe au fond de nous.

Alors...

Essayons d'entretenir en nous,

Une luminosité permanente...

La LUMIERE.

Laissons passer très vite les nuages dans notre ciel,

Sans les y retenir.

Tout ce qui nous entoure

Aura forcément un autre aspect :

Reflet de notre soleil intérieur.

Roger Clerc



Présentation d'Ecoute et Partage

(texte travaillé par la cellule de coordination)

"**Ecoute et Partage**" est un espace de libre parole et de libre action où chacun peut partager sa réflexion sur les événements de sa vie, de la vie. Pour y rechercher du sens et créer des liens avec d'autres membres. Les groupes Ecoute et Partage sont avant tout des lieux et des moments où chacun peut, *librement et sans crainte d'être jugé*, s'écouter ou écouter l'autre *en profondeur* et partager *en vérité ce qui lui tient à cœur*.

Dans notre monde du paraître, du superficiel, de l'instantané, beaucoup d'hommes et de femmes sont isolés et ont parfois dans leur vie peu de relations et peu de moyens d'informations ou d'échanges justes. "**Ecoute et Partage**" permet à ceux qui le souhaitent d'être écoutés et entendus, de partager un peu leur vie, de partager la vie.

Pour Ecoute et Partage,

- **l'être humain est unique et singulier** ; il se construit dans sa relation à l'autre et est à considérer dans ses dimensions corporelle, affective, sociale, citoyenne et spirituelle.

- **le respect et l'épanouissement de toute personne sont une priorité.**

Chacun est acteur de sa vie en développant son autonomie et en assumant ses responsabilités dans la société. Les membres d'Ecoute et Partage contribuent à construire, avec d'autres organisations, une société solidaire.

- **chaque individu porte une égale dignité et une aspiration au dépassement, dimensions spirituelles essentielles à son développement.** Cela implique un désir de fraternité et d'écoute de l'autre, un souhait de progresser les

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION

Session " Découvrir Jésus tel qu'il fut " (page 11)

animée par Michel BENOIT du 8 au 11 novembre 2008

A retourner à Pascal JACQUOT 65 rue St Charles 54210 St NICOLAS de Port

NOM Prénom

Adresse.....

Code postal Ville

Eventuellement Tél Adresse Courriel :.....

- Je souhaite être hébergé*, je rentre à la maison le soir.*

- Je peux accueillir à la maison ... personne (s) pour les nuits*

- **Je m'inscris à la session** du 8 au 11 novembre 2008 qui aura lieu à

Laxou/Nancy.

Et je verse dès aujourd'hui 40 €* par personne comme acompte pour confirmation de mon inscription (Chèque au nom de Ecoute et Partage)

* *Barrer les mentions inutiles*

Observations : (nous préciser vos souhaits ou vos attentes... ou vos appréhensions)

.....

.....

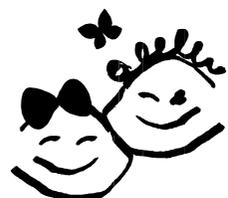
A..... le et Signature :

uns par les autres. Ecoute et Partage porte des valeurs humanistes et spirituelles républicaines, bases d'un large pluralisme.

Ecoute et Partage est indépendant de toute organisation philosophique, politique ou religieuse.

Ecoute et Partage a décidé de devenir membre de Récit :

RECit est un réseau d'acteurs tentant de rendre visible et de mutualiser leurs actions de terrain. C'est un espace où « chacun est riche de ses manques » et apporte quelque chose qui puisse nourrir les autres. Il convient de se donner les moyens de mieux cerner les besoins mais aussi les richesses de chacun.



La 2^{ème} Université d'été de RECit se déroulera du 8 au 14 juillet près de Nantes, à St Gildas des Bois. Ce sera des moments forts pour se retrouver, pour se ressourcer et partager ... Au menu, débats, conférences, ateliers, visites, détente, loisirs. L'Université 2008 sera un temps important d'expérimentation, de rencontre et d'émancipation confortant l'appel national à une mobilisation civique et aux dynamiques locales lancés en juin 2007.

Celui-ci s'est déjà traduit par la production d'un répertoire d'actions locales et a contribué largement à nourrir les 3^{èmes} rencontres à Grenoble qui ont été riches d'enseignements. Nous affirmons nous devons nous opposer au projet de société actuel sous peine d'aller droit à la catastrophe, à la guerre et à la fin de la démocratie. Pour s'en sortir, les aménagements ne suffisent pas, il faut changer radicalement. Une mobilisation civique est nécessaire, participative, responsable, non violente, mais déterminée à ne pas laisser faire. Il est essentiel que cette 2^{ème} université soit un levier de transformation personnelle pour ceux qui y participent. Nous pourrions centrer nos travaux avec : Quelle mobilisation pour résister et construire ? Comment agir au niveau local, national, international ? en nous appuyant sur les questions centrales et les acquis d'Angreviers.

S'inscrire auprès de Denise Mail au 06 .74.63.59.73 ou a_denise_mail@yahoo.fr



Journées d'été L'eau vive du 11 au 14 juillet 2008 en Hte Normandie, près de Rouen



"De quoi as-tu soif ? Soif de bonheur, de justice, d'amour et d'amitié... Quelles sont tes envies, tes aspirations, tes quêtes, tes désirs ? "

Pour échanger, créer, s'informer, réfléchir, se détendre, méditer, chanter grâce à des ateliers, des conférences, des tables rondes...

35 rue de Velten, Les Essarts, 76530 Grand Couronne
Contribution financière : 115 €
Organisé par le Réseau des Parvis

Message sur le Livre d'Or du site Ecoute et Partage :

Bonjour,

La vie est une table à laquelle on est invité à s'asseoir le temps d'un repas, voire plus si affinité. Si on aime la vie, on n'aime pas que sa propre vie, mais tous ceux qui comme nous en sont détenteurs et y participent; et comment le montrer sinon par notre attitude d'esprit. En les aimant, nous montrerons si nous avons des affinités avec la vie. Peut-être alors Quelqu'un voudra-t-il que nos jours soient prolongés pour l'éternité. Parce que ce qui est harmonieux ne disparaît jamais, et l'amour est l'harmonie suprême.

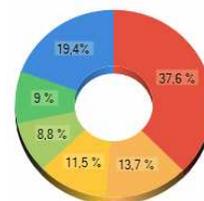


L'amour n'est pas une utopie, c'est une nécessité. C'est le pays de l'âme dans lequel tout être doit aspirer à vivre. C'est une condition de cœur que l'on doit rechercher sans jamais se lasser. C'est le but ultime de la vie, le seul état vrai pour lequel nous ayons été créés. Il nous a été donné par Celui qui le possède au degré absolu et qui attend que nous le lui rendions en retour en même temps que nous le manifestons à ceux qui vivent avec nous dans ce monde. Nos actes doivent découler de lui. Le 03/01/2008 à 10h04, jiepje

Audience du site Ecoute et Partage : (disponible sur : Mon audience Xiti)

Fréquentation au cours des mois de Février et mars 2008

Eléments :	Mars	Février
Visites	601	639
Visiteurs	483	568
Pages vues	1 233	1186
Pages vues par visite	2,1	1,92
Durée moyenne des visites	09:40	11.18
Durée moyenne par page	02:33	2.81



Répartition des visites en Mars 2008 :

- Pages Accueil : 37.6 %
- Réflexions : 13.7 %
- Spiritualité : 8.8 %
- Nouvelles : 9 %
- Autres : 19.4 %

Cotisation Ecoute et Partage 2008

Chacun peut vérifier sa situation en observant la ligne supérieure de l'étiquette sur l'enveloppe d'expédition: le chiffre qui suit les lettres EP précise éventuellement le groupe que vous fréquentez, la lettre F signifie que vous avez participé à une formation, l'année 2008 marquée d'un astérisque * précise que votre situation est à jour.

Rappel : Pour les retardataires, merci de bien vouloir envoyer votre participation à votre responsable du groupe ou l'envoyer 61 rue voltaire 54520 Laxou à l'ordre de : **Véronique SCHUPP, Ecoute et Partage**

Les cotisations proposées sont de 10 à 30* euros par personne en fonction des possibilités de chacun. (* à partir de 1 € pour les nouveaux adhérents)

L'Organisation humanitaire Oxfam a déploré le recul, pour la deuxième année consécutive, de l'aide au développement des pays riches, estimant que ceux-ci ne respectaient pas leurs engagements pris en 2005. ...

Aucun pays de l'OCDE n'a consacré en 2007 plus de 1% de son PIB à l'aide au développement, selon les chiffres de l'OCDE cités par Oxfam. "Les dirigeants de pays riches comme la Grande-Bretagne, la France et le Japon doivent dire pourquoi ils tournent le dos aux plus pauvres. Il est décevant qu'un pays comme la France, qui va prendre la présidence de l'Union européenne en juin, soit parmi ceux qui reculent le plus", a souligné dans un communiqué Jeremy Hobbs d'Oxfam International. "Le président (Nicolas) Sarkozy et les autres dirigeants doivent immédiatement annoncer qu'ils vont augmenter rapidement leurs budgets pour l'aide au développement afin de conserver leur crédibilité aux yeux du monde", a-t-il ajouté.

En 2005 lors du Sommet du G8 à Gleneagles (Ecosse), les pays du G8 (Allemagne, Canada, Etats-Unis, France, Grande-Bretagne, Italie, Japon, Russie), s'étaient engagés à doubler leur aide aux pays pauvres, essentiellement en Afrique, d'ici 2010. "Pour la première fois depuis 2000, le montant de l'aide française chute, et ce de façon considérable en passant de 6,765 milliards d'euros en 2006, soit 0,47% du PIB, à 6,343 milliards d'euros en 2007, soit 0,39% du PIB", a affirmé pour sa part Sébastien Fourmy d'Oxfam France-Agir ici, à l'AFP.

Le président français Jacques Chirac, prédécesseur de Nicolas Sarkozy s'était engagé en 2002 à ce que la France porte le montant de son APD à 0,7% de son PIB à l'horizon 2012. Le gouvernement français semble toutefois souhaiter désormais repousser cet objectif à 2015, s'alignant ainsi sur l'objectif retenu par les autres pays de l'Union européenne, mais ne l'a pas encore annoncé officiellement, a indiqué Sébastien Fourmy. Oxfam France-Agir ici a calculé que, par ce report à 2015, la France priverait les pays en développement - et notamment l'Afrique - de 17 milliards de dollars d'aide promis pour atteindre les objectifs du millénaire des Nations Unies. Ces huit objectifs, approuvés par les dirigeants du monde en 2000 pour réduire la pauvreté à l'horizon 2015, incluent le recul des grandes pandémies, de la mortalité infantile et de l'illettrisme, ainsi que l'égalité des sexes, l'amélioration de la santé maternelle et la protection de l'environnement.

Assez de morts !

Ivan, Chunlan Liu, John Maïna, Baba Traoré... Assez de morts !

Le 10 août, à Amiens, **Ivan, 12 ans**, tombait du 4ème étage, alors que la police venait chercher son père.

Fin août, à Toulouse, **Tarek, 24ans**, se jetait aussi d'un 4ème étage...

Le 20 septembre 2007, **Chunlan Liu** est morte en tentant d'échapper à la police, à son domicile.

Le 15 février, **John Maïna**, un sportif kenyan de 20 ans, débouté du droit d'asile, se suicidait.

Vendredi 4 avril, **Baba Traoré**, un jeune Malien de 29 ans poursuivi par la police à Joinville-le-Pont, est mort noyé dans la Marne. À Joinville, déjà **Mickaël**, en 2004, et **Fehiti**, en 2006, se noyaient dans la Marne "poursuivis par la police".

À Joinville, à Vincennes, au Mesnil-Amelot, à Toulouse, à Perpignan, à Nantes, et partout en France, les sans-papiers vivent dans la peur, l'humiliation quotidienne, surexploités - et risquent leur vie à tout moment.

Dignité pour les sans-papiers, Régularisation des sans-papiers



Jésus n'a pas fondé de religion.

La vérité sur Jésus, selon " *Chrétiens pour changer le monde* ", la voici en deux mots : Jésus est resté fidèle à celle de ses ancêtres toute sa vie. Sa religion, ce n'est pas le christianisme, mais le judaïsme qui se pratique toujours. Jésus se comporte en bon juif quand il se rend dans les synagogues ou au Temple à Jérusalem, quand on lui donne à lire une page du prophète Isaïe, ou quand, en bon rabbin, il enseigne la règle d'or : " *Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur et de tout ton esprit ; et tu aimeras ton prochain comme toi-même* ". (Mc 12, v. 29-31; cf. Lévi. 19 v.18)

Suivre Jésus, ce n'est donc pas avoir à renoncer à sa religion, à sa culture. Au contraire, c'est reconnaître que la religion est un fait culturel, social, qu'il n'y a pas de communauté humaine sans langue, sans religion, sans ordre social. Et chacun, autant que faire se peut, est appelé à développer les siennes pour le plus grand bénéfice de la diversité culturelle.

De même qu'il n'y a pas de langue plus valable que d'autres, de même il n'y a pas de religion plus vraie que d'autres. Jésus n'est pas venu nous apporter une religion soi disant la vraie, que nous devons chercher à imposer aux autres. Toute religion est vraie religion, religion de " *sacrifices et de sacrificateurs* ", religion du décalogue, c'est-à-dire des commandements si indispensables pour le vivre ensemble dans nos sociétés.

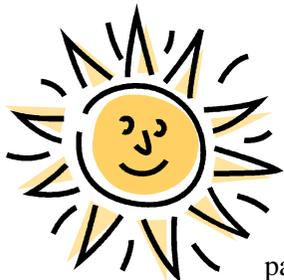
Pas de communauté humaine sans langue, sans religion, sans commandements : *Tu ne voleras pas, tu ne tueras pas, tu ne commettras pas d'adultère, tu ne mentiras pas, tu honoreras ton père et ta mère...* Partout, des prêtres et des prêtresses, des lieux sacrés, des objets du culte, des jours sacrés, etc. Jésus nous laisse à nos religions. Toutes les religions sont au service de l'ordre social et de la promotion humaine.

Au-delà de leur diversité, les religions ont un fond anthropologique commun : la mise en relation avec la transcendance au nom varié (Zeus, Dieu, Allah, Mawou, Vodun, God, Olou, etc.). La religion comme la langue est un produit des communautés humaines ; sous ce rapport, elle est un fait socioculturel. Mais le fond anthropologique commun propre aux différentes religions les rend aptes à être transculturelles.

L'homme commence souvent par la religion de ses pères mais, comme pour les langues, il peut trouver son compte en passant d'une religion à l'autre. La religion de Jésus, nous l'avons dit, c'est le judaïsme, la religion de ses pères. Il y est resté toute sa vie. Mais à la Samaritaine, il a pu dire que la religion, dans sa forme habituelle, sociologique, n'était pas un absolu. Il peut être donné à certains de s'en passer pour chercher Dieu au fond d'eux-mêmes et l'adorer en esprit et en vérité. Chaque personne humaine est en effet un temple vivant de Dieu et, le plus souvent, c'est en ce temple que Jésus priait. C'est en ce temple qu'il nous invite à prier, dans le secret. Le temps de comprendre cela vient, et pour certains il est déjà là.

Mais en attendant de comprendre cela, et tant qu'on a besoin des béquilles d'une religion établie quelconque, il importe de se dire que toutes les religions sont vraies et sont un secours pour nos fragilités et nos angoisses. Elles correspondent à un besoin de l'homme et l'homme de tout temps en a été le créateur. Jésus n'est pas venu fonder une nouvelle religion. Sans lui, nous avons toujours su nous débrouiller comme il faut dans ce domaine.

Albert Gandonou " *Chrétiens pour changer le monde* "



Santé et jeûne

« Le terrain est tout, le microbe n'est rien », voilà l'énergique affirmation du grand physiologiste Claude Bernard. En effet, si le terrain, c'est à dire le corps de la cellule, est sain, aucun microbe ne peut y prendre pied.

Il est bon de se rappeler que la maladie est causée par un déséquilibre cellulaire qui permet au microbe de s'installer et de proliférer.

Il est bon aussi de ne jamais oublier que pour rétablir une santé compromise par l'attaque d'un agent microbien quelconque, il ne suffit pas d'administrer au patient tel ou tel antibiotique plus ou moins actif, mais il faut s'attaquer à la racine profonde du mal, soit s'efforcer de rétablir l'intégrité première du terrain. Or pour ce faire, pour atteindre la cause profonde du mal, pour remédier au déséquilibre cellulaire et pour reconstituer un terrain normal, rien ne vaut une cure de jeûne rationnellement conduite.

Il est de fait que l'abstention plus ou moins prolongée de nourriture donne aux organes un temps de repos en ce qui concerne les processus d'assimilation et qui permet aux cellules d'agir en mode éliminatoire et de chasser tous les poisons et toxines qui entravent leur fonctionnement normal.

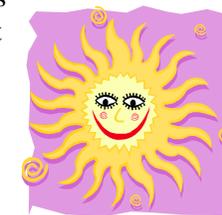
Lorsque la cure a été bien conduite et lorsque la désintoxication a été suffisante, on voit les sujets amaigris, dont les cellules ont été purifiées et rajeunies, reprendre vigueur et poids, dès la reprise alimentaire, à condition cependant qu'elle soit adéquate et ne reproduise pas les mêmes erreurs diététiques antérieures ayant causé le déséquilibre conduisant à la maladie.

Docteur Berthollet (*Le retour à la santé par le jeûne*).

Une expérience, mon témoignage.

J'ai 67 ans et (même si je n'ai pas peut-être pas encore atteint l'âge de la sagesse !), il y a déjà 50 ans exactement que je connais une thérapie ancienne comme le monde mais qui hélas ne sait pas encore être utilisée à bon escient par nos contemporains. Certainement parce que cette méthode sollicite une prise en charge personnelle mais surtout parce qu'elle semble trop simple, trop empirique et qu'elle ne répond pas aux intérêts mercantilistes de notre société (elle permettrait pourtant de réduire le trou de la sécu !). De nombreux docteurs la conseillent, parfois la préconisent mais toujours avec beaucoup de prudence car, parler de diète à un patient surprend quand celui-ci attend surtout un médicament miracle. Certains docteurs ont même créé des cliniques, la Châbrerie avec le docteur Ducroc en Dordogne, le Belvédère avec le docteur Vivini à Longwy en Meurthe et Moselle puis dans les environs de Toulouse... C'était dans les années 80 et on

aurait pu espérer que leurs efforts soient couronnés de succès mais les obstacles auxquels ils ont dû se confronter auraient cassé les plus solides et c'est ce qui est arrivé. Il existe encore des cliniques de ce type en Suisse, en Allemagne et des associations ont parfois pris le relais, « Jeûne et randonnée » par exemple mais espérons surtout que le temps permettra de découvrir officiellement les résultats positifs de ces pionniers.



Vous l'avez maintenant deviné, je souhaitais vous dire toute ma conviction sur les bienfaits du jeûne dans notre équilibre de vie. Dans notre vie stressée, avec notre consommation déséquilibrée et souvent trop riche, trop abondante, le jeûne peut être un véritable havre de soulagement pour retrouver la paix dans son corps et même dans sa tête. Si l'on est un peu lourd aussi, il peut bien sûr nous soulager de quelques kilos inutiles et si l'on est malade, il peut aider à recouvrer la santé sans le soutien de médicaments. Le jeûne peut être court, par exemple sauter un repas ou choisir une diète dit hydrique* de un ou deux jours mais il peut aussi être beaucoup plus long, 8 ou 15 et même 21 jours ou plus. Une expérience et une prudence sont alors nécessaires car, pour que le résultat soit positif, il y a des conditions et des précautions indispensables, notamment en ce qui concerne la réalimentation qui doit être très progressive.

Pour illustrer ce que je viens d'écrire, permettez-moi de préciser que je vis moi-même en ce moment mon douzième jour de jeûne complet : je n'ai absolument pas faim, je parcours à pied 2 à 4 kilomètres par jour pendant environ une heure, je me sens parfaitement calme et serein... Certains jours sont plus difficiles que d'autres, au début notamment mais quand on sait les réactions possibles de son corps, on ne s'étonne pas. Il est vrai que j'ai eu, quand j'étais jeune, un problème de santé lourd qui m'a conduit à jeûner deux fois une vingtaine de jours dans une clinique citée plus haut. Mais depuis ce moment-là j'ai appris à pratiquer seul en limitant en général la durée de la cure à une semaine. Vous vous demandez certainement pourquoi cette pratique ? Ce n'est absolument pas pour répondre à des impératifs religieux. Mais si j'avais quelques kilos à perdre, je n'hésiterais pas à m'intéresser à cette méthode car on perd en moyenne un tiers à un demi-kilo par jour ! Comme ce n'est pas mon cas, je souhaite simplement donner à mes organes un moment de repos en ce qui concerne le processus d'assimilation. Pour que les cellules de mon corps puissent agir en mode éliminatoire et chasser le plus de poisons et toxines qui entravent leur fonctionnement normal. Et, croyez-moi, le plaisir de se voir rajeuni, revitalisé, de retrouver un odorat subtil, une peau fraîche, un appétit mesuré avec un goût décuplé et un esprit libre vaut bien l'effort de s'imposer quelques jours différents pour se sentir ensuite un peu mieux dans sa peau.

Le 18 Février 2008

Pascal Jacquot

* jeûne avec boissons, eau et tisane