

Nouvelles pratiques de jeûnes : se distancier des excès

Lors de la 22e Université de Najac, organisée par les Amis de La Vie, la sociologue des religions Isabelle Jonveaux a mis en lumière un phénomène en pleine expansion : le jeûne.

« Si le jeûne séculier explose, le jeûne religieux, lui, s'est relâché », observe Isabelle Jonveaux. Autrefois ancré dans des rituels spirituels et religieux, le jeûne a peu à peu élargi ses significations, attirant un public laïc et féminin, motivé par la volonté de contrer les excès matériels.

Face au gaspillage des ressources naturelles, à l'infobésité et à la surabondance matérielle, le jeûne apparaît comme « un retour à l'essentiel » selon Isabelle Jonveaux, qui a elle-même expérimenté cette pratique lors d'un séminaire en Autriche. Cette approche holistique trouve écho dans les méthodes de Buchinger qui se concentrent sur la consommation exclusive de liquides sur une semaine ou plus. Cette période de restriction vise une détoxification physique et spirituelle, au cours de laquelle le jeûneur renonce à toute alimentation solide pour expérimenter une purification à trois niveaux : corps, âme et esprit.

« se distancier des excès du monde moderne, se désencombrer »

Jeûne médiatique, écologique... Isabelle Jonveaux présente le jeûne non pas comme une simple privation alimentaire, mais comme un moyen permettant aux individus de « se distancier des excès du monde moderne, se désencombrer, tout en se reconnectant à soi-même. » Si le jeûne religieux a perdu de sa vitalité, son pendant laïque comble aujourd'hui un vide spirituel ressenti par de nombreux individus.

« Les pratiques ascétiques profanes vont s'amplifier, et accompagner une prise de conscience écologique », explique Isabelle Jonveaux. Beaucoup associent le jeûne à un mode de vie plus sobre et responsable, refusant la surconsommation. En renonçant à certains excès - qu'il s'agisse de nourriture, de biens matériels ou même d'Internet - ce geste de privation réaffirme un engagement envers la planète. Isabelle Jonveaux observe cette tendance et souligne que ce jeûne « écologique » s'inscrit dans une philosophie où chaque abstinence, même numérique, est un choix conscient contre la société de consommation.

Le jeûne féminin face aux normes sociétales

Autre fait intrigant : le jeûne séduit particulièrement les femmes, et singulièrement celles de 50 à 60 ans, souvent soumises à la pression des normes sociétales. Dans un monde où les idéaux de beauté imposent une norme contraignante (plutôt : “des pratiques contraignantes” ?), touchant d’abord les femmes, le jeûne devient un moyen de dire « non » à ces injonctions. Que ce soit les régimes alimentaires imposés par les standards de l’industrie de la mode, la pression à consommer toujours plus de produits de beauté ou la quête incessante de biens matériels, ces femmes choisissent de se libérer de ces attentes. « En choisissant de jeûner, ces femmes réaffirment leur autonomie et rejettent les pressions liées à leur image et à leur consommation au profit d’une quête plus profonde de soi. », explique la sociologue. Pour autant, elles cherchent à repousser leurs limites, à réaliser une performance. Personne n’échappe à son époque !

Assya Zaoui

Photo : Isabelle Jonveaux © ANA KONTOULIS