

JOURNAL DE BORD D'UNE JEÛNETTE

M-6 juillet 2015

L'information arrive, un stage jeûne et randonnée possible dans les Pyrénées. L'information jardine, mais se contente de préparer le terrain, car il n'est pas l'heure de semer. En pleine tempête dans ma vie, l'envie est là, pour fuir sans doute, mais les conditions de la météo émotionnelle ne sont pas là pour me lancer dans un jeûne.

Ceux qui me connaissent, savent que j'appelle toutes ces choses qui se posent devant nous (informations, lectures, rencontres, expériences, formations), « mes papillons ». Elles se posent devant nous. Si le moment n'est pas venu, nous ne les voyons pas. Parfois nous les voyons et passons notre chemin. Et parfois, nous les suivons, comme une évidence, si le temps est venu. Et là, je ne suis pas complètement prête. Tout est parfait dans tous les cas.

J-50 février 2016

L'information arrive de nouveau. Comme la première fois, le papillon s'appelle Michèle, infirmière naturopathe. Il se pose de nouveau devant moi, sous la forme d'un message Facebook, pour un stage randonnée jeûne, en avril cette fois, sur les côtes bretonnes. Dans un cadre idyllique.

Les résultats attendus d'un jeûne sont beaucoup plus vastes que nous imaginons.
<http://jeune-naturopathie.fr/mieux-etre-physique-psychique/>

« Nettoyage en profondeur, régénération, augmentation des défenses immunitaires, perte de poids, déconditionnement / médicaments, café, sucre etc..., peau neuve, prévention santé, correction hypertension, cholestérol, sucre..., regain de vitalité, disparition des douleurs articulaires (acidité, cristaux), sommeil réparateur... »

<https://www.youtube.com/watch?v=V2rY0hD8NXI> (documentaire ARTE)

Voilà, il est venu le temps de ce voyage pour moi. Une évidence. Il ne s'agit plus de fuir quelque chose, mais d'entrer dans une nouvelle aventure. Je vibre de joie. Je saute sur ma souris et je m'inscris, sans plus de questions. Et, pendant plusieurs semaines, je reste portée par cette joie, cette confiance, que c'est là, maintenant, et que ça ne peut pas être autrement. Je ne sais rien de ce qui sera, mais ce sera un grand pas dans mon évolution, je le sais. Un grand ménage, tant physique que mental et émotionnel.

Et puis, toutes mes expériences particulières ont représenté de grands sauts dans ma vie, chaque fois que mon intuition me conduit à donner ma confiance à une personne (compétente bien entendu), mise sur mon chemin. Sans plus de questions. Juste une sensation, là, dedans. Et c'est encore le cas. Merci Michèle pour ce cadeau.

J-10

Au fil des **messages de préparation et des conseils de descente alimentaire progressive**, ma belle confiance, faite d'attente joyeuse et impatiente, s'émeuse un peu, pour faire place à une sourde inquiétude. Comme si je réalisais, ne riez pas !, qu'en fait... je ne mangerai pas pendant 6 jours... Bien oui, un jeûne c'est à peu près ça !!
Et comme un signal qu'il me faut aller plus loin dans la conscience, mon mental me joue des tours cocasses. Un jour je me dis « il ne faut pas que j'oublie mes galettes

de riz car le matin je ne mange pas de pain... », un autre jour, faisant ma check liste de bagages, je m'apprête à écrire, « thé, noisettes... », Heuh... en fait non !

Et puis d'autres inquiétudes, plus personnelles, sur la gestion émotionnelle de ce voyage si particulier. En dépit de tous les outils dont je dispose, il est toujours possible de tanguer. Et là, comme une évidence, arrive un message en réponse à mes questions, qui me dit, en quelques mots essentiels et chaleureux, que je serai accompagnée, là où j'en suis, et comme je serai... Le jeûne c'est aussi ça, une aventure humaine, un groupe relié, des encadrants professionnels et compétents, conscients et reliés eux-mêmes.

J-7

Les messages de coaching préparatoire nous informent que notre descente alimentaire doit désormais être en marche, en qualité et en quantité. Pour la qualité, l'effort demandé n'est pas difficile pour moi. Je mange en général de moins en moins de viande, peu gras, peu industriel, peu de sucre (enfin « en général », vous allez le lire plus loin !)... Pour la diminution des quantités je ne suis peut-être pas dans le timing prévu, ce qui me pose question, voir petite inquiétude...

Et surtout, comme pour me tester, la « vie » me taquine. Un apéro à la maison à J-7 et je vois apparaître chez moi offerts, une jolie plante (douceur pour les yeux Ouf !), du thé de qualité (douceur légère pour les papilles facile à conserver, Ouf!)... mais mais mais aussi... cata ! De superbes et délicieux petits chocolats d'une grande marque, parfumés caramel, beurre salé, et autres merveilles !!! Pire (si si c'est possible de faire pire !), les petits oursons en guimauve de notre enfance, mon seul pêché irrépensible dans la rubrique des bonbons d'enfance !!! Pire encore, ces nounours sont enrobés d'un chocolat à tomber car d'une grande marque (si, je vous jure que cela existe les nounours de luxe, je viens de le découvrir... je ne vous donne pas la marque pour ne pas vous faire envie, hein ...). Ceci dit, même d'une marque tout venant, il me semble que je suis capable de vider une boîte d'oursons en guimauve. Message privé à mes ami(e)s : je vous supplie d'oublier immédiatement que j'ai cette addiction. L'un de mes amis a dit un jour qu'il était fou des fraises tagada et amis et famille lui en offrent régulièrement, et à toutes occasions, par kilos !!!

Revenons, à notre préparation J-7. Avec ces chocolats et ces nounours, boum badaboum ! J'ai vidé les boîtes, en essayant piteusement de les partager pour les enlever de ma vue ! Il y avait bien une volontaire très motivée par le partage, mais elle habite la Belgique ! Coucou Françoise ! J'ai juste eu un coup de main de mon amie Christine, mais c'était trop tard !

Tout cela n'étant pas prévu, vous l'imaginez bien, dans la préparation du jeûne, j'avais 2 solutions. Me désespérer, me détester, et imaginer le jeûne comme un Everest inaccessible. Ou sourire de ce clin d'oeil de la vie, accueillir, accepter... et reprendre la route. J'ai choisi la 2ème solution. Parce que dérapier de son objectif c'est la vraie vie, avec ces courbes, ces ombres et lumières. Parce que le voyage du jeûne est, comme je le vois, un voyage humain et intérieur et que, comme pour toute aventure humaine, mes pensées créent ma réalité. Alors, si je parviens à rendre ces pensées légères, la joie et la confiance reviennent. Si je garde des pensées de découragement de moi ou d'inquiétude sur ma capacité à..., je mets, avant même le jour J, du plomb dans mes chaussures et dans mon coeur... Et le plomb, pour s'alléger, c'est pas cool J

J-3

La confiance revient et, avec elle, l'installation de l'alimentation limitée aux galettes de riz - crème d'amande le matin, crudités-légumes cuits-lentilles-quinoa le midi et le soir, fruit ou compote et crème de riz au goûter. Et depuis 3 semaines des fleurs de Bach pour accompagner le nettoyage.

La confiance est là également, à la perspective de faire la route vers notre lieu de vie et de jeûne (Ploubazlanec, la mer au bout des yeux), avec 2 compagnes de jeûne. La joie de la rencontre et du partage, dès notre départ de Rennes !

J-2

Alimentation désormais limitée aux fruits et légumes les plus digestes (avec le moins de résidus possibles). En fait, limitée, n'est pas le mot juste pour moi, à ce stade. Cela me va bien, comme si tout se mettait en place tranquillement et naturellement. Gratitude à nos accompagnants Michèle et Olivier. Le **coaching journalier par mail**, tant d'un point de vue alimentaire que mental, est parfait, précis, joyeux, positif !

Depuis quelques jours, en revanche, mon corps un peu intoxiqué me fait un joli cadeau ! Un grooooo mal de tête ! Un message à Michèle « puis-je à ce stade prendre du paracétamol », et sa réponse positive... c'est à dire « oui » et également accompagnée de mots tout aussi positifs également. « Tu as commencé le **relargage (des toxines)**, tu as fait le plus dur ! ». Rassurée, le mal de tête se met un peu à l'écart (toujours là mais moins envahissant mentalement), et une vibration positive et joyeuse se met au premier plan : « ho ho ho ! Je largue, je largue, je largue ». Ça me va bien ce concept de largage !

Chaque jour confirme, si j'avais encore des doutes, que ma conviction de départ est juste : cette semaine de jeûne rando sera **un voyage de santé corporel ET un voyage intérieur** ! Et là, à cet instant, je sais, je sens au plus profond de moi, qu'il y aura un avant et un après.

Et comme un papillon de plus, j'ouvre enfin... « par hasard » bien entendu !, un petit livre, simplement feuilleté il y a quelques temps. Eckhart Tolle Mettre en pratique **le pouvoir du moment présent**. « *Le mental cherche toujours à dissimuler l'instant présent derrière le passé et le futur... Une charge de temps de plus en plus lourde s'accumule sans cesse dans l'esprit humain. Tous les individus pâtissent sous ce fardeau.* »... « *Tandis qu'auparavant vous habitiez le temps et accordiez de petites visites à l'instant présent, faites du « maintenant » votre lieu de résidence principal et accordez de brèves visites au passé et au futur lorsque vous devez affronter des aspects pratiques de votre vie* ».

Mon entourage me questionne depuis quelques temps, peut-être un peu inquiet. « **Tu as du courage !** ». Me donne des encouragements « *Tout se passera bien !* ». Étonnamment, je n'ai pas, plus, d'inquiétude. Je suis vraiment dans l'instant présent.

Il est temps maintenant de préparer **les valises**. Un temps horloge, selon Eckhart Tolle, celui qui est nécessaire aux aspects pratiques de la vie, par opposition au temps psychologique de l'égo qui nous pousse à penser « passé » ou « futur ». Je peux, pour un temps limité, penser au futur, à ce qui sera nécessaire, d'un point de vue pratique, pour cette semaine. Pour ne rien oublier d'essentiel, j'en profite pour mettre en œuvre ce que j'ai « enseigné » à mes enfants : la meilleure façon de ne

rien oublier est de me visualiser en situation, à chaque étape de la semaine prévue. Là j'aurai besoin de, et puis de...

Première prise de conscience souriante : nul besoin de grand sac à dos (je n'aime pô les grands sacs à dos qui emprisonnent !), car il n'y aura pas de pique-niques à emporter pour les randos, hi hi !

Et puis, imaginez ces vacances ! Pas de courses à faire, pas de cuisine, pas ou peu de nettoyage de la cuisine du gîte au moment du départ !! Je suis sûre que certain(e)s m'envient déjà ! Si si, souvenez-vous des dernières heures de vacances en location !

Le coaching préparatoire par mail nous rappelle : quel que soit le temps, nous randonnerons tous les jours ! Alors vêtements chauds (Avril ne te...), et cape de pluie pour ne pas être comprimée. Ben oui, je n'aime pô les grands sacs à dos, ni les kway ! J'ai peut-être besoin d'être libre comme un oiseau ?

Météo : la question du jour, je regarde la météo de la semaine ou je ne regarde pas ? Tiens, regarder la météo, c'est à la fois un temps horloge, utile pour l'organisation pratique, mais cela peut-être un temps psychologique si le mental se met à fantasmer sur ce qui est prévu, sans aucune certitude, surtout si c'est du mauvais temps. *C'est nul, les randos ne vont pas être agréables, il va pleuvoir, c'est bien ma chance, juste cette semaine, c'est toujours comme ça...*

Je décide de ne pas regarder la météo et de prendre ce qu'il faut pour le soleil comme pour la pluie. Diction du jour : Pas légère la valise, mais légère la vie !

Jeûne Jour J à J+3 : entre joie, bien-être et tangage

Jour J (début samedi 16h pour moi, c'est à dire à l'arrêt d'ingestion de « matières » c'est à dire d'aliments solides).

Après un petit thé d'accueil chez moi, rencontre de mes 2 co-voitureuses et co-jeûnettes, puis Cap joyeusement vers vers Ploubazlanec. En chemin, nous parlons beaucoup... de la nourriture !! Notamment comment nous avons vécu et compris la descente alimentaire (réduction progressive d'un nutriment, puis d'un autre, sucre, viande, autres protéines animales, puis produits laitiers, puis céréales, puis fibres...).

Quelques rires... saviez-vous qu'il faut, par exemple, être bon en maths pour faire correctement la descente alimentaire ? Je me suis un peu mélangée les pinceaux entre de J-10 à J... il me manquera une journée fruits seuls... pas grave. Je ne suis pas la seule.

18h samedi

Arrivée à Ploubazlanec, un petit coin de paradis en Côtes d'Armor, vraiment. Un **gîte de groupe cosy** à souhait, face à la mer. Nous l'apprendrons plus tard, au briefing du soir, un choix qui n'est pas dû au hasard. A la Fédération Jeûne et rando (tiens, une Fédération !), on trouve **plusieurs philosophies**, esprits ou thèmes de semaines de Jeûne et rando. Certaines, plus strictes, voire silencieuses (Oh non ! Jeune alimentaire + jeune d'échanges ça fait trop pour moi !). L'une d'entre nous partage en riant qu'elle s'est inscrite, sans lire les petites lignes du programme (vous savez

comme celles de vos contrats) et qu'elle s'est retrouvée dans une semaine de jeûne silencieux. Heureusement, avec une amie... et puis l'expérience était tellement forte qu'il fallait bien la partager avec quelqu'un !

La semaine de jeûne de Michèle et Olivier est voulue chaleureuse et enveloppante. Et c'est le cas, dès l'accueil. Avec, en dehors des randonnées, massages, consultations personnalisées de naturopathie, activités joyeuses ou de recentrage, moments calmes avec soi-même, et, tous les soirs, le bouillon pris en commun, à table... oui à table pour des partages joyeux et non pas seul sur le bord d'une crédence... et même une soirée dansante pour mettre en valeur notre nouveau lumineux visage en fin de semaine. Enfin c'est ce qui est prévu. J'y reviendrai.

Découverte du groupe, très important **le groupe**. Des sourires, de la bienveillance discrète, des partages, des rires... Nous sommes 12 dans ce beau bateau.

Le programme d'une journée type, et de nouvelles bonnes pratiques de santé que je vais comprendre grâce à Michèle et Olivier et assurément intégrer à l'avenir. Car je n'intègre bien que ce que je comprends.

7h30 Rinçage de bouche à l'huile de sésame (15 mn en me préparant). Objectif : absorber les toxines de la bouche et du tube digestif. Une pratique Ayurveda dont on retrouve les explications sur internet.

Citron chaud avec gingembre râpé, j'adore ! Objectif : réduire l'acidité du corps, et oui ! C'est paradoxal pour un agrume mais bien réel.

Douche (enfin ça n'est pas obligatoire bien sûr !)

Tisane (à volonté dans la journée)

9h Méditation

9h30 Réveil musculaire, mais je n'ai pas fait ce choix, préférant des réveils en douceur, surtout les premiers jours

10 h Départ pour la randonnée (obligatoire tous les jours)

14h environ fin de la randonnée

Retour au gîte

Repos et massages pour ceux qui le souhaitent et, le premier jour, consultations individuelles de naturopathie (retour d'un questionnaire individuel envoyé avant le début du stage et conseils individuels)

18h activités (mandala, jeux...)

19h bouillon convivial à table et débriefing de la journée

20h causerie naturo passionnante avec beaucoup d'explications simples et de conseils concrets à intégrer. Bravo à Michèle et Olivier pour cette performance de professionnalisme et de transmission accessible à tous !

Revenons à l'aventure. Le ton convivial est donné par un apéritif sans alcool. Délicieux jus de raisin aux épices, servi dans des verres à pieds. Nous trinquons.

Je passe ensuite rapidement sur la purge en guise de bienvenue, que nous sommes encouragés (rien n'est obligatoire) à avaler, destinée à nettoyer l'intestin et ainsi entrer rapidement dans le jeûne. Nous sommes 12, vous imaginez les va et vient ! Pendant toute la soirée, nous nous habituons rapidement à nous voir apparaître et disparaître, les uns après les autres, plusieurs fois.

Je fais le choix, très personnel, de ne pas me peser pendant cette semaine de jeûne. Pour que cette question ne soit pas au centre de mes préoccupations, car cette aventure que j'ai choisie est bien plus que cela. Je le ferai en rentrant, de surcroît sur ma balance de référence. Je veille cependant à surveiller que j'élimine bien et que je ne fais pas de rétention d'eau, comme le conseille notre coach.

Il est temps de dormir maintenant, la fatigue se lit sur les visages et le programme commence demain. Nous sommes informés que nous serons « en mode éco », donc ralentis et qu'il nous faudra probablement le double du temps habituel pour nous préparer le matin ! Sourires entendus, nous imaginons qu'il y a un peu d'exagération... le double de temps, alors que nous n'avons pas à déjeuner, ce serait étonnant !

J+1 (dimanche 16h - lundi 16h) (Voir aussi déroulé d'une journée)

Migraine. Elle a débuté dans la phase de descente alimentaire, quelques jours avant mon arrivée. Elle m'inquiète un peu car, quand elle s'installe, c'est à dire quand je ne prends pas mon traitement suffisamment à temps, elle dure dure... et c'est insupportable.

Michèle, sans rien imposer, m'explique qu'il s'agit probablement d'une migraine de **relargage des toxines** et qu'elle va sans doute passer. Que, prendre des médicaments renvoie des toxines dans le circuit, toxines dont le corps devra à nouveau se débarrasser. Un effort supplémentaire pour lui. Que, si je souhaite néanmoins prendre ce médicament, il convient de l'écraser pour le diluer, et ainsi, ne pas apporter de la « matière » à l'intestin qui est désormais au repos.

Toujours confiante, je décide de suivre le conseil et d'attendre, un pas après l'autre, comme les pas que je ferai aussi sur les chemins de randonnée, fatiguée ou pas, comme est la vie d'ailleurs.

Ma patience et surtout ma confiance sont récompensées. Le lendemain je n'ai plus mal à la tête!

La randonnée... c'est peut-être la seule chose obligatoire du séjour. Paysage de rêve, un vent très froid pour cette première, mais la bonne humeur du groupe est là.

Retour au gîte après 12 km de marche vivifiante, et là, plus personne ! Une graaande et belle sieste ! Le sommeil me gagne pour ce premier jour. Il sera moins présent les autres jours, même si le repos reste indispensable.

18h : première activité partagée, Mandalas. Chacun choisit son modèle et le colorie tranquillement. Les mandalas sont une activité merveilleuse pour se recentrer. Elle calme instantanément le mental. D'ailleurs, nous papotons un peu au début, puis, peu à peu les langues se posent et se reposent, bercées par la musique que l'un d'entre nous offre.

19h : Nous entendons « **à table !** ». C'est l'heure du bouillon partagé. Je crois que je n'ai jamais eu autant envie d'un bouillon, d'autant qu'il commençait bigrement à nous chatouiller narines et papilles depuis la cuisine. Les légumes ont été discrètement enlevés pour ne pas nous tenter. J'imagine que Michèle et Olivier ont dû se gaver de légumes pendant notre semaine de jeûne !

20 h Visionnage du Film d'Arte « **Le jeûne une nouvelle thérapie ?** ». Passionnant et tellement positif pour accompagner notre effort. Ce film donne encore plus de sens à notre aventure.

21h30 au lit ! Le silence se fait rapidement. Devinez pourquoi ?

J+2 (Lundi 16h - Mardi 16h) (Voir aussi déroulé d'une journée)

Ah ! Ce J+2 ! Comment dire ? **Matin cata** est ma première impression en posant le pied à terre ! Une cata qui respecte la tradition. A J+2 ou J+3, selon les personnes (importance des toxines alimentaires et émotionnelles, pratique du sport intensif ou non, surpoids..), apparaît la **crise d'acidose**, avec son cortège de petits désagréments. Enfin petits c'est vite dit !

Le rez de chaussée du gîte se transforme en infirmerie au gré de nos arrivées. Paraît que moi je suis toute verte. La nausée, plus de jambes et la tension bien basse. Il n'y a que 3 canapés dans le salon et on affiche complet. Reste les fauteuils...

Michèle et Olivier, habitués à ces matins cata de début de jeûne, sont arrivés avec un peu d'avance. Ils prodiguent à chacun les soins adaptés.

Je suis toute verte et flageolante il est vrai, mais, à aucun moment ma confiance ne me quitte. Nous sommes parfaitement encadrés, et nous savons qu'il s'agit justement d'un grand nettoyage. Je suis presque heureuse de ce grand ménage !

Quelle que soit notre forme, nous sommes informés que nous participerons à la randonnée qui va nous dynamiser et remonter notre tension si elle est basse. Je crois qu'il n'y a pas une personne ici qui croit que ce soit possible ! **Randonner le ventre vide depuis plusieurs jours et avec une tension basse de surcroît, pff... c'est fou !** Je serais mieux dans mon lit. Mais je décide, comme à chaque moment de cette semaine, de faire confiance et de ne pas me laisser polluer par les petites voix de mon mental. De juste mettre un pied devant l'autre. Et, je vous jure que c'est vrai ! Je pars complètement au radar, les jambes en coton... et je reviens en forme ! Si si !

Une nouvelle leçon à retenir !

Après le vent très frisquet d'hier, le soleil est revenu pour la rando et là c'est un vrai cadeau, ce magnifique paysage et ce soleil ! Et puis, si la randonnée est obligatoire, sa durée ne l'est pas. Une voiture est chaque jour déposée à mi-parcours pour ceux qui souhaitent écourter. Malgré le lever difficile, je fais le choix de continuer, pour être occupée à regarder toutes les merveilles qui défilent devant mes yeux en marchant, plutôt que de rentrer au gîte. Et je mets un pas devant l'autre, soutenue par l'amitié joyeuse du groupe et le respect du rythme de chacun.

La faim elle est de moins en moins présente. Elle est plutôt mentale (des images).

Au retour de rando, l'Univers décide que **je ne déconnecte pas suffisamment**. Il a certainement raison. Mon téléphone tombe dans les toilettes ! Dans un autre contexte, le stress m'aurait envahie, avec tout son cortège de pensées encombrantes. Plus de contacts, le prix de la réparation, pas de chance vraiment, culpabilité... A cet instant, je reste pourtant parfaitement calme et je m'entends penser « Ok ! Message reçu ! Il est temps de déconnecter vraiment pour profiter pleinement de cette semaine de nettoyage ! ». ».

Depuis le mini ordinateur où je rédige ce journal de bord chaque jour, je regarde rapidement, sur internet, la conduite à tenir en cas de noyade de portable, ... et me voilà téléphonant à Michèle qui éclate de rire... « Dis, Michèle, lorsque tu feras les courses tout à l'heure, peux-tu m'acheter un kilo de riz et des sachets de congélation ? » Silence... « J'ai fait tomber mon portable dans l'eau et il est conseillé de l'enfermer avec du riz pour absorber l'eau ! ». Acheter du riz en plein jeûne, c'est un gag ! A propos, si cela vous arrive, un conseil supplémentaire que j'ignorais : achetez du riz rond... car pour s'assurer que je ne pourrai pas utiliser mon portable de la semaine, un grain de riz s'est coincé dans le connecteur. L'Univers pense-t-il que je suis un peu lente à comprendre ?! J'en vois quelques un(e)s sourire derrière l'écran... ne vous moquez pas trop hein, vous pourriez également recevoir un message de l'Univers !

Ce petit jeu de nerfs qui m'est perfidement proposé par la vie aujourd'hui, ajouté à un matin de tangage, m'invitent à me souvenir, si besoin était, que **mes pensées créent ma réalité**. Je vous confirme, sans aucune hésitation, qu'en restant zen et positive, en acceptant et en lâchant prise, même face à cet événement que j'aurais pu vivre comme une difficulté de plus, une de trop... tout est rentré naturellement dans l'ordre à mon retour et sans aucun frais !

A 19h, nous nous retrouvons à table pour le bouillon convivial. Peu salé pour éviter la rétention d'eau. Un moment de débriefing, comment s'est passée la journée ? Je ne vous raconte pas les commentaires hilares le soir à table au récit de mon aventure et de mon achat de riz ! Une occasion de détente dans la bienveillance bien sûr !

20h Causerie du soir passionnante : **les émonctoires**, ces filtres, machines incroyables qui nous maintiennent en vie. Une vraie usine ! Ce soir **foie et rein**. Michèle nous explique la physiologie et la symbolique de ces organes et Olivier les moyens de les soigner ou les stimuler, aussi bien par l'alimentation, l'hygiène de vie, les plantes, les huiles essentielles, les fleurs de Bach. Passionnant, concret, utile !

J+3 (lundi 16h - mardi 16h) (Voir aussi déroulé d'une journée)

Démarrage matinal moyen : je n'ai pas écouté les recommandations (pas bien ça !) et je me suis levée d'un bond, pour descendre à la cuisine chercher huile de sésame et citron chaud... jusqu'au moment où j'ai senti que mes jambes jouaient des castagnettes.

Retour au lit, faiblarde... soudain le moral en mode aussi mou que mes jambes. Ho ho ! Le **nettoyage émotionnel** commence !

Les ami(e)s de jeûne et Michèle notre coach, m'encouragent avec bienveillance et douceur. Quelques Fleurs de Bach plus tard (tout est prévu par nos naturopathes préférés), la confiance revient avec, une nouvelle fois, la conscience du grand nettoyage. **Merci mon corps en pleine régénération** ! Tu es un vrai ami fidèle, acceptant courageusement tous mes excès et, alors que je l'ai décidé, te mettant aussi courageusement au ménage de printemps. Quelle patience !

De nouveau la randonnée habituelle, petites jambes au début, bonne forme à l'arrivée. Sous un grand soleil et une vue magnifique de bout en bout. Un vrai distributeur d'énergie !

Je bois **de plus en plus d'eau** et de moins en moins de tisanes (moins envie) et bien entendu ni thé ni café. Le corps a besoin d'eau seule. Une habitude que je

conserverai après le jeûne, en prenant conscience que mon hydratation habituelle, avec du thé en continu sur la journée, n'est pas une pratique de santé. Et comme le corps remet les compteurs à zéro pendant le jeûne, notre goût évolue en même temps et je n'aurai plus autant envie de thé à mon retour (ni de sel d'ailleurs).

Après-midi repos, mais plus besoin de dormir. 1H sur un transat au soleil bien chaud. Un délice !

Le retour à moi-même est de plus en plus flagrant. Le retour régulier à l'instant présent devient de plus en plus un réflexe. Une seule petite inquiétude sourde et sournoise, chassée rapidement, « comment cela se passera-t-il au sortir de cette bulle ? ». Par expérience je sais que ces pensées sont le boulot de mon mental qui croit me protéger, m'alerter. Une vieille habitude, encore plus visible dans cette bulle. Je le remercie et lui demande de se mettre à l'écart. Et ça fonctionne !

20h Suite de la causerie sur les émonctoires. Intestins, peau. Toujours concret. Une vraie référence pour poursuivre sur la voie de la santé.

Jours J+4 à J+9 et plus : le jeûne un beau voyage et après ?

J+4 Mercredi 16h Jeudi 16h (Voir aussi déroulé d'une journée)

Mercredi matin : levée beaucoup plus en forme. La tension remonte.

Ensuite, magnifique rando, environ 14 Km, sur l'île de Bréat, toujours aussi incroyable de beauté.

En chemin, Michèle nous informe qu'elle vient d'avoir un appel d'une stagiaire du groupe précédent. Elle avait arrêté sa chimiothérapie car elle ne la supportait plus et s'était inscrite in extremis au jeûne. A son retour, ses marqueurs de cancer dans le sang avaient très sensiblement diminué ! Bien entendu, son médecin ne comprend pas...

Pour le retour de Bréat, nous décidons de prendre le bateau suivant et de nous offrir un verre en terrasse... ni chouchou, ni vin blanc bien entendu, un perrier citron (tranche, bien sûr, pas sirop !) pour les uns et Vittel pour moi.

La pluie, solidaire de notre parcours cette semaine, jamais apparue depuis le début du jeûne, a attendu que nous soyons dans le bateau de retour pour nous laver un peu. Et le soleil est revenu dans la soirée, pour que nous puissions toujours l'admirer de la maison.

Ce soir c'est Atelier fleurs de Bach, à 18h.

Et, bien sûr, à 19h, à table bouillon et bilan de la journée. Tout le monde est en forme.

20h Causerie sur la reprise alimentaire. Je dois là saluer la grande générosité de Michèle et Olivier. Ce stage est non seulement un stage de jeûne, mais également un stage de Naturopathie, car nous comprenons beaucoup mieux le fonctionnement de notre corps et nous repartons avec une petite boîte à outils santé du quotidien.

Ce soir nous recevons une mine d'informations sur la reprise alimentaire (très progressive) à la rupture du jeûne, et, également, toutes les informations nécessaires à une alimentation préservant la santé au quotidien. Tout cela très

accessible et partagé avec beaucoup de bienveillance, de patience et d'écoute. Gratitude.

J+5 (mercredi 16h - jeudi 16h)

La nuit a été agitée, avec peu d'heures de sommeil et des rêves mouvementés. Ah je ne vous ai pas encore parlé des nuits ! Nos coachs nous ont précisé, dès le premier jour, que les nuits de jeûne sont un peu particulières car elles sont sans doute un moment de grand décrassage émotionnel. Je confirme. Je ne peux pas vous raconter mes rêves, mais peut-être pouvez-vous me croire sur parole ?

10 h Démarrage de la rando en forme, un peu au ralenti par la suite. En fait, j'ai fait le choix de ne pas prendre de jus de pomme avant la rando pour éviter le ventre en mode essorage rapide des jours précédents. Mais, du coup, j'ai traîné la patte, à la fois manquant d'énergie et également avec une sciatique débutante. Encore une fois, je suis parfaitement zen, le corps fait son travail de nettoyage... Mais j'ai en revanche fait le choix de ne faire que la moitié de la rando, option qui est proposée chaque jour, mais que je n'ai pas encore utilisée.

Ce soir c'est la fête. On met des fleurs, on prend l'apéro (spécial jeûne), puis cours de tango (l'un d'entre nous est prof de tango, quelle chance !) et soirée dansante. Et oui, pour certains, demain matin sera la petite rupture du jeûne, pour relancer l'organisme. Une soirée un peu ternie pour moi par une nouvelle crise d'acidose. Encore du nettoyage. Quel chantier là-dedans ! Je me demande ce que j'ai fait de mon corps avant d'arriver là !

Il n'y aura pas de rupture de jeûne pour moi demain, car j'ai fait le choix, depuis plusieurs jours déjà, de poursuivre le jeûne quelques jours à mon retour, pour plusieurs raisons. Tout d'abord ce sont les premiers jours les plus difficiles, alors, après tout ce parcours je ne suis pas à quelques jours près. Ensuite plus le jeûne est long plus le corps se régénère et c'est important pour la santé. Enfin, il est plus facile pour moi de ne rien manger que de manger un peu et j'ai quelques impératifs à passer à mon retour qui pourraient me tenter. Or, la reprise alimentaire très progressive et aussi longue que le jeûne, est toute aussi importante que le jeûne lui-même. Se jeter sur nos aliments préférés enlèverait tout bénéfice.

La reprise arrivant, pour la plupart, les conversations se nourrissent (!) de plus en plus de... nourriture, cuisine, recettes, pâtisseries à découvrir. Le célèbre kouign aman par exemple est dans toutes les bouches... si je puis dire !

Heureusement, parmi mes prises de conscience, je reviens avec une conscience encore plus grande de la faim mentale comparée à la faim réelle. Et, encore un peu brassée par ma deuxième crise d'acidose, ces conversations ne me font pas vraiment saliver. À l'exception d'une conversation sur les légumes au wok. Là je déclare forfait car j'adore et ma bouche en demande et salive à gogo... quelques secondes seulement.

La nuit sera calme cette fois.

J + 6

Journée de repas de fêtes, dans le cadre de la reprise alimentaire, aujourd'hui. Je n'y participerai pas, mais je me ferai raconter largement ce que les assiettes comprenaient pour reproduire ma fête à moi, à la maison, dans quelques jours.

Les coachs cuisiniers ont mis les petits plats dans les grands. Fruits et crudités très bien présentés et agrémentés de graines délicieuses et de sauces tout aussi goûteuses. Mes ami(e)s de voyage sont manifestement joyeux et ravis de ce premier repas.

Pour mémoire, la reprise se fait très progressivement, en intégrant les aliments les uns après les autres, pour remettre en route la machine.

Nous 3 (celles qui poursuivent le jeûne) rejoignons la tablée pour le bilan de la semaine. Un grand moment d'émotions partagées, où chacun exprime, avec beaucoup de simplicité et d'authenticité, ce qu'il a vécu dans cette belle et chaleureuse maison et sur ces sentiers magnifiques de côtes d'Armor.

Le départ est prévu demain à 9h.

J + 6 à J + 9 Retour chez moi le samedi

Je continuerai le jeûne, sans difficulté, jusqu'au lundi soir. Et je prendrai la décision, le mardi, de me réalimenter, car une certaine faiblesse se fait sentir. Je remercie mon corps et mon esprit pour ces 9 jours de premier jeûne. Je me sens légère, très légère, dans le corps comme dans l'esprit. La remontée alimentaire se fait tranquillement sur 9 jours également, aliment après aliment, en commençant par les fruits et légumes, puis les céréales... mais avec quelques dérapages, non pas en qualité, mais en quantité... pour gérer quelques émotions... pfff, c'est un besoin qui reste encore bien présent, qu'il me restera probablement à déprogrammer.

Mon ventre, lui, n'en a rien à faire de mes états d'âme. Il se rebelle immédiatement. Bien oui, il était en vacances et sa propriétaire ne trouve rien de mieux que de lui demander de faire des heures supplémentaires et des travaux de force, dès sa reprise du travail ! C'est malin... Bon, en lui parlant gentiment, il comprend que je fais, comme chacun d'entre nous, du mieux que je peux à chaque moment...

Je fêterai ma reprise alimentaire par une irrigation du colon. Bien oui, chacun sa façon de fêter. Je sais, pas très glamour, mais ainsi le nettoyage est complet.

Bon, je dois vous avouer que j'ai fêté la vraie reprise avec « quelques » cochonneries. Chocolat et chips... enfin, cochonneries dans le contexte, car, de temps en temps, ce sont des douceurs bien acceptables dans une vie joyeuse. D'ailleurs, je ne voudrais pas dénoncer certain(e)s d'entre nous qui ont emporté chez eux plusieurs parts de kouign aman. Je ne suis pas sûre qu'elles aient toutes pris le chemin du congélateur ! D'autres d'ailleurs, en ont mangé une part avant de quitter Ploubazlanec. Non je ne vous dénoncerai pas, je dis juste qu'il ne s'agit pas des personnes qui jeûnaient... suivez mon regard...

J + 7 Les au-revoir, vraiment émouvants. Quelle belle aventure humaine !

Nous prenons la route du retour. Toujours jeûnant pour ma part.

En arrivant, je retire le grain de riz coincé dans mon portable, et je retrouve, sans passion, ma connexion...

Courses à la biocopp... Et oui, j'ai complété mes bonnes habitudes ! Quelques fleurs de Bach, légumes, huile de sésame pour le bain de bouche du matin, tisanes pour boire moins de thé, carafe filtrante pour boire plus d'eau, miso, citrons, pain des fleurs... plus tard, petit repos avant d'attaquer une nouvelle vie. Car c'est vraiment ça, une nouvelle vie. Depuis mon retour, il y a quelques heures, un grand sourire ne me quitte pas. Et, lorsque j'ai ouvert la porte, mon fils m'a fait plusieurs compliments sur mon sourire et ma « luminosité »... le changement se voit manifestement !

Ah, j'oubliais. Décision est prise de poursuivre les bienfaits de ce jeûne par une mono-diète hebdomadaire.

En attendant, je continue encore 3 jours seule chez moi. Le plus difficile étant passé, dommage de s'arrêter 😊

EN CONCLUSION, ce premier jeûne était pour moi

Un voyage inoubliable.

Une sensation de nettoyage interne et psychique réelle, qui se poursuit dans la durée.

Des prises de conscience incroyables, durant ce temps de bulle intérieure.

Après les 1ers matins un peu compliqués (pas pour tout le monde), la forme est exceptionnelle.

Un encadrement au top, pour nous soutenir et vraiment préparer notre retour et apprendre à prendre encore mieux soin de notre santé à l'avenir.

Et, comme souvent dans les groupes qui ont le même objectif, de très belles rencontres et beaucoup de richesses partagées.