

Jeûne Vivre sans nucléaire, jeûne politique

Voici quelques informations sur les jeûnes et sur les conditions du bon déroulement de ce type d'action non-violente. Certains des conseils donnés ci-dessous ne sont à prendre en compte que dans le cas de jeûne de longue durée (> 1 semaine). Il est néanmoins nécessaires, quelque soit la durée du jeûne entrepris, de respecter certaines consignes de préparations psychologiques et sanitaires.

Avant de commencer la lecture de ce document, il est important de noter que :

- **les jeûnes doivent se dérouler à l'eau sans aucun ajout de sirop, de sucre...**
- **pour des jeûneurs longue durée, il est préférable qu'il n'y ait pas de nourriture ou/et d'odeurs de nourriture dans le local les accueillants. De même ne pas fumer dans le local.**
- **Le jeûne aura un impact médiatique si un travail de communication est effectué à l'attention des médias locaux (communiqués de presse, conférences de presse régulières...). Il est donc nécessaire que le ou les jeûneurs soient encadrés par un comité de soutien.**

Le jeûne politique n'a rien d'une panacée mais s'il est conduit en réunissant les conditions optimales pour énoncer avec force et clarté une vérité urgente et un besoin flagrant de justice, ce mode d'action spécifique peut :

- être une force,
- s'avérer être un puissant levier des consciences,
- catalyser et faire apparaître au grand jour l'évolution des mentalités,
- susciter une nouvelle génération militante de par l'exemple d'un engagement profond et d'une grande sincérité.

Tout aussi dépend de la **manière**, de l'**objectif** et du **statut des jeûneurs**.

La manière

Si dès le début, on lance un ultimatum dur du genre "Nous entamons une grève de la faim jusqu'à la mort à moins d'obtenir...." , la tension est plus forte et le risque plus grand. Il y a moins de place pour la négociation et le compromis. A l'inverse, le jeûne à durée indéterminée lance plutôt un ultimatum "souple" et négociable tout en évaluant, au fur et à mesure que le jeûne avance, s'il est stratégiquement utile et efficace de continuer. *L'interpellation est une part déjà importante des résultats escomptés.* L'efficacité ne se mesure pas qu'à l'aune des décisions arrachées mais aussi en considérant à quel point le message est passé et la mobilisation réussie. Et un bon compromis qui oblige les autorités à faire de vrais pas dans la direction désirée peut être considéré comme un relatif succès.

L'objectif

Un grand jeûne politique fait connaître une cause et interpelle. Il suscite prises de position et passages à l'action. Et en ce sens, il catalyse l'évolution des mentalités. Si tel est le principal objectif d'un jeûne : oui , il s'avère généralement efficace. Un jeûne sur la question du nucléaire devrait permettre de révéler l'écart qui existe entre une population prête à sortir du nucléaire et des députés qui, à part quelques Verts, sont toujours persuadés de l'avenir du nucléaire.

Mais puisque le jeûne politique très souvent, à la fois, exerce une pression sur certaines autorités pour arracher une ou des décisions, son efficacité est très variable et dépend de nombreux facteurs tels l'organisation proprement dite du jeûne, l'ampleur du soutien militant et populaire, le statut et la notoriété des jeûneurs, le contexte socio-politique, l'imminence du point de bascule, l'occurrence en simultané avec d'autres grands événements, etc.

D'une manière générale, plus l'objectif est vaste et global (ex : désarmement mondial), plus le jeûne demeurera, qu'on le veuille ou non, au niveau de l'interpellation.

Un objectif limité est plus susceptible d'être atteint (avec le risque d'un sentiment d'échec plus cuisant si on n'y parvient pas).

Les jeûnes et la grève de la faim

Jeûne à durée limitée

C'est un jeûne dont la limite est fixée à l'avance, qu'il soit court, moyen ou long.

Intentions et attitudes sous-jacentes : un tel jeûne permet de témoigner avec une certaine force (mais avec des risques calculés) de ce qui nous semble grave, important et urgent. Il montre le sens du sacrifice.

Effets sur la santé : pour les jeûnes courts (moins d'une semaine) et moyens (jusqu'à trois semaines environ), le jeûne est sain et même curatif pour la plupart des Occidentaux normalement constitués.

Effet sur les proches : Ils comprennent assez facilement sans choc ni angoisse particulière et acceptent avec sympathie et patience.

Effet sur les soutiens militants : catalyse un peu les forces, mais dans un milieu restreint.

Effets sur la population : entre faible et très faible.

Effets sur les politiciens : hormis chez ceux déjà gagnés à la cause, presque nuls : "qu'ils fassent leur jeûne et qu'on n'en parle plus".

effets sur l'avenir immédiat : aide à retremper les forces militantes et à gagner quelques adhésions.

Jeûne à durée indéterminée

C'est un jeûne dont on connaît le début mais dont on ne sait pas quand on le terminera. Donne surtout des jeûnes de durée moyenne, longue ou très longue ; et peut même inclure la possibilité de jeûner jusqu'à la mort.

Intentions et attitudes sous-jacentes : un tel jeûne permet de témoigner avec une grande force de ce qui nous semble grave, important et urgent et d'aller le plus loin possible pour sa cause tout en réévaluant jour après jour, en conscience, s'il y a lieu de continuer. Grand sens du sacrifice. La longueur du jeûne et surtout l'incertitude (la non-décision) sur sa durée et sa fin sont mis au premier plan. Ultimatum mou avec possibilités de négociations.

Effets sur la santé : au delà de la quarantaine de jours, risques de séquelles irréversibles. Mort probable autour de 70 jours (nous parlons ici d'un jeûne uniquement à l'eau).

Effets sur les proches : dérange profondément et cause des insomnies. Rompt certaines relations "tu es complètement fou !" et en consolide d'autres. Souvent ce ne sont pas ceux qu'on croit qui réagissent le mieux ou le plus mal.

Effets sur les soutiens militants : d'abord suscite de fortes discussions sur la non-violence, le bien-fondé et l'à-propos d'une telle action. Ensuite, interpelle avec force "si eux font cela, je peux certainement faire quelque chose...". Peut enfin enclencher une assez grande réaction en chaîne.

Effets sur les médias et la population : d'abord réticents à en parler, les médias finissent par être aiguillonnés par les risques encourus par les jeûneurs, si de nombreux groupes de soutien et abonnés les poussent dans le dos. Au delà d'un certain point, ils réalisent que le public achète plus les publications s'ils parlent du jeûne. Avis partagés (mais intéressés) de la population.

Effets sur les politiciens : font la sourde oreille le plus longtemps possible. Si la vague soulevée par les groupes de soutien et les politiciens favorables est assez forte et durable, finissent par accepter le contact, mais surtout pour tendre le piège du compromis douteux. Nécessite donc une forte capacité d'analyse de ceux qui entourent les jeûneurs.

Effets dans l'avenir immédiat : si le jeûne se termine sans résultat concret (et sans décès), risque de démobilitation proportionnelle à la mobilisation suscitée par le jeûne. Effet à plus long terme souvent difficile à estimer mais non négligeables.

Grève de la faim

On jeûne jusqu'à l'obtention de ce que l'on demande en menaçant de se laisser mourir de faim si notre demande n'est pas satisfaite, certains se rendant effectivement jusqu'à la mort. A signaler qu'il n'y a plus eu de morts par grèves de la faim en France depuis maintenant une trentaine d'années : l'hospitalisation de force est la réponse ultime du pouvoir.

Intentions et attitudes sous-jacentes : fort témoignage comme précédemment mais avec une détermination presque inflexible. Sous-tend souvent des attitudes plus rigides. La possibilité de mort par auto-immolation est mise au premier plan. Ultimatum dur.

Effets sur la santé : mêmes possibles effets sur la santé et la vie que pour le jeûne à durée indéterminée.

Effets sur les proches : pratiquement les mêmes que pour le jeûne à durée indéterminée mais avec un côté plus tragique.

Effet sur les soutiens militants : stimule beaucoup les militants mais leurs actions seront plus teintées de colère et de désespérance.

Effets sur les médias et la population : peut être plus médiatique que le jeûne précédent car le risque de mort est clairement annoncé. L'opinion publique peut se cristalliser plus rapidement, malgré l'émotion. Il y a plus de danger que les jeûneurs et leurs soutiens militants soient perçus comme une minorité extrémiste.

Effet sur les politiciens : ils ont encore plus tendance à se braquer et à refuser tout contact.

Effet dans l'avenir immédiat : si échec et décès, l'usage même du jeûne comme moyen d'action politique peut être remis en cause pour longtemps : c'est ce qui s'est produit en Angleterre depuis les jeûnes à mort des militants de l'IRA, à la fin des années 70 (13 morts).

Préparation au jeûne (principalement pour les jeûnes à durée indéterminée et les jeûnes de longue durée)

Avant

- Sur le plan psychologique, il est impératif d'avoir pleinement accepté l'idée d'entrer dans un tel jeûne, d'avoir "reconnu" que c'est le geste qu'il me faut faire ici et maintenant, d'avoir sondé et éclairci la valeur de ses motivations (des plus superficielles aux plus profondes).

Bref, que le combat du premier refus et du doute ait déjà été livré.

- Sur le plan physique, il est fortement conseillé, dans les semaines avant d'entreprendre le jeûne, de se sevrer de ses poisons chéris (alcool, tabac...) ainsi que des petits stimulants (café, thé). Il est aussi recommandé dans la même période de diminuer la consommation de viande et de sucre. Tout cela afin de ne pas cumuler les chocs et malaises de plusieurs sevrages simultanés lors de l'entrée dans le jeûne.

Pendant

- Sur le plan psychologique, la première semaine s'avère généralement assez difficile, et ce pour diverses raisons :

- Il faut apprendre à gérer l'appétit sans y répondre par la manière habituelle (notons que cette "appétence" pour les aliments s'évanouit après la première semaine).

- Il faut aussi gérer les divers petits malaises très physiques qui accompagnent les premiers jours de jeûne et accepter le fait qu'on est en train d'entrer dans la faiblesse (c'est d'ailleurs cette faiblesse croissante qu'on offrira pour la cause qui nous motive).

- Un jeûne nous incite souvent à se placer à l'écart dans un coin et à se replier un peu sur soi-même. Mais en l'occurrence, de par la dimension politique de ce geste, au lieu de se recroqueviller il nous faut aller vers les autres sur la place publique et prendre la parole.

- D'une manière générale, on peut ressentir une crainte — "peur" serait trop fort — de l'inconnu face à ce nouveau geste radical et à un futur incertain (que se passera-t-il ? jusqu'où irons-nous ?).

Dans les deux prochaines semaines, en même temps que le corps, le psychisme s'installe dans son jeûne : Les journées s'avèrent égales et longues car le cycle préparation-consommation-digestion des aliments + nettoyage 2 ou 3 fois par jour n'existe plus (le repas proprement dit constituant le temps fort de ce cycle tandis que la digestion en est le temps faible). On se sent témoin de la vie normale et on est souvent épaté de voir l'énergie déployée par tous pour tout et rien. On a l'impression de marcher très légèrement sur le sol et d'être un peu désincarné. Si la décision de jeûner a été complètement assumée avant de commencer, on vit un sentiment de liberté proportionnel au don qu'on a fait de soi. On se sent comme libéré de soi-même ; ce qui ne dispense pas d'une forme d'angoisse fine et diffuse.

L'intellect devient plus pointu. Il ne connaît plus l'étourderie des jours ordinaires où l'on perd le fil qu'on doit laborieusement retrouver.

L'intellect focalise à volonté et semble développer une plus grande lucidité. (Si jamais nos raisons de jeûner n'étaient pas les meilleures qui soient, c'est là qu'on pourrait passer un mauvais quart d'heure). Parallèlement à la partie de chaise longue offerte au corps, un jeûne permet par ailleurs à un esprit tranquille et disponible de beaucoup lire et d'étudier.

Les émotions peuvent aussi s'amplifier et l'on devient plus sensible aux énergies psychiques (positives et négatives) ; d'où l'impression d'être plus vulnérable et de ne pouvoir tout recevoir (même quand on a affaire à des énergies exclusivement positives).

Entretemps, on aura eu l'occasion tout en jeûnant, de découvrir avec quels aliments on "nourrit" les liens les plus affectifs. Et ce même affectif nous jouera peut-être des tours ; jusqu'à projeter des mirages olfactifs de l'aliment préféré...

A mesure qu'avancent les semaines, il peut arriver que les nombreuses réunions et conférences de presse d'un jeûne politique commencent à peser comme autant de fardeaux sur certains jeûneurs qui ont tendance à se placer encore plus à l'écart. Il est préférable de respecter ce besoin tout en vérifiant qu'il ne relève pas d'une angoisse insoutenable ou de la panique. Car une forte angoisse peut effectivement surgir et grandir à mesure que l'on commence à puiser dans sa propre substance vitale et que l'on approche des limites de la résistance physique. Il sera alors bon de rappeler au jeûneur qu'en tout moment du jeûne — et à fortiori en ces moments cruciaux — il demeure complètement libre de choisir en toute conscience d'arrêter son action. Une dimension particulière du jeûne politique est que l'on se sent littéralement "nourris" et comme portés à bout de bras par toutes les énergies de ceux qui soutiennent le jeûne et agissent en conséquence.

- Sur le plan physique, divers petits malaises (qui ne portent pas à conséquence) apparaissent pendant la première semaine : palpitations, nausées, étourdissements, chevilles enflées, mauvaise haleine...

Cette première semaine est rude car l'organisme, qui n'est pas encore branché sur ses propres réserves, fonctionne en dent de scie ; et donc avec de fréquents coups de pompe.

Tout au long du jeûne, les extrémités seront souvent froides et difficilement réchauffables (si possible, il est plus confortable de jeûner à la belle saison ou tout au moins d'avoir accès à une pièce bien chauffée). Signalons aussi qu'il est important, tout en restant à l'écoute de son corps, d'être suivi par un ou des médecins qui, sans traiter les jeûneurs comme des cobayes, pourront recommander, s'il y a lieu, l'hospitalisation et prévenir les médias de la gravité de la situation.

Après la première semaine, tout le système digestif s'endort et les malaises des premiers jours s'évanouissent d'eux-mêmes. On entre dans une période calme qui pourra s'étendre sur deux à trois semaines. On perd près de un kilo par deux jours (ou un peu moins si on est mince ; mais on a aussi moins de marge) et l'on voit rapidement fondre ses muscles. Les graisses les mieux stockées (ventre, fesses) ne seront sollicitées qu'après coup. Les principaux problèmes sont maintenant la déshydratation et la faiblesse. Même si on essaie de beaucoup boire (quelques litres par jour si possible), on semble perdre, avec les kilos, plus d'eau qu'on en absorbe. De plus, l'eau vous lasse et l'on doit se forcer à boire. Précisons ici qu'il est important d'avoir accès à une eau de bonne qualité (de source ou même minérale, en autant qu'on en varie). La faiblesse générale du jeûneur lui donne par ailleurs l'impression d'avoir soudainement un très grand âge ; il compte les marches à grimper pour se rendre à la douche et est découragé par le moindre effort physique. Même jouer d'un instrument de musique peut s'avérer être trop fatigant. Lire et écouter de la musique sont par contre d'excellentes activités pour un jeûneur.

Un grand jeûne (quand il n'y a pas de contre-indication : grossesse, diabète, problème cardiaque...) constitue dans les premières semaines une formidable cure de désintoxication et est donc bénéfique pour la santé. Il peut arriver par exemple que les couleurs soient tout à coup plus vives à l'œil. Comme si tous les organes l'un après l'autre, étaient nettoyés de leurs poches d'engrassement. D'une manière générale, nous pouvons avancer que les Occidentaux normalement constitués et surnourris du Nord peuvent facilement jeûner trois à quatre semaines sans aucun problème particulier pour la santé. Ils en tireront plutôt de nombreux bienfaits.

Entre 30 et 40 jours, par contre, la situation devient plus délicate. Les réserves s'épuisent et l'on commence à puiser à même sa propre substance.

A partir de 40-45 jours, certains organes (reins, oeil, cœur) se fragilisent et l'on accumule les risques de séquelles irréversibles.

La mort peut survenir à partir de 60-70 jours.

Après

- Sur le plan psychologique, le moment où l'on rompt le jeûne constitue une véritable "eucharistie", en ce sens que l'on sent très profondément combien est sacré le lien à l'aliment. De plus, chaque gorgée du premier jus de fruit ou de légume dégusté procure un délice intense qui tient presque du délire.

Tandis que pendant le jeûne, on se sentait porté par l'énergie de tous, dès après la fin du jeûne, on a l'impression d'être en chute libre car les personnes qui ont tant donné pour le jeûne et la cause, peuvent enfin reprendre le cours normal de leur vie. Dans cette période transitoire où on se nourrit uniquement de liquides nutritifs (jus et eau de riz), les énergies commencent à revenir mais elles sont trop ténues pour permettre l'activité physique. Le psychisme s'agite et on se sent emporté dans un tourbillon de bouillants projets qu'on ne peut encore commencer à concrétiser. Une sorte d'impatience fébrile nous gagne qui voudrait reprendre le temps perdu et mordre dans la vie avec une énergie régénérée. Il importe de se calmer un peu, d'être doux envers soi-même en s'offrant le temps précieux d'une re-nutrition lente et progressive.

Une grande satisfaction accompagnera bientôt la capacité retrouvée de vaquer à diverses activités physiques.

- Sur le plan physique, l'après-jeûne immédiat est un moment crucial à ne pas gâcher. Sortir d'un long jeûne est aussi difficile que d'y entrer.

Le système digestif s'est habitué à la fainéantise totale et il proteste volontiers quand on le remet au boulot. Chacun devra en tâtonnant trouver le plan de re-nutrition qui lui convient le mieux. Mais la règle d'or, c'est de prendre son temps. Idéalement, il est dit qu'on devrait prendre autant de temps pour se réalimenter qu'on en a pris pour jeûner. Si déjà vous parvenez à tenir votre plan de re-nutrition la moitié du temps jeûné, bravo ! car la tentation est grande de brûler les étapes... au péril de sa santé.

En règle générale, tenez-vous en aux liquides nutritifs pendant plusieurs jours. (Ex : cuire du riz complet dans dix fois son volume d'eau et ne boire que le bouillon) Après X jours, on commence aussi à absorber du riz avec le bouillon. Ensuite il faut choisir des aliments fibreux mais légers. Le pain, dans les premiers jours, est trop lourd et peut bloquer l'estomac. Par contre, les légumes frais provoquent facilement des diarrhées. Crème de riz, crêpes de sarrasin à l'eau peuvent par exemple convenir comme aliments fibreux mais légers.

On reprend du poids assez rapidement par réhydratation et reminéralisation, mais il faudra des semaines avant que les muscles se reforment. Il faut se ménager et respecter ses limites. Dans l'année qui suit, on retrouvera plus ou moins sa forme habituelle (poids) ... si on reprend le même régime alimentaire qu'avant le jeûne.

Jeûne à durée indéterminée "Vivre sans nucléaire"

9 rue Dumenge

F-69317 Lyon cedex 04

04 78 29 01 51

contact@vivresansnucleaire.org / www.vivresansnucleaire.org