

J'ai rendez-vous avec moi-même

Séjour spirituel, marche dans le désert, randonnée ascétique : de plus en plus de cadres se ressourcent dans ces échappées. Loin du quotidien et de son rythme stressant.

Après une année harassante, Mathieu et son épouse, cadres chez un grand pétrolier, avaient besoin d'une coupure. « Mariés depuis dix ans, nous avons de vraies questions à nous poser », raconte Mathieu. Avec leurs trois enfants, ils s'offrent une retraite spirituelle d'une semaine dans les Alpes, entre réflexion, prière et détente. « Le résultat fut concluant. Nous avons pu nous retrouver, nous parler en profondeur. » Et repartir d'un bon pied dans leur vie active. Faire une pause, loin du bruit, des tentations et du superflu, seul ou à deux, vous en rêvez ? C'est normal. « De plus en plus de gens ressentent ce besoin », observe Patrick Légeron, psychiatre et dirigeant du cabinet Stimulus, spécialisé dans la gestion du stress. Un désir souvent lié à une trop forte pression au quotidien, « ce stress chronique auquel on ne peut résister que par des phases de récupération ».

Voici quelques options qui s'offrent à vous, a priori accessibles à tous, sans risques ni fanatisme. N'y voyez pas

solution miracle à tous vos problèmes, mais plus une sorte de halte, un rendez-vous avec vous... dont vous reviendrez peut-être changé(e).

LA HALTE SALUTAIRE DES RETRAITES

Au large de Cannes, l'île Saint-Honorat vit au rythme des moines de l'abbaye de Lérins. Eric, un cadre parisien de 46 ans, s'y retire chaque hiver. Pendant une semaine, il assiste à deux ou trois offices quotidiens (sur les sept qui ponctuent la journée), lit, se promène, vit des moments de solitude. « J'en ai besoin, cela fait partie de mon rythme annuel », explique ce catholique « pratiquant mais sans plus ». Habitué aux mondanités, il apprécie les repas en silence : « On réalise que tant de nos paroles sont inutiles... »

Le public des retraitants dans les abbayes et autres lieux d'accueil spirituel – au nombre de plusieurs centaines

en France – ne se limite pas au cercle des croyants. On y trouve des étudiants, des écrivains, des urbains en quête d'introspection... Pour éviter les déconvenues, mieux vaut se renseigner d'abord sur le style de vos hôtes : si les cisterciens et les bénédictins ont une tradition d'accueil, c'est moins vrai des carmes et des chartreux. Certains lieux se prêtent à un simple séjour au calme, d'autres exigent une démarche spirituelle. Au Centre spirituel jésuite de Manrèse, dans les Hauts-de-Seine, tout retraitant est initié individuellement aux exercices spirituels de saint Ignace. « Si on cherche seulement à fuir le tumulte, on ne viendra pas forcément ici », conseille le directeur, Arnaud de Rolland.

« Il faut savoir ce que l'on veut : la prière, le retour sur soi ou une simple pause ? Un séjour libre ou une session collective ? Ensuite, on choisit la bonne retraite », résume Eric Vinson, rédacteur en chef de la revue *Prier*. Appelez ou écrivez aux congrégations, faites-vous une idée précise. Pensez à réserver, parfois longtemps à l'avance. Côté finances, chacun donne selon ses moyens, à partir d'un tarif indicatif (en général, 10 à 40 euros par nuit). Ne confondez pas monastère et hôtel. Même si l'assiduité aux offices est rarement obligatoire, il y a des règles et un rythme à

respecter. Vous ne trouverez ni journaux ni courriels, mais toujours quelqu'un à qui vous confier.

→ « Guide Saint-Christophe 2007 », Malesherbes Publications, 19,50 euros.

→ « Guide des retraites spirituelles », Anne Ducrocq, Libro, 2 euros.

→ « Guide des monastères », Maurice Colinon, Pierre Horay, 20 euros.

→ www.croire.com, rubrique « lieux de retraite ».

LES HUMBLÉS RICHESSES DU DÉSERT

Denis Chalumeau a fait ses premiers pas dans le désert il y a une quinzaine d'années. Ces émotions originelles sont presque devenues une drogue. « Le dépouillement, la beauté des paysages, régale les yeux, l'esprit, l'âme : le désert regorge d'énergies positives », s'enthousiasme le fondateur et PDG de SeLoger.com. Jordanie, Yémen, Mauritanie, Niger ou Sud algérien : tous les ans, ce pionnier de l'entrepreneuriat sur le Web en France oublie ses écrans d'ordinateur pour s'offrir deux ou trois semaines loin de tout lieu habité.

« Les trois à sept heures de marche quotidiennes exigent un minimum de capital physique », reconnaît-il. Et une résistance aux conditions spartiates. Pas de douches chaudes ni de matelas douillet. On se lave avec des lingettes, on dort dans un duvet, on cuisine sur un réchaud. « Ce dénuement matériel facilite le retour sur

soi. Il aide aussi à prendre conscience de la valeur de son quotidien », analyse Grégory Debrus, médecin et amateur de désert.

Ici, la nature impose son rythme : dans les déserts chauds, le soleil et les ombres dictent les horaires. Dans les déserts froids, comme le Spitzberg ou l'Arctique, le jour polaire oblige à se fier à ses sensations. « Le soir venu, le feu est un lieu de communion, d'échanges enrichissants avec les membres du groupe ou la population locale, raconte Denis Chalumeau. Même si chacun reste libre de s'isoler. » L'instant préféré du chef d'entreprise ? Quand il se love dans son duvet, les yeux tournés vers les étoiles : « Un moment d'humilité. On retrouve sa place apaisante au sein de l'univers. » Ce qui ne l'empêche pas, dans l'immensité désertique, de penser parfois à ses dossiers : « Il y a des problèmes qu'on ne peut résoudre dans l'agitation du quotidien. Il m'arrive de revenir du désert avec des solutions. »

→ **Terres d'aventure** : www.terdav.com

→ **Voyageurs du monde** : www.vdm.com

→ **Svalbard Nature (déserts froids, terres polaires)** : www.svalbardnature.com

LA PURIFICATION PAR LA « RANDO-JEÛNE »

Randonner pendant six jours en n'avalant que de l'eau, du jus de fruits et du bouillon ? En dépit des apparences, ce n'est pas un sport extrême, mais une activité de bien-être née en Allemagne et



qui se développe en France. Claudie, cadre dans les assurances, s'y est frottée pour la première fois il y a cinq ans. « Depuis, je refais ce type de marche tous les ans. Cela me détend le corps et l'esprit, me nettoie l'organisme. » Ce n'est pas toujours facile : « Vers le deuxième ou troisième jour de jeûne, le corps réagit par des maux de tête, des nausées... », raconte Claudie. Mais l'ascèse paie : « A chaque retour, on me dit que j'ai rajeuni de dix ans ! »

« Le jeûne permet d'évacuer tout ce que l'on a assimilé dans l'année sans avoir eu le temps de l'éliminer », théorise Sophie Lacoste, auteur des *Surprenantes Vertus du jeûne*. Une sorte de remise des compteurs à zéro qui aide à revoir son rapport à la nourriture. Pourquoi allier le jeûne à la randonnée ? Parce que l'effort physique permet de ne

pas perdre en masse musculaire. Et parce que le fait d'être dans un groupe encadré permet de tenir le coup sans risques. Car il ne faut pas jeûner à la légère. L'activité doit être préparée et suivie. « Dans la semaine précédant le jeûne, il faut éliminer les laitages et la viande, détaille Martine Destin, qui organise des séjours de ce type dans le Loiret. Dans la période qui suit, mieux vaut ne pas banqueter pendant quelques jours... »

Attention toutefois aux excès. Chez les nutritionnistes, la pratique de la « rando-jeûne » ne fait pas l'unanimité. Et à la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, on se dit attentif à d'éventuels dérapages, même si pour l'heure aucun n'a été constaté. Enfin, gare à l'amateurisme de certains organisateurs. Pour y parer, une dizaine d'entre eux se sont regroupés dans la Fédération française de jeûne et randonnée (FFJR).

→ Le site de la FFJR : www.ffjr.com

→ Le tarif est en général de 400 à 900 euros par semaine.

→ « L'Art de jeûner », Françoise Wilhelmi de Toledo, Jouvence, 18,50 euros.

→ « Les Surprenantes Vertus du jeûne », Sophie Lacoste, Leduc. S., 9,90 euros.

Xavier Dorveaux et Volker Saux