

Collectif

Instantanés et pistes  
d'écriture créative  
avec les Ama

# CLICS

F'anny Logeay  
Jennifer Néel  
Chloé Deletang  
Elodie Faure  
Cena Chabaudie  
Tom Silvestre  
Claudine Charlet  
Anne-Solène Daniel  
Lucie Mailly  
Colette Reynaud  
Françoise Hochart  
Alice Ungerer

Avec l'accompagnement  
de Mary Gréa

EDITIONS



HÉRACLITE

Un carnet de plongée  
pour écrire et faire écrire

# CLICS

nous guide vers le plaisir et la pratique de l'écriture créative en nous emmenant découvrir 55 ateliers d'écriture originaux et leurs réalisations.

À la manière d'instantanés photo se déploie le travail de ces « Auteurs » engagé·e·s dans une expédition unique.

Découvrir ainsi le partage d'une pratique avec des textes qui s'affinent et s'enrichissent au fil des pages.



photographie de couverture © Rawpixel.com/Shutterstock.com

Cet ouvrage est une mine d'inspirations qui ouvre en grand les portes au désir de créer.

22 Euros TTC

978-2-900311-87-5



9 782900 311875

Léoux - Challenge - mai - juin - 2021

J - 4 semaines, j'arrête le café. Résultat : fatigue et mal de tête.

J - 3 semaines, j'essaie d'arrêter le -vin sans succès. Je me dis que j'ai encore le temps, que le week-end de l'ascension, il faut fêter ça !

J - 2 semaines, stop à l'alcool cette fois-ci et au sucre. Heureusement il y a le miel. Je me sens déjà mieux, encore un peu de fatigue mais c'est peut-être dû au vaccin Pfizer contre le covid que j'ai fait lundi dix-sept mai et qui m'a complètement fait zapper les quarante-six ans de mon fils pour la première fois de ma vie. Il faut un début à tout !

J - 1 semaine, je baisse mes rations de protéines animales pour finir les deux derniers jours avec uniquement des fruits et des légumes. Mon sommeil est bien meilleur avec ce régime frugal et sans alcool ni café.

*Samedi 29 mai 2021*

<Je sors mes bagages du coffre de la Duster pour m'installer dans "la casa ocre" chez Ernest et Marjolaine. Je loge pour une semaine chemin des moutons à Léoux. A 780 mètres d'altitude. Un bélier sans cornes marron foncé me blatère un mot de bienvenue ou me demande de l'aide. « Il n'aime pas être tout seul », me dit Marjolaine. Moi j'ai décidé de ma solitude en pleine nature pour une semaine complète. Deux chevaux en robe alezane galopent derrière une jeune femme blonde bouclée qui grimpe en direction de la maison des Bolling. Belle chevauchée. Pas d'Haflinger, eux sont Alezan mais aux crins lavés, peut-être des Mustangs ? Image cinématographique en tout cas : la cavalière porte une chemise à carreaux nouée à la taille, son visage rayonnant est fendu d'un éclatant sourire. C'est peut-être la sœur de Nicola ?

Brusquement les deux canassons bifurquent dans le petit chemin qui part sur la droite du gîte. La jeune femme cow-boy fait demi-tour.

Bonjour, ce n'est pas là qu'ils devaient aller ?

Bonjour, non pas vraiment !

Je prends mes derniers sacs. La voiture vide ne bougera plus avant sept jours.

Le logement est spacieux et confortable. Bonheur suprême, il y a une cheminée chargée. Je libère Charlie à l'intérieur. Il fait le tour du

propriétaire. Il a repéré tout de suite une ouverture et va coller  
museau à la moustiquaire de la fenêtre et aux bruits  
Après trois gorgées j'ingurgite ma purge d'une traite,  
magnésium. Horrible ! C'est l'un des moments les plus redoutés de la  
cure. Il faudra vraiment que je trouve une formule plus acceptable à  
prochaine fois.

Pour oublier l'envie de vomir, je fais le tour du quartier en direction de  
la montagne d'Angèle. Mon estomac se contracte et ma gorge se  
resserre.

Une des maisons des Bolling semble bien habitée. Sur la terrasse  
centrale devant le bâtiment que Nicola avait commencé à restaurer  
pour accueillir des jeûneurs, je distingue trois personnes autour d'une  
table. Je les entends parler et rire. L'une d'elle me regarde passer et  
arrondit ses deux mains devant ses yeux comme pour faire des jumelles.  
Je détourne la tête. Bolling Family toute une histoire !

Nicola en a conté une partie au groupe de jeûneurs dont je faisais partie  
l'an dernier. L'épopée d'un couple d'Allemands qui a fui dans les années  
soixante son pays pour le soleil de la Drôme et pour avoir la possibilité  
d'instruire leurs enfants eux-mêmes à domicile. La situation en  
Allemagne ne leur permettant pas de le faire. De plus, l'enseignement  
se faisant en allemand, le contrôle académique fermait les yeux.  
Nicola est une des cinq enfants de Gertrud et de Gisbert Bolling. Il faut  
entendre la consonance de leur prénom, phonétiquement c'est  
« Guertrud » et « Guisbert ». Après avoir élevé brebis et chevaux, ici à  
Léoux, ils ont introduit la pratique du jeûne en France. Ils sont les  
fondateurs du concept « Jeûne et randonnées » en France. Et à l'origine  
de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnées depuis  
1990. Le jeûne existe depuis la nuit des temps. Je pense à Hippocrate  
qui préconisait déjà le jeûne à son époque et au premier jeûneur  
randonneur connu de l'histoire moderne, Mahatma Gandhi, qui ne  
prenait pour seule nourriture que de l'eau citronnée miellée. Je me sens  
toute petite.

Je retourne sur mes pas. J'ai la nausée et le ronron réconfortant de  
Charlie sur les genoux. Les poules quéquettes. Un coq enroué s'égosille  
à confondre la fin de journée et l'aube. Deux poules veillent sur lui. Il  
est dix-sept heures trente ! Le bélier blatère. Enfin c'est Marjolaine qui  
m'a dit que c'était un bélier, pour moi un bélier a des cornes. Il faudra

que je creuse la question. Mon ventre commence à gargouiller, ma nausée est passée. Charlie crouch-crouch sur sa polaire dans le fauteuil en rotin. Je bois un verre de badoit. Je craque une allumette pour un bon feu de cheminée. Il ne fait ni froid ni chaud mais j'ai besoin d'un réconfort. J'éternue. Je ferme l'arrivée d'air pour un feu apaisé. Une soirée au coin du bonheur entrecoupée de passage aux toilettes.

*Dimanche 30 mai 2021*

Réveil plutôt tranquille, j'ai bien dormi. C'est la fête des mères. Je bois mon demi bol d'eau chaude dans lequel j'ai versé le jus d'un demi citron et une demi cuillère à café de miel. Ce sera ma boisson matinale quotidienne. Je me prépare pour une petite randonnée. Mes bâtons en main, mon litre d'eau dans le sac à dos, Je prends la route du col de Pertie pour faire le tour de la Serre de la Taillée. Petite mise en jambes autour de ce mont qui me fait de l'ombre tôt le matin. Je suis contente de me repérer. Habituellement j'aime me laisser guider. Mon sens de l'orientation est assez lamentable dans ces cas-là. Si on me dit qu'il faut tourner à droite, c'est à gauche que je serais partie si j'avais été seule. Mais le guide et le groupe ne me manquent pas. Je fais le vide. Je respire. Bien que je n'aie pas spécialement cherché le contact avec les autres participants lors de mes derniers stages de jeûne et randonnées, le groupe m'habitait et je ne pouvais m'y soustraire. Les conversations des uns et des autres lorsque nous marchions venaient me raconter leurs histoires. Là, je suis seule avec moi-même. En dehors de tout, « se mettre en vacances de l'existence » écrit Jacques Lanzmann dans *Fou de la marche*. Se mettre en vacances de mon existence et de celle des autres. En dehors de tout et de tous.

Contente de mes premières retrouvailles, je prends mon temps, je me pose vers midi sous un chêne majestueux. De retour vers 14 heures, je me relaxe sous le noyer en commençant mon deuxième litre d'eau. Je savoure chaque instant, chaque bruissement, chaque souffle d'air sur ma peau et l'odeur du temps qui passe. Je somnole. Une voix lointaine me parvient. Je décide de bouger un peu et d'aller faire un tour à pied jusqu'à la rivière. Derrière le portail une petite femme âgée mince, coupe courte, cheveux argentés parle au bélier. Elle a un fort accent

allemand et les yeux pétillants. On se salue joyeusement, je me dis que c'est une sœur à Gertrud mais en échangeant je la reconnais.

Vous êtes Gertrud !

Ya et vous ?

Je m'appelle Colette.

Gut ! C'est super de rencontrer quelqu'un. Le pauvre béliet est tout seul. C'est à vous ?

Non, il est à Ernest et Marjolaine.

Chen. Je lui parle, le pauvre, il est content comme ça il a de la compagnie. On s'est déjà tares ?

Oui je vous connais. J'ai fait un stage de jeûne et randonnée avec un groupe chez vous il y a quatre ans.

'e lui désigne sa propriété qui est voisine de mon gîte.

Vous vous aviez encadrés avec Nicola. L'année d'après, je l'ai refait avec Nicola ici à Léoux, vous n'y étiez plus. Et l'année dernière je l'ai fait avec Nicola toujours à Cornillon. Cette rfnée je le fais toute seule sans le groupe. Et c'est pour ça que je suis là.

Tu jeûnes là maintenant ?

Oui je fais le jeûne toute la semaine.

Chen !! Dis-moi ton nom tu t'appelles comment ?

Colette. Il y a quatre ans, je suis venue avec mon mari François. Peut-être que l'évocation des aventures de François vont lui remémorer mon passage. Mais elle a vu tant de monde ici.

Il a eu un problème au genou lors de sa semaine. Il n'avait pas assez bu. Et vous avez été aux pedts soins pour lui.

Chen !!

On vous avait vraiment appréciée, vous étiez adorable avec tout le monde.

Même avec ceux qui n'étaient pas toujours très respectueux. Mais ça je ne lui dis pas je me contente de le penser.

François a fait le jeûne deux années de suite avec moi. Et l'année dernière il ne l'a pas fait.

Chen H II a décidé de le faire, Chen !! Et après il a décidé de ne pas le faire, c'est très bien.

Elle est tout aussi optimiste et enjouée qu'il y a quatre ans. Tout

l'amuse, les arbres, le bélier à qui elle lance des feuilles fraîches dont elle ignore le nom. Elle me parle de ce paysage magnifique qui s'est un peu transformé, de la montagne au loin, me demande si je sais comment elle s'appelle et devant mon ignorance me dit qu'elle l'appelle « la montagne bleue ». Elle est absolument unique et merveilleuse.

On discute, Chen ! Comme ça j'attends mon mari qui est là-bas vers la voiture.

Je me réjouis de pouvoir rencontrer Gisbert. Je ne l'ai jamais rencontré. C'est un personnage qui devrait figurer dans Wikipédia. Il a beaucoup publié sur la quesdon du jeûne et de la randonnée, deux livres, de nombreux arcles pour faire connaître les bienfaits du jeûne. Il est passé aussi par la télévision sur Arte et à la radio. C'est sur France Inter que je l'ai découvert.

Quand finalement il nous rejoint je le reconnais bien. Peut gabarit, visage rond et lunettes rondes, petits yeux brillants, petit bonnet rivé sur le haut de la tête.

On se salue. Je lui redis ce que je suis venue faire ici et toute ma reconnaissance pour ce qu'il a fait pour moi. Il est touché par ma gratitude et n'est pas avare de gentillesse.

- Votre fille Nicola est vraiment très agréable. Je sais que Christopher organise des stages de jeûne aussi mais ayant commencé avec Nicola je n'ai pas changé et j'ai vraiment apprécié sa présence lors de mes trois stages avec elle.
- Nicola a beaucoup travaillé. Elle s'est occupée des brebis et des chevaux Haflinger que la famille élevait. Elle a accompagné les enfants qui venaient faire des stages avec les chevaux, puis accompagné les jeûneurs randonneurs.

Gilbert raconte l'histoire familiale qui l'a amené à proposer des stages de jeûne.

C'est ma nièce qui est venue ici un an après la chute du mur et qui m'a parlé de la pratique du jeûne. Suite à cela je suis parti faire mon premier jeûne en Suisse.

Un jeûne de trois semaines selon les principes d'Otto Buchinger. Ensuite nous avons proposé le premier stage en France en 1990.

Je suis impressionnée d'être devant eux, ce sont des gens bien comme il y en a peu. Ils ont toujours parié sur l'humain et n'ont jamais cherché le profit pour le profit. Il le dit, et j'ai pu le constater, le coût des stages a toujours été très raisonnable. Ce qui vient faire monter la facture c'est le coût du logement. Il faut dire que les conditions de logement étaient très spardates lorsque les stages se faisaient dans leur propriété et de fait étaient aussi très raisonnables. Nicola a gardé cet esprit et propose encore aujourd'hui des stages et des hébergements à des prix corrects. Leur fils Christopher organise aussi des stages de jeûne avec sa femme Léa qui est naturopathe. Enfin organisait parce que quand je consulte leur site internet, il est bien inscrit comme organisateur mais contrairement: à Nicola il ne propose aucun stage dans les semaines à venir. Certains jeûneurs ayant rencontré Christopher m'ont rapporté qu'il n'avait pas le même tempérament que sa sœur Nicola. Bien entendu ceux que j'ai côtoyés durant mes stages avec Nicola disait la préférer à son frère.

Cette rencontre m'a ravie. J'attaque mon dernier et troisième litre d'eau de la journée. Il faut aider l'organisme à se purifier. Gertrud avait bien insisté sur cette nécessité en illustrant l'idée par l'un des douze travaux qu'Héraclès devait accomplir pour nettoyer les écuries d'Augias qui n'avait pas été nettoyées depuis trente ans. Il avait donc détourné les eaux des fleuves pour cela. L'eau de bonne qualité et en bonne quantité allait me nettoyer.

Charlie observe à distance les poules. Se met en position d'attaque. Avance sans bruit. Se lance. La poule effrayée se sauve en caquetant à tue-tête et en battant des ailes. Chou blanc pour la minette qui ignore mes recommandations.

J'ai rallumé le poêleLe fait de ne pas manger plus qu'un bouillon de légumes filtré ce soir ne me réchauffe pas. Charlie est monté sur le toit de la salle de bain pour humer la bonne chaleur des bûches.



Mon lundi matin tant redouté. Par expérience je sais que c'est le moment où mon corps passe en auto-restauration. Une acidose me fait vaciller. Cœur au ventre, souffle court, mes jambes sont faibles, j'ai chaud il faudrait que je me rallonge mais ce n'est pas la solution. Ma potion magique avec quelques pas au soleil sortant au-dessus du mont d'en face et la forme revient !

Au poteau "Léoux", je bifurque à gauche en direction du chemin de Buègue. Mon énergie est bien revenue. Les paysages sont magnifiques. J'aurais besoin d'un guide pour connaître le nom des montagnes, des plantes, des arbres, des fleurs. Mais à quoi bon, je ne les retiendrais pas ! Au loin, je vois la montagne « bleue ». Dans la falaise de la montagne d'Angèle le trou accueille les vautours qui ont été réintroduits dans la région pour la conservation de l'espèce. Un couple vole aux alentours. Un petit raidillon me force à rythmer ma respiration. Je reprends les conseils de Gertrud : deux pas en inspiration, deux pas en expiration. Ça marche. Les couleurs jaunes des genets m'encouragent, le vert des chênes tape dans leurs feuilles. Est-ce que Sylvain Tesson est passé sur ces chemins noir^P Toutes ces fleurs du printemps. Ces couleurs !

Une randonneuse me surprend en pleine pose. Je me suis allongée dans l'herbe fraîche au milieu des Aphyllanthes de Montpellier, des fleurs de lin qui ont partagé leur couleur avec les papillons. Mais finalement je me souviens de quelques noms de fleurs.

Elles me parlent !

En revenant de ma randonnée je trouve un accès à la rivière sur le bord du sentier. J'enlève mes chaussures pour faire trempette. C'est très rafraîchissant. Allez plus qu'un quart d'heure de marche. Je mets mes chaussettes et mes chaussures. Les oiseaux gazouillent. Les tilleuls ne bourdonnent pas encore mais me proposent leur ombre généreuse. Dès leurs floraisons, les récoltes pourront commencer et les abeilles se régaler.

Charlie est montée sur l'immense noyer. L'un des chats d'Ernest et Marjolaine l'a suivie. Inquiète de sa présence, elle est montée plus haut. Paniquée en cherchant maladroitement à redescendre, elle est tombée

en miaulant d'horreur. Une fois attende sur ses quatre pattes elle a couru se réfugier au gîte. Quelle aventure !

Gertrud me surprend dans ma recherche sur le bord du chemin. Elle m'entraîne dans un champ pour m'aider à trouver des orties pour mon bouillon de ce soir. Le souvenir de celui qu'elle nous avait fait il y a quatre ans me titille les papilles. En le savourant ce soir, je l'aperçois faire quelques pas avec son mari sur le chemin.

*Mardi 1er juin 2021*

Jus d'un demi citron dans de l'eau chaude non bouillante et une demi cuillère de miel de tilleul pour le réveil quotidien.

226 m de dénivelé pour atteindre le col du Pensier en une heure et vingt-cinq minutes. Durant toute ma descente du col je vois comme une évidence l'envie de me saisir de l'histoire des Bölling pour transmettre tout un espoir. Il faut que je demande à Gisbert et Gertrud s'ils sont d'accord. Je tourne dans ma tête la façon de les aborder. Hier en fin de journée, je les ai vus tous les deux dehors autour de leur propriété. Quand je le verrai ce soir, il faut que j'aie leur parler de mon idée.

Retour à treize heures et seize minutes.

Dans l'après-midi je découvre l'accès à la rivière rafraîchissante derrière mon gîte, je rêve ensuite sur le transat devant un ciel délicat qui alterne ombre et soleil. Ma Charlie joue à se faire peur en grimant sur le tronc du noyer. Moins haut, elle a retenu la leçon mais ne veut pas s'avouer vaincue !

La fatigue est bien présente malgré tout en cette fin de journée. J'ai mal au ventre alors je me décide pour une hydrothérapie maison. J'ai acheté le matériel de l'an dernier à Nicola. Moment pas simple mais vraiment nécessaire. Mes intestins sont encore bien encombrés. Le résultat est tout à fait satisfaisant Mon ventre est vide et plat. Par contre, je suis lessivée. Un petit feu de cheminée, un demi bol de jus de choucroute. Je reprends et j'envoie le texte écrit hier dans le cadre de mon atelier d'écriture aux filles. J'envoie un texto à François « tout va bien ici. Je t'aime » et je me couche. Je finis mes trois litres d'eau recommandés

journallement. Je mets sur la table de chevet la bouteille qui me servira cette nuit. Trois litres, il faut bien vingt-quatre heures pour y arriver. Le contact avec les Bolling sera pour plus tard. Je me couche de bonne heure.

*Mercredi 2 juin 2021*

Réveil matinal. Je pense à mon histoire sur la famille Bôlhng et je me dis que cela paraît délicat. Qu'est-ce que les lecteurs pourraient trouver dans cette histoire ? Comme moi sans doute : ce que devient l'entreprise et ce que deviennent leurs enfants. C'est assez périlleux de vouloir s'immiscer dans la vie de cette famille. Je revois celle qui m'a regardée passer en mettant un semblant de jumelles devant les yeux. Je ne pense pas que les enfants Bolling apprécieraient ma démarche. Hier de ma terrasse j'ai aperçu un enfant de moins de 10 ans avec Gertrud. Il est peut-être scolarisé à la maison. Sur la maison je vois la trace laissée par le panneau "Jeûne Bolling ". Habitée désormais par une sœur de Nicola en permanence pu pour les week-end puisque je ne vois plus les chevaux et la femme cow-boy. C'est pour cette raison que les stages de jeûne orgamsés par Nicola se font depuis l'an dernier sur Cornillac ou La Motte Chalençon. Il y a aussi le frère de Nicola, qui lui organise en général ses stages de jeûne et randonnées sur Villeperdrix.

Est-ce que les frères et sœurs s'entendent bien ? Comment prendraient-ils mes investigations ? Nicola avait investi dans cette propriété pour accueillir correctement les futurs stagiaires. Des travaux étaient encore en cours il y a deux ans. Quels rapports ont-ils entre eux ? Bon il faut que j'y réfléchisse un peu. Je me décoince en faisant quelques mouvements d'échauffement. La météo est suffisamment bonne comme la mère de Donald Winnicott. Il faut y aller. J'avais prévu d'écrire. Mais force est de constater que je n'ai pas avancé d'un poil. Je n'ai absolument pas envie de reprendre mon projet d'écriture. Mon histoire passionnelle avec MM ne m'intéresse plus. Libérée comme la reine des neiges, je préfère prendre les petits sentiers sous la pluie éparse le long de la rivière entre les ravissantes petites

fleurs, les herbes sauvages, le murmure de la brise légère et le chant des oiseaux. Je suis bien.

« Il n'y a pas de chemin qui mène nulle part » écrit Jacques Lacarrière dans *Chemin faisant*. Et il convient de « n'accorder foi à aucune pensée qui ne soit née en plein air et prenant librement du mouvement » disait Nietzsche.

Puise dans tes réserves, cocotte. Avance. Dures les montées ! Je fais des pauses pour calmer mon cœur. Un chêne a décidé de pousser au milieu du chemin. Des sangliers ont labouré le talus. Les descentes dans les éboulis de pierres ne sont pas si faciles. J'ai emprunté un sentier qui n'est pas sur la carte IGN. Je doute de ma direction mais j'avance. Le jeûne donne confiance en soi. Et je retombe sur le col du Pensier. Bravo. Au retour je m'accorde un grand plaisir, je mets un fond de jus de pommes dans mon litre et demi qui finira ma journée. Je n'en peux plus de l'eau plate ! Une bonne sieste sous le noyer s'impose. A vingt heures trente je me connecte avec zoom au groupe pour mon atelier d'écriture. J'ai adhéré à ce groupe de travail pour 10 séances. M, l'intervenante nous aide à trouver le bon angle d'écriture pour emmener le lecteur. Les exercices sont variés. Ils ouvrent des portes, à nous d'aménager l'espace. Nous sommes cinq ce soir, A et F ne sont pas présentes. Deux heures intenses, intéressantes.

*Jeudi 3 juin 2021*

La fraîcheur du matin me réveille. Aujourd'hui je pars à l'assaut du versant Est de la montagne d'Angèle.

Le bruit des agneaux accompagne mes premiers pas. Les grillons, les oiseaux, les insectes et le silence prennent la relève. J'aime m'arrêter pour écouter la montagne.

Mon souffle est bon. Je prends rapidement de la hauteur. Comme la oedte chèvre de Mr Séguin, je regarde mon gîte avec son toit de oanneaux solaires en contrebas et l'enclos du bélier. Je n'ai pas peur du loup.

A côté de mon gîte je vois les différents bâtiments de la famille Bolhng, u maison où au rez-de-chaussée le groupe de jeûneurs se réunissait chaque matin et chaque fin de journée autour du bouillon, des

discussions et des interventions de Gertrud, de Nicola ou d'autres personnes venant proposer une animation spécifique.

Au-dessus de cette bâtisse, les chambres collectives ou individuelles. En face sur le pré du haut le grand bâtiment qui proposait des chambres collectives, une chambre aménagée dans une ancienne cave que j'ai occupée deux années de suite avec François, et une grande pièce pour des activités de groupe comme le yoga ou les contes qui étaient proposés un soir de la semaine, bien qu'avec le beau temps tout se passait dans l'herbe en priorité. Plus loin sur la droite, au bout d'une allée bordée de grands sapins je remarque un toit neuf. Cet espace proposait aussi un logement pour deux personnes dans un petit appentis en bois mais je n'y suis pas allée puisqu'il était aussi le domaine privé de Gertrud et Gisbert.

Si ! En fait nous nous y sommes aventurés la première fois que nous sommes venus pensant qu'il fallait emprunter ce passage pour trouver le lieu du stage. Nous y avons trouvé Gertrud en plein soleil, bêchant joyeusement son jardin.

Je remarque que le toit est neuf. Apparemment la maison ne ressemble pas à la bicoque de mes souvenirs. Ils ont dû faire construire cette maison récemment, d'ailleurs dans la semaine j'ai remarqué un accès récent par la route du fias qui n'y était pas avant.

La montée devient plus raide. Tout ce vert ! Une famille de vautours vole près de la falaise. Ils m'ont repérée. Allez, force ! Ne t'inquiète pas de ton cœur qui s'emballe. S'il lâche ici c'est merveilleux et en plus je ne pèserai pas lourd pour le croque-mort ! A moins que je ne régale cette famille de vautours.

Je vois mes cuisses retrouver leur jeunesse. Jeûne et jeunesse en avant ! Je baisse la tête, la visière de ma casquette limite mon champ de vision à environ 6 mètres carrés. Tous les gens du groupe y sont arrivés il y a deux et trois ans, moi aussi, alors je n'ai finalement aucun doute sur l'issue, la victoire et rien d'autre !

Jocelyne était dans sa soixante-dixième année et elle n'a eu aucun problème pour sa semaine de jeûne et sa rando sur cette fichue montagne que nous avons faite le vendredi. Le seul problème qu'elle a eu a été de se retrouver seule un jour après une pause de midi alors que tout le groupe avait repris le sentier. Elle s'était endormie à l'écart du

groupe et personne ne l'avait remarquée.

Ah je n'en peux plus ma cage thoracique se resserre sur mon cœur qui s'emballer, mes jambes ne me portent plus ! C'étaient les derniers mots que Colette avait écrit sur son portable !!! Elle a bien vécu !

A petits pas je repars et après maintes pauses, à bout de souffle, j'y suis. Dix heures trente-neuf minutes j'y suis. Deux heures dix-neuf de montée. Chen.

Magnifique, papa vautour plane au-dessous, j'ai pris le dessus ! Devant ce panorama des Alpes, je me sens la reine du monde. Des restants de neige se confondent avec la couverture nuageuse formant des cumulus de montagne. A mes pieds, La Drôme, je reconnais les trois becs de >aou. La photo ne rendra rien mais je ne peux résister à l'envie ridicule de conserver cette immensité dans mon portable.

De l'autre côté, le mont Ventoux domine la chaîne des Préalpes. Je pousse un peu ma marche jusqu'au col de la pierre blanche à 1452 m d'altitude.

Sept-cent-soixante-quinze mètres de dénivelé ce n'est pas si mal. A hauteur de chardon une vue à cent-soixante degrés. La vallée du Rhône, dans les nuages l'Ardèche.

C'est époustoufflant de beauté. Je tutoie les Dieux de l'univers. Je reste là étendue dans l'herbê fraîche une bonne heure. Fièrre de moi et complètement sereine.

La descente est plus tranquille. A mon retour, je prends une douche bien chaude. Je remets mon short et un tee-shirt propre, je m'allonge sur le transat. Le soleil joue à cache-cache avec les nuages. Je finis ma journée à l'ombre avec mon demi bol de jus de légumes et "Suzuran" de Aki Shimazaki.

Le soir venu je regrette un peu de ne pas avoir emmené de la Biafine !

*I 'endredi 4 Juin 2021*

J'ai peu dormi. Conséquence normale d'une mise en repos du système digestif. Mon corps ne se fatigue pas à digérer. J'ai poursuivi ma lecture. Aki Shimazaki m'apporte un apaisement incroyable. La vie qu'elle écrit est d'une incroyable douceur tourmentée.

Aux premiers pas, mon cœur a cherché sa place dans sa cage trop serrée. A bonne distance il l'a trouvée. La prudence aurait dû me conseiller de prendre mon appareil à tension. Mais n'ayant pas eu de problème les trois années précédentes je ne l'ai pas pris. C'est François qui a eu quelques soucis à son deuxième jeûne. Durant le premier, il avait écouté les conseils de Gertrud en prenant régulièrement sa tension pour éventuellement arrêter son traitement. Sa tension n'avait pas bougé, alors la deuxième année il n'a pas pris son tensiomètre et n'a pas remarqué sa baisse trop importante de tension.

Donc il n'a pas suspendu son traitement et au retour à la maison, il a fait une chute dans les escaliers qui aurait pu lui coûter la vie. La canicule cette année-là avait accentué l'auto-restauration et il avait retrouvé une tension de jeune homme sans s'en apercevoir. Moi je fonctionne avec une toute petite tension en règle générale et par expérience elle ne franchit pas, malgré le jeûne, la ligne rouge. Je sais que je retrouve une légèreté incroyable après ma semaine. Plus de lourdeur au niveau des jambes, plus de douleur articulaire, un système digestif de jeune fille, plus de cholestérol !

Pour ma dernière rando je refais le chemin de Buégue qui n'offre pas de difficultés. Je vais jusqu'à l'embranchement pour St May et je me pose. Je pense à tout ce qui m'est passé par la tête cette nuit. La nuit porte conseil dit-on. Je crois avoir une piste pour mon projet d'écriture. L'épopée Bolling serait sans doute intéressante, mais il faudrait que je sois plus hardie. L'histoire d'emprise avec MM m'apparaît trop périlleuse, je ne pourrai jamais écrire ce qu'il m'a contrainte à faire. Beaucoup trop intime et dire ce que j'ai accepté ne m'offrirait aucune gloire. Je pensais que ce serait un moyen de laver ce passage de ma vie tout en essayant enfin d'accepter la rupture.

Je pense qu'il faut que je me recentre sur mon histoire au sens plus large du terme. Six volumes qui évoqueront chacun dix ans de ma vie. Pour le premier, je vais solliciter ma sœur aînée de quatre ans. Ce soir je l'appelle au téléphone.

Sur le chemin du retour je retrouve la maison d'observation de vautours que nous avons visitée il y a trois ans. Tout est fermé. Les lieux sont déserts, les jumelles sont rentrées ou emportées. Je poursuis

mon chemin en me nourrissant des fabuleuses couleurs de cette nature. Ici les coquelicots sont d'un rouge vu nulle part ailleurs. Toutes les nuances sont incroyablement vives. Je me sens exister.

Ce soir je déjeune au sens littéral du terme je « dé-jeûne »... J'avale doucement le petit bol que j'ai préparé hier : Deux pruneaux et deux cuillerées à soupe de graine de lin trempé. Potion magique gluante pour remettre le circuit en route. Dans une heure je prendrai un peu de légumes lactofermentés et une pomme de terre cuite arrosée d'un peu d'huile de lin. Mais avant il faut que j'aille saluer Gertrud et Gisbert. Et qui sait j'oserais peut-être m'ouvrir sur le projet qui m'a habitée en début de semaine !

J'aperçois une personne dans la cour herbée de leur domaine. Je prends le bouquin de Gisbert sous le bras et un stylo. Je pense avoir affaire à une jeune femme mais en m'approchant je me rends compte que c'est Gertrud qui manie la fourche allègrement.

Bonsoir, je pars demain, je suis venue vous saluer, on peut discuter un moment ?

Ni une ni deux elle lâche tout, se retourne en m'invitant à la suivre et va se jeter sur une petite motte de foin. Assise comme une gamine souriante à l'idée de causer un peu avec moi. Je l'imite et m'assois en face d'elle dans l'herbe.

Je ne voulais pas partir sans vous saluer et vous parler. J'ai emmené le livresque Gisbert a écrit avec Sophie Lacoste, j'aimerais bien avoir une dédicace.

Chen !! Vous avez emmené un stylo ?

Oui je l'ai avec moi. Il faut aussi que je vous dise à quoi j'ai pensé cette semaine. Ce n'est pas forcément une bonne idée mais je ne veux pas partir sans vous en parler.

Je lui expose mon idée d'écrire leur histoire, en lui disant qu'ils ont eu une vie exceptionnelle, qu'ils ont aidé beaucoup de gens, que beaucoup de choses ont été écrites sur les bienfaits du jeûne mais que rien n'est écrit sur l'histoire de leur vie, de la façon avec laquelle ils ont introduit le concept de jeûne et randonnées en France. Elle rit en rejetant joyeusement l'idée prétextant que leur vie n'a rien d'exceptionnel. Je m'excuse de mon effronterie mais j'insiste en lui parlant du modèle constant qu'ils ont représenté pour beaucoup, par leur façon de vivre



leur ancrage dans un mouvement écologique précoce et constant, leurs idées avant-gardistes pour l'époque et plus que jamais d'actualité. Très modestement elle balaye l'idée en s'amusant de mes flatteries. Je lui dis que j'ai parlé de cette idée à Nicola l'année dernière qui nous a raconté différentes époques de leur histoire familiale, que j'ai suggéré à une journaliste jeûneuse chronique qui était bien plus légitime que moi de par ses compétences professionnelles. Elle s'amuse de mes hésitations à lui dire que je suis gênée de lui proposer une intrusion dans leur vie familiale, que peut-être ses enfants ne seraient pas tous d'accord, que je me mêle de leur histoire de famille. Elle m'écoute avec une attention riieuse et presque folle de liberté, m'affirme tranquillement que ses enfants ne posent pas de problème. J'entends qu'elle se sent libre de gérer sa vie comme elle l'a toujours fait avec la plus grande ouverture d'esprit.

Encouragée par mon envie d'en savoir plus sur leur vie, elle est prête à m'offrir des parcelles de son histoire, fe lui dis que j'avais pensé revenir la voir avec un magnétophone pour enregistrer nos échanges et pouvoir mieux retranscrire son histoire, leur histoire. Je lui parle de la défaillance de ma mémoire et de la nécessité pour moi de travailler à partir d'enregistrements. Je gagne sa confiance et son envie de se raconter. Je voudrais lui dire d'attendre que je revienne avec un bon appareil d'enregistrement, je m'imagine comme une vraie pro, assise là dans l'herbe avec mon micro, je ris de mon audace et en. même temps ma curiosité me pousse à<sup>^</sup>inviter à témoigner.

Tout a commencé en Allemagne, Ya, un jour ma sœur est revenue à la maison avec un article de journal qui parlait d'un prêtre qui s'était retiré pour jeûner. Ma mère, qui avait un très grand intérêt pour toutes les choses qui se référaient à ce qui venait d'en haut, s'est mise à le lire. Chen !

Pour illustrer ses propos en Français que je vous restitue le plus fidèlement possible ici mais très imparfaitement, elle était très démonstrative, là, elle allait chercher très haut en dessus de sa tête comme l'esprit sain pour le parsemer sur toute sa personne. Etait-ce la conscience que sa maîtrise du Français n'était pas parfaite qui faisait que tout son corps parlait davantage que ses mots ou bien était-ce la vie qui bouillonnait en elle depuis plus de soixante-huit ans ?

Je l'écoute avec une attention débordante, voulant imprimer chaque mot dans un coin de ma mémoire (ne sachant pas vraiment si cet emplacement est vraiment disponible et fiable).

Ma sœur et moi avons lu aussi cette histoire. Ce prêtre était parti dans la forêt dans une cabane et voulait vivre en ermite sans manger. Ma mère était surprise de cette démarche mais la considérait avec le plus grand respect. Ma sœur qui travaillait comme infirmière ne s'y est pas trop intéressée mais moi je me suis dit qu'il fallait que j'aille le rencontrer. On a rencontré ce prêtre qui nous a dit que c'était facile, que tout le monde pouvait faire ce qu'il faisait. Quand, après notre visite, j'ai décidé moi aussi de le faire, ma mère m'a dit : "si tu le fais, je le fais aussi" et elle a fait le jeûne avec moi !

- Vous êtes allée le voir dans sa cabane ?
- Dans sa cabane non !

Elle rit en me disant que sa cabane était minuscule et qu'il n'y avait qu'une place assise.

On l'a vu devant sa cabane, dans la forêt, il nous a dit ce qu'il comptait faire et j'ai pensé, si lui le fait, je peux le faire et ma mère a dit, si toi tu le fais je le fais avec toi. Et c'est comme ça que ça a commencé !

Vous n'étiez pas avec Gisbert à cette époque-là ?

Non, j'étais jeune. Je suis née en 1943, mon père est mort à la guerre et ma mère était seule pour s'occuper de nous. Nous étions six enfants, six filles !

Vous êtes née pendant la guerre ! Et ce jeûne que vous avez fait a été facile ?

Chen ! Manger pas manger, c'est pas vraiment compliqué, c'est à partir de là que j'ai fait régulièrement des périodes de jeûne, ça me faisait du bien.

Je ne connaissais pas du tout cette histoire, je me dis que sa jeunesse n'a pas dû être simple. Orpheline de père, sa mère élevant seule ses enfants dans l'Allemagne d'après-guerre. Quand elle parle de sa mère, je la vois briller dans ses yeux. Je lui envie cette mère merveilleuse qui l'a accompagnée dans ses choix et ses expériences parce qu'elle avait la foi.

La foi en Dieu mais aussi la foi en sa fille. La mienne ne m'a jamais vraiment écoutée. Mais bon c'est une autre histoire.

Après cette première aventure de jeûne, elle me dit qu'elle a régulièrement jeûné, qu'aujourd'hui encore la nourriture pour elle n'est pas un problème, elle ne mange pas toujours. Quand je vois son énergie pour son âge je ne peux qu'approuver sa façon de vivre. Je lui dis envie sa bonne santé, son excellente humeur et sa belle énergie.

Il y a deux ans j'ai eu une boule là, me dit-elle en mettant sa main au-dessus de son sein. J'ai fait tous les examens et ce ■ n'était pas très bon, alors j'ai jeûné.

Te pense alors aux cliniques thérapeutiques qui, en Allemagne et en Espagne, accompagnent notamment et entre autres des personnes atteintes de cancer ou d'autres pathologies. Ces services là-bas sont reconnus et pris en charge financièrement contrairement à la France. Elle me dit alors qu'elle a été surprise par son problème et qu'en y réfléchissant elle l'a associé à un conflit familial qui a eu lieu entre deux de ses enfants. Ses cinq enfants habitent à proximité de chez elle et je sens l'importance qu'ils représentent pour elle. Elle énumère leur lieu de vie et là encore tout son corps parle de son fort attachement à la paix et à l'amour pour chacun d'eux. Elle me dit qu'elle n'a pas eu besoin de faire de traitement particulier parce que tout a disparu, qu'elle n'a plus de boule. Elle rit beaucoup et la légèreté de ses propos m'invite aussi à lui faire des confidences. Quand je lui dis que j'ai eu trois maris, elle s'esclaffe, quand je lui raconte que j'ai eu un cancer du sein, elle se tord de rire en se jetant en arrière sur sa botte de foin. Je lui dis que moi aussi je connais l'origine de mon cancer, que je l'ai relié aux très grandes tensions que mon deuxième mari m'a fait vivre. Que j'ai réussi à le quitter et que j'ai réussi à guérir. Nos confidences qui s'enchaînent nous amusent. On dirait deux vieilles copines qui se connaissent depuis toujours ! Je me régale de sa joie de vivre.

Quelques gouttes de pluie nous ramènent à l'heure qui passe. Je la remercie chaleureusement et je lui dis que je reviendrai la voir. Elle me prend mon exemplaire du livre sur le jeûne regarde la couverture de son doigt. Elle suit le nom de Sophie Lacosie qui se trouve juste avant celui de son mari.

Votre nom devrait y figurer, c'est vous finalement qui êtes à l'origine de toute cette belle aventure !

Elle sourit et je sens un brin de nostalgie qu'elle balaye vite d'un superbe éclat de rire. J'ai envie de la prendre dans mes bras. Mon repas de ce soir a un goût de magie. Demain je reprends la route avec plein d'étoiles dans le cœur. Je n'avais pas la certitude de réussir à tenir mon objectif de jeûne en solitaire pendant une semaine. Non seulement ma mission est accomplie et réussie mais en plus je ne me suis pas ennuyée une seule seconde. Je me sens bien, je n'ai plus mes douleurs au coude et à l'épaule, mes jambes sont légères. Je me sens forte et je suis vraiment fière. J'ai pris confiance en moi. Je reviendrai bientôt à Léoux.

*Colette Reynaud*