Dr Jacques Vigne

Anorexie et connaissance de Soi.

L'esprit de l'alimentation juste

Sommaire

Chapitre 1 : Une lumière au bout du tunnel
chapitre 2 : Traitement humaniste d'une maladie polyfactorielle.
chapitre 3 : L'Inde et la spiritualité de l'alimentation
chapitre 4 : Le christianisme et la tentation du jeûne
chapitre 5 : Le soin spirituel : pour une 'hésychothérapie' de l'anorexie
chapitre 6 : Le rôle du hatha-yoga et de la méditation

Ch 1

Une lumière au bout du tunnel

Le mystique du service XIII

Ce souvenir remonte à mon dernier stage d'interne en psychiatrie, avant que je ne parte en Inde où je réside la plus grande partie du mon temps depuis 25 ans. C'était au centre hospitalier spécialisé de Villejuif, nous avions un patient d'environ 22 ans qui étaient considéré comme difficile par le service, car il avait une anorexie tenace. En même temps, il refusait pratiquement complètement la communication. Il restait toute la journée assis ou allongé sur son lit, et même en tant qu'interne, je n'avais guère pu lui établir avec lui un contact signifiant. Notre assistant était censé s'occuper de sa psychothérapie, non sans mal. Ce jeune était considéré comme schizophrène. Un jour cependant, j'ai eu l'idée de lui parler du Bouddha et de son rapport à l'alimentation. Je lui ai dit que celui-ci avait voulu réussir dans sa vie intérieure, mais qu'il avait été trop loin, et que les excès de jeûne l'avaient mis dans le coma. Une jeune femme l'a réanimé en lui donnant le *payasam*, le riz au lait, il a pu reprendre sa pratique en comprenant que désormais, il devait qui suive la voie du juste milieu. Ensuite, il n'a pas conseillé le jeûne à ses disciples. Cette orientation est devenue caractéristique du bouddhisme, et il s'est séparé en cela du jaïnisme dont par ailleurs il était très proche. Le Sakyamouni lui-même donne la célèbre image de la corde d'un instrument de musique qui doit n'être ni trop tendue ni pas assez pour pouvoir jouer un son juste. À partir de ces explications-là, le canal de la communication s'est ouvert entre le patient et moi, tout simplement parce qu'il s'est senti compris dans une aspiration profonde qu'il avait. Je ne dis pas qu'il a guéri d'un coup de baguette magique, mais j'ai eu l'impression plus nette qu'il voyait une lumière au bout du tunnel.

Ce patient m'a expliqué à un autre moment le but de son jeûne : ils ne voulait pas que son énergie sexuelle passe par en bas, mais par le haut du corps, c'est-à-dire par le centre du front. C'est exactement ce que l'on dit dans le yoga des canaux d'énergie, qui est pratiqué depuis au moins plus d'un millénaire en Inde, d'où il est passé d'ailleurs aussi au Tibet. Cela m'a vivement intéressé, dans la mesure où je savais déjà que j'avais eu une bourse d'études données conjointement par le gouvernement français et indien pour aller étudier les rapports de la psychothérapie et du yoga à l'Université hindoue de Bénarès, et je devais partir quelques mois plus tard. Notre patient s'est progressivement amélioré, et quand on s'est mis à lui parler de sortie, on lui a demandé ce qu'il voulait faire, et il nous a répliqué : « Des études de théologie ! » On retrouve là un trait typique des anorexiques, ils ont un attrait fort pour l'intériorisation et le monde de l'expérience religieuse, mais ils l'abordent de façon intellectuelle et en général coupée du corps et des émotions. Cela les amène à faire une sorte de grand écart qui est en général plutôt douloureux.

Jeûner, c'est faire pénitence, c'est se sacrifier au double sens du terme : peut-être s'autodétruire, mais aussi se "faire sacré". Dans cette notion, il y a bien sûr une forte d'ambivalence : désir de spiritualisation authentique, mais aussi risque d'orgueil religieux, avec un mécanisme facile à comprendre de compensation chez un adolescent ou une

adolescente peu sûrs d'eux : d'un côté, ces jeunes cherchent à s'effacer de la relation à l'autre et de la société en général pour flotter en quelque sorte dans leur inanition, et d'un autre, ils cherchent à s'imposer à leur entourage dans leur manipulation, tendant à se présenter eux-mêmes comme sacrée personnalité, voire personnalité sacrée. Le phénomène n'a pas commencé avec la définition de *l'anorexia nervosa* par Lasègue en 1873, il est bien plus ancien, nous avons déjà parlé du Bouddha, et évoqueront bien d'autres chercheurs spirituels qui ont réussi ou non sur la voie de l'ascèse.

Quand nous parlerons du rapport entre anorexie et spiritualité, il faut bien reconnaître que la définition de ce dernier terme est plutôt vaste ; et au fond, c'est sans doute mieux comme cela. Il est évident que les patients eux-mêmes ont déjà des niveaux très différents de culture, de capacités intellectuelles et surtout d'intelligence émotionnelle. Il en va de même pour les familles qui les entourent, et qui auront une manière ou d'une autre un intérêt pour comprendre s'il y a une dimension spirituelle à la souffrance de leur enfant, et laquelle. Parmi les thérapeutes eux-mêmes, certains rejettent la dimension spirituelle d'emblée, ils y sont fermés « comme des portes de prison », d'autres n'y sont simplement pas formés, d'autres y sont ouverts mais sans s'y être engagés, et d'autres n'ont pas hésité à s'y plonger. Le lien entre physiologie, psychologie, clinique d'un côté et la spiritualité de l'autre fait depuis quelques dizaines d'années l'objet de nombreuses études et rencontres, en particulier avec les bouddhistesOn organise maintenant de grands congrès de « sciences contemplatives », je vais d'ailleurs aller à l'un d'eux organisé par le MindLife Institute du dalaï-lama en avril 2012 à Denver au Colorado. Parmi les pratiques thérapeutiques qui sont issues de ces rencontres, la plus connue est actuellement la *Mind Based Stress Reduction*, la MBSR du Pr Kabatt-Zinn, nous en reparlerons.

Nous allons d'abord parler des rapports de l'anorexie, du yoga et la sagesse de l'Inde. Ce n'est pas étonnant, car je vis dans ce pays depuis maintenant 25 ans pour mes recherches et j'écris ces lignes dans un ermitage en Himalaya où je suis en séjour actuellement. Mes écrits sur la psychologie spirituelle ont régulièrement établi des ponts entre les deux mondes. Nous nous demanderons ensuite si pour des adolescents, souffrir d'inanition peut représenter une initiation et nous essaierons ensuite de montrer comment une approche ouverte, humaniste, spirituelle de l'anorexie est une nécessité centrale. Les sciences dures de la nutrition, les statistiques psychosociologiques, etc. ont leur place, mais elles ne doivent pas avoir de prétentions exclusives. S'il y a bien une maladie qui est polyfactorielle, c'est l'anorexie et de façon plus générale les troubles du comportement alimentaire (TCA). Avec une perspective élargie à la dimension spirituelle, le traitement si délicat de l'anorexie aura plus de chances d'être efficace. C'est ainsi que les soignants, les familles des patients et surtout les anorexiques eux-mêmes se mettront à voir la lumière au bout du tunnel. D'où l'idée de ce livre.

Nous évoquerons aussi ce que sera une ligne directrice de notre ouvrage : les anorexiques, en cherchant à mettre en repos leur tube digestif, cherchent au fond à mettre au repos leur mental aussi. C'est via ce repos il y a un lien possible avec le monde de la quête spirituelle. Nous aurons l'occasion de développer amplement ce point, surtout dans le dernier chapitre qui portera à proprement parler sur la thérapie méditative de ce trouble.

Je dois dire au début de ce livre que je ne suis pas un « thérapeute de première ligne » des anorexiques. J'en ai vu dans mes patients et certaines relations amicales, j'ai réfléchi sur la question, mais mon chemin en pratique m'a mené vers d'autres horizons. J'ai beaucoup de respect pour les soignants qui sont confrontés au quotidien à ces cas difficiles. Il est aisé de dire théoriquement ce qu'il faudrait faire, mais quand on se trouve concrètement devant la muraille anorexique, qu'on cherche la faille et qu'on ne la trouve pas, ce n'est plus si facile.

L'anorexie, le yoga et la sagesse de l'Inde

Depuis 22 ans que je suis en Inde, je lis la presse générale assez régulièrement, et je n'ai jamais entendu mentionner le problème de l'anorexie. Je pense que cela est dû à plusieurs facteurs, déjà le fait que les jeunes filles soient mariées plutôt jeunes, elles n'ont pas le temps de se poser la question d'accepter ou de refuser leur sexualité à travers une restriction du comportement alimentaire. De plus, il y a de nombreuses occasions de jeûnes partiels dans la religion hindoue, qui sont régulés de façon assez stricte, cela permet à la tendance ascétique de se manifester de façon équilibrée avec les garde-fous de la tradition. C'est sans doute pour cela qu'on en arrive très rarement aux états d'inanition. Pour parler simplement, ceux-ci représentent donc plutôt un retour du refoulé religieux de nos sociétés occidentales de consommation, nous y reviendrons. Comme souvent dans ces cas, le processus s'opère de façon désordonnée et destructrice.

Déjà, certains chiffres doivent éveiller notre intérêt : on peut dire qu'il y a entre 70 et 90 % de femmes dans les cours de yoga, à peu près autant chez les professeurs, celles-ci étant souvent jeunes, et on retrouve 90 % de jeunes femmes dans les cas d'anorexie clinique, une proportion peut-être un peu moindre par rapport aux hommes si l'on considère les cas beaucoup plus nombreux de restrictions alimentaires subsymptomatiques. Ceux-ci n'arrivent pas à l'anorexie franchement déclarée telle qu'elle est décrite dans le DSM IV. Ce dernier cas de figure ne représente que 0,5 % de la population féminine, mais le premier groupe des restrictions alimentaires subsymptomatiques monte à 5, voire à 10 %, et si l'on inclut tous les troubles du comportement alimentaire, même relativement légers, on arrive jusqu'au chiffre considérable de 40 % chez les femmes. On peut interpréter la similarité de ces populations de départ, dans le yoga et dans l'anorexie, sous deux aspects, l'un négatif et l'autre positif. L'aspect négatif, c'est que des jeunes filles à tendance anorexique pourront être attirées vers le yoga pour les mauvaises raisons, c'est-à-dire pour se faire maigrir encore plus, et forcer leur propre corps plus avant dans ses retranchements. Par contre, l'aspect positif est aussi clair : par l'apprentissage d'une discipline corporelle et psychique bien équilibrée, l'adolescente ou la femme jeune comprendra mieux les lois de l'intériorisation et pourra progresser vers la réconciliation avec le corps et la guérison par la découverte de ce qu'est une pratique intérieure juste.

Dans la tradition du yoga qui est déjà présente dans la Bhagavad-Gîta, l'Évangile des hindous, (environ IIIe siècle avant JC), les règles de conduite alimentaire sont clairement énoncées. La nourriture légère est considérée comme *satvique*, (pure, lumineuse, de la même qualité que la lettre, *sat*) mais les austérités excessives qui peuvent même atteindre à l'intégrité du corps comme le jeûne forcé, sont sévèrement réprouvés. On parle de *tapasya* (discipline intensive) *tamasique*, c'est-à-dire ténébreuses, noire, négative, destructrice, et on la qualifie même d'*asurique*, c'est-à-dire démoniaque. Les gens qui souffrent de perturbations mentales importantes ne sont pas considérées comme *adhikaris*, c'est-à-dire prêts à rentrer dans la voie du yoga. Celle-ci demande une maturité et un équilibre de base.

Le yoga dans sa forme complète n'est pas juste une question d'effort sur le corps, il s'agit finalement beaucoup plus de compréhension. Sa pratique débouche vers le niveau non duel du védanta, où seul un véritable éclair de connaissance spirituelle, *jñâna*, peut donner la réalisation. Cet enseignement est illustré de façon concrète par le récit de la rencontre de Gorakshnath, qui était un grand hathayogi, et du vieux Brahmânanda qui était plutôt védantin. On raconte que Gorakshnath avez atteint le pouvoir yoguique de l'invulnérabilité du corps, et qu'il a voulu en faire une démonstration en tendant l'épée qu'il portait à Brahmânanda et en lui demandant de le frapper. Au début, celui-ci a refusé en disant : « Je vais te blesser ! » Cependant, le yogui a insisté, et quand Brahmânanda a frappé, c'est l'épée qui a été ébréchée, le corps n'avait pas même la moindre écorchure. À ce moment-là, le vieillard a tendu l'épée à

Gorakshnath et lui a dit : « Maintenant, frappe ! » Gorakshnath s'est instantanément récusé, en disant : « Toi qui es un vieillard si fragile, tu vas mourir sous le coup si je te frappe ! » Mais Brahmânanda a insisté, et lorsque Gorakshnath a fini par accepter et a frappé, son épée est passée à travers le corps du vieillard qui continuait de sourire. Ce dernier a conclu l'affaire par un jeu de mots en sanskrit : «*kâya*, *châyâ*! » « Le corps est une ombre ! »

Quand on lit ce qu'on appelle parfois la littérature *faminine*, c'est-à-dire rédigée par ces femmes anorexiques qui parlent de leur rapport à la faim, on s'aperçoit de l'importance d'un modèle admiré d'une autre femme anorexique pour faire glisser dans ce trouble. À l'inverse, si une jeune fille qui serait tentée par les restrictions alimentaires excessives trouve un modèle de discipline intérieure équilibrée dans une jeune femme qui est sa professeur de yoga par exemple, elle ira tout naturellement dans le sens de cette voie juste. Dans ce contexte, les enseignantes elles-mêmes n'ont pas à avoir peur du transfert, quand celui-ci représente pour ces adolescentes une bouée de sauvetage dans les tempêtes de l'âge de transition. Pour elles, il est bien plus constructif d'établir un transfert affectif un peu excessif que de basculer dans le trou noir de l'anorexie. Par ailleurs, on peut considérer que les nombreuses références à la tradition de l'Inde que je ferai dans cet ouvrage représentent une utilisation de l'ethnopsychiatrie pour l'appliquer à la compréhension et au traitement de l'anorexie.

Il faut déjà savoir qu'on a du mal à définir une personnalité anorexique claire. Dans une étude faite par une université en Finlande par l'équipe de L.Hautala en 2008, on a comparé 372 adolescents qui présentaient des troubles du comportement alimentaire : chez ceux ou celles pour lesquelles ils duraient à long terme, l'unique facteur en commun était l'anxiété[i]. Or, par les pratiques corporelles, le hatha-yoga, la relaxation, la méditation, on a beaucoup de moyens éprouvés par le temps pour dénouer et même défaire en profondeur cette anxiété. L'effet est d'abord symptomatique, mais quand on rentre plus dans l'esprit et la pratique du yoga, il s'approfondit pour modifier progressivement dans le bon sens le rapport du sujet au monde et à soi-même. On a montré par de nombreuses études que le balayage du corps de type vipassana proposé par la MBSR pour la réduction du stress était particulièrement efficace pour les états anxieux, d'om le lien avec les TCA. Une psychanalyste comme Hilde Bruch insiste sur une très mauvaise image qu'ont les anorexiques d'elle-même, à la fois en général et à propos de leur corps, et sur le fait qu'elles se sentent obligées de ne rien dire à leurs parents de leurs émotions, ce qui les amène à dénier les sensations venant du corps, en particulier dans ce cas la faim.[ii]

Il est certes possible qu'au début les patientes anorexiques, souvent hyper développées pour leur âge du point de vue intellectuel, trouvent le programme d'activités corporelles, que ce soit le yoga ou la gymnastique, aussi infantilisant que les ateliers de peinture, d'ergothérapie ou d'expression artistique qu'on peut leur proposer dans les services de soins. Il est vrai que ce que ceux-ci sont souvent adaptés à la clientèle moyenne des hôpitaux psychiatriques, alors que les anorexiques ont un niveau intellectuel bien supérieur. À propos du yoga de toutes façons, il ne faudra pas hésiter à discuter avec les patientes et à bien leur présenter cette pratique comme une tradition millénaire qui a mené à chaque générations des êtres au sommet de l'expérience de conscience humaine : elles comprendront alors que débuter dans cette voie en s'entraînant à quelques postures n'est pas infantilisant, mais au contraire revient à poser le premier pas sur un véritable chemin de maturité.

On peut même utiliser le préjugé intellectuel de l'anorexique en lui suggérant de lire des livres sérieux et bien présentés sur les différentes techniques corporelles et sur leur effet sur l'esprit. Elles comprendront alors qu'il ne s'agit pas de thérapies simplement occupationnelles et plutôt banales pour les distraire du nuage d'ennui profond qui plane souvent dans les services de psychiatrie. On pourra de même leur expliquer que les pratiques de visualisation et de méditation qui découlent de l'apprentissage préliminaire de la relaxation ont une efficacité pour stimuler la créativité intellectuelle et spirituelle. En fait, cette question de la créativité est le point faible des anorexiques, car elles ne sont pas assez en rapport avec leurs

émotions, et donc leurs intuitions. Elles sont meilleures pour ce qu'on pourrait considérer comme un apprentissage rapide, voire boulimique, de toutes sortes de connaissances purement intellectuelles. Cela a des avantages certains dans la compétition scolaire, le bachotage comme on dit, mais il y a d'autres aspects du développement global qui sont laissés dans l'ombre. On a souvent relié le mode de pensée des anorexiques loin de leur corps à la mode des modèles efflanquées. Pendant toute la phase de début, la perspective de maîtrise de l'instrument du corps par l'esprit leur donne une excitation et une fascination. Ceci dit, une maîtrise sans compréhension ni tendresse est une forme de dictature. On pourrait considérer que l'anorexique, comme le hatha-yogui, veut faire plier le corps, la première au sens figuré, le second au sens propre. C'est justement parce qu'il y a chevauchement des domaines que le hatha-yoga et la méditation bien compris peuvent représenter une porte de sortie de l'anorexie – par le haut si l'on peut dire. Pour finir, disons que, par une discipline stricte d'étude, l'anorexique cherche à contrebalancer un déséquilibre inutile du corps par un déséquilibre utile de l'intellect ; mais on peut aspirer aussi un équilibre harmonieux des deux grâce à la pratique de méthodes à la fois corporelles, psychologiques et spirituelles.

Souffrir d'inanition peut-il correspondre à une initiation ?

Le rapport de l'être humain avec sa propre faim correspond à un cadre fort vaste : par exemple, dans le passé, beaucoup de gens ont jeûné pour des raisons valables, et beaucoup d'autres pour des causes pathologiques. Dans l'histoire des religions, le jeûne a été au coeur de nombreuse initiation, à commencer par les expériences chamaniques. Il y a derrière la similarité des mots français 'inanition' et 'initiation' plus qu'une coïncidence. Par la capacité de jeûner, l'adolescent s'éloigne de l'état de bébé qui ne peut se passer du sein de sa mère pour se diriger vers celui d'adulte capable d'endurer la faim quand il est pris par l'action, par exemple dans le cas de l'homme, l'homme, la chasse ou la guerre.

L'anorexie typique arrive à l'adolescence, un âge où il devrait y avoir normalement des rituels initiatiques, ceux-ci comprenant régulièrement des jeûnes dans les sociétés traditionnelles. Comme cet aspect rituel est mis de côté dans la société occidentale moderne, est-ce que l'anorexie ne serait pas déjà un retour de ce refoulé-ci ? Par ailleurs, l'anorexique vit de façon encore plus intense un paradoxe typique de l'adolescence : il désire sentir un soutien familial solide, il en a grand besoin, mais en même temps il veut avoir l'impression d'être complètement indépendant. Pour respecter à la fois ces deux tendances, les parents doivent marcher sur la corde raide comme des funambules, et essayer de faire au jour le jour ce qu'ils peuvent. Chez les garçons, il est moins fréquent que les problèmes d'adolescence se fixent sur une restriction de l'appétit, ils ne représentent peut-être que 10 % des cas. Cependant, si l'on regarde les anorexies qui se sont installées à long terme, les chiffres sont sans doute plus élevés, il est bien possible qu'il montent à 25% chez l'homme, bien que ceux-ci aient moins tendance à consulter et être hospitalisés que les femmes. Ceci a pu perturber l'élaboration de statistiques précises jusqu'ici.

Dans les sites d'anorexies qui sont souvent prosélytes dans leur valorisation de la restriction alimentaire, (on les appelle *pro ana*, le terme *ana* désignant et en quelque sorte personnalisant l'anorexie), il y a un mélange de certaines aspirations spirituelles au dépassement de soi par la discipline alimentaire, et de dérapage plutôt dangereux dans le sens d'appels radicaux à la famine volontaire.

On peut certes critiquer facilement l'ascétisme naïf de l'anorexique en le taxant de fausse spiritualité, et en mettant le doigt sur un intellectualisme exacerbé qui a peur d'intégrer le corps et les émotions. Cependant, il ne faut pas à mon sens jeter le bébé avec l'eau du bain, il s'agit d'un départ. Le rôle de l'entourage ou du soignant est d'aider au discernement pour développer une vraie spiritualité. Après tout, nous sommes en face d'adolescentes qui

s’essaient pour la première fois à la vie intérieure, elles ont droit à l'erreur, elles ne peuvent pas tout réussir du premier coup.
Les anorexiques elle-même démentent en général que leurs troubles soient dus simplement à un effet de mode. Il a des racines plus profondes. Une des raisons pour lesquelles elles ne s'identifient pas aux modèles qui participent aux défilés de mode, c'est qu'elles se trouvent elles-mêmes laides à cause de leur maigreur, qui certes, peut être bien effrayante. Elles n'ont pas envie d'être séduisantes et elles savent de toute façon qu'elles ne correspondent pas au canon de la beauté. Il faut cependant noter que les normes édictées progressivement au XXe siècle de la « beauté libérée » et insistant sur la maigreur excluent en fait la plupart des femmes. Pour celles-ci, ce canon de la beauté représente donc beaucoup plus un carcan qu’une libération.

Il est licite d'évoquer ici la possibilité que les anorexiques vivent dans leur corps un conflit latent ou patent entre la société de consommation et les idéaux chrétiens beaucoup plus ascétiques, qui se sont mis dans la ligne dès le début d’un Christ qui, dit-on, avait jeûné 40 jours dans le désert, nous y reviendrons dans le chapitre sur le christianisme. J'ai déjà évoqué la question des ascèses excessives qu’on dénommait dans l'Eglise grecque *épascèse,* dans le livre *Marcher, méditer* [iii].

Ch 3

L'Inde et la spiritualité de l'alimentation

Il était une fois un démon appelé Bhasmâsoura qui jeûnait beaucoup. En Inde, même des démons, s'ils effectuent des austérités et pratiquent le yoga, peuvent obtenir de grandes grâces . Celui-ci, dont le nom signifie «bon », est parfois trop bon et se sent donc tenu d'obliger les requêtes des *tapasvis*, ceux ou celles qui font des austérités intenses, même s'il s'agit d'êtres sombres. Ainsi, quand Bhasmâsoura eut suffisamment progressé dans ses pratiques, Shiva lui est apparu et lui a demandé quelle était la grâce qu'il désirait. Le démon bien sûr avait déjà prémédité sa demande, et il s'est immédiatement exclamé : « Le pouvoir de détruire qui je veux en le réduisant en cendres, par le simple fait de mettre une main au-dessus de sa tête. » Shiva le trop bon lui a tout de suite accordé cette « grâce ». Ivre de son nouveau pouvoir, notre démon s'est mis à faire des désastres sur terre, et a commencé à réduire en cendres des rois qui étaient responsables de la paix sociale ; il y a donc eu déséquilibre dans l'ordre du dharma. Il s'est mis à être connu sur cette terre sous le nom de démon, *asoura,* cendres, *bhasma,* d’où le nom Bhasmâsoura. Vishnou qui est responsable de l'ordre cosmique parmi les dieux de la trinité hindoue s'est dit qu'il ne pouvait plus le laisser faire, il a décidé d'intervenir en utilisant une ruse. Il a pris sa forme féminine, Mohinî, ' la séductrice', et s'est mit à danser devant lui. Fasciné, Bhasmâsoura a immédiatement désiré la danseuse, et celle-ci lui a laissé entendre qu'elle céderait à ses avances, mais à une seule condition : c'est que le démon accepte d'apprendre à danser avec elle, et pour ce faire, imite fidèlement toutes ses poses. Bhasmâsoura, séduit, a accepté cette condition qui semblait facile, et s'est mis à imiter en miroir toutes les postures de danse de Mohinî. Dans le feu de l'action, tout d'un coup, Mohinî a mis sa main sur la tête, Bhasmasoura en a automatiquement fait de même, et instantanément, il s’est réduit lui-même en cendres...

Les épisodes de ce récit archétypal peuvent s'appliquer de façon intéressante à la psychologie de la privation alimentaire : déjà, quand une adolescente décide de faire sa *tapasya*, son austérité intense du jeûne, elle développe le pouvoir de réduire en cendres la

confiance que les parents avaient en eux-mêmes. Ils se mettent à penser en leur for intérieur : « Qu'avons-nous fait de mal, quels crimes avons nous donc commis pour que la petite nous fasse une grève de la faim ? » Qu'ils acceptent la remise en question ou qu'ils réagissent par la colère et le rejet, l'ordre familial juste est de toutes façons profondément perturbé. Cela n'est pas approprié, et donc le pouvoir supérieur intervient sous forme de la séduction. L'adolescente peut évidemment tomber amoureuse, mais la séduction peut être d'un autre ordre, par exemple la passion pour les études et pour obtenir un diplôme brillant. Au début, tout semble bien marcher dans l'excitation de l'action, elle trouve du plaisir à la danse de la vie, même si souvent ce n'est pas sa propre créativité qui s'exprime, mais plutôt une boulimie d'apprentissage, une fébrilité, une dépense d'énergie considérable pour imiter un modèle extérieur qui n'est pas son soi profond, comme Bhasmasoura s'épuisait à imiter Mohinî sans vraiment comprendre ce qui l'attendait. Elle se projette à l'extérieur vers ces objets de désir, mais elle oublie que son propre corps est en train de brûler de l'intérieur et d'être en quelque sorte réduit en cendres. Et finalement, tout d'un coup, tout s'effondre, les parents ou les médecins disent que cela ne peut plus durer, qu'elle a dépassé la ligne rouge, et c'est l'hospitalisation : le petit ami la laisse discrètement tomber en disant qu'il ne veut pas engager sa vie avec une malade mentale, qui en plus a l'air d'un cadavre ambulant, donc plus du tout sexy. La relation de confiance avec les parents est sérieusement entamée, les études sont compromises, en un mot, tous les rêves sont réduits en cendres. Le pouvoir qu'elle avait éveillé par son jeûne forcé s'est finalement retourné contre elle. De façon plus générale, cette histoire peut s'appliquer à d'autres pratiques d'austérités intensives que le jeûne, ou même à des rituels, mais le résultat est le même. On développe un certain pouvoir par la concentration, mais si on l'applique à des objets de désir égoïstes comme c'est le cas par exemple dans la magie noire, il y a un effet boomerang et on finit par être soi-même détruit.

Cela fait 22 ans que je vis la plus grande partie du temps en Inde. Je lis le journal assez régulièrement, et je n'ai jamais entendu mentionner l'anorexie comme un problème de société. Je pense qu'il y a plusieurs raisons à cela. Déjà, tout simplement, dans un pays où environ 300 millions de personnes sont en dessous du seuil de pauvreté et ont du mal à manger à leur faim en faisant un minimum de trois repas par jour, la maigreur volontaire n'est guère de mise, elle n'est tout simplement pas valorisée. De plus, il y a régulièrement des jeûnes qui sont proposés, mais pas imposés dans la tradition hindoue. Chaque jour de la semaine est dédié à un dieu, et on peut décider donc de faire une restriction alimentaire le jour qui correspond au dieu avec lequel on se sent particulièrement relié. Celui-ci en général n'est pas complet, mais peut consister dans le *phalahar*, c'est-à-dire se nourrir uniquement de lait et de fruits, éventuellement inclure aussi quelques légumes ; en tous les cas, on se prive de la nourriture quotidienne, c'est-à-dire le riz, les *chapatis* (galette faite à la farine de blé) et les légumineuses. De plus, il y a deux jours par mois, les 11e jours, *ekadashi*, de la lune montante et descendante, qui sont considérés comme particulièrement favorables aux pratiques spirituelles, et donc aux jeûnes aussi. Il n'y a en fait que deux journées de jeûne qui sont, si ce n'est obligatoire, au moins vivement conseillées dans l'année : la nuit de Shiva en février, et la naissance de Krishna en août, six mois plus tard : les deux divinités principales de l'Inde sont ainsi honorées par un peu de privation alimentaire. Le jeûne complet n'est pas demandé, là encore on peut se contenter du *phalahar*, de lait, de fruits et de quelques légumes. On voit à tout cela que le jeûne est favorisé par la tradition hindoue, mais de façon modérée, et toutes les règles qui l'entourent agissent comme des garde-fous contre l'emballement et la « surchauffe » biologique, psychologique et spirituelle du processus d'autodestruction anorexique. En cela, l'hindouisme se rapproche du bouddhisme et se sépare du jaïnisme, qui lui valorise grandement le jeûne, nous y reviendrons.

***Shûnya* et *anna*, le vide et la matière.**

Nous avons vu au tout début de ce livre que le Bouddha avait lui-même été trop loin dans le jeûne, était tombé dans le coma et avait été réanimé avec du riz au lait. Il a donc prôné ensuite la voie du juste milieu, une notion qui a influencé non seulement ses disciples et le bouddhisme, mais aussi la majorité de l'Inde. Il a donné la célèbre comparaison de la corde de l'instrument de musique qui, pour sonner juste, ne doit être ni trop ni trop peu tendue. Pour les bouddhistes mahâyanistes, l'absence de nourriture évoque évidemment *shûnya*, la vacuité-non-néant, la matrice de toutes les possibilités. Quand on regarde dans le grand dictionnaire de sanskrit, le Monier-Williams, ce terme *shûnya*, on trouve certains sens qui donnent à réfléchir sur l'ambivalence du « vide » de nourriture : ce terme peut signifier celui qui a le regard vide, qui est distrait, insensible, sans amis, indifférent, dénudé, stérile. On pourrait rapprocher des effets de la dénutrition cette série de significations peu réjouissantes. Et pourtant, le vide est aussi l'Absolu. Du point de vue psychologique, il y a un terme qui est très intéressant, *shûnya padavî*, 'le passage du vide'. C'est l'orifice subtil au sommet de la tête qu'on appelle dans l'hindouisme *brahma-randhra*, 'l'ouverture de l'absolu '. C'est par là que l'âme quitte le corps au moment de la mort. Il y a des techniques dans le bouddhisme tibétain pour faire sortir l'énergie vers cet orifice indépendamment de la mort, c'est le *phwa* ou le transfert de conscience. Cependant, elles sont considérées comme dangereuses, car elles peuvent détruire l'individu.

Cela fait penser à un symptôme d'entrée dans la psychose, où le sujet sent que sa substance vitale sort de son corps et qu'elle se dissout dans l'espace sans qu'il puisse la récupérer. Cela crée une angoisse profonde, psychotique, qui paralyse son fonctionnement en tant qu'individu autonome. C'est comme si le « passage du vide » était devenu un passage à vide qui s'éternisait. L'anorexie avec la consomption qu'elle entraîne n'est pas sans rapport avec cet état. Tout se passe comme si, en cherchant *shûnya* en tant qu'absolu, le sujet empruntait par mégarde le chemin dangereux de *shûnya padavî* et perde dans le processus sa force vitale, son goût de vivre et finalement sa raison. Suivre par erreur le *shûnya padavî*, le 'passage du vide' risque fort d'entraîner un passage à vide de longue durée... Ces là qu'une méditation profonde sur l'équilibre entre la vacuité et la compassion, *shûnya* et *karunâ*, est nécessaire : il ne s'agite pas de renoncer à cette vacuité qui est un autre nom de l'absolu, mais de pouvoir la vivre aussi avec la plénitude du monde, embrasser les deux d'un seul regard, d'une seule perception. Dans le bouddhisme, on parle alors de *shûnya-ashûnya*, la vacuité-non-vacuité, et c'est celle de la Libération dès cette vie, de la Réalisation.

Une anorexique cherchera la transparence diaphane du corps, on pourrait bien la surnommer Diaphanie. Cela fait penser à la recherche du corps d'arc-en-ciel dans la branche Nygmapa du bouddhiste tibétain. Il est important d'expliquer à des jeunes tentés par ce genre d'archétypes la différence entre le corps subtil d'arc-en-ciel éveillé par la méditation et le corps physique qui a ses propres lois, certes un peu lourdes : si on essaie de le rendre subtil de force par des moyens trop grossiers comme le jeûne intense, c'est sa propre vie même qui risque d'être « subtilisée », c'est-à-dire dérobée.

Ch 3

L'Inde et la spiritualité de l'alimentation

Il était une fois un démon appelé Bhasmâsoura qui jeûnait beaucoup. En Inde, même des démons, s'ils effectuent des austérités et pratiquent le yoga, peuvent obtenir de grandes grâces . Celui-ci, dont le nom signifie «bon », est parfois trop bon et se sent donc tenu d'obliger les requêtes des *tapasvis*, ceux ou celles qui font des austérités intenses, même s'il s'agit d'êtres

sombres. Ainsi, quand Bhasmâsoura eut suffisamment progressé dans ses pratiques, Shiva lui est apparu et lui a demandé quelle était la grâce qu'il désirait. Le démon bien sûr avait déjà prémédité sa demande, et il s'est immédiatement exclamé : « Le pouvoir de détruire qui je veux en le réduisant en cendres, par le simple fait de mettre une main au-dessus de sa tête. » Shiva le trop bon lui a tout de suite accordé cette « grâce ». Ivre de son nouveau pouvoir, notre démon s'est mis à faire des désastres sur terre, et a commencé à réduire en cendres des rois qui étaient responsables de la paix sociale ; il y a donc eu déséquilibre dans l'ordre du dharma. Il s'est mis à être connu sur cette terre sous le nom de démon, *asoura*, cendres, *bhasma*, d'où le nom Bhasmâsoura. Vishnou qui est responsable de l'ordre cosmique parmi les dieux de la trinité hindoue s'est dit qu'il ne pouvait plus le laisser faire, il a décidé d'intervenir en utilisant une ruse. Il a pris sa forme féminine, Mohinî, ' la séductrice', et s'est mit à danser devant lui. Fasciné, Bhasmâsoura a immédiatement désiré la danseuse, et celle-ci lui a laissé entendre qu'elle céderait à ses avances, mais à une seule condition : c'est que le démon accepte d'apprendre à danser avec elle, et pour ce faire, imite fidèlement toutes ses poses. Bhasmâsoura, séduit, a accepté cette condition qui semblait facile, et s'est mis à imiter en miroir toutes les postures de danse de Mohinî. Dans le feu de l'action, tout d'un coup, Mohinî a mis sa main sur la tête, Bhasmasoura en a automatiquement fait de même, et instantanément, il s'est réduit lui-même en cendres...

Les épisodes de ce récit archétypal peuvent s'appliquer de façon intéressante à la psychologie de la privation alimentaire : déjà, quand une adolescente décide de faire sa *tapasya*, son austérité intense du jeûne, elle développe le pouvoir de réduire en cendres la confiance que les parents avaient en eux-mêmes. Ils se mettent à penser en leur for intérieur : « Qu'avons-nous fait de mal, quels crimes avons nous donc commis pour que la petite nous fasse une grève de la faim ? » Qu'ils acceptent la remise en question ou qu'ils réagissent par la colère et le rejet, l'ordre familial juste est de toutes façons profondément perturbé. Cela n'est pas approprié, et donc le pouvoir supérieur intervient sous forme de la séduction. L'adolescente peut évidemment tomber amoureuse, mais la séduction peut être d'un autre ordre, par exemple la passion pour les études et pour obtenir un diplôme brillant. Au début, tout semble bien marcher dans l'excitation de l'action, elle trouve du plaisir à la danse de la vie, même si souvent ce n'est pas sa propre créativité qui s'exprime, mais plutôt une boulimie d'apprentissage, une fébrilité, une dépense d'énergie considérable pour imiter un modèle extérieur qui n'est pas son soi profond, comme Bhasmasoura s'épuisait à imiter Mohinî sans vraiment comprendre ce qui l'attendait. Elle se projette à l'extérieur vers ces objets de désir, mais elle oublie que son propre corps est en train de brûler de l'intérieur et d'être en quelque sorte réduit en cendres. Et finalement, tout d'un coup, tout s'effondre, les parents ou les médecins disent que cela ne peut plus durer, qu'elle a dépassé la ligne rouge, et c'est l'hospitalisation : le petit ami la laisse discrètement tomber en disant qu'il ne veut pas engager sa vie avec une malade mentale, qui en plus a l'air d'un cadavre ambulant, donc plus du tout sexy. La relation de confiance avec les parents est sérieusement entamée, les études sont compromises, en un mot, tous les rêves sont réduits en cendres. Le pouvoir qu'elle avait éveillé par son jeûne forcé s'est finalement retourné contre elle. De façon plus générale, cette histoire peut s'appliquer à d'autres pratiques d'austérités intensives que le jeûne, ou même à des rituels, mais le résultat est le même. On développe un certain pouvoir par la concentration, mais si on l'applique à des objets de désir égoïstes comme c'est le cas par exemple dans la magie noire, il y a un effet boomerang et on finit par être soi-même détruit.

Cela fait 22 ans que je vis la plus grande partie du temps en Inde. Je lis le journal assez régulièrement, et je n'ai jamais entendu mentionner l'anorexie comme un problème de société. Je pense qu'il y a plusieurs raisons à cela. Déjà, tout simplement, dans un pays où environ 300 millions de personnes sont en dessous du seuil de pauvreté et ont du mal à manger à leur faim en faisant un minimum de trois repas par jour, la maigreur volontaire n'est guère de mise, elle n'est tout simplement pas valorisée. De plus, il y a régulièrement des jeûnes qui sont proposés,

mais pas imposés dans la tradition hindoue. Chaque jour de la semaine est dédié à un dieu, et on peut décider donc de faire une restriction alimentaire le jour qui correspond au dieu avec lequel on se sent particulièrement relié. Celui-ci en général n'est pas complet, mais peut consister dans le *phalahar*, c'est-à-dire se nourrir uniquement de lait et de fruits, éventuellement inclure aussi quelques légumes ; en tous les cas, on se prive de la nourriture quotidienne, c'est-à-dire le riz, les *chapatis* (galette faite à la farine de blé) et les légumineuses. De plus, il y a deux jours par mois, les 11e jours, *ekadashi*, de la lune montante et descendante, qui sont considérés comme particulièrement favorables aux pratiques spirituelles, et donc aux jeûnes aussi. Il n'y a en fait que deux journées de jeûne qui sont, si ce n'est obligatoire, au moins vivement conseillées dans l'année : la nuit de Shiva en février, et la naissance de Krishna en août, six mois plus tard : les deux divinités principales de l'Inde sont ainsi honorées par un peu de privation alimentaire. Le jeûne complet n'est pas demandé, là encore on peut se contenter du *phalahar*, de lait, de fruits et de quelques légumes. On voit à tout cela que le jeûne est favorisé par la tradition hindoue, mais de façon modérée, et toutes les règles qui l'entourent agissent comme des garde-fous contre l'emballement et la « surchauffe » biologique, psychologique et spirituelle du processus d'autodestruction anorexique. En cela, l'hindouisme se rapproche du bouddhisme et se sépare du jaïnisme, qui lui valorise grandement le jeûne, nous y reviendrons.

***Shûnya* et *anna*, le vide et la matière.**

Nous avons vu au tout début de ce livre que le Bouddha avait lui-même été trop loin dans le jeûne, était tombé dans le coma et avait été réanimé avec du riz au lait. Il a donc prôné ensuite la voie du juste milieu, une notion qui a influencé non seulement ses disciples et le bouddhisme, mais aussi la majorité de l'Inde. Il a donné la célèbre comparaison de la corde de l'instrument de musique qui, pour sonner juste, ne doit être ni trop ni trop peu tendue. Pour les bouddhistes mahâyanistes, l'absence de nourriture évoque évidemment *shûnya*, la vacuité-non-néant, la matrice de toutes les possibilités. Quand on regarde dans le grand dictionnaire de sanskrit, le Monier-Williams, ce terme *shûnya*, on trouve certains sens qui donnent à réfléchir sur l'ambivalence du « vide » de nourriture : ce terme peut signifier celui qui a le regard vide, qui est distrait, insensible, sans amis, indifférent, dénudé, stérile. On pourrait rapprocher des effets de la dénutrition cette série de significations peu réjouissantes. Et pourtant, le vide est aussi l'Absolu. Du point de vue psychologique, il y a un terme qui est très intéressant, *shûnya padavî*, 'le passage du vide'. C'est l'orifice subtil au sommet de la tête qu'on appelle dans l'hindouisme *brahma-randhra*, 'l'ouverture de l'absolu '. C'est par là que l'âme quitte le corps au moment de la mort. Il y a des techniques dans le bouddhisme tibétain pour faire sortir l'énergie vers cet orifice indépendamment de la mort, c'est le *phwa* ou le transfert de conscience. Cependant, elles sont considérées comme dangereuses, car elles peuvent détruire l'individu.

Cela fait penser à un symptôme d'entrée dans la psychose, où le sujet sent que sa substance vitale sort de son corps et qu'elle se dissout dans l'espace sans qu'il puisse la récupérer. Cela crée une angoisse profonde, psychotique, qui paralyse son fonctionnement en tant qu'individu autonome. C'est comme si le « passage du vide » était devenu un passage à vide qui s'éternisait. L'anorexie avec la consomption qu'elle entraîne n'est pas sans rapport avec cet état. Tout se passe comme si, en cherchant *shûnya* en tant qu'absolu, le sujet empruntait par mégarde le chemin dangereux de *shûnya padavî* et perde dans le processus sa force vitale, son goût de vivre et finalement sa raison. Suivre par erreur le *shûnya padavî*, le 'passage du vide' risque fort d'entraîner un passage à vide de longue durée... Ces là qu'une méditation profonde sur l'équilibre entre la vacuité et la compassion, *shûnya* et *karunâ*, est nécessaire : il ne s'agite pas de renoncer à cette vacuité qui est un autre nom de l'absolu, mais de pouvoir la vivre aussi avec la plénitude du monde, embrasser les deux d'un seul regard,

d'une seule perception. Dans le bouddhisme, on parle alors de *shûnya-ashûnya*, la vacuité-non-vacuité, et c'est celle de la Libération dès cette vie, de la Réalisation.

Une anorexique cherchera la transparence diaphane du corps, on pourrait bien la surnommer Diaphanie. Cela fait penser à la recherche du corps d'arc-en-ciel dans la branche Nygmapa du bouddhiste tibétain. Il est important d'expliquer à des jeunes tentés par ce genre d'archétypes la différence entre le corps subtil d'arc-en-ciel éveillé par la méditation et le corps physique qui a ses propres lois, certes un peu lourdes : si on essaie de le rendre subtil de force par des moyens trop grossiers comme le jeûne intense, c'est sa propre vie même qui risque d'être « subtilisée », c'est-à-dire dérobée.

Pensées

De même qu'un amour frustré pour quelqu'un d'autre éveil la colère, de même un amour déçu envers soi-même stimule cette rage sourde contre soi qui a pour nom anorexie. Sans doute l'adolescente aura mis la barre trop haut, en recherchant plutôt naïvement le sans-limite par la violence physique du jeûne. Le traitement pourrait être alors de méditer sur ce paradoxe de la sagesse zen : « Quand on accepte ses limites, on devient sans limites »

L'anorexique a faim de paix, et son traitement de fond sera de l'amener à la trouver. Il a une 'hésychorexie', un appétit de paix qu'on devrait étancher par 'l'hésychothérapie'. On pourrait travailler sur l'archétype d'Antée, qui reprend l'énergie de son combat contre Hercule à chaque fois qu'il touche le sol, qui correspond à la paix du Soi..

Entre le gouffre de la consomption et celui de la consommation, cheminer joyeusement sur la crête de la conscience.

L'anorexique a très peur de s'intoxiquer avec de la nourriture, mais le véritables poison qui le ronge, c'est l'ego. Quand s'engagera-t-il avec la ténacité qui le caractérise dans la vraie cure de jeûne et de désintoxication, celle qui purifie le petit moi et au-delà, qui purifie du *petit moi ?*

On peut réduire la quantité de nourriture jusqu'à un certain point, mais il faut augmenter sa qualité : non seulement matérielle avec les protéines et les vitamines, mais surtout spirituelle : manger avec joie, avec reconnaissance et communier avec ce Pouvoir universel qui nous octroie un plus de vie à travers un plus d'aliments.

Le corps qu'on cherche à soumettre de force en le rendant esclave se venge et devient votre tyran.

L'anorexie peut être considérée comme la maladie des échanges affectifs, et on pourrait ajouter spirituels. La spiritualité bien comprise gravite dans le christianisme autour de la communion, ou dans l'hindouisme, du fait que anna*, la nourriture, est Brahman. Si cette sacrée nourriture pose un problème, la solution se trouve sans doute dans la nourriture considérée comme sacrée.*

On devrait prendre au mot les anorexiques quand ils font croire qu'ils sont indifférents à la sensation de faim. On pourrait leur suggérer : « Si c'est le cas, vous devez être équanimes en face de la sensation de satiété également. Cessez donc de la considérer comme un empoisonnement et mangez en quantité suffisante. Soyez indifférents aussi à la satiété. »

Si l'on ne s'entraîne pas consciemment à voir le Divin ou l'Absolu dans la nourriture, on risque bien un jour d'y voir le diable ou du poison et de se convaincre de façon délirante que notre alimentation, quelle qu'elle soit, nous intoxique. Mieux vaut donc prévenir que guérir.

Par le fait d'en arriver à n'avoir plus que la peau sur les os, l'anorexique n'en est pas moins sur le chemin de sa « substantifique moelle », de son essence. Le comprendra-t-elle ? Son entourage, ses soignant le percevront-ils, sauront-ils la lui faire toucher du doigt ?

Le vrai sens de la retraite, et éventuellement d'un jeûne modéré, c'est de se mettre temporairement hors jeu pour atteindre ce qu'on recherche : un niveau de conscience « hors-je »...

Cette faim qui creuse, bien comprise spirituellement, est shunya*, vacuité-non-néant, matrice de toutes les possibilités. Elle nous indique l'Absolu, mais il faut lui associer la compassion, comme le conseille la tradition bouddhiste, et ce de deux façons : celle pour cet enfant qu'est son propre corps, à traiter avec tendresse et fermeté, et celle pour ces nombreux êtres humains qui sont comme des nourrissons -- attachés à leur doudou-ego, et prêts à pleurer et à taper du pied si on fait mine de le leur retirer, même d'un centimètre.*

Table des matières

Ch 1 : Une lumière au bout du tunnel. p.5

Le mystique du service XIII.
L'anorexie, le yoga et la sagesse de l'Inde.
Souffrir d'inanition peut-il correspondre à une initiation ?
Une lumière au bout du tunnel.

Ch 2 Traitement humaniste d'une maladie polyfactorielle. p.13

À quoi ressemble la maladie anorexique?
Une promenade dans la forêt des causes possibles de la faim volontaire
Le rapport à la mère : sortir des clichés.
L'attitude vis-à-vis de la mort : l'anorexie est-elle un suicide à petit feu ?
Un jeu risqué avec la toute-puissance.
Question d'appétit.
Hospitaliser ou non ?
Pensées.

Ch 3 : L'Inde et la spiritualité de l'alimentation p.33

Shûnya et *anna*, le vide et la matière.
Quelques enseignements importants de la Bhagavâd-gîtâ.

Mâ Anandamayi, la mère-enfant qui ne mangeait pas de ses propres mains et ne cessait de donner.
Jeûnes jaïns.
Ratnavatî, une sainte anorexique version jaïne.
Gandhi et le jeûne protestataire.
Ascétisme et publicité.
Anna Hazaré, ou Gandhi resuscité.
Jeûne, initiation et quête de visions.
Petit mangeur, grand esprit.

Ch 4 : Le christianisme et la tentation du jeûne p.56

La restriction alimentaire volontaire dans les fondements du christianisme.
Catherine, inédique et visionnaire dans la Sienne médiévale.
Ecce panis angelorum.
Manger le fruit défendu.
« Mon frère l'âne, pardonne-moi, je t'ai trop torturé ! »
Une thérapie spirituelle de l'anorexie : se nourrir de silence.

Ch 5 : Le soin spirituel : pour une 'hésychothérapie' de l'anorexie p.72

Essais spontanés d'autothérapie.
L'« hésychorexie » sous-jacente à l'anorexie, ou ce que cache le cachexique.
Hésychothérapie et conscience non-duelle.

Ch 6 : Le rôle du hatha-yoga et de la méditation p.83
Bénéfices globaux de pratiques corporelles comme le hatha yoga
Visualisations rééquilibrantes
L'ouverture des canaux
Quelques éléments de diététique pour corriger et rééquilibrer la tendance anorexique.
Pensées

Épilogue p.108

---

[i] Hautala L. *Adoslescentswith Fluctuating Syptoms of Eating Disorder* Journal of Advanced Nursing 2008 62 (6), 674-680.
[ii] Bruch Hilde Conversations avec des anorexiques Petites Bibliothèque Payot 1990,2 1005. On peut voir du même auteur L'énigme de l'anorexie : la cage dorée 1983 et Les yeux et le ventre : l'obèse et l'anorexique Payot 1975
[iii] Jourdan Michel et Vigne Jacques *Marcher, méditer* Albin-Michel/espace libre, 2003.