

The background of the cover is a lush green scene. On the left, a wooden bowl is tilted, pouring a stream of clear water into a pond. The water creates ripples and a small splash. In the lower right corner, a white lotus flower is partially visible, its petals soft and out of focus. The overall atmosphere is serene and natural.

Soif de vie

JEÛNE ET MÉDITATION

Jean-Luc Souveton

interviewé par Adrien Bail

Nouvelle Cité
Vie des hommes

Jean-Luc SOUVETON

SOIF DE VIE
Jeûne et méditation

Interview d'Adrien BAIL

nouvelle cité

Sauf mention contraire, les citations bibliques sont issues de la nouvelle traduction liturgique, et sont accessibles sur le site de l'association épiscopale liturgique pour les pays francophones (aelf.org).

Les témoignages qui jalonnent le texte de l'entretien sont pour l'essentiel issus de bilans rédigés par les participants aux sessions de jeûne. Par souci de discrétion et par respect de l'engagement pris par le père Jean-Luc Souveton dans le cadre des sessions de jeûne, les prénoms de leurs auteurs ont été modifiés.

Composition : Soft Office
Couverture : Florence Vandermarlière

Illustrations de couverture :
p. 1, composition © shutterstock 141597184
p. 4, portrait de l'auteur - © Sandrine Bagarry

© Nouvelle Cité 2019
Domaine d'Arny
91680 Bruyères-le-Châtel

ISBN : 9782375820469

« Dieu, tu es mon Dieu, je te cherche dès l'aube :
mon âme a soif de toi ;
après toi languit ma chair,
terre aride, altérée, sans eau. »

Psaume 62, 2.

« L'accumulation constante de possibilités de consommer distrait le cœur et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment. En revanche, le fait d'être sereinement présent à chaque réalité, aussi petite soit-elle, nous ouvre beaucoup plus de possibilités de compréhension et d'épanouissement personnel. La spiritualité chrétienne propose une croissance par la sobriété, et une capacité de jouir avec peu. C'est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit, pour remercier des possibilités que la vie offre, sans nous attacher à ce que nous avons ni nous attrister de ce que nous ne possédons pas. »

Pape FRANÇOIS, Lettre encyclique *Laudato si'*,
24 mai 2015, § 222.

«Au départ, il s’agissait de traiter du jeûne». Ça, c’était au départ! Au fil des rencontres, nos échanges ont débordé cet unique aspect de mon ministère, et je me suis surpris à me livrer bien plus que je ne le fais d’ordinaire.

Du premier au dernier de nos entretiens, j’ai senti l’intérêt sincère d’Adrien Bail pour ce que je vivais et partageais. Parce que j’avais en face de moi un homme qui aime la rencontre et sait créer un climat de confiance, j’ai pu partager librement ce qui m’habite et me fait vivre.

Ces pages n’auraient jamais vu le jour s’il n’y avait eu d’abord ces nombreuses années de rencontres, de compagnonnages, d’amitiés – au sein ou en dehors des sessions de jeûne ou de méditation – ces enseignements, discussions et lectures, groupes de recherche et d’observation qui nourrissent ma vie, enrichissent ma réflexion et enchantent mon ministère. J’ai beaucoup reçu des uns et des autres et j’ai pu faire miennes, sans parfois m’en apercevoir, les idées, mots ou formules qui expriment mieux que je ne sais le faire ce dont j’essaye de rendre compte.

Que chacun, qu’il soit auteur d’un témoignage, d’une homélie, d’un livre, d’un enseignement, d’un rapport ou d’une étude que je cite ou dont je m’inspire, trouve ici l’expression de ma gratitude.

Jean-Luc SOUVETON

Préambule d'Adrien Bail

Deux hommes en dialogue

Mon père a toujours jeûné. D'abord le vendredi, puis également le mercredi, répondant à la demande de la Vierge de Medjugorje (Bosnie), à laquelle il est si attaché. À l'époque où il travaillait, son jeûne demeurait la plupart du temps caché, car il rentrait tard le soir. Ce n'est que lorsqu'il a pris sa retraite, au début des années 2000, que j'ai pu l'observer. Je n'ai pas en mémoire tant de mots échangés à ce sujet. Bien plus nombreuses sont les impressions. Des gestes plus lents, le ton de la voix feutré, le chapelet sur ses genoux. Étant enfant, il n'était évidemment pas question pour moi de lui emboîter le pas. Mais le Vendredi saint fut souvent l'occasion de me contenter d'un bol de riz et d'une pomme, et de prendre du temps pour prier au milieu de la journée. Je me souviens de la sensation de l'estomac qui gronde et se creuse, d'une certaine fierté de vaincre la faim, de cet engourdissement qui s'accompagne de douceur – douceur avec les autres, douceur avec soi-même. Et cette plus grande douceur me donnait le sentiment d'être soudainement plus fidèle à moi-même, peut-être plus proche de qui je voudrais être.

Lorsque la proposition d'un livre avec le père Jean-Luc Souveton m'a été faite, il y a un an, ce fut comme en écho à une redécouverte.

Du jeûne de mon enfance, il n'était pas resté grand-chose. De mémoire, je me suis souvent concentré sur d'autres objets, tentant maladroitement de donner un ton (en apparence) plus spirituel à ma démarche : jeûner de paroles mauvaises ou de plaisirs superflus paraissait avoir le mérite d'être plus coûteux. Quand le jeûne n'était pas simplement sacrifié sur l'autel des impératifs : en tant qu'étudiant, puis jeune journaliste, pour être en capacité de travailler toute une journée, il paraissait impensable de jeûner. À défaut d'être solidement ancrée, ma pratique du jeûne a lentement dérivé pour échouer, le plus souvent, sur les rivages des vœux restés pieux.

Le renouveau – puisqu'il s'agit de cela – est survenu à l'occasion de plusieurs articles publiés dans des revues catholiques, à l'occasion du Carême 2015. J'avais interviewé des médecins encadrant des retraites de jeûne, notamment au centre spirituel jésuite du Châtelard, à Francheville (Rhône), des laïcs témoignant de leur expérience de jeûnes en groupe, au sein de paroisses normandes et de région parisienne... et aussi Jean-Luc Souveton, prêtre et animateur de sessions de jeûne. Transporté par le témoignage de ces chrétiens de tous âges et de toutes sensibilités, j'avais proposé à une dizaine de couples d'amis de vivre ensemble la Semaine sainte dans une semblable démarche communautaire. C'est en sortant à la nuit tombée, chaque soir de cette semaine si particulière, où nous nous retrouvions chez les uns et les autres pour prier et partager une tisane, que j'ai compris pourquoi ces démarches essaient un peu partout en France. Pratiqué de manière communautaire, le jeûne reprenait pour moi sa place au sein d'un triptyque que la tradition chrétienne a toujours associé : jeûne, aumône (ou charité) et prière. Il quittait des oripeaux tachés d'ascèse un peu trop doloriste pour revêtir des atours plus chatoyants.

Ma première rencontre avec Jean-Luc Souveton a eu lieu en septembre 2018, dans l'appartement qu'il occupait au premier étage d'une maison toute simple, non loin de l'évêché de Saint-Étienne alors en pleins travaux. Le soleil de cet étrange été indien dardait

ses rayons sur les tours de ce quartier populaire du sud de la ville, derrières lesquelles se dressent les collines si proches, où paissent les troupeaux de bovins. Passé le portillon et la courette, Jean-Luc Souveton s'est encadré dans la porte, longue silhouette éclairée de ce sourire qui le caractérise : doux, paisible, empreint à la fois de réserve et de franchise. Nous nous sommes retrouvés ainsi chaque mercredi de l'automne, déroulant le fil de la saison, interrompant seulement nos échanges pour laisser couler un café noir ou gagner (à l'allure de Jean-Luc Souveton, c'est-à-dire à grandes enjambées) le petit restaurant de la place Bellevue où nous avons rapidement pris nos habitudes. Il est sans doute étrange de débiter un livre consacré au jeûne (et à la méditation, j'y viendrai ensuite) en évoquant le déjeuner. En réalité, j'ai découvert combien cela était, au contraire, plein de sens. Comme l'explique si bien Jean-Luc Souveton, « dans les chemins pour aller vers Dieu, deux voies a priori opposées appellent en réalité à l'équilibre : la voie du jeûne et la voie de la nourriture [...] Il faut tenir les deux, dans une alternance nécessaire à l'équilibre ».

Patiemment, au gré de la discussion (et des cafés, donc), s'est tissé ce livre. Au départ, il s'agissait de traiter du jeûne, pratique dont la tradition, plusieurs fois millénaire, fut jadis oubliée, voire ringardisée, avant un come-back aussi inattendu que soudain dans le dernier quart du xx^e siècle. Je ne l'exprimerais pas mieux que Jean-Claude Noyé :

Le jeûne est tendance. Aux États-Unis, les stars le revendiquent. Madonna, Demi Moore, Clint Eastwood ou Bruce Willis expliquent à qui mieux mieux dans la presse people comment ils se sont mis au bouillon et à l'eau pour leur plus grand bien. En France, le très populaire Yannick Noah, personnalité généreuse et altruiste, explique ici et là tout le bien qu'il pense du jeûne, dont il est adepte à raison de deux fois par an (deux fois quinze jours), de même qu'il pratique le yoga et la méditation [...] La presse magazine et les revues de santé déclinent le jeûne sur tous les

modes: jeûne qui rajeunit, jeûne qui garde en bonne santé, jeûne qui redonne l'énergie, jeûne qui permet de garder la ligne, jeûne qui aide à faire face au stress. La presse catholique elle-même, tous titres confondus, n'est pas en reste, plus sensible à l'idée de redécouverte spirituelle du jeûne¹.

Pour ma part, je me plaçais spontanément dans la dernière catégorie évoquée. Avec, sans doute, un a priori un peu négatif. Chez nous, chrétiens, ce renouveau peut en effet entraîner un réflexe protecteur, un peu crispé, qui consiste à considérer jalousement le jeûne comme notre bien propre, nous appliquant à le distinguer des pratiques profanes plutôt que de chercher ce que jeûne chrétien et jeûne profane possèdent en commun.

Voilà un réflexe que Jean-Luc Souveton n'a pas. Quel que soit le sujet, il porte au contraire ce regard positif, soucieux de trouver des occasions de rencontre et de dialogue, des ouvertures à ce que nous ne savons pas, à ce qui n'est pas nous – certain que cette généreuse curiosité ne peut nous mener que vers un plus grand bien.

« Quel regard portons-nous sur le monde, sur les quêtes des hommes et des femmes qui l'habitent ? Pourquoi soupçonner a priori ? Il nous faut nous laisser émerveiller », affirme-t-il. Et, au sujet précis du jeûne : « En tant que chrétien, on doit se demander : comment se fait-il que cet engouement se manifeste dans une société comme la nôtre ? Quelles aspirations profondes de l'homme ne sont pas (suffisamment) prises en compte ? »

Le pape Benoît XVI, que Jean-Luc Souveton cite lui-même, ne dit pas autre chose :

Je m'adresse à tous avec cette conscience, également à ceux qui pratiquent d'autres religions ou qui cherchent simplement une réponse aux questions fondamentales de l'existence et qui ne l'ont

1. Jean-Claude NOYÉ, *Le Grand Livre du jeûne*, Paris, Albin Michel, 2007, p. 9.

pas encore trouvée. Je m'adresse à tous avec simplicité et affection, pour leur assurer que l'Église désire continuer à tisser avec eux un dialogue ouvert et sincère, à la recherche du bien véritable de l'homme et de la société².

Échanger avec Jean-Luc Souveton, c'est risquer de porter un regard plus juste sur ces « aspirations », c'est tenter de les écouter plus en profondeur et de comprendre comment, en tant que chrétiens, celles-ci peuvent nous rejoindre, comment nous-mêmes pouvons tenter d'y répondre et chercher, avec ceux qui les expriment, un bien commun.

La méditation (chap. 3) était pour moi un sujet plus lointain. Par le passé, j'ai eu l'occasion d'écrire quelques articles sur le sujet. J'avais fait la connaissance de Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation, et découvert de l'intérieur les séances en soirée qu'il propose chaque semaine dans le XX^e arrondissement de Paris, lesquelles rassemblent un public de plus en plus nombreux. Il aurait été impossible d'écrire un livre avec Jean-Luc Souveton consacré au jeûne, sans aborder le sujet de la méditation. La première raison est l'étonnante proximité des deux démarches : jeûner et méditer ressortissent en réalité de la même ascèse. « Dans les deux cas, il s'agit d'une ascèse du besoin, qui vise à ouvrir au désir. [...] La méditation nous amène à creuser notre désir de Dieu, à ne pas demeurer dans l'attente d'être comblés. Il s'agit de le désirer pour lui-même, et non pour ce qu'il donne », nous dit Jean-Luc Souveton.

« Creuser le désir », comme se creuse l'estomac. Il est aisé de passer de l'un à l'autre. Je dirais même que l'un nous conduit naturellement à l'autre. Pour un chrétien, le silence de la méditation renverra tout aussi naturellement au silence de la prière – à l'expérience du

2. Premier message du pape Benoît XVI au terme de la concélébration eucharistique avec les cardinaux électeurs dans la chapelle Sixtine, mercredi 20 avril 2005.

silence tout court. Chacun convoquera les souvenirs que le silence a imprimés en lui. Mon expérience est celle de la montagne sous la neige. Quelques pépiements d'oiseaux, l'écho d'un souffle de vent dans les branches alourdies, le crissement sourd des pas sous un ciel blanc se confondant avec le sol, le vol lent des flocons que l'on admire, emmitouflé sous un bonnet de laine, et qui laissent une trace humide sur le haut de la joue.

Puisqu'il est question de silence, il faut évoquer sa présence dans le travail dont ce livre est le fruit. Évidemment, produire ces heures d'enregistrement exigeait de parler, de questionner, d'entendre des réponses, de questionner encore... Mais ces échanges furent également empreints de silence. Un silence jamais gêné, qui laisse les mots se déposer, reposer en soi, et dont l'écho est envahi de sens. Chez Jean-Luc Souveton, l'on perçoit très vite cet appétit de silence, un goût pour l'essentiel, qui se dit souvent en peu de mots. La discussion, même autour d'une bière et d'un bon repas, ne se fait jamais bavarder. Comme le note encore Jean-Claude Noyé,

le jeûne se combine étroitement avec la rétention de la parole (abstinence de mots vains et/ou observation du silence) ainsi – c'est surtout vrai des ascètes – qu'avec la réduction du sommeil (ascèse de la veille) et, souvent, le contrôle de la sexualité (ascèse de la chasteté). C'est dans cette addition de refus volontaires, dans l'interconnexion de ces non assumés que l'homme religieux, paradoxalement, trouve une plus grande liberté, une plus grande joie intérieure³.

À ce titre, je vois volontiers Jean-Luc Souveton comme un « ascète ». Il ne s'agit pas de cet ascétisme fantasmé issu de la représentation de religieux étonnamment désincarnés, sportifs magistraux de l'âme triomphante du corps (avec douleur), mais d'un ascétisme

3. Jean-Claude NOYÉ, *Le Grand Livre du jeûne*, op. cit., p. 11.

plus doux, où l'on assume avec joie de posséder un corps, où l'on connaît le plaisir et la beauté – ils peuvent être goûtés précisément parce que l'on sait aussi « renoncer pour un temps à ce qui est bon ».

Aborder la méditation en même temps que le jeûne se justifie d'une seconde manière. De même que le jeûne fait de plus en plus d'adeptes, invitant les chrétiens à s'interroger (Quel regard porter sur ce phénomène? De quelle manière le jeûne profane peut-il rejoindre voire bousculer notre propre pratique?), la méditation connaît un formidable essor en Occident, suscitant pour les chrétiens les mêmes questions. Avec Jean-Luc Souveton, parler de la méditation invite donc à entrer dans la même ouverture et le même goût du dialogue que précédemment évoqués au sujet du jeûne.

Ces dernières remarques dessinent les contours du troisième sujet au cœur de ce livre : le dialogue. Au sein de l'Église, notamment, ce « dialogue » fait trop souvent l'objet de beaux discours et d'élaborations académiques qui nous laissent sur notre faim. Il est bien difficile de poser là-dessus des mots, parce qu'il s'agit tout simplement d'une attitude, presque d'une posture physique. Nul besoin d'explications compliquées pour décrire un homme de dialogue. Le dialogue s'éprouve par les sens, passe par des gestes, une main posée sur l'épaule, un regard. D'avance, je prie donc le lecteur d'être indulgent si les développements à ce sujet lui semblent trop théoriques. Conscient de cette limite, il m'a semblé intéressant de partir de l'expérience en interrogeant Jean-Luc Souveton sur quelques épisodes marquants de sa vie (chap. 5). À travers son parcours, se dessine précisément la posture de dialogue que nous tentons de décrire. Le portrait d'un homme engagé et d'un prêtre proche des personnes. Proche avant tout de ces « chercheurs d'essentiels », hommes et femmes en quête de sens, de spiritualité, éventuellement de Dieu, dont les témoignages nombreux (pour qui veut bien les écouter) sont des signes d'espérance et des motifs de joie (chap. 6). Leurs témoignages sont quelquefois transmis de manière maladroite, ou faussés par les miroirs déformants des canaux de communication

et d'information (notamment télévisuelle). Mais ils rendent compte d'une « faim » et d'une « soif » présents « au cœur de tout homme ». L'attrance pour le jeûne et la méditation en est l'exemple manifeste. Pour ne mentionner qu'elles, les six à huit sessions de jeûne et de méditation organisées annuellement par Jean-Luc Souveton sont combles, obligeant l'organisateur à dresser une liste d'attente et à donner la priorité aux personnes demandant à participer pour la première fois – cela en se contentant d'une communication réduite au minimum.

De ces « chercheurs », il sera question tout au long du livre. En plus de son expérience personnelle (et documentée) du jeûne et de la méditation, Jean-Luc Souveton s'appuie largement sur l'enseignement que constituent les mille et une rencontres dont les sessions qu'il anime depuis le début des années 2000 furent l'occasion. Il s'agit notamment des milliers de pages manuscrites rendues par les participants, sortes de bilans d'expérience que ces derniers lisent eux-mêmes à voix haute lors du tour de table ponctuant chaque session. Ils y abordent leurs motivations, leurs attentes, leurs appréhensions, leur ressenti au jour le jour, leurs questions, leurs résolutions, leurs joies, leurs difficultés... , témoignant pour certains de ce dont leur vie est faite. Loin d'avoir exploré l'intégralité de cette ressource documentaire, j'en ai tiré un certain nombre d'extraits que j'ai jugés particulièrement éloquentes. Ils jalonnent le livre en regard de la parole de Jean-Luc Souveton, pour rester arrimé à l'expérience et ne pas tomber dans un travers que dénonce Jean-Luc Souveton : celui qui consiste à davantage *parler de* plutôt que de *parler avec* et d'écouter. Dans le même esprit, je me suis glissé parmi les vingt-cinq participants à la session de jeûne organisée en octobre 2018 dans ce magnifique lieu qu'est l'abbaye cistercienne de Sénanque (chap. 4).

Avant d'ouvrir cet entretien, il me faut aborder un fait d'actualité qui n'aura pas échappé à bon nombre de lecteurs. Le 20 novembre 2018, comparaisait, devant le tribunal correctionnel de Saint-Étienne, Régis Peyrard, 85 ans, ancien prêtre du même diocèse.

Jugé pour des faits d'agressions sexuelles perpétrés sur un mineur dans les années 1990, il a été condamné à dix-huit mois de prison, dont six mois ferme. En réalité, le parquet de Saint-Étienne avait reçu plusieurs dizaines de plaintes pour des faits du même ordre, et l'ancien prêtre, qui fut aumônier d'un lycée de Montbrison, est suspecté d'avoir profité de sa fonction d'organisateur de camps de vacances d'été à Peisey-Nancroix (Savoie) pour abuser de jeunes garçons pendant des années. Jean-Luc Souveton fait partie des victimes. L'annonce du procès de Régis Peyrard a été l'occasion pour Jean-Luc Souveton de sortir enfin du silence et de révéler ce qu'il avait enfoui dans le secret de son enfance. Pourquoi l'aborder avant cet entretien ? D'une part, plusieurs passages y feront allusion (notamment aux chapitres 5 et 6), et il m'est apparu préférable pour le lecteur d'en être averti. D'autre part, parce que mes rencontres avec Jean-Luc Souveton ont eu lieu dans les semaines encadrant la tenue du procès. La pesanteur et la gravité de la mémoire, le souci et la fatigue ont donc habité cette période où Jean-Luc Souveton s'est engagé pleinement au sein du groupe des victimes s'étant fait connaître, témoignant publiquement et en son nom. Dans le même temps, de son propre aveu, nos rencontres ont pu représenter des bouffées d'oxygène, des moments d'une plus grande légèreté et d'une joie profonde.

Puissiez-vous, chères lectrices, chers lecteurs, trouver dans le fruit de ces échanges une nourriture qui tienne au cœur.

Adrien BAIL

1

Un appel intérieur

Les sessions de jeûne et de méditation que le père Jean-Luc Souveton propose depuis une quinzaine d'années sont le fruit de longues années de pratique personnelle. Un appel intérieur à faire de la place en soi-même, à se mettre à l'écoute et en présence de Dieu. Fondée par Jean-Luc Souveton en 2009, l'association Coramesprit rassemble les différentes propositions de jeûne (six à huit sessions annuelles) et de méditation (cinq sessions par an) proposées dans des monastères partout en France, des ateliers hebdomadaires à Saint-Étienne et à Saint-Chamond (Loire), des rencontres mensuelles... Depuis 2009, Jean-Luc Souveton se consacre à ces activités, en tant que délégué diocésain au développement personnel et aux spiritualités hors frontières.

Jeûne et méditation, un chemin personnel

» Comment avez-vous découvert le jeûne ?

En réalité, je l'ignore ! J'ai commencé à jeûner vers 1996. Comme ça, sans avoir jamais rien lu à ce sujet, en dehors de ce qu'en dit l'Évangile, à commencer par le fait que Jésus initie sa vie publique par le jeûne au désert, pendant quarante jours. C'est le premier acte qu'il pose. Pour moi, ce fut un appel intérieur, qui s'est manifesté par le désir de vivre plus sobrement pendant le Carême. J'ai sauté des repas, puis je me suis mis à ne pas manger de la journée... J'ai d'abord jeûné seul et de manière sauvage, sans préparation physique ni psychologique.

Ce n'est que deux ans plus tard que j'ai découvert le jeûne lors de sessions de onze jours en suivant les Exercices spirituels de saint Ignace, accompagné par les Jésuites à Villars-sur-Glâne, dans le canton de Fribourg (Suisse). Il y avait la lecture de l'Écriture, l'Eucharistie, l'oraison, l'accompagnement individuel... et nous étions encadrés par un médecin, selon la méthode Buchinger⁴.

» L'expérience a-t-elle été différente ?

Intérieurement, ce fut une expérience de liberté. Je voyais les choses de manière beaucoup plus claire, je retrouvais goût à l'Eucharistie. L'Écriture m'est apparue de manière plus manifeste comme étant la Parole de Dieu. Physiologiquement, ce fut une expérience paradoxale ! J'ai en effet été hospitalisé pour un pneumothorax spontané... Mais les médecins m'ont autorisé à poursuivre mon jeûne à l'hôpital ! Et, de manière inattendue, j'ai quitté la Suisse transformé : je me sentais habité d'une grande force. Pourtant, tout indiquait que j'aurais dû ressortir très affaibli...

4. Françoise WILHELMI DE TOLEDO, *L'Art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique Buchinger*, Chêne-Bourg (Suisse), Éd. Jouvence, 2014.

Table des matières

Deux hommes en dialogue.....	9
1. Un appel intérieur	19
Jeûne et méditation, un chemin personnel	20
Coramesprit, le cadre associatif.....	27
2. Le jeûne, ascèse du bonheur.....	35
Le jeûne dans la tradition chrétienne.....	36
Le jeûne à la mode?.....	50
Une expérience physiologique,.....	61
psychique et spirituelle.....	61
Un chemin de libération.....	73
Jeûner pour changer le monde.....	80
3. En présence de Dieu. Sur les chemins de la méditation chrétienne.....	91
La méditation dans la tradition chrétienne, trésor oublié.....	92
Retour en grâce.....	100

Au carrefour des traditions.....	104
Une expérience spirituelle transformatrice.....	109
De la juste attention au corps.....	123
4. Une semaine à l'abbaye de Sénanque.....	137
5. Prêtre dans le monde.....	147
Un homme en recherche.....	148
«Un parmi d'autres».....	150
6. Chercheurs d'essentiels.....	173
Des femmes et des hommes en quête de sens.....	174
Le développement personnel, un optimisme radical.....	180
Un dialogue d'amitié.....	192
L'art de l'écoute.....	210
L'Église aux périphéries.....	217
Bibliographie.....	227

Soif de vie

JEÛNE ET MÉDITATION

Faire de la place, accueillir le présent, se dépouiller pour rechercher l'essentiel.

Depuis une quinzaine d'années, Jean-Luc Souveton anime des sessions *Jeûne et méditation* dont le but est de se reconnecter à soi-même, à ses émotions, à son histoire et son projet de vie. La pratique du jeûne alliée à celle de la méditation favorise ce chemin d'intériorité, vers cet infini mystérieux mais accessible. Croyant ou non, expérimenté ou non, chacun peut devenir un « chercheur ».

Pour la première fois, Jean-Luc Souveton s'exprime sur sa pratique, sur son histoire – aux accents douloureux –, sur les centaines de personnes rencontrées qui ont laissé le témoignage d'une expérience surprenante et régénérante. Elles se découvrent des personnes en quête de l'essentiel, « cette *faim qui est au cœur de toute personne* » impossible à satisfaire par le consumérisme ou les produits du fini. Un appel à la rencontre.



Le père **Jean-Luc Souveton** a reçu en 2009 la mission d'Église de « *délégué au développement personnel et aux spiritualités hors frontières* » pour le diocèse de Saint-Étienne.

Adrien Bail est journaliste indépendant à Chambéry (Savoie) et collaborateur au journal *La Croix*.



9 782375 820469

ISBN : 9782375820469

www.nouvellecite.fr

20 €uros