

## Le jeûne, encore un business ? Sans doute mais aussi de belles histoires...

Une connaissance m'a récemment parlé d'une personne qui encadre des cures de jeûne et dont les stages sont complets plus d'un an à l'avance, paraît-il... Je n'ai pas vérifié cette information mais il n'en fallait pas davantage pour piquer ma curiosité...

J'ai donc tapé son nom sur mon moteur de recherche. Il propose deux jeûnes par an en résidentiel et des jeûnes en ligne... De formation, cette personne est psychologue et elle propose un accompagnement autre que le mien. Des couleurs, des mots « coup de poing », tout y est !

**JEÛNE COLLECTIF & SPIRITUALITÉ**

+ MÉDITATIONS  
+ LÂCHER PRISE

7 JOURS  
PLEINE  
DETOX &  
+SPIRITUEL

4 NIVEAUX DE JEÛNE  
(TOUT EN TRAVAILLANT)  
EN VISIO DE CHEZ VOUS !

Coaching intensif  
Tous les soirs

29° ÉDITION AMÉLIORÉE !

16-23 FÉVRIER 2024

Bien sûr, je m'interroge : j'ignore la qualité de son accompagnement et je ne mets pas en doute ses compétences mais comment peut-on assurer la sécurité d'un groupe ou même d'un individu en distanciel ?

Je me positionne aux antipodes de cette approche. Le jeûne est une expérience spirituelle en soi, pourvu que l'on s'y consacre entièrement et non en visio de chez soi tout en travaillant. Lorsqu'on jeûne, on se fatigue plus vite et le mental a parfois bien du mal à suivre, surtout la première fois. Alors cette cadence de coaching intensif... C'est mon avis mais à chacun son style. Pourquoi faut-il toujours en avoir PLUS pour son argent ? En faire PLUS ? Pourquoi pensez-vous qu'autant de personnes sont en burn-out ?

Aujourd'hui, c'est la dernière possibilité de vous inscrire pour le jeûne du 16 au 22 mars et j'ai envie de vous partager deux témoignages.

Celui d'une personne accompagnée en avril 2022 qui présentait un diagnostic de prédiabète et qui était médiquée :

*« Je reviens vers toi suite à mon rendez-vous annuel chez l'endocrinologue et aux résultats de ma première prise de sang depuis la semaine de jeûne. Complètement bluffant !*

*Ma sensibilité à l'insuline est incroyablement meilleure ! D'après cette prise de sang, je ne suis plus prédiabétique.*

*Quand j'ai annoncé au médecin, qu'en plus, cela faisait 5 mois que je ne prenais plus mes médicaments, elle était d'abord dubitative... puis elle m'a félicitée... et j'ai vu qu'elle avait noté ton nom ;).*

*Selon elle, le résultat dépend de mes changements d'habitudes depuis le jeûne... C'est sans doute en partie vrai mais je crois aussi dans le pouvoir de réharmonisation du jeûne en tant que tel. Sans oublier que je ne serais pas parvenue à de tels changements sans le jeûne.*

*Bref, cela aura été dur, les bienfaits n'auront pas été tout de suite visibles, mais les résultats sont là et objectivés.*

*Merci encore.*

*Je pense refaire une semaine chaque année, en attendant je jeune régulièrement 18 à 24h en début de semaine, ça me convient bien. »*

Et celui d'une personne accompagnée en décembre 2022.

*« Je voulais faire une cure de jeûne pour tous les bienfaits au niveau de la santé dont j'avais entendu parler. Je cherchais également un moyen de me reposer et de passer 1 semaine loin des tracas de la vie quotidienne.*

*Je partais assez confiante vers ce premier jeûne, tout en me demandant si je n'allais pas passer 5 jours à avoir faim, surtout que je suis une "grande" mangeuse. Et bien quelle ne fut pas ma surprise de me rendre compte que non, on n'a pas faim quand on jeûne. On ressent bien sûr des "envies" de nourriture, mais on se rend compte que ce sont des envies et non des besoins du corps, et donc ces envies passent assez vite.*

*On ressent également assez vite les bienfaits au niveau physique (même si au niveau musculaire j'étais assez raplapla) et psychologiques (plus détendue et sereine).*

*On est accompagné tout au long du jeûne et on en apprend énormément sur le fonctionnement de notre corps et sur l'hygiène alimentaire.*

*C'est également une semaine de repos complet où on est à la fois en dehors de la vie sociale, mais en même temps on a l'impression de former une nouvelle petite famille durant cette semaine avec les participants de la cure. »*

J'espère que l'idée de jeûner commence à faire son petit bonhomme de chemin dans votre tête, que je sème de petites graines qui germeront. Et si ce n'est pas pour cette fois, ce sera pour quand vous serez prêt.e.

Je vous dis à bientôt,

Christelle