

Introduction

« Il y a maintenant plus d'ascèse dans le monde que dans l'Église », se désolait un moine autrichien dans un entretien¹. En contexte chrétien, les monastères constituent depuis environ 1 500 ans les lieux typiques de l'ascétisme. Mais ceux que Max Weber qualifie de virtuoses de l'ascèse semblent avoir peu à peu relégué cette catégorie à une place marginale de leur forme de vie. Pourtant à y regarder de plus près, plus que la pratique, c'est le concept même d'ascèse et la conscience de la vivre qui se sont effacés de la vie monastique (Jonveaux, 2018). Si les monastères ne sont plus des hauts lieux de l'ascétisme, faut-il alors le chercher dans la société ?

L'Église catholique du début du ^{xxi}e siècle peine de plus en plus à faire entendre sa voix concernant les prescriptions et enseignements qui touchent au plus près du corps des fidèles. Tout ce qui se rapporte à des restrictions que l'autorité ecclésiale imposerait aux croyants a particulièrement mauvaise presse. Il serait interdit à l'Église d'interdire. Concernant la sexualité, Franco Garelli note pour l'Italie : « 75,2 % des Italiens ne partagent pas l'interdit aux jeunes d'avoir des rapports sexuels avant le mariage, et plus de 80 % désapprouvent l'interdiction aux personnes divorcées et remariées civilement de s'approcher des sacrements » (Garelli, 2011, p. 184). Choisir de renoncer aux plaisirs de la vie et ce, encore plus parce qu'une institution religieuse le pose comme prescription, n'apparaît pas dans la société contemporaine d'Europe occidentale comme un comportement plausible.

« Qui renonce en rejetant le monde est considéré comme un original coincé qui a un rapport dérangé à l'envie et à la vie des sens. Le renoncement à la sexualité est particulièrement suspect. [...] Malgré tout (ou justement pour cette raison), l'ascèse est aujourd'hui perçue presque uniquement de manière négative » (Michaels, 2004, p. 7-8).

Mais parallèlement à cette apparente désaffection pour l'ascèse religieuse, la société séculière voit émerger une attraction toujours plus grande pour les régimes de toutes sortes ainsi que des disciplines corporelles destinées à améliorer le bien-être spirituel.

1. Entretien réalisé en 2011 au monastère de Kremsmünster, Autriche, dans le cadre d'une recherche sur l'ascèse.

Partie de cette observation, j'ai décidé d'aller explorer ces pratiques de restriction vécues en dehors des prescriptions d'une institution religieuse. À la recherche de l'ascèse séculière, à mi-distance entre l'ascèse monastique traditionnelle et des formes toujours plus recherchées de régimes, les enquêtes de terrain m'ont ainsi conduite dans plusieurs directions plus ou moins proches du monde monastique qui constituait le point de départ. Les premières enquêtes, faisant la jonction avec la recherche précédente sur les disciplines du corps dans la vie monastique, se sont intéressées à des pratiques d'ascèse corporelle séculière, c'est-à-dire pratiquées par des laïcs dans des monastères. En introduction à cette recherche, une observation participante a été menée en juillet 2012 dans le cadre d'une semaine « spirituelle et sportive » (*Geistliche Sportwoche*) à l'abbaye cistercienne de Heiligenkreuz en Autriche près de Vienne. Il s'agissait d'une semaine pour jeunes hommes âgés de 16 à 40 ans, alliant musculation et prière, organisée dans l'abbaye par un moine de la communauté. J'y ai effectué deux jours d'observation ainsi que cinq courts entretiens avec des participants et un entretien plus long avec le moine organisateur. Cette semaine étant réservée aux hommes, il ne m'était pas possible de participer à tout le programme. Notamment, ce qui avait lieu en clôture ne m'était pas accessible, mais j'ai pu néanmoins entrer une fois dans la salle de sport – elle-aussi en clôture – où j'ai dû essayer, avec l'aide des participants, les différents appareils de musculation. Je suis rentrée de cette enquête avec quelques courbatures dans des muscles jusque-là ignorés... L'*Alphalauf*, jogging méditatif, a ensuite fait l'objet d'une enquête en deux parties. Tout d'abord un entretien avec l'un des fondateurs à Graz, puis la participation à un week-end de trois jours à l'abbaye de Vorau (Autriche) pour débutants. Cette technique vise, selon ses promoteurs, l'harmonisation du corps, de l'esprit et de l'âme en abordant la pratique sportive dans une perspective biblique et reprend des dimensions de l'ascèse traditionnelle. Elle rejoint les pratiques d'ascèse séculière pratiquées par des laïcs dans le cadre monastique.

L'enquête s'est ensuite peu à peu concentrée sur des pratiques de jeûne pour la plupart selon la méthode dite de Buchinger-Lützner, c'est-à-dire sans aucune nourriture solide. La première observation participante s'est déroulée lors d'une semaine de jeûne et randonnée qui consistait en huit jours de randonnée sur le chemin de pèlerinage de Sainte Hemma, du Nord de la Slovénie à Gurk en Carinthie (Autriche), avec un jeûne strict composé uniquement de tisanes, jus de fruit et bouillon de légumes non assaisonné le soir. Le groupe était constitué de sept participantes plus la responsable et moi-même. Dans un cadre similaire, car rattaché au même organisme central GGF (*Gesellschaft für Gesundheitsförderung*), j'ai effectué en mai 2016 une observation participante de quatre jours lors d'une formation pour entraîneurs de jeûne basique (*Basenfasten*²), c'est-à-dire jeûne composé uniquement d'aliments qui ont un effet basique au sens chimique du terme, alcalin, sur le corps pour rétablir l'équilibre acido-basique. Elle avait lieu

2. Vu la confusion que peut apporter en français le terme de « basique », ce type de jeûne, *Basenfasten* en allemand, est aussi appelé jeûne alcalin, jeûne acido-basique ou encore cure basifiante. Pour garder la connotation directe du terme allemand, je choisis de conserver ici dans la plupart des cas l'appellation de « jeûne basique ».

dans la maison de cure des sœurs du Carmel de Linz à Bad Mühlacken (Haute-Autriche) et regroupait huit participants. Cette formation était composée des deux dimensions pratique et théorique. Pratique tout d'abord avec l'expérience du jeûne, différentes pratiques corporelles (jets d'eau, compresses sur le foie, gymnastique, yoga, etc.) et théorique avec des ateliers le plus souvent animés par des intervenants extérieurs, médecins, diététiciens, etc. Cette maison de cure tenue par des sœurs du Carmel de Linz fut aussi le lieu d'une enquête en novembre 2014 où j'ai pu effectuer des entretiens avec deux responsables, l'actuelle directrice laïque et l'ancienne supérieure de la communauté religieuse, ainsi qu'avec des clients et un professeur de gymnastique. Ce lieu permet d'articuler les observations déjà effectuées sur l'ascèse monastique et les offres ascétiques que le monde des virtuoses propose aux laïcs. Les sœurs appartiennent à une congrégation religieuse de spiritualité carmélite, mais non cloîtrée qui se dédie essentiellement à des activités paramédicales. Hormis la maison mère à Linz, la congrégation possède quatre maisons de cure en Haute-Autriche essentiellement orientées vers les méthodes Kneipp³.

À ces enquêtes s'ajoutent des entretiens ou observations dans le cadre d'autres pratiques de renoncement qui emploient le terme de jeûne et s'inscrivent dans un cadre spirituel. J'ai ainsi mené un entretien avec la responsable de l'*Autofasten* du diocèse de Graz, jeûne de la voiture en Autriche pendant le carême puis avec une participante de ce programme. Un an plus tard en février 2015, j'ai mené une observation lors d'une soirée de présentation d'une autre offre de carême du diocèse de Graz, le jeûne de viande « *Gerecht leben, Fleisch fasten* » (Vivre juste, jeûner de viande). En outre, deux entretiens ont été menés avec des participants à des goums, semaines de jeûne et randonnée à dimension explicitement catholique. Les goums ont été fondés en 1970 par Michel Menu, ancien aumônier des Scouts de France, qui souhaitait proposer des activités dans le même esprit aux anciens scouts. Ces deux participants avaient effectué le goudon en France, mais l'une est française, l'autre autrichien. Un entretien par Skype a été mené avec le père Julien⁴, prêtre et fondateur d'une association en France, qui propose des sessions de jeûne type Buchinger dans des monastères. Enfin, un entretien a été conduit avec un jeûneur qui suit avec un groupe de six amis la méthode américaine « Exodus 90 » d'inspiration chrétienne, jeûne de 90 jours qui concerne différentes dimensions de la vie quotidienne en plus d'une modération dans la nourriture.

Les terrains ici étudiés se trouvent principalement en Autriche, avec quelques exceptions françaises. La forme de jeûne actuellement la plus répandue dans le milieu séculier et holiste est celle de la méthode du D^r Buchinger et popularisée par le D^r Lützner⁵, tous les deux allemands. Selon Hollinger et Tripold, l'approche holiste renvoie à une spiritualité de « vie prise dans sa globalité » (2012, p. 15).

3. La méthode de cure Kneipp est une méthode thérapeutique naturelle basée sur l'action naturelle des plantes et de l'eau. Elle est constituée de cinq piliers : l'hydrothérapie, avec des jets d'eau et des bains, la phytothérapie, l'exercice quotidien, le jeûne et un mode de vie sain qui prend en compte la dimension spirituelle.

4. Par souci d'anonymat, les prénoms des enquêtés ont été changés. Autant que possible, la première lettre du prénom a été conservée, ainsi que l'origine française ou germanique.

5. D'où sa désignation fréquente de méthode « Buchinger-Lützner ».

Cette méthode de jeûne a ensuite été exportée notamment en France par Gisbert Bölling, lui-aussi originaire d'Allemagne, qui a commencé à proposer des stages de type Buchinger en 1990 et qui a ensuite participé à fonder la Fédération francophone de jeûne et randonnée. Toutefois, les jeûnes Buchinger vécus en Autriche et en France ne se superposent pas totalement. Sans que cette étude ait un but comparatif entre les espaces francophone et germanophone, certaines différences ont pu être mises en lumière, comme nous allons le voir.

Comparée à la France, l'Autriche présente un paysage religieux encore marqué par le catholicisme avec une affiliation relativement importante (54 % de la population autrichienne se dit appartenir à l'Église catholique en 2021 contre 32 % en France) et une présence forte des institutions religieuses dans le paysage social (hôpitaux, écoles catholiques) voire politique avec des prises de paroles du cardinal Schönborn dans les médias de grande diffusion (*Kronen Zeitung* par exemple). Selon la dernière Enquête européenne sur les valeurs, 36 % des catholiques vont à la messe au moins une fois par mois en Autriche, contre 8 % en France. Une particularité qui ressort souvent dans le profil des jeûneurs⁶ et qui est spécifique au contexte germanique est la possibilité de « sortir de l'Église ». Cette dernière est liée aux contextes où existe un impôt pour l'Église, qu'il soit prélevé par l'État comme en Allemagne ou par l'Église elle-même comme en Autriche. Selon le droit canon, le baptême ne peut être supprimé, mais en écrivant une lettre à son évêque, l'individu peut demander à ne plus faire partie de l'Église (*Kirchenaustritt*) et ainsi de ne pas devoir payer l'impôt. Il est aussi possible d'y « rentrer » (Birkelbach, 1999). Enfin, les cours de religion présents dans les écoles publiques autrichiennes, proposés théoriquement à chaque confession ou religion présente dans l'école, entraînent un niveau de connaissance du religieux plus important en Autriche qu'en France.

Comme le montrent ces terrains, de nouveau l'on se prive, l'on renonce, l'on s'astreint à des points que les plus grands ascètes de l'histoire du catholicisme ont rarement vécus. Ne se nourrir que de liquides pendant des jours ou des semaines n'a jamais été une pratique adoptée largement dans les communautés monastiques. Que signifie alors cet attrait renouvelé et en dehors de la religion institutionnelle pour ce qui se rapproche d'une ascèse religieuse ? « Tandis que l'ascèse religieuse est condamnée sans appel, l'ascèse comme telle trouve un élément d'intérêt et d'utilité » (Riva, 2003, p. 149). Toutefois, l'ascèse pratiquée dans d'autres religions, comme notamment le jeûne du ramadan dans l'islam, ne subissent pas le même sort que l'ascèse chrétienne (voir par exemple Dargent, 2010, p. 234). Pourquoi les individus s'imposent-ils une ascèse si rien ne les oblige à le faire ? Si l'ascèse retrouve sous d'autres formes un attrait, c'est *a priori* qu'elle doit répondre à un besoin social, mais lequel ? Enfin, comment s'inscrivent ces pratiques ascétiques dans le contexte critique de la société de consommation ? L'objet de ce livre est donc de partir à la rencontre de ces nouvelles formes d'ascèse à but spirituel qui ne répondent pas aux prescriptions d'une institution religieuse.

6. Je choisis d'appeler ici les participants aux semaines de jeûne des « jeûneurs », faisant notamment référence en miroir au terme de « mangeur » employé par Jean-Pierre Poulain (POULAIN, 2013).

J'étudie ici des disciplines corporelles qui impliquent des formes d'abstinence et de restriction pour atteindre des résultats spirituels. Je considère comme spirituelles des formes d'approche de la transcendance qui ne s'inscrivent pas nécessairement dans une religion institutionnelle, mais se trouvent définies au niveau subjectif de l'individu. En effet, selon le sociologue allemand Hubert Knoblauch, les spiritualités « évitent les organisations ecclésiales strictes, elles sont orientées vers une approche globale et mettent un accent important sur les expériences subjectives de la transcendance » (Knoblauch, 2009, p. 41). Le fait que les formes d'ascèse étudiées prennent place dans le cadre de la société séculière ne signifie pas pour autant qu'elles soient déconnectées du religieux ou du spirituel. Se lancer dans un parcours sur les formes d'ascèse séculière revient finalement à s'interroger sur le devenir de l'ascèse en général et de cette catégorie de la sociologie classique des religions.

Le jeûne à portée spirituelle, mais qui ne répond pas directement à un précepte de l'institution religieuse est un élément central de cette étude, autant parce que les enquêtes de terrain s'y sont peu à peu concentrées, que parce qu'il constitue un observatoire particulièrement pertinent des pratiques d'ascèse séculière dans lequel se cristallisent les différentes dimensions étudiées. Le jeûne est parallèlement l'élément de l'ascèse chrétienne traditionnelle, qu'elle soit à destination des consacrés ou des laïcs, qui subit le plus de désaffection. Mais il est aussi au centre de toute ascèse. Dans son étude sur la redécouverte du jeûne écrite dans les années conciliaires, Raymond Régamey écrit : « Aujourd'hui, il ne s'agit plus vraiment de la question de savoir si le jeûne doit être revalorisé – il a déjà presque disparu –, mais plutôt de savoir si le "jeûne" spirituel se traduit par un jeûne proprement dit, c'est-à-dire un renoncement total ou partiel à la nourriture » (Régamey, 1963, p. 234). L'idée de jeûne renvoie actuellement aux innombrables régimes et diètes en vogue dans la société occidentale qui ne craint plus ni les disettes ni les famines, mais bien plus l'obésité et l'hyperconsommation. Mais il est surtout un point névralgique du transfert des pratiques spirituelles et du modèle de la satiété. Si manger constitue selon Fischler un fait social total (Fischler, 1990), il semble bien que ne pas manger en soit aussi un. Cette recherche ne vise cependant pas à étudier ce que Claude Fischler appelle les « alimentations particulières », c'est-à-dire les régimes et restrictions alimentaires de toutes sortes qui fleurissent actuellement, mais bien la dimension ascétique et spirituelle du renoncement même si les publics et les pratiques peuvent se croiser. Notons toutefois que comme enquête sociologique, la question n'est pas posée ici de la validité médicale ou des effets physiologiques réels des pratiques de jeûne. On choisit donc ici de s'intéresser aux disciplines du corps et renoncements qui intègrent dans leurs buts la dimension spirituelle dans pour autant prendre place dans le cadre de religions institutionnalisées.

Les pratiques d'ascèse séculière se trouvent à la croisée de la sociologie des religions et de la sociologie de la consommation. L'approche choisie part des pratiques des acteurs pour remonter ensuite aux systèmes de croyance, qu'ils touchent une transcendance religieuse ou un imaginaire de la consommation. Savoir si ces pratiques suffisent à constituer des groupes sociaux sera une question

abordée dans cette étude. Plus que des rituels définis par l'institution, il s'agit surtout ici d'étudier les pratiques intégrées dans la « religion vécue » (*lived religion*⁷) des acteurs et plus particulièrement dans leur corps. Dans quelle mesure une croyance soutient-elle la pratique, ou inversement la pratique soutiendrait-elle la croyance? Faut-il repenser le lien entre pratique et croyance? Meredith McGuire prône l'étude des pratiques religieuses vécues et non pas seulement des croyances :

« Que remarqueraient ou comprendraient différemment les sociologues des religions si nous réexaminions les expressions religieuses contemporaines avec un regard sur les pratiques religieuses – pas seulement la croyance? [...] Notamment, comment comprendrions-nous les pratiques incarnées dans les modèles actuels de spiritualité? » (McGuire, 2008, p. 104).

Adopter une approche par les pratiques revient à redonner au corps une place centrale dans l'étude de la religion alors même qu'il se trouve au centre de différents changements de paradigme dans la religion et la société en général.

« Selon Christ Shilling (1995), l'intérêt pour le corps reflète de nombreux développements contemporains : l'impact du féminisme avec ses préoccupations concernant les questions corporelles comme le fait d'accoucher, l'avortement, la pornographie et les capacités physiques des femmes ; la population âgée et le lien entre les capacités physiques et l'âge ; la culture de la consommation et l'accroissement des préoccupations concernant le soi physique à travers les exercices, les régimes et la mode ; et la technologie, autant les technologies de l'information que les développements biotechnologiques qui élargissent le concept de la vie, rendant floues les frontières entre le corporel, le mécanique et le virtuel » (Fine, 2005, p. 250).

Le corps est en effet l'acteur premier des pratiques : « La pratique n'est pas imaginable sans le corps biologique des acteurs qui sont impliqués dans cette pratique » (Hillebrandt, 2012, p. 26). Partant donc de l'observation de pratiques en train de se faire, cette étude vise essentiellement à examiner les recompositions des logiques du corps dans la spiritualité vécue par les individus.

Partir à la recherche des formes séculières de l'ascèse contemporaine ne peut se faire sans porter au préalable un regard sur l'état des lieux de cette pratique en milieu monastique qui constitue le plus souvent un point de référence des pratiques séculières pour s'inscrire dans une tradition déjà existante. En se penchant plus près pour examiner le fonctionnement des sessions de jeûne, celles-ci apparaissent sous de nombreux aspects comme des réalités utopiques ou hétérotopiques. L'ascèse séculière se compose en effet de différentes dimensions qui font système entre elles, incluant autant le jeûne traditionnel alimentaire que le renoncement à de nouvelles formes de consommation qui entraînent certaines dépendances comme les médias

7. Gabriel Le Bras effectue la distinction entre la « religion légale » qui est constituée par les obligations que requièrent la religion et la « religion vécue » qui renvoie à la « vie intérieure profonde » des croyants (DESROCHE et LE BRAS, 1970, p. 15-16). Ce concept est actuellement surtout développé par Meredith McGuire qui désigne par là « *religion as expressed and experienced in the lives of individuals* » (MC GUIRE, 2008, p. 3). C'est essentiellement en ce sens que je l'entendrai ici.

numériques. À ce point, il faudra étudier le profil des jeûneurs pour y discerner d'éventuels traits communs selon les axes sociaux, alimentaires et spirituels. De là se pose la question de la dimension religieuse de l'ascèse séculière contemporaine et du contexte spirituel dans lequel elle s'intègre. L'ascèse comme réduction de la consommation demande aussi à être approchée sous l'angle de la sociologie économique pour évaluer la dimension économique du jeûne et l'impact de l'ascèse sur la consommation. Enfin, nous examinerons les déplacements du religieux dans la société que révèlent les pratiques d'ascèse séculière.

Note : un glossaire définissant les différentes pratiques évoquées est présent en fin d'ouvrage.