

## Reprendre conscience de notre existence

# JEÛNE ET LIBERTÉ HUMAINE

Hicham ABDEL GAWAD

Écrivain.



**Le jeûne, notamment pendant le mois de Ramadan, offre une occasion, trop rare, de se réapproprier le temps.**

On trouve chez Rousseau, dans son *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, une intuition tout à fait stimulante : pour lui, ce qui fonde la spécificité de l'humain par rapport aux animaux, c'est l'acte de liberté. Un animal qui a faim répondra irrémédiablement à cet appel de l'estomac. Un être humain, en revanche, a toujours le choix de répondre à cette sensation de faim ou, au contraire, d'y résister, dans les limites, bien sûr, de sa survie. C'est dire que ce que nous appelons communément « l'instinct » est un trait de distinction entre l'Homme et l'animal, avec comme pivot, la liberté.

Ainsi, et contrairement à une doxa populaire, il est possible de voir, au travers de la pratique du jeûne, qu'il s'agisse du carême, du mois de Ramadan ou d'autres occasions, non pas une restriction de liberté, mais une expression religieusement construite de l'acte de liberté de l'humain qui, pendant un certain temps, est capable de se libérer de ses instincts les plus fondamentaux par le seul effort de sa volonté.

### LE JEÛNE ET LE TEMPS

Outre ce lien entre liberté et jeûne, on peut aussi concevoir celui-ci comme une occasion de retrouver ce dont la technologie moderne nous dépossède de plus en plus : le temps. Quand on jeûne, par exemple pendant le Ramadan en islam, la faim et la soif sont de redoutables *ralentisseurs* du temps qui passe. On scrute l'horloge, les heures ne semblent pas vouloir s'écouler, la dernière heure avant la rupture du jeûne paraît s'allonger indéfiniment...

Exactement le contraire de ce que l'on vit habituellement, dans une société où l'expression « je n'ai pas le temps » est sans doute la plus récurrente. Toute la question est alors de savoir ce que l'on fait avec ce nouveau rapport au temps ? Est-on obligé de n'y voir qu'un obstacle qui nous éloigne cruellement du moment fatidique de la rupture ?

### LE JEÛNE ET LA VIE

Le ralentissement du temps, induit par les sensations de faim et de soif, peut au contraire devenir un vecteur puissant de *conscience de vivre*. Pris par les multiples activités de la vie, combien de fois a-t-on l'impression que les jours filent comme des voitures ? Qu'un événement a eu lieu il y a deux ou trois ans alors qu'il s'en est déjà écoulé cinq ? Prendre le temps, durant le jeûne, de savourer ces heures qui passent difficilement, plutôt que de vouloir les chasser de notre esprit, n'est-ce pas un moyen de reprendre conscience de notre existence *ici et maintenant* ?

On peut, en quelque sorte, voir cet aspect du jeûne comme une méditation ininterrompue. Une coupure vis-à-vis de l'allure du temps du monde qui nous entoure, par rupture avec nos instincts fondamentaux. Ces instincts sont, au demeurant, très variables d'un individu à un autre. Certes, nous partageons tous l'instinct primaire qui nous pousse à nous alimenter, mais nous ne partageons pas tous les mêmes petites addictions du quotidien qui font l'objet de pulsions parfois aussi fortes que la faim, et qui sont souvent bien plus chronophages.

C'est ainsi qu'une élève m'avait avoué avoir coupé tous ses réseaux sociaux durant le mois de Ramadan, afin de renouer avec un temps, fortement ralenti par l'absence de distractions numériques, mais qu'elle s'était ainsi réappropriée. Un temps ralenti qui, l'espace d'un mois, lui a appartenu. Un temps ralenti garant de son acte de liberté... Un temps ralenti qui lui avait par ailleurs valu un 20/20 ! ■