

Ce que j'ai appris sur moi-même

PAR PATRICK DELARIVE



A PRÈS SIX ANNÉES de bouleversements – aussi difficiles qu'heureux – professionnels que personnels, je devais casser un rythme. Celui d'une vie socioprofessionnelle qui m'échappait.

Un divorce et un mariage plus tard, je vends une partie importante de mes activités opérationnelles, notamment dans l'immobilier. S'ensuit la mise en place d'un nouveau modèle d'affaires, plus investisseur qu'opérationnel, nécessaire notamment pour affronter un environnement qui change si vite.

Une fois les choses organisées, les risques sous contrôle et ma vision du futur claire, je décide de m'occuper de moi. Je déménage mes bureaux en plein centre de la ville où je me régale d'une énergie créatrice retrouvée. Mais c'est au fond de moi-même que je dois aller. Je cherche. Le psy et la thalasso? Déjà fait. La Patrouille des Glaciers? Pas mon truc. Ça sera donc le jeûne complet, sous contrôle médical.

Un peu angoissé, je prépare ma valise dans laquelle il n'y a aucun chargeur. Et pour cause, ni mon ordinateur ni mon iPhone ne partent avec moi. A l'aéroport de Genève, où je prends mon vol pour Málaga, je me sens très seul. Voyager sans ses outils technologiques est une expérience difficile mais permet d'utiliser d'autres accessoires. Regarder autour de soi et mettre en phase nos cinq sens est un sentiment retrouvé. Ces sens qui sont réduits à quatre à cause de nos yeux qui n'observent plus, trop occupés par un iPhone.

Arrivé en Espagne, je saute dans un taxi qui m'emène dans un centre spécialisé dans le jeûne thérapeutique. Je ne réalise pas que je suis sur le point de vivre un voyage intérieur inédit. J'en repartirai onze jours plus tard métamorphosé. Je me trouve dans un hôtel 4 étoiles avec son restaurant, sa piscine et son fitness. Ma chambre est moderne mais sans radio ni télévision. Il y a un ordinateur pour 200 clients. J'y résisterai huit jours.

Dans quarante-huit heures, je serai en jeûne. Je suis anxieux. Comment vais-je pouvoir survivre sans man-

ger? Depuis mon arrivée, les repas sont de plus en plus frugaux, jusqu'à une toute petite portion de riz. Entre-temps, j'ai été occupé à voir le médecin, à établir mon programme, à lire et dormir.

Puis le jeûne proprement dit débute. La journée commence par un grand nettoyage intérieur dont je vous passe les détails. Puis je me mets en situation d'observation et d'attente. Dès qu'il n'y a plus de masticage, le cerveau informe le corps d'un état de crise. Ce dernier va se mettre en veille tout en diffusant sa chimie destinée à lutter contre le stress inconscient. Petit à petit, de manière très perceptible, le bien-être se ressent et se répand en soi. Le sentiment de faim disparaît très vite. La perte de poids est visible à l'œil nu. Les intestins sont vides et la rétention d'eau est faible, mais le corps

puise déjà dans ses réserves. La masse musculaire se réduit mais est compensée par une activité physique quotidienne beaucoup plus importante que d'habitude grâce – c'est une surprise – à une énergie débordante. Ne pas avoir à manger, c'est ne pas penser, planifier, acheter, préparer, ingurgiter, ranger, digérer, éliminer!

Et puis le bien-être évolue vers une nouvelle dimension, inconnue. Celle d'un état de grâce dans laquelle on ne connaît ni peur ni angoisse. Celle où même la notion du

temps disparaît. Celle où une journée dans laquelle il ne se passe rien n'est pas ennuyeuse.

Le retour à l'alimentation fut rude. Après onze jours dont six de jeûne, je quitte la Costa del Sol physiquement allégé de 5 kilos. Mentalement, c'est encore plus. Deux mois plus tard, je suis encore totalement imprégné par cet état que le jeûne m'a permis de découvrir. J'ai repris un petit kilo. La vie normale reprend le dessus mais avec un regard très différent sur l'alimentation et cette machine incroyable qu'est le corps humain. Je vais dorénavant m'en occuper aussi bien que de mes affaires et de mes clients. Je vous souhaite un bon appétit!

PATRICK DELARIVE est un entrepreneur vaudois actif dans la gestion de fortune, l'immobilier et le showbiz.

