



Le jeûne, une parenthèse pour remettre en cause ses habitudes

BULLE. Prof de yoga et thérapeute, Isabelle Van Wynsberghe pratique le jeûne depuis plus de dix ans. Elle le propose sous forme de stage et vient de publier un guide sur le sujet.

SOPHIE ROULIN

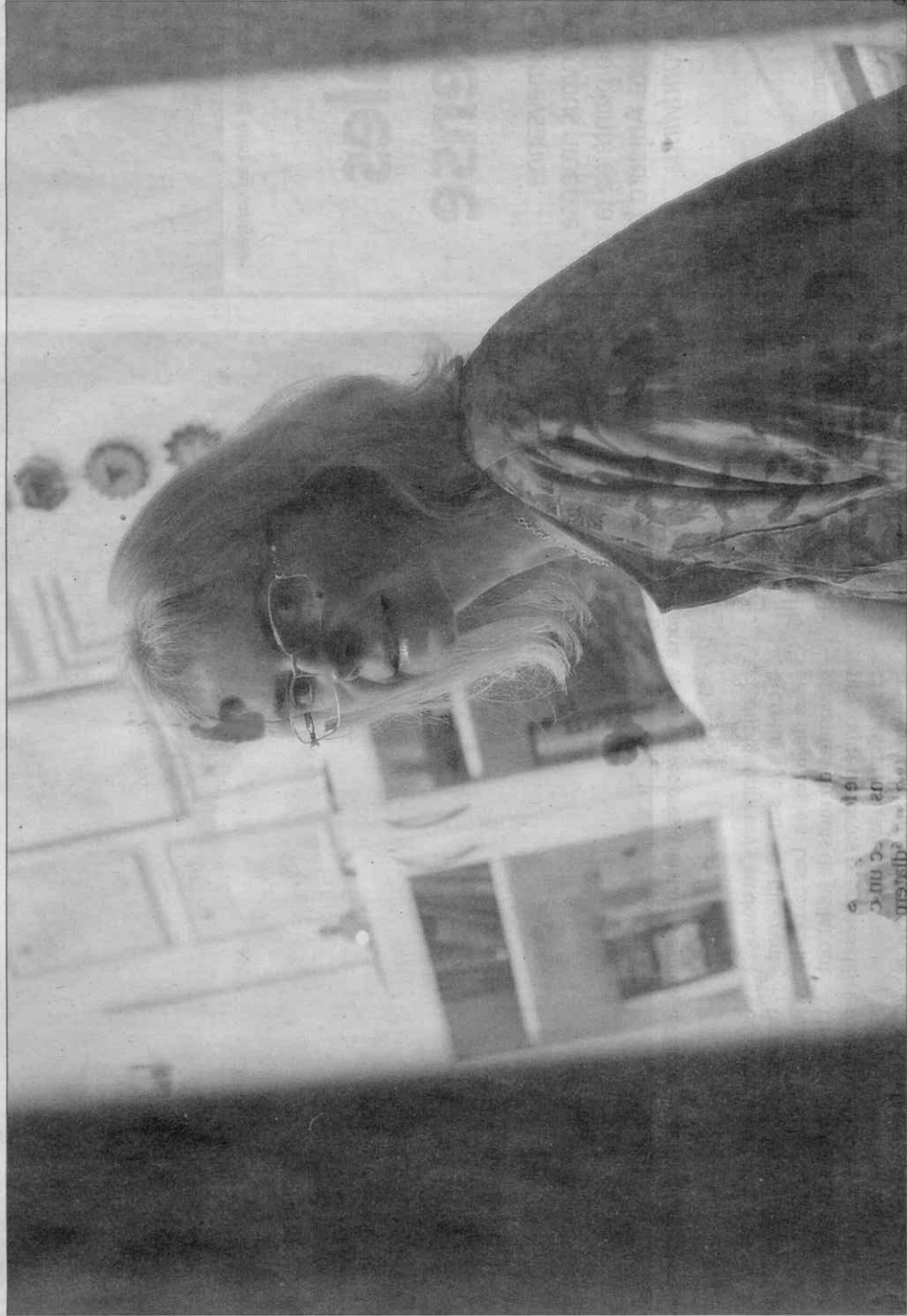
Le jeûne est une pause dans l'alimentation, mais pas seulement. Pour Isabelle Van Wynsberghe, il est aussi une parenthèse durant laquelle la personne va remettre en cause ses habitudes et dépasser certaines de ses peurs. Thérapeute et prof de yoga installée à Bulle, elle propose des stages de jeûne, yoga et randonnée depuis plusieurs années. Elle a récemment mis par écrit le fruit de son expérience sous la forme d'un guide, paru aux Editions Favre.

«J'ai écrit ce livre en pensant à l'ouvrage que j'avais cherché en vain à l'époque de mes premiers tâtonnements», explique la Gruérienne d'adoption. Le jeûne apparaît dans sa vie au début des années 2000, alors qu'elle se formait au yoga. «Au départ, je me suis lancée sans méthode et ça ne s'est pas bien passé du tout. Il m'avait manqué le b.a.-ba.» Poussant plus loin ses recherches, elle glane des informations dans différents ouvrages, fait ses expériences et trouve des stages en France.

Depuis quelques années, c'est elle qui propose des séjours, une à trois fois par an. «Parce qu'un groupe apporte un soutien incroyable», commente Isabelle Van Wynsberghe. Mais elle assure que tout un chacun peut s'en sortir seul en suivant les conseils de son ouvrage.

Horaires et désagréments

Conçu comme un guide, il commence par expliquer ce qu'est le jeûne et qui peut le pratiquer. Isabelle Van Wynsberghe



Installée à Bulle, Isabelle Van Wynsberghe propose depuis plusieurs années des stages de jeûne, yoga et randonnée. Elle vient de publier un guide sur le sujet. «J'ai écrit ce livre en pensant à l'ouvrage que j'ai cherché en vain lors de mes premiers essais.» CLAUDE HAYMOZ

Vivre en Gruyère est un choix

Française de passeport, Isabelle Van Wynsberghe porte un nom flamand par mariage. Mère de trois enfants, elle a suivi son époux, employé d'une multinationale, durant une quinzaine d'années dans une vie d'expatriés. «Pour survivre à ces changements parfois déconcertants, je me suis lancée dans le parcours du combattant spirituel», écrit-elle dans son ouvrage. Elle se forme ainsi à l'enseignement du yoga, suit ensuite des cours dans le domaine de la relaxation, obtient différents diplômes de thérapeute et s'intéresse encore à la nutrition.

En 2004, la famille Van Wynsberghe s'installe en Gruyère. «Les enfants étaient en âge de scolarité et j'avais besoin de me stabiliser, de développer mes propres activités.» Isabelle Van Wynsberghe ouvre alors son cabinet, lance ses cours et ses stages de jeûne. «Grâce à ces séjours, je fais découvrir la région à beaucoup de monde: des Belges, des Français, des Zurichois... Pour moi, habiter en Gruyère est un choix et je le considère vraiment comme une chance que je me réjouis de partager.» SR

quelque chose sur lequel le public a beaucoup d'a priori.»

Pour casser le rythme

Elle-même considère qu'une pratique régulière du jeûne – c'est-à-dire une ou deux fois par an – a de nombreux effets positifs. «Je le constate sur moi et grâce aux témoignages de mes stagiaires.» La preuve que ces derniers sont convaincus, c'est que souvent ils reviennent. Reste qu'aucune étude scientifique ne vient prouver ces vertus. «Évidemment, il n'y a personne pour financer de telles études puisqu'il n'y a rien à vendre à la clé.»

En tant que thérapeute, elle voit le jeûne comme «un super-outil de développement personnel. Le fait de ne pas manger quelques jours est un réel défi pour beaucoup, dans les habitudes alimentaires, mais également à d'autres niveaux. Le jeûne permet de casser le rythme et de repartir sur d'autres bases.» ■

Isabelle Van Wynsberghe,

Jeûne, yoga et randonnée, une semaine pour detoxifier votre organisme, vous régénérer, retrouver l'harmonie corps-esprit. Editions Favre

