

JOURS DE JEÛNE

Omar Benlaala

raconter la vie

Nul besoin d'avoir fait médecine pour situer la limite du supportable en termes de restrictions alimentaires : une journée sans subsistance terrestre ne représente aucun danger, bien au contraire ; le métabolisme n'offre pas seulement d'immenses possibilités de résistance face à la privation : il en est friand. Et pourtant, à la perspective d'une seule journée de jeûne, l'individu se met en alerte maximale. Le temps à l'esprit de convaincre l'ego qu'en échange de son sacrifice, il sera rémunéré en gracieuse nourriture céleste, et les voilà lancés dans une course de fond sans équivalent.

27 juin 2014 (29 cha'bân 1435)

Elle humecte copieusement la gaze pour que la double couche de vernis à ongles se dissolve d'un geste. Il y a là plus qu'un refus des artifices, plus que le signe ostentatoire du passage à un autre état : la date d'ouverture du jeûne est encore incertaine, puisque la décision appartient à la lune, mais elle l'anticipe symboliquement. Ce soir, si le nouveau croissant est visible localement, les instances religieuses déclareront ouvert le mois de Ramadan, qui commémore la révélation du Saint Coran. Chaque année, l'attente du premier jour de jeûne oppose les tenants de l'observation à l'œil nu et du calcul astronomique, les croyants se fiant aux responsables français du culte et ceux qui se réfèrent aux autorités religieuses de leur « pays d'origine » ; mais la logistique l'emporte vite sur la politique.

Avant toute chose, se procurer un calendrier où figurent les bornes de l'épreuve – les heures où le soleil se lève et se couche. Comme elle ne fréquente pas la mosquée, elle traverse le quartier de Ménilmontant, où elle vit, en quête du précieux référentiel. À chaque boutique son design : de part et d'autre de la grille horaire, encadrée d'un liséré décoratif, les petits plats mijotés ont progressivement remplacé les vues de la grande mosquée mecquoise. Cette fois, le calendrier qu'un cœur aimanté retiendra sur la porte du frigidaire est carrément sponsorisé par une marque de champagne, élu produit de l'année ! Sans alcool, mais pas sans bulle ; l'honneur est sauf. Elle compte acheter l'épaule d'agneau qu'elle servira le premier soir rue de Bagnolet, dans une boucherie « halal » tenue par un converti : viande de qualité française, certification musulmane. Souple l'essentiel de l'année (n'a-t-elle pas, toute sa scolarité, déjeuné à la cantine ?), elle dîne essentiellement à domicile pendant le Ramadan. L'occasion pour elle, que son teint et sa profession protègent des discriminations courantes, d'incarner

sa foi.

Au rythme brimbalant d'une rame de métro, elle dévisage, station après station, les voyageurs chargés de provisions, sans pouvoir distinguer ses coreligionnaires. Bientôt, lèvres sèches et traits tirés lui fourniront un indice supplémentaire, tandis qu'à Belleville et La Chapelle disparaîtront des couloirs souterrains les affiches signalant aux usagers qu'une partie de leurs compatriotes mettent leurs croyances à l'épreuve.

Si, quinze ans en arrière, on pouvait encore l'ignorer, les musulmans français ne jeûnent plus désormais en secret. Y ont-ils gagné plus que ces quelques unités téléphoniques qu'un opérateur propose à un tarif préférentiel pendant une petite partie du Ramadan ? Sur l'affiche publicitaire, qu'elle entrevoit à travers la vitre crasseuse du wagon, une jeune femme bilingue se réjouit de pouvoir « gasser sans compter » avec les proches restés au loin, tandis qu'en cette période propice aux transferts d'argent, une autre annonce promet sur fond étoilé un grand jeu-concours ; à la clef : cinq cents euros pour l'expéditeur du mandat gagnant, et la même somme pour son destinataire.

Les courses finies, elle fonce sur le net : la date est connue depuis 18h (les partisans du calcul astronomique l'ont vraisemblablement emporté). Le Ramadan commencera le surlendemain. Mais elle est déjà en position.

28 juin (30 cha'bân)

L'intention – le mobile – précède l'action ; en islam, elle doit être exclusivement orientée vers la satisfaction divine, surtout lorsqu'il s'agit d'accomplir l'un des cinq piliers : le jeûne. Dès lors, que faire de cette arrière-pensée persistante : profiter du Ramadan pour perdre cinq kilos superflus ? À la fin du mois, il compte bien goûter les eaux profondes de la Méditerranée dans son shorty fétiche. Évidemment, son intention évoluera au fur et à mesure du jeûne et se purifiera avec le reste de l'organisme ; mais au premier temps de la valse, seul face à ses démons, il ne fait évidemment pas le poids.

Conscient du caractère sacré de l'exercice, il se recentre. Cherche le juste milieu. Joindre l'utile à l'agréable, voilà son intention. Bien qu'il ne soit plus vraiment pratiquant – les cinq prières quotidiennes sont un lointain souvenir –, il répugne à tricher avec Celui qui sait. Musulman par lignage, il craint que le conditionnement fasse de lui un de ces croyants passifs et sans mérite. Et

reste vigilant. Que vaut-il vraiment ? Sur ce sujet sensible, en parfait fan de séries policières, il se place entre les présomptions d'innocence et de culpabilité. Quoi qu'on en pense, sa défense consistera à se présenter, le jour du Jugement, avec la moyenne : faire valoir au moins deux et demi des cinq piliers : le jeûne qu'il s'apprête à entamer, l'aumône qu'il dispense aux nécessiteux et la foi en Dieu, dont il n'ose s'enorgueillir – d'où le demi-pilier.

En cuisine, où elle passe l'après-midi, tout est prêt pour le lendemain. Non qu'elle redoute de jeûner dans les vapeurs épicées ; mais elle tient à ses effets : un peu d'avance lui évite de sonner chez le voisin pour lui demander de rectifier l'assaisonnement. Le congélateur engorgé dit assez la crainte – consciente ou inconsciente – du manque ou de la déception : et si la première cuillerée ne tenait pas ses promesses ? En réalité, elle ne faillit jamais, réchauffe et détend instantanément.

29 juin (1er ramadan)

Elle a souhaité force et courage à de rares amis jeûneurs ; n'a reçu, cette année, d'encouragements que de ses proches – pour ainsi dire les seuls musulmans de son entourage. La veille, elle s'est couchée tard, espérant repousser le réveil et tenir à une distance raisonnable les dix-neuf heures d'abstinence qui, n'étaient les températures relativement clémentes sous ces latitudes, rendraient le jeûne plus rude qu'au Moyen-Orient. Par habitude, elle ouvre les yeux à 7h46... vraiment trop tôt. Pourquoi ne pas s'offrir, en ce jour maigre, une grasse matinée ; n'est-ce pas dimanche ?

Au son des cloches de l'église voisine, il lui reste à peine le temps de se doucher, de s'habiller et d'atteindre le supermarché avant qu'il ne ferme. Ayant enfilé une tenue adaptée à la circonstance plus qu'à la saison – le jean slim et les caracos resteront au placard ; grâce au ciel, elle n'est accro ni au parfum, ni au maquillage –, elle dévale la rue de Ménilmontant sans céder aux jérémiades de son vieux caddie. En dépassant le magnolia qui flanque Notre-Dame de la Croix, elle se flatte de vivre au croisement des temps, et de multiplier ainsi les occasions de réjouissance : fêter Noël en famille, la nouvelle année civile avec les collègues, profiter du congé dominical pour régler les derniers détails d'une soirée de Ramadan. Lorsque ce dernier chevauche les vacances, pas question de partir. L'organisation est vite compliquée, loin de chez soi ; et, en bonne Européenne, elle peine à

s'adapter au rythme des pays musulmans.

Le portillon automatique franchi, un étal coloré expose fruits secs, pâtes d'amande, livres de cuisine orientale. Aux grandes enseignes, le Ramadan offre ce qu'il faut de folklore pour générer des bénéfiques ; mais en cette année de Coupe du Monde, la caipirinha l'a emporté ; et bien des jeûneurs préfèrent s'approvisionner, comme elle, sur les marchés saisonniers ou dans les épiceries spécialisées des environs. Mais le caddie se remplit à vue d'œil ; pour ménager ses forces, elle se fait exceptionnellement livrer : on ne rompt en effet le jeûne qu'autour de 22 h.

Le premier jour de diète est un dimanche pluvieux, idéal à l'hibernation sociale : sieste, télévision, lecture d'un bon roman. La veille, sa compagne a préparé le dîner qu'ils partageront avec un ami converti (comment le laisser seul ?). Pris par leurs activités professionnelles, ils expédient parfois les repas comme une corvée, se retrouvant autour d'un plat surgelé, qu'ils grignotent négligemment ; le Ramadan est l'occasion de réapprendre à se nourrir en retrouvant la saveur des aliments, émoussée par un quotidien frénétique.

Le menu prévient les carences : première ingérée, la datte relève instantanément la glycémie ; même en pleine canicule, une soupe évite les crampes d'estomac ; le plat de viande accompagné d'un féculent et de légumes (en l'occurrence des pommes grenailles et une salade de poivrons grillés) est arrosé de lait caillé ; il y a fort à parier qu'avant que la glace et les fruits soient servis, les convives repus s'affaleront sur le canapé, surtout s'ils ont cédé aux appâts du pain brioché.

Le véritable challenge, en ce jour comme les suivants, consiste à ne pas « s'exploser » le ventre. Il se l'est juré, mais rien n'y fait ; l'abondance l'empêche d'y voir clair et il engloutit jusqu'à sentir sa peau se tendre. Le sentiment de dégoût qu'il éprouve envers lui-même servira au moins à lui donner la force de mieux faire le lendemain, inch'Allah. Avachi sur le lit, il maudit ses entrailles et jure que non, on ne l'y prendra plus.

30 juin (2 ramadan)

Ce soir, c'est chez ses parents – tout près –, qu'ils rompent le jeûne. À eux deux, ces derniers cumulent plus d'un siècle de ramadan : autant dire qu'ils savent recevoir en ces jours bénis. Plusieurs générations de croyants se

retrouvent autour d'une table garnie. La rencontre compte deux mi-temps : la rupture proprement dite, après laquelle les parents s'en vont prier dans la chambre tandis que les enfants, vissés à l'écran, commentent le match Allemagne-Algérie ; puis le père se grille une cigarette tandis que la mère assure l'intendance : domaine où elle seule gouverne.

À table, la discussion porte sur des sujets aussi variés que les occasions de but, le prochain départ en vacances ou l'arrivée imminente d'une petite fille dans la famille. Rien d'ésotérique dans la plupart des conversations qui ponctuent ce mois sacré : le Ramadan, on le vit, avant d'en parler. Tout le monde n'a pas l'étoffe d'un saint : attendre dans la sérénité que le temps passe, c'est déjà beaucoup. Il admire la constance de ses parents qui n'ont manqué aucun rendez-vous avec le bon Dieu. Sa mère ne ponctue-t-elle pas l'année de jeûnes surrogatoires ? Et dire qu'autrefois, il s'astreignait à la même discipline, les lundis et jeudis. Jusqu'à l'overdose... Après avoir vogué de mosquée en mosquée, il a tiré sa révérence, et laissé la scène à d'autres. Pourtant, plus il avance dans ce mois plein de secrets, plus il est convaincu qu'aucun régime alimentaire ne plonge dans cet état extraordinaire.

1er juillet (3 ramadan)

Curieuse coïncidence : pour se rendre à une projection, elle longe la rue des jeûneurs. Son avance la contraint à errer dans le quartier, où s'enchaînent bars et commerces de bouche. La psychologie a ses mystères : elle qui, en temps normal, est réveillée par la faim, elle qui ne peut se passer de goûter, alors que sa croissance est achevée depuis longtemps, ne salive pas cette fois devant la boulangerie. À quoi imputer cette inhabituelle endurance ? À la foi ? À la volonté, qui guide vers l'accomplissement de l'objectif ?

Le film retrace l'existence d'une jeune Française juive sous l'Occupation. Hélène Berr est morte en déportation, et son souvenir évoque fatalement celui des camps... Avec l'image des corps émaciés par le travail forcé et les privations extrêmes s'évanouit aussitôt la possibilité d'une analogie, tandis que se confirme l'idée que le jeûne revêt des significations diverses, chez un même individu, à différentes périodes de l'existence. Comment, à l'âge où on lit Primo Levi, a-t-elle pu s'imaginer que jeûner, sans la préserver du pire, pouvait l'y préparer ? Que dans l'adversité, cet exercice annuel l'aiderait peut-être à survivre ? Aujourd'hui, la fidélité aux prescriptions, l'empathie

avec les plus démunis et un soupçon de superstition suffisent à la motiver. Elle laisse l'héroïsme à d'autres.

3 juillet (5 ramadan)

Elle vaque à ses affaires quand son portable vibre. SMS d'un expéditeur inconnu : « Chères sœurs, chers frères, une maladie – le colonat – frappe actuellement les palmiers. Lavez soigneusement les dattes. Transférez ce message à vos proches. Qu'Allah agrée notre jeûne ». L'annonce est une supercherie destinée à tirer profit des messages transférés par les musulmans inquiets ; mais cette supercherie la rattache indiscutablement à la communauté.

La nuit, il se lève régulièrement pour vidanger le trop-plein de liquide qu'il ingurgite, de peur de dépérir le jour suivant. Angoisse infondée : le lendemain, tout va bien ; de mieux en mieux, même. Il se sent léger, satisfait : comblé. Pourtant, ses amis craignent pour sa santé ; lui s'inquiète de les voir consommer chips et autres boissons gazeuses. Ils s'insurgent contre la tradition qui commande pareil supplice ; lui a longtemps rétorqué qu'il n'y a aucune contrainte en religion et qu'il disposait de suffisamment de libre arbitre pour savoir ce qui est bon sans qu'on le materne ! Désormais quarantenaire, il refuse de se justifier. Est-ce qu'il leur demande comment ils supportent le régime bières/roulées qu'ils s'infligent à longueur d'années et de terrasses ? Et puis, comment expliquer son ressenti ? Impossible de déchiffrer l'impénétrable.

Est-ce pour ces raisons qu'il voit moins ses amis en cette période ? Difficile de se retrouver autour d'un verre, d'un déjeuner, voire d'un dîner quand on mange à l'heure espagnole. Les habitudes se tordent, se diluent : il a dû également renoncer aux matinées privilégiées passées au comptoir, devant la presse, dans le cliquetis des tasses et l'odeur des viennoiseries. D'autres rituels font leur apparition, comme cette balade quotidienne qu'il s'accorde avec sa compagne, histoire de tonifier les muscles, et ces missions de ravitaillement, où tous deux planifient avec soin le repas à venir.

4 juillet (6 ramadan)

Les valises bouclées, ils prennent le chemin de la gare. Ils ne sont pas mariés, mais vivent ensemble, et c'est ensemble qu'ils font un saut en

Normandie, chez ses parents à elle – un couple « mixte » : le père a élevé ses enfants dans l'islam, avec la bénédiction d'une épouse soixante-huitarde peu portée sur la chose. Seule l'une de leurs filles jeûne, par choix ; elle est d'ailleurs la seule à la maison. Le patriarche, devenu diabétique, offre désormais à une famille dans le besoin, en compensation des jours de jeûnes manqués, l'équivalent d'un mois de nourriture.

6 juillet (8 ramadan)

Une semaine de transe passive doublée d'une réflexion muette. Son attention se focalise sur ce qu'il nomme la nécessaire séparation de sa personne en deux territoires dont le nombril constitue la ligne de démarcation. Un nord et un sud. La partie méridionale – de l'estomac, recroquevillé et froid, au sexe amorphe et froid lui aussi – fonctionne à l'économie : les organes, aussi bien que l'esprit, savent à quoi s'en tenir. La zone nord est, bien au contraire, tout à l'exubérance d'une respiration fluidifiée, délestée du trop-plein d'activité moderne. Le cœur bat à l'unisson du souffle. Un rythme bien plus naturel que la course dictée par la société de combat ; malgré cela, il a l'impression de tourner au ralenti...

Mais le plus remarquable se joue au sommet : l'esprit gagne en clairvoyance – sans avoir la prétention de fixer l'esprit, encore moins d'affirmer ce qu'il est, il se dit qu'il habite la partie supérieure du corps. D'ailleurs son représentant, le visage, exulte : sourire béat, regard perdu dans d'imperceptibles étoiles.

La langue se délie et se met, dans le secret des profondeurs, à réciter Son nom. Il se laisse aller à chanter Ses louanges, sans tambour ni trompette, en anonyme. Par moment, il se sent délicieusement connecté, sans que personne ne puisse soupçonner son état. Mais le passé lui a appris à se méfier de l'extase ; n'a-t-il pas connu pareille béatitude sous l'effet d'un centimètre carré de buvard gorgé de LSD ? Comment savoir qui, de Dieu ou de l'imagination, lui ouvre les portes ? Plutôt rester sur ses gardes, et consommer l'ivresse mystique avec modération...

Bien que cela accentue le dessèchement, elle passe la langue sur ses lèvres craquelées. Lorsque le Ramadan tombe en été (l'année dernière, Paris brûlait comme Beyrouth), combattre la soif est évidemment le principal défi. Et ce qui alarme le profane. L'adepte des cures détox vante en effet la

diète hydrique, mais s'émeut qu'on puisse effectuer un jeûne total. Qu'importe au croyant, convaincu que pour reposer le corps, il faut le fatiguer ?

Au demeurant, la faim se manifeste surtout de façon transitoire : la langue s'empâte, l'œsophage brûle, les bâillements se succèdent en chapelet. Est-ce un paradoxe ? Toucher l'Esprit suppose d'accepter la matière ; le jeûne, cette proclamation d'humanité, coïncide avec un retour à l'animal : l'odorat est tellement aiguïté que rien ne lui échappe.

Outre l'apparent ralentissement de ses mouvements, rien ou presque ne différencie son emploi du temps ; d'ailleurs jeûner n'a jamais empêché de réfléchir. Combien d'autres, moins privilégiés, bâtissent des édifices le ventre creux ou s'affairent pour que l'appartement reluise avant que les enfants ne rentrent du centre aéré ?

7 juillet (9 ramadan)

Elle vient de recevoir un « courrier de Rome ». Les menstrues la dispensent de jeûner, non de rattraper les jours manquants dès que possible. Pour ne pas perdre le rythme, elle picore, rien de plus : l'estomac tolère peu de nourriture, quoique l'aiguille de la balance ne signale encore aucune perte de poids. Cette dernière intervient généralement entre la troisième et la quatrième semaine. Étape après étape, chaque pas qui la rapproche de son paillason – seuil de la terre promise – exige alors un redoublement d'efforts.

Aujourd'hui, il a faim. Reste une heure avant de manger – une éternité. Les effluves émanant du four révèlent un monde où la nourriture est reine, et où il sera bientôt roi ! Les pensées s'évaporent, l'ambition se réduit comme peau de chagrin : un hamburger à l'emmental, un verre de jus d'ananas bien frais, une lamelle de cornichon doux semblent autant de vœux pieux. Ce soir, appliquant pour la première fois les conseils de son beau-père, il mastiquera avec lenteur, pour ne rien rater du récital qui s'offre à son palais. Et se surprendra à couvrir de louanges une coupole de fraises nappées de chantilly.

10 juillet (12 ramadan)

Le lendemain, de retour à Paris et ses obligations, le voilà confronté à

l'imprévu : il attend depuis maintenant plusieurs mois un signe de cet important contact professionnel, qui l'appelle en fin de matinée pour lui proposer de dîner le soir même au premier service. À prendre ou à laisser ; il n'aura pas d'autre possibilité avant longtemps. Il accepte avant de se demander ce qu'il a fait au bon Dieu pour mériter ça ! Se présenter au rendez-vous sans partager le repas serait plus que mal vu. Prétexter une allergie au gluten ? Non, cette fois, il va falloir assumer sa religiosité, ou y renoncer le temps de l'entrevue. Il tient à remplir son contrat moral avec Dieu, mais ne compte pas être catalogué comme islamiste – c'est ainsi qu'aujourd'hui, en République, l'on considère les musulmans pratiquants. Or il aimerait, autant que possible, signer cet autre contrat sur un pied d'égalité, de liberté et de fraternité...

Malgré la contrariété, il fait finalement abstraction de son jeûne pour rejoindre son hôte devant un délicieux tatin sucré-salé aux oignons et aux dattes, arrosé d'une bouteille de Badoit qui, il l'espère, facilitera la digestion. Il sait le Seigneur infiniment plus magnanime que cet interlocuteur d'un soir et compte sur Sa mansuétude. Certes, il aura manqué ce jour de Ramadan, mais aura gagné en humilité – n'est-ce pas le moteur de l'entreprise religieuse ?

11 juillet (13 ramadan)

Dans le métro où se massent les travailleurs de l'aube, une femme d'un certain âge dort, le flanc accoté à l'une des parois du wagon : djellaba sobre sur tissu africain ; voile qu'une pelisse de velours indigo retient en ce petit matin frais. Lorsque la rame arrive à la Nation, nul n'ose la réveiller, ne sachant si elle rentre du travail ou si un patron l'attend, déjà furieux de son retard.

L'observatrice passe elle aussi son chemin : à 9h, elle doit assister à une réunion à 500 kms de là ; le TGV, toujours absurdement climatisé, transit de froid ses chairs surmenées. Mais, malgré quelques moments de faiblesse, elle jouit du singulier état de concentration où elle est plongée, puisant dans cette présence-absence une force semblable au second souffle des sportifs, et la fierté de se tenir à la discipline qu'elle s'est imposée.

13 juillet (15 ramadan)

De soir en soir, elle guette affectueusement certaine fenêtre. À heure fixe, dans le HLM d'en face, la cuisine s'éclaire et une silhouette se met aux fourneaux. Quand retentit, sur les ondes, l'appel à la rupture du jeûne, la cuisinière dénoue son fichu et rejoint sa famille, attablée dans la pièce attenante. Le moment est venu de quitter la fenêtre, et – les grâces dites –, de se restaurer.

Au-delà de l'expérience individuelle, le jeûne de Ramadan s'avère une odyssée sociale ; en sus de s'abstenir de boire, manger et de tout commerce charnel, il préconise d'éviter ce qui nuit à la vertu : l'orgueil, le mensonge, la médisance, la colère, l'hypocrisie – en gros, de devenir un honnête homme, séance tenante.

Voilà qu'il glisse de son piédestal... Mais faire l'épreuve du vide au cœur de la société de consommation vaut d'être vécu, ne serait-ce que par curiosité intellectuelle. Il s'écrase, et sa relation à l'autre s'en trouve apaisée ; pas assez fringuant pour briller, il disparaît devant ses interlocuteurs. Ces derniers s'en trouvent immédiatement rehaussés. Économisant sa salive, il se contente d'écouter, d'acquiescer le sourire aux lèvres, à la satisfaction de l'assemblée. Soyons clairs : s'il devient amène, c'est qu'il n'a plus l'énergie d'être un goujat. Parfois, l'irascibilité refait surface, comme ce soir où, rentrant chez lui, il a manqué de se faire renverser : les trois interminables minutes de vociférations contre le conducteur désolé lui vaudront trois heures de repentir.

Conscient que le plus dur reste à faire, il poursuit son ascension vers les sommets. Les choses sérieuses commencent passée la mise en bouche des deux premières semaines. La fatigue s'accuse avec la faim. Le bulletin météo prédit le retour d'un climat plus estival, peu compatible avec ses résolutions. Qu'à cela ne tienne, lui et sa compagne comptent bien relever le gant, main dans la main.

D'aucuns s'étonneront, s'insurgeront peut-être de ces compromis avec le divin. Mais, malgré les codifications, le croyant n'est-il pas, en dernière instance, seul habilité à aménager son intimité avec le Très-Haut ?