



# VIE SPIRITUELLE ET ALIMENTATION



**Bernard MONTAUD**

Bernard Montaud a fondé, il y a plus de trente ans, Art'As, une voie spirituelle. Ses recherches prennent une autre dimension en 1985 lorsque Gitta Mallasz - dernier témoin des *Dialogues avec l'ange* - vient vivre auprès de lui et de son épouse. En 2006, il crée le Centre des Amis de Gitta Mallasz d'où il transmet son enseignement renouvelé, en France et à l'étranger.  
[www.lesamisdebernardmontaud.org](http://www.lesamisdebernardmontaud.org)

***Vous apportez une importance très grande à la nourriture. Cela n'a pas toujours été le cas. Qu'est-ce qui vous a fait évoluer ?***

Je crois que plus nous avons une vie spirituelle, plus elle pénètre à l'intérieur de différents secteurs. Au début, notre vie spirituelle se cantonne à des expériences intérieures ponctuelles et des exercices de pratique. Et puis, plus notre foi grandit plus notre engagement grandit, et il entre alors dans des champs d'expérience plus vastes, que ce soit la sexualité, la nourriture, le repos, etc. La nourriture est un secteur qui n'est apparu dans ma vie spirituelle que ces dix dernières années.

***Quelle est la place de l'alimentation aujourd'hui dans votre vie ?***

Elle a la même place que le reste. Elle est simplement arrivée plus tardivement que la sexualité, que mes repos, que les autres secteurs de la vie courante qui étaient entrés tout naturellement dans ma vie spirituelle. Mais elle a la même juste place que tout ce qui la compose. C'est-à-dire que j'apporte beaucoup de soin à ce qu'est pour moi manger juste. Et mon « manger juste » n'est pas le manger juste du diététicien, n'est pas le manger juste du médecin, c'est mon

manger juste. Je veux dire que manger juste, pour moi, c'est pratiquer chaque fois que je me surprends à manger faux et m'accepter dans cette erreur. Donc voilà, la nourriture est entrée dans ma vie spirituelle comme d'autres secteurs de la vie y étaient entrés auparavant.

***Est-ce que vous êtes partisan de l'alimentation bio ?***

Je suis partisan de l'alimentation de là où nous sommes et de ce que nous vivons. Je ne suis partisan d'aucun sectarisme et d'aucun intégrisme ou quoi que ce soit. Je pense que manger est une activité humaine qui, à ce titre, comporte donc forcément nos traces traumatiques, et il nous faut rencontrer celui qui se construit ou se détruit à travers bien manger ou mal manger. Ce n'est pas le bio qui nous fait bien manger, c'est notre histoire acceptée et aimée qui nous fait bien manger. « Est-ce que je vis bien avec mon passé ou est-ce que je vis mal avec mon passé ? » C'est ça qui nous fait bien ou mal manger. Ce n'est pas manger bio ou pas bio. C'est : « Est-ce que j'ai suffisamment dit 'je t'aime' ou est-ce que je mange pour compenser mon manque d'expériences amoureuses ou mon manque de déclarations amoureuses ? »

Est-ce que je mangerais moins bien ou mieux si c'était bio ou pas bio ? C'est mon histoire qui interfère sur mon alimentation, pas la qualité de l'alimentation. Alors après, que certains produits bio soient de meilleur goût, de meilleure expérience, oui, pourquoi pas.

### *Ce n'est pas primordial ?*

Pour moi, non.

### *Que pensez-vous des régimes alimentaires ?*

Rien de bien. Je pense que l'alimentation comporte deux étages. Un premier étage appartient à un plan de conscience déposé au fond de nous et hérité du monde animal et qui est : manger à sa faim. En Occident, on est rarement confronté à la limite de ne pas manger à sa faim. On est toujours trop en train de manger au-delà de notre faim. Mais c'est un premier niveau d'expérience : « Ai-je mangé à ma faim ? » Là intervient le problème de la satiété, mais qui relève d'une attention à soi-même. Est-ce que je suis présent quand je mange au point de savoir que je n'ai plus faim ? Ou est-ce que je suis absent quand je mange au point de ne même pas savoir que je me ressers alors que je n'ai plus faim ? Il y a donc un problème de présence à soi pendant l'alimentation. Nous mangeons avec notre histoire.

Se nourrir comporte aussi un deuxième étage : c'est l'expérience du plaisir de la dégustation. La dégustation, ce n'est pas pour manger à sa faim, ce n'est pas pour ne plus avoir faim. La dégustation, c'est prendre du plaisir. C'est donc autre chose, et que le monde animal ne peut pas savourer. L'animal, lui, mange uniquement à sa faim. Alors que déguster, c'est le plan de conscience propre à l'ego, le plan de conscience du « moi ». « Quel est mon plaisir à moi ? Est-ce que je me reconnais dans mon plaisir ? Est-ce que je peux affirmer ma personne dans mon plaisir ? » C'est un peu ce que découvre l'adolescent dans la sexualité : « À partir du moment où j'ai droit à mon orgasme, c'est bien moi. » Le « moi », ici, s'établit à travers mon orgasme, mon plaisir : c'est bien moi. On retrouve le même principe dans l'alimentation. Elle se situe entre ces deux satisfactions : une satisfaction de « je n'ai plus faim » et une satisfaction de « j'ai eu du plaisir, j'ai aimé ».

Dans l'alimentation, il y a donc la nourriture courante, qui sert à nous faire manger à notre faim et manger correctement. Mais il y a aussi la nourriture exceptionnelle, qui sert à nous faire prendre encore un autre plaisir dans des moments de fête, dans des moments de partage. Et il y a même un quatrième aspect dans l'alimentation, c'est l'absence de nourriture, c'est-à-dire le jeûne. J'ai dans ma vie beaucoup de jeûnes, au moins deux ou trois par an. D'une durée de vingt jours pour les deux jeûnes qui sont au printemps et à l'automne, et de huit-dix jours pour le jeûne intermédiaire. Mais ce sont des jeûnes très actifs, c'est-à-dire que je n'interromps absolument pas mes activités, bien au contraire. Et ce qui n'est plus nourriture terrestre devient nourriture spirituelle. Je suis beaucoup plus tourné vers la nourriture spirituelle dans mes périodes de jeûne.

### *Une nourriture d'amour contribue au remplissage de l'assiette*

Oui, plus qu'aux régimes, je crois à une alimentation gérée de façon régulière et juste, ce que j'appelais précédemment le « manger juste ». Bien sûr, c'est être attentif à l'équilibre alimentaire, à la variété des goûts. Mais c'est parfois faire aussi certains excès. Une vie qui ne fait pas d'excès, c'est une vie qui se rabougrit. La nature de l'être se rétrécit en ne faisant jamais d'excès. Les grands gueuletons appartiennent à la bonne santé alimentaire, mais encore faut-il déguster et non pas faire des gueuletons pour manger trois fois trop. Encore faut-il goûter les bons vins, goûter les bons plats, goûter cet art culinaire magnifique que la France possède particulièrement. Et il faut savoir jeûner avec plaisir, c'est-à-dire savoir s'arrêter de manger en bas pour peut-être plus manger en haut, dans la prière, dans la dévotion, dans la foi. On ne fait pas des jeûnes pour perdre des kilos, on fait des jeûnes pour ne plus manger et pour manger ailleurs.

Selon moi, l'alimentation contient ces trois dimensions : le repas régulier, le repas exceptionnel et l'absence de repas. Le régime, là au milieu, c'est quelque chose de l'ordre du dressage. Je ne crois pas aux régimes parce que je pense que même les spécialistes vous le diront : 90 % des gens qui font des régimes retrouvent les kilos qu'ils avaient perdus. Je lisais dernièrement une étude scientifique où il était dit que les cellules gardent la mémoire des kilos que nous avons eus et que même si nous les perdons les cellules vont récupérer les kilos perdus. Donc, je ne crois pas du tout à l'expérience des régimes.

### *Vous semblez dire qu'on ne se nourrit pas que d'aliments...*

Nous nous nourrissons, plus ou moins bien, de tous les plaisirs. Nous nous nourrissons du plaisir gustatif, mais nous nous nourrissons aussi du plaisir visuel, nous nous nourrissons des bonnes odeurs, nous nous nourrissons des amitiés, et c'est une nourriture permanente. Tous les organes des sens sont un lieu de dégustation de nourriture. Trop souvent une alimentation fautive est due à la déficience d'autres nourritures. On voit bien par exemple que les grands-mères qui ont des culpabilités vis-à-vis des petits enfants remplissent leurs assiettes à défaut de ne pas savoir leur dire « je t'aime ». Elles adorent leurs petits enfants, mais comme elles ne le disent pas, elles en mettent plus dans leur assiette. Si elles le leur disaient, elles en mettraient moins. On voit donc bien qu'il y a une relation entre dire « je t'aime, je suis bien avec toi, quel bonheur d'être avec toi » et remplir une assiette pour montrer combien on aime sans pouvoir le dire. Il y a une nourriture d'amour avec l'autre qui appartient aussi à ce qui remplit l'assiette.

### *Est-ce qu'il n'y a pas au-dessus une autre nourriture, spirituelle cette fois ? Vous l'avez évoqué en parlant de vos périodes de jeûne.*

Bien sûr. Et je pense que ce n'est pas par hasard que toutes





Les voies spirituelles invitent à des expériences de jeûne, à des expériences de nourriture contrôlée, à des expériences de nourriture maigre. Je pense que ce n'est pas par hasard que les monastères ne sont pas réputés pour être des grandes tables gastronomiques françaises. Ce n'est pas par hasard qu'il y a une frugalité de l'alimentation pour stimuler l'alimentation divine, l'alimentation de la prière, l'alimentation de la louange, l'alimentation de l'expérience spirituelle. Je crois que quand on regarde bien la nature de l'expérience spirituelle, on s'aperçoit qu'il y a souvent nécessité de sacrifice alimentaire et de sacrifice sexuel pour rencontrer un faire l'amour et un manger ailleurs, faire l'amour avec autre chose et manger autre chose. Donc évidemment qu'il y a des ponts spirituels dans l'alimentation.

***Il y a un aspect dont nous n'avons pas parlé, c'est celui de la santé. Quel est le rapport pour vous entre la santé et la nourriture, et est-ce que la santé serait une autre nourriture en quelque sorte ?***

Personnellement, je pense que la nourriture contient au moins trois paramètres de santé : avoir une nourriture régulière sans excès, avoir des excès avec des expériences gustatives variées et fortes, et avoir une expérience alimentaire de jeûne.

Autour de ça peut s'organiser une alimentation qui va être au service de la santé. Je crois que globalement le trop manger que nous rencontrons dans tous les pays occidentaux provient d'un besoin de l'ego, d'une hyperimportance de l'ego qui pourrait être compensée par « et si je servais plus, et si j'étais important par d'autres moyens qu'en mangeant trop et en ayant trop de kilos ? » Les kilos que nous avons en trop, c'est de la désespérance d'une non-importance. Si nous nous mettions à devenir plus importants autrement, est-ce que nous aurions autant besoin de peser lourd sur la balance ? Nous pèserions lourd ailleurs, dans nos Tâches, dans nos Services, dans une aide apportée à autrui. Ces kilos en trop ne sont-ils pas un désespoir de ne servir à rien ? Je crois que la bonne santé alimentaire n'est pas simplement liée à la diététique. La bonne santé alimentaire, si on regarde au fond des choses, c'est : « Est-ce que je vis bien avec mon histoire, est-ce que je vis bien avec mon passé ? Sinon je

suis constamment en train de manger pour compenser cette mauvaise digestion de ma propre histoire. »

Je crois que nous prenons trop de kilos et trop de place dans nos vêtements par manque de place prise dans une aide aux autres.

***Le problème alimentaire occidental par rapport à l'écologie, par rapport à l'excès de viande, est-ce que vous le situez dans un contexte mondial ?***

Le problème de l'alimentation, c'est qu'on va de toute façon vers une surpopulation mondiale qui fait qu'on pourra de moins en moins nourrir tout le monde et que nous sommes, à cause de cette multiplication de gens qui mangent, devant l'obligation d'inventer des moyens de production qui deviennent aberrants. La manière dont on traite les animaux en batterie est une horreur. Ce que les nazis ont fait aux juifs, on le fait quotidiennement aux animaux dans tous les élevages, que ce soit de vaches, de poules, de lapins. Je suis dernièrement allé voir des vaches en stabulation complètement informatisée et mécanisée, et c'est une horreur : les vaches sont à côté des prés mais n'y vont jamais plus, et elles sont pointées et piquées par une machine à chaque prise de lait.

Traiter ainsi les animaux n'embellit pas l'homme.

« FAIT MAISON »



*La cuisine qui retient les petits maris*

Il y aura bientôt trop de monde pour nourrir tout le monde. Et on est bien obligé d'accepter des moyens de production qui n'ont plus rien de juste. Avec des animaux bourrés d'antibiotiques parce qu'ils ne vivent plus les conditions normales de l'animal et qu'ils sont donc en permanence fragilisés d'un point de vue maladie, comme les vaches aujourd'hui dans ce type de stabulation. Des animaux qui tous les jours sont piqués aux antibiotiques, cela veut dire que nos steaks nous habituent à des niveaux d'antibiotiques. Cela veut dire que quand nous avons une angine, il faut plus d'antibiotiques pour soigner cette angine puisque nous avons déjà un fond

d'antibiotiques donné par les animaux. Mais si on pousse le problème très loin, c'est la population humaine qu'il faudrait réduire sur terre pour ne plus avoir besoin de ces moyens de production, pour ne plus avoir besoin des élevages de poissons dans des eaux saumâtres. Tout ce qu'on fait au

monde animal aujourd'hui est une honte pour l'espèce humaine. Même si on se moque de Brigitte Bardot, il y a un fond de vérité dans ce qu'elle défend, c'est-à-dire que cela n'embellit pas l'homme de mettre, même pour se nourrir, des poulets sur des rouleaux, de mettre des veaux, des vaches, des porcs dans des situations pareilles. Cela n'embellit pas l'homme de traiter l'animal de cette manière.

### **Et donc par rapport à ça, est-ce que cela ne pourrait pas évoluer en changeant notre attitude intérieure ?**

Pour que cela évolue, il faudrait modifier la procréation mondiale, sinon dans les cinquante ou cent ans à venir on sera devant le fait qu'il n'y aura plus assez de viande et qu'il faudra sans doute, à mon avis, d'une manière évidente, se nourrir de protéines d'insectes parce qu'on ne produira plus assez de viande sur terre pour nourrir tout le monde. Donc je ne suis pas sûr que le système puisse s'inverser, sauf s'il y avait un grand conflit mondial qui ferait disparaître 10, 15, 20 % de la population mondiale. Ce chiffre est énorme. À part ça, et vu que le nombre de gens qui mangent va augmenter, les moyens de production vont aussi augmenter et se détériorer, en allant vers un végétal manipulé génétiquement et vers des animaux avec donc une nourriture plus que douteuse et des conditions de vie elles aussi très douteuses.

### **Vous pensez que c'est inéluctable ?**

Je ne vois pas bien comment on pourrait inverser ça. On va vers un délire de l'alimentation qui sera de pire en pire. Et cela se terminera avec des petites pilules. On n'achètera plus du bœuf, on achètera des pilules vertes ou des pilules jaunes. Ou la nourriture sera en bouillie parce qu'il ne faudra plus qu'on sache ce qu'il y a dedans. Je pense que la résistance de la gastronomie est une bonne résistance mais elle ne tiendra pas longtemps.

### **En fait, pour vous, ce qui est essentiel, c'est de savoir manger juste ?**

Oui, pour moi, c'est une dimension spirituelle que de manger juste. Ce ne sont pas des conditions de plats. C'est manger avec son histoire et non pas contre son histoire. C'est manger avec son passé et non pas contre son passé. C'est manger avec tous ses amours et non pas contre ses amours. C'est manger avec sa vraie importance et non pas manger pour se remplir d'une fausse importance. Mais il y a aussi un rythme de manger juste. C'est prendre le temps de mâcher, c'est prendre le temps de sourire à ceux qui sont autour de nous. Je veux dire que la table est quelque chose d'extrêmement important dans la société et dans la journée d'un humain. Manger juste, ce n'est pas seulement avoir une forme d'aliments justes. Ce n'est pas ce qui est dans l'assiette qui doit être juste, c'est celui qui mange qui doit être juste. ■

## *Témoignage*

### **Le poids juste - Isabelle**

*Jusqu'à mes 45 ans, j'ai toujours pensé que « alimentation juste » rimait avec « poids idéal » et donc avec « restrictions, frustrations, régimes ». Non, non, non et encore non !*

*Cela faisait la 3<sup>e</sup> fois que je reprenais le régime du Dr Untel qui avait bien fonctionné précédemment (20 kilos en 3 mois). Cette fois, après un mois de « pénitence », je n'ai pas perdu un seul petit gramme, mon corps n'en voulait plus ! Ce n'était pas le bon chemin... mais alors que pouvais-je faire ?*

*Ce qui m'a aidée, c'est d'avoir pu donner un sens à tous ces kilos disgracieux qui pesaient sur mon existence et plus concrètement sur mon corps. Peut-être étaient-ils nécessaires et utiles ces kilos ? Suite à un travail sur le passé, à une Psychanalyse Corporelle, j'ai rencontré la petite fille cachée au fond de moi, celle qui est terrorisée et paniquée dès que quelqu'un s'approche d'un peu trop près. Et je me suis aperçue que c'est moi qui engendre cela. J'ai toujours envie et besoin de plaire tellement je me sens seule. Cette petite fille n'a trouvé comme seule protection, à l'époque, que de devenir obèse, pesante et moche pour ne plus jamais être ni approchée ni touchée et surtout pour ne plus être attirante.*

*Aujourd'hui mon chemin passe par la tendresse et l'amour pour cette femme qui répète encore cette vieille histoire et qui inconsciemment a toujours besoin de croire qu'elle doit démolir son corps, afin de se cacher et se protéger.*

*La peur de plaire et la peur de mes malades m'habitent souvent. Tenez, rien qu'au moment où je vous écris, j'ai du mal à me mettre à nu devant vous et dès lors je fuis l'écriture.*

*Comment ? De mille et une façons dont celle qui consisterait à me mettre quelque chose dans la bouche pour ne rien vous dévoiler de mon intimité et pour garder une certaine distance envers vous. Aujourd'hui consciente de cette peur, je prends une tisane fruitée aux abricots dont j'apprécie le goût et je me remets à partager ce que je vis.*

*Il y a quelques jours encore j'étais à un mariage, superbe fête avec des personnes que j'apprécie beaucoup. Je me suis retrouvée en face d'un homme que je n'avais plus vu depuis au moins 20 ans.*

*Jamais je n'avais osé lui dire mon attachement et que c'était un vrai plaisir pour moi de l'avoir connu. Ce soir-là je me suis approchée de lui, nous avons échangé quelques mots, des banalités en fait, autour d'un bon apéro et de quelques zakouskis qui encore m'ont servi de bon prétexte à ne pas en dire plus. Mon histoire était toujours à l'œuvre.*

*Le soir, j'ai vu comment j'avais réagi, mais heureusement le lendemain il y avait un brunch et oui... là je me suis à nouveau rapprochée de lui et nous avons eu un échange bien plus juste et plus intime sans ambiguïté. Quel plaisir partagé ! Aujourd'hui, la femme que je suis apprend, grâce à la petite fille, à aimer son corps tel qu'il est. Et, quand je me surprends en train de démolir ce corps, parce qu'il y manque cette chaleur dont j'ai tellement envie tout en la fuyant, je me prends dans les bras et donne à mon être cette proximité chaleureuse tant espérée.*

*Alors mon « juste » poids se fera, sans que je sois obnubilée par mon alimentation.*