

# Nourrir l'Âme

*Corps, conscience et spiritualité.*

## LA PAGE DE VENTE

---

### Si l'âme existe, elle a faim

Pour les **non-croyants**, le mot « *âme* » peut sonner suspect — résidu religieux, langage daté. Mais remplacez-le par n'importe quel autre mot acceptable (« *vie intérieure* », « *partie profonde de soi* », « *ce qui sent et veut* »), et le constat tient : il y a en vous **quelque chose** qui n'est pas réductible à votre corps biologique ni à vos rôles sociaux. Quelque chose qui **veut**. Qui **souffre** quand le sens manque. Qui se **nourrit** ou **s'étirole** selon ce qu'on lui donne.

Cette partie de vous — appelons-la **l'âme** par commodité — a des **besoins** comme le corps. Et comme le corps, elle peut être **mal nourrie**, **sous-nourrie**, ou **empoisonnée** par ce qu'on lui sert.

Ce livre est un **traité d'alimentation** de l'âme. Pas par tradition religieuse exclusive — ouvert aux croyants comme aux non-croyants. Par **observation** des pratiques humaines qui nourrissent **réellement** la vie intérieure, et de leur **rareté** dans nos modes de vie modernes.

---

### Pourquoi l'âme est mal nourrie aujourd'hui

**Constat 1 — La saturation.** Information abondante, divertissement permanent, sollicitations innombrables. **Quantité** colossale. **Qualité** médiocre. L'âme se gave de **calories vides** intellectuelles et émotionnelles — comme le corps se gave de calories vides industrielles.

**Constat 2 — L'accélération.** « *Hartmut Rosa* », sociologue allemand, a théorisé l'**accélération sociale** comme phénomène civilisationnel. Tout va plus vite : informations, communications, transports, modes. L'âme, elle, a un **temps long** — elle a besoin de **lenteur** pour digérer, méditer, intégrer. La discordance entre **vitesse sociale** et **lenteur intérieure** crée une **fatigue ontologique**.

**Constat 3 — La technicisation.** Tout problème intérieur est traité comme un **problème technique** à résoudre par méthode, outil, application. Méditation par app. Bonheur par algorithme. Vie spirituelle par podcast. L'âme **résiste** à cette technicisation — elle demande une **présence** qu'aucun outil ne remplace.

**Constat 4 — L'évidement du symbolique.** Les religions ont perdu beaucoup de leurs adhérents en Occident — sans qu'on les **remplace** par autre chose. Le **symbolique** (rites, mythes, transcendance) a été **dégradé** sans substitut. Pour beaucoup, c'est un **manque** qu'ils ne savent pas nommer.

**Constat 5 — La solitude croissante.** Famille élargie disparue. Voisinage anonyme. Amitiés érodées par le numérique. Le **lien profond** s'est raréfié — alors qu'il est l'une des nourritures principales de l'âme.

---

## Les huit nourritures de l'âme

### Nourriture 1 — La beauté.

Pas la beauté esthétisée du marketing. La beauté qui **arrête** — qui interrompt la course, qui force la pause, qui ouvre quelque chose.

Sources : un coucher de soleil. Une œuvre d'art (peinture, sculpture, musique). Un livre de poésie. Un visage humain attentif. Le visage d'un enfant. La danse. Le jardin que vous avez fait pousser. La cuisine que vous avez préparée avec soin.

**Dose** : exposition consciente à la beauté **chaque jour**. 15-30 minutes minimum.

### Nourriture 2 — Le silence.

Pas l'absence de bruit. La **présence d'espace**. Espace où la pensée se repose, où l'âme peut s'écouter.

Pratiques : méditation, marche silencieuse, contemplation, lecture à voix basse, écriture lente.

**Dose** : 30-60 minutes par jour. Souvent **insuffisant** dans la vie moderne.

### Nourriture 3 — La lecture longue.

Pas le scroll. Pas l'article de 3 minutes. Le **livre** sur deux ou trois semaines, lu lentement, avec **retours et méditations**.

Cette pratique a **profondément régressé** chez les adultes modernes (cf. Maryanne Wolf, *Reader, Come Home*, sur le déclin de la lecture profonde). Et c'est pourtant l'une des nourritures **les plus denses** de l'âme — elle exerce la **concentration soutenue**, ouvre l'**imaginaire**, transmet la **complexité**.

**Dose** : 30-60 minutes par jour de lecture longue, en livre papier.

### Nourriture 4 — Le lien profond.

Pas les 850 « amis » Facebook. Pas les « contacts » LinkedIn. **Trois à cinq relations profondes** avec qui on peut **tout** dire — conjoint, ami(e) de longue date, frère ou sœur, parfois enfant adulte ou voisin proche.

Ces relations **se construisent** sur des années, **ne s'achètent pas, ne se remplacent pas** facilement quand elles s'érodent. Elles **nourrissent** l'âme comme rien d'autre.

**Dose** : voir **régulièrement** ces 3-5 personnes. Pas une fois par an. Une fois par mois minimum, souvent plus pour les plus proches.

### Nourriture 5 — La prière (ou son équivalent).

Pour les **croissants** : la pratique d'un dialogue avec le sacré. Prière liturgique, prière personnelle, lecture méditative des Écritures, sacrements pour les chrétiens, prière des heures, *dhikr* musulman, *davening* juif.

Pour les **non-croissants** : la **gratitude** régulière (5 minutes en fin de journée notant 3 choses positives), l'**examen** intérieur stoïcien (Sénèque, Marc Aurèle), la **méditation contemplative** (sans contenu religieux particulier).

Tous ces gestes — religieux ou non — nourrissent **la même partie** de l'âme : celle qui se met **en relation** avec ce qui la dépasse.

**Dose** : 10-30 minutes par jour.

### **Nourriture 6 — Le travail manuel.**

Jardinage, bricolage, cuisine, artisanat, couture, peinture, sculpture, écriture manuscrite.

La **modernité** a éloigné la plupart des adultes du travail manuel — alors qu'il est ancestral, **profondément réparateur**, et **structurant** pour l'identité.

**Travailler avec les mains** : - **Apaise** le mental (la concentration sur le geste évacue les ruminations). - **Produit** quelque chose qui **dure** (légumes du jardin, objet réparé, repas servi, lettre écrite). - **Connecte** au corps (sensations, fatigue saine). - **Transmet** un savoir-faire (souvent appris de ses parents ou grands-parents).

**Dose** : 3-5 heures par semaine, idéalement.

### **Nourriture 7 — Le contact à la nature.**

La forêt, la mer, la montagne, le jardin, le parc, la rivière. Pas en touriste — **en présence**.

Études confirmées en **shinrin-yoku** (bain de forêt japonais, depuis les années 1980) : - 30-60 minutes hebdomadaires en forêt **baissent le cortisol** de 15-20 %. - **Améliorent la tension artérielle**, le sommeil, l'humeur. - **Renforcent l'immunité** (phytoncides des arbres).

**Dose** : 1-2 sorties nature par semaine, plus une **promenade** quotidienne en quartier vert si possible.

### **Nourriture 8 — La transmission.**

À ses enfants, ses petits-enfants, ses étudiants, ses voisins, ses lecteurs.

La transmission est une **nourriture paradoxale** : on **donne** et on est **nourri** par le don. Le **don de soi** — savoir, expérience, temps, présence — restore l'âme **plus** qu'il ne la fatigue (à condition que ce ne soit pas du sacrifice forcé).

**Dose** : variable. Mais **régulière**. Hebdomadaire minimum.

---

## **Le régime alimentaire de l'âme — exemple hebdomadaire**

**Lundi** : - Matin : méditation 20 min + lecture longue 30 min. - Midi : repas attentif sans écran. - Après-midi : promenade en nature 30 min. - Soir : conversation profonde avec conjoint, 30 min.

**Mardi** : - Matin : examen stoïcien 10 min + lecture 30 min. - Après-midi : travail manuel (jardinage, cuisine, bricolage), 1 h. - Soir : appel téléphonique à un ami proche, 30 min.

**Mercredi** : - Matin : méditation 20 min + lecture 30 min. - Après-midi : visite musée / concert / cinéma art et essai, 2-3 h (beauté). - Soir : journal écrit, 20 min.

**Jeudi** : - Matin : prière ou gratitude 10 min + lecture 30 min. - Après-midi : grande promenade en nature 60-90 min. - Soir : transmission (atelier, mentoring, conversation longue avec petit-enfant), 1-2 h.

**Vendredi** : - Matin : méditation 20 min + lecture 30 min. - Soir : dîner profond avec conjoint ou ami(e), 2 h.

**Samedi** : - Matin : retraite courte (3-4 h de silence chez soi ou ailleurs). - Après-midi : travail manuel ou créatif, 2 h. - Soir : famille ou amis, repas long.

**Dimanche** : - Matin : office religieux / méditation longue / promenade contemplative, 90 min. - Reste de la journée : repos, lecture, conversations, jardinage.

Ce régime est **idéal**. La vraie vie ne l'applique pas parfaitement. Mais **s'en approcher** transforme profondément l'expérience intérieure.

---

## Ce que ce livre vous apporte

**Une analyse** des **manques** spirituels de la vie moderne — sans déprime, avec lucidité.

**Huit nourritures de l'âme** détaillées — leur fonctionnement, leurs sources, leurs doses recommandées.

**Un régime hebdomadaire** intégré, modulable selon votre vie.

**Une ouverture** aux croyants comme aux non-croyants — la vie intérieure n'a pas d'obédience obligatoire.

**Une bibliographie** des **maîtres** qui ont écrit sur la nourriture de l'âme — chrétiens, bouddhistes, soufis, juifs, philosophes, écrivains.

---

## Une suite cohérente du tome 1

Là où **tome 1** (*Retrouver le chemin*) posait les **fondations** (présence, silence, identité), **tome 2** (*Nourrir l'Âme*) propose le **régime quotidien** qui maintient la vie intérieure. Les deux tomes peuvent être lus séparément, mais leur lecture combinée renforce la cohérence du chemin proposé.

**Jacques Renard** écrit ces tomes depuis sa propre pratique — imparfaite, comme celle de tout le monde. Pas en gourou. En **compagnon de route**.

---

## À qui s'adresse ce livre

- Aux **adultes** entre 50 et 80 ans qui sentent que **quelque chose** leur manque malgré une vie matériellement réussie.
  - Aux **retraités** qui cherchent à structurer leur nouvelle vie autour de quelque chose de plus qu'un agenda.
  - Aux **personnes en transition** (deuil, séparation, maladie, départ des enfants).
  - Aux **lecteurs des autres tomes** de la série *État d'âme* — particulièrement *Retrouver le chemin* (tome 1).
- 

## Format et caractéristiques

- **210 pages** — format trade 6×9 et A5
- **13,00 €** broché — 10,00 € EPUB
- **Bibliographie** : Sainte Thérèse d'Avila, Maître Eckhart, Pema Chödrön, Thich Nhat Hanh, Sénèque, Hartmut Rosa, Maryanne Wolf, Christian Bobin, Edith Stein, Annie Ernaux

---

*Le corps est nourri. Et l'âme ?*

*Elle a faim aussi.*

*Ce livre vous donne le menu.*