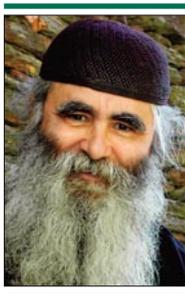


**Nourriture**  
*de la consommation  
à la communion*



# De quoi vous nourrissez-vous ?



## Entretien avec Frère Jean

*Moine orthodoxe depuis trente ans, Frère Jean dirige une petite communauté monastique établie dans les Cévennes : le skite Sainte-Foy,*

*où il accueille pèlerins et retraitants. Il explique comment la cuisine est pour lui l'opportunité de célébrer le vrai et le beau, en participant à la création. Un processus qui débute au jardin potager, au rythme des saisons, dans le respect des produits de la terre, se poursuit dans la créativité et l'adaptation lors de la préparation des plats, pour s'achever par le rituel du repas – en rendant grâce.*

**Frère Jean, vous êtes moine, photographe, jardinier, et cuisinier. Est-ce votre manière de célébrer Dieu ? Pouvez-vous témoigner plus spécifiquement de votre rôle de cuisinier ?**

Je suis moine avant tout, mon premier témoignage devant Dieu est la célébration de la Divine Liturgie et la prière. S'engager dans un service répond à une tâche dont le monastère ou la communauté a besoin. Dieu est toujours et partout présent : que je sois à l'église, au jardin ou à la cuisine, que je pratique la calligraphie, le chant ou la photographie... mais moi je ne suis pas toujours présent à Dieu, et la clôture, le

service m'aident à centrer mon attention sur la Présence divine. Cuisiner est aussi une forme de prière.

Chaque préparation du repas s'accompagne d'une certaine contemplation. Je peux vous raconter une courte anecdote. J'étais novice dans le désert de Judée. Un vieux moine mongol de quatre-vingt-dix-sept ans, le père Barsanuphe, m'initiait à la cuisine. En épluchant une carotte, le père se met à pleurer. Surpris, j'essaie de le consoler en lui demandant pourquoi il est triste. Surpris à son tour, il me répond : « Je ne suis pas triste ! – Alors, pourquoi pleurez-vous ? » Il me répond en élevant la carotte à la hauteur de son visage (je vous rappelle que nous sommes dans un désert aride et que là-bas une carotte est une merveille de la nature) : « Regarde cette carotte, toute la terre l'a portée, le soleil l'a illuminée, la pluie l'a arrosée et moi je pense à autre chose ! » Ce qui faisait pleurer l'ancien, ce n'était pas la tristesse mais son manque d'émerveillement devant la majesté du simple.

Nous avons une responsabilité face à la Création que Dieu nous a confiée. À nous de devenir co-créateurs, à nous de parachever, de transfigurer le monde en incarnant des œuvres de beauté. Un plat gastronomique ou un grand cru sont des hymnes de la nature offerts aux hommes et au Créateur. Ils laissent une empreinte indélébile dans l'âme de celui qui communie à ces agapes.

### **Parlez-nous du travail au jardin.**

Nous avons une propriété de trois hectares, une source, de belles parcelles en terrasses, une serre... Créer un potager est devenu une évidence. Le problème c'est qu'en 1996 le terrain était abandonné depuis plus de vingt ans et que nous ne connaissons rien au jardin. Il a fallu défricher et tout apprendre. Nous avons fait le choix de demander et d'écouter les paysans du pays. Nous pratiquons une culture biologique, naturelle, traditionnelle. Contre les limaces, nous utilisons la cendre de bois, contre les pucerons, du purin d'ortie et les œillets d'Inde. Quand je suis au jardin, je suis dans la Création qui porte l'empreinte, la main de Dieu.

Quand je sème des radis, je suis trois : il y a moi avec mon mal de dos, il y a la graine en tant que création, et le Créateur qui fait pousser et croître avec le

soleil, la pluie, la terre... Ainsi, j'unis dans un seul acte le ciel et la terre, je coopère à l'acte créateur, je participe à la liturgie cosmique.

Je pars de la graine jusqu'au plat servi au réfectoire, de la graine à la ratatouille ! La cuisine me permet de célébrer le vrai, le beau et de partager le bon que nous offre la nature. Lorsque une famille vient au skite, je demande aux enfants de m'aider, par exemple, à ramasser des haricots. Ensuite, on les prépare ensemble et on les sert à table. La maman surprise constate que son enfant qui, habituellement n'aime pas les haricots, ici il les mange. Il lui dit tout fier :



« C'est moi, qui les ai faits ! » Sa participation lui fait aimer son œuvre, il a envie de la partager avec ses proches. Cette phrase « c'est moi qui les ai faits » est pour un enfant la plus innocente (pure) prière.

### **Comment une mère de famille, au cours de sa vie trépidante, pourrait-elle, elle aussi, être dans cet acte de co-création quand elle fait la cuisine ?**

Prendre un moment d'arrêt dans la journée pour sacrifier l'instant. Redécouvrir l'écoute, la joie du don, du don de soi. Qu'est-ce qui vous rend heureux quand vous le faites ? Qu'est-ce qui vous donne l'impression d'exister ? Quand vous vous offrez à travers un acte ! L'homme est riche par ce qu'il est et non pas par ce qu'il possède. L'être se nourrit du don de soi. Lorsqu'on donne, ce n'est pas un objet que l'on offre mais un savoir-faire, une énergie, un enthousiasme... C'est un acte d'amour. Il est important que la

personne trouve dans sa vie trépidante un moment d'arrêt, un espace intérieur paisible dans son existence, qu'elle redécouvre l'émerveillement, un état antérieur aux passions, qu'elle s'occupe avec douceur et patience de son être profond, et qu'ensuite elle trouve une terre, un cœur pour incarner, multiplier cette beauté qui l'habite. La préparation d'un plat est un moyen parfait pour partager un moment de convivialité. La bonté est contagieuse ainsi que la joie, la paix, la beauté...

Il faut vivre pleinement là où l'on est, dans un ici et

une recette pour eux, avec les produits de saison. Un velouté de potimarron parfumé au safran enchante leurs papilles et leur laisse une mémoire gustative. De nombreuses personnes me disent se souvenir de certains plats que je leur avais servis, et qu'ils s'en souviennent comme d'une prière.

Quand on parle de Dieu on éprouve des difficultés pour se comprendre, les croyants des diverses religions souvent s'écoutent mal. Le Père Seraphim, mon père spirituel, dit : « Il n'y a qu'un seul soleil et les hommes lui donnent une multitude de noms. » Le soleil est bien au-delà de son nom, on peut le nommer

mais on ne peut pas le toucher. Le soleil se révèle par ses énergies : la lumière, la chaleur, la vie... Dieu est bien au-delà de tous noms, de tous nombres, Il se révèle par ses énergies créées : la Paix, la Joie, l'Amour, la Beauté... Ses énergies créées ont besoin d'un corps pur pour devenir visibles. Dieu, je peux le montrer par un sourire, une caresse discrète ! Dieu, je peux le montrer, mais je ne peux pas le retenir. Aucun homme ne peut avoir la prétention de détenir la vérité. Le Christ dit : « Je suis le chemin, la vérité, la vie », il ne dit pas « J'ai la vérité », mais « Je suis... » Chacun est sa vérité, qui s'adapte aux circonstances de sa vie. Chacun est son unique chemin...

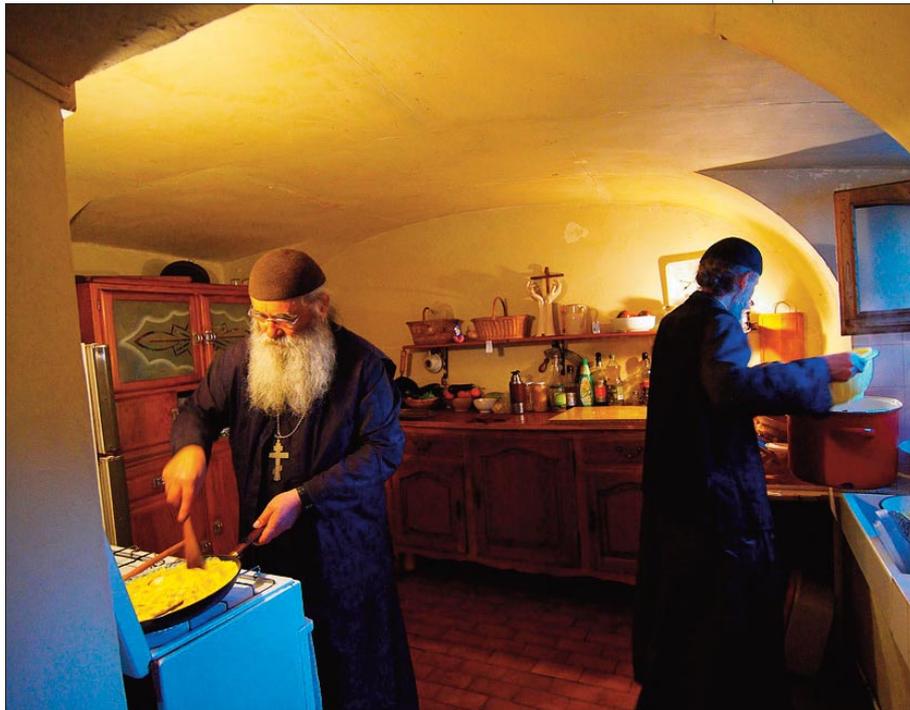
L'ici peut révéler l'infini, l'instant peut se laisser traverser par l'éternité. Ma mémoire cristallise ce moment comme un souvenir nostalgique. Dieu est dans

un éternel présent. Ce n'est pas le temps qui passe, c'est nous qui passons. Mes plats tentent d'incorporer toutes ces qualités, ces évidences. Chaque plat est unique, mais chaque feuille aussi est unique ; il n'y pas de répétition dans la nature.

### **Beaucoup de chefs cuisiniers viennent au skite, que cherchent-ils auprès de vous ?**

Nous ne sommes pas un réfectoire gastronomique, ni un monastère étoilé. Ils ne viennent pas pour découvrir des recettes mais pour partager un esprit. Ils ne viennent pas pour poser des questions, mais pour se nourrir du silence. Pour s'écouter eux-mêmes, pour sentir la vie qui tressaille et l'incarner, pour vivre un moment paisible, pour en faire un ancrage, un ferment.

Lorsqu'on donne un exemple artistique, les mots deviennent plus clairs. L'art est infini, il est toujours



un maintenant ouverts à l'éternité. Il ne faut pas croire qu'il existe des lieux privilégiés. À nous d'être à l'écoute du lieu où nous sommes et du moment que nous vivons. Notre âme a besoin de s'exprimer, de s'incarner pour devenir vivante. Pour être visible, il faut être créatif. Danser, chanter, rire sa vie ! Aimer la cuisine, ce n'est pas seulement aller au restaurant, c'est aussi et surtout préparer un bon plat pour ceux que l'on aime. Quand on vit à Paris, on ne prépare pas la même soupe que lorsque l'on vit dans les Cévennes. Un jour j'ai demandé à un chef combien il existait de soupes différentes. Il m'a répondu : « Une par famille, et parfois plus. »

### **Que préparez-vous à manger à vos hôtes ?**

Quand des pèlerins viennent en retraite au monastère, je leur prépare des produits du jardin, et j'invente

et partout présent, il a besoin d'un artiste pour être visible. L'artiste rend visible l'invisible. L'artiste véritable sait que l'art est infini et que ce qui limite son art, c'est lui. Il travaille sur son corps, ses pensées, son cœur pour devenir transparent. Il ne travaille pas sur lui pour acquérir des pouvoirs mais pour incarner dans un mouvement une réalité vivante. Dans le théâtre, je me souviens de l'interprétation de Gérard Philippe dans *Le Cid* de Corneille. Le texte, tout le monde en connaît de larges extraits. On va au théâtre pour écouter l'interprétation de l'acteur. L'acteur féconde le mot en incorporant dans son souffle tout ce qu'il a maîtrisé : la puissance, l'émotion, l'énergie, la sensualité, le lieu... Il dynamise le mot de l'intérieur, le rendant unique. Je suis nourri par son jeu. Je rencontre non pas un acteur mais je sens vivre le personnage. Si je joue *Le Cid*, vous n'aurez pas du tout la même émotion, parce que je n'ai pas le talent de Gérard Philippe.

Le secret n'est pas dans la technique, les recettes, mais dans la foi, l'enthousiasme, dans l'écoute, la générosité... Il joue avec ses tripes ! Ce que les pèlerins viennent chercher au monastère, c'est la majesté du simple, pas l'extraordinaire. Outre les produits du potager, des saisons, des ustensiles naturels, du feu dans la cheminée, des plats en terre ou des marmites en fonte, le rituel du repas... chaque détail transforme un plat, métamorphose une saveur. Les paramètres sont subtils et sans fin.

### **Parlez-nous de la différence entre la nourriture et « le manger ».**

Effectivement, on peut voir une différence entre le plat que l'on trouve au coin de la rue et la nourriture – un jeune, à la cantine, mange pour subsister. On peut aussi manger équilibré et bio et ne pas bien se nourrir, en obéissant aveuglément aux règles de la diététique et non aux besoins spécifiques de son corps. La nourriture, c'est autre chose. Tout ce que nous mangeons provient d'organismes vivants. La nourriture s'adresse à la fois au corps, à l'âme et à l'esprit. Une nourriture se savoure en mangeant ce que l'on aime et qui nous fait du bien (du bien, pas du bon, attention au sucre rapide qui rendent les plats appétants). La nourriture se prépare pour des amis, on utilise des produits locaux et de saison, on se nourrit en rendant grâce à Dieu.

On n'est pas nourri par ce que l'on mange mais par ce que l'on peut intégrer. Ce que je suis devenu me nourrit, ce que je ne peux pas intégrer me traverse

sans laisser de traces ou me rend malade. Je connais des personnes qui dévorent des livres de spiritualité sans en recueillir les fruits. Prenons un exemple. Une femme amoureuse est nourrie par un plat de pâtes qu'elle partage avec son amant, et une femme abandonnée peut tromper sa tristesse par la nourriture ; si elle mange du caviar, du chocolat ou du foie gras, elle sera rassasiée, mais jamais consolée. Si on s'oublie soi-même, on mange n'importe quoi, si on oublie la création, on mange n'importe comment, en achetant, par exemple, ce qu'il y a de moins cher. Si on oublie la prière, l'action de grâce, on devient des êtres ignorants, sans but, à la recherche d'un plaisir éphémère. Un bon vin demande d'être partagé entre amis. L'acteur Jean Carmet disait : « J'ai même vu des vins disparaître à la présence d'un intrus et réapparaître après leur départ. Allez donc savoir ce qui se passe dans la tête d'un vin qui ressemble à celui qui l'a fait. »

### **Cela veut-il dire que lorsque l'on choisit ce qu'il y a de moins cher, c'est évidemment par exigence économique, mais que derrière ce choix se glisse un oubli de la Création ?**

Un oubli de la Création et de soi.

Un jour, au marché du village, j'ai vu la différence entre le beau et le bon. Au rayon « frais » du supermarché, le « beau » domine, des fruits lustrés côtoient des légumes calibrés, sans défauts. On trouve en hiver des tomates à faire rougir un jardinier, qui poussent dans des serres sans terre et sans soleil... Au marché, j'ai vu le « bon », avec des pommes ridées, des carottes inégales, mais je connais ce paysan et je sais que cette petite carotte, dont j'apprécie la variété, est bonne. En Cévennes, on ramasse en automne des châtaignes, des courges, des coings, des reinettes ; c'est bon pour la santé, le moral et le portefeuille. Avez-vous vécu la joie de découvrir dans les collines un beau cep et de le partager au souper avec des frères ? C'est ça le luxe, la vraie richesse !

### **De quoi se nourrit-on dans un aliment ?**

À Saint Sabba, on n'avait pas de mets variés et seulement une petite quantité de nourriture. Les carences alimentaires étaient comblées par l'intensité de la prière et par la vigueur de la foi. Dans la vie trépidante de la ville, on a besoin d'une quantité alimentaire et d'une bonne nuit de sommeil pour récupérer et pour supporter le quotidien, les épreuves, le stress...

Ce qui nous nourrit aussi dans un aliment, c'est sa beauté. Je suis fasciné lorsque je vois que la cerise a la taille de la bouche d'un enfant. Avez-vous regardé une pomme ? Demandez à un peintre qu'il vous énumère la palette de ses couleurs, de son parfum, de la sensualité de sa peau. Lorsque j'animais des stages de jeûne de trois jours, à la fin d'un stage on rompait le jeûne en croquant une pomme. Certains participants m'ont dit qu'ils n'avaient jamais oublié le goût de cette « première pomme ».

Quand je suis devenu moine, la discipline monastique imposait une grande austérité sur le plan culinaire, et j'ai découvert rapidement une autre approche de la nourriture. Comme tout être humain, je vais à la facilité, je cherche à l'extérieur une solution pour satisfaire mon désir, pour soulager mon envie. Le père Seraphim m'a appris à découvrir par moi-même et à engendrer en moi-même ce qui me manquait afin de compenser mes carences, mes faiblesses. Par exemple, j'étais dépendant du café matinal, mais j'ai découvert en moi un stimulant, une joie, une volonté pour rester éveillé et pour ne plus dépendre d'un produit extérieur. Je n'ai pas supprimé le café mais ma dépendance au café.

L'évolution intérieure nous libère de certaines contraintes. Il y a des aliments dont je n'ai plus du tout besoin parce que je suis nourri par la prière. L'engagement a une influence sur les multiples nécessités de mon quotidien, sur mes choix de nourriture.

Je ne parle pas ici du mendiant ou de l'immigré, qui souffrent du froid, de la faim et de la solitude. La faim pour un pauvre est un drame, pour un riche elle est une expérience. Je pense ici aux jeunes qui à dix-huit ans vont en boîte de nuit pour se défouler, qui à trente ans parcourent la campagne pour se ressourcer, et qui plus tard découvrent la richesse de la tendresse.

### **Parlez-nous du repas au skite comme temps de partage...**

Durant la première partie du repas nous mangeons en silence, dans un silence aimant, et ensuite nous parlons du quotidien, de la vie. Parler en mangeant de sujets spirituels risque de nous faire perdre la saveur des plats ou d'avoir une écoute distraite. Si le moine parle un moment aux hôtes, il témoigne de choses simples. Les entretiens spirituels sont faits en privé pour confesser des moments intimes et douloureux. Dans un grand monastère, on mange plus vite et en silence. Quand il y a des personnes nouvelles, le silence est difficile à supporter les premiers jours, les

pèlerins se sentant obligés de faire de grands signes pour réclamer un plat. Au skite, le petit nombre de moines soulage la règle. La nourriture est bénie et on rend grâce à la fin du repas. Les moines rendent souvent grâce : avant de boire un verre d'eau à la source, quand il fait soleil ou qu'il pleut, quand on marche dans les bois ou qu'on travaille aux champs...

Je ne peux pas soulager la souffrance de tous les hommes, mais je peux rendre grâce à Dieu pour le bonheur de ma vie, pour celle que je vis ici au monastère. On salue un frère par une légère inclinaison, un oiseau par un regard joyeux, un rayon de soleil par un chant de louange ; de nombreux gestes concrets montrent notre reconnaissance au Créateur et à sa création. C'est aussi une façon de participer à la louange de tout ce qui vit et respire.

Je recevais, il y a quelque temps, des apiculteurs russes, et je leur ai présentés un apiculteur du village qui produit du miel de châtaignier. Sans qu'ils soient capables de communiquer par les mots, en goûtant réciproquement leurs miels, ils se sont compris par des « hum ! » et des « holala ! »... Ils avaient redécouverts le dialogue des oiseaux, ils partageaient cette même passion pour le miel. La nourriture unit les hommes... Le mot passe par l'intellect, la nourriture par le palais, l'art par le cœur. Un paysan, un artisan ou un artiste parlent, témoignent de leur foi par leurs œuvres.

Dans de nombreuses religions, le repas demeure un élément essentiel du partage. Le rituel de la table est un signe visible de la fraternité. Il est toujours joyeux, convivial. Les chrétiens célèbrent la Sainte Cène en souvenir du dernier repas du Christ pour la Pâque. Tous ceux qui sont baptisés communient au pain et au vin, au corps et au sang du Christ dans une offrande non sanglante. La nourriture, par certaines règles, impose aux fidèles un engagement charnel. Le jeûne, par exemple, demande au dévot d'offrir sa propre chair en offrande, comme une femme offre le temple de son corps à l'enfant qu'elle porte. Le fait de manger est un acte naturel qui peut, s'il est ritualisé, nous ouvrir à une dimension sacrée.

*Propos recueillis par Évelyne Chevillat*