

MARCHER

POUR

SE RESSOURCER



Car la randonnée a le pouvoir
de guérir. Elle appelle à réfléchir,
à méditer, à se recentrer sur l'essentiel.
Elle ouvre d'autres perspectives
pour vivre demain.



“ JAMAIS JE N'AI AUSSI BIEN PENSÉ,
N'AI AUTANT VÉCU
QUE DANS LES LONGS VOYAGES
QUE J'AI FAITS SEUL À PIED. ”

Théodore Monod, Sciences et Avenir, janvier 2001

LA MONTAGNE M'APPELLE !

Au petit matin, départ du refuge du Haugarou, dans les Hautes-Pyrénées (commune d'Aucun). Récit d'une randonnée par une journaliste marcheuse qui observe les effets de cette expérience sur son corps et son esprit.

PAR MURIEL FAURIAT



Nous avançons dans la brume, sous une pluie fine. Les sacs à dos pèsent un ours mort. Pourquoi nous imposer cela ? Alors que nous pourrions lire au coin du feu et laisser fondre une madeleine dans notre thé à la bergamote biologique ? « Pars, surtout ne te retourne pas. » Le refrain de Jacques Higelin s'impose à moi. Je marche, parce que je sais que cela est bon. Bon pour mon corps, bon pour mon esprit. La montagne m'appelle !

Je respire de larges bouffées d'air humide chargé de végétaux, d'humus, d'un parfum de mûres. Iris, lys, pâquerettes, rhododendrons bordent le chemin. Nous marchons, mon amie et moi, d'un pas lent, calqué sur la respiration, dans ces Pyrénées que nous chérissons. Au fil de la matinée, les articulations se déroulent, les muscles se renforcent. Nous sommes au bon rythme. Nous nous sentons à notre place, sur ces sentes de bergers qui nous portent, reliées à la Terre, au passé nomade des hommes.

Les odeurs chaudes, prégnantes, d'un troupeau arrivent jusqu'à nous. Une dizaine de bovins tourne la tête en chœur. Nous nous regardons. Tressaillement de joie. Un petit matin, dans une pente à 45° tapissée de fougères a surgi un chevreuil. Il m'a regardé. Je n'ai pas bougé. Il a continué son chemin, déchirant l'air de son cri rauque, couchant les fougères.

**"Reliées à la Terre,
nous nous sentons
à notre place sur
ces sentes de bergers"**

Quel enchantement que cet autre vivant mystère ! En croiser un est « un viatique que l'on serre au fond de sa mémoire et que l'on emporte en soi pour le reste de ses jours », écrit le fol aventurier, Sylvain Tesson dans son journal *Une très légère oscillation* (1).

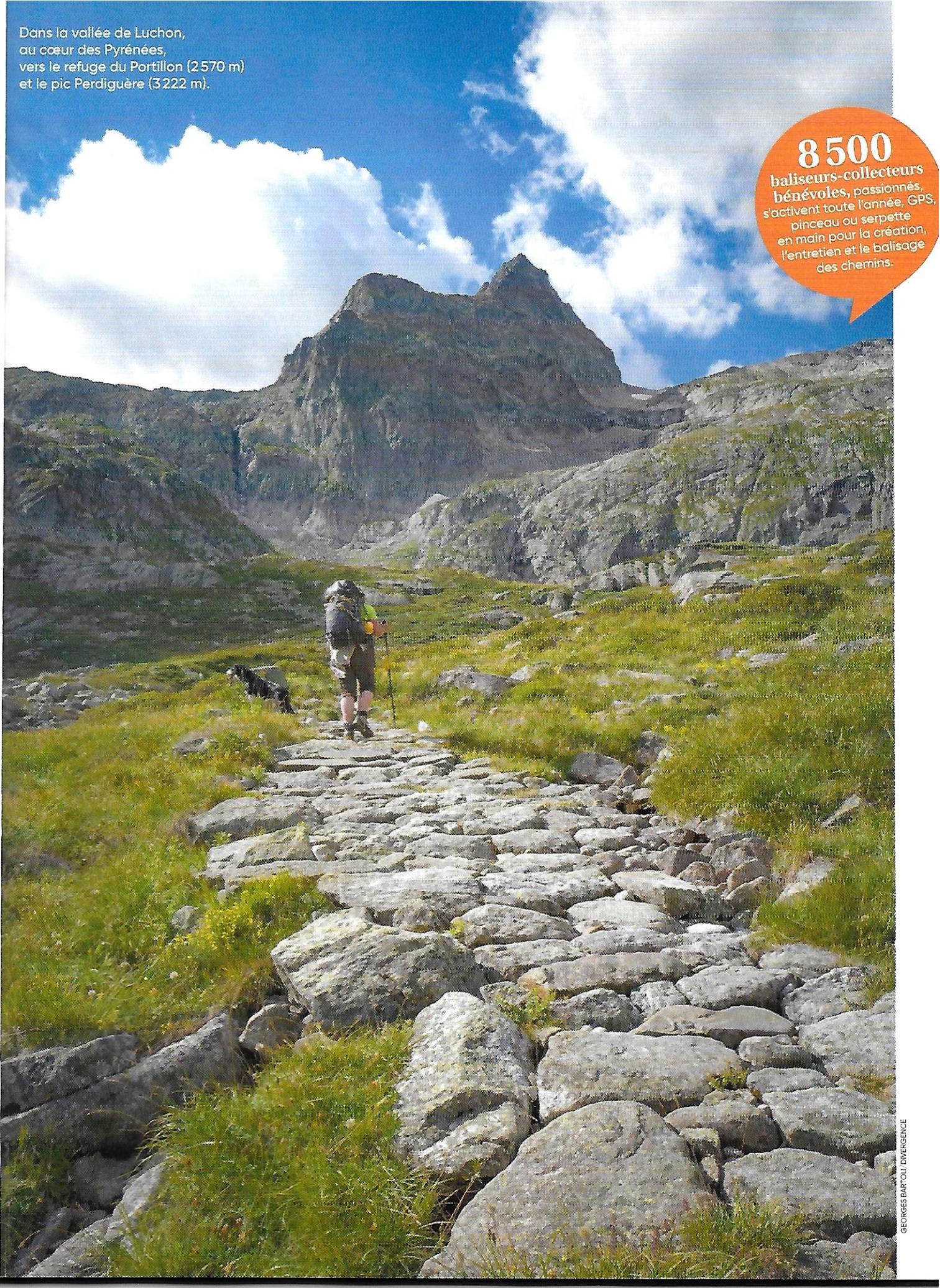
SÉREINE ET CRÉATIVE

Le sentier monte en lacets dans la forêt. Le crachin a cessé. Scintillements des gouttes de pluie, rayons du soleil qui percent, pépiements des oiseaux et craquements du bois. Des pans de brume retardataires jouent à cache-cache entre les hêtres et pins sylvestres. Une danse elfique. Jamais je n'ai l'impression d'être aussi vivante que lorsque je marche. Je ressens une ouverture, une liberté, une harmonie.

Arrivant à un premier plateau, je me sens pousser des ailes. Débarrassés de la routine, des machines à laver, des tweets et des flashes infos, les neurones s'amuse, virevoltent, légers, m'offrant leur poésie. Les mots coulent, je deviens poète : « Une blonde d'Aquitaine dans la brume / En élévation, mufle au vent / Sûrement ses sabots reposent / On ne sait où, mais ses sabots reposent. » Pics et arêtes ocres et roses se couvrent, se découvrent, s'habillent en manteaux de bruine offrant plis, replis et parfois un trésor, une ouverture azur. Une idée apparaît. Et si le héros de mon futur roman était un cheminier ? « Seules les pensées qui nous viennent en marchant ont de la valeur », assure Nietzsche. Pour créer, prendre une décision, faire le point : marchons !

Dans la vallée de Luchon,
au cœur des Pyrénées,
vers le refuge du Portillon (2570 m)
et le pic Perdiguère (3222 m).

8500
baliseurs-collecteurs
bénévoles, passionnés,
s'activent toute l'année. GPS,
pinceau ou serpette
en main pour la création,
l'entretien et le balisage
des chemins.





→ La marche oxygène le cerveau, lave les idées noires, ouvre... des chemins ! La montagne offre l'amplitude et l'humilité. Sérénité et créativité s'expliquent physiologiquement. Le corps produit des neuromédiateurs – endorphine, sérotonine – connus pour leur effet antidépresseur et euphorisant. Le vieillissement est ralenti, la mémoire entretenue. Le marcheur est son propre médicament, il n'y a pas plus bio ni plus économique.

AU DIAPASON DE SON CORPS

Quatre heures de montées et de chemins de crêtes. Nous musardons. Petite pause bien méritée au col de Saucède (1 525 m) face aux cimes grandioses. J'ouvre mon topoguide de grande randonnée ainsi que ma carte de l'IGN au 1/25 000 : je raffole de leurs courbes de niveau, sentiers improbables (parfois introuvables) et toponymies mystérieuses. Au premier plan, le pic et l'arrondi, ce doit être le Petit Gabizos (1 525 m). Et la crête de Bassiarey. Au sud, le Grand Gabizos. Et la vallée, celle d'Arrens-Marsous. Nous y dormirons ce soir.

L'ossau-iraty, ce fameux fromage de brebis AOP, produit au Pays basque (un peu plus à l'ouest), a une saveur incomparable. Sieste sur ma cape de pluie. Le soleil enfin chauffe. Envie de rester ici. Mais nous sommes attendues. Un retraité solitaire, portant bonnet de marin à pompon rouge, nous a donné rendez-vous dans le petit village d'Arrens-Marsous, en bas, là, avec ses toits d'ardoise. Alors je lis le guide pour préparer la descente : vallons marécageux, balcons herbeux, cabanes en ruine, muret de pierres sèches, chemin pastoral. Des mots aussi doux que les fidèles traits parallèles blanc et rouge du GR® (sentier de grande randonnée).

C'est parti pour la descente. Nécessité d'y aller mollo, les deux bâtons de marche en avant pour soulager les articulations du genou. Nous nous enfonçons dans l'herbe et les marécages. Deux heures et demie plus tard, arrivée au gîte, une douche chaude et des étirements. Ainsi les muscles seront purgés de leur acide. Un apéro, un salut au marin et une garbure plus tard (pot-au-feu pyrénéen), les yeux brillants, quelques massages, et hop, dans mon duvet lovée, assommée par la fatigue, le ventre plein, l'odeur de l'arnica... Comme une « animale » dans ma tanière, envie de ronronner. Et demain, de recommencer ! ■

(1) Éd. Pocket, 2018, 230 p., 6,70 €.

Claire Colette, guérie !

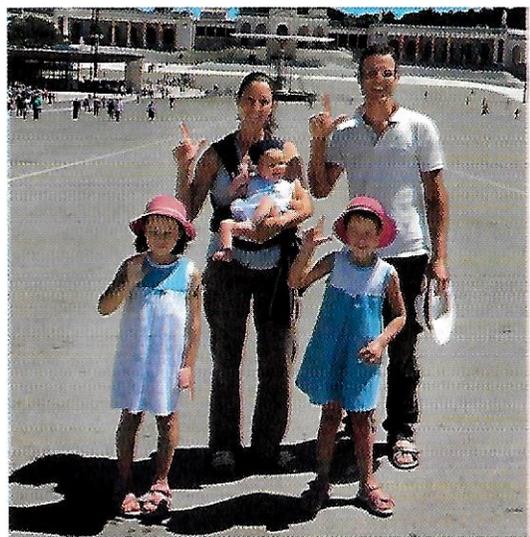
A 53 ans, Claire Colette se réveille, un matin, le corps perclus de douleurs. Le diagnostic est sans appel : c'est une fibromyalgie. Cette annonce, qui agit comme un électrochoc, l'invite à faire le bilan d'une existence difficile (échec scolaire, révolte familiale, marginalisation) et à se poser de brûlantes questions : qu'ai-je fait de ma vie ? Comment ai-je aimé ? Qu'ai-je réussi ? « Je n'avais que deux choix possibles, conclut-elle : m'asseoir et mourir lentement, ou prendre la route. » Sans préparation et dans un lâcher-prise total, elle décide donc de relier à pied Louvain-la-Neuve (Belgique) à Saint-Jacques-de-Compostelle. Les premières semaines sont un véritable calvaire. Puis, peu à peu, la métamorphose s'opère : Claire dépose, au fil de ses pas, les épreuves de sa vie, et offre son pèlerinage à ses deux enfants et à ses parents. Au bout d'un mois, les symptômes de la fibromyalgie ont disparu. Effet thérapeutique de la randonnée ? Miracle du chemin ? « Si la marche au long cours a participé à ma guérison, répond-elle, c'est parce qu'elle a touché toutes les dimensions de mon être : le physique, le mental, l'émotionnel, le psychique, le spirituel. » Et c'est allégée de son fardeau qu'elle parvient à Compostelle, au terme de 2 400 km et trois mois de marche. Après une longue gestation, un livre (1) est né de cette renaissance. Claire a également fondé en Belgique une association qui promeut la marche comme outil de guérison du corps et d'éveil spirituel (2). Pour partager, entre marcheurs, la saveur du Chemin. **GAËLE DE LA BROSSE**

(1) Compostelle. La saveur du chemin, *Academia*, 248 p., 22,50 €.

(2) <https://assocenmarche.wixsite.com/notresite>



À présent, nous nous nourrissons chaque jour de la paix profonde que nous avons reçue à Fátima... et tout au long du chemin !



La famille de Lagarde se reconstruit après un deuil

Le 26 août 2016, la petite Maÿlis, âgée de 2,5 ans, s'étouffe avec un caillou en jouant dans un square. Stupeur pour sa mère Emmanuelle, violence de la scène pour les aînées, Victoire et Pia, culpabilité de l'absence pour son père Étienne, et choc intra-utérin pour la petite Sophie qui allait naître deux mois plus tard ! « La brutalité de cet événement nous a fait prendre conscience de la fragilité de l'existence », commente Étienne.

Impossible, pour cette famille si éprouvée, de reprendre le quotidien immédiatement : il lui fallait un projet suffisamment fort pour vivre son deuil. Rapidement, l'idée d'un grand pèlerinage s'impose à eux :

au départ de Burgos, en Espagne, ils relieront Fátima à pied, les enfants étant installés dans une Escargoline, carriole tractée par un âne (1). Ces cinq mois de marche, vécus dans le recueillement et dans un extrême dépouillement, leur seront salutaires.

« Sur la route du retour, poursuit Étienne, que nous avons aussi accomplie à pied jusqu'à chez nous, dans le Gers, nous avons pleinement "rechoisi" notre quotidien, accompagnés de la présence intérieure mais tellement concrète de Maÿlis dans nos cœurs. À présent, nous nous nourrissons chaque jour de la paix profonde que nous avons reçue à Fátima... et tout au long du chemin ! » G. L. B.

(1) Voir www.randoline.com

PAIX

François le Forestier, marcheur vulnérable

ÉCOUTE

Habitant au Mans (Sarthe), François Le Forestier se trouve sur le Grand chemin montois, qui conduit en six jours de marche et 150 km au Mont-Saint-Michel. Une invitation à pèleriner vers l'archange à laquelle il répond au printemps 2018, pour faire une pause entre deux emplois. Sauf qu'il ne se doute pas des difficultés qui l'attendent ! Au début de son voyage, il additionne les erreurs. Tout d'abord, ses chaussures de montagne sont trop lourdes ! Ensuite, ses deux paires de chaussettes provoquent des ampoules. Dès le premier soir, épuisé après avoir

marché 40 km, il réalise qu'il a surévalué ses ressources physiques. « Je dois apprendre la patience et tenir compte de mes capacités, en a-t-il conclu. D'un autre côté, ce sont aussi ces erreurs qui m'ont permis de faire de très belles rencontres sur le chemin : il ne faut donc jamais compter que sur soi ! » Une prise de conscience qui l'a aidé à se mettre en attitude de disponibilité envers les personnes en grande difficulté sociale et les demandeurs d'asile avec lesquels il travaille désormais. Ainsi, une marche, même sur courte distance, peut amener à infléchir son comportement... pour peu qu'on l'aborde avec humilité ! **G. L. B.**



“

J'ai dû apprendre la patience et tenir compte de mes capacités dans ce que j'entreprends.

GR®

signifie sentier de
"grande randonnée".

Balisés de deux traits,
un rouge et un blanc,
les GR représentent
en France quelque
6 400 km.

“ Je me sens tellement
vivant, tellement entier...
tellement moi sur les chemins !



Stéphane Blaise

trouve un sens à sa vie

NOMADE

Il y a quatorze ans, Stéphane Blaise reçoit d'un ami un âne nommé Marius. « À l'époque, explique-t-il, ni lui ni moi n'avions voyagé. C'est la vie qui nous a mis en chemin ! » En août 2007, les deux compagnons prennent la route pour la première fois. Stéphane était alors en dépression à la suite d'une séparation et d'un deuil mal vécu. Il avait également été opéré d'une tumeur, ce qui avait provoqué en lui une prise de conscience : « La vie est courte, il faut vivre ses rêves sans attendre la retraite ! » Ce premier voyage se déroule dans la Drôme, où il habite, et le Vaucluse. Puis, en mars 2016, poussé par l'envie de vivre l'itinérance sur la durée et d'élaguer

tout ce qui n'est pas essentiel, il vend sa maison, pose un congé sans solde et reprend la route (1). Après trente-deux mois de nomadisme et environ 7 000 km à travers la France et la Suisse, ce voyage vient de s'achever. Stéphane a retrouvé son poste de journaliste à *La Tribune* de Montélimar. « Mais pas question de revenir à la case départ !, précise-t-il. Je pense m'installer dans un camion aménagé, pour rester nomade. Le voyage est devenu une douce drogue dont j'aurai du mal à me passer. Je me sens tellement vivant, tellement entier... tellement moi sur les chemins ! » **G. L. B.**

(1) www.heureuxquicommemarius.com

**230 000
personnes**

sont licenciées de
la Fédération française
de randonnée pédestre,
qui rassemble
3430 clubs.

“

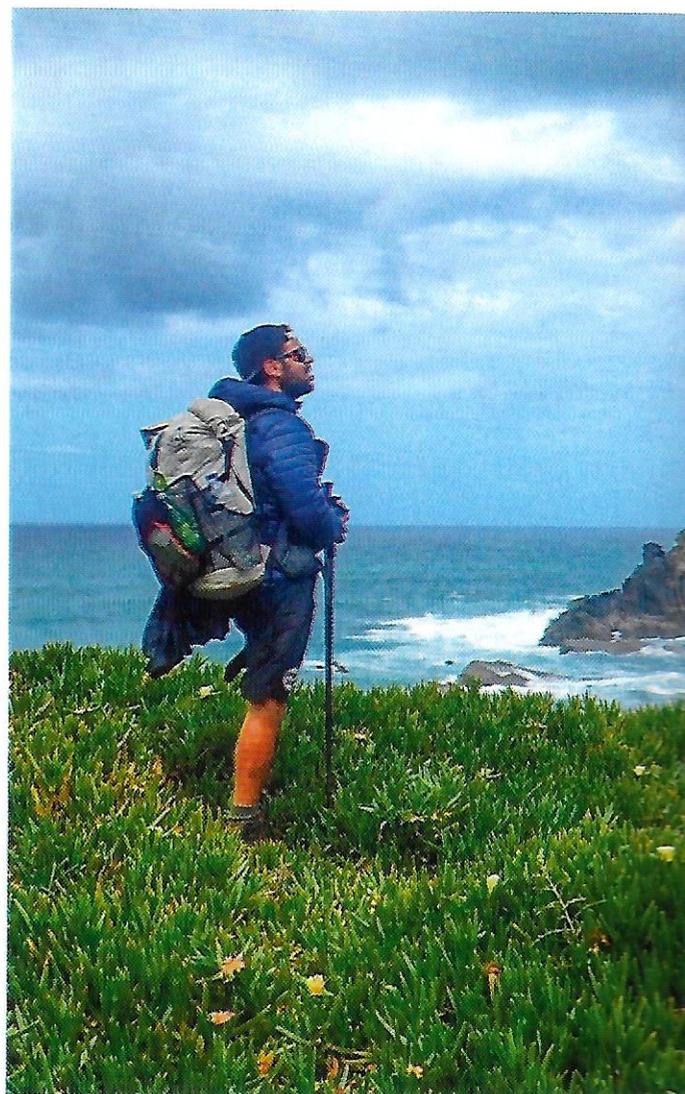
On a tous
des origines
et des racines :
les atteindre
permet
de se trouver.

16

Sofiane Boubahlouli

a cru en son rêve

« On a tous des origines et des racines : les atteindre permet de se trouver. » Telle est la motivation qui a poussé Sofiane Boubahlouli à relier la Moselle, où il habite, à l'Algérie, pays de naissance de son père où il ne s'était jamais rendu. Un défi extrême, puisqu'il s'agissait de parcourir à pied 5 800 km ! Il faudra huit mois à cet ingénieur commercial de 32 ans pour atteindre son but en traversant la France, l'Espagne, le Portugal et le Maroc. Mais cette marche vers ses origines fut bien plus qu'une longue randonnée : « Un voyage intérieur, une quête spirituelle, confirme-t-il.



Et aussi une marche vers le bonheur, à mon rythme, en totale liberté, qui m'a permis de me connaître, de m'accepter et de m'ouvrir à l'autre. » Le marcheur garde un magnifique souvenir de cette aventure. Pourtant, à la frontière algérienne, une déconvenue l'attendait : son visa ayant été refusé, il lui était impossible de pénétrer dans le pays et de poursuivre jusqu'à Alger. Qu'à cela ne tienne ! Pour lui, le plus important n'est pas d'atteindre l'objectif, mais de vivre pleinement le chemin qui y conduit. « Croyez en vos rêves et lancez-vous !, conclut-il. On est tous capables d'accomplir de grandes choses. Il suffit de le vouloir : la clé du chemin, c'est de se faire confiance ! » **G. L. B.**

Avec l'association Seuil, marcher pour sortir de la délinquance

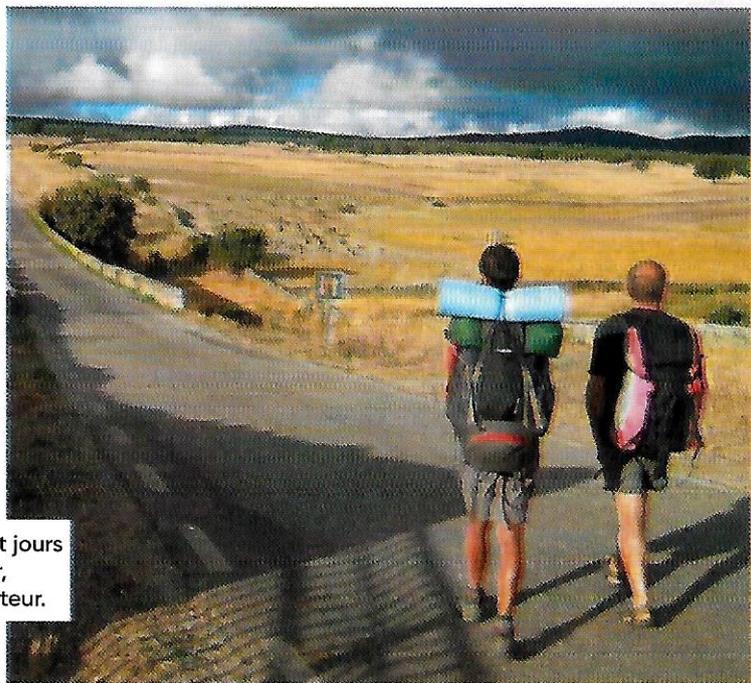
Une adolescence au pied de vastes barres d'immeubles, des « bêtises » et, à seulement 15 ans, la prison. « Un parcours compliqué », résume pudiquement Samuel. En 2015, il est incarcéré quand l'association Seuil lui propose de partir pour trois mois de marche : 2000 km de Séville à Saint-Jean-Pied-de-Port en passant par Saint-Jacques-de-Compostelle. « Je n'ai pas vraiment réalisé ce que cela représentait, reconnaît-il. En prison, je ne faisais que 200 m par jour. » Pendant trois mois, il fera quotidiennement 25 km à pied, sac sur le dos, accompagné 24 h sur 24 par un éducateur. « Les premiers temps ont été très difficiles, confie-t-il. J'étais très en colère contre tout le monde, je pensais que je n'allais pas tenir et puis, un jour, j'ai réalisé que j'avais déjà parcouru 300 km. Je n'avais jamais fait ça de ma vie ! Pour moi, c'était un exploit. À partir de ce moment-là, dans ma tête, j'ai changé de cap : je me suis ouvert aux autres, j'ai commencé à me remettre en question et à me reconstruire. C'est moi que j'affrontais sur ces chemins. » Trois ans plus tard, Samuel l'affirme sans détour : « Cette marche a changé ma vie. Si j'étais resté en prison,

je ne m'en serais pas sorti. » Comme Samuel, 250 jeunes de 14 à 18 ans ont marché avec Seuil, fondée en 2003 par l'écrivain Bernard Ollivier (1). « À un moment difficile de ma vie, la marche a été un moyen de résilience, raconte-t-il. Marcher est une thérapie, la remise en route du corps relance l'esprit. En 1998, sur les chemins de Compostelle, j'ai rencontré deux délinquants belges à qui le juge avait laissé le choix entre la marche et la prison. J'ai décidé de proposer cette méthode en France. » Les jeunes pris en charge par Seuil sont envoyés par l'Aide sociale à l'enfance ou la protection judiciaire de la jeunesse. Ils partent seuls avec un éducateur pour une distance d'au moins 1800 km.

Avec des résultats impressionnants : 95 % des jeunes ayant accompli une marche reviennent sereins et porteurs d'un projet, quand 85 % des jeunes qui sortent de prison récidivent dans l'année qui suit. « Nous obtenons des miracles, assure Bernard Ollivier. Malheureusement le ministère de la Justice ne pense pas comme nous et limite notre action à 35 jeunes par an. C'est dommage car la marche est une école de résilience, une vraie deuxième chance pour ces jeunes pris dans la spirale de la violence, et donc pour la société. » Aujourd'hui, Samuel a 21 ans. Il a rejoint l'armée, dans les rangs des prestigieux chasseurs alpins.

MARIE-VALENTINE CHAUDON

(1) www.assoseuil.org



La méthode de Seuil : cent jours de randonnée à l'étranger, en binôme avec un éducateur.

David Le Breton

“La marche est toujours guérison”

Elle rompt avec notre état de sédentaire. Elle nous déporte vers de nouvelles rencontres. Elle est passage initiatique entre l'épreuve d'hier et les projets de l'après.

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE LAURANT • ILLUSTRATION ANNE-LISE BOUTIN

La marche, qu'elle soit brève ou longue, est toujours un chemin de guérison. Particulièrement lorsqu'on se bat contre une maladie. On tourne en rond chez soi comme dans son espace intérieur. Quitter sa maison, c'est alors – de manière littérale comme symbolique – laisser derrière soi ses soucis. On peut donc penser à autre chose et se rendre disponible à des rencontres. Ce nouveau contexte permet d'abord à notre esprit de cesser d'être fasciné par le trac, de se libérer, de flotter enfin. Et comme par hasard, dans ces conditions nouvelles, l'étau se desserre : on respire vraiment – là encore, avec les poumons comme sur le plan psychologique.

La marche nous oblige ainsi à mobiliser des ressources que nous avons oubliées en restant sédentaire. Nous redécouvrons notre corps autrement. Ce ne peut qu'être bénéfique pour la plupart des maux physiques que nous subissons liés à l'âge et à la sédentarité, et plus encore en cas de maladie grave comme, par exemple, la sclérose en plaques. Même lorsqu'on a mal, il faut continuer à marcher et l'on découvre alors que, chaque jour, l'on gagne sur la douleur, sur ses capacités physiques, son endurance, sa respiration.

De plus, les personnes que nous rencontrons en chemin sont des inconnues et sont différentes de notre entourage quotidien : nous pouvons alors nous extraire de ce cercle, certes bienveillant mais qui nous conforte dans notre mal-être, et parler d'autre chose que de notre dépression, notre douleur

physique, notre chagrin d'amour... Nous nous découvrons parfois plus libre de leur parler (car il y a moins d'enjeux avec des étrangers) et aussi plus disponible à les écouter, ce qui relativise nos propres maux.

Par lui-même, ce temps suspendu du voyage facilite la transition entre l'avant regretté et l'après que l'on redoute. Il constitue une forme de rituel de passage qui aide à accueillir un deuil, une séparation.

Ce passage initiatique, s'il dure plusieurs semaines, voire plusieurs mois, peut conduire à un nouveau projet de vie. Car une rupture dans la durée – accomplie cependant selon un quotidien qui mobilise, de façon créative, avec un cadre précis, un objectif à atteindre (l'étape du soir) et des règles – incite aussi à la solitude, au silence, à une longue méditation intérieure. De nombreuses personnes mûrissent alors leur idée de nouvel emploi, de déménagement, voire de changement de vie plus radical. C'est aussi pourquoi les expériences de travail social, comme celle qu'entreprend l'association Seuil auprès de jeunes délinquants, réussissent (lire page 17). Pour ces jeunes qui ne se déplaçaient qu'en bandes, d'un pied d'escalier à l'autre, dans leur cité, ou qui ne pratiquaient que le football, marcher dans l'endurance est une découverte révolutionnaire. La marche est, en quelque sorte, l'inverse du sport qui cherche l'immédiateté, aiguise les réflexes mais ne propose pas ce retour sur soi. Elle peut alors devenir un outil de réintégration. ■



PHILIPPE MATSAS

David Le Breton est sociologue et anthropologue.

Spécialiste des mises en jeu du corps dans nos sociétés, du rôle de la douleur, il a étudié les conduites à risque et les rites de passage chez les adolescents. Il est l'auteur de *Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur*, Ed. Métailié, 140 p. ; 7 €.

Bénédicte Labbé-Laurent

“Laissez-vous surprendre par la nature !”

Une odeur boisée, une échappée inattendue vers le lointain, un gazouillis d'eau dans les herbes... au fil de la marche, la nature parle à nos cinq sens et nous communique sa puissante vibration.

PROPOS RECUEILLIS PAR GILLES DONADA • ILLUSTRATION ANNE-LISE BOUTIN

S'émerveiller, c'est se laisser enchanter par le paysage que l'on découvre. La surprise vient de ce que les lieux et les saisons provoquent spontanément en nous. Un chemin plat sous le soleil estival ne suscite pas les mêmes pensées et émotions qu'une pente abrupte gravie en plein hiver sous la pluie. Une forêt touffue ou un passage minéral stimulent différemment notre vue, notre ouïe, notre odorat, nos sens du goût ou du toucher.

Moi, par exemple, je suis sensible aux chemins de crête qui m'offrent un large horizon. Je me souviens de ce point de vue sur la voie du Puy-en-Velay vers Compostelle, juste avant la descente sur Conques. Je m'arrête pour balayer le paysage du regard. Une immense respiration monte en moi. Je fais corps avec la nature. Je suis devenue perméable à son harmonie. En expirant doucement, celle-ci s'intègre, s'incarne en moi... Je me sens minuscule devant cette immensité. Et, soudain, comme par surprise, survient une sensation d'émerveillement. Je me sens toute petite et parfaitement à ma place dans l'univers.

Lors d'une autre marche, j'ai pris la variante du chemin du Puy qui serpente dans la vallée du Célé, entre Figeac et Cahors. Je pénètre dans une forêt qui a l'air ancestrale. Les arbres dégoulinent de lichens. Le lieu pourrait être effrayant. Des formes se dessinent. Chez moi, ce spectacle réveille une imagination presque enfantine. J'ai l'impression de jouer à cache-cache avec des gnomes et des elfes dont je devine les formes entre les troncs d'arbres. J'ai envie d'inventer des histoires...

Je pense encore à cette marche dans le Sahara. Notre groupe, plutôt bavard, traverse des kilomètres d'étendues caillouteuses. Nous croisons une maison abandonnée car l'eau s'est tarie. Cette désolation m'afflige. La tristesse affleure en moi. Je me sens opprimée, j'ai du mal à respirer.

Puis nos pas nous mènent jusqu'au désert de sable. Changement complet d'ambiance. Je contemple les ondulations des dunes qui s'étendent à perte de vue. Elles ont quelque chose de doux, de féminin, de réconfortant. Je me sens beaucoup mieux. Une teinte orangée colore les dunes. Je m'assois à califourchon au sommet de l'une d'elles et j'observe. Je me connecte à ce silence vertigineux, à sa vibration puissante. Je me sens immensément vivante.

Ces émotions, ces sensations, ces perceptions sont une matière première que je travaille avec celles et ceux que j'accompagne en groupe. Le paysage, la météo sont des révélateurs. Je les invite à prêter attention à ce qui émerge en eux. C'est parfois très subtil. Je privilégie les marches au printemps et à l'automne car la nature déploie des couleurs et des parfums incroyables. Les énergies sont très différentes selon la saison. Nous alternons des marches en silence, seul ou à deux. D'autres moments sont réservés aux échanges. Je veille à ce que notre itinéraire croise des lieux au riche passé (monastères, abbayes, églises) qui favorisent l'étonnement devant la beauté authentique. Mon invitation est simple : laissez-vous surprendre ! ■



Bénédicte Labbé-Laurent
consultante, coach
et grande marcheuse.
Contact :
bill.marchescreatives@gmail.com