



Marcher - une expérience essentielle

Par Gaëlle de La Brosse

« Carte blanche sur le thème de la marche ! » : tel est le défi qui m'a été lancé par l'éditeur Marc Leboucher, un bel après-midi d'automne, alors que je humais le grand air des sentiers côtiers de Bretagne. Au premier abord, j'ai été un peu décontenancée par l'ampleur de la tâche et par ce sujet qui avait déjà fait couler beaucoup d'encre. Puis, au fur et à mesure de ma progression sur ce sentier, ont commencé à apparaître, les uns après les autres, des hommes et des femmes que j'ai croisés sur ma route au cours de mes nombreux voyages à pied et de trente années d'activités consacrées à ce thème.



Il y avait, tout d'abord, des grands voyageurs (Sylvain Tesson, Jean-

Louis Étienne, Bernard Ollivier, Olivier Lemire), côtoyés lors de festivals ou de salons et avec qui j'ai lié amitié. Ensuite, des pèlerins, avec qui j'ai sillonné les chemins ou réalisé des reportages (Édouard Cortès, Claire Colette, Céline Anaya Gautier). Dans un autre registre, ont émergé de mon souvenir des écrivains ou philosophes dont j'avais apprécié les livres (Olivier Bleys, Frédéric Gros) puis, en ordre



dispersé, un sociologue (David Le Breton), un thérapeute (Michel Gallet) et un professeur de yoga (André Weill). Enfin ont pris place dans cette galerie personnelle trois religieux, également rencontrés au hasard de la vie (frère François Cassingena-Trévedy, frère Gilles Baudry, Thich Nhat Hanh).

Ces quinze personnes, aux parcours très différents, avaient tous un point commun : vivre la marche non pas comme un acte banal, mais comme une expérience essentielle. Ce projet m'a donné des ailes. J'ai alors pris mon bâton de pèlerin afin de poursuivre mon chemin avec eux. Ce livre est le fruit de nos échanges, dans la joie du partage.



Extrait du chapitre « Canaliser l'énergie - avec Sylvain Tesson »

Les risques, Sylvain Tesson les a souvent bravés. Un soir d'août 2014, à Chamonix, il tombe du toit d'une maison qu'il escaladait. Il s'écrase sur le dos, se fend le crâne et récolte une vingtaine de fractures. Sur son lit d'hôpital, où il restera cloué pendant quatre mois, il jure : « Si je m'en sors, je traverse la France à pied. » Sitôt debout, malgré les traumatismes de son corps (« J'avais pris 50 ans en 8 mètres », commente-t-il), il tourne le dos au centre de rééducation pour se lancer sur les « chemins noirs », ces sentiers campagnards tracés sur les cartes d'un trait discret. Il devra puiser très



loin dans son réservoir intérieur pour en extraire l'énergie nécessaire à cette remise en

« état de marche ». « Je crois à la perfusion de la géographie dans nos âmes », déclare-t-il. Plus concrètement, sur ces chemins retrouvés, il reconquiert son énergie au contact de la nature : il salue les arbres, s'arrête près des fontaines, expose son corps au soleil, dort à même la terre. « La chute, le coma, l'hôpital m'avaient dévitalisé, écrit-il dans *Le Figaro magazine*. La marche me rendait mes forces. Elle injectait sa bonne sève dans les veines, les fibres, les cellules. »

CQFD. Dans ses expéditions lointaines comme par cette échappée de la Provence au Cotentin, Sylvain Tesson expérimente le processus énergétique de la marche. Sans doute sa capacité de forage est-elle plus importante que chez le commun des mortels, mais il montre à tous une voie pour capter, au contact de la terre, le flux de la vie. En feuilletant son *Éloge de l'énergie vagabonde*, je tombe sur cette dédicace : « Pour Gaële, pèlerine jaillissante qui cherche l'énergie au détour des chemins. » J'y inclus tous les marcheurs qui, dans leur périmètre d'exploration, parviendront à libérer leur gisement intérieur et, tant qu'il en est encore temps, à l'alimenter des énergies renouvelables que nous offre notre mère nature.

Extrait du chapitre « Vivre l'instant en pleine conscience » avec *Thich Nhat Hanh*

[...] J'ai découvert un peu plus tard les ouvrages de Thich Nhat Hanh décrivant cette invitation à vivre pleinement les déplacements de son corps. « La première chose à



faire est de lever le pied, écrit-il dans le livre *Marcher*. Inspirez, posez le pied devant vous : d'abord le talon, puis les orteils. Expirez. Sentez vos pieds solidement ancrés dans la terre. Vous êtes déjà arrivé. » À ces mots, le néophyte s'interroge : comment peut-on être arrivé au terme d'un seul pas ? En réalité, ce déplacement n'est pas spatial mais temporel : à chaque pas, si nous le voulons, nous pouvons arriver dans l'instant présent. Car notre destination, c'est l'ici et maintenant. Mais comment parvenir à cette prise de

conscience ? « En se concentrant sur notre souffle », répond le maître. Et il nous donne un conseil : commencer par faire deux pas sur notre inspiration, puis trois pas sur notre expiration. Ensuite, adapter cette cadence à notre propre rythme et aux variations du terrain. On peut aussi coordonner le souffle et la marche en récitant un *gatha*, poème dont les mots rythment les pas. Comme ceux-ci dont le moine bouddhiste est l'auteur : à l'inspiration, « je suis arrivé » ; à l'expiration, « je suis chez moi » ; à l'inspiration : « je suis ici » ; à l'expiration, « maintenant ». Ou encore : « Paix dans la respiration, / paix dans la marche. / Paix est la respiration, / paix est la marche. »

Thich Nhat Hanh nomme aussi les compagnons appréciés de la marche méditative : le silence, la lenteur, l'attention. « Il faut porter notre attention sur nos pas, précise-t-il, sans penser à autre chose. » D'ailleurs, les



pensées s'évaporent peu à peu au fur et à mesure que le corps et l'esprit fusionnent jusqu'à ne faire qu'un. La marche est alors, selon le moine bouddhiste, un moment privilégié qui conduit à l'éveil. Il cite à ce propos le maître Linchi : « Le miracle, ce n'est

pas de marcher dans les nuages ou sur la braise ou bien sur la surface de l'eau, mais c'est de marcher sur terre. Chaque pas doit être un miracle et doit vous aider à entrer en contact avec tous les miracles de la vie qui sont en vous et autour de vous. » Ce prodige, précise Thich Nhat Hanh, nous pouvons l'accomplir au quotidien : pour aller au travail, pour faire ses courses ou tout simplement dans son jardin. En goûtant chacun de nos pas, nous goûtons l'instant présent, et donc chaque moment de notre vie. Ainsi, le but de la marche méditative, c'est d'atteindre l'état de bonheur intérieur.

.....

Écrivain, journaliste et éditrice, Gaële de La Brosse nourrit deux passions : l'écriture et le voyage à pied. Cofondatrice de la revue et du réseau *Chemins d'étoiles*, elle collabore régulièrement à l'hebdomadaire *Le Pèlerin*, pour lequel elle réalise la newsletter mensuelle *L'Echo des chemins* et organise chaque année à Paris le Forum des chemins. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages, notamment, aux Presses de la Renaissance, *Tro Breiz, les chemins du Paradis*, le *Guide spirituel des chemins de Saint-Jacques* et le *Guide des chemins de pèlerinage* ; et, également : *L'Esprit des pèlerinages* (Gründ), *Brèves des chemins de Compostelle* (Suzac), *Le Petit Livre de la marche* (Salvator).