

Gaële de La Brosse

Le petit livre de la marche



salvator

Gaële de La Brosse

Le petit livre de la marche

Marcher ! Apparemment, l'acte le plus naturel et le plus quotidien qui soit pour l'homme. Et pourtant, qu'y a-t-il de commun entre le moine qui déambule dans son cloître et l'explorateur qui arpente la planète, le piéton qui se déplace en ville et le pèlerin qui chemine en pleine nature ? Pas grand-chose, sans doute, sauf le fait de mettre un pied devant l'autre et, comme le dit la chanson, de recommencer.

Écrivain et elle-même randonneuse, Gaële de La Brosse a rencontré quinze témoins, aux parcours très différents, mais qui ont tous un point commun : vivre la marche non pas comme un acte banal, mais comme une expérience essentielle. Ceux-ci nous invitent à sonder, à notre tour, le sens profond de notre cheminement.

Avec la participation d'Olivier Lemire, Jean-Louis Étienne, Claire Colette, Édouard Cortès, Sylvain Tesson, Frère Gilles Baudry, Bernard Ollivier, Thich Nhat Hanh, Olivier Bleys, David Le Breton, Frédéric Gros, Céline Anaya Gautier, Michel Gallet, Frère François Cassingena-Trévedy et André Weill.

Journaliste et éditrice, Gaële de La Brosse est cofondatrice de la revue et du réseau Chemins d'étoiles et collabore à l'hebdomadaire Pèlerin. Elle est notamment l'auteur, aux Presses de la Renaissance, de Tro Breiz, les chemins du Paradis (2006), du Guide spirituel des chemins de Saint-Jacques (2010) et du Guide des chemins de pèlerinage (2017).

salvator

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Jean-Louis Étienne est ainsi devenu l'explorateur que l'on connaît. Après avoir navigué avec Éric Tabarly, il a participé à de nombreuses expéditions en Himalaya, au Groenland, en Patagonie. Il fut aussi le premier homme à atteindre le pôle Nord en solitaire et il a effectué, en traîneaux à chiens, la plus longue traversée de l'Antarctique. Or, quand on lui demande dans quelle expédition il s'est senti le plus libre, il répond :

— J'ai traversé la banquise en ballon, en bateau et à pied. En ballon, c'est le vent qui décide. En bateau, ce sont les mouvements de la banquise. À pied, c'est l'homme qui programme chacun de ses pas. C'est donc pendant mon expédition pédestre de soixante-trois jours vers le pôle Nord que j'ai réellement fait l'expérience de la liberté. Mais ce fut là un long apprentissage. Pendant les trois premières semaines, je me suis senti enchaîné à ce projet et j'ai eu envie d'abandonner. À ce moment-là, j'ai compris que, malgré tous les obstacles, j'avançais. En contemplant les nuances de la banquise, en écoutant le son du bâton sur la glace, j'ai perçu que j'étais enfin entré dans ce monde, qu'il m'avait accepté, ce qui m'a procuré un immense sentiment de liberté. Toutes les cellules de mon corps étaient heureuses. J'ai hurlé de bonheur ! Ce pôle Nord conquis à la force de mes pas est devenu mon pôle intérieur, mon cap Horn.

Ceux qui ont marché au long cours le savent : lorsqu'on doit défricher le chemin, se familiariser avec le terrain, habituer son corps à de nouvelles conditions, on est dans la maîtrise. On teste ce nouvel univers, on se teste soi-même, on s'ajuste l'un à

l'autre. Puis vient un moment où l'on franchit un cap. Alors, on lâche prise. On se libère, enfin !

Mais il y a, pour le voyageur, une autre condition à cet apprentissage de la liberté, et c'est également l'explorateur polaire qui me l'a fait comprendre.

— Je ne me suis jamais senti aussi libre que depuis que j'imagine et je monte moi-même mes expéditions. C'est un conseil que je donnerais à tous : après avoir effectué quelques marches avec vos amis ou dans un club de randonnée, concevez vos propres projets. Une balade d'un jour, puis de deux, et ensuite des randonnées plus longues. La marche, c'est votre refuge, votre annexe de survie. Mettez-y tous vos désirs, tous vos rêves ! C'est à cette condition que vous découvrirez combien elle rend libre. Ayant conquis votre espace intérieur, vous tracerez vous-même votre chemin, et vous serez des explorateurs de votre vie.

Et il conclut ainsi :

— Nous sommes des vivants-marchants : c'est-à-dire que nous sommes vivants tant que nous avons la liberté de nous mouvoir. La marche préserve non seulement nos os, nos muscles et nos tendons, mais aussi notre mémoire, notre système nerveux, nos fonctions cardiaque et pulmonaire. C'est pourquoi il faut entretenir cette capacité à marcher. Lorsqu'on ne peut plus mettre un pied devant l'autre, lorsque, comme chante Jacques Brel, on va « du lit à la fenêtre, puis du lit au fauteuil et puis du lit au lit », on perd sa liberté. On parle d'ailleurs de

situation de « dépendance ». Alors, marchons, tant qu'il en est encore temps !

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

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 cinquante ans en huit 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,

alors qu'il en est encore temps, à l'alimenter des énergies renouvelables que nous offre notre mère nature.

Accueillir le silence

avec Gilles BAUDRY

FRÈRE Gilles Baudry est mon voisin – du moins lorsque je regagne ma Bretagne natale. De la presque île de Logonna-Daoulas où j’arpente inlassablement les sentiers côtiers, on aperçoit en effet la forêt domaniale de Landévennec où il a jeté l’ancre. Cette forêt abrite l’une des plus vieilles abbayes de France, fondée à la fin du v^e siècle par saint Guénolé. Détruite par les Vikings, elle a été remplacée par une abbaye romane, qui fut à son tour fermée à la Révolution française. En 1950, un nouveau monastère fut construit cent mètres plus haut. C’est là que Gilles Baudry fit sa profession définitive en 1981.

Frère Gilles est un moine poète. Il a écrit une quinzaine de livres, traduits dans plusieurs langues, et a reçu le prix Antonin Artaud pour un recueil intitulé *Il a neigé tant de silence*. Mais il est aussi un moine arpenteur de paysages. « Pour moi, marcher, c’est vital », confie-t-il. Naturellement, il chemine d’abord dans le cloître de son abbaye. Non pas dans le cloître carolingien,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

enfilions ce collier chaque fois que nous nous mettons en chemin ?

Apprivoiser la ville

avec Olivier BLEYS

« L'AVENTURE est-elle au coin de la rue ? », interrogeait Jacques Dutronc. À cette question, Olivier Bleys, pourtant familier des longues marches à l'étranger – il poursuit depuis 2010 un tour du monde à pied, par étapes –, répond par l'affirmative. Et cette réponse, il l'incarne dans la pratique des « tours de villes » qui consistent à suivre, sur une journée, le périmètre des agglomérations.

— L'idée m'est venue, m'a-t-il expliqué, dans un studio parisien de 28 m² où je me morfondais, un jour de grand soleil. L'appartement était proche des Grands Boulevards. Je les ai suivis, jusqu'à faire le tour de la capitale. Soit trente-six kilomètres en huit heures. Depuis, j'ai « tourné » une trentaine de villes : de grandes agglomérations comme Lyon ou Metz mais aussi de petites communes, des hameaux montagnards ou des villages de campagne. Mon plus grand tour a été celui du Porge,

une station balnéaire de la côte atlantique : cinquante-quatre kilomètres de l'aube à la nuit.

Cependant, ce ne sont pas les tours de villes qu'Olivier souhaitait me faire découvrir mais une autre pratique, applicable au quotidien. Habitant à six cents kilomètres l'un de l'autre, nous n'avons pas pu l'essayer. Nous l'avons seulement visualisée.

— Imagine que je te donne rendez-vous en bas de chez toi pour aller chercher du pain...

— Oui, c'est facile. J'ai une très bonne boulangerie dans mon quartier.

— Non, nous n'achèterons pas du pain au coin de ta rue ! La baguette, nous irons la chercher à cinq kilomètres de là. Sans sac à dos ni tenue de randonnée, nous allons vivre une « micro-aventure ». Ce que j'appelle aussi une « aventure de poche ».

Au ton de ma voix, Olivier comprend que je suis sceptique. Il poursuit néanmoins :

— Aller chercher du pain si loin quand on peut s'en procurer tout près, ça n'a pas de sens, tu es d'accord ? C'est une démarche irrationnelle. Or, quand l'objectif est insensé, l'acte est gratuit. Et cela change toute la perspective... C'est comme si l'on actionnait un interrupteur : une marche utilitaire et sans intérêt peut devenir une véritable aventure. À tous ceux qui le peuvent, je conseille par exemple de se rendre à pied à leur travail. La ville leur apparaîtra très différente.

Une randonnée virtuelle, pourquoi pas ? Je lace déjà mes chaussures imaginaires, pendant que mon guide entame

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Renouer le lien avec ses proches

avec Céline ANAYA GAUTIER

« **L**E CHEMIN de Saint-Jacques, plaisante Céline Anaya Gautier, c'est ma maison de campagne. » Depuis qu'elle a parcouru en 2004 le *Camino francés*, cette photographe est en effet revenue périodiquement s'y ressourcer. Et c'est lors d'un reportage effectué ensemble en 2010 sur la voie de Rocamadour que nous nous sommes connues. Quelques années plus tard, lorsqu'elle m'a fait part de son projet de pèlerinage avec son fils de 7 ans (le bien nommé « Santiago », ce qui signifie en espagnol « saint Jacques »), je l'ai encouragée à relater cette aventure dans un livre, et je lui ai proposé de le publier dans la maison d'édition où je travaillais.

En effet, parmi les multiples récits parus sur ce sujet, celui-ci me semblait original. Céline, franco-péruvienne, avait dit à son fils qu'à l'âge de 7 ans, en tant que jeune guerrier des Andes descendant des Quechuas, il devrait choisir un rite initiatique pour devenir un « petit homme ». Un jour, l'enfant déclare :

« Maman, je veux aller sur mon chemin, le chemin de Santiago de Compostela, et je te promets que même si j'ai mal aux pieds, j'irai jusqu'au bout ! » C'est ainsi que le 22 juin 2014, la mère et son fils prennent le départ de Nogaro, dans le Gers. Au cours des mille deux cents kilomètres qu'ils effectueront en quarante-trois jours, ils aborderont des questions fondamentales : le courage, la persévérance, la responsabilité, la fraternité, la beauté de la nature, la prière. Et, surtout, ils apprendront à se connaître, l'un et l'autre. « Cette marche m'a invitée à regarder mon fils autrement que comme une maman, explique Céline. Dans le quotidien, on enseigne à ses enfants à bien se comporter, à "faire comme ci" ou "comme ça", selon des critères prédéfinis. On les considère comme des extensions des parents et non pas comme des êtres autonomes. Cette aventure a fait exploser ce schéma. J'ai alors pris conscience que si je l'éduquais ainsi, je risquais de l'entraîner sur un chemin qui n'était pas le sien. Certes, ce fonctionnement est plus sécurisant : il est plus confortable de suivre un parcours tout tracé que de défricher son propre chemin. Mais l'enfant risque ainsi de ne pas se réaliser pleinement et de passer à côté de lui-même. Ce pèlerinage m'a aidé à accepter que Santiago doive traverser des épreuves pour se construire, même si ce lâcher-prise est angoissant pour une mère. »

En réalité, au bout de quelques jours – le passage des Pyrénées ayant été le lieu de cette prise de conscience –, Céline ne chemine plus avec son fils mais avec un compagnon de route : un petit homme à part entière avec ses questionnements,

ses doutes, ses inquiétudes. Et c'est alors que les rôles s'inversent : en invitant sa mère à se remettre en question, l'enfant lui tend un miroir qui la met face à ses propres contradictions, à ses propres limites. « Dans certaines situations, Santiago m'a vue dans ma fragilité, dans mon humanité, poursuit Céline. Parfois, c'est lui qui m'a redonné le courage de continuer à avancer. Santiago, lui ai-je alors dit, n'oublie pas que la vie est comme un chemin et que je suis seulement à quelques étapes devant toi. J'apprends à être maman au fur et à mesure que je marche, comme toi tu apprends à être un enfant. »

Acte II. Durant l'été 2018, Céline invite sa mère, Françoise, à marcher sur ce même chemin, au départ de Navarrenx (Pyrénées-Atlantiques). Elle lui prend un billet d'avion et la fait venir du Pérou. À 72 ans, cette femme s'est battue contre un cancer et a une santé fragile. De plus, elle fume beaucoup. Le pari n'est pas gagné, d'autant plus qu'elle n'a jamais marché... « J'avais un contentieux avec elle depuis mon enfance et je voulais lui demander des comptes. Je me préparais donc à la confrontation », déclare Céline. Le premier jour, Françoise ne tient pas sur ses jambes et n'arrive pas à porter son sac à dos ; le deuxième jour, elle assume le poids de son bagage, mais elle peine à monter la côte vers la chapelle de Soyarce ; le troisième jour, elle se taille un bâton et dépasse tous les pèlerins. Céline n'en croit pas ses yeux ! Elle découvre sa maman sous un autre jour : courageuse, volontaire et généreuse. « Les tensions se sont dénouées dans l'effort partagé et dans les éclats de rire. Le

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

considérée, la manifestation peut incarner les valeurs de justice, de solidarité et de partage. En ce sens, oui, il est urgent de se lever et de se mettre en route, pour accompagner, à notre rythme, la marche fraternelle de notre belle humanité.

Remerciements

Mes remerciements vont à mon éditeur, Marc Leboucher, qui m'a suggéré cette exploration au pays de la marche ; à François-Xavier Durye, qui en a suivi les différentes étapes ; et à Thomine Josseaume, chargée du service de presse.

J'adresse également toute ma gratitude à mes quinze compagnons de route, qui ont accepté avec enthousiasme de faire un bout de chemin avec moi : Céline Anaya Gautier, Gilles Baudry, Olivier Bleys, François Cassingena-Trévedy, Claire Colette, Édouard Cortès, Jean-Louis Étienne, Michel Gallet, Frédéric Gros, David Le Breton, Olivier Lemire, Thich Nhat Hanh, Bernard Ollivier, Sylvain Tesson, André Weill.

Enfin, un immense merci à Karen Guillorel, pèlerine et grande voyageuse devant l'Éternel, qui a dessiné pour la couverture ce marcheur emblématique, en formulant le vœu que chacun s'y projette... ou s'y reconnaisse !

Bibliographie

(Cette bibliographie, loin d'être exhaustive, mentionne un ouvrage de chaque auteur présenté dans ce livre.)

Céline ANAYA GAUTIER, *Dis maman, c'est encore loin Compostelle ?*, Le Passeur Éditeur, 2015 ; Le Passeur Poche, 2018.

Gilles BAUDRY, avec Pierre TANGUY et Jacques DARY, *Abbaye de Landévennec, l'âme d'un lieu*, Salvator, 2015.

Olivier BLEYS, *Les Aventures de poche*, Hugo Doc, 2018.

François CASSINGENA-TRÉVEDY, *Cantique de l'infinistère. À travers l'Auvergne*, Desclée de Brouwer, coll. « Arpenter le sacré », 2016.

Claire COLETTE, *Compostelle. La saveur du chemin*, Louvain-la-Neuve (Belgique), Academia, 2015.

Édouard CORTÈS, *L'Esprit du chemin. Compostelle, Rome, Jérusalem*, Arthaud, 2014 ; Arthaud Poche, 2016.

Jean-Louis ÉTIENNE, *Dans mes pas*, Paulsen, 2017.

Frédéric GROS, *Marcher, une philosophie*, Carnets Nord, coll. « Essai », 2009 ; Flammarion, coll. « Champs Essais », 2011.

David LE BRETON, *Marcher. Éloge des chemins et de la lenteur*, Métailié, coll. « Suites », 2012.

Olivier LEMIRE, *L'Esprit du chemin. Voyage aux sources du bonheur*, Transboréal, 2011.

Thich NHAT Hanh, *Vivre en pleine conscience. Marcher*, Belfond, coll. « L'esprit d'ouverture », 2016.

Bernard OLLIVIER, *Marche et invente ta vie. 2 000 km à pied pour tenter de se reconstruire*, Arthaud, coll. « Traversée des mondes », 2015 ; Arthaud Poche, 2017.

Sylvain TESSON, *Éloge de l'énergie vagabonde*, Éditions des Équateurs, 2007 ; Pocket, 2009.

André WEILL, *Le Marchant de bonheur. À pied d'Auschwitz à Jérusalem*, Le Mercure dauphinois, 2008.