



# Marcher, pour revivre !

## Le bonheur de la marche

Sur le chemin de St Jacques de Compostelle, je me suis demandé pourquoi tous ceux qui avaient commencé ce chemin voulaient le poursuivre ou le reprendre par une autre voie. Il me semble commencer à comprendre, et cela peut éclairer non seulement ceux qui pourraient venir sur ce chemin, mais aussi tous ceux qui peuvent plus simplement prendre un peu de temps pour marcher près ou loin de chez eux...

**Marcher, c'est d'abord retrouver son corps.** On est capable de bien plus qu'on ne le croit, pourvu qu'on commence doucement... et finalement faire 800 km c'est sans problème quand on peut en prendre le temps. Notre corps sait nous avertir quand nous ne prenons pas assez soin de lui... Personnellement, j'ai l'impression d'avoir rajeuni, retrouvant mes jambes d'autrefois, me dégraissant un peu... Et quand on a perdu quelques kilos de graisse et ravivé nos muscles, le rapport à notre corps change... on se sent « bien dans sa peau ».

Pourquoi plus personne ne marche dans notre pays ? Voici 50 ans toutes les routes françaises avaient un chemin pour marcher en bordure. Cela n'existe plus. N'est-ce pas une régression humaine que de ne plus marcher? Plus on va vite, moins on a le temps de vivre ou de respirer !

**Marcher, c'est libérer son esprit.** Le plus souvent, dans la vie courante, il est occupé, sinon saturé, par le travail ou les médias. En marchant, on retrouve le temps de réfléchir, de mûrir une question, de repenser au passé, au présent et à son avenir. On ne se prend pas la tête, comme on dit aujourd'hui, on le laisse se réveiller. Il est capable de nous emmener loin, grâce à ses intuitions, ses capacités de discernement et de regard renouvelé sur nos vies passées et futures. Qu'on soit jeune, dans la quarantaine ou jeune retraité, on a tous besoin de faire le point de notre vie et de clarifier où l'on veut aller... Il suffit d'écouter les autres marcheurs pour le vérifier.

## **Marcher, c'est libérer son cœur**

On repense autrement à ceux qu'on a quittés. Le cœur peut s'apaiser, s'il a été blessé, ou se raviver, si nos sentiments s'étaient estompés. La marche, au lieu de faire oublier, nous aide à penser à eux autrement. Là, la distance, au lieu de séparer, rapproche. Et même si on est parti

avec son conjoint ou un proche, on le redécouvre autrement car on a enfin le temps de s'écouter, de s'expliquer, de s'entraider...

Certains (re)découvrent aussi le chemin de la prière pour leurs proches, ou le chemin de l'union à Dieu dans la prière, chemin qu'ils avaient peut-être perdu...

### **Marcher, c'est aussi redevenir humain, redécouvrir la fraternité.**

On prend le temps de vivre, on retrouve le goût de se saluer, de faire un brin de causerie avec chacun, qu'il soit pèlerin ou habitant, au lieu de n'avoir que des conversations utiles. On apprend ainsi plein de choses sur la vie locale... Les habitants rencontrés sont d'ailleurs très prêts à prendre du temps pour parler avec vous et cela, un parisien l'admire, nous qui sommes d'habitude si pressés...

Surtout que de rencontres originales chacun fait avec les autres marcheurs ! Souvent des gens qu'il n'aurait pas rencontrés ou avec qui il n'aurait pas échangés dans la vie courante. On a le temps, en marchant, de se connaître, de découvrir ce qui nous rapproche ou nous rend différents... et chacun en repart un peu changé... comme le dit un proverbe : « de loin je t'ai pris pour un étranger. De près j'ai découvert que tu étais mon frère. »

### **Marcher, c'est pouvoir voir la vie autrement.**

Cela nous donne le temps de repenser à nos modes de vie habituelle, à la vie dite « moderne » pour voir ce qu'elle nous apporte et ce qu'elle nous empêche, et discerner ce dont nous pourrions très bien nous passer, ce que nous pouvons favoriser ou combattre, petitement, à notre place, et pourquoi pas, ce que nous pouvons rendre possible pour les autres, parce que nous-mêmes nous avons changé et leur souhaitons du bien...

### **Marcher c'est aussi redécouvrir son pays ou celui des autres.**

La plupart, nous, déplaçons par le train ou l'autoroute, et ne voyons plus rien. On ne traverse plus à pieds les campagnes françaises ou espagnoles. Que de beaux paysages, si différents aussi ! Là, on a le temps de les goûter, et peu à peu de s'ouvrir un peu aux peuples et civilisations qui les ont façonnés.

Mais aussi on est frappé par le peu de gens qui habitent ces régions. La France par exemple paraît presque vide. Certes, le GR cherche à éviter les axes de communication, mais tout de même.. La France ne pourrait-elle pas bien doubler de population et donc accueillir beaucoup plus ?... un sujet intéressant à réfléchir, comme beaucoup d'autres sur nos modes de vie moderne..

Michel Meunier [michelmeunier@free.fr](mailto:michelmeunier@free.fr)

Page suivante : vers un livret « Marcher pour revivre ? »

## Vers un livret « Marcher pour revivre ? »



Je pense que bien des marcheurs sur le chemin de Compostelle viennent chercher quelque chose qui renouvelle leur vie. On s'aperçoit, en les écoutant qu'ils sont « en marche » personnelle, quelques soient leur âge ou leur conception de la vie.

Peut-être pourrait-on les aider à enrichir encore un peu plus ce temps qu'ils ont su se donner, en leur offrant des pistes de réflexions.

Je me suis donc demandé s'il ne serait pas intéressant de créer un petit livret du marcheur, qui s'adresse à tous.

Il existe bien-sûr déjà bien des documents qui vous donnent tous les renseignements pratiques pour les chemins de Compostelle. Il existe aussi un guide spirituel du pèlerin fait par les catholiques(1). Il s'agirait d'autre chose. Il pourrait permettre de nourrir et d'élargir la recherche de tous pour vivre tout simplement humainement... Des hommes et des femmes debout, en marche.

Il serait intéressant de le créer avec une équipe de personnes différentes par l'âge, les origines et les convictions spirituelles. Un livret « laïc » au bon sens du terme, c'est-à-dire alliant neutralité et ouverture à toutes les approches, cultures ou religions.

Peut-être pourrait-il se faire sous le patronage des Unions Jacquaires, qui se veulent justement selon cet esprit, et qui rassemblent des gens qui ont vécu cette expérience du chemin de Compostelle.

### Que pourrait-on trouver dans ce livret ?

- Il reprendrait les différents aspects évoqués plus haut pour offrir des pistes de réflexion ou des témoignages.
- Il développerait ce thème de la vie conçue comme une marche, avec ses étapes.
- Il ouvrirait à différents regards sur ce qui est important dans la vie.
- Il ouvrirait aux grandes traditions spirituelles qui ont médité sur la vie de l'homme comme une marche, répondant sans doute à un appel.
- Il donnerait des clés pour comprendre le patrimoine artistique et les traditions pèlerines que l'on rencontre sur ce chemin.
- Il aiderait les personnes à voir comment ce que l'on a vécu sur le chemin peut avoir des répercussions dans notre vie quotidienne, une fois rentré chez soi, si on le désire.

Il existe en effet un « **Guide spirituel du pèlerin** », fait par l'Abbaye de Conques, Il offre une nourriture spirituelle de qualité, prenant sa source dans le message de la révélation chrétienne. Mais ceux qui ne souhaitent pas se tourner vers cette source, ou qui ne connaissent pas le vocabulaire chrétien, peuvent être arrêtés. Signalons aussi des fiches « **Flèches pour un autre chemin** » qui aident les pèlerins à vivre une démarche spirituelle à la rencontre de soi-même et du Dieu de Jésus-Christ. Un bel effort pour ouvrir ce chemin à ceux qui le veulent...

Michel Meunier [michelmeunier@free.fr](mailto:michelmeunier@free.fr)