



SE RETROUVER

CONNAIS-TOI TOI-MÊME

«IMAGINE demain le monde» est un magazine bimestriel totalement indépendant qui traite de sujets d'écologie, de société et de rapports Nord-Sud. Dans le numéro 123 de septembre-octobre 2017, je découvre un arti-

cle qui m'a fortement impressionné et qui est de nature, me semble-t-il à nous intéresser tous. Avec l'autorisation de l'éditeur, je le transmets ici **intégralement**.

Site internet : www.imagine-magazine.com

Facebook : <https://www.facebook.com/imagine.demainlemonde>

David Le Breton

« Marcher permet de renouer avec nos sens »

Sociologue à l'Université de Strasbourg, David Le Breton a exploré toutes les facettes de la randonnée. La marche, dit-il, permet de s'évader du temps, de fraterniser avec l'entourage. elle réveille nos sens, emballe les imaginations, offre aux corps l'expérience jubilatoire de la mobilité.

Entretien avec un adepte de la lenteur.

Auteur d'Eloge de la marche (Métailié, 2000), puis de Marcher. Eloge des chemins et de la lenteur (Métailié, 2012), et plus récemment de *Disparaître de soi. Une tentation contemporaine* (Métailié, 2015), David Le Breton, sociologue du corps à l'Université de Strasbourg, fait de la marche

PeFC Belgium / Sonia Chapelle





La Marche

une expérience suprême, presque divine. Lente et choisie, la randonnée favorise le ressourcement nécessaire pour « *entretenir notre appétit de vivre* », dit-il.

Aux « cabossés de l'existence », aux « vaincus du destin », elle offre par ailleurs une rupture avec leurs « *ruminations quotidiennes* ».

Elle les sort de leur condition sociale, les fait « disparaître de soi » pour les entraîner dans un cheminement qui « *révélera progressivement les issues possibles à leur douleur, leurs inquiétudes ou leur deuil* ».

Qu'est-ce qui vous pousse à faire l'éloge de la marche ?

- Auparavant, les gens marchaient parce qu'ils n'avaient pas les moyens d'acheter un vélo. Il y a 20 ans, la marche est devenue récréative, un moyen de prendre ses distances avec la vie quotidienne, de retrouver le goût de vivre. Je fais l'éloge de l'effort de la marche parce qu'il est consenti, fourni à la mesure de ses ressources physiques. Marcher permet de retrouver une relation intime, sensible, avec soi-même, mêlée d'une certaine jubilation offerte par notre liberté retrouvée du mouvement.

vous estimez que la marche convoque nos cinq sens.

- Oui, marcher permet d'échapper à une certaine aseptisation de nos sens. Prenez la vue, en ville, elle est en permanence barrée par des immeubles, des routes, des ouvrages

en tous genres. Alors que le marcheur peut contempler des paysages ouverts et s'arrêter à loisir pour examiner les lieux de son choix. La marche sollicite également le goût, quand on cueille des mûres ou des myrtilles et que l'on fait étape dans des fermes-auberges qui proposent souvent des repas délicieux. Le marcheur se frotte également à la tactilité du monde quand il plonge sa main dans l'eau d'un lac, ou qu'il touche des fleurs, de l'herbe ou des pierres insolites. La marche offre enfin un univers sonore propre, fait de moments de silence entrecoupés de sons feutrés comme le clapotis d'un ruisseau ou le bruissement des arbres sous le vent.

«La marche est un retour à l'essentiel et une réconciliation avec le monde»

vous qualifiez par ailleurs la marche d'«acte de résistance», pourquoi ?

- La marche est une éloge de la lenteur car chacun est libre de choisir son rythme. Cette lenteur paraît dérisoire alors que notre monde moderne permet des déplacements très rapides. On peut aller à Mexico en quelques heures, la marche présente donc un anachronisme qui en fait un acte de résistance. Elle favorise également l'engagement de vraies conversations, à l'opposé de la tyrannie de la communication qui nous tient connectés en permanence à nos téléphones portables et notre boîte mail.



La marche entre amis ou en famille privilégie une relation en côte à côte et une confrontation directe avec la parole de l'autre. En cela, elle apparaît comme un lieu essentiel de transmission du savoir et des émotions, surtout entre générations. La table familiale était autrefois le lieu privilégié des échanges entre les membres de la famille.

Aujourd'hui, les ados préfèrent grignoter dans leur coin à l'heure qui leur convient.

La marche offre une manière formidable de renouer un contact avec ses enfants et ses petits-enfants.

Enfin, elle est également un apprentissage de la vie commune. Les marcheurs sont dans la civilité permanente. Ils échangent des sourires, des informations sur la beauté ou la dangerosité du sentier, sur la qualité des relais et auberges qui jalonnent le chemin. Ils baignent dans une éthique formidable qui montre aux jeunes générations que l'on peut saluer les gens que l'on croise, échanger un signe de connivence et d'amitié. La marche est un retour à l'essentiel et une réconciliation avec le monde.

Dans votre dernier ouvrage, vous expliquez comment la marche permet aussi de «disparaître de soi» ?

- Tout le monde n'a évidemment pas besoin de disparaître de soi. Beaucoup de personnes se sentent bien dans leur identité et dans leur vie. Cependant le mal-être existe dans nos sociétés, il se traduit par une recherche de l'alcool, non pour le goût ou la stimulation, mais pour l'ivresse, pour ne plus être là. On

voit la même chose avec la toxicomanie et l'anorexie. La marche est une réponse à ces difficultés de vivre, car elle permet aux personnes en souffrance de se dépouiller d'elles-mêmes, de « disparaître ».

La route nous rend disponibles au monde et fait que l'on arrête de ruminer nos soucis, de tourner en rond entre nos quatre murs. Sur les sentiers, on a véritablement l'esprit qui «bat la campagne», qui part dans tous les sens. C'est dans ces moments que l'on trouve des solutions à ses problèmes.

Je cite souvent la métaphore de la douleur. Plus on pense à sa douleur, plus on a mal, on lui donne de l'énergie, on la relance en permanence. C'est la même chose avec les tracas. On y pense, puis ils finissent par nous obséder. Partir sur les chemins permet de prendre les distances nécessaires pour trouver des solutions.

La route reconforte tout le monde, même ceux qui ont encaissé des coups particulièrement durs ?

- Ceux qui affrontent une séparation douloureuse, un deuil, une période de chômage ou une maladie grave ont tout intérêt à aller marcher, à emprunter un chemin dont ils ignorent encore la portée, mais qui leur permettra de trouver des solutions à leur mal de vivre.

La marche devient alors un passage initiatique. La personne séparée réalise qu'elle parvient à vivre sa vie sans l'autre. Celle qui porte le deuil va progressivement cesser de parler au défunt. Son cheminement apparaît comme un hommage à la personne disparue



La Marche

et l'acceptation de son absence. Cette guérison est possible, car la marche est libre, gratuite et consentie, contrairement aux gestes de la vie courante qui se cantonnent aux tâches utiles réalisées par une économie de moyens.

Vous attribuez ce même pouvoir apaisant au jardinage.

- Oui. La marche a connu un énorme essor sociologique fin des années 90. Depuis quelques années, le jardinage rencontre un engouement identique. Les similitudes sont nombreuses. Le jardinage est également un acte de résistance et une manière de disparaître de soi puisque durant des heures, on se laisse absorber par son activité. Une personne qui désherbe son jardin pense à des milliers de petites choses qui la sortent de son quotidien. Le jardinier revient également aux fondamentaux de la condition humaine : produire sa propre alimentation. Il profitera de ses récoltes, ses légumes lui paraîtront nettement plus savoureux que ceux du commerce, il renouera avec la joie de vivre. Tout comme la marche favorise le partage avec ses compagnons de route, le jardinier partage avec ses pairs ses astuces de jardinage, échange des plantes, des graines. Le vélo est également, selon moi, une bonne manière de s'échapper du quotidien.

Marcher, jardiner, faire du vélo, sont des actes gratuits qui nous éloignent de la nécessité de l'action. en fait, ce sont des formes de méditation.

- Ce sont des situations de médiation proche du lâcher-prise qui favorisent le vagabondage de l'esprit. Ce sont des façons de rebattre les cartes pour quelques heures ou quelques jours et de se redéfinir en tant que personne. Ceux qui ont la chance de faire de longues marches de plusieurs mois, rentrent généralement transfigurés. Ils ont modifié leur identité et mis à jour la hiérarchie des actions qui doivent jaloner leur vie. Une marche commence souvent comme une randonnée et se termine comme un pèlerinage.

- propos recueillis par Jean-François Pollet

Source : cet article est entièrement repris du magazine **IMAGINE** demain le monde.

David Le breton participera aux neuvièmes journées émergences, en compagnie notamment de Florence Aubenais, Eric Julien, Matthieu Ricard et Christophe André. Le temps sera le thème exploré à bruxelles le 10 octobre prochain. Une journée de méditation sera organisée également le lendemain.

www.emergences.org