



L'été des débats

« La marche est souvent guérison »

LA MARCHÉ 516 Comme l'illustrent de nombreuses expériences sociales ou individuelles et histoires de rémission, dépressions ou amertumes se dissolvent sur les routes, explique le sociologue David Le Breton

Marcher c'est avoir les pieds sur terre au sens physique et moral du terme, c'est-à-dire être de plain-pied dans son existence. Le chemin parcouru rétablit un centre de gravité dont le manque nourrissait le sentiment d'être en porte-à-faux avec son existence. Une manière de progresser soudain à pas de géant dans l'affrontement des difficultés personnelles en usant les tristesses ou la maladie. Les premières heures d'une marche amènent à un allègement des soucis, à une libération de la pensée moins encline à la rumination et plus sollicitée par une recherche de solution du fait de l'ouverture à l'espace qui semble élargir le regard sur les choses. Plus on pense à sa douleur, plus on a mal, de même plus on pense à ses soucis plus ils semblent insolubles.

La marche est une relance, un refuge intérieur pour se reconstruire, une échappée belle loin des routines de pensée ou d'existence, même de celles de l'inquiétude, ou du sentiment de passer à côté de sa vie. En mettant le corps et les sens au centre de l'expérience sur un mode actif, elle rétablit l'homme dans une existence qui lui échappe souvent dans les conditions sociales et culturelles qui sont aujourd'hui les nôtres. La pensée elle-même retrouve son mouvement. Le retour au corps à travers un effort à la mesure de chacun amène à se sentir passionnément vivant.

Robert Burton, dans son livre *L'Anatomie de la mélancolie*, publié en 1621, voit, dans le goût des paysages, « un usage modéré et opportun de l'exercice à la fois du corps et de l'esprit », un « excellent moyen de guérir de cette maladie » ou de s'en préserver. Rompre avec le temps circulaire de la rumina-

tion est une sauvegarde. Ce n'est pas la vie qui est devant soi mais la signification que nous lui prêtons, les valeurs que nous mettons en elle. Sortir de l'impasse impose la force intérieure d'ouvrir une fenêtre dans ce mur, c'est-à-dire de jeter une allée de sens, de se fabriquer une raison d'être, une exaltation, provisoire ou durable, renouveler le sentiment d'existence.

Ces ressources propres à la marche sont souvent utilisées par le travail social comme une activité de médiation proposée aux jeunes en souffrance. Par exemple, en alternative à la prison ou pour les éloigner de leur désarroi intérieur, l'association Seuil leur propose une longue marche de 2 000 kilomètres. Le mal de vivre adolescent, la délinquance et les autres conduites à risque ne sont pas une fatalité, ils n'augmentent en rien une voie toute tracée.

Certes, la marche ne bénéficie guère de valorisation pour les jeunes générations, avec son éloge de la lenteur, du silence, de la contemplation, etc. En revanche, elle a l'attrait d'une tâche impossible. Le défi devient acceptable quand le jeune apprend qu'une poignée d'autres ont réussi. Une telle entreprise est aussi une aventure, un accomplissement physique, un dépaysement susceptible de l'attirer. S'il accepte, il relance le temps vers l'inattendu et redevient apte à se projeter dans la durée pour réfléchir à une formation ou chercher un emploi. Il commence un travail intérieur sur la personne qu'il sera peut-être au terme de l'épreuve.

Source de sacré, de ressourcement

La marche est une rupture de la sédentarité qui imprègne ces jeunes pour remettre leur corps en mouvement, les amener de nouveau à la sensorialité heureuse du monde,

aux émotions, à l'effort. Elle favorise l'esprit d'indépendance, la prise d'initiative, la curiosité, la confiance en l'autre, la solidarité, l'estime de soi. Elle vient mettre un terme aux échecs qui émaillent leur existence. L'un d'eux dit combien il est revenu différent du voyage : « *Quand je suis parti, j'étais un blaireau. Depuis que je suis revenu je suis un héros.* » Un tel périple n'est pas donné à tout le monde, il marque une existence tout entière. Simultanément, le jeune vit une expérience de retrouvailles avec le lien social.

Se défaire de soi, des images qui collent à la peau, est pour lui une chance, la découvrir qu'un autre monde est possible et qu'il n'est nullement voué à la fatalité. Sur les routes, face à des interlocuteurs qui lui font confiance d'emblée, ignorent les étiquettes qui induisent ses comportements, il a la possibilité de se remettre au monde, de faire table rase des entraves renvoyées en permanence par le regard des autres qui lui faisaient une réputation.

La marche est souvent guérison, sa puissance réorganisatrice n'a pas d'âge. Elle procure la distance physique et morale propice au retour sur soi, la disponibilité aux événements, le changement de milieu et d'interlocuteurs, et donc l'éloignement des routines personnelles, et elle ouvre à un emploi du temps inédit, à des rencontres, selon la volonté de chance du marcheur... Détour nécessaire pour se rassembler, elle apaise les tensions, elle est propice à prendre enfin une décision qui se dérobaient et retrouver le goût de vivre, la saveur du monde. On connaît le succès des chemins de Compostelle, bien loin pourtant des références directement religieuses. Source de sacré, de ressourcement, la marche réenchante le monde. En découvrant l'envi-



ronnement à pas et à hauteur d'homme, elle est aussi une manière de retrouver son centre de gravité. Exercice à plein temps de la curiosité, elle implique un état d'esprit, une humilité heureuse. Elle rétablit une échelle de valeurs que nos routines tendent à faire oublier. Le marcheur est nu dans son environnement contrairement à l'automobiliste, il se sent davantage responsable de ses actes et oublie difficilement son humanité élémentaire.

La marche s'inscrit dans un espace imprégné d'histoire, de social et de culturel, mais elle est surtout tellurique. Elle sollicite en l'homme le sentiment du sacré. Emerveillement de sentir l'odeur des pins sous le soleil, de voir la ligne sinueuse d'un ruisseau à travers champs, un étang avec son eau limpide au milieu de la forêt, un renard traverser le sentier ou un grand oiseau peupler le ciel de l'énigme de son passage.

Pour la plupart, elle est la confirmation de leur goût de vivre, un moment d'intensité d'être. Les lieux possèdent parfois un don de guérison ou de rétablissement de soi. La marche procure un éloignement des anciennes familiarités, une disponibilité à l'instant, elle plonge dans un état diffus de méditation, sollicite une pleine sensorialité. Si la souffrance a présidé au départ, elle se dilue au fil des pas. Remise en ordre du chaos intérieur, la marche n'élimine pas la source de la tension, mais elle la met à distance, favorise les solutions. Elle éloigne d'une histoire trop figée en remettant justement l'existence en mouvement. Elle est un remède à la mélancolie et au sentiment d'être à l'écart du monde, elle est un sas pour disparaître de soi.

Pour une durée plus ou moins longue, le marcheur change son existence et son rapport aux autres et au monde, il est un inconnu sur la route ou les sentiers. En congé de son histoire, il laisse derrière lui son état civil, son histoire, ses soucis, ses responsabilités sociales, familiales ou professionnelles et il s'abandonne aux sollicitations prodiguées par le chemin. Cette suspension des contraintes d'identité, cette échappée belle hors de toute familiarité rendent propice la métamorphose personnelle.

Ni la durée d'une marche ni son cadre ne sont la condition de sa puissance de transformation intérieure, elle dépend surtout

de ce que l'individu fait de ce temps de disponibilité, d'ouverture. Le monde est dans les yeux de celui qui le regarde. Le maître et le moine cheminent dans la montagne et le maître demande : « *Sens-tu l'odeur du laurier ?* » « *Oui* », dit le moine. « *Dans ce cas, je n'ai plus rien à t'apprendre* », dit le maître.

Incise lumineuse

Baigné de l'hospitalité qui semble porter ses pas, le marcheur éprouve une reconnaissance infinie, il se sent à sa juste place à l'intérieur d'un monde dont il sent combien il le dépasse mais l'accueille. Sentiment plein d'exister rehaussé par l'autorité qui se dégage des lieux. Vivre possède enfin une évidence lumineuse. Des malades touchés par le cancer ou d'autres affections graves effectuent des marches en solitaire ou en groupe dans une sorte de prière aux éléments pour leur guérison. La douleur du deuil, de la séparation perdent leur acuité sous l'immensité du ciel ou du paysage. En apprenant la mort de Fernando Pessoa, Miguel Torga ferme son cabinet de médecin et s'enfonce dans les montagnes. « *Avec les sapins et les rochers, je suis allé pleurer la mort du plus grand de nos poètes d'aujourd'hui.* »

Au fil de la progression, même si quelque chose s'est arrêté, le monde se remet en marche. Le mouvement inlassable des pas traduit l'impossibilité de rester en place, écrasé par la peine, arraché à soi-même. L'intériorité, la lenteur, la suspension du monde environnant sont propices à ce cheminement, à ces remémorations. Après la mort d'un ami, Charles Péguy marche à travers la Beauce, noyé « *dans l'océan de notre immense peine* ». Sa marche est une prière qui le mène à la cathédrale de Chartres. Bien des dépressions ou des amertumes se dissolvent sur les routes. Marcher c'est retrouver son chemin.

Comme tout homme, le marcheur ne se suffit pas à lui-même, il cherche sur les sentiers ce qui lui manque. Nous avons toujours le sentiment qu'au bout du chemin quelque chose nous attend et qui n'était destiné qu'à nous. Une révélation est non loin de là, à quelques heures de marche, au-delà des collines ou de la forêt, un secret est dans l'imminence de venir à jour. Certaines routes laissent dans la mémoire une incise lumineuse. Tout chemin est d'abord enfoui en soi avant de se décliner sous les

pas, il mène à soi avant de mener à une destination particulière. Et parfois, il ouvre enfin la porte étroite qui aboutit à la transformation heureuse de soi. Le monde est immense au-delà des murs de nos habitations, et il n'attend que nous ■

DAVID LE BRETON

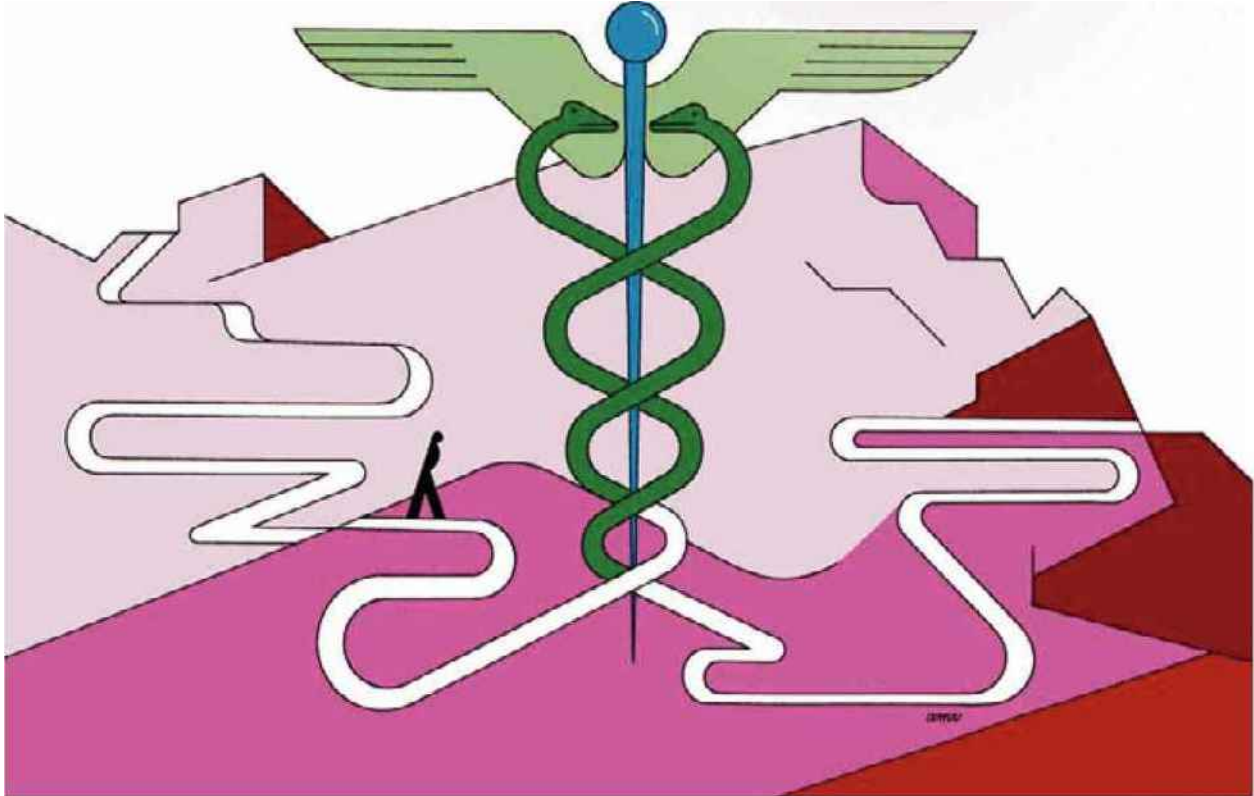
Prochain article : « La vitesse naturelle de l'homme, c'est la marche ».

Six pas de côté

Fonction organique de l'espèce humaine, la marche est aussi une pratique sportive ou spirituelle, touristique ou thérapeutique, qui connaît de nombreux adeptes. Echappatoire au monde de la vitesse, pas de côté face au règne de la virtualité, la marche interroge notre actualité. En six épisodes, *Le Monde* donne la parole à des historiens randonneurs, des écrivains aventuriers, des philosophes flâneurs et des anthropologues marcheurs, afin de comprendre pourquoi et comment la marche est devenue un véritable phénomène de société.

Randonnée, trek, balade urbaine ou périple littéraire... « Le Monde » organise dans le cadre du Monde Festival une rencontre sur la marche, le samedi 23 septembre, à l'Opéra Bastille. Réservez vos places en ligne sur le site Lemonde.fr/festival

**LA MARCHÉ EST
UNE RELANCE,
UN REFUGE INTÉRIEUR
POUR SE RECONSTRUIRE,
UNE ÉCHAPPÉE BELLE
LOIN DES ROUTINES
DE PENSÉE
OU D'EXISTENCE**



ANNE-MARGOT RAMSTEIN



David Le Breton

Professeur de sociologie à l'université de Strasbourg, David Le Breton est l'auteur de « *Marcher. Eloge des chemins et de la lenteur* » (Métailié, 2012), « *Eloge de la marche* » (Métailié, 2000) ou « *Disparaître de soi. Une tentation contemporaine* » (Métailié, 2015)