



## Lettre de mars 2016 : A marché, a beaucoup marché, comme le dit le soldat, est fatigué, a hâte d'arriver ...

### Je marche donc je suis



Dès l'enfance je n'avais pas plaisir à marcher : souvent pieds nus, je sautillais, bondissais, sautais, telle un Zébulon, trébuchais, couronnais mes genoux. Marcher était un calvaire lorsqu'il me fallait traîner mes souliers derrière les pas trop grands de mon père marcheur passionné.

La marche se construit depuis les tous premiers échanges de la vie : le fœtus in utero esquisse des pas, le nourrisson marche dans l'eau, à la fin de la toute petite enfance arrive la marche tant attendue.

Marcher ne tient pas seulement à une simple biomécanique du bassin et des genoux mais est issu d'un lent processus de construction, de développement de l'autonomie neurologique et motrice mais aussi du langage, par imitation, par effet miroir dans le désir d'être comme les autres : soit les parents, soit un loup pour « l'enfant sauvage » ... selon une étude de l'université de San Diego parue en janvier 2010 dans la revue Cerebral Cortex, bébé développe dans son cerveau des neurones miroir qui assurent une intégration des actions motrices de ses parents.

### Une singularité agissante...

L'accompagnement verbal-babillages et gazouillis-et gestuel bienveillant par les touchés-habillages, changes-les portés, les bercements (handling et holding décrits par Winnicott) permet au petit enfant d'édifier sa propre sensation charnelle, corporelle, son sentiment d'entièreté. Reçu de cette confiance il pourra se détacher et vivre son individualité.

Jacques Alain Lachant, ostéopathe DO, consultant spécialiste de la marche à la clinique Mont Louis de Paris écrit : « Ces moments de dialogue corporel et psychique parents-enfants sont cruciaux et interrogent sur l'origine primaire de certaines formes de dépression de l'adulte. »

### Chaque pas dessine l'empreinte de notre Être

Marqueurs, reflet du corps de notre éducation, notre état psychologique, notre façon de se déplacer donne des indications sur l'être et l'âme.

Balzac ou Edgar Poe – grand marcheur – observaient volontiers la polysémie des corps en mouvement pour étayer leurs récits.

Sans faire de psycho morphologie bon' marché', observons notre attitude, notre posture laissant paraître de l'allégresse amoureuse, de la tristesse dépressive, de l'arrogance. Chaque marche a une histoire propre qui se modifie tout au long de notre vie.

Portez vous bien ! porter, se comporter passe par les pieds . Quand je fléchis, j'en ai plein le dos, c'est marche ou crève. Quand je me redresse je me porte mieux, je me supporte .Ben oui, si j'arrive à marcher je vais être un acteur mouvant , je vais vivre quoi !

## Intermède : fureur de vivre ou retour vers le futur antérieur ?

L'ado, le pré adulte, le jeune adulte... parfois cela peut durer encore et encore ! Ceux continuellement balancés entre le zist et le zeste, divisés, partagés, nébuleux , entre l'être et le néant peinent à marcher avec un Ego XL.

Vivre non pas dans l'instant présent mais déjà dans l'instant futur avec un désir de puissance. Culte, fétichisme de la mob, de la moto, de l'auto sont les symboles de l'extension de leur propre Moi . Paradoxalement se laisser glisser, griser par un retour vers le passé pré humain dans son cocon coquille d'œuf de verre et de métal, comme l'exprime Alain Hervé, c'est flotter comme une baleine sans efforts. La voiture en reconstituant le glissement du corps dans l'eau renvoie le conducteur insatisfait de son état de bipède à l'époque de sa vie de mammifère amphibien au cerveau reptilien .

## Je marche donc je pense

La bipédie est le legs d'un lointain ancêtre commun à nous homme , animal qui marche , comme les chimpanzés, Bonobos et autres singes ...

L'homme debout se déplace au trot comme le cheval avec une endurance exceptionnelle lui permettant de chasser à vue, développant ainsi sa masse osseuse et musculaire et un gros cerveau (celui-là même qui nous fait souffrir au passage à l'accouchement !)

La marche met en lien le pied et le cerveau, la verticalité du corps, la posture libère alors le cerveau (cervelet) permettant la créativité.

Mais notre évolution est une mosaïque plurielle et plus nous devenons civilisés plus nous nous éloignons de la nature.

Nous sommes dorénavant en mal évolution comme le souligne Pascal Picq .

Iphoneurs, smartphoneurs, galériens du connecté partout tout de suite, mains dans les poches , tête baissée, arpenteurs de trottoirs mal chaussés les pieds comprimés , écrasés en escarpins ou mocassins.

Un caillou dans la chaussure et voilà notre imaginaire réduit à une semelle.

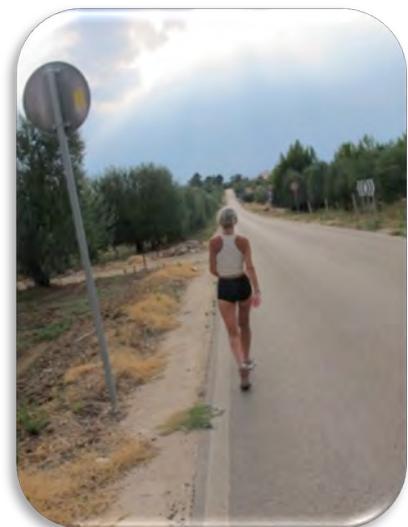
Marche inappropriée et sédentarité deviennent un problème de santé publique : obésité, pathologies ostéo-articulaires, cardio-vasculaires, neurodégénératives notre société moderne est dévastatrice.

## Moi aussi j'ai mis du temps à atterrir

De la course où le pied cherche à décoller, des marathons du bout du monde vers d'autres ailleurs aux cent bornes mythiques et éthiques mon pas se ralentit pour enfin atterrir.

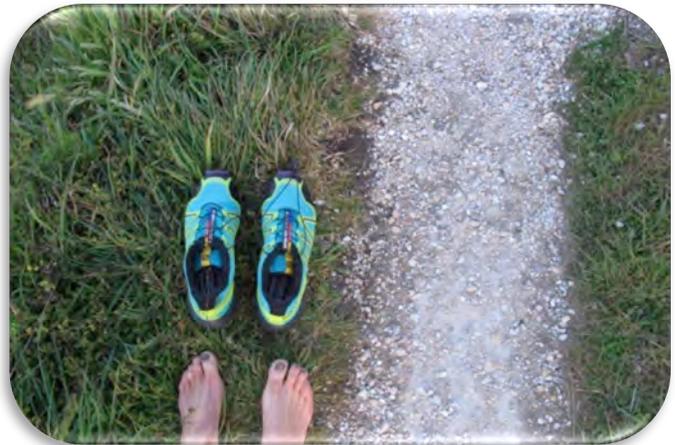
Avoir les pieds sur terre pour être au monde vraiment.

Marcher pour vivre c'est vivre lentement, retrouver la vie où l'homme a sa place sans rien perdre. On perd son temps quand on ne l'habite pas !



## Reprendre pied

« Lorsque ça ne va pas en l'homme, l'agir et la pensée s'interrompent. Reprenons pied aujourd'hui dans ce territoire que nous ne savons plus mentalement situer » Pascal Marin  
Le corps cheminant, reliant la tête et les pieds a enfanté les plus hautes réalisations : des simples colporteurs ou compagnons au poète Rimbaud aux semelles de vent, des philosophes solitaires Rousseau, Thoreau, Nietzsche, Serre aux écrivains pèlerins Stevenson, Ruffin n'ont rien des pèlerins consommateurs des choses de l'esprit comme des biens de la terre.



Le touriste marche vers quelque chose qui achève sa marche.

Le marcheur pèlerin marche vers le marcheur.

« Vous avez fait un long voyage pour arriver à vous-même. » ( cf Croyances de Jean-Claude Carrière)

Le pèlerin c'est celui qui se pèle ! Qui retire sa peau.

L'errance le met à nu. « Voyager non pour acquérir mais s'appauvrir ! » dit Henri Michaux.

Le marcheur pèlerin ne se déplace pas de lieux en lieux qu'ils soient saints ou non : il marche vers lui-même.

Pas d'appétits spirituels, de recherche d'objets d'extase pour s'affranchir du ciel ou d'un salut. C'est sa façon de marcher sur la terre qui en fait une terre sacrée.

## Marcher, mais vers où ?

En activité ou au repos il n'y a rien à attendre à part rentrer en soi-même. L'esprit n'a pas de frontières il est inlocalisé sur le GPS et sans voyage intérieur les voyages extérieurs sont inutiles.

Errer comme les moines gyrovagues du mont Athos tout comme les sadhus indiens, se laisser porter comme des nuages dans le vent, marcher poussé par l'esprit. Chaque jour une nouvelle route, un nouveau lieu, une nouvelle vie à laquelle ils renaissent.

## Assieds-toi et va !



Comme le cite Jean-Yves Leloup théologien, philosophe ,prêtre orthodoxe,

Assieds-toi :ce n'est pas rester assis mais être centré dans l'à - venir de la vie : je suis.

Va : être dans le mouvement de la vie : je serai.

Nul besoin de voyager car on s'emmène toujours avec soi et même à l'autre bout du monde, une âme malade ne trouvera pas de repos. Aux conso-touristes Sénèque semble dire « ...tu ne fais pas de voyage, tu erres, tu te laisses emporter quand vivre heureux se trouve en toute place »

## De la marche à l'exil



Nous pouvons marcher, contre , pour ou avec... marcher contre l'oubli, contre la faim, marcher pour les droits de l'homme, pour la paix et marches solidaires. La marche la plus courageuse est celle des exilés . Expulsés d'un monde qui s'écroule leur marche porte tout l'avenir du monde, vivants chaque matin un commencement, prenant leur existence comme un cheminement .

« Pour partir il faut de l'énergie et la condition d'exilés offre entre attraction et répulsion, désirs et peurs, les conditions énergétiques pour ouvrir un chemin. Désir de revenir, peur de rester, piégés ici, d'y mourir. Au milieu de leur vie ils sont déjà dans la mort. L'exilé est en route dans sa tête, dans son cœur même s'il n'a pas encore trouvé la porte pour fuir, même s'il est condamné à piétiner ici, où vivre n'est plus un dû , où survivre est un combat. » .

L'exilé n'est-il pas la silhouette de filiforme, fragile, incertaine, vulnérable, le pied dans la glaise « L'homme qui marche » de Giacometti qui « ...rend visible la faiblesse et la force de son être vers la mort, nous faisant éprouver en chacun de nous la vie dans son surgissement miraculeux comme un don de la

mort à venir . »Pascal Marin .

A marché, a beaucoup marché, comme le dit le soldat est fatigué , a hâte d'arriver...prêt à pactiser avec le diable !

Justice et liberté  
Frères ne dites pas  
Que l'aurore brille devant nous.  
Justice et liberté  
Frères osez  
Demain nous rosserons le diable à mort ... »

Hannah Arendt

### Références :

Jacques-Alain Lachant : La marche qui soigne .  
Petite biblio Payot santé  
Pascal Marin: Tes pas te portent . édition du Cerf  
Michel Jourdan Jacques Vigne : Marcher, méditer .  
édition Albin Michel  
Pascal Picq : La marche . édition Autrement  
Hannah Arendt : Heureux celui qui n'a pas de  
patrie . édition Payot  
Ultréïa: Méditation et cheminement . revue été  
2015



Prenez soin de vous,  
**Isabelle LUCAS**