

La marche, un salutaire retrait du monde. Par David Le Breton, sociologue et anthropologue

La marche est une échappée belle loin des routines de pensée ou d'existence, loin des pesanteurs possibles du travail ou des soucis personnels. Elle est une suspension des contraintes d'identité et des attentes qui les accompagnent.

Marcher revient à se mettre en congé de son histoire et à s'abandonner à son rythme propre aux sollicitations du chemin. Elle est une forme heureuse de disparition de soi, une manière justement de reprendre son souffle, de faire une pause au bord de son existence.

Sur les sentiers, il n'est plus nécessaire de soutenir le poids de son visage, de son nom, de sa personne, de son statut social, de son emploi du temps... Le marcheur tombe les éventuels masques car nul n'attend de lui qu'il joue un personnage. Il est un inconnu sur la route, sans engagement autre que l'instant qui vient et dont il décide de la nature.

En principe, il est déconnecté, ouvert à son environnement, aux rencontres, au temps qui passe. En vacance de soi, pour une durée plus ou moins longue, il change son existence et son rapport aux autres et au monde, il n'est plus engoncé dans son état civil, sa condition sociale, ses responsabilités envers les autres, il est disponible aux découvertes au fil de l'itinérance. L'esprit peut battre la campagne en toute liberté.

Un monde de l'amitié, de la parole, de la solidarité

L'auberge, le café, le banc prolongent parfois la rencontre esquissée quelques heures plus tôt. Emprunter ces chemins de traverse revient à laisser derrière soi un monde de compétition, de désengagement, de vitesse, de communication au profit d'un monde de l'amitié, de la parole, de la solidarité. Retour aux sources d'une commune humanité où l'autre n'est plus un adversaire mais un homme ou une femme dont on est solidaire.

La marche est le lieu d'une éthique élémentaire à hauteur d'homme.

La route est université car elle est universalité, elle diffuse une philosophie d'existence propre à polir l'esprit et à le ramener toujours à l'humilité et à la souveraineté du chemin. Elle est un état d'alerte permanent pour les sens et l'intelligence, l'ouverture à une multitude de sensations et de rencontres, une source de renouveau.

La vue n'est jamais pour le marcheur le sens philosophique de la distance, mais celui de l'étreinte, de la profusion. Il ne sait où donner des yeux et du corps tant affluent les perceptions.

Mais tous les sens sont à la fête dans leurs déclinaisons différentes, selon les saisons ou l'heure du jour. Même le goût n'est pas oublié quand l'été, par exemple, pourvoit à foison les myrtilles sauvages, les framboises, les prunes, ou en cet automne, les champignons ou les châtaignes.

Dans un temps ralenti, le marcheur fournit un effort à la mesure de ses ressources physiques propres. Il décide seul de ses heures ou de ses journées. Rien ne l'empêche de faire une sieste au bord de la route ou de musarder devant une rivière ou un lac, ou même de s'y baigner. Il ne va pas plus vite que son ombre.

Une randonnée est un éloge de la lenteur

Loin des impératifs de vitesse, de rendement, d'efficacité, une randonnée est un éloge de la lenteur, de l'amitié, de la conversation, de l'inutile. Il ne s'agit plus d'être pris par le temps mais de prendre son temps.

Aujourd'hui, les sentiers abondent de flâneurs qui cheminent à leur guise, à leur pas, en leur temps, en conversant paisiblement ou en méditant le nez au vent. Ils ont retrouvé une sorte de mouvement de respiration, ils vivent dans le rythme du monde, à hauteur de leur existence. Ils se sentent infiniment vivants. C'est pourquoi aussi la marche est une forme élémentaire de résistance, de retrouvailles avec le monde.

La marche a le pouvoir de rompre une histoire personnelle douloureuse ou en porte-à-faux. Les expériences à ce propos sont innombrables. Elle est parfois un outil de choix pour des malades atteints, par exemple, de cancer, de sclérose en plaques, ou pour des personnes traversant une période de désarroi personnel après une séparation, un deuil, le chômage, ou la dépression, la perte du goût de vivre.

D'où aussi l'usage de la marche dans le monde du travail social avec des mineurs délinquants ou des adultes en déroute et ayant des soucis avec la justice. Proposer une longue marche, c'est poursuivre alors le chemin éducatif et social, c'est continuer à voir l'individu comme un interlocuteur qui vaut la peine qu'on discute avec lui, et non un intrus qui perturbe le fonctionnement collectif.

La marche est toujours ouverture au monde, possibilité d'une redécouverte de l'étonnement d'exister, elle est propice pour chacun, et surtout pour ceux qui oublient combien le monde est étendu au-delà des murs de son habitation.

David Le Breton est l'auteur de « *Marcher. Eloge des chemins et de la lenteur* » (Métailié 2012)

(article publié par le *Journal Le Monde* daté du samedi 8 octobre 2016)