

Marcher , le bien-être

Lorsque ma vie professionnelle arriva à son terme et que le temps libre fut soudainement abondant, j'ai cherché une activité pour occuper une partie de celui-ci, et la marche m'a semblé à l'évidence celle qui pouvait me convenir. En effet, on peut la pratiquer à un âge avancé sans être très sportif; d'ailleurs ce n'est pas vraiment un sport puisqu'il n'y a pas de scores ni réellement de compétition. Il suffit d'une paire de bonnes chaussures, de ses deux jambes et de prendre le temps; car ce qui compte vraiment pour le randonneur, c'est la nature dans laquelle il évolue, la beauté des paysages, la couleur du ciel, les émotions qu'il ressent.

Mais ce que je n'avais pas imaginé, c'est le bien-être qui peut en résulter. Après maintenant quelques années d'exercice de la marche, ce bien-être est toujours présent et je me suis naturellement demandé pourquoi.

A la réflexion, il me semble que le bien-être est une sensation diffuse et complexe composée de plusieurs états tels que le plaisir, la joie, la plénitude, le bonheur, la sérénité.

D'abord le plaisir que l'on éprouve, fait de sensations agréables et douces. Le plaisir se consomme. Dans la marche, on trouve ces moments de plaisir au détour d'un chemin: la fraîcheur d'un sous-bois en été, des framboises que l'on cueille en passant...

La joie est autre chose, moins impromptue et plus exigeante, moins intense et plus complète. La joie n'est pas l'émotion, elle s'affirme. Joie de la pensée quand elle trouve, joie du corps quand il accomplit sans peine. Quand on marche, la joie c'est de sentir à quel point le corps est fait pour ce mouvement, comment il trouve dans chaque pas la ressource du prochain.

Au-delà de la joie ressentie à marcher sans effort, il y a la plénitude. Une simple halte pour se désaltérer tranquillement et contempler le soir qui tombe doucement et c'est se sentir vivre intensément dans un monde en harmonie.

Et puis il y a le bonheur. Le bonheur c'est le spectacle d'une vallée au soleil couchant, la course d'un chevreuil, la brume qui se lève et dévoile le paysage. Le bonheur, c'est saisir la grâce du moment. Il n'y a pas de recette, il faut être là quand il vient; une occasion merveilleuse qui n'est pas répétable.

Enfin il y a la sérénité. C'est encore autre chose. La marche y invite par l'alternance du mouvement et du repos, par sa lenteur et son caractère répétitif. Il faut juste avancer à son rythme jusqu'à l'étape dans la quiétude de ne rien attendre d'autre. Et après la marche, cette douce et saine lassitude qui nous laisse aussi apaisés, n'est-ce pas une approche vers la sérénité?

Ainsi me semble être la marche; si simple, si naturelle, et finalement capable de nous donner tant de bien-être.

Claude