

La traversée des Pyrénées à pieds

L'été dernier, Christine Eglème et Christian Lauer, sophrologues à Bourg en Bresse, ont réalisé "leur ici les étapes de cette "grande marche", depuis l'idée, le rêve, le projet... jusqu'à la réalisation. Ils nous livrent tout ce qui s'est joué avant, pendant et après ! **Expérience vécue : marche et démarche !**



Le 1^{er} juin 2007, nous voici sur la route...

Avant le premier pas, nous avons déjà fait du chemin ! Depuis la naissance de l'idée de cette traversée en 2000, nous avons dû franchir toutes les étapes habituelles pour la réalisation d'un grand projet : s'absenter deux mois minimum, s'organiser professionnellement, s'entraîner, porter le sac à dos...

Comme dans tout projet, nous rencontrons des obstacles : fermer nos cabinets respectifs, rencontrer toutes nos peurs, vais-je pouvoir porter un si gros sac, marcher si longtemps, ne pas être "relié" à la maison, à la famille, au téléphone, à internet...? Autant de saboteurs éventuels avec lesquels nous négocions.

(Sentier de Grande Randonnée) qui relie Hendaye (Pyrénées Atlantiques) à Banyuls (Pyrénées Orientales).

Les sacs à dos sont bien chargés : nous avons tout ce qu'il faut ! Et surtout de bonnes chaussures et des chaussettes à notre pointure pour éviter les ampoules ! Nous ne sommes pas très rassurés ce premier jour, il faut prendre de nouveaux repères, s'orienter. Nous avons cependant le cœur léger d'avoir pu, avant le départ, nous "mettre à jour" dans nos organisations personnelles et professionnelles, prendre toutes les dispositions nécessaires pour partir l'esprit tranquille. Notre sac à dos n'est pas chargé de problèmes non résolus, ce qui tombe à pic, car il est déjà bien assez lourd ! C'est justement pour être à jour qu'il nous a fallu du temps entre l'idée et la réalisation.

Petit travail de confiance en soi pour la fermeture du cabinet de sophrologie : les clients nous connaissent, ils seront là à notre retour, oui nous sommes confiants !

Les premiers jours de marche sont longs et difficiles, la fatigue est là, nous n'avons pas trouvé notre rythme. Nous ne sommes pas encore dans le plaisir complet de la marche.

Après quelques jours, nous redescendons dans un village pour renvoyer des bagages par la poste : apprendre à se délester du superflu pour ne garder que l'essentiel, chaque randonneur au long cours en fait l'expérience !

Nous avançons toujours vers l'est, de longues étapes de huit à dix heures de marche, nos musculatures s'adaptent lentement. Ce mois de juin nous offre la nature et les grands espaces pour nous seuls, nous croisons des troupeaux de vaches, chèvres, moutons et chevaux en liberté, nous marchons des journées entières sans rencontrer âme qui vive, si ce n'est

le soir au gîte d'étape, où nous faisons des rencontres sympathiques.

Partis randonneurs, nous devenons marcheurs puis nomades, abandonnant peu à peu sur le chemin, nos professions, nos possessions, nos maisons, nos préoccupations. La marche nous ouvre à une autre cadence, tout en acceptant le rythme de l'autre, différent du sien.

Peu à peu, il n'y a plus de début et de fin, ni de passé, ni de futur, nous vivons le jour présent et ce jour seulement, plus rien ne presse, nous avons le temps, une autre dimension de l'espace et du temps.

La marche nous enseigne aussi qu'il n'est pas dans la nature des choses d'aller droit au but. En montagne, même si l'on voit au loin la cime à atteindre, on ne peut pas y aller directement. Il faut descendre, remonter... le chemin direct n'est pas possible. Comme dans la vie, les détours et digressions peuvent être précieux. Le silence nous accompagne, autour de nous, entre nous, en nous. Le terrain irrégulier nous invite à être vigilants à chaque pas. Cette qualité de présence nous nourrit intérieurement. Nous sommes heureux.

Après trois semaines, notre forme physique est meilleure : notre corps s'adapte et marcher devient facile, un vrai bonheur ! Il faut du temps à la physiologie pour qu'elle s'ajuste.

Des lieux toujours nouveaux nous offrent des rencontres nouvelles. Nous partageons de longues journées de marche avec Jean-Pierre, 71 ans, qui, comme nous, fait la traversée des Pyrénées. Nous vivons de vrais moments chaleureux le soir, aux étapes, autour de notre soupe de pâtes et parfois d'un verre de vin rouge du pays. Les cartes nous indiquent notre progression. Nous nous



Christine Eglème et Christian Lauer

Relier l'Atlantique à la Méditerranée par la montagne... pour faire un vrai break afin de mettre en pratique ce que nous enseignons dans notre métier de sophrologue. Voilà l'idée de départ ! Une pause dans la vie, dans nos emplois du temps bien chargés, faire le point comme le capitaine du navire pour arriver à la bonne destination.

Nous voici donc à Hendaye le 31 mai, pour reconnaître les lieux et s'immerger dans l'océan Atlantique. Le 1^{er} juin à 6 heures, sous la pluie, ce sont nos premiers pas sur le GR10

Deux sophrologues en chemin...

chemin” en effectuant la traversée des Pyrénées à pieds durant 51 jours de marche ! Ils nous content et partagent cette expérience d'un vrai break dans la vie ainsi que tous les bénéfices de cette marche et Leur témoignage nous invite à nous poser la question : « Et pourquoi pas ? »

sentons de plus en plus libres. Nous quittons parfois le GR 10 en raison des intempéries. Mais nous devons alors sortir des schémas établis et revenir vers notre projet initial qui était de traverser les Pyrénées et non de faire le GR 10. D'autres chemins, d'autres voies nous libèrent tout à coup d'une contrainte que nous nous étions imposée sans nous en rendre compte ! Luchon est déjà la moitié du parcours. Les paysages se transforment : les Hautes Pyrénées, l'Arriège, nos pas nous font découvrir des lieux et des paysages fantastiques, ouverts, lumineux, immenses.

Nous assurons nos besoins physiologiques : trouver à manger, dormir, marcher... Nous mangeons avec appétit, car nous dépensons une énergie considérable dans les dénivelés importants. Nous redécouvrons la saveur des plaisirs simples (une douche) et des nourritures de base. Le sac à dos contient notre essentiel, nous sommes maintenant habitués à sa présence permanente, et parfois même nous oublions qu'il est sur notre dos ! Le soir, après la douche ou l'eau du torrent, parfois une courte sieste, nous serions presque prêts à repartir ! Nos facultés de récupération sont devenues étonnantes. Nous mesurons combien la durée est nécessaire à notre biologie. Comme dans nos pratiques de sophrologues, il faut du temps pour apprendre, s'entraîner, intégrer ! Notre nature ne s'accommode pas de la précipitation, des rythmes rapides auxquels nous sommes soumis. Durant les derniers jours de marche, nous nous préparons mentalement à la fin. Lorsque nous apercevons la mer, tout au loin, le cœur se serre, une vague de nostalgie nous contacte en nous faisant pressentir qu'il faudra bientôt quitter nos habits de randonneurs. L'arrivée à Banyuls est

chargée d'émotion. Nous sommes presque étonnés que les vacanciers et touristes qui animent la place et les terrasses de cafés soient indifférents à notre réalisation !

L'immersion dans la Méditerranée clôt ce périple et cette expérience. Autour d'une table conviviale, nous fêtons notre réussite avec quelques amis venus nous accueillir, racontant histoires et anecdotes amusantes.

Allégés de quelques kilos, nous retrouvons ensuite les enfants, la maison, le chat. Nous mesurons alors combien il nous faut maintenant nous “poser”, retrouver nos repères. Nous sommes en phase d'intégration. Nous avions pressenti qu'il nous faudrait un temps avant de reprendre le travail. Les bottines et les sacs à dos restent dans le couloir, comme s'ils nous regardaient, dans l'attente d'un nouveau départ.

Ce n'est pas vraiment la Méditerranée qui a mis fin à notre expérience. En effet, ce que nous n'avions pas mesuré, ce sont toutes les retombées positives, les bénéfiques et les enseignements de cette traversée : le partage avec les amis, des conférences pour montrer nos plus belles photos tout en parlant des projets et des objectifs de vie, une forme physique étonnante, plus tonique et plus dynamique, de l'énergie pour entreprendre, créer, faire d'autres projets.

En réalisant complètement cette traversée, notre couple s'est aussi enrichi, dans l'acceptation des différences de l'autre, les partages au quotidien, le respect et l'amour. Les difficultés de certaines étapes nous ont permis de contacter nos capacités et nos ressources, d'avoir davantage confiance. Nous nous sentons sereins, l'esprit plus ouvert, plus tolérants. Nous en-



fants déjà adultes sont fiers de leurs parents, ils sont stimulés pour leurs projets personnels.

Ce vrai break fut un parcours riche d'enseignements. Il nous confirme que la durée est un élément nécessaire et indispensable à la transformation en profondeur, tant sur le plan physiologique que mental. Nous nous sentons maintenant plus cohérents avec ce que nous enseignons en tant que sophrologues, ayant contacté les fondamentaux : être conscient, autonome, responsable, authentique, en mouvement.

Au retour, nous nous interrogeons sur ce que pourraient apporter des marches longues durées, sans jour de pause, dans le traitement des addictions, désintoxications, dépressions et nous serions désireux d'échanger sur ce sujet avec des professionnels de la santé.

Ce qui un jour nous semblait impossible et difficile à réaliser est devenu possible et a été réalisé ! D'autres projets de grande marche se dessinent déjà.

Lecteurs, si vous contactez une part de rêve, une envie d'oser votre projet, votre partance, votre envol... posez-vous et écoutez votre cœur.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR A. GIRAUD