

# Actes des rencontres Marcher pour guérir



## Chemins de Saint-Jacques de-Compostelle : patrimoine, marche et santé

**LE MONDE**  
histoire - art - archéologie  
**DE LA BIBLE**

# Marcher pour guérir

## Les organisateurs

### Introduction

- Une question anthropologique et historique, utile au présent

### Avant-propos

- Pourquoi ces rencontres ?

## I – Médecine et pèlerinage, compagnons de route ?

- 1. La pratique du pèlerinage en quête de guérison dans l'Antiquité gréco-romaine
- 2. Saints thaumaturges et reliques sur les chemins français de Compostelle
- 3. L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques à Toulouse, son histoire et son lien avec les jacquets

## II – Les « pèlerins » d'aujourd'hui : pourquoi partir ?

### Première table ronde

- 1. Des profils multiples, des attentes diverses
- 2. Une enquête sur les cheminants dans le Lot

### Deuxième table ronde

- 1. L'action de la marche vers Compostelle sur le pèlerin
- 2. L'association des Haltes Pèlerins d'Arles à Compostelle : s'unir pour un accueil humain de qualité
- 3. Transition(s), avec l'agence Via Compostela
- 4. Et si guérir, c'était se re-trouver... en faisant le premier pas ?

## Grand témoin

- Marcher pour s'en sortir

## III – Les vertus des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle

- 1. La contemplation du paysage et du patrimoine
- 2. L'accueil, la rencontre et l'échange
- 3. La marche : une itinérance douce, une approche à hauteur d'homme et à petite vitesse
- 4. Prendre soin de soi : marcher

## IV – Le chemin peut-il prévenir et soigner ?

- 1. Compostelle : un chemin parmi d'autres ?
- 2. Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle peut-il prévenir et soigner les maladies ?
- 3. Comment les pieds lavent-ils l'âme ?
- 4. Marcher : l'art de la rupture

## Conclusions et perspectives

- 1. Pourquoi partir sur les chemins vers Saint-Jacques de-Compostelle ?
- 2. Genèse d'un cheminement
- 3. *Pèlerin*, un hebdomadaire en chemin
- 4. L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques sur les chemins de Compostelle : hospitalité, humanité, santé
- 5. La Ville de Toulouse et le 20<sup>e</sup> anniversaire

Livre numérique mode d'emploi

ACTES DES RENCONTRES

# MARCHER POUR GUÉRIR

CHEMINS DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE :  
PATRIMOINE, MARCHE ET SANTÉ

**Organisées à l'Hôtel-Dieu de Toulouse  
les 19 et 20 juin 2018**

dans le cadre du XX<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription  
des « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France »  
sur la Liste du Patrimoine mondial par l'UNESCO

## ORGANISATION

L'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle), la Fédération Patrimoine-Environnement, *Le Monde de la Bible* et l'hebdomadaire *Pèlerin*, avec le concours du Centre Hospitalier de Toulouse et de la Ville de Toulouse et le soutien du ministère des Sports, de la Région Occitanie/ Pyrénées-Méditerranée, du Département de la Haute-Garonne, des entreprises Via Compostela, Reltex et Mazars.

## LES ORGANISATEURS

### **L'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle)**

L'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle) réunit une centaine de collectivités territoriales, des hébergeurs, des offices de tourisme, des associations jacquaires, de développement local ou de valorisation du patrimoine. Elle constitue un véritable centre de ressources grâce à son expertise sur la thématique. Depuis 2016, elle anime le réseau des propriétaires et gestionnaires des composantes inscrites sur la Liste du Patrimoine mondial au titre des « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France », dans le cadre d'un protocole d'accord signé avec l'État.

[www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

[www.cheminscompostelle-patrimoinemondial.fr](http://www.cheminscompostelle-patrimoinemondial.fr)

### **La Fédération Patrimoine-Environnement**

La Fédération Patrimoine-Environnement réunit des personnes morales et des personnes physiques qui militent pour le développement durable, pour la protection et la mise en valeur de l'environnement, du patrimoine archéologique, architectural et touristique de la France, et pour l'amélioration du cadre de vie des Français.

[www.patrimoine-environnement.fr](http://www.patrimoine-environnement.fr)

## **Le Monde de la Bible**

*Le Monde de la Bible* est une revue d'histoire, d'art et d'archéologie autour des univers bibliques et religieux du bassin méditerranéen, publiée par le groupe Bayard. Chaque trimestre, elle est disponible en kiosques et en librairies. Elle publie également chaque année six livres numériques téléchargeables sur son site Internet.

[www.mondedelabible.com](http://www.mondedelabible.com)

## **L'hebdomadaire Pèlerin**

L'hebdomadaire *Pèlerin* propose un décryptage de l'actualité de la France et du monde. Débats, dossiers, reportages: ce magazine, publié par le groupe Bayard, permet de comprendre avec discernement les évolutions de la société. *Pèlerin*, c'est aussi des balades nature et une information régulière sur l'univers des chemins, notamment à travers la newsletter mensuelle *L'Écho des chemins*.

[www.pelerin.com](http://www.pelerin.com)

# INTRODUCTION

## Une question anthropologique et historique, utile au présent

Par **Benoît de Sagazan**,  
rédacteur en chef du *Monde de la Bible*

**P**ourquoi une revue d'histoire, d'art et d'archéologie telle que *Le Monde de la Bible* s'associe-t-elle à un événement qui mêle des médecins, des marcheurs et des pèlerins, des collectivités locales qui s'interrogent ensemble autour de la question « marcher peut-il aider à guérir ? »

Il existe deux raisons principales à cela. La première est que ces rencontres, tenues à Toulouse les 19 et 20 juin 2018 et que j'ai eu plaisir à animer, s'inscrivent dans le calendrier d'un anniversaire, celui des 20 ans de l'inscription des chemins vers Compostelle par l'UNESCO au Patrimoine mondial de l'humanité, un pèlerinage millénaire qui lui-même a fait, en 2004, l'objet d'un dossier dans *Le Monde de la Bible* (n° 159), titré « Compostelle sur les traces de saint Jacques ». La seconde raison est que l'intitulé du colloque pose une question à la fois anthropologique et historique, religieuse et médicale, présente dès l'Antiquité et dont notre revue s'est emparée à plusieurs reprises, notamment dans ses numéros 205, « Aux sources antiques du pèlerinage » (en 2013), et 208, « Jésus guérisseur et exorciste » (en 2014).

Pour ces raisons précises et parce qu'il nous paraît toujours utile de relier l'histoire au présent, *Le Monde de la Bible* est heureux de s'associer à cet événement et de permettre la publication des actes de ces rencontres qui ont débuté par des contributions historiques fortes autour de « Médecine et pèlerinage, compagnons de routes ? ».

Ces actes ouvrent une nouvelle collection dans la déjà très riche bibliothèque numérique du *Monde de la Bible* que vous découvrirez sous ce lien <http://www.mondedelabible.com/categorie/les-ebooks/>. Une nouvelle collection qui ne demande qu'à être nourrie.

En vous souhaitant une belle et enrichissante lecture!

## AVANT-PROPOS

# Pourquoi ces rencontres ?

Par **Gaële de La Brosse**,  
coordinatrice de ces actes

**S**tress, burn-out, quête d'une espérance, transition entre deux périodes de l'existence, corps qui défaille, maux du corps et de l'esprit... Telles sont les étapes que nous devons tous franchir, à un moment de notre vie.

Et c'est souvent dans ces périodes de fracture ou d'interrogation que le pèlerin ou le randonneur se met en route vers Saint-Jacques-de-Compostelle. La marche, la découverte du patrimoine, la contemplation des paysages, les rencontres et la convivialité peuvent-elles fournir des réponses à nos aspirations de mieux-être ?

De toute évidence, les chemins vers Saint-Jacques-de-Compostelle sont porteurs de sens chez nos contemporains, croyants ou non. La marche connaît par ailleurs un regain d'intérêt: c'est un sport peu onéreux et peu impactant pour le milieu naturel, une occasion de se ressourcer, de se déconnecter d'un rythme de vie souvent stressant.

Telles sont les questions qui furent abordées lors des rencontres «Marcher pour guérir», coorganisées par l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle), la Fédération Patrimoine-Environnement, *Le Monde de la Bible* et l'hebdomadaire *Pèlerin*, avec le soutien du Centre Hospitalier de Toulouse et de la Ville de Toulouse, dans le cadre du 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription des «Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France» sur la Liste du Patrimoine mondial par l'UNESCO.

Marcheurs, personnels de santé, praticiens du corps et de l'âme, écrivains, pèlerins, et citoyens curieux s'y sont donné rendez-vous pour partager leurs réflexions sur la connaissance des cheminants d'aujourd'hui, ainsi que sur le rôle préventif et curatif du chemin vers Saint-Jacques-de-Compostelle.

Ce sont ces fructueux échanges que nous avons voulu partager avec vous dans ces actes.

# I – Médecine et pèlerinage, compagnons de route ?

# 1. La pratique du pèlerinage en quête de guérison dans l'Antiquité gréco-romaine

Par Marie-François Baslez

Depuis l'Antiquité, la médecine, dont celle d'Hippocrate,  
s'invente aux pieds des temples vers lesquels  
les pèlerins accourent en quête de guérison physique ou mentale.  
Médecine et pèlerinage: une naissance jumelle?

**L**e pèlerinage thérapeutique, tel qu'on le pratique aujourd'hui sur les chemins de Saint-Jacques, est une invention des Grecs. Dans l'Antiquité grecque, les maladies des hommes avaient une origine sacrée. Elles devaient être interprétées comme le signe d'une rupture avec l'ordre voulu par les dieux et comme un châtement mérité dans une notion du péché qui était tout à fait opposée à celle des Évangiles. Deux séries d'ex-voto antiques documentent cette psychologie religieuse particulière: les récits ou les tableaux de miracles exposés dans les grands sanctuaires guérisseurs comme celui d'Épidaure et les « stèles d'expiation » répandues dans des sanctuaires ruraux d'Asie Mineure d'époque romaine. Ces dernières ajoutent un rite de confession publique aux rituels de purification avant l'intervention des prêtres pour mettre en place une thérapie divine, mais dans les deux cas, on décrit le même processus de prise de conscience de la faute à travers l'épreuve répétée de la maladie.

### À maladie sacrée, thérapie divine

Toutes les maladies étaient un signe des dieux, mais certaines plus que d'autres. Le nom de « maladie sacrée » fut progressivement réservé à l'épilepsie, considérée comme la manifestation d'un esprit démoniaque, mais d'autres maladies avaient une valeur emblématique: la maladie pédiculaire ou phtiriasis, causée par des parasites, était le châtement par excellence des tyrans ou des persécuteurs comme Hérode, la cécité celui de l'incrédulité religieuse.

La fonction de guérisseur n'a jamais été l'apanage d'une divinité universelle. Tout panthéon local avait son dieu guérisseur, ce qui rendait inutile un pèlerinage lointain. Cependant, la rationalisation du panthéon grec à la fin du IV<sup>e</sup> siècle fit émerger un dieu guérisseur, Asclépios, en même temps qu'on procédait à la divinisation

fonctionnelle d'abstractions. Asclépios forma ainsi un couple divin avec Hygie, la santé divinisée. Il était aussi le fils d'Apollon, ce qui l'intégrait aux dieux fondateurs de l'hellénisme, en inscrivant la recherche de la guérison dans la pratique plus ancienne d'une quête du salut à travers les consultations oraculaires ou les initiations mystériques. Parti de Thessalie, le culte fonctionnel d'Asclépios se répandit très vite. Il gagna Athènes à la fin du V<sup>e</sup> siècle, et fut transplanté à Rome dès le II<sup>e</sup> siècle avant notre ère.

Asclépios « tint son hôpital » en des centres successifs où se développèrent de véritables écoles de médecine : à Épidaure au IV<sup>e</sup> siècle ; dans l'île de Cos, siège de l'école d'Hippocrate (mort vers 360), à partir du III<sup>e</sup> siècle ; à Pergame, à l'époque romaine, où Galien exerça au II<sup>e</sup> siècle de notre ère. L'essentiel de la thérapie divine est décrite de la même manière dans les comédies antiques (avec ironie !), sur les ex-voto d'Athènes, d'Épidaure et de Corinthe, dans les *Discours mystiques* d'Aelius Aristide ou les traités de médecine de Galien. Après des rituels préliminaires de purification et de sacrifice, le malade s'installait dans le « portique interdit », l'abaton, en espérant bénéficier d'une vision dans son sommeil : c'était le rite de l'« incubation ». La guérison était attribuée à l'apparition du dieu, à ses paroles ou à son toucher. D'après les ex-voto, le malade trouvait à son réveil une ordonnance consignant les « ordres » du dieu. Il existait une mise en condition créée par les tableaux peints et les récits miraculeux qui couvraient les murs de l'abaton, en entretenant une atmosphère surnaturelle et en exaltant l'espoir du salut. Le miracle était vécu dans une relation d'actualité avec le thaumaturge et non pas par l'intermédiaire de reliques.

## Quête du divin et déplacement

Le malade en quête de guérison pouvait pratiquer l'incubation dans un petit sanctuaire du voisinage, qui était souvent multifonctionnel. Le déplacement vers un sanctuaire spécialisé éloigné relevait de traditions différentes et plus anciennes : celle des consultations divinatoires pour connaître la volonté des dieux et celle des parcours initiatiques pour obtenir des assurances de salut.

Les formes variées du pèlerinage grec reposent sur le même fondement théologique : la notion de lieu sacré. Pour les Grecs, le contact direct avec le divin est attaché à un lieu et non à une personne : le rechercher implique donc de se déplacer. À Delphes, principal oracle d'Apollon, l'oracle primitif est celui de la Terre-mère, assumé ensuite par le serpent Python qui rampe au contact de la terre, puis par Apollon, divinité anthropomorphe, qui doit le combattre pour hériter du charisme oraculaire. Python est resté omniprésent à Delphes. De la même manière, la fonction guérisseuse est attachée à la Terre-mère et matérialisée sous la forme d'un serpent. C'est ainsi que le dieu Asclépios gagna Athènes et plus tard Rome. Des serpents sacrés étaient peut-être gardés dans l'édifice rond du sanctuaire d'Épidaure. Des serpents apparaissent dans les visions de certains malades.

Le caractère sacré d'un lieu dépendait davantage de traditions historiques et mythiques que de facteurs géomorphologiques. La vertu curative de certaines eaux de sources n'entra pas en compte avant l'époque romaine. Les facteurs historiques d'éloignement ont été déterminants dans l'établissement des cultes guérisseurs : tard venus dans le panthéon local, ils étaient installés à la périphérie du territoire civique. La démarche religieuse incluait donc un déplacement, plus au moins important, mais qui était toujours une rupture avec le quotidien, avec l'espace profane. Des itinéraires ritualisés se sont alors mis en place sur la base de textes mythiques de l'époque archaïque,

conduisant à l'aménagement des plus anciennes «voies sacrées». La première infrastructure routière répondit au besoin des délégations officielles envoyées à Eleusis ou à Delphes, qui ont été pendant longtemps la pratique la plus répandue des pèlerinages grecs. C'était une démarche collective et politique, dont la configuration était calquée sur celle du corps civique – très éloignée de l'univers clos et détachée du monde que mit en place le pèlerinage chrétien. Mais elle créait un itinéraire.

Les démarches individuelles, répondant à une motivation religieuse particulière, ne sont pas tout à fait absentes. La trace du pèlerin la plus émouvante qu'offre le monde antique, c'est son empreinte laissée dans la pierre, ce que les archéologues appellent les «pieds votifs». Nus ou chaussés de sandales, par paires ou isolés, ils émouvaient Flaubert quand celui-ci visita l'Égypte. Ils se répandirent un peu partout à l'époque romaine. Quand ils étaient accompagnés d'un acte d'adoration, le pèlerin cherchait moins à rappeler son passage qu'à pérenniser son pèlerinage en demeurant pour toujours dans le lieu sacré et sous la protection du dieu. Certains ont même considéré leur pèlerinage comme une fin, sans retour possible. À la symbolique des pieds votifs de pèlerins correspondait la situation de «reclus», qui liait définitivement le dévot au dieu et surtout au sanctuaire où il avait obtenu la guérison. L'exemple le plus célèbre est celui d'Aelius Aristide, au II<sup>e</sup> siècle de notre ère. Brillant intellectuel de Smyrne, il se considérait comme un miraculé de l'Asclépios de Pergame, auprès duquel il revenait chaque année. Guéri après sa première visite, il se voua dès lors au dieu, dont il enregistra avec émotion toutes les apparitions dans le journal qu'il tint, nuit après nuit, de ses expériences mystiques et médicales. Son pèlerinage est une véritable conversion. Le grand intérêt de son témoignage est de se situer au croisement d'une pensée rationnelle et d'une foi mystique.

## Le voyage thérapeutique, entre psychothérapie et paléopathologie

Les récits de guérison émanant des sanctuaires guérisseurs d'Asclépios ont longtemps été interprétés par les cliniciens modernes comme des expériences de psychothérapie, en raison de la mise en condition qui entourait le rituel de l'« incubation ». Les célèbres écoles médicales d'Hippocrate à Cos et de Galien à Pergame auraient donc été des cliniques psychiatriques d'un genre particulier. En 1949, le successeur de Jung à l'université de Zurich consacra sa leçon inaugurale à comparer « l'incubation antique et la psychothérapie moderne » et il fonda en 1964 une clinique inspirée du modèle de l'Asclépiéion d'Épidaure. Depuis lors, ces récits ont davantage été traités comme des documents historiques. Ils se sont révélés d'un grand intérêt pour la paléopathologie aussi bien que pour l'expérience du religieux en Grèce.

Ils associent plutôt qu'ils ne confrontent deux modes de pensée, rationnelle et religieuse, que l'on avait tendance à opposer radicalement. Il faut relativiser l'opposition convenue entre l'école-sanctuaire de Cos et celle de Pergame, souvent présentée comme beaucoup moins rationaliste, quoique plus récente. Au début du IV<sup>e</sup> siècle, l'école mise sous le patronage mythique d'Hippocrate – personnage historique au demeurant obscur – aurait refusé tout recours à des thérapeutiques ritualistes, en parlant de « maladie dite sacrée » ; pourtant, les prêtres du sanctuaire d'Asclépios à Cos procédaient à la même mise en condition des dévots qu'à Épidaure. On ne niait donc pas l'intervention d'une divinité dans le processus de la maladie. À Pergame, au II<sup>e</sup> siècle de notre ère, le célèbre médecin Galien ne tient pas un discours très différent de celui d'Aelius Aristide. Lui aussi se considère comme un miraculé d'Asclépios, qui a voué sa vie non seulement à la science mais au dieu. Il pose la réconciliation avec les dieux comme un préalable nécessaire à toute thérapie humaine.

En croisant les témoignages de pèlerins miraculés avec les traités médicaux, on les situe eux aussi au croisement de deux modes de pensée, consignants des observations et des connaissances médicales incontestables, avec un lexique imprécis et très peu scientifique. Les « ordres du dieu » gravés sur les stèles ne pas des thérapies de charlatan, mais des remèdes à base de plantes et de produits naturels. S'y ajoutent des conseils d'hygiène de vie, de diète et de repos. L'archéologie démontre elle aussi qu'un sanctuaire pouvait développer une clinique très spécialisée sans perdre son caractère de lieu sacré où l'on venait rechercher une parole inspirée ou espérer une apparition. C'est le cas de Grand dans les Vosges, au IV<sup>e</sup> siècle de notre ère, siège d'un oracle local qui passa sous le patronage d'Apollon; il s'y installa une clinique ophtalmique réputée, mais c'est là aussi que Constantin – en quête du pouvoir sinon de la santé – y reçut la première des visions prémonitoires de son accession à l'Empire.

On parvint, du moins à l'époque romaine, à lier le voyage à une problématique de la santé. Au milieu du I<sup>er</sup> siècle de notre ère, le philosophe Sénèque est le premier à intégrer la marche à une hygiène mentale: il faut « marcher à l'air libre dans des lieux ouverts » pour recouvrer son équilibre. Au II<sup>e</sup> siècle, la marche puis la croisière font partie des prescriptions d'Asclépios à un érudit hypocondriaque venu en pèlerinage à Épidaure, qui fit graver son « ordonnance » dans la pierre. C'est un exemple typique de poly-pathologie – indigestions, céphalées, amygdalites, brûlures cutanées, ulcère intestinal... qui « s'énervait » beaucoup et sentait sa tête « éclater » (sic)! Le déplacement apporte la détente et les bienfaits d'une rupture.

Le développement du thermalisme est le meilleur indicateur d'une véritable problématique de la santé. En Grèce, il fut toujours limité, mais il est presque aussi ancien que l'institutionnalisation du culte d'Asclépios: le sanctuaire d'Épidaure ne cessa de se développer dans le sens d'une station balnéaire, d'un lieu de loisirs et d'un centre de festivals,

dont le théâtre demeure aujourd'hui le plus beau vestige. L'exploitation des vertus curatives de certaines sources, en des lieux sacrés, fut bien plus précoce dans l'Occident latin et singulièrement en Gaule, où le pèlerinage aux sources de la Seine est attesté par le nombre d'ex-voto anatomiques que l'on a trouvé dans le petit sanctuaire.

### **L'auteur:**

Professeur émérite à l'université de Paris-Sorbonne, Marie-Françoise Baslez est une historienne des religions de l'Antiquité. Son approche sociologique et anthropologique l'a conduite à travailler sur la fonction du pèlerinage dans le monde grec et dans le christianisme.

### **Parmi ses publications:**

- *Voyager dans l'Antiquité* (en collaboration avec J.-M. André), Paris, Fayard, 1993
- *Dictionnaire historique des Évangiles*, Paris, Omnibus, 2017

### **À lire aussi sur ce sujet:**

- Aelius Aristide, *Discours sacrés. Rêves, religion, médecine au II<sup>e</sup> siècle ap. J.-C.*, éd. par A.-J. Festugière o.p. et H.-D. Saffrey o.p., préface de J. Le Goff, Paris, Macula, 1986
- Cl. Prêtre et Philippe Charlier, *Maladies humaines, thérapies divines. Analyse épigraphique et paléopathologique de textes de guérisons grecs*, Villeneuve d'Ascq, Presses universitaires du Septentrion, 2009

## 2. Saints thaumaturges et reliques sur les chemins français de Compostelle

Par Edina Bozoky

Au XII<sup>e</sup> siècle, le livre V du *Codex Calixtinus* recommande un certain nombre de sanctuaires à reliques à visiter, situés sur les quatre chemins principaux menant à Compostelle.

Pour connaître l'état des lieux à cette époque, cette contribution croise les données de ce livre avec celle des légendes des saints, des recueils de miracles et des éléments archéologiques.

**E**n quête de miracles, les pèlerinages auprès des reliques des saints thaumaturges connurent un âge d'or au XII<sup>e</sup> siècle, notamment à Saint-Jacques-de-Compostelle. C'est alors que fut rédigé le *Livre de saint Jacques*, célébrant le culte de l'apôtre et dont le V<sup>e</sup> livre, connu aussi sous le titre de *Guide du pèlerin de saint Jacques* [c'est ce titre que nous adopterons dans ce texte, même s'il ne correspond pas à la réalité historique – NdE], décrit les reliques à vénérer sur les routes menant à Compostelle.

### **Le culte des reliques: un passé pluriséculaire**

À cette époque, le pèlerinage chrétien avait déjà un passé de plusieurs siècles. Si les premiers voyageurs dévots visitaient les sites des événements de l'Ancien Testament et des épisodes de la vie du Christ sur la Terre sainte et en Égypte, dès la seconde moitié du IV<sup>e</sup> siècle, les tombeaux des martyrs commencèrent à attirer les fidèles. Hilaire, évêque de Poitiers, lors de son exil en Asie Mineure, constata que des phénomènes miraculeux se produisaient auprès de ces tombeaux. Le culte des reliques prit un essor rapidement; on se mit à distribuer aux églises des fragments d'ossements et de cendres, mais aussi des reliques de contact, objets ayant touché le corps ou le tombeau d'un saint. On imagina que les restes corporels des saints étaient imprégnés d'une force vivante et active, comme une marque de la qualité exceptionnelle de leur âme.

Dès le V<sup>e</sup> siècle, on rédigea des recueils de miracles. Entre 574 et 592, Grégoire de Tours composa ainsi sept livres de miracles. Aux siècles suivants, la production des recueils de miracles devint prolifique; les sanctuaires vantaient l'efficacité de leurs reliques.

La présentation des reliques dans les églises prit différentes formes. Elles ont été très tôt associées à l'autel. À l'origine, l'autel a pu être aménagé sur la tombe même d'un saint. À partir du VIII<sup>e</sup> siècle, le

dépôt de reliques dans l'autel constitue l'essentiel de la dédicace des églises.

En même temps, pour transporter les reliques, pour les poser sur l'autel le temps d'une vénération particulière, ou encore pour les conserver dans le trésor de l'église, on fabriqua des reliquaires dont la variété et la richesse reflètent la volonté de magnifier un contenu sacré. La forme la plus ancienne et la plus répandue est le coffre ou cassette, en latin *capsa*, *capsella*, d'où dérive le nom français « châsse ». Le plus souvent, les reliquaires sont constitués d'une âme en bois, recouverte de plaques ou de feuilles métalliques, et sont ornés de pierres précieuses, de filigranes, de perles et d'émail cloisonné. Vers la fin du IX<sup>e</sup> siècle apparurent en Occident les statues-reliquaires en trois dimensions des saints et de la Vierge. De cette première époque, il ne reste que la « Majesté » de sainte Foy de Conques. À partir des XI<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup> siècles se répandirent aussi les reliquaires de forme anatomique : têtes-reliquaires, bras-reliquaires, pieds-reliquaires.

## Les pèlerins auprès des reliques

La plupart des fidèles qui prenaient la route cherchaient la guérison, le remède à la stérilité, la protection de leurs biens par l'intercession du saint dont les restes étaient abrités dans un sanctuaire.

Bien que, selon les clercs savants, le pouvoir miraculeux des reliques procédât de Dieu, les fidèles adressaient leurs invocations directement aux saints. À la fin du Moyen Âge, certains saints ont été considérés comme les spécialistes pour soulager des maladies spécifiques ou pour protéger le bétail.

Les pèlerins passaient une ou plusieurs nuits dans l'église même et/ou dans ses environs. Non seulement ils priaient pour obtenir les faveurs de Dieu et du saint, mais ils devaient aussi se libérer du péché en se confessant et en accomplissant certaines pratiques pénitentielles, comme le jeûne ou les mortifications du corps.

Pour remercier le saint après avoir obtenu un miracle, les fidèles offraient des ex-voto. Cet usage est attesté dès le V<sup>e</sup> siècle. Il s'agissait d'objets en métal, en bois ou en cire ayant une forme en rapport avec la maladie guérie : yeux, pieds, mains, béquilles.

Après avoir accompli leur pèlerinage, les fidèles emportaient de l'eau ou de l'huile qui avaient eu un contact avec les reliques ou reliquaires, censées prolonger le pouvoir miraculeux des reliques. Ils rapportaient aussi chez eux certains souvenirs, preuves de leur voyage : des palmes de la Terre sainte, des coquilles de Saint-Jacques-de-Compostelle, des médailles, des statuettes, de petites plaquettes en plomb, appelées « enseignes de pèlerinage ».

## Sanctuaires et routes de pèlerinage

Au VI<sup>e</sup> siècle, Grégoire de Tours dessina dans ses livres de miracles une véritable géographie du sacré en Gaule – dans le territoire du royaume mérovingien des Francs –, constituée de basiliques où se trouvent les tombeaux et d'autres reliques des saints et où les fidèles se rendaient dans l'espoir d'obtenir un miracle.

Entre le VI<sup>e</sup> et le XII<sup>e</sup> siècle, l'état des lieux des sanctuaires connut bien des changements. À l'époque carolingienne, d'importantes fondations de monastères eurent lieu, en particulier dans le nord et l'est de la France actuelle. Après la désintégration de l'Empire carolingien et la fin des raids vikings et hongrois, à partir du X<sup>e</sup> siècle, une nouvelle vague de fondations et de reconstructions d'églises provoqua la naissance de nouveaux cultes et de nouveaux lieux de pèlerinage.

Rédigé dans les années 1130, le V<sup>e</sup> livre du *Codex Calixtinus*, qui fut popularisé sous le nom de *Guide du pèlerin de Saint-Jacques*, contient un chapitre sur les sanctuaires à reliques recommandés aux pèlerins allant à Compostelle. Cette géographie sacrée se concentre sur quatre chemins sur lesquels les pèlerins, venus des quatre directions

cardinales, sont censés converger vers l'Espagne. Elle ne comprend pas les sanctuaires, pourtant fort importants, situés au nord de la Loire, à l'exception d'Orléans. Pour connaître l'état des lieux à cette époque, les légendes des saints, les recueils de miracles et les données archéologiques constituent un précieux complément de ce livre.

## Reliques sur la route de Saint-Gilles (ou *Via tolosana*)

Dans le sud, le *Guide* recommande d'abord la visite de la ville d'Arles. L'auteur exprime son admiration pour le cimetière des Alyscamps: «Nulle part ailleurs on ne pourrait trouver en aucun cimetière tant de tombes de marbre, ni de si grandes, alignées sur la terre.» Depuis le II<sup>e</sup> siècle, un grand nombre de sarcophages étaient en effet déposés tout au long des «Champs-Élysées» d'Arles. Les plus beaux se trouvent maintenant au Musée départemental de l'Arles antique.

À Arles, il y avait une concentration de saints anciens. Saint Trophime aurait été l'un des sept évêques évangélisateurs envoyés de Rome en Gaule. Au début du V<sup>e</sup> siècle, le pape Zosime reconnut que Trophime était le premier apôtre de la Gaule. En 1152, les reliques de ce dernier ont été transférées du cimetière des Alyscamps dans la cathédrale, qui prit par la suite le nom du saint.

Césaire, évêque d'Arles (c. 470-542), combattait les survivances du paganisme et fonda un monastère de religieuses dans sa ville. Le *Guide* mentionne la visite du corps de Césaire sans préciser où il est abrité. Le sarcophage de marbre qui se trouve aujourd'hui dans l'église Saint-Blaise a peut-être été son premier tombeau. Mais en 883, les reliques de Césaire ont été rassemblées dans un sarcophage d'enfant du IV<sup>e</sup> siècle (actuellement au Musée départemental de l'Arles antique). Fait exceptionnel, plusieurs pièces de vêtement de l'évêque ont été conservées: ses chaussures de cuir, deux *pallia* (écharpes symbolisant

la charge d'évêque), une tunique, une ceinture et une boucle de ceinture en ivoire représentant deux soldats endormis au tombeau du Christ.

Dans le cimetière d'Arles reposaient aussi les reliques de saint Honorat, évêque de la ville (427-430) et fondateur de l'un des plus anciens monastères de la Gaule à Lérins. On sait qu'au haut Moyen Âge, on distribuait aux pèlerins des pièces d'étoffes qui recouvraient le corps d'Honorat ainsi que celui de Césaire. Au deuxième quart du XII<sup>e</sup> siècle, la basilique élevée sur les reliques d'Honorat fut reconstruite à l'extrémité de l'allée des Alysamps.

Le guide précise que le corps du martyr Genès (mort en 303 ou 308) se trouve dans la basilique dédiée au saint. Il rapporte la légende de son martyre: il fut décapité devant une colonne de marbre, dans un faubourg d'Arles; les traces de son sang étaient encore visibles au XII<sup>e</sup> siècle! Genès prit sa tête et la jeta dans le Rhône, d'où elle arriva par la mer jusqu'à Carthagène, en Espagne. Le corps de Genès fut transféré dans la basilique Saint-Honorat au XII<sup>e</sup> siècle.

L'étape suivante se trouvait à Saint-Gilles-du-Gard où le pèlerinage était très important au XII<sup>e</sup> siècle. Le guide consacre de longs passages à saint Gilles qui y est vénéré et à sa châsse. Sa légende, rédigée vers la fin du X<sup>e</sup> siècle, est pleine de motifs fabuleux et anachroniques. Il serait né à Athènes; venu en Provence, il se retira en ermitage près de Nîmes et mourut vers 720. L'un de ses plus célèbres miracles raconte la protection d'une biche chassée par un roi (identifié avec le roi des Wisigoths Wamba ou avec son successeur Flavius). Un autre miracle raconte qu'un ange lui révéla un péché non avoué de Charlemagne que Gilles pardonna au roi. Pour l'auteur du *Guide*, Gilles est le saint auxiliaire le plus efficace: « C'est lui qui, avant tous les autres saints, a coutume de venir le plus vite au secours des malheureux, des affligés et des angoissés qui l'invoquent. » Il donne aussi une longue description de la châsse d'or du saint, située alors au-dessus

de sa tombe. Son iconographie représentait le Christ, la Vierge, les symboles des évangélistes, les apôtres, les vingt-quatre vieillards de l'Apocalypse, ainsi que les douze signes du Zodiaque et les personifications des vertus.

Le sanctuaire suivant mentionné dans le *Guide* se trouve dans la vallée de Gellone où fut inhumé Guillaume, comte de Toulouse, duc d'Aquitaine et marquis de Septimanie (c. 750/755-812), fondateur du monastère en 804 qui prit au XII<sup>e</sup> siècle son nom: Saint-Guilhem-le-Désert. D'après sa Vie rédigée au XII<sup>e</sup> siècle, il y apporta une relique de la Vraie Croix, reçue de Charlemagne en récompense de ses services. Un sarcophage de marbre blanc, partiellement brisé, qui devait contenir le corps du saint, se trouve actuellement dans l'ancien réfectoire de l'abbaye. Sculpté sur ses trois faces, représentant des scènes de l'Ancien Testament ainsi que plusieurs miracles du Christ, c'est un sarcophage paléochrétien du IV<sup>e</sup> siècle, remis au goût du XIII<sup>e</sup> siècle. Dans plusieurs chansons de geste des XII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècles, le comte est devenu un héros épique sous le nom de Guillaume d'Orange.

À Toulouse, le *Guide* évoque les reliques de saint Sernin (ou Saturnin) qui reposent dans la basilique qui lui est dédiée. Il résume les circonstances de son martyre: il fut attaché à des taureaux indomptés puis précipité du haut de la citadelle du Capitole. À l'origine, le saint fut enseveli par deux femmes dans un cercueil de bois. Plus tard, Hilaire, évêque de Toulouse, fit édifier un petit oratoire au-dessus du corps. Autour de ce lieu, une véritable nécropole se développa, puis l'évêque saint Sylve y fit construire une grande basilique, mais c'est seulement son successeur, Éxupère (405-411), qui y effectua la translation des reliques. Rédigé après 900, un écrit intitulé *Gesta Saturnini* (« Histoire de Saturnin ») a fait « vieillir » Sernin pour en faire un contemporain du Christ et de saint Pierre. Sernin aurait ainsi été le fils du roi d'Achaïe, Égée, et de la fille du roi de Ninive... Baptisé par Jean-Baptiste, il assista au baptême du Christ. Il aurait fait partie des 72 disciples du Christ;

il en était même le premier ! Évidemment, il fut présent à la Cène et à la Résurrection, puis il partit pour évangéliser la Judée, la Perse, avant de passer à Rome avec saint Pierre, d'où il fut envoyé pour évangéliser l'Aquitaine, la Gaule et même l'Espagne...

### La route du Puy (ou *Via podiensis*)

Le *Guide* parle d'une route à partir du Puy(-en-Velay), mais ne fournit aucune précision du sanctuaire qui s'y trouve. Or, la basilique Notre-Dame est alors déjà un lieu de culte marial. Les pèlerins viennent là pour être guéris par la « pierre aux fièvres », sur laquelle la Vierge serait apparue à une femme et l'aurait guérie de la fièvre quarte. C'est la partie d'un dolmen encastrée à la base d'un autel dans la basilique.

Dans la vallée de Conques, l'abbaye possède les reliques d'une enfant martyre, Foy (*Fides*), torturée et décapitée en 303. Selon sa légende, évoquée dans le *Guide*, son corps fut caché par l'évêque d'Agen, Caprais. En revanche, le *Guide* ne rapporte pas le récit de sa translation par vol pieux du monastère d'Agen à celui de Conques. C'est un moine de Conques, resté pendant plusieurs années à Agen où il devint trésorier et gardien des reliques, qui le déroba une nuit, pendant que les autres moines étaient au réfectoire. Cet enlèvement se passa vers 865-866. Une partie des reliques de la martyre avait été insérée dans la statue appelée « Majesté » qui représente la sainte assise sur un trône, figée dans une attitude hiératique, fixant le spectateur de son regard. Elle porte une couronne, attribut des martyrs. La statue remonte à la fin du IX<sup>e</sup> siècle, mais elle fut ensuite plusieurs fois modifiée et enrichie. Au XI<sup>e</sup> siècle, quatre recueils de miracles furent rédigés, comportant une centaine de récits. Les plus célèbres sont ceux de Bernard d'Angers, maître de l'école épiscopale d'Angers, qui vint visiter l'abbaye à trois reprises entre 1013 et 1020.

## La route de Vézelay (ou *Via lemovicensis*)

À Vézelay, le *Guide* évoque les reliques de Marie-Madeleine. Selon sa légende, la femme repentie qui avait oint d'un parfum les pieds du Christ était partie après l'Ascension avec Maximin et d'autres chrétiens dans un navire sans rames. Ils arrivèrent à Marseille. Marie-Madeleine aurait vécu en ermite dans une grotte à la Sainte-Baume dans le Var, tandis que Maximin devint évêque d'Aix; c'est lui qui fit ensevelir Marie-Madeleine. Puis le corps de la sainte fut transporté à Vézelay, en Bourgogne, par un moine dénommé Badilon, ou, selon d'autres traditions, par le comte Girart de Vienne (ou de Roussillon) (mort en 877). En 1058, Hugues, abbé de Cluny, reconnut solennellement les reliques de Madeleine à Vézelay. Après un violent incendie de 1120, la basilique fut reconstruite et le pèlerinage prit un nouvel essor. Les récits de miracles opérés par la sainte ont été rédigés à partir des années 1030.

Dans le Limousin, le *Guide* célèbre saint Léonard, dont l'intercession avait fait libérer « d'innombrables milliers de captifs ». Il décrit les ex-voto autour de l'église de Léonard (actuellement Saint-Léonard-de-Noblat): menottes, carcans, chaînes, entraves, cadenas. Selon sa légende écrite au XI<sup>e</sup> siècle, Léonard aurait été contemporain du roi Clovis et de saint Remi de Reims. Il demanda le privilège de libérer les prisonniers qu'il visiterait. Il vécut en ermite en Limousin. Plusieurs prisonniers libérés s'installèrent auprès de lui. La collégiale qui abrite son tombeau fut édifée au XI<sup>e</sup> siècle. Les ex-voto anciens ont été fondus à la Révolution.

Curieusement, le *Guide* ne mentionne pas le lieu de pèlerinage principal du Limousin, l'abbaye Saint-Martial à Limoges. Pourtant, le culte du saint évangéliste remonte au haut Moyen Âge.

Grégoire de Tours situe l'activité de Martial au III<sup>e</sup> siècle, mais dans sa légende écrite au IX<sup>e</sup> siècle, Martial devient un envoyé de saint Pierre! Puis sa légende du XI<sup>e</sup> siècle amplifie les détails: Martial, un Hébreu

de la tribu de Benjamin, et cousin de saint Pierre, fut témoin des principaux événements de la fin de vie du Christ; il fut présent à la résurrection de Lazare et à la Cène. Après la dispersion des apôtres, il partit avec saint Pierre à Antioche, puis à Rome, en compagnie des disciples originaires d'Antioche, d'Alpinien et d'Austriclinien. De Rome, Pierre les envoya évangéliser la Gaule. Au cours de leur voyage, Austriclinien mourut; Martial retourna à Rome, et reçut de Pierre son bâton avec lequel il le rappela à la vie. Ce bâton miraculeux, considéré comme relique et preuve de l'apostolicité de Martial, a été conservé jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Le tombeau de Martial fut réaménagé au milieu du IX<sup>e</sup> siècle. Au même siècle, la communauté desservant son culte se transforma en une abbaye bénédictine qui allait avoir un rôle de première importance dans la culture monastique. L'abbaye, devenue collégiale en 1535, connut un déclin aux siècles suivants jusqu'à sa destruction matérielle entre 1791 et 1802. La crypte contenant les sarcophages de Martial et de ses compagnons fut découverte en 1962.

À Périgueux, c'est au tombeau de saint Front que les pèlerins devaient s'arrêter. Les légendes de ce saint, composées entre le VIII<sup>e</sup> et le XI<sup>e</sup> siècle, le représentent lui aussi comme un saint apostolique. Il aurait été originaire de la Terre sainte et aurait vécu dans l'entourage immédiat de Jésus. Après la Pentecôte, il suivit Pierre à Antioche, puis à Rome, d'où Pierre l'envoya en Périgord. Sur le chemin vers la Gaule, le compagnon de Front, Georges, mourut subitement; Front retourna à Rome pour demander de l'aide à Pierre. L'apôtre lui donna son bâton et lui dit d'en toucher le mort. Le guide signale l'aspect exceptionnel du tombeau du saint, construit en forme de rotonde comme le Saint-Sépulcre, « surpassant par la beauté de son œuvre toutes les tombes des autres saints ». Ce monument, réalisé en 1077, fut surmonté d'une voûte pyramidale et décoré à l'extérieur de personnages, de monstres et d'animaux. Il fut détruit en 1575 par les protestants.

## La route de Tours (ou *Via turonensis*)

Le *Guide* commence cet itinéraire à Orléans: il y recommande la visite de l'église Sainte-Croix où se trouvaient une relique de la Vraie Croix et le calice de saint Euverte, quatrième évêque d'Orléans au IV<sup>e</sup> siècle. Il raconte le miracle lors de la célébration de la messe par Euverte: celui-ci vit apparaître au-dessus de l'autel la main de Dieu participant à la liturgie eucharistique. Quant à la relique de la croix, c'étaient des moines envoyés par Euverte à Rome qui l'auraient ramenée à Orléans.

Plus au sud, l'abbaye Saint-Martin de Tours était l'un des plus anciens et plus réputés lieux de pèlerinage. Originaire de Savaria, dans la province de Pannonie de l'Empire romain, Martin quitta l'armée quand il devint chrétien. Il vint s'instruire auprès de l'évêque de Poitiers, Hilaire, et fonda un monastère près de Poitiers, à Ligugé. Il fut élu évêque de Tours en 372. Sa *Vie* écrite par Sulpice Sévère peu après sa mort devint un modèle pour les vies de saints ultérieures. À la mort de Martin en 397 à Candé, son corps fut disputé entre les Poitevins et les Tourangeaux; ces derniers réussirent à le dérober. Le culte de Martin se développa dès l'épiscopat de Perpetuus à partir de 459, qui éleva une grande basilique sur la tombe du saint. Après la victoire de Clovis sur le roi des Wisigoths Alaric (507), qu'une légende attribue à l'intercession de Martin, ce dernier devint le protecteur du royaume des Francs. Le pèlerinage à son tombeau connut un renouveau à l'époque de l'évêque Eufronius, prédécesseur de Grégoire, qui restaura la basilique après un incendie en 559. Devenu évêque de Tours en 573, Grégoire fit reconstruire et repeindre la basilique et contribua très activement à la diffusion du culte de Martin.

Au VII<sup>e</sup> siècle, saint Éloi décora le tombeau du saint d'or et de pierres précieuses. Lors des attaques normandes, les reliques de Martin furent déplacées plusieurs fois, puis redéposées dans la basilique reconstruite

en 919. Le *Guide* évoque la châsse resplendissante de saint Martin et la magnifique basilique, et souligne que les malades qui y viennent sont guéris et les possédés délivrés. En 1562, les protestants brûlèrent la châsse du saint. La basilique fut progressivement délabrée et détruite, à l'exception de deux tours qui subsistent. Lors des fouilles de 1860, le tombeau – un petit caveau – du saint fut retrouvé: il est maintenant dans la crypte de la basilique romano-byzantine, construite entre 1886 et 1902.

À Poitiers, le *Guide* recommande la visite de la basilique de saint Hilaire, évêque de la ville (352-368) qui se rendit célèbre par sa lutte contre l'hérésie arienne. La basilique construite sur son tombeau attira de nombreux pèlerins. À la fin du VI<sup>e</sup> siècle, Venance Fortunat écrivit la *Vie* de ce saint ainsi qu'un recueil de ses miracles. La basilique Saint-Hilaire fut reconstruite à partir du milieu du XI<sup>e</sup> siècle, et reçut une voûte en pierre. Des recueils rédigés au XI<sup>e</sup> et au XII<sup>e</sup> siècle célèbrent alors ses miracles opérés auprès de ses reliques. D'après le témoignage du *Guide*, son tombeau – aujourd'hui disparu – fut décoré d'or, d'argent et de pierres précieuses.

Parmi les sanctuaires à reliques de l'Aunis-Saintonge, le monastère d'Angély et l'église de saint Eutrope figurent dans le guide. Fondée en 817, l'abbaye d'Angély s'enorgueillit de posséder la tête de saint Jean-Baptiste. Selon une légende, à l'époque de Pépin, roi d'Aquitaine (814-838), un ange apparut à Jérusalem à un moine, appelé Félix, et l'envoya à Alexandrie pour y retrouver la tête du « Précurseur »; il devait la transporter en Gaule, dans la région d'Aquitaine. Après avoir pris les reliques, ils trouvèrent un navire « préparé par Dieu » au bord de la mer. Ils arrivèrent au port d'Angoulins au moment où le roi Pépin combattait les Vandales (en réalité, il s'agissait des Vikings). Le chef de Jean-Baptiste fut caché lors des invasions vikings et retrouvé seulement en 1016, à l'époque du duc d'Aquitaine Guillaume le Grand. La fameuse relique n'existe plus. L'abbaye fut pillée par les Huguenots en 1562 et détruite en 1568. Notons que l'authenticité de cette relique

fut mise en doute au XII<sup>e</sup> siècle par Guibert de Nogent dans son traité sur les reliques: il rappelle que la tête de Jean-Baptiste se trouvait à Constantinople et ajoute que si l'on voulait croire aux moines de Saint-Jean-d'Angély, on devrait admettre que le saint avait deux têtes...

Le *Guide* accorde une place exceptionnelle à saint Eutrope, à Saintes. Il raconte sa «passion» qu'il affirme avoir trouvée dans un manuscrit grec à Constantinople et avoir traduite en latin. Selon ce récit fabuleux, Eutrope était originaire de Perse et contemporain du Christ. Après la mort du Christ, il partit d'abord dans son pays natal, puis à Rome, d'où saint Pierre l'envoya en France. Il arriva à Saintes où il prêcha le message du Christ, avec peu de succès. Il retourna alors à Rome, d'où le pape Clément, successeur de Pierre, le renvoya à Saintes. Il repartit en compagnie de saint Denis qui se dirigea vers Paris. Eutrope recommença sa prédication et convertit Estelle, fille du roi du pays, qui s'installa auprès de la cabane d'Eutrope. En colère, le père de la fille donna l'ordre d'exécuter le saint homme.

Le culte de saint Eutrope prit essor au VI<sup>e</sup> siècle, lorsque ses restes furent transférés dans une nouvelle basilique. Grégoire de Tours raconte qu'à l'époque de l'évêque Palladius (573-600), on éleva une basilique en l'honneur de ce saint, mais on ne savait plus qu'il avait aussi subi le martyre. C'est à l'ouverture de son sarcophage que l'on constata une cicatrice sur le crâne du saint, là où une hache l'avait frappé; puis Eutrope apparut à deux prêtres pour confirmer son identité.

À la fin du XI<sup>e</sup> siècle, la basilique fut transformée, une crypte fut bâtie. Le pape Urbain II consacra en 1096 la nouvelle église. Un recueil de miracles fut rédigé au XII<sup>e</sup> siècle. Bien qu'en majorité ils concernent la guérison auprès du tombeau d'Eutrope, plusieurs miracles ont été aussi opérés à distance, notamment pour la libération des captifs. Le guide évoque les ex-voto témoignant de ce genre de miracles: chaînes et menottes. En 1843, on retrouva une châsse en pierre en forme de sarcophage portant l'inscription «EUTROPIUS». Pour certains, il serait

de l'époque de sa première translation (VI<sup>e</sup> siècle); selon d'autres, du XI<sup>e</sup> siècle.

À Blaye, le guide évoque les reliques de saint Romain, envoyé par saint Martin de Tours pour évangéliser la ville au milieu du IV<sup>e</sup> siècle. Selon Grégoire de Tours, Romain devint le protecteur des voyageurs et des matelots qui naviguaient sur la Garonne. Lui-même fut sauvé par le saint.

À Bordeaux, le guide recommande la visite des reliques de saint Seurin (Severinus). Selon Grégoire de Tours, il était originaire de l'Orient; arrivé à Bordeaux, il fut accueilli par l'évêque de la ville, Amand, à qui il succéda. Les écrits hagiographiques le confondirent plus tard avec un autre Seurin, venu de Cologne ou de Trèves. Ses miracles *post mortem* en font le défenseur de Bordeaux contre les Goths. Un oratoire dédié à ce saint fut édifié au milieu du V<sup>e</sup> siècle; une basilique importante fut construite au début du XI<sup>e</sup> siècle.

On trouvait aussi dans cette région les reliques des héros épiques de l'époque de Charlemagne, Roland et ses compagnons. Leur histoire se trouve dans la *Chanson de Roland*, mais aussi dans la *Chronique du pseudo-Turpin* qui fait partie du *Livre de saint Jacques*, et qui fut diffusée ensuite par un très grand nombre de manuscrits. Le guide exalte la force extraordinaire de Roland et son martyre. Son cor d'ivoire ou oliphant qu'il avait fendu avec son souffle se trouvait dans la basilique Saint-Seurin; lui-même fut enseveli dans la basilique Saint-Romain à Blaye que, selon la *Chronique du pseudo-Turpin*, Roland avait fait édifier. En 1526, le roi François Ier vit encore son tombeau, disparu depuis. Ses compagnons – Olivier, Gondebaud, roi de Frise, Ogier, roi de Dacie, Arastain, roi de Bretagne, Garin, duc de Lorraine et d'autres –, qui subirent le martyre, furent ensevelis dans le village de Belin(-Beliet, Gironde) dans un tombeau commun. Selon le *Guide*, le parfum qui en émanait avait une vertu guérisseuse. Il s'agissait probablement d'un tumulus que l'on n'a pas identifié. La *Chronique* ajoute que les autres

héros – Gaifier, roi de Bordeaux, Engelier, duc d'Aquitaine, Lambert, roi de Bourges, et quinze mille autres (!) – furent ensevelis au cimetière de Saint-Seurin de Bordeaux.

À partir des Landes de Gascogne, le guide passe à l'Espagne, pour arriver à Compostelle dont il donne une description détaillée.

### En conclusion

Cet état des lieux des reliques et pèlerinages au XII<sup>e</sup> siècle est inévitablement lacunaire. Bien d'autres églises à reliques jalonnaient ces itinéraires. On sait aussi que les pèlerins ne suivaient pas nécessairement les chemins indiqués dans le *Guide*.

Le texte du *Guide*, croisé avec les textes hagiographiques et les données archéologiques, fournit cependant de précieux renseignements sur les sanctuaires de pèlerinage d'une grande partie de la France médiévale au cœur du Moyen Âge. Il reflète la complexité des lieux saints à une époque où le culte des saints et des reliques atteignit son apogée. D'une part, il existait des lieux de culte remontant à l'Antiquité tardive, tels les sanctuaires des martyrs et des évangélistes à Arles, à Tours, à Poitiers, à Limoges, à Toulouse. D'autres lieux se développèrent à partir de l'époque carolingienne. Certaines églises cherchèrent à revendiquer leur ancienneté en inventant des légendes d'apostolicité des saints dont ils prétendaient avoir les reliques (Martial de Limoges, Front de Périgueux, Eutrope de Saintes). D'autres cultes, émergeant entre le IX<sup>e</sup> et le XI<sup>e</sup> siècle, connurent un succès important en partie grâce à la situation de leurs églises sur les voies de circulation et de communication importantes (voies romaines, lieux d'échanges commerciaux, passages obligatoires par un fleuve, par une vallée). Les XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles furent aussi l'époque de la floraison de la production des récits hagiographiques, celle de la construction et de la rénovation des églises ainsi que celle de la fabrication des reliquaires somptueux.

Si de nombreux manuscrits racontant la vie et les miracles des saints ont survécu – et beaucoup d'églises de l'époque existent encore –, une grande partie des reliquaires a disparu à jamais.

### **L'auteur :**

Edina Bozoky est maître de conférences émérite en histoire médiévale de l'Université de Poitiers et membre du Centre d'Études supérieures de Civilisation médiévale. Elle a publié plusieurs ouvrages sur le culte des reliques et les légendes hagiographiques.

### **Parmi ses publications :**

- *La Politique des reliques de Constantin à Saint Louis. Protection collective et légitimation du pouvoir*, Paris, Beauchesne, 2006
- *Le Moyen Âge miraculeux. Études sur les légendes et les croyances médiévales*, Paris, Riveneuve, 2010
- *Miracle! Récits merveilleux des martyrs et des saints*, Paris, Librairie Vuibert, 2013
- Elle a dirigé l'édition des livres suivants :
- *Les reliques. Objets, cultes, symboles* (avec A.-M. Helvétius), Actes du colloque international de l'Université du Littoral-Côté d'Opale (Boulogne-sur-Mer), 4-6 septembre 1997, Turnhout, Brepols, 1999 (Hagiologia 1)
- *Saints d'Aquitaine. Missionnaires et pèlerins du haut Moyen Âge*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 2010
- *Hagiographie, idéologie et politique au Moyen Âge en Occident*, Actes du Colloque international du Centre d'Études supérieures de Civilisation médiévale de Poitiers, 11-14 septembre 2008, Turnhout, Brepols, 2012 (Hagiologia 8)
- *Les Saints face aux barbares au haut Moyen Âge. Réalités et légendes*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 2017

### À lire aussi sur ce sujet:

- *Le Guide du pèlerin de Saint-Jacques-de-Compostelle, texte latin du XII<sup>e</sup> siècle*, éd. et trad. par Jeanne Vieillard, Paris, Vrin, 1997
- Bernard Gicquel, Denise Péricard-Méa, *La Légende de Compostelle: le livre de saint Jacques*, Paris, Tallandier, 2003
- Jean Chélini et Henry Branthomme, *Les Chemins de Dieu. Histoire des pèlerinages chrétiens des origines à nos jours*, Paris, Hachette, 1982
- Edmond-René Labande, *Pauper et Peregrinus. Problèmes, comportements et mentalités du pèlerin chrétien*, Turnhout, Brepols, 2004
- Pierre-André Sigal, *Les Marcheurs de Dieu. Pèlerinages et pèlerins au Moyen Âge*, Paris, Armand Colin, 2004

# 3. L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques à Toulouse, son histoire et son lien avec les jacquets

Par le Professeur Jacques Frexinos

Il y a vingt ans, en 1998, les Chemins de Compostelle en France étaient inscrits sur la Liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO. À ce titre, parmi les 71 monuments classés, car illustrant l'étendue, la variété et la pérennité de cet héritage, on retrouve sur la *Via tolosana* la basilique Saint-Sernin et l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques, désormais propriété du CHU de Toulouse.

La pile du pont de la Daurade, accolée à l'Hôtel-Dieu, est le dernier vestige visible de ce chemin de Saint-Jacques qui, traversant la Garonne, a été foulé pendant des siècles par les milliers de pèlerins. La plupart partaient ou revenaient de Galice. D'autres se rendaient vers Rome, Jérusalem ou des sanctuaires plus proches. Toulouse fut ainsi pendant quinze siècles une véritable plaque tournante pour de nombreux pèlerinages européens.

**S**ituée sur la *Via tolosana* (dite aussi route de Saint-Gilles), partant de Saint-Trophime d'Arles et aboutissant à Puente la Reina pour y rejoindre le *Camino francés*, Toulouse est une ville-étape importante, mentionnée dans tous les itinéraires. Le livre V du *Codex Calixtinus* ordonne: « Il faut aussi, sur la même route, aller vénérer le très saint corps du bienheureux Sernin, évêque et martyr [...] de la ville de Toulouse; [...] sa fête se célèbre le 29 novembre. »

## Toulouse, la « sainte », sur l'itinéraire de Saint-Jacques-de-Compostelle

Le martyr de saint Sernin fit en effet de Toulouse, dès le Ve siècle, un lieu de pèlerinage rapidement connu, attirant de nombreux fidèles. La dépouille de l'évêque fut dans un premier temps ensevelie rue du Taur, à l'endroit où son corps se détacha des liens qui le retenaient au taureau, sur le site de l'actuelle église. Il fut ensuite translaté quelques années après (vers 400) sur les lieux de la basilique actuelle et placé dans un modeste martyrium. Le petit oratoire donna naissance à la première basilique (420) qui allait ensuite se transformer à partir de 1080 pour devenir la plus grande basilique romane de l'Europe, au XIV<sup>e</sup> siècle. Autour d'elle s'établirent un monastère dès 844, un quartier canonial et bien antérieurement un cimetière paléochrétien, le plus important de Gaule, qui permettait aux croyants de placer leur dépouille sous l'immédiate protection du saint.

À partir du X<sup>e</sup> siècle, au culte des reliques de saint Sernin va s'associer le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle et de la *Via tolosana*. Toulouse est alors la véritable plaque tournante de plusieurs itinéraires et le point de rencontre des pèlerins. Les uns se dirigent vers Rome (les romieux), d'autres vers Jérusalem (les paumiers), les plus nombreux vers la Galice (les jacquets ou jacquaires) mais aussi en France vers

Notre-Dame de Rocamadour, Sainte-Foy de Conques, Notre-Dame du Puy, sans oublier, en Catalogne, Notre-Dame de Montserrat.

Ce pèlerinage de Compostelle, né vers le milieu du X<sup>e</sup> siècle, va connaître son apogée au début du XII<sup>e</sup> siècle. Plusieurs comtes de Toulouse, dont Raimon I qui y périt « assassiné » en 921, le comte Pons, son petit-fils Alphonse Jourdain en 1125, et enfin Raimond VII, allèrent également à Saint-Jacques-de-Compostelle.

Le pèlerinage subit un certain reflux au XIII<sup>e</sup> avec les épidémies de peste puis reprit aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles pour se raréfier au XVII<sup>e</sup> siècle, avec les guerres en Europe. Il fut toutefois présent jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. En revanche, au XIX<sup>e</sup> siècle, on note une régression très nette non seulement à cause du positivisme et de la progression de la libre-pensée, mais aussi de la volonté de l'Église qui voulait lutter contre le mythe devenu excessif des reliques, donnant lieu à de ridicules et grotesques situations, et surtout développer le culte marial.

Le nombre de corps complets de saint Jacques défie la logique, les mêmes reliques étant présentes simultanément à Compostelle, à Toulouse, en Judée, en Lydie, à Vérone, à Rome, tandis que la prolifération des « fragments » de tête, de bras, de mains... plus ou moins identiques, étaient exposés à Rome, à Liège, à Paris, à Troyes, à Bologne, à Aix-la-Chapelle, à Wurtzbourg...

Le déclin jacquaire s'amorce très nettement mais le pèlerinage de Compostelle va survivre régionalement en Espagne et au Portugal jusqu'à la fin du XX<sup>e</sup> siècle pour retrouver aujourd'hui un regain considérable dans toute l'Europe. Près de 300 000 « pèlerins » sont arrivés à Compostelle en 2017.

## Comment se présentaient alors les pèlerins ?

L'image stéréotypée depuis le Moyen Âge est celle d'un voyageur vêtu d'une grande cape, la pèlerine, recouverte parfois d'un chapeau. Les vêtements sont souvent élimés, sinon en haillon pour les plus pauvres. Le chapeau au bord antérieur largement relevé porte une ou plusieurs coquilles Saint-Jacques, symbole du pèlerinage. Cette coquille, que les premiers pèlerins ramenaient des rivages de Galice lors de leur retour de Compostelle, porte douze franges sur la partie extérieure bombée, représentant les douze apôtres. Le long bâton au bout pointu et ferré (le bourdon) que le pèlerin tient à la main lui sert à s'appuyer, à franchir les gués et aussi à se défendre contre les animaux sauvages ou les voleurs. Deux bourdons miniatures croisés (*bordanellos*) sont souvent associés aux coquilles qui ornent la pèlerine ou le capelet. Tous ces emblèmes, vendus aux pèlerins, deviennent une sorte de sauf-conduit qui ne remplace toutefois pas la credencial, véritable laissez-passer. Des papiers d'identité et des lettres de recommandation délivrés par des autorités religieuses ou des confrères jacquaires sont serrés dans une boîte à courrier attachée à la ceinture, ainsi qu'une panetière. Les vrais pèlerins doivent pouvoir se distinguer des imposteurs, vagabonds et voleurs de toutes espèces. Unealebasse ou une gourde sont suspendues au bourdon pour transporter l'eau et le vin. Voilà l'aspect typique du pèlerin depuis le Moyen Âge.

## Le logement des pèlerins dans Toulouse

Pour toute cette population itinérante, la capacité d'accueil de Toulouse – approximativement 25 000 habitants au XII<sup>e</sup> siècle – se serait élevée à plus de 600 lits.

Logiquement, l'accueil du pèlerin peut se faire chez des particuliers car «recevoir un pèlerin, c'est recevoir le Christ»; mais dans les grandes villes, cet accueil est certainement moins pratiqué qu'à la campagne.

Les auberges tiennent en effet un rôle important en logeant d'abord les pèlerins les plus fortunés avec leur domestique, mais aussi ceux, plus modestes, qui occupent des chambres ayant souvent plusieurs lits, dont certains collectifs. Ces établissements comportent des écuries en rez-de-chaussée, et en étage une salle commune. Au XII<sup>e</sup> siècle, le nombre des auberges disséminées dans le bourg et la cité avec une concentration dans les rues menant au Pont-Vieux, mais aussi dans la rue Saint-Nicolas, a été évalué à une cinquantaine. Certains aubergistes abusant des pèlerins, les capitouls vont éditer plusieurs décrets afin d'éviter des abus concernant les escroqueries sur la nourriture consommée par les chevaux ou leurs propriétaires, ou les taux de change abusif sur les monnaies. Pour clarifier la situation et sécuriser les voyageurs, au début du XIII<sup>e</sup> siècle, les capitouls confèrent à une quinzaine d'auberges un statut spécial d'«auberges privilégiées», leur décernant par là un label qualitatif et sécurisant.

Les pèlerins indigents ou malades trouvent refuge dans des «hospices» ou «charités» dirigés par des confréries qui leur offrent gratuitement, dans des conditions rudimentaires, la «passade», c'est-à-dire un toit pour la nuit et un repas. Ces confréries peuvent aussi hospitaliser les malades. Leurs établissements ont une capacité limitée – tout au plus une dizaine de places – et souvent une existence éphémère, car une fois la donation épuisée, l'«hôpital» disparaît ou est rattaché à un

autre établissement proche. Les plus importants d'entre eux sont restés en activité pendant des siècles et ont été tenus par diverses confréries dont celle de Saint-Jacques-de-Compostelle, avec à sa tête un bayle.

Par ailleurs, vers le milieu du Moyen Âge, Toulouse compte plus de trente établissements charitables pouvant recevoir des pèlerins. Parmi eux, l'hôpital Saint-Raimon, très proche du sanctuaire, est probablement l'un des tout premiers ouverts (1080); mais il sera ensuite transformé assez vite en collège. L'hôtellerie de Notre-Dame de la Daurade est gérée en application de la règle de saint Benoît. L'hôpital de l'abbaye de Grandelve (1147), dans le bourg, est proche de la basilique. L'hôpital Notre-Dame du Puy est localisé place Saint-Georges au tout début du XIV<sup>e</sup> siècle. L'hôpital du Temple est installé dans l'ancienne commanderie des Templiers en 1408 par les chevaliers de Saint-Jean-de-Jérusalem au motif que « beaucoup de malades et pèlerins vont à Saint-Jacques et ailleurs ». La ville possède alors trois hôpitaux Saint-Jacques (du Bourg, du Taur et du Bout-du-Pont) et cette homonymie est souvent source de confusion pour l'historien.

À partir de 1348, de terribles épidémies de peste vont se succéder, enlevant parfois un quart ou un tiers de la population toulousaine. Elles se répètent hélas fréquemment, tarissant momentanément le flux des pèlerins, qui doivent être munis d'un passeport de santé certifiant qu'ils ne viennent pas d'une contrée épargnée par la « maladie ». Ces épidémies vont aussi amener des changements majeurs dans la riche carte hospitalière toulousaine. Entre 1505 et 1540, la première « restructuration » des hôpitaux toulousains en fait disparaître un grand nombre pour ne conserver que l'hôpital Saint-Jacques du Bourg, l'hôpital Saint-Jacques du Taur, l'hôpital Saint-Esprit de la Cité, l'hôpital Sainte-Catherine des Roigneux, l'hôpital Saint-Jacques du Bout-du-Pont (Hôtel-Dieu actuel) et l'hôpital de La Grave qui devient en 1508 l'hôpital Saint-Sébastien, hôpital des pestiférés surnommé *las infirmerias*.

## L'imbroglia des trois hôpitaux Saint-Jacques

Le vocable de Saint-Jacques évoque incontestablement une mission dédiée à l'accueil des pèlerins. Il est utilisé très tôt à Toulouse pour désigner quasi simultanément trois établissements : Saint-Jacques du Bourg, Saint-Jacques du Taur, Saint-Jacques du Bout-du-Pont. Ce dernier est le seul témoin restant de cette incroyable pérégrination qui mit sur les routes pendant des siècles de milliers de croyants.

L'hôpital Saint-Jacques du Bourg, situé devant la porte méridionale de la basilique, paraît avoir été longtemps le plus fréquenté, avec près de cinquante lits disponibles. D'après l'historien Catel, il est celui de la confrérie de Saint-Sernin, nommée pour la première fois en 1250. Ultérieurement déplacé à l'entrée de la rue de Bellegarde qui donne sur la place Saint-Sernin, il prend alors le nom de « petit Saint-Jacques », auquel on attribue à partir de 1421 la centralisation de l'office d'accueil des pèlerins dans le bourg. Après la suppression de cette mission en 1685, ses biens et charges sont alors transférés à l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques (du Bout-du-Pont).

L'hôpital Saint-Jacques du Bout-du-Pont provient d'une fondation créée au XI<sup>e</sup> siècle par les bayles de la confrérie de Saint-Jacques. Il devient tardivement l'un des établissements d'accueil les plus importants de la ville, appelé alors le « grand Saint-Jacques ».

L'hôpital Saint-Jacques de la rue du Taur, qui a perdu sa fonction d'accueil dès 1325, est désormais réservé aux enfants trouvés, dont le recueil sera ultérieurement assuré par l'Hôtel-Dieu et La Grave.

À côté de ces trois hôpitaux, on recense aussi dans la cité et le bourg, dédiés aux pèlerins, l'hôpital de l'abbaye de Notre-Dame de la Daurade, l'hôpital de Grandselve, l'hôpital Notre-Dame du Puy (place Saint-Georges), l'hôpital du Temple (hôtel Saint-Jean).

## La situation privilégiée de l'hôpital Saint-Jacques du Bout-du-Pont

L'hôpital Saint-Jacques du Bout-du-Pont est clairement identifié sur le plan de Nicolas Berrey (1663), mais au début XI<sup>e</sup> siècle, il n'y avait que l'hôpital Sainte-Marie, établi grâce à la donation d'un terrain par le prieuré bénédictin de la Daurade. À partir de 1142, l'autorisation de construire un pont entre le port de Viviers et ledit hôpital est accordée par le comte Alphonse Jourdain. Ce pont va servir pendant cinq siècles, doublant puis remplaçant le Pont-Vieux et disparaissant après l'ouverture du Pont-Neuf en 1642.

En 1227, grâce au legs d'Arnaud d'Aragon, prieur de la Daurade, un second établissement charitable est édifié sur la même rive gauche. Il prend le nom d'« hôpital Nouvel » ou « Novel » (du nom de ses architectes Rosergio et Bertrand de Novelo). Bâti sur des pilotis de chêne, il est plus vaste que son voisin, l'hôpital Sainte-Marie, auquel il sera associé administrativement en 1313. Ainsi apparaît l'hôpital Saint-Jacques du Bout-du-Pont, pour le distinguer de Saint-Jacques du Bourg. Un témoignage datant de 1495 d'un pèlerin allemand, Hermann Koënicg von Vach, décrit l'hôpital Saint-Jacques à un correspondant : « Tu trouveras au bout du pont [le pont couvert] quelques tavernes et un hospice dans lequel tu pourras te reposer. » Nommé « Hôtel-Dieu Saint-Jacques » en 1554, l'établissement de soins continue à accueillir les pèlerins et voyageurs partant sur les chemins de Galice ou arrivant par la route d'Auch.

En 1560, des voûtes et des arcs relièrent en sous-sol les deux bâtiments que traverse toujours la sortie du pont couvert vers la rue Saint-Nicolas. Ce n'est qu'à partir de 1710 qu'une grande verrière réunira les deux constructions pour en faire une seule, après l'ouverture du Pont-Neuf en 1642. Le pont de la Daurade, dont une seule pile subsiste

aujourd'hui, accolée à l'Hôtel-Dieu, a été abandonné et détruit après plus de six siècles de fonctionnement.

L'accueil des pèlerins est maintenu et confirmé par un arrêt royal du 18 mai 1679: « À propos du grand hôpital Saint-Jacques qui est au bout du pont à Toulouse (il s'agit maintenant du Pont-Neuf), l'hospitalité y a toujours été gardée pour les pèlerins de Rome et de Saint-Jacques de Galice ou Compostelle. [...] Il s'y trouve un petit dortoir [avec de] très bons lits garnis de paillasses. »

## Les disputes hospitalières entre l'Hôtel-Dieu et La Grave

La « spécialisation » non exclusive de l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques dans l'accueil des pèlerins s'est adaptée aux transformations des hôpitaux toulousains aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles. À partir de 1540, leur nombre est considérablement réduit, passant d'une trentaine à cinq.

Dès 1647, l'hôpital de La Grave est reconverti en « hôpital général Saint-Joseph de la Grave » et chargé d'une nouvelle mission: le « grand renfermement ». Il sert donc de « prison » aux vagabonds, mendiants, prostituées et maquerelles. On y enferme également les « fous » et les épileptiques qui ne sont pas alors considérés comme des malades. La Grave devient aussi le lieu de recueil des enfants trouvés et des orphelins, c'est-à-dire le plus grand orphelinat de Toulouse. Sa vocation d'hospice s'affirme simultanément pour les vieillards abandonnés, et se développe au XIX<sup>e</sup> siècle. Tous ces « renfermés » sont éduqués dans la religion catholique, les plus jeunes mis en apprentissage et les plus valides en ateliers.

Jusque-là, La Grave offrait, comme l'Hôtel-Dieu, la « passade », c'est-à-dire le souper ou le dîner et le coucher aux « passants » (voyageurs indigents et pèlerins). Par décision de l'assemblée ordinaire du 2 septembre 1681 présidée par Gaspard de Maniban, l'hôpital

général ne veut plus s'occuper que « des pauvres passants mais pas obligatoirement des pèlerins ». En pratique, la situation quotidienne ne s'éclaircit pas pour autant. De nombreuses délibérations, tenues entre 1685 et 1698, témoignent des problèmes persistants entre les deux établissements.

Les directeurs de l'hôpital général de La Grave estiment en effet que seul l'Hôtel-Dieu, qui vient de recevoir les biens de l'hôpital Saint-Jacques du Bourg après sa fermeture, doit subvenir à l'accueil de tous les pèlerins. « Le dimanche 21 septembre 1698, en assemblée générale, le bureau de la direction de l'hôpital général de Toulouse de Saint-Joseph de la Grave [...] délibère au sujet de la gestion du flux des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle. [...] L'hôpital général fait des dépenses considérables pour la couchée qu'on donne soit aux pauvres passants soit aux pèlerins qui sont, pour ces derniers, considérables; pour qui l'on a supprimé l'hospitalité du pèlerinage. [...] C'est à l'Hôtel-Dieu de les recevoir en raison de sa réunion à l'hôpital près de Saint-Sernin. » En septembre 1714, le débat est toujours d'actualité, les difficultés d'application étant nombreuses. La question de l'hébergement et de la nourriture des pèlerins est encore sujet de discorde.

Il est difficile d'avoir une vue d'ensemble sur l'accueil des pèlerins à l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques; quelques ordres du jour d'assemblées font mention de l'hébergement des pèlerins et certains registres mortuaires donnent une idée de leur « origine », mais le registre des recettes et dépenses ainsi que celui des malades sont pratiquement muets.

La Révolution de 1789 mit un terme provisoire au pèlerinage, en l'interdisant. Mais déjà l'Hôtel-Dieu est devenu progressivement le premier lieu de soins toulousain. Il le restera jusqu'à l'ouverture aux civils de l'hôpital de Purpan, en février 1946.

## Et aujourd'hui ?

Autrefois, la foi ou le besoin de pénitence (volontaire ou obligée) donnaient aux pèlerins la force et le courage, après avoir fait leur testament, de se lancer dans cette aventure périlleuse. Aujourd'hui, le pèlerinage reprend son droit de cité, pour des motivations bien entendu différentes. S'il ne s'agit plus, maintenant, de voir ou de toucher les saintes reliques, cette vie érémitique passagère correspond souvent à une recherche d'absolu et peut s'accompagner, même sans la foi, d'une intense transformation intérieure.

Chaque année voit passer à Toulouse plusieurs dizaines de jacquets, qui demandent à l'Hôtel-Dieu non plus le gîte et le couvert, mais le sceau du passage tamponné sur leur cartulaire (ou *credencial*).

L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques porte fièrement son nom sur la façade de l'aile Viguerie. Sa visite permet de retrouver trois effigies du saint : une statue en pierre sur le porche de l'aile Garonne, une sculpture en bois dans la salle des Pèlerins, au-dessus de l'entrée de la chapelle, et l'ascension de saint Jacques au ciel sur le vitrail réalisé par le peintre-verrier Louis-Victor Gesta.

### L'auteur :

Jacques Frexinos, professeur émérite à la faculté de médecine de Toulouse, ancien chef de service de gastro-entérologie du CHU de Toulouse, est ancien président de la Société des Toulousains de Toulouse et Amis du Vieux Toulouse (2007-2017) et membre actif de l'association des Amis de l'Hôtel-Dieu et des Toulousains de Toulouse. Il s'intéresse depuis une vingtaine d'années à l'histoire hospitalo-universitaire toulousaine.

**Parmi ses publications :**

- *Les Hôpitaux de Toulouse. Mille ans d'histoires*, Toulouse, Privat, 1999
- *Histoire de la médecine à Toulouse, de 1229 à nos jours*, Toulouse, Privat, 2015

**À lire aussi sur ce sujet :**

- René de La Coste-Messelière et Gérard Jugnot, « L'accueil des pèlerins à Toulouse », in *Les Cahiers de Fanjeaux* n° 5, Toulouse, Privat, 1980, p. 117-131
- Henri Gilles, « *Lex peregrinorum* », in *Les Cahiers de Fanjeaux* n° 5, Toulouse, Privat, 1980, p. 161-189
- Henri Gilles, « Le droit du pèlerinage », in *Toulouse sur les chemins de Saint-Jacques. De saint Saturnin au « Tour des Corps Saints »*, Paris, Skira/Le Seuil, 1999, p. 155-161
- Humbert Jacomet, « Toulouse et Compostelle », in *Toulouse sur les chemins de Saint-Jacques. De saint Saturnin au « Tour des Corps Saints »*, Paris, Skira/Le Seuil, 1999, p. 23-38
- Pascal Julien, « L'organisation du culte des reliques à Saint-Sernin de Toulouse », in *Toulouse sur les chemins de Saint-Jacques. De saint Saturnin au « Tour des Corps Saints »*, Paris, Skira/Le Seuil, 1999, p. 59-83
- Philippe Martin, *Les Secrets de Saint-Jacques-de-Compostelle*, Paris, Librairie Vuibert, 2018

# II – Les « pèlerins » d'aujourd'hui : pourquoi partir ?

# PREMIÈRE TABLE RONDE

Qui sont les «pèlerins»?  
Quelles sont leurs motivations?  
Que recherchent-ils?

## 1. Des profils multiples, des attentes diverses

Par Chloé Moutin

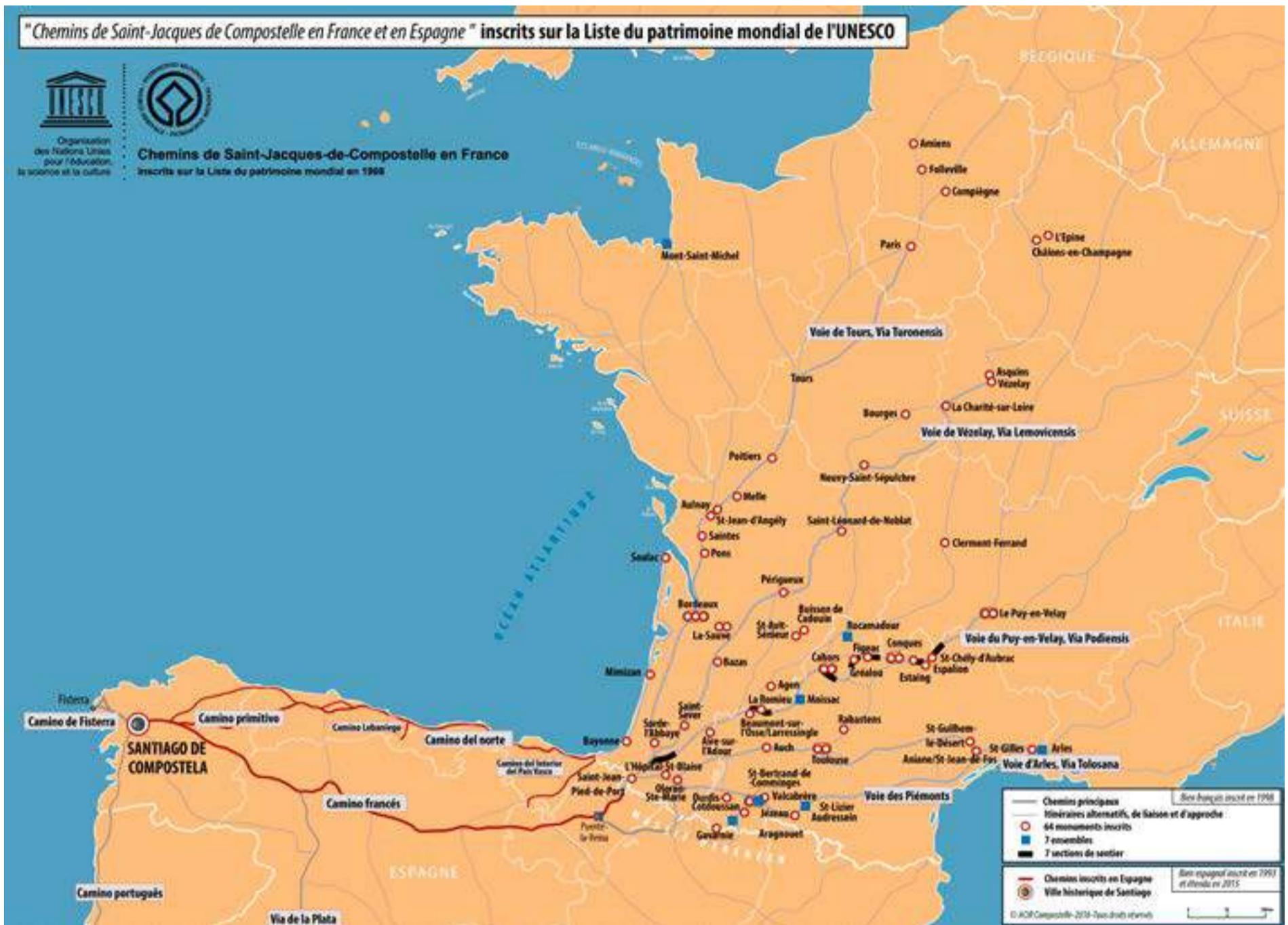
L'objet de cette présentation est de donner quelques clés de contexte sur les chemins de Compostelle aujourd'hui et ses publics. Elle s'appuie sur les données de l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle), de la dernière étude d'envergure réalisée sur le sujet\* et d'un article de 2017 de la revue *Sud-Ouest européen*

(\*voir en fin d'article).

**E**nviron 80 000 kilomètres de chemins de Compostelle jalonnent l'Europe et 17 000 kilomètres la France. Les 5 itinéraires principaux sont les chemins du Puy (GR® 65), de Vézelay (GR® 652), d'Arles (GR® 653), de Tours (GR® 655) et des Piémonts (GR® 78), et sont homologués «chemins de Grande Randonnée» («GR®») par la Fédération française de la Randonnée. Leur gestion, leur entretien et leur balisage sont l'œuvre des collectivités et des comités départementaux de la randonnée pédestre, et leur animation, valorisation culturelle et touristique est portée par les acteurs du tourisme et du patrimoine, les associations. Ces chemins convergent vers le Sud-Ouest de la France et rejoignent l'Espagne par Roncevaux ou, pour le chemin d'Arles, par le col du Somport. Ils s'inscrivent dans un maillage dense d'itinéraires secondaires, inégalement développés et connus.

### **De nombreux itinéraires en France, reconnus au niveau international**

Les chemins de Compostelle ont été reconnus par le Conseil de l'Europe «Itinéraire culturel européen» depuis 1987, et inscrits sur la Liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1993 en Espagne (*Camino francés*) et 1998 en France, sous la forme d'une collection de 71 monuments et 7 sections de sentiers.



Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle au patrimoine mondial.  
© Agence des chemins de Compostelle

## Des chemins chargés de sens

À l'image de ces deux reconnaissances, ces chemins sont porteurs de valeurs fortes. Symboles de lien et de rencontres, ces anciennes routes ont favorisé les échanges humains, économiques et artistiques au fil du temps. Leur patrimoine matériel et immatériel est mis en avant à travers la Déclaration de leur Valeur Universelle Exceptionnelle par l'UNESCO et leur reconnaissance en tant qu'itinéraire culturel européen traduit leur dimension européenne.

## Des chemins inégalement fréquentés

Le nombre de personnes reçues à Compostelle augmente chaque année et a atteint les 300 000 personnes en 2017. En France, la fréquentation est beaucoup moins importante et les flux (25 000 à 30 000 marcheurs environ par an) se concentrent en grande majorité sur la voie du Puy-en-Velay / GR® 65 (autour de 18 000 marcheurs), l'itinéraire le plus anciennement aménagé. Sur chacun des autres chemins principaux, la fréquentation s'élève à 1 500 à 2 000 marcheurs par an, et il est difficile à mesurer en raison de l'absence ou du faible nombre d'éco-compteurs, outils qui permettent de comptabiliser les passages sur une portion de chemin.

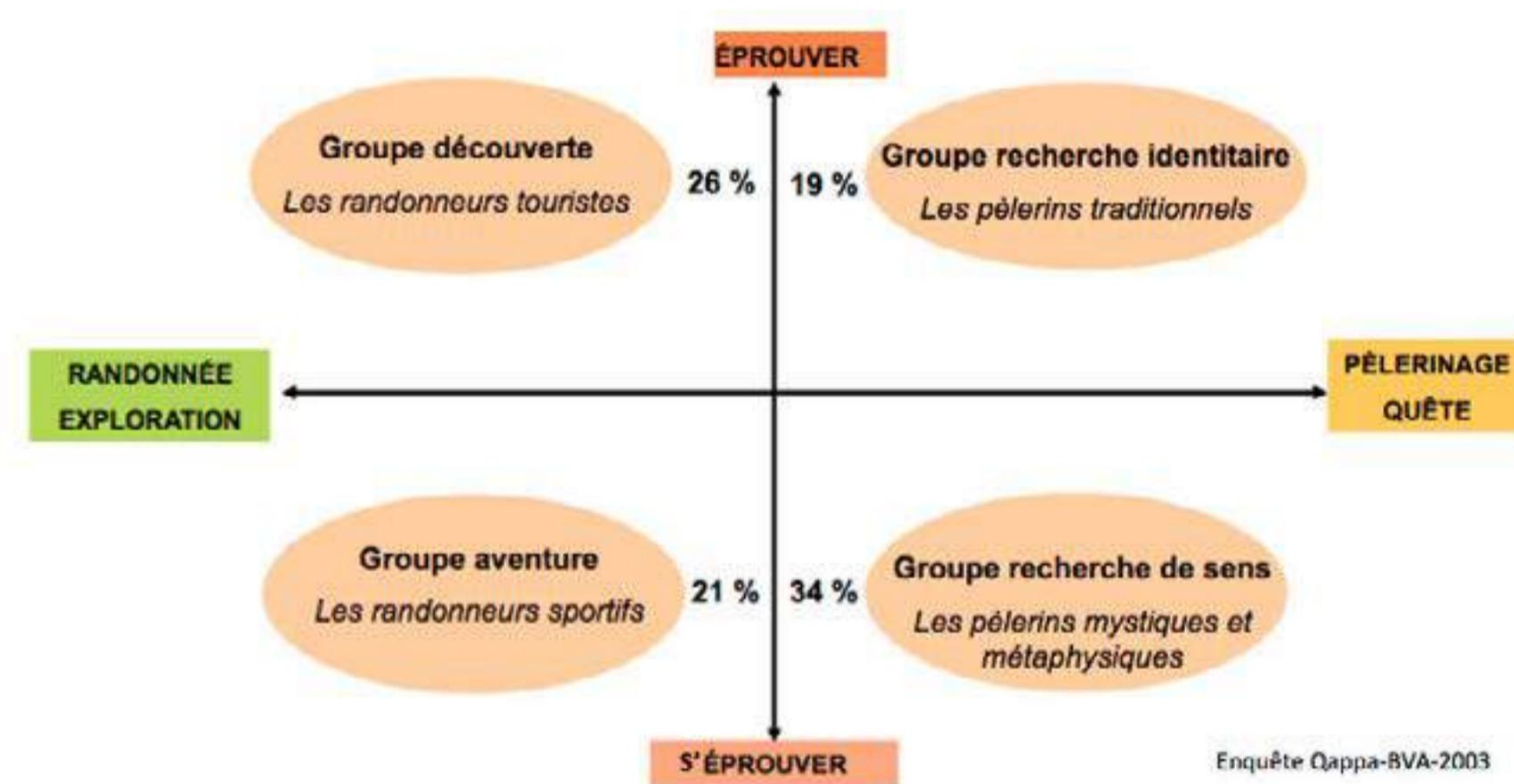
## Des profils de marcheurs divers

Le propos s'appuie en particulier sur la dernière étude d'envergure sur le sujet, portée en 2003 par les CRT Aquitaine et Midi-Pyrénées, le bureau d'études Qappa-Bva et l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle). Malgré son ancienneté et son besoin d'actualisation, l'important travail d'analyse quantitatif et qualitatif réalisé dans ce cadre fait encore sens aujourd'hui.

Concernant les profils sociodémographiques, l'enquête recense 51 % d'hommes, 45 % de plus de 55 ans, 32 % de retraités, 24 % de cadres supérieurs ou exerçant une profession libérale, 80 % de Français. Si les données d'enquêtes plus récentes en France sont relativement similaires, sur les chemins espagnols, les jeunes et les étrangers sont davantage représentés.

La typologie des profils réalisée souligne qu'au-delà de l'attrait sportif ou culturel, le chemin répond à un besoin social de recherche de sens et de découverte: « Le chemin répond à un besoin de sens collectif, de réenchantement de la société comme d'une expérience

personnelle de liens interindividuels plus solidaires et d'une fraternité refondée dans les aléas, les joies, les peines du périple» (extrait de la revue *Sud-Ouest européen* n° 43).



19 % sont des pèlerins dits « traditionnels ». Ils pratiquent un pèlerinage dans la tradition chrétienne et le chemin et ses étapes sont chargés de sens religieux. Ils sont dans une quête intérieure, une recherche de dépouillement. Leur question est : « Qui suis-je ? »

21 % sont des randonneurs sportifs qui marchent pour l'épreuve physique. Leur question est : « De quoi suis-je capable ? » Ils sont là pour faire de la randonnée et s'éprouver eux-mêmes. Ils ne s'inscrivent pas dans une recherche de transcendance, un questionnement philosophique ou métaphysique.

26 % sont des randonneurs touristes : ils veulent pratiquer un loisir et marchent pour la découverte des terroirs, les rencontres, les détours, les visites. C'est une randonnée culturelle, confortable, qui doit

les mettre en contact avec les patrimoines, l'histoire, la culture locale. Leur question est: « À quoi j'appartiens ? » L'expérience du chemin leur permet une compréhension du monde et leur procure des sensations.

34 % sont constitués par les mystiques et les métaphysiques. Ils sont dans une quête spirituelle, dans un besoin de dépouillement, une recherche de sens à l'existence, un besoin de réenracinement dans une histoire. Mettre ses pas dans d'autres pas a profondément du sens pour eux. Le chemin est l'outil d'une thérapie personnelle. Leur question est: « Où vais-je ? »

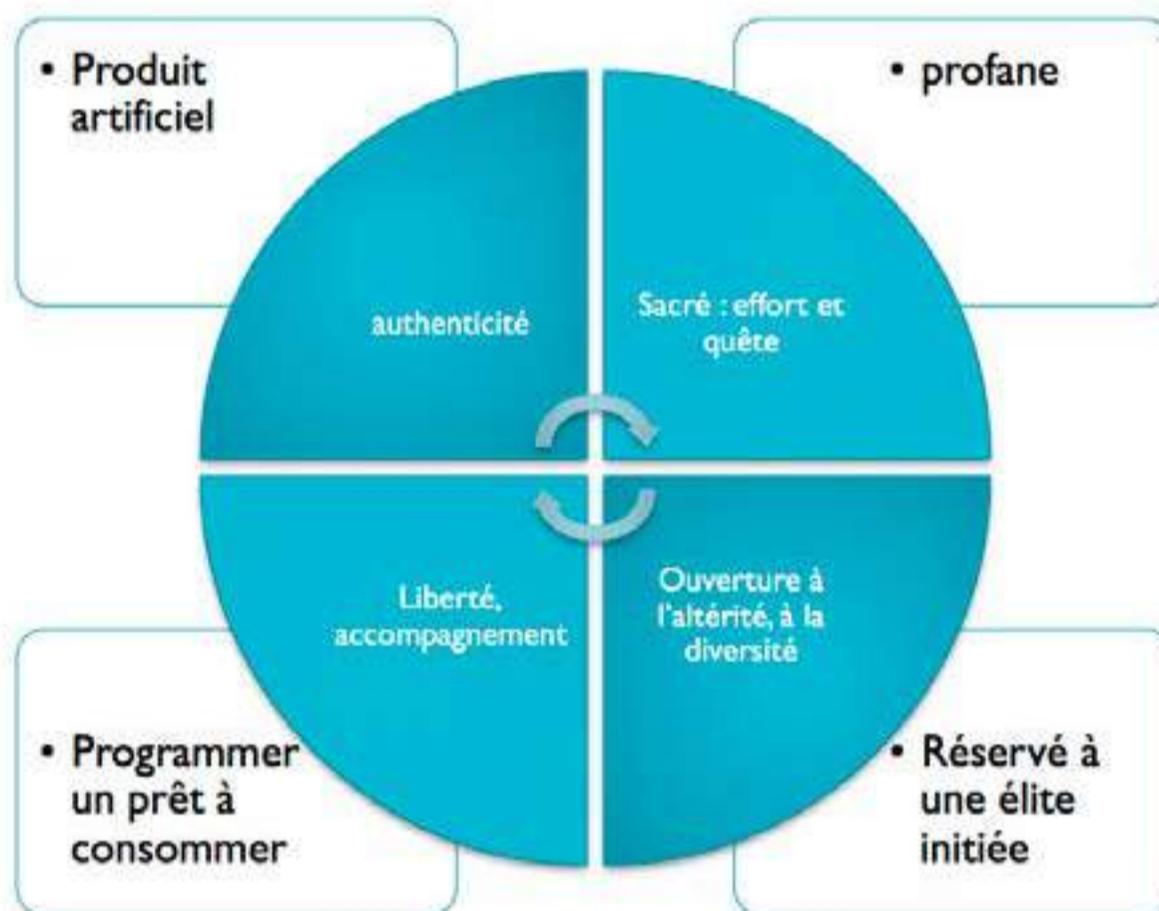
### Des motivations multiples

La rencontre avec les autres	45,7 %
La randonnée sur des chemins	30,5 %
La découverte des paysages, des vestiges du passé	25,9 %
La marche, l'itinérance	25,8 %
La quête ou la recherche de soi, se connaître	23,6 %
La quête spirituelle	23,5 %
La communion avec la nature, être en harmonie	22,9 %
L'intérêt pour le patrimoine jacquaire et son histoire	20,7 %
Revivre l'histoire des pèlerins	18,7 %
La quête du sens de la vie, du monde	18,5 %
Une façon originale de visiter une région	14,8 %
Chercher quelque chose sans trop savoir quoi	10,5 %
Le challenge (sportif)	7,8 %

Quelles que soient les croyances et les motivations des personnes qui empruntent le chemin, « l'humain est au cœur de leur démarche », pour reprendre la parole d'un acteur associatif à Rocamadour.

**La motivation** principale des cheminants est la rencontre avec les autres, avant la randonnée, la découverte des paysages, la quête.

## L'esprit des lieux



Ce travail sur les motivations a montré que le chemin était, pour ces différents profils, un espace de découverte, une quête, une expérience de vie.

Ces groupes investissent le « chemin » de valeurs très positives qui en font sa force d'attractivité : la liberté, l'authenticité et la simplicité face à un produit artificiel et prêt à consommer ; la spiritualité, dans une recherche de soi et des autres ; la convivialité et l'ouverture à l'altérité, contrairement à une expérience qui serait réservée à une élite.

À partir de ces constats, il nous semble important de mettre en avant les enjeux suivants :

- préserver les valeurs de liberté, d'ouverture et de tolérance portées par ces chemins, qui offrent aux itinérants une expérience de vie qui s'oppose à un produit de consommation banalisé ou artificiel ;
- améliorer la connaissance des publics qui, de par leurs divers profils, ont des attentes différentes ;
- permettre la pratique de ces itinéraires pour tous ces groupes, en tenant compte de leur diversité, sans jugement de valeur ni hiérarchisation de type « vrai ou faux pèlerin ».

### **L'auteur :**

Chloé Moutin, géographe de formation, est en charge du développement touristique et de l'itinérance au sein de l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR Compostelle). En lien avec les acteurs publics et privés du tourisme et de la randonnée, ses principales missions sont la promotion et la qualification des itinéraires et des services, l'observation, l'infographie et la cartographie.

### **À lire sur ce sujet :**

La revue *Sud-Ouest européen* n° 43, coordonnée par Sébastien Rayssac (maître de conférences à l'université Toulouse-Jean Jaurès et membre du conseil scientifique du bien « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France »), est consacrée aux « Cheminements, tourisme et gouvernance territoriale ». Un article rédigé par Sébastien Rayssac et Sébastien Pénari aborde la gouvernance et la construction touristique des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

\* Étude réalisée en 2003 par les Comités régionaux du Tourisme Aquitaine et Midi-Pyrénées et le bureau d'étude Qappa-Bva, en collaboration avec l'ACIR Compostelle, pour identifier les motivations, les pratiques et les attentes des publics des « Itinéraires de Saint-Jacques-de-Compostelle ».

## 2. Une enquête sur les cheminantants dans le Lot

Par Marie-Cécile Kuyllé

Qui sont les pèlerins ?

Quelles sont leurs motivations ?

Que recherchent-ils ?

Lot Tourisme, agence de développement touristique,  
bras séculier du Conseil départemental  
en matière de tourisme, a mené l'enquête.

**O**util de promotion mais également de développement, notamment en matière d'activités de pleine nature, Lot Tourisme mène un travail d'observation qui s'inscrit dans le cadre d'un réseau de chemins de Grande Randonnée, riche de 750 km, que nous entretenons, et en particulier de la *Via podiensis* qui traverse notre département (153 km) dont 3 tronçons sont inscrits à l'UNESCO (69 km).

En 2015, en partenariat avec les deux territoires concernés (le Parc naturel régional des Causses du Quercy et le Grand Cahors), s'est mise en place une enquête qualitative afin d'actualiser les informations et répondre également à de nouvelles questions (utilisation du numérique, ânes bâtés...). Cette enquête concerne le profil du cheminant (âge, nationalité, département/région, niveau de pratique...), ses pratiques, ses motivations, les insatisfactions relevées afin d'améliorer les conditions de pratique.

## La place du Lot sur les chemins de Saint-Jacques

Le Lot a la chance d'être traversé par le chemin du Puy, la voie la plus fréquentée des différentes voies jacquaires. Le GR® 65, qui serpente de l'est au sud-ouest du Lot, concentre en effet l'essentiel de la fréquentation des randonneurs et pèlerins en route pour Saint-Jacques.



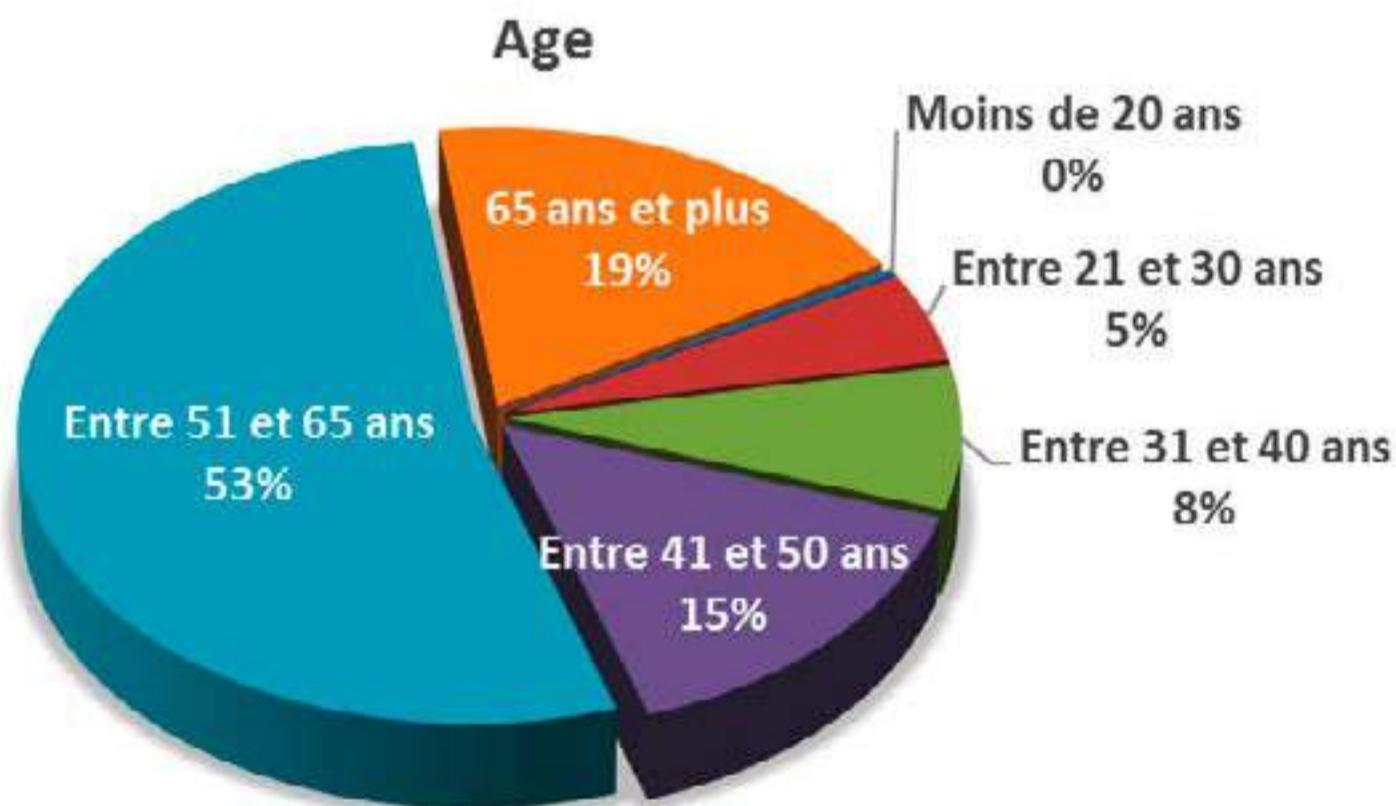
Bénéficiant du label des « Itinéraires culturels européens » décerné par le Conseil de l'Europe en 1987, et inscrit au Patrimoine mondial de l'humanité depuis 1998, ce chemin fait l'objet d'articles de presse fréquents. Sa qualité et sa notoriété, ainsi que l'engouement croissant pour la randonnée, attirent chaque année des cheminants toujours plus nombreux.

D'un point de vue touristique, cela représente, outre des retombées économiques, des enjeux importants en terme d'accueil. D'où la mise en place d'un réseau d'écompteurs (6) avec les territoires concernés, permettant d'observer l'évolution de la fréquentation.

En 2015, en partenariat avec les deux territoires concernés (PNR et Grand Cahors), une enquête qualitative a été mise en place afin d'actualiser les données : trois lieux d'enquête d'avril à septembre, près de 900 personnes interrogées en vis-à-vis sur le chemin, avec une question ouverte en fin de questionnaire sur les éléments appréciés et ceux à améliorer.

### Le profil des cheminants

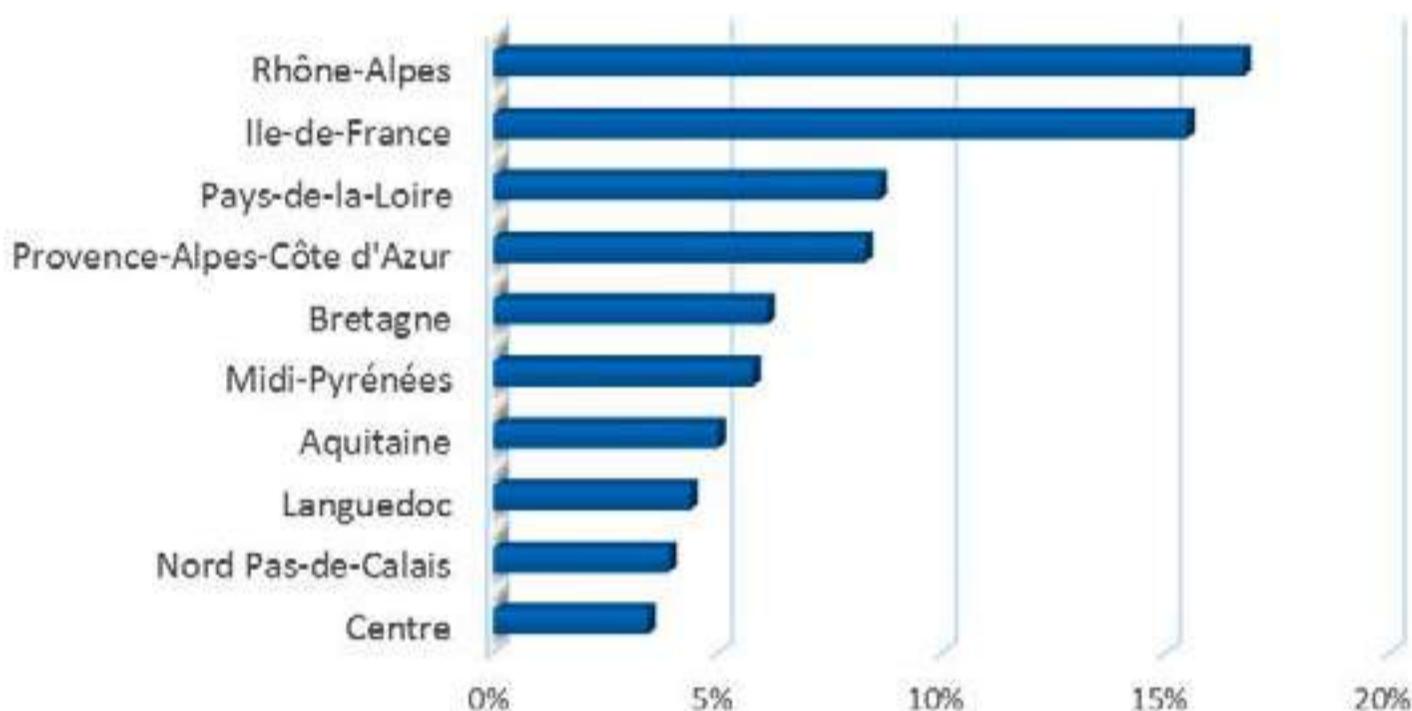
Leur âge : 72 % des cheminants ont plus de 50 ans.



**Leur origine géographique :** 3 cheminants sur 4 sont français. Parmi les Français, 2 régions émettrices dominant : Rhône-Alpes et l'Île-de-France. Et plus précisément deux zones urbaines : Paris et Lyon. Deux tiers des cheminants étrangers sont des Nord-Européens (Belges, Allemands et Suisses).

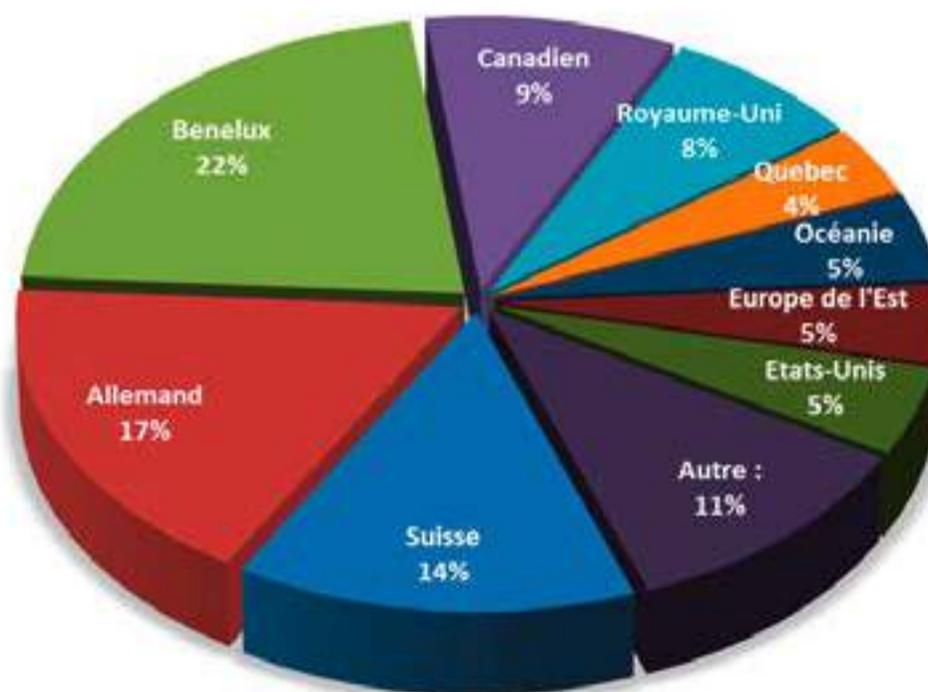
### Origine région - Le top 10

Nb français : 640

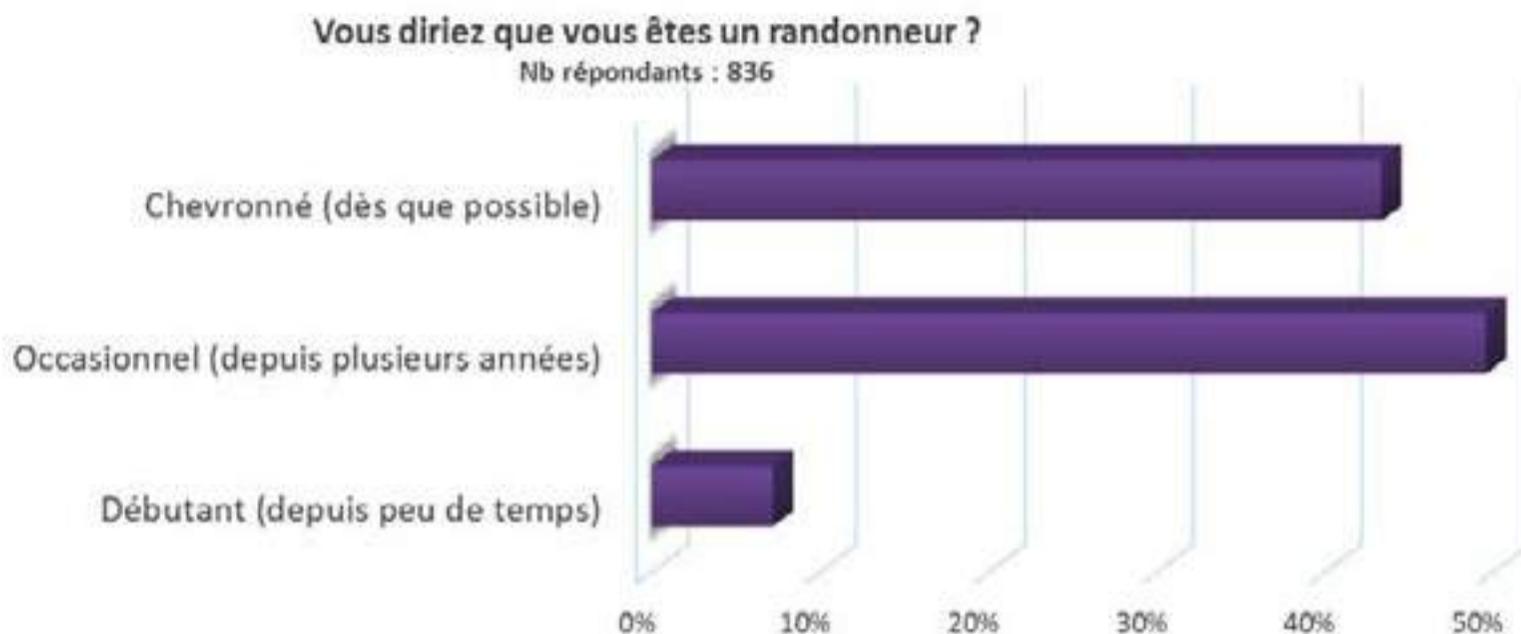


### Nationalité

Nb étrangers : 200



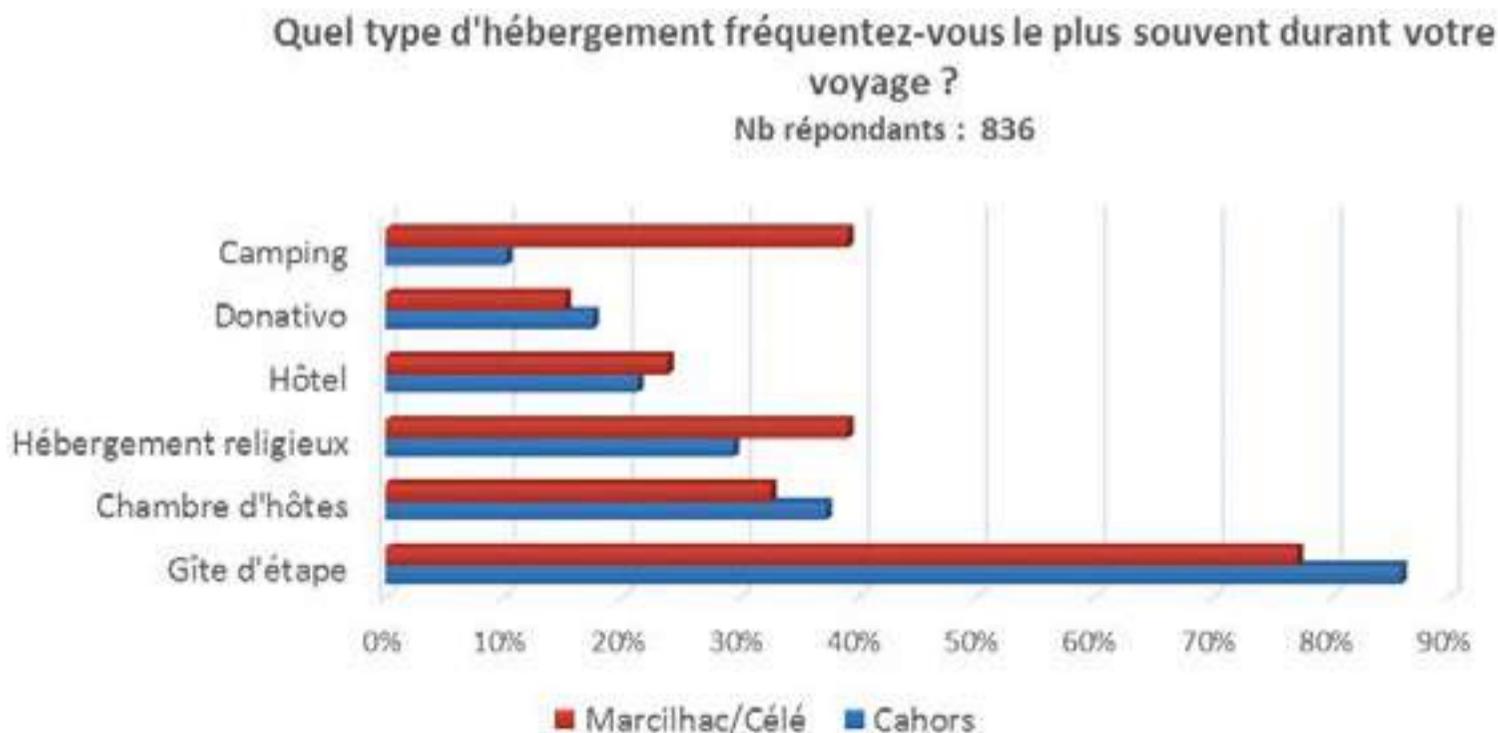
**Leur niveau de pratique:** très peu de débutants randonneurs cheminent sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle (10%). 50% des cheminants sont des marcheurs occasionnels.



### Comment voyagent-ils ?

40% des répondants voyagent seuls sur le chemin de Saint-Jacques. 21% des personnes interrogées cheminent en groupe (4/5 personnes en moyenne).

84% choisissent le gîte d'étape comme hébergement.



L'usage du numérique sur le chemin: 88 % des répondants utilisent au moins un appareil numérique et parmi ceux-ci, 86 % sont équipés d'un smartphone.

Ces outils sont utilisés essentiellement le soir, à l'étape, pour réserver l'hébergement suivant et garder le contact avec les proches. Le GPS est utilisé pendant le parcours, contrairement au smartphone qui est utilisé majoritairement à l'étape (66 %). Plus de 13 % ne se servent pas du tout de leur smartphone (uniquement en sécurité).



### Leurs motivations:

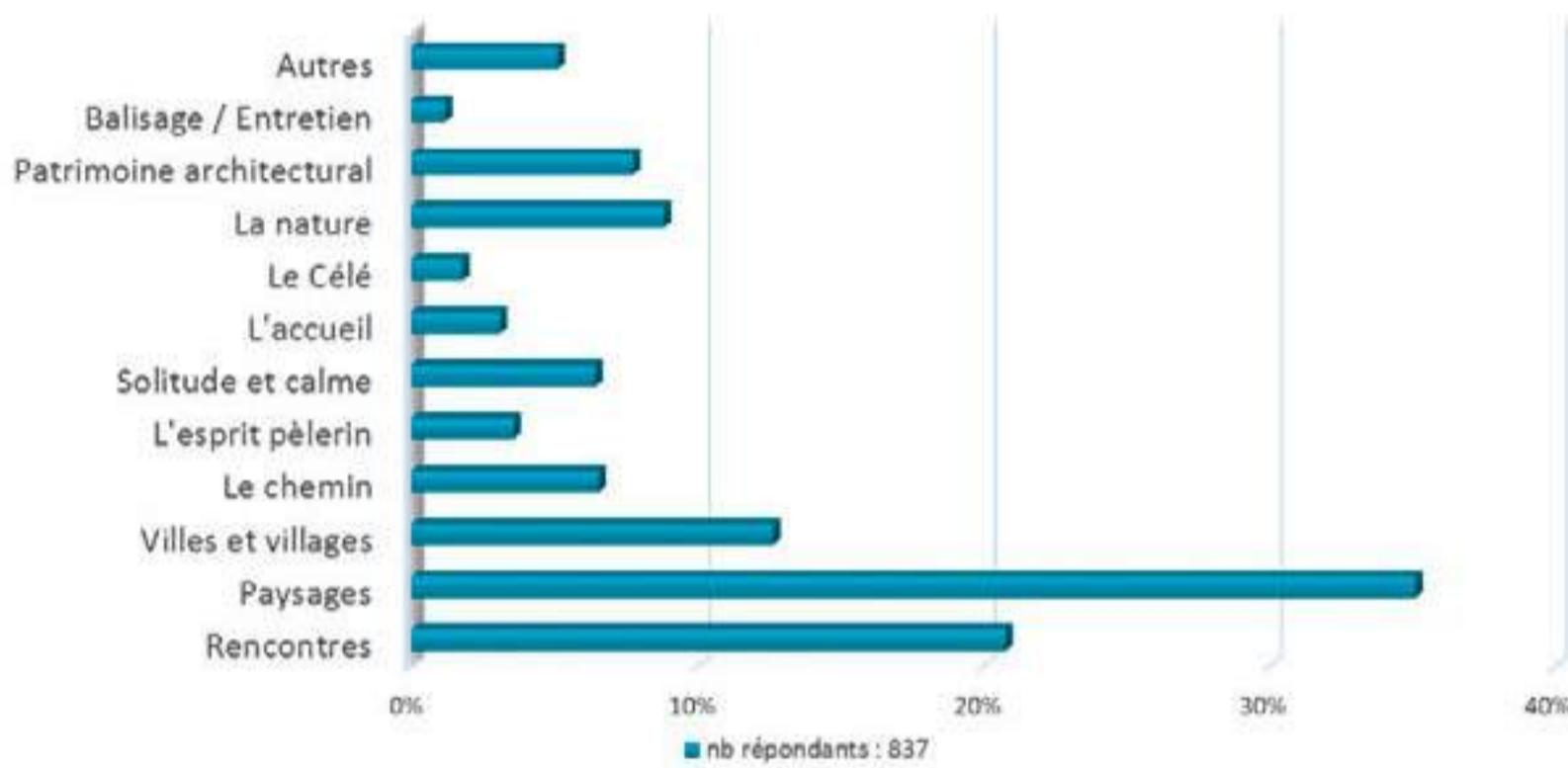
Plus de 60 % des répondants font le GR®65 en quête de sens en priorité, et la moitié le font pour découvrir le patrimoine bâti et naturel.

Ces deux premières motivations se sont inversées depuis l'enquête de 2012, ce qui n'est pas étonnant et correspond à une évolution actuelle de la société.

Plus de 75 % des cheminants sont curieux et prennent le temps de visiter les villes-étapes traversées.



**Ce qu'ils ont le plus apprécié:** le paysage est de loin l'élément le plus apprécié (dont le plateau de l'Aubrac), suivi par les rencontres.



## En conclusion

Il est à noter que plus d'1/4 des cheminants ne souhaitent rien améliorer.

Les aménagements souhaités sont des aménagements de confort «léger»: quelques aires de repos, des points d'eau. Mais la majorité souhaite des aménagements basiques et plutôt rustiques (troncs d'arbres...) afin de ne pas dénaturer l'esprit du chemin auquel ils tiennent de façon primordiale.

Les remarques concernant le balisage et la signalétique sont à mettre en corrélation avec le niveau de pratique des cheminants qui ne sont pas nécessairement des randonneurs aguerris.

La totalité de l'enquête, ainsi que les résultats annuels de fréquentation des écompteurs, sont disponibles dans notre centre de ressources: <https://www.tourisme-lot-ressources.com/etudes-et-chiffres/chiffres-de-la-randonnée>.

### **L'auteur:**

Marie-Cécile Kuylle, auparavant chef de projet dans un bureau d'ingénierie touristique, est depuis 10 ans responsable des activités de pleine nature à l'Agence de développement touristique du Lot.

### **Parmi ses publications:**

*Les Sentiers d'Émilie – Lot*, Grenoble, Rando Éditions, 2016

## DEUXIÈME TABLE RONDE

Témoignages  
d'accueillants,  
de marcheurs,  
d'hébergeurs,  
d'acteurs associatifs

### 1. L'action de la marche vers Compostelle sur le pèlerin

Par Jean-Paul Jacquond

Si l'on se met en marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle, il y a forcément une raison, avouée ou non... Et même si l'on part dans un esprit de simple marcheur, on arrive au terme du chemin pèlerin et un peu - voire beaucoup - « métamorphosé ».

On ne sort pas indemne d'une longue marche vers Compostelle. Le Chemin nous permet de retrouver notre véritable authenticité.

La marche sur une certaine durée n'est pas sans conséquence sur l'esprit, sur les relations et sur le corps. Je vous propose de passer en revue ces trois actions.

## Les conséquences de la marche sur l'esprit

Dans l'Antiquité, les philosophes péripatéticiens avaient pour habitude de marcher tout autour de l'agora d'Athènes pour philosopher. Les moines ne marchent-ils pas eux aussi autour du cloître de leur monastère pour lire, méditer ou prier ? De même, les prisonniers n'éprouvent-ils pas le besoin de marcher dans la cour de leur prison pour éviter la folie ? Au fur et à mesure de la marche, le fonctionnement du cerveau change, les pensées s'éclaircissent, de vieux souvenirs resurgissent.

Personnellement, j'ai constaté comme un déclic dans mon cerveau au bout d'une semaine de marche. Les idées devenaient plus limpides, les raisonnements devenaient plus faciles et, surtout, j'ai assisté à un véritable phénomène d'archéologie dans ma mémoire. De très vieux souvenirs refaisaient spontanément surface... et, plus curieux encore, plus j'avancais, plus les souvenirs remontant en surface étaient anciens. Je dirais que je vivais en quelque sorte une « auto-psychanalyse » automatique, terriblement efficace.

## Les conséquences de la marche sur les relations

Au fur et à mesure de la marche, au fil des kilomètres parcourus, les masques de théâtre que nous utilisons pour nous protéger ou nous cacher des aléas de la vie quotidienne tombent progressivement. On arrive alors à une situation telle que l'autre ne nous reconnaît plus comme avant. Il a l'impression qu'il n'a plus la même personne en face de lui. Nos réactions ne sont plus les mêmes face aux agressivités de la

vie quotidienne. On a tendance à relativiser les problèmes rencontrés, à être plus optimiste, plus confiant.

C'est ainsi que des relations nouvelles naissent, mais aussi que d'autres meurent parfois brutalement – tant sur le chemin qu'après le chemin. J'ai assisté à une rencontre extraordinaire entre un Américain et une Toulousaine qui s'est terminée par un mariage un an plus tard. Mais aussi, j'ai vu de vieilles amitiés se déliter, des couples qui marchaient au début main dans la main et qui se séparaient sur le chemin puis divorçaient à l'arrivée. C'est aussi cela, le chemin: les relations deviennent, comme les personnes, plus authentiques.

Pour ma part, le chemin a apporté un bouleversement énorme dans ma vie. À mon retour, de fortes amitiés anciennes se sont rompues très rapidement, d'autres qui me semblaient plus fragiles sont devenues très fortes. Je travaillais dans une entreprise connue pour ses problèmes de personnels confrontés à un très fort stress ambiant. Le fait d'avoir fait le chemin m'a permis de vivre de façon presque sereine dans cette ambiance sans tomber malade ni envisager le suicide.

## Les conséquences sur la santé du corps

Du fait des deux items précédents et aussi de l'effet physique de la marche sur le corps, ce dernier réagit et souvent surmonte des maladies parfois difficilement guérissables.

J'ai connaissance de deux exemples d'effets bénéfiques de la marche sur le corps.

En 2002 après Logrono, j'ai rencontré Marie<sup>1</sup> avec qui j'ai cheminé quelques étapes. Elle marchait alors à mon rythme (c'est-à-dire pas du tout en marche sportive, mais plutôt à la vitesse de 4 ou 5 km par heure). Elle était partie du Puy-en-Velay de façon très soudaine. Lors d'une visite médicale, son thérapeute lui avait annoncé que sa polyarthrite ankylosante était loin de s'améliorer et que, dans quelques mois,

elle serait obligée d'envisager le fauteuil roulant. Immédiatement, elle avait refusé de se voir ainsi diminuée et avait pris une grande décision. Dans les jours qui suivirent, elle s'était équipée pour partir marcher sur le chemin. Elle avait quitté, une fois prête, son domicile du Puy-en-Velay avec l'aide de son déambulateur. Elle avait commencé à faire, toujours aidée de ce déambulateur, de très petites étapes qui s'allongeaient progressivement au fil des jours. Puis un beau jour, elle a constaté que son déambulateur n'était plus une aide mais un fardeau. Elle l'a donc abandonné et a acheté deux cannes de marche. Lorsque je l'ai rencontrée à Logroño, plusieurs semaines de marche plus tard, elle marchait tout à fait normalement!

André<sup>1</sup>, un ami de saint Jacques, est parti en début d'année de Vézelay dans le but de promouvoir une association s'occupant de l'algodystrophie et l'espoir secret de « soigner » sa propre algodystrophie. Il s'était entraîné en serrant les dents devant la douleur, puis il a pris la décision de partir depuis ce haut lieu emblématique à ses yeux. Les premières étapes ont été très rudes pour lui, mais de nombreux amis le soutenaient. Son moral s'améliorait progressivement et la douleur devenait plus supportable au fil des kilomètres parcourus. André est arrivé fin avril à Bilbao très fortement amélioré...

---

1. Les prénoms des personnes ont été modifiés, mais contrairement à ce qui s'écrit habituellement, les ressemblances avec des personnes existantes ou ayant existé n'est pas tellement fortuite!

### **L'auteur:**

Né à Saint-Étienne (Loire) il y a 66 ans, père de 3 enfants, Jean-Paul Jacquond est cadre supérieur honoraire. Depuis 2016, il préside l'ACSJOccitanie (Association des Amis des Chemins de Saint-Jacques en Occitanie). Il a fait une première fois le pèlerinage de Saint-Jacques en 1999, au départ de Saint-Jean-Pied-de-Port, et a repris la direction de Saint-Jacques-de-Compostelle une seconde fois en 2002, en partant de son domicile, en banlieue toulousaine. Pour se préparer au chemin, il a marché par tronçons du Puy-en-Velay à Conques, et de Cajarc à Moissac. Il est en train d'écrire, 16 ans après, un ouvrage relatant ses expériences du chemin, dont le titre sera : *Sur le chemin, à chaque jour sa leçon*.

## 2. L'association des Haltes Pèlerins d'Arles à Compostelle : s'unir pour un accueil humain de qualité

Par Nadine Rouillon

Promouvoir un accueil de qualité : tel est le but de l'association Les Haltes Pèlerins d'Arles à Compostelle. Accueillir les pèlerins, c'est être à leur écoute et aussi savoir les conseiller avec tact et délicatesse. Il faut s'adapter à leurs attentes, à chaque fois différentes.

L'association Les Haltes Pèlerins d'Arles à Compostelle, que je représente, a pour adhérents des hébergeurs sur le chemin d'Arles qui partagent des valeurs pour l'accueil et l'hébergement des cheminantes et cheminants. Je suis présidente de cette association et accueille moi-même à Lodève (Hérault), à la Villa Jeanne.

Notre objectif premier est de créer, animer et promouvoir un réseau d'hébergements de qualité adapté à l'accueil sur les chemins de pèlerinages et leurs variantes ou voies d'accès, et plus particulièrement sur celui dit «chemin d'Arles» entre Rome et Compostelle.

### **Accueillir pour que chacune et chacun poursuive son chemin**

Il s'agit, particulièrement sur la voie d'Arles qui est beaucoup moins fréquentée que la voie du Puy, de rassurer sur le fait que l'on peut trouver des hébergements régulièrement. À cet effet, nous essayons d'avoir un réseau, avec un accueil tous les 20 kilomètres, et nous éditons une plaquette qui présente l'ensemble des hébergements avec leurs coordonnées.

Les adhérent-e-s font du simple mot «accueil» un nom propre avec un grand «A». Chacun reçoit avec sa personnalité propre, chacun sait, à sa manière, établir des liens de confiance, de sympathie, de respect mutuel, écouter, comprendre, échanger, réconforter, encourager... En un mot, donner de son temps pour partager, faire plaisir, créer de la chaleur humaine.

Nous sommes sensibles à la démarche de la pèlerine ou du pèlerin. Nous nous intéressons à l'histoire du chemin. Et, ce qui est essentiel afin de pouvoir mieux en parler, nous avons tous et toutes parcouru le chemin, totalement ou partiellement.

Nous développons un accueil humain, à l'écoute des besoins des marcheuses et marcheurs, et nous respectons un accueil matériel en

conséquence: un couchage adapté, des moyens de restauration à disposition (de la cuisine au repas) et également de la prévention et de l'information sur les punaises de lit.

## **Pas de stéréotype du cheminant ou de la cheminante**

Les motivations sont des plus diverses et, très franchement, il n'y a pas de stéréotype du pèlerin. On peut être femme seule ou homme seul, en couple, entre ami-e-s... Bien souvent, il y a un événement particulier, même minime, qui a conduit ces personnes à partir cheminer pour plusieurs jours (voire plusieurs mois) de suite. Mais cet événement peut être de natures très diverses: professionnelle, familiale, personnelle. Par contre, le chemin est sans conteste presque toujours vécu comme un temps pour se retrouver, soi-même ou avec des ami-e-s, se ressourcer, prendre le temps. C'est un temps de méditation où le présent, c'est-à-dire le fait de mettre un pied devant l'autre, parfois dans la « souffrance », vous permet de vous retrouver sans que le passé ne vous envahisse et sans pensées tournoyantes sur le futur.

## **Marcher pour guérir en se retrouvant soi-même**

À l'évidence, certaines ou certains recherchent une forme de « guérison », en prenant ce mot dans sa plus simple acception.

Une « guérison » physique, suite à une maladie ou pour se dire que l'on est plus fort que la maladie. Je me rappelle d'un monsieur atteint de la maladie de Parkinson qui, pour des raisons physiques, marchait avec une valise à roulettes pour laquelle il avait fabriqué un harnais. Il m'a dit que tant qu'il marcherait, il serait plus fort que la maladie.

Une « guérison » suite à un décès, une séparation...

Une « guérison » face au mal-être, voire à des états dépressifs.

Une « guérison » car un événement particulier (par exemple un accident du travail) vous conduit à regarder votre vie dans une autre approche du temps qui s'écoule.

Mais aussi, même si cela reste très discret et si ce n'est pas la raison majoritaire évoquée, une recherche ou un acte spirituels.

En fonction de chacune et chacun, de ses difficultés du moment, de la météo, il faut écouter, parler, échanger et – si nécessaire et attendu – donner des conseils tout en laissant chacun cheminer selon son propre projet de chemin. Car chaque chemin est une expérience personnelle.

Les conseils sont aussi divers que les pèlerines et pèlerins : la distance, l'absence d'approvisionnement en eau sur l'étape, le patrimoine à visiter, le dénivelé. Mais aussi : encourager à poursuivre, rappeler que faire 7 ou 8 kilomètres, voire moins, c'est toujours avancer ; échanger sur le poids du sac et sur la possibilité de l'alléger ; donner de petites astuces, aider à soulager les pieds, indiquer la météo du lendemain, traiter le sac contre les punaises de lit... ou tout simplement parler et échanger sur le plaisir de la marche, des marches déjà réalisées et de celles que nous envisageons.

## Une empreinte de l'histoire qui invite à cheminer aujourd'hui

Marcher sur le chemin de Saint-Jacques semble une démarche particulière par rapport à celle de la randonnée sur d'autres chemins. Le principe est pourtant exactement le même. Mais au-delà des aspects patrimoniaux, d'environnement et de paysages, il semble que marcher sur un chemin de Saint-Jacques, c'est aussi partager l'histoire, ancienne et présente, de milliers de personnes. En cela, le chemin de

Saint-Jacques est perçu comme différent. Il y a effectivement un « esprit du chemin ».

Pour certaines ou certains, marcher sur le chemin, c'est aussi plus simple : pas de souci pour l'hébergement, l'itinéraire. De nombreux guides existent qui permettent de partir sans trop se préoccuper de certains aspects matériels.

En tant qu'hébergeur, nous contribuons et continuons à partager le chemin, son esprit mais aussi ses réalités. C'est peut-être une façon de prolonger notre propre chemin.

### **L'auteur :**

Nadine Rouillon est présidente de l'association Les Haltes Pèlerins d'Arles à Compostelle. Elle héberge les pèlerins à Lodève (Hérault).

## 3. Transition(s), avec l'agence Via Compostela

Par Laurent Bourdenet

L'agence Via Compostela,  
qui propose plusieurs formules d'accompagnement,  
côte à côte des randonneurs aux profils très divers.  
Mais tous ont un point commun: cette marche sur les chemins  
de Compostelle constitue pour eux une transition  
vers une nouvelle vie.

Il y a plus de 30 ans, nous posons un pied sur ce chemin qui mène depuis des millénaires des marcheurs de tous âges, de toutes conditions, de toutes origines, vers un but commun : Santiago de Compostela. Mais si le but est commun, les motivations sont personnelles. Une seule certitude, que l'on chemine seul.e ou à plusieurs, quelles que soient nos envies, nos motivations, le chemin saisit tous ceux qui l'ont emprunté par la force de ce qu'ils y ont vécu.

### Chacun son chemin

Notre agence est dédiée aux chemins de Compostelle ; nous organisons des séjours sur 9 voies en France, en Espagne et au Portugal, mais également sur des sentiers historiques comme les chemins de Rome, d'Urbain V, de Saint-Guilhem...

Nous proposons deux types d'approche, en accompagné (en groupe) avec un guide et en liberté, pour lesquels nous organisons toute la logistique : choix de l'itinéraire, réservation des hébergements, transport des bagages et transferts. Nous fédérons un réseau de plus de 400 partenaires sur les chemins. Chaque personne qui fait appel à nous a des envies, des motivations différentes ; depuis que notre agence existe, nous avons vu le nombre de pèlerins évoluer chaque année, signe de l'intérêt croissant des marcheurs pour les chemins de Compostelle et d'une volonté de remettre du sens dans sa vie, par ou dans la marche.

Compostelle est une itinérance mythique : tout le monde en parle et on y met beaucoup d'attentes. Passer par notre agence est une garantie pour les marcheurs de ne pas « rater Compostelle », une aventure qu'ils ont parfois attendue toute leur vie. Attirés par la tranquillité logistique, le fait de passer par une agence leur permet de profiter au maximum de l'expérience de Compostelle, de la marche, des paysages,

des rencontres sur le chemin. Ils sont également attirés par la possibilité de ne faire qu'un tronçon de 8 jours par an lorsqu'ils travaillent.

En accompagné, il y a un véritable aspect de socialisation : partir en groupe permet de prendre le chemin à des personnes qui n'auraient pas osé le faire seul. En liberté, nous proposons des alternatives, nous valorisons des prestataires engagés, sélectionnés selon nos valeurs. Et nous valorisons aussi des chemins moins connus pour que chaque marcheur puisse se retrouver dans son chemin vers Compostelle. Nous avons un rôle d'accompagnement dans la démarche de ces marcheurs et nous sommes conscients de la responsabilité qui nous incombe dans la réussite de leur chemin.

### Un large pannel de randonneurs

Benoît Courant, accompagnateur sur nos groupes constitués, évoque les randonneurs qu'il rencontre avec Via Compostela : « Sur le chemin de Saint-Jacques, on trouve des marcheurs, des non-marcheurs, des sportifs, des jeunes, des moins jeunes, des chômeurs, des retraités, des employés, des étudiants, des gens malades, des gens qui ont guéri... Je vous laisse imaginer le pannel des chaussures de randonnées que cela peut donner le soir aux refuges ! Alors, ici plus qu'ailleurs, les motivations et les envies de chacun sont différentes. Il y a des personnes qui partent en groupes accompagnés tout simplement pour ne pas marcher seules, d'autres parce qu'elles sont novices dans la pratique de la randonnée, ou parce qu'elles souhaitent approfondir leurs connaissances grâce à l'expertise d'un guide, d'autres encore qui sont attirées par l'idée d'une prise en charge totale qui leur permet de vivre pleinement et sereinement l'expérience Compostelle... D'autres enfin qui sont malades ou en voie de guérison, et qui sont rassurées par le fait d'être accompagnées, entourées, écoutées. Seul, en couple,

entre amis, en groupe accompagné, sac au dos ou transporté, chacun dans sa sincérité a le droit de réaliser son rêve de la manière qu'il souhaite et de le faire avec le respect des autres.»

### Pourquoi partir ?

On fait généralement Compostelle pour une raison précise, à un moment charnière dans sa vie, dans une temporalité qui fait sens, et nous retrouvons ces motivations chez les clients qui nous contactent. Il y a une aspiration derrière chaque personne qui prend le chemin: on cherche une réponse, une déconnexion, un sens, un changement. Cependant, les profils sont tous différents: certains attendent la retraite, d'autres marchent une semaine par an, comme une parenthèse dans leur quotidien qui leur permet de remettre du sens dans leur vie; certains marchent suite à une maladie, une rupture, un deuil, un changement important, parce qu'ils sont en quête de sens, d'une guérison physique ou mentale; mais le point commun entre tous ces marcheurs, c'est que faire Compostelle est une transition vers une nouvelle vie. On cherche en prenant le chemin à accompagner, à matérialiser: un cheminement intérieur. On en revient changé, enrichi des rencontres que l'on a faites avec soi ou avec les autres, et délesté du superflu.

### **L'auteur:**

Après une carrière dans l'informatique, ce passionné de voyages, de randonnée et de trek a quitté Paris pour s'installer en Auvergne et prendre la direction de Chamina Voyages et de Via Compostela.

### **À lire sur ce sujet:**

- Mathilde Giard, *Ils ont fait le chemin de Compostelle*, Paris, Éditions de La Martinière, 2016
- Alix de Saint-André, *En avant, route!*, Paris, Gallimard, 2010
- Bernard Ollivier, *La vie commence à 60 ans*, Paris, Libretto, 2012
- Jean-Christophe Rufin, *Immortelle Randonnée. Compostelle malgré moi*, Chamonix, Guérin (coll. « Démarches »), 2013

## 4. Et si guérir, c'était se re-trouver... en faisant le premier pas?

Par Juliette Carpentier-Lacoste

«Un voyage de mille lieues commence par un pas», disait Lao Tseu. La marche invite en effet à une prise de conscience de nos limites et apprend à les dépasser. Encore faut-il oser se mettre en route: c'est la raison pour laquelle Juliette Carpentier-Lacoste a créé l'association «Les Premiers Pas».

J'ai créé l'association « Les Premiers Pas », depuis 7 ans, pour permettre au plus grand nombre de personnes d'oser partir sur les chemins de Compostelle. Originaire de la région lilloise, je suis psychothérapeute. J'ai 50 ans, je suis mère de 4 enfants, et je pratique la marche, que je considère comme salvatrice, depuis de longues années. L'envie de fonder cette association est partie d'un constat : à chacun de mes retours, les commentaires tels que « un jour je le ferai », « c'est mon rêve », « j'attends la retraite », « je peux venir avec toi ? » fusaient.

Donc, en 2011, pour partager mon expérience et ma passion des chemins de Saint-Jacques avec de nouveaux pèlerins en quête de sens, mais aussi pour allier une démarche spirituelle à une démarche de développement personnel, « Les Premiers Pas » sont nés.

Son but ? Permettre à tous ceux qui sont tentés par ce voyage à pied, dont les origines remontent au Moyen Âge, de se mettre en route dans les meilleures conditions et aussi afin de créer un espace de recentrage. Même si la marche vers Saint-Jacques-de-Compostelle allie plus ou moins un cheminement spirituel à l'effort physique, l'association « Les Premiers Pas » est laïque et ouverte à tous, de 7 à 77 ans.

### **Un pèlerin unique, une aspiration commune**

Se mettre en route sur le chemin de Saint-Jacques, quelles que soient les motivations, n'est pas un acte anodin. Ce chemin porte les valeurs humaines essentielles telles que la confiance, le goût de l'effort, la solidarité, le respect, l'authenticité. Cette merveilleuse aventure ne laisse personne indifférent.

La richesse de ce chemin se trouve dans le cœur de chaque pèlerin, marcheur novice ou chevronné. Mais toutes ces personnes ont quelque chose en commun.

Ces personnes veulent se retrouver – comme si elles s'étaient perdues, pour se reconnecter à ce qui est essentiel pour elles. Et la marche permet cette reconnexion à soi. La marche, mais aussi la rencontre authentique avec l'autre. Authentique, elle l'est sur le chemin car la reconnaissance sociale n'existe pas. Il n'y a pas d'enjeu – comme si, sur le chemin, il y avait cette autorisation d'être qui on est vraiment.

L'association accueille donc des personnes qui n'osent pas se lancer seules. Des personnes qui doutent de leurs capacités, de leurs ressources, qui manquent de confiance en elles, qui ont certaines peurs.

Ce sont souvent des personnes en début de retraite, qui ont enfin le temps de prendre ce temps pour elles et sont à un tournant important et un passage déterminant de leur vie. Ou encore des personnes qui traversent une période difficile et ressentent un besoin de se donner ce temps « d'arrêt », de réflexion pour retrouver du sens : séparation, deuil, chômage...

Au final, c'est cette aspiration universelle du « vivre ensemble » qui reconnecte les gens entre eux et donc avec eux-mêmes.

## Les pouvoirs du chemin

Avec l'association, j'ai déjà parcouru 44 000 kilomètres à pied sur cette route de Saint-Jacques et porté conseil et assistance à plus de 500 marcheurs. « Les Premiers Pas » permet de trouver son rythme et la possibilité de vivre le chemin seul ou avec d'autres, au gré de ses envies. En 7 ans, j'ai pu assister à des petits miracles du chemin.

Michel, 68 ans, arrive avec un gros problème cardiaque et demande de faire porter son appareillage. Lors de la première rencontre, la veille du départ, il partage au groupe qu'il vient marcher vers Saint-Jacques car il pense y trouver la mort. Il me laisse toute une liste de personnes à prévenir « au cas où ». Il a un visage fermé, son regard est vide... C'est un homme sans vie.

Au fur et à mesure des jours qui passent, je le vois peu à peu s'ouvrir aux autres. Son regard s'illumine, son visage prend forme et je découvre un homme qui reprend goût à la vie. La vie lui revient. Le chemin lui a permis de se rencontrer dans l'effort, dans les rencontres, dans ses ressources. C'était en 2016. Début juin 2018, j'ai eu de ses nouvelles: il était arrivé à Logroño, il marchait seul. Il avait donc retrouvé confiance en lui, en ses ressources insoupçonnées et surtout en la vie.

Quant à Salie, 15 ans, en foyer d'accueil, ses éducateurs ne savaient plus que faire d'elle. Sa vie était faite de fugues et de gardes à vue. L'association, avec son éducateur spécialisé, monte donc le projet de l'intégrer à un groupe car il croit en ses ressources, en sa capacité à rebondir. Salie est motivée. Après deux fois une semaine sur le chemin, à un an d'intervalle, Salie se découvre une vocation. Elle veut devenir pompier! La marche et le groupe lui ont révélé sa vraie nature: aider les autres. À plusieurs reprises, elle a secouru des personnes en difficulté sur le chemin et elle était toujours à l'affût pour venir en aide aux autres.

## La guérison sur les chemins de Saint-Jacques?

La notion de guérison est très forte sur le chemin car la marche, par sa lenteur, amène la rencontre avec soi-même. Et donc la rencontre avec ses ressources; une reconnexion avec son monde intérieur. Et lorsque l'on est en lien avec son monde intérieur, c'est-à-dire ses désirs, ses besoins, sa force et ses ressources, on se sent plus confiant.

Depuis la création de l'association, sur les 500 personnes accompagnées sur les 100 premiers kilomètres, il n'y en a pas une seule qui n'ait pas été au bout de la semaine alors qu'au début, les trois-quarts doutaient d'être capables de marcher six jours consécutifs. Elles retrouvent donc la confiance en elles, la force qu'elles n'imaginaient pas.

Et lorsque l'on a confiance en soi, en l'autre, en la vie, le processus de guérison est en route.

Une des raisons du mal-être est que l'on s'est perdu, que l'on a perdu le sens de la vie, de sa vie. Cette marche vers Saint-Jacques permet de retrouver du sens à sa vie.

### **Un chemin vers soi dont on revient transformé**

La marche renouvelée chaque jour, le port du sac à dos, le lien à la nature, les rencontres, les imprévus sont des expériences propices à la découverte de soi. Par sa lenteur, la marche amène à se recentrer, à s'éprouver, à se reconnecter à soi. Le port du sac, les « maux » mis en mots avec le travail d'élaboration et la dynamique de groupe offrent des prises de conscience.

Le chemin amène des questions essentielles pour préparer le chemin intérieur de guérison : Qu'est-ce que je choisis de mettre dans mon sac à dos ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Et dans ma vie, qu'est-ce qui est essentiel ? Qu'est-ce que je porte ? De quoi ai-je besoin de me délester ?

Partir sur ce chemin de pèlerinage, c'est s'offrir un double voyage. Un voyage où le marcheur découvre des chemins magnifiques parcourus depuis des siècles. Mais aussi un voyage intérieur, un rendez-vous avec soi-même, avec son être profond et essentiel. Cette reconnexion à soi conduit parfois à transformer sa façon de vivre afin qu'elle soit de plus en plus en lien avec ses aspirations profondes.

### **L'auteur:**

Juliette Carpentier-Lacoste a enseigné durant 12 ans dans des classes de maternelle. Se rendant compte que son chemin est ailleurs, elle entreprit un travail de psychothérapie, ainsi que de nombreux stages de développement personnel et effectua, parallèlement, le chemin de Saint-Jacques, une semaine par an, comme un rendez-vous avec elle-même. En 2011, elle a créé l'association Les Premiers Pas. Aujourd'hui, tout en continuant d'accompagner des groupes sur le chemin de Compostelle, elle accueille des adultes au sein de son cabinet, à Carcassonne.

## GRAND TÉMOIN

# Marcher pour s'en sortir

Par Bernard Ollivier

Ayant vérifié les effets merveilleux de la marche sur lui-même, Bernard Ollivier a consacré, depuis sa retraite, beaucoup d'énergie et de temps à en faire profiter d'autres, en particulier des adolescents en grande difficulté ou délinquants. Voici son histoire.

Il y a 20 ans, j'allais très mal. Je ne parvenais pas à accepter la disparition de ma femme, puis celle de ma mère et enfin la perte de mon emploi, cela dans un espace-temps de 6 semaines, entre le 10 décembre 1987 et le 30 janvier 1988. Dix ans plus tard, j'avais cru surmonter enfin cette épreuve mais la perspective de la retraite, le départ de la maison de mes deux fils et une absence totale de projet m'ont plongé dans une dépression profonde. Après une «TS» ratée – c'est ainsi que l'on nomme pudiquement une tentative de suicide dans le domaine médical –, j'ai décidé, dès la confirmation de ma retraite officielle, de partir pour Compostelle. N'étant pas croyant, je n'en attendais pas de miracle mais simplement une parenthèse dans les bousculements de la vie, afin de décider si je maintenais le projet de «TS» ou si un autre plus souriant surgirait sous mes pas.

Ce 6 avril 1998, une semaine après ma retraite, j'ai donc endossé mon sac, j'ai jeté mes clés dans la boîte à lettres de mon appartement à Paris et j'ai pris la route avec comme perspective trois mois de marche pour couvrir les 2 327 km (j'ai compté consciencieusement) qui me séparaient de la capitale de la Galice.

### **Le chemin, une promesse**

Peu préparé, j'ai un peu souffert les premiers jours, des ampoules énormes décorant mes pieds qu'on m'a indiqués, plus tard, peu adaptés à ce régime. Si je n'avais pas été réformé pour tuberculose à 18 ans, l'armée n'aurait peut-être pas voulu de moi, les pieds plats étant fortement déconseillés pour les fantassins. Après une semaine, j'allais mieux; après deux semaines, j'allais bien mieux. À 60 ans, moi qui avais été un enfant de la campagne égaré dans les villes, je redécouvrais avec émerveillement la nature. L'herbe reverdissait, les cerisiers et tous les arbres à noyaux étaient en fleurs et chaque pas chassait un peu plus les pensées tristes qui m'avaient abattu. Mieux: je commençais,

trois semaines après mon départ, à faire des projets d'avenir. Je marchais allègrement, dans la solitude, puisqu'en un mois de marche, je n'ai alors rencontré qu'un randonneur qui allait dans le sens inverse et s'offrait le tour de son Auvergne natale. Je me sentais alerte et j'avais retrouvé une jeunesse de corps et d'esprit que trop de travail assis et les soucis avaient enterrée depuis belle lurette.

Arrivé au Puy-en-Velay, première grande étape de mon voyage, après 700 km de randonnée, j'ai attaqué la deuxième partie qui devait me mener aux Pyrénées. Et c'est sur cette voie que j'ai fait une rencontre, ou plus précisément une non-rencontre, qui allait changer ma vie. M'étant un jour de neige égaré sur les monts du Forez, mes pas me conduisirent jusqu'à une auberge dont le patron m'annonça fièrement que, deux semaines plus tôt, étaient passés « deux prisonniers belges accompagnés de leur gardien, condamnés par un juge à faire le pèlerinage de Compostelle ». Surpris et amusé car ce type de « punition » remontait au Moyen Âge, je m'informais néanmoins les jours suivants sur cet étrange trio et, en démêlant les fils, je compris qu'il s'agissait de deux jeunes délinquants à qui un juge intelligent avait proposé ce marché original : quatre mois de prison ou quatre mois de marche. Et les témoignages que je recueillais allaient tous dans le même sens : ces jeunes étaient joyeux et avides de communiquer avec les autres pèlerins. Cette information m'a frappé comme une évidence. Si la marche avait redonné une nouvelle jeunesse à un « vieux » de 60 ans, elle se devait d'être encore plus efficace pour des adolescents qui s'étaient délestés (un peu ou beaucoup) des règles sociales.

Sur cette partie du *Camino francés*, je rencontrais beaucoup de marcheurs, tous peu ou prou à la recherche d'une réponse aux problèmes qui ternissaient leur existence ou soucieux de se guérir d'un accident de vie. Au passage, je notais que très nombreux étaient ceux qui tenaient un carnet de voyage, comme si la thérapie de la marche devait être couchée sur le papier, à défaut pour eux d'être couchés devant un psychologue. La déambulation semblait en tenir lieu.

## De nouvelles pierres de fondation pour reconstruire

Parvenu au terme de mon voyage, devant la cathédrale de Compostelle, je pris alors deux décisions qui m'ont définitivement guéri de tout risque de déprime :

**a.** m'occuper de jeunes en difficulté, avec cette logique évidente qu'arrivant au terme de mon existence, il était normal que je tende la main à des enfants qui font des premiers pas difficiles sur le chemin de la vie.

**b.** continuer à marcher. Mais sur quelle route ? Le pèlerinage ? Merci bien, pour moi qui ne suis pas croyant, un seul me suffit et je n'ai pas trouvé la lumière divine sur le *Camino*. Ce qui me va, moi, ce que je suis venu chercher vers Compostelle, c'est de mettre mes pas dans ceux qui, au long des siècles, ont emprunté des chemins d'histoire. Compostelle en est un, Rome un autre, Jérusalem un troisième, La Mecque un de plus et Lhassa aussi. Mais en cherchant bien, j'ai aussi pensé à la « piste de Santé Fé », celle des pionniers européens qui arrivaient sur la côte Est de l'Amérique et allaient chercher fortune lors de la ruée vers l'or. Et puis une évidence m'a frappé : la Route de la soie. Un chemin fabuleux, par lequel nous sont arrivées les grandes inventions comme la boussole pour découvrir le monde, la poudre pour le conquérir et le papier pour le raconter. Cette même route nous a aussi apporté la peste, qui a tué un Européen sur quatre. Mais toute aventure n'est-elle pas risquée ?

En rentrant de Compostelle par le train et non à pied comme les marcheurs antiques, je me suis mis au travail : me plonger dans l'histoire de la Route de la soie, repérer le chemin suivi par Marco Polo, apprendre le turc, le climat, les coutumes... Après huit mois de préparation, je prenais la route ; d'abord le train jusqu'à Venise, puis

le bateau jusqu'à la côte occidentale de l'Asie, et me voilà parti pour une première étape de 3 000 km vers Téhéran. Je n'y parvins pas, tombant gravement malade à trente kilomètres de la frontière iranienne : quelques minutes après avoir découvert le mont Ararat que les Turcs appellent « la grande douleur », je m'évanouis au bord de la route, victime d'une grave infection alimentaire par des amibes. Quelques jours plus tard, je sortis sans gloire d'Orly sur un brancard.

La suite est moins tragique. Je me rétablis et raconte cette première étape dans un livre intitulé *Longue marche* qui connaît un succès fabuleux. Je repars l'année suivante pour 3 000 nouveaux kilomètres parcourus à partir du lieu où j'avais perdu connaissance et rejoins Samarcande. Puis, l'année suivante, l'oasis de Turfan, en Chine. Et enfin je parcours la dernière étape jusqu'à Xi'an, l'ancienne capitale impériale chinoise d'où partaient les ballots de soie à l'époque romaine. Le succès de mes livres me rapporte une petite fortune avec laquelle je peux faire les premiers investissements pour créer Seuil.

## L'association Seuil, ou l'espoir partagé

C'était là mon autre projet décidé à Compostelle. Seuil est une association loi 1901 qui prend en charge des jeunes en très grande difficulté, la plupart du temps confiés par des juges des enfants ou des inspecteurs des affaires sociales. Certains délinquants ont commis tant de délits qu'ils sont en prison. Malgré tous les efforts de leurs parents ou des éducateurs, ces jeunes ont résisté à toutes les tentatives de resocialisation qui ont été menées avec ou plutôt sans eux. Le contrat que nous leur proposons – les amis qui m'ont rejoint et moi-même – est simple : chaque adolescent (garçon ou fille) part avec un adulte (homme ou femme) et s'engage à marcher de 1 600 à 2 000 km en trois mois, sans téléphone, sans musique et sans Internet. Une vraie cure de silence. Chaque binôme s'appuie sur une équipe éducative qui lui apporte conseils et appuis si nécessaire.

Et là encore, comme elle l'a fait autrefois pour moi, la magie de la marche opère. Au retour, on retrouve des adolescents qui ont perdu leur agressivité et qui ont, au fil des pas et des jours, retrouvé un équilibre physique et psychique, ont élaboré un projet comme la reprise des études ou l'apprentissage d'un métier. En permanence, 6 à 8 binômes sont en route, quelle que soit la saison, par tous les temps. Même si certains ne vont pas jusqu'au bout, au retour, on cherche en vain trace du délinquant qui est parti. Et même chez certains de ceux qui ont jeté l'éponge, le souvenir de leur aventure reste un point d'ancrage pour se resocialiser. J'aime beaucoup l'expression d'un de ces gamins : « Lorsque je suis parti, j'étais un blaireau. Depuis que je suis revenu, je suis un héros. » On ne saurait mieux dire. Seuil est une marchande d'estime de soi et la marche le remède.

À l'heure qu'il est, près de 250 adolescents ont fait le chemin avec nous. La méthode inventée par les Belges s'est révélée efficace et peu coûteuse, avec un peu plus de 75 % de réussites contre 85 % d'échecs pour les adolescents qui sortent de prison, les Établissements pénitentiaires pour mineurs (EPM), ou de Centres éducatifs fermés (CEF). Elle est en outre 3 à 5 fois moins chère. Elle commence à se diffuser en Europe et une étude menée par les Belges, les Allemands, les Italiens et nous-mêmes va être transmise dans les 29 pays de la communauté européenne.

*Ultreia*, comme disent les pèlerins qui vont en Galice !

### **L'auteur :**

Né en 1938 dans la Manche de parents «immigrés bretons», Bernard Ollivier a fait ses études jusqu'en seconde, puis travaillé jusqu'à 24 ans. Il a passé la même année le baccalauréat des adultes et le concours d'entrée au Centre de formation des journalistes. Ce qui l'a amené à une carrière atypique dans la presse écrite (*L'Aurore*, *Paris-Match*, *Combat*, *Le Figaro*, *Le Parisien*, *Le Matin*) et la presse

audiovisuelle (Information première, RTL, RFI). Depuis sa retraite et la création de Seuil en mai 2000, il se consacre à la gestion de son association et à l'écriture.

### **Parmi ses publications :**

- *Longue marche: à pied de la Méditerranée jusqu'en Chine par la Route de la soie*, Paris, Phébus, 3 volumes (tome I, *Traverser l'Anatolie*, 2000; tome II, *Vers Samarcande*, 2001; tome III, *Le Vent des steppes*, 2003)
  - *Nouvelles d'en bas*, Paris, Phébus, 2001
  - *L'Allumette et la Bombe*, Paris, Phébus, 2007
  - *Carnets d'une longue marche*, Paris, Phébus, 2005 (avec des aquarelles de François Dermaut)
  - *Aventures en Loire*, Paris, Phébus, 2009
  - *La vie commence à 60 ans*, Paris, Phébus, 2012
  - *Histoire de Rosa qui tint le monde dans sa main*, Paris, Phébus, 2013
  - *Sur le chemin des ducs: la Normandie à pied, de Rouen au Mont-Saint-Michel*, Paris, Phébus, 2013
  - [Sur Seuil:]
  - *Marche et invente ta vie: adolescents en difficulté, ils se reconstruisent par une marche au long cours*, Paris, Arthaud, 2015
- Collectif, *Marcher pour s'en sortir*, Toulouse, Erès éditeur, 2012

# III – Les vertus des chemins de Saint-Jacques- de-Compostelle

# 1. La contemplation du paysage et du patrimoine

Par Humbert Jacomet

«L'extase et la jubilation du pèlerin»: tel est le sujet qu'Humbert Jacomet souhaite ici traiter, en appréhendant le thème du patrimoine dans son acception la plus large – patrimoine monumental et paysager, bien sûr, mais aussi patrimoine historique qui intègre le pèlerin dans un continuum, sans lequel on ne peut comprendre sa démarche.

J'ai été conservateur du patrimoine en région après avoir été, dix années durant, conférencier des monuments historiques à l'Hôtel de Sully, à Paris, siège de la CNMHS, intitulée par la suite Monum, puis Centre des Monuments nationaux. Comme tel, on attend ici de moi que j'évoque l'action du patrimoine et l'impact du paysage sur le pèlerin-marcheur. La vérité est qu'avant d'avoir été guide puis conservateur, j'ai été et reste pèlerin de saint Jacques, ayant marché du Puy-en-Velay à Conques d'abord, en 1975, puis, l'année suivante, année jubilaire (qui tombe périodiquement chaque fois que la fête de saint Jacques, célébrée chaque 25 juillet, coïncide avec un dimanche, soit tous les 6, 11, 6, 5 ans), de Saint-Jean-Pied-de-Port à Compostelle, avec un groupe d'amis, avant de m'enfoncer dans le dédale de la « *peregrinatio studiorum iacopea* » – pour reprendre le titre du colloque de Pistoia tenu en 1997.

Le pèlerinage était alors bien vivant sans atteindre, il est vrai, l'affluence qu'il connaît aujourd'hui. Trois années jubilaires successives (1954, 1965 et 1971) menées tambour battant sous la houlette de Mgr Quiroga Palacios (archevêque de Saint-Jacques-de-Compostelle de 1949 à 1971, date de sa mort) avaient jalonné sa montée en puissance tout en lui façonnant un visage nouveau, moderne et attrayant. Le GR® 65, dont le tronçon correspondant à la Haute-Loire (Le Puy – L'Hospitalet-Saint-Roch) a été inauguré en 1971, avait atteint son objectif : mener ceux qui l'emprunteraient au seuil de l'Espagne, en Pays basque. La dynamique était lancée, d'autant que le *Camino francés*, prêt à prendre le relais, lui tendait la main. Il était désormais possible d'aller du Puy à Compostelle à pied sans avoir à déterminer soi-même son itinéraire, en attendant de pouvoir le faire de maints autres endroits de France, puis d'Europe. Une composante de ces chemins et de la civilisation, dont ils incarnent les valeurs, avait été mise en exergue de longue date grâce aux travaux d'Émile Mâle et de Joseph Bédier : l'omniprésence et la prégnance de l'architecture romane ainsi

que la littérature épique qui lui est contemporaine, sans oublier la musique, la liturgie et la théologie. L'écho de cet art devait être amplifié grâce au déploiement de la collection «Zodiaque – La nuit des temps», dont chaque volume sortait des ateliers de l'abbaye Sainte-Marie de La Pierre-qui-vire, *cum permissu superiorum*, à la façon dont le miel s'écoule des rayons d'une ruche. C'est assez dire que d'emblée marche, épopée et patrimoine se sont entrelacés au long des chemins de Saint Jacques comme un idéal retrouvé au point d'être désormais indissociables.

### Le patrimoine: une approche à ajuster

Je vais commencer par un propos plutôt déroutant: «Le souci du patrimoine que j'avais alors m'a fait louper mon pèlerinage» à force de lorgner à droite et à gauche! Comme le souligne Benoît de Sagazan: «Voilà une affirmation pour le moins déconcertante, pourriez-vous nous en dire davantage?» Voilà ma réponse. Effectivement, si l'on postule que le pèlerinage, et plus simplement la marche, ont pour effet bénéfique d'unifier la personne, comme on l'a entendu ici même, à raison de l'effort et de la concentration exigés, le fait d'être constamment à l'affût du monument ou du beau paysage à photographier peut produire l'effet inverse. Jouer au débusqueur de terres inconnues dans le souci de les révéler préoccupe, extériorise, en un mot distrait. Parce qu'elle est «divertissement», au sens pascalien du terme, cette attitude qui peut devenir une posture conduit à laisser échapper l'essentiel qui réside justement dans l'abandon et la disponibilité. C'est en se laissant travailler au corps par le chemin qui rend «vulnérable» (Jean-Claude Bourlès) que l'on devient accessible à la contemplation dont on devine qu'elle est pure gratuité, en ce sens qu'elle n'est pas un dû. Elle ouvre par conséquent à la louange, alors que la photo est captation et qu'à travers l'image on se laisse prendre peu ou prou au miroir narcissique que tend le désir de la montrer ou de l'exposer.

J'avoue qu'à y bien réfléchir, c'est moins ici le patrimoine dans son écrin naturel qui est cause de cette « extraversion », de cette fuite hors de soi, que ce qu'il faut bien appeler « la fringale du patrimoine », sorte de maladie à laquelle j'étais et je reste sujet. Cette « boulimie » s'impose comme une pseudo-raison de vivre. Le pèlerinage se justifiait moins à mes yeux par une démarche personnelle, dont j'étais alors incapable, que par le scénario historique que j'imaginai et dont je devenais l'acteur. À Roncevaux j'étais un preux de Charlemagne; à Pampelune comme à Estella, au *Barrio de los Francos*, j'étais l'un de ces colons d'outre-monts établis sur le chemin, attiré par un commerce fructueux et des fueros avantageux; ailleurs, j'étais tantôt ménestrel épris d'amour courtois, tantôt moine enclin à la componction et donc pèlerin perdu réduit à jongler entre tous ces écueils. Je m'identifiais de la sorte à ce que je croyais être l'homme médiéval sous toutes ses facettes. Ce kaléidoscope était une illusion. En prenant une photographie à chaque détour du chemin, je pourrais, pensais-je, retracer le film de la marche et positionner chaque monument dans son cadre comme les grains d'un immense chapelet, tout en me refusant à entrer en moi-même pour trouver ma place – la vraie!

De ce tiraillement intérieur, il est résulté une sorte de frustration, puis un sentiment d'échec que je ne me suis jamais pardonné ou, plus exactement, dont j'ai réussi à me délivrer à mesure que je devenais davantage moi-même. J'ai raconté un jour cette mésaventure à France Culture en présence de Raymond Oursel (1921-2008), à la suite d'une question aussi abrupte qu'inattendue du speaker, qui m'a déstabilisé et contraint à avouer ma turpitude. De plus, j'aurais été bien en peine de tenir pareil jeu de rôle. Une tendinite attrapée dans l'ascension des ports de Cize (Roncevaux), jointe à une débâcle stomacale endurée de Pampelune à León par suite d'une intoxication, eurent tôt fait de convertir le héros en éclopé. Les pèlerins d'aujourd'hui diraient: « Le Chemin ne ment pas. On ne peut pas lui mentir. Il faut lui obéir! » Ainsi ai-je été un pèlerin raté et je ne suis pas sûr de m'en être remis! Mais

ne voit-on pas poindre là une autre obsession, celle de la réussite ? Réussit-on un pèlerinage comme on réussit à un examen ? N'est-ce pas plutôt l'échec enfoncé comme une épine dans la chair qui instruit en invitant à une salutaire introspection ?

Reste que la question se pose : comment surmonter la contradiction qui naît de l'appétence du regard, pour ne pas dire de la concupiscence (*concupiscentia sciendi* pour préciser, mais toutes les concupiscences s'épaulent et se valent !), et l'indispensable retour à soi qui n'est pas rétraction, repli, mais « retrait » volontaire pour sonder le roc sur quoi construire ? La guérison de ce travers ne viendra pas d'un effort cérébral, d'une scrupuleuse ascèse ou d'un renoncement stoïque au risque de se mutiler. L'ajustement se fera plutôt à l'aune du silence retrouvé qui ouvre à l'écoute, et cela en vertu d'un don ou d'une grâce dispensée chemin faisant. Avant d'arriver ici, à Toulouse, j'avais écrit ces mots à Gaële de La Brosse : « On peut aller à Saint-Jacques en architecte, en maçon, en sculpteur ou en connaisseur, et admirer ce que l'on voit... Mais si l'on reste seulement architecte, maçon, sculpteur, archéologue ou photographe campé sur ses deux pieds, on passe à côté de quelque chose qui n'est justement pas de cet ordre et qui est le fruit du chemin. » Je n'ose écrire du « Chemin » avec une majuscule, quoique beaucoup le personnifient ainsi. Peut-être serait-il préférable ou plus exact de parler d'une logique de dépouillement inhérente à la marche ou de la discipline du cheminement qui fraye un chemin intérieur. Peu importe. Le fait est qu'à rester dans sa profession ou son quant-à-soi, on ne sort pas de l'homme qui se veut « mesure de toutes choses », avec ce risque qu'à force d'analyser et de juger du haut de sa raison, on finisse par ne plus supporter d'être mesuré par rien ni personne, pas même sa propre fatigue : « Ni Dieu ni maître ! » Or c'est cette prétention qu'il faut abandonner pour laisser croître en soi le pèlerin et recevoir à pleines mains ce qu'offre l'aventure de la route, dans l'innocence et la jeunesse recouvrées, celles du corps et de l'esprit. On ne peut s'autoproclamer pèlerin. On l'est seulement par grâce.

## Sous l'angle du particulier

En pratique, le patrimoine vécu par le pèlerin est un patrimoine singulier humblement reçu et vécu à échelle humaine, au rythme des pas, dans un *continuum* qui est celui de la marche scandée par l'étape du soir. Là, le pont enjambe hardiment la rivière, les feuilles argentées des peupliers font scintiller la lumière au souffle de la brise, la croix de pierre couverte de lichens (si elle n'a pas été passée au Karcher!) dresse son image robuste et consolante au bord du sentier, fontaines et abreuvoirs font entendre leur claire chanson, l'église ou la chapelle ouverte est un havre de paix et de fraîcheur qui révèle ses entrailles à la lueur rougeoyante des cierges (cf. Jean-Christophe Rufin, 2013), châteaux et remparts se dressent comme les sentinelles muettes des tumultes passés, le village et la ville – avec leurs dédales de rues, leurs boutiques, leurs places – sont l'image de la cité des hommes dans sa sociabilité et son inlassable activité qui tend à virer à l'activisme dont le désœuvrement est le triste sous-produit. Aristote l'a dit: seul le particulier existe et c'est bien sous l'angle du particulier que le pèlerin aborde monuments et paysages. Le reste est abstraction, outillage conceptuel et mécanique mentale. Ce n'est pas la cathédrale qui existe mais telle cathédrale liée à l'émergence de tel diocèse dont elle exalte, comme à Reims, les origines et les traditions. Il en va de même des paysages dont le sol et la végétation exhalent un parfum inimitable, véritable mosaïque dont chaque terroir exprime sa singularité humaine par l'accentuation des mots et l'inflexion de la langue culminant dans le chant qui élève l'esprit vers ce que, faute de mieux et pour ne pas tomber dans un vocabulaire suspect, on se contente de nommer « patrimoine immatériel », trahissant par là le matérialisme dans lequel baigne incontestablement la culture ambiante.

Mais la vérité oblige à convenir que le pèlerin endure aussi la traversée d'immenses et désespérantes banlieues, voire de friches industrielles, même si celles de Bilbao ont disparu. Le monde qu'il a quitté le rattrape. C'est qu'il lui faut aussi prendre sa part du désarroi et de la peine des hommes aliénés par l'économie de production (qui est de tous les temps), ainsi que des meurtrissures infligées sans vergogne à Dame Nature trouée de carrières, percée de tunnels, balafmée d'autopistes et de voies ferrées, sanglée de lignes haute-tension, corsetée de barrages et coiffée de folles éoliennes. Talonnée par l'impératif de la vitesse, la route moderne reste un couloir de bruyante fureur et de sinistre violence. Ce fut justement la mission du pèlerinage que de contribuer à humaniser et polir les « voyages » au point de s'identifier avec eux, comme c'est aujourd'hui le bienfait du pèlerinage et de la marche que de recoudre la trame déchirée des siècles et des territoires en tâchant de réconcilier l'homme avec lui-même, à condition que les chemins balisés ne deviennent pas le théâtre de nouvelles performances dûment chronométrées. Rien ne sert de vouloir brûler les étapes, l'Europe se fera en marchant, a-t-on dit. Ce n'est pas un hasard si les chemins dits de Saint-Jacques ont resurgi dans les années 1960, en marge de la randonnée, alors que l'Europe commençait à se construire au lendemain d'un ultime conflit paroxystique qui réussit à embraser la planète. Pas un hasard non plus si les royaumes qui ont cherché à refréner et endiguer le pèlerinage considéré comme source de vagabondage et d'oisiveté aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, en supprimant « hôpitaux (pour pèlerins) et maladreries », furent des monarchies absolues enclines au « despotisme éclairé » dont la grande Révolution, en décrétant l'abolition des confréries et de bien d'autres institutions jugées inutiles et obsolètes, a été le bouquet final avant de verser dans les fastes impériaux au son du canon.

## Corps et âme

Qu'on le veuille ou non, la valeur universelle reconnue ici est bien celle des vertus du cheminement enfin retrouvées et proclamées au-delà des frontières et des étroitures du « pré carré » que chaque pays comme chaque homme porte en soi. Toutefois, il ne s'agit pas ici de libre circulation des biens et des personnes ou de promenade récréative. Le témoignage de Bernard Ollivier (2017) le prouve à l'envi. Que la marche soit vécue comme un véritable « travail », c'est ce que n'hésitent pas à affirmer maints pèlerins qui, pour rien au monde, n'accepteraient de monter dans une voiture ou un bus secourables de peur de rompre le vœu et la complicité qui les lient secrètement au chemin dont ils s'avouent disciples. La « voie de saint Jacques » entreprise avec sérieux, où qu'elle passe – car « là où est le pèlerin, là est le chemin », dit-on –, a des vertus thérapeutiques insoupçonnées pour guérir l'homme dont « le cœur est malade », ainsi que l'énonce la Bible. Loin de se repousser, loin d'être antinomiques pour reprendre l'interrogation anxieuse de Sébastien Pénari, « saint *Camino* », qui rend la santé, et « saint Jacques », qui enflamme la pensée, se rejoignent ici et s'épaulent mutuellement, car l'être humain est indissociablement corps et âme. C'est d'ailleurs ce qui justifie la résurrection des corps dans le christianisme et cette présence de la chair transfigurée, fût-elle réduite en poudre, qui en est l'anticipation (voir le miracle eucharistique du Cebrero en Galice) sur laquelle se fonde le culte des reliques, dont l'étude ne saurait se contenter d'une ironique et sèche énumération. En effet, les reliques des saints sont paroles et vie, germes et semences de résurrection. « *Ossa tipice apostoli sunt* », déclare sans ambages le *Liber sancti Iacobi* (que nous nommerons, par la suite, *LSJ*). À l'exemple des apôtres envoyés de par le monde, les reliques voyagent, s'échangent, s'achètent, se jalourent, se volent, car elles sont à la recherche d'un terreau propice où pouvoir germer et fructifier ;

ainsi du corps de saint Jacques transplanté en Galice (*LSJ*, lib. I, cap. 7, *homélie Adest nobis*, fol. 42 v° – 43 r°). Les promesses du salut trouvent en elles une sorte de catalyseur. Elles sont comme les sarments d'une vigne folle qui étend partout ses rameaux. Du reste, la proposition «*Ossa dispersa sunt, quia apostoli a Domino per mundum missi sunt*» trouve son fondement au verset 15 du psaume 22 appliqué au Christ en croix: «*Sicut aqua effusus sum, et dispersa sunt omnia ossa mea*» (*LSJ*, sermon *Vigilie noctis sacratissime*, lib. I, cap 2, fol. 12 v°). Pardon pour le latin de cuisine, mais celui-ci coule tellement de source!

Corps et âme sont inséparables, donc. Cette rencontre le montre à l'excès. C'est pourquoi il n'y a ni chemin ni pèlerinage sans « tension » (Bernard Quinsat, dans le film-documentaire *L'âge de la marche, en route vers Compostelle*, réalisé par Élise et Louis-Marie Blanchard en 2018), sans but avoué, même si ce dernier plonge dans un au-delà insaisissable, car le sanctuaire (tout sanctuaire) est à l'image de la Jérusalem céleste qui descend d'en haut à la rencontre de l'homme, que ce soit à Lourdes, Fatima ou Covadonga. Le pèlerin se dirige quelque part, même s'il ne sait pas bien en partant à quoi il s'engage ni vers quoi ou à qui il va. De même, le marcheur ne saurait être réduit à une simple « force qui va » (Victor Hugo, 1802-1885), sorte d'automate dont les pas seraient le ressort sans fin, proie rêvée d'une science expérimentale pour laquelle rien n'existe hormis chiffres et mesures, surtout s'il s'agit de dépasser l'homme en le transgressant à force de records. À Santiago, on accole l'apôtre en l'embrassant et on regarde dans sa direction pour mieux repartir et rentrer chez soi, *revertere ad sua cum gaudio* (*LSJ*, *Veneranda dies*). Loin de libérer, la marche en boucle, récidiviste, obsessionnelle, enferme et replie. En leur temps, conciles et synodes n'eurent de cesse que de dénoncer les méfaits de l'errance sans trêve à laquelle se livraient les moines gyrovagues, sorte d'électrons libres. À l'inverse du marathonien, le randonneur peut bien s'arrêter à tout moment sur le sentier. Il est libre en ce sens que

rien ne l'engage. Le pèlerin persévère à son rythme. Il a son secret. L'agnostique Boulès (c'est lui qui le dit!), évanoui et blessé, s'entend crier à la *guardia civil* qui s'affaire autour de lui et se dispose à le rapatrier: « Non! Je veux voir saint Jacques!» (il l'a écrit!). Parole insensée, assurément (il en convient), qui laisse pantois le gendarme soucieux d'assurer sa sécurité. Après vingt-quatre heures de sommeil, le voilà remis d'aplomb. Incontestablement, il y a une part d'irrationnel dans la folle décision de tout laisser pour partir et de s'acharner à persister contre vents et marées.

### L'héritage des « pères »

« Je romprai la muraille / Qui me retient en moi », dit un couplet de la *Chanson du Devoir des pèlerins* (XVII<sup>e</sup> siècle). Sournoisement, au détour d'une existence pressée consacrée à la besogne et mangée par la tâche à abattre, cette nécessité de « rompre » le cercle infernal, de sortir de « la cage » (Jean-Marc Potdevin, 2012), se fait si vivement sentir ou devient tellement irrésistible qu'elle est perçue tantôt comme un ordre, tantôt comme un appel. « Pars, va! Lève-toi, marche! Secoue le grabat de ta misère! » Certains se sont retrouvés sur le chemin sans avoir jamais entendu parler de Compostelle auparavant. On l'a dit et écrit: il s'agit parfois d'un choix si crucial qu'il se pose en termes de vie ou de mort, car la vie en péril a priorité sur le travail comme sur le sabbat. À dire vrai, c'est là le terrain sur lequel se joue le pèlerinage. Les anciens le savaient, qui ne partaient pas sans rédiger leur testament. Les modernes, qui se croient invulnérables, se résignent à compter croix et épitaphes érigées à la mémoire de ceux qui sont tombés sur la route; des morts qui ne sont pas tout à fait des disparus au vrai, puisqu'ils ont le sentiment qu'ils restent avec eux, qu'ils sont des leurs, qu'ils les aident et qu'ils forment ensemble une famille. « *Peregrinos como nuestros padres!* », s'était écrié l'archevêque de Compostelle

en lançant sur les ondes l'Année sainte 1954. Il reprenait en cela le titre d'un livre paru en France à la veille du grand Jubilé romain de 1950, œuvre d'un groupe de pèlerins de l'art et de la foi emmenés sur les routes de Saint-Jacques, au mois de juillet 1949, par l'abbé Henry Branthomme (1907-2004). À l'instar de « monument », mot qui rime avec mémoire puisqu'il porte, gravé dans le marbre, le souvenir des défunts, le patrimoine que s'approprie le pèlerin, « chemin faisant », n'est pas sans rapport avec l'étymologie qui est la sienne. Il est peut-être essentiellement l'héritage des « pères ». À travers les vestiges légués par la foi et la folie d'antan, le pèlerin renoue avec ses « antécresseurs ». « Sur les traces des pères, remettre ses pas... quel admirable programme ! », s'était écrié Daniel Rops. Se reconnaître fils et fille pour devenir à son tour père et mère, être fécond de quelque manière que ce soit, bref, sentir son appartenance à une famille élue ou naturelle, se savoir engendré pour transmettre à son tour – et les pèlerins du *Camino francés* comme de la *Via francigena* sont conscients de la dette contractée à l'égard de leurs prédécesseurs –, entre dans le processus qui permet de recouvrer identité et sourire. L'individu et l'individualité aliénante rivés au seul « moi » que Pascal jugeait tellement « haïssable » sont, de fait, sans avenir. Ils se détachent peu à peu du marcheur comme une peau morte. Dans cette mue qui n'a rien d'une mutation transgénique, le pèlerin n'est pas même une « monade » en quête d'absolu enfermée dans son ipséité. Sur le chemin, il se découvre homme, c'est-à-dire debout et « relié », comme dirait un ami (Bernard Quinsat, pour ne pas le nommer).

Aussi le pèlerin trouve-t-il sa récompense dans son cheminement. Outre les amitiés qui se nouent, arrive un seuil où il se sent momentanément libéré de ses entraves, qu'elles soient physiques ou psychiques. De là peut surgir une joie inconnue qui vous inonde littéralement, qui est acceptation de soi, gratitude et reconnaissance. Ce moment coïncide avec ce que l'on pourrait appeler l'acmé du pèlerinage, son sommet,

expérience que le Moyen Âge a exprimée d'un cri: « Montjoie! » Cette exclamation, qui est aussi chant de victoire, traduit l'irruption d'une sorte de jubilation. En tant qu'élévation ou tumulus en forme de tertre, l'ultime « Montjoie » coïncide avec le but entrevu et le terme atteint. La croix qui la surmonte couronne généralement, à Jérusalem comme à Rome, Santiago et ailleurs, la hauteur d'où l'on aperçoit pour la première fois – et peut-être la dernière, car on y peut mourir de saisissement – le sanctuaire ardemment désiré. Cependant, les effets psychologiques de ce transport peuvent s'éprouver ailleurs. Plusieurs ont noté cet envahissement ou plutôt ce débordement soudain où, fou de joie, on se surprend à vouloir chanter, danser, hurler, jeter en l'air chapeau et bourdon. J.-C. Bourlès a ainsi été pris d'une sorte de « vertige horizontal » au fort de la Meseta. Soulagé de son fardeau, dépouillé de lui-même, le pèlerin se sent en communion avec ce qui l'entoure. Cet état paradoxal, qui ouvre à la paix avec soi et les autres, peut bien être parfaitement naturel. Jean-Christophe Rufin, qui se voit parcourant en un éclair tous les stades de la religiosité naturelle dans les splendeurs rupestres de la Cantabrie, l'a dépeint avec brio. Pour autant, il n'est qu'un signe qui prélude à une autre péripétie du « saint voyage », plus intime et plus secrète encore: le moment où naît imperceptiblement la conversion du cœur qui sourd au for intérieur comme l'eau jaillie du roc après un long cheminement souterrain. Cette conversion, ce retour à la source unique qu'est la « maison du Père », ne se produit guère avec éclat et fulgurance. Tout au contraire, elle peut s'éprouver d'abord comme la rosée qui humecte un matin printanier, puis comme une sorte d'allaitement, de goutte à goutte vital et, par après, comme un mince filet d'eau pure qui lave et désaltère. On a noté combien, aux abords de Compostelle, le lieu-dit « Lavacolla » (qui évoque plus un aéroport que de vigoureuses ablutions) renvoie moins à un fleuve qu'à un modeste ruisseau jouxtant le chemin. C'est pourtant lui qui fut chargé de « laver » la crasse et le stupre de légions de pèlerins! N'en

va-t-il pas de même de la source boueuse que Bernadette fut invitée à creuser de ses mains dans la grotte de Massabielle ? La conversion n'est pas extase. Elle est consentement, acquiescement paisible. C'est la différence entre la « Montjoie » et l'entrée silencieuse dans le sanctuaire où les joues se mouillent parfois de larmes inconnues qui irriguent et fécondent l'âme.

## Faire coïncider la vie et l'être

De la blessure du pèlerinage, de l'empreinte nostalgique qu'il laisse (surtout si l'on estime l'avoir raté), il reste une cicatrice qui parfois se rouvre. Mieux, cette plaie secrète creuse insidieusement un sillon qui n'en finit pas de soulever la lourde glèbe du vieil homme qui sommeille au fond de chacun. Quoi qu'il en soit, l'extase ou le ravissement éprouvé au fort de la marche devant l'immensité et la merveilleuse beauté d'un paysage peuvent être perçus et décryptés non pas tant comme une fusion avec la nature originelle qui impliquerait une sorte de résorption voire d'engloutissement de la singularité dans le grand tout, que comme l'appréhension intuitive d'un mystère qui passe l'homme tout en l'englobant – mystère qui est celui de la totale gratuité du monde jailli de la création (d'aucuns préfèrent user du binôme poétique « big-bang »). La beauté dont l'intensité peut couper le souffle – l'effroi qu'elle provoque est pour Rainer Maria Rilke (1875-1926) le premier degré du terrible – n'est certes pas sans rapport avec la bonté du Créateur. Seulement, elle exprime l'inaccessibilité de son être sur quoi bute la créature (le sacré définissant peut-être moins ce qui est séparé que ce qui sépare : la limite, le seuil).

Que l'homme ne soit pas l'auteur de ses jours même s'il brûle du désir de maîtriser son évolution afin de l'orienter à sa guise, la marche le lui enseigne à chaque pas, à chaque étape. Il en va de même de l'amour et de l'amitié, précisément à cause de leur tragique

vulnérabilité. La morsure qu'il en reçoit constitue son drame personnel, drame auquel Dame Nature, dans sa souveraine beauté, semble outrageusement indifférente. La source ultime de l'amour ne peut donc résider dans le cœur aride de l'homme. Seul un ange dont il ignore le nom peut discrètement le mettre sur le chemin qui, conduisant au plus profond de ses entrailles, le mène à l'autre. Seul ce Compagnon invisible peut verser dans son âme cette eau pure dont il a si grande soif et qui ne désaltère que dans la communion. Cela aussi, semble-t-il, le Chemin, écrit avec une majuscule, le lui enseigne à mots couverts. De ce dévoilement progressif pressenti dans l'extase, librement accepté dans la conversion, il est impossible de prendre un cliché instantané. Coïncidences de la vie et de l'être simultanément donnés à l'homme, ces moments sont indicibles, partant, incommunicables. Maints pèlerins en ont témoigné: «les mots ne peuvent dire ce qu'ils ont vu» ou ressenti (J.-M. Potdevin, 2012). D'autres, plus nombreux peut-être, bien que ce ne soit pas sûr, semblent n'avoir rien vu ni perçu qui n'en ont pas moins été transformés à leur insu. Tel homme politique s'est mis à faire la vaisselle au retour de Saint-Jacques, au dire de sa femme. Changement notable. De même que l'arbre se juge à ses fruits, de même le Chemin dans sa réalité «nouménale» qui passe l'entendement (Kant) ne s'éprouve qu'en marchant. Le pèlerinage n'a d'autre utilité, semble-t-il, que de communiquer davantage de vie et de joie. C'est là son unique fin. «*Bonum diffusivum sui*», affirmait une certaine philosophie par trop oubliée. C'est pourquoi on peut le définir moins comme une parenthèse ouverte dans l'existence quotidienne que comme l'expérience de la vie telle que l'homme, tout homme, est invité à la vivre, ce qui n'est pas la même chose.

On est ici très éloigné en apparence du patrimoine qui peine à dispenser pareille transe chamanique (ceci dit *cum grano salis*). Mais qui sait! Ne se pourrait-il pas qu'il soit à sa façon l'un des fruits du pèlerinage? On a observé depuis longtemps que la cité antique (Fustel

de Coulanges, 1830-1889) n'aurait pu naître et prospérer sans ses dieux et ses héros tutélaires dont chacune possédait les restes vénérables. Au lieu de se répandre démesurément et n'importe où par la juxtaposition d'éléments interchangeable et répétitifs, celle-ci n'était pas fondée sans consultation préalable des oracles. Convoquée en haut lieu, blottie au pied de son temple et de son Acropole, elle était enfermée dans un périmètre sacré, bien que la Grèce ait également inventé le plan hippodamien, triomphe de la géométrie, qui devait faire florès dans le Nouveau Monde. On conçoit donc quel émerveillement a pu et peut encore susciter la vision de ces villes sanctuaires héritées du Moyen Âge, comme Le Puy, Chartres, Amiens, Lyon, Poitiers, Tours, Limoges, Toulouse, Burgos, León ou Compostelle, toutes différentes, chargées de puissances sacrales et reliées entre elles par le réseau implicite des chemins qui sont devenus ceux de Saint-Jacques, indépendamment de la trame des routes tissées pour les besoins du commerce et du maillage administratif. On comprend mieux, dès lors, que la voie sacrée qui mène encore au seuil du sanctuaire – que ce soient les grands escaliers de Rocamadour, la rue des Tables au Puy, la rue du Taur à Toulouse ou cette rue Saint-Nicolas qui s'échappe de l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques, outre-Garonne, sans parler de la calle qui mène du Santo-Sepulcro à San Pedro de la Rua, à Estella, en Navarre – puissent être immanquablement perçues comme faisant partie intégrante du décor du pèlerinage. L'un ne va pas sans l'autre. Autant dire qu'ils sont consubstantiels. Nos édiles savent-ils que cette vision a été dispensée dès le XII<sup>e</sup> siècle par un clerc qui s'était épris du *Locus sanctus* surgi au « finisterre » de Galice ? Celui-ci voyait loin. Tout ce qui était beau et grand devait confluer vers Compostelle et les saints vénérés sur la route former une haie d'honneur pour mener les foules vers l'unique Maître par le truchement de son apôtre, celui qui le vit transfiguré sur la Montagne avec Pierre et Jean.

## Un patrimoine à lire et à interpréter

Mais la situation n'était-elle pas au Moyen Âge inverse de ce qu'elle est aujourd'hui ? Succédant aux abbayes, voire émanant d'elles comme on en a tant d'exemples, la ville avec ses innombrables clochers, ses trésors d'art et de culture ne hissait-elle pas l'homme vers le ciel tandis que les campagnes et la nature sauvage, hantées par les succédanés du paganisme, suscitaient la méfiance ? Aussi, les chemins qu'évoque l'auteur du livre V du *Codex Calixtinus* (LSJ) portent-ils souvent le nom des cités où ils conduisent : *Via turonensis, lemovicensis, podiensis, egidiana, tolosana, iacobitana...* La route semble alors un prolongement de l'urbs, sa projection dans l'espace environnant, tandis que toute bourgade close devient un havre protecteur pour le voyageur. Comment, dans cette perspective, y aurait-il eu antagonisme entre le « marcheur de Dieu » (P.-A. Sigal, 1974) et l'artisan ou le négociant, rivés l'un à son établi, l'autre à son échoppe ? N'étaient-ils pas complémentaires, le pèlerin assurant la circulation des nouvelles et le mouvement, tandis que nourriture et logement lui étaient procurés par le sédentaire ? L'habitat permanent est l'exact corollaire de la route. Pays de Mixe et Ostabaret, où les villages s'alignent sur l'axe des ports de Cize, en sont l'exemple. Les reliques vagabondes se fixent elles-mêmes dans des lieux qu'elles ne quittent plus sauf pour processionner. On oublie trop souvent que le pèlerinage met en jeu une double réalité humaine : celle de l'accueillant et celle de l'accueilli. Or l'un et l'autre se complètent comme l'avert et le revers d'une unique médaille. Il arrive d'ailleurs que les rôles s'échangent. L'expérience contemporaine le montre assez.

Va pour le Moyen Âge. Mais qu'en est-il du patrimoine de nos jours ? Ne se réduit-il pas comme peau de chagrin ? Si ripoliné qu'on le souhaiterait, ne reste-t-il pas éphémère, fragile par conséquent, sujet à modes et chargé d'ambiguïté, écrasé, englué et isolé qu'il est dans un

monde qui lui devient chaque jour plus étranger ? En outre, parce qu'il relève de la sphère des intérêts humains, cette cité que les hommes bâtissent et façonnent souvent pour leur confort et leur propre gloire en oubliant la « pierre d'angle », il n'est pas non plus tout à fait innocent. La faculté de l'apprécier en fin connaisseur, pour ne pas dire de le « contempler » car il s'agirait plutôt ici de délectation, n'est pas innée. Elle ne peut être que le fruit d'une éducation et d'un apprentissage persévérant. Le patrimoine n'est donc pas une donnée immédiate des sens et de l'intelligence. Puisqu'il s'inscrit dans une civilisation, il suppose l'existence d'une conscience historique capable de le comprendre et de l'interpréter. Il est donc objet d'un savoir fait de tradition et de transmission qui pourvoit à son intelligibilité comme à son entretien. Mais on devine aussi que le risque de confiscation et d'enfermement dans un discours d'ordre exclusivement culturel ou mercantile qui plane sur le patrimoine représente pour lui un réel danger, voire un piège. Reste que s'agissant d'édifices ecclésiastiques, cloîtres ou vastes salles hypostyles, le citoyen lui découvre parfois, dans l'harmonie de la lumière et du chant, une vocation de conque et de réceptacle de la transcendance qui ne pénètre guère les cachots, geôles et autres prisons qui constituent l'enfer de certaines vies quotidiennes, sauf dans les miracles narrés au livre II du *Codex Calixtinus* (LSJ) qui, on s'en doute, sont purs boniments. Le pèlerin qui n'est, quant à lui, qu'un « pauvre passant allant et venant » est également en mesure d'appréhender furtivement cette consonance. Toutefois, l'aptitude ne lui en sera pas nécessairement communiquée par de longs commentaires ou des livres dont il ne saurait s'encombrer (sauf à être atteint de boulimie livresque). De plus, il sera souvent gêné dans la contemplation de ce patrimoine tant on lui a assené que toute œuvre d'Église, fût-elle inspirée à des laïcs, qu'elle soit artistique ou hospitalière – et comment ne pas songer ici à la Dômerie d'Aubrac ? –, n'est que démonstration de puissance et de domination, en un mot fruit de l'oppression déguisée sous le voile

puisque de la charité, car l'universelle philosophie du soupçon qui imprègne les mentalités va jusque-là. Cela aussi, il lui faudra l'oublier pour apprendre à sentir par lui-même et entrevoir combien les cérémonies, qui sont la raison d'être des églises et chapelles égrenées sur sa route, sont au service des pauvres parce qu'ils sont d'abord liturgie, c'est-à-dire « service public » (sens même du grec *liturgia*) de Celui qui s'est invité à la table des hommes afin de leur donner sa chair à manger et sa parole de vie à méditer ou ruminer, sans rien garder pour lui.

### Réinvestir la temporalité

S'il n'est pas la raison d'être du pèlerinage, le patrimoine n'en est pas moins son vêtement et sa parure, en un mot l'habit de fête qui l'insère dans la trame de l'histoire et lui confère sa spécificité. Parce qu'il est témoin et vivant jalon du chemin, il permet à l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle d'entrer en relation et même en sympathie avec ceux qui l'ont précédé. Mais il y a plus. Outre la fonction mémorielle, l'intérêt du patrimoine, ancien ou non, est d'éveiller le sens du recul grâce à la confrontation des styles, des modes de vie et des goûts déployés au fil des générations. Pour tout dire, le patrimoine a mission de rendre palpable l'écoulement du temps. On l'a dit : l'histoire est ce qui donne à la temporalité sa profondeur. Elle en est aussi la dimension proprement humaine. Certes, il existe également une histoire naturelle objet des sciences de la terre et de la vie. Mais le fait que l'homme soit ensemble le rejeton et l'inventeur de cette histoire qui s'étend au cosmos et qu'il soit seul sur Terre à la connaître, montre que l'émergence et la genèse de sa conscience relève d'un ordre de réalité distinct puisque, dans sa petitesse et de son pas « minuscule », il est capable de mesurer l'univers sans pour autant le comprendre, dès lors que son origine lui échappe. Reste que c'est la profondeur de ce terreau humain que le pèlerin va humer à pleins poumons, c'est de cet humus qu'il se

nourrit à son insu. N'est-ce pas dans la durée précisément que s'inscrit la démarche du pèlerinage, évasion qui soustrait à l'effrayante tyrannie qu'entraînent l'éclatement et l'atomisation du temps, fruits amers du taylorisme? Seules la marche et la prière, que celle-ci rythme ou non le pas, permettent de réinvestir la temporalité, maîtresse de tempérance, qui oriente le présent en l'ouvrant à l'espérance. Elles sont l'une et l'autre les moteurs d'une révolution intérieure, qui présente le triple avantage d'être libre, silencieuse et non violente, même si elle ne se fait pas sans combat. Le « tout tout de suite » et la satisfaction immédiate qui exacerbent le désir ruinent la conscience autant que la volonté. Ce n'est pas un hasard si Dante et quelques poètes de sa trempe ont vu dans le pèlerinage à saint Jacques l'incarnation de la vertu théologique d'Espérance. Or celle-ci ne peut naître que de la rencontre. C'est pourquoi Péguy la voyait comme une petite fille qui vous mène tranquillement par la main vers Celui qui a dit: « Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie. » De fait, le Chemin par lequel et sur lequel tant de pèlerins se laissent conduire est bel et bien porteur de vérité et de vie. C'est là sa véritable dimension « é-ducative » (du latin « ex-ducere: tirer hors » des impasses). Les écoles auraient sûrement grand profit à entraîner leurs élèves sur ces routes de sagesse, à condition toutefois d'y laisser parler le silence.

### **L'auteur:**

Humbert Jacomet, né en 1951, marié, père de quatre enfants, est conservateur du patrimoine honoraire. Il a enseigné la philosophie en terminales comme « maître auxiliaire ». Il a été coopérant VSNA au Caire, a soutenu en 1999 une thèse de Doctorat Nouveau Régime (Paris-IV-Sorbonne) intitulée: « Recherches sur le culte et l'iconographie de saint Jacques le Majeur: essai sur la fonction de l'image religieuse ».

**Parmi ses publications :**

- «Compostelle du XII<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle: Du mythe à l'Utopie?», dans *Europe romane, Europe d'aujourd'hui, Revue d'Auvergne* 531, t. 107, n° 4, 1993, p. 61-118
- «Saint Jacques apôtre et pèlerin: proximité et distance», dans *L'Image du pèlerin au Moyen Âge et sous l'Ancien Régime*, Colloque de Rocamadour, 30 sept.-4 oct. 1993, Association des Amis de Rocamadour, Toulouse-Gramat, 1994, p. 330-381
- «L'apôtre au manteau constellé de coquilles. Iconographie de saint Jacques à la cathédrale de Chartres», dans *Monde médiéval et société chartraine, 8<sup>e</sup> centenaire de la cathédrale (1194-1994)*, Actes du colloque, Paris, Picard, p. 165-236
- «Une majesté romane de saint Jacques dans la vallée du Loir. À propos des vestiges d'une peinture murale abandonnée dans la chapelle rupestre de Saint-Gervais des Roches», dans *Pèlerinage et Art roman, Revue d'Auvergne* n° 535, 1995, p. 39-69
- «Pèlerin du Moyen Âge et pèlerin d'aujourd'hui», dans *Communio*, t. XXII/4, 1997, p. 103-120
- *Croix rurales et chemins de pèlerinage dans l'ancien diocèse de Chartres*, Chartres, Société archéologique d'Eure-et-Loir, 1998
- «Le rêve de Compostelle – Pèlerinage et culture: paradoxe ou défi?», dans *Képhas* n° 7, juillet-septembre 2003, p. 127-141
- «Saint Jacques: une image à la française?», dans *Saint Jacques et la France*, Actes du colloque des 18 et 19 janvier 2001, Paris, Cerf-Histoire, 2003, p. 85-262
- «La fondation de la chapelle du roi de France à la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle par Charles V de Valois (février 1372)», *Bulletin de la Société nationale des Antiquaires de France*, séance du 25 janvier 2006, Paris, 2006, p. 45-59
- «La route du pèlerin», dans *Dossier d'Archéologie*, Éditions Faton, n° 387, mai/juin 2018, p. 52-59

Pour consulter la liste de la totalité de ses articles: <https://humbertjacomet.academia.edu>

### À lire aussi sur ce sujet:

- Jean-Claude Bourlès, *Retours à Conques, Le Grand Chemin de Compostelle, Passants de Compostelle*, Paris, Payot « Voyageurs », 1993, 1995 et 1999; *Pèlerin sans Église*, Paris, Desclée de Brouwer, 2001
- Jean-Marc Potdevin, *Les mots ne peuvent dire ce que j'ai vu*, Paris, Éditions de l'Emmanuel, 2012
- Jean-Christophe Rufin, *Immortelle randonnée. Compostelle malgré moi*, Chamonix, Éditions Guérin, 2013; Folio, 2014
- Bernard Ollivier, *Marche et invente ta vie*, Paris, Arthaud, 2015; Arthaud poche, 2017
- Claire Colette, *Compostelle. La saveur du chemin*, Ottignies-Louvain-la-Neuve, Academia-L'Harmattan, 2015

## 2. L'accueil, la rencontre et l'échange

Par Philippe Demarque

Tradition, persévérance et sourire : ainsi pourrait-on définir l'accueil sur les chemins de Saint-Jacques. Cet accueil (qui englobe l'hospitalité mais la dépasse) fait partie intégrante du chemin. Témoignage.

Les pèlerins qui partent et reviennent de Compostelle ne partagent pas facilement leurs impressions: ils parlent des paysages, des gens rencontrés, de la vie dans la nature, des chapelles et des repas, de la beauté de la France profonde, de l'Espagne et de la Galice, du climat, de leurs pieds... Rarement de leurs sentiments et de leurs interrogations, qui sont très personnels et intérieurs. Trois mots peuvent résumer leur rapport au chemin: l'accueil, la rencontre et l'échange.

### La tradition de l'accueil

Dans toutes les religions et pays civilisés, l'accueil de l'étranger est normalement privilégié. Sur les chemins de Compostelle et particulièrement pour les pèlerins piétons, cet accueil sera essentiel à la réussite de leur pèlerinage: nécessité de se reposer tous les soirs, de subvenir aux besoins primordiaux: en résumé, miam-miam dodo!

Différentes formules d'accueil coexistent de façon très variable selon les voies empruntées: gîtes paroissiaux, municipaux, associatifs, chambres d'hôtes, accueil pèlerin à domicile, chaînes d'accueil, Airbnb...

L'accueil se matérialise aussi tout au long du chemin par le partage d'un café, un verre d'eau, voire d'un repas, une discussion spontanée, une causerie sur un banc public, un simple sourire.

Cet accueil va marquer durablement à la fois le pèlerin, « passant du jour », comme celui qui l'a accueilli.

## La rencontre

De l'accueil découle naturellement la rencontre: échange d'informations pratiques, mais surtout échange d'idées, de souvenirs, de soucis quelques fois très personnels, dans un quasi-anonymat: pas de nom, pas d'adresse, simplement le prénom ou le surnom.

Il y a la rencontre du passant avec l'habitant sédentaire, mais aussi la rencontre entre pèlerins qui effectuent ensemble un même segment de chemin, et aussi la rencontre du pèlerin avec lui-même: questions existentielles, retour à une vie différente. La pérégrination facilite l'introspection: c'est une retraite intérieure en mouvement.

## L'échange

Enfin, l'échange: échanges entre le pèlerin et ceux qui l'ont accueilli; échanges entre le « rat des villes » et le « rat des champs » (cf. La Fontaine); échanges avec des religieux (moines, sœurs); échanges entre les pèlerins de différentes sensibilités, âges, cultures; échanges avec les nombreux étrangers.

L'accueillant gardera longtemps le souvenir d'un pèlerin qui l'a « marqué » et, en arrivant à Santiago, le pèlerin envoie souvent une carte postale ou une lettre aux accueillants qui ont facilité son long pèlerinage. Cet échange est purement gratuit, dans tous les sens du terme, et parfaitement équilibré: on donne et on reçoit.

À notre époque, certains peuvent être tentés d'abuser de cette tradition d'hospitalité et d'échanges. C'était déjà le cas au Moyen Âge, avec les coquillards.

Pour mieux comprendre cette notion d'accueil, d'échange et de rencontre, il n'y a qu'une solution: endosser un sac à dos et partir sur les chemins à la rencontre de soi-même, des autres, en gardant en tête ce joli mot: *Ultreia!*

### **L'auteur :**

Philippe Demarque se dit « pèlerin de base » : il n'avait jamais marché plus de 3 km la première fois qu'il s'est lancé vers Compostelle en l'an 2000, sans aucune idée de ce qui l'attendait. En 2012, il est reparti à pied de la frontière belge à Saint-Jacques. Il est fondateur de l'association Compostelle Nord à Lille et président de la Fédération française des Associations des Chemins de Compostelle (FFACC) depuis novembre 2017.

### 3. La marche: une itinérance douce, une approche à hauteur d'homme et à petite vitesse

Par Christian Brochier

Quel bénéfice peut-on attendre de la marche pour son propre bien-être et, partant, pour une bonne santé physique, morale et sociale? Il apparaît que la marche à pied, de par son rythme, son engagement physique, les rencontres qu'elle permet avec les paysages et les autres humains est bénéfique sur tous ces plans. Si, en plus, elle se déroule en compagnie d'un âne et sur les traces d'un écrivain, son intérêt en est multiplié. Elle apporte aussi un bénéfice au territoire traversé par le chemin et à ses habitants. C'est ce que prouve l'exemple du chemin de Stevenson.

**D**écouvrir une terre, ses villages, son patrimoine, ses habitants à pied, au rythme du corps humain, à la cadence de son propre souffle, de son cœur : voilà une autre façon de poser son regard sur le monde ; voilà une façon radicalement différente de rencontrer un territoire.

« Il faut qu'un homme ait médité sur un paysage avant d'entreprendre d'en jouir pleinement », écrivait Robert Louis Stevenson. La beauté des paysages rencontrés le long du chemin qui porte son nom et des chemins d'itinérance en général peut, en effet, s'apprécier au rythme lent de la marche à pied, ce balancement méditatif qui nous immerge à chaque pas dans les formes du monde. Tomber en arrêt devant une chapelle, patchwork de pierres de lave colorées de la terre de sienne au noir, un clocher-peigne, une chaumière aux murs de granit, une lande à genêts parsemée de chaos granitiques ou un chêne pluricentenaire, marquer le pas, repartir, écouter le frémissement des épis d'orge mûr s'entrechoquant dans le vent ou le doux friselis de l'eau d'un Gardon cévenol courant sur les schistes : autant de bonheurs que le marcheur itinérant peut savourer au détour du chemin, au rythme de ses pas.

Le paysage ne peut s'apprécier que dans un temps contemplatif, par immersion. La civilisation de la voiture, avec ses zones commerciales – y compris maintenant dans les petites communes rurales – a dévitalisé les centres-bourgs. Il reste certes des routes départementales et vicinales, mais on ne peut y stationner facilement. On y est encombré de tôle et de mécanique, de bruit et de gaz : rien qui ne soit propice à la rencontre. Et puis, il y a la vitesse et l'accaparement du conducteur par sa machine qui l'empêche de voir et de rencontrer gens et paysages.

Les populations résidentes se rencontrent vraiment à hauteur d'homme, à corps découvert. Le paysan dans son champ, le jardinier dans son jardin, le piéton, tout naturellement ! La rencontre humaine

n'est pas le moindre des bénéfices de la randonnée pédestre. Rencontre entre marcheurs venus de tous les coins de France, d'Europe ou d'ailleurs, mais aussi, et surtout, rencontre avec les habitants du territoire, commerçants, prestataires touristiques ou culturels. Et les hébergeurs, avec lesquels la relation s'avère plus intime car ils vous accueillent et vous nourrissent chez eux bien souvent et sont ravis de parler de leur pays ou de leur coin de territoire.

### **Avec un âne, ambassadeur de la nature**

Marcher en compagnie d'un âne est encore une autre forme de voyage. La nature dans laquelle évolue le marcheur s'appréhende tout autrement. Vue avec les yeux de l'âne, elle est un gigantesque garde-manger. Il faudrait, pour le comprendre d'un point de vue humain, imaginer que l'on est dans la maison en pain d'épices de Hansel et Gretel où tout l'environnement est nourriture! On peut même assister à un renversement total de valeurs : l'herbe qui apparaît parfois au citadin pavillonnaire comme un parasite envahissant massifs et bordures, à combattre et tailler ou supprimer sans cesse, devient, en compagnie de l'âne, une source de force et de vie, une récompense pour son compagnon qui s'en réglera à la pause. La nature qui pouvait paraître hostile est alors perçue comme bonne et généreuse.

La présence de l'âne est aussi très rassurante pour les marcheurs novices, parfois effrayés par la nature sauvage des Cévennes ou d'ailleurs : araignées, vipères, sangliers. L'âne est chez lui dans ce dehors parfois hostile aux humains. Ses sabots, qui font vibrer le sol du chemin, font fuir les reptiles à son approche ; les chiens agressifs doivent prendre garde aux coups de sabots. Accompagné de ce grand mammifère docile de 200 kilos, le randonneur se sent en sécurité. Les chemins que l'âne emprunte fréquemment lui semblent, de ce fait, plus familiers, et il compte, plus ou moins consciemment, sur l'âne pour lui indiquer le chemin à prendre.

L'âne est aussi un précieux ambassadeur pour entrer en contact avec les personnes croisées en chemin : personnes âgées ayant connu le temps où les ânes étaient présents dans chaque ferme, enfants en famille, amoureux des animaux et souvent même tout un chacun. Un âne, aujourd'hui, ne laisse personne indifférent. J'ai souvenir du récit d'un randonneur qui avait traversé tout le village du Pont-de-Montvert pour amener son âne à l'enclos communal et avait été salué par beaucoup de gens. À son retour au gîte, dans l'autre sens, il fut fort dépité que personne ne le regarde ni ne le salue ; en fait, c'est l'âne que les gens avaient salué à son premier passage !

### À travers le regard d'un écrivain

Parcourir un chemin porteur de sens change le regard du randonneur, parce qu'il a une histoire dont les traces sont visibles : voie historique et commerciale ou simplement de déplacement comme le chemin de Régordane, chemins de pèlerinage, comme le chemin de Compostelle, devenu pour certains une voie de rédemption (y compris laïque !), chemins de transhumance, sentier des contrebandiers (ou des douaniers !) ou chemin parcouru et raconté par un écrivain comme celui de Stevenson. Un paysage traversé décrit 140 ans auparavant, dont on peut voir aujourd'hui l'évolution et contempler les traces du passé.

À ce sujet, une anecdote savoureuse. Lors d'une rando-fête commémorative en septembre 2008 pour le 130<sup>e</sup> anniversaire du voyage de Stevenson, la caravane d'une soixantaine de randonneurs et d'une dizaine d'ânes traverse le hameau de Fouzillac. Une vieille dame à l'air revêche passe la tête par une mi-porte de bois pour regarder qui va là. Je lui demande de m'indiquer le chemin pour aller à Fouzillic (hameau qui se trouve à 500 m de là sur la même petite route). Elle me lance, de très mauvaise grâce et à plusieurs reprises, qu'elle n'en sait rien. Elle a l'air vraiment hostile et me referme aussitôt son volet au nez. Je

reste interdit devant ce comportement tellement caricatural, exacte réplique de ce qu'a vécu Stevenson de passage dans ce hameau (il fut lui-même éconduit à cet endroit lorsqu'il demandait son chemin et envoyé sur une fausse piste!). Inimitiés persistantes entre habitants de hameaux voisins? Rejet du voyageur, de l'étranger? En tout cas, d'un seul coup projeté 130 ans en arrière, je suis enchanté de retrouver cette mémoire des lieux traversés et évoqués par l'écrivain-voyageur.

### **La valorisation de la culture et du patrimoine du territoire**

Outre le patrimoine naturel, le randonneur itinérant est invité, de par son seul cheminement, à découvrir, au bord du sentier, des éléments du patrimoine architectural vernaculaire propre au territoire du chemin qu'il parcourt. Ces éléments sont les témoins de la culture du territoire et de ses habitants. Ils parlent de leur histoire et permettent ainsi au visiteur d'approcher de plus près l'âme du pays qu'il traverse. Il faut, pour conforter cette possibilité de découverte dans les meilleures conditions, mettre à la disposition des marcheurs des outils de contemplation et d'interprétation des patrimoines: un minimum de signalétique directionnelle et parfois explicative pour les accompagner dans leur rencontre et leur compréhension de ce bien commun culturel. Cela peut se faire sous la forme de panneaux physiques ou de contenus numériques téléchargeables sur smartphone.

Par ailleurs, l'association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson compte parmi ses membres actifs des sites culturels, tous en lien avec la culture de leur territoire, mais aussi des intervenants culturels capables d'animer une conférence ou une randonnée présentant l'écrivain, le chemin et le terroir dans lequel ils sont inscrits: une autre façon d'approcher plus intimement l'histoire et la « culture » du chemin.

Une exposition est aussi prévue. Son objet est de créer un support innovant de valorisation de la totalité des territoires traversés par le chemin, en présentant le patrimoine et les réalités d'aujourd'hui en miroir avec le récit de 1878 de Stevenson *Voyage avec un âne dans les Cévennes*, sur les thématiques du patrimoine bâti, de l'environnement, de la sociologie, de l'économie et de l'urbanisme des villages. Elle devra bien sûr contribuer à ouvrir le regard des randonneurs et visiteurs, mais aussi faciliter l'appropriation des richesses environnementales et du patrimoine du chemin par les acteurs locaux et les habitants.

### **Un grand portail touristique ouvert sur le territoire**

Au vu du compte rendu de l'étude socio-économique réalisée en 2016, plusieurs informations majeures nous permettent d'affirmer que les marcheurs du GR® 70 découvrent effectivement le territoire qu'ils parcourent à pied. Tout d'abord, le fait que la motivation de plus de 45 % d'entre eux est « la découverte du territoire et de ses paysages » et ensuite que leur activité, outre le déplacement pédestre, consiste à « découvrir librement les villages traversés » (91 % citent cet item) et « visiter des sites ou monuments payants » (19 %) ou « visiter un musée » (18 %).

Les randonneurs pratiquant le chemin de Stevenson déclarent à 93 % qu'ils sont venus spécifiquement sur le territoire pour marcher sur ce sentier. En outre, plus de 50 % y viennent pour la première fois. Il n'est donc pas exagéré de considérer que le chemin de Stevenson / GR® 70, constitue une très grande porte d'entrée touristique sur le territoire qu'il traverse. Le fait que l'on puisse compter parmi les itinérants plus de 50 % de « primo-visitants » est particulièrement important, de même que le motif de venue sur le territoire supérieur à 90 %. Si l'on corrèle ces données avec une satisfaction globalement très positive

quant à leur séjour, on peut imaginer que le taux de retour de ces visiteurs pour un séjour itinérant ou tout autre type de séjour puisse être élevé. On peut également imaginer que le « bouche à oreille » amènera de nombreux proches des randonneurs « pionniers » sur ces terres découvertes. Ces constatations ont conduit la présidente du Conseil départemental de la Lozère à qualifier ce chemin de « locomotive du développement touristique du territoire ».

### Un impact économique conséquent

L'étude socio-économique des clientèles du chemin de Stevenson / GR®70<sup>2</sup> a permis de compter 6 626 personnes marchant sur cet itinéraire au cours de l'année 2016 (6 142 en 2010). L'investigation plus précise concernant leurs dépenses a permis de chiffrer les retombées économiques globales générées autour de 3 500 000 € (2,80 M€ en 2010). Soit une dépense journalière moyenne par personne de 58,50 € et de 531,55 € par séjour.

Ces dépenses réparties sur les 13 étapes « historiques » représentent, pour chaque étape, des retombées d'une moyenne de 270 354 €, dans une fourchette comprise entre 237 600 € et 303 140 €. On peut aisément mesurer la manne que cela représente pour un territoire désertifié, marqué par une déprise agricole et démographique continue depuis plus d'un siècle et qui ne peut plus guère compter pour son développement que sur le tourisme. On peut considérer que plus de 150 emplois sont ainsi créés ou maintenus.

---

2. Étude socio-économique des randonneurs et du chemin de Robert Louis Stevenson réalisée au cours de l'année 2016 sur le GR®70 par le Cabinet Géosystème associé aux agences Semelles au vent et Cartographic pour le compte de l'association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson.

Par ailleurs, le type de développement touristique généré est respectueux de la nature et son impact négatif sur l'environnement est très faible voire globalement nul, compte tenu de l'entretien permanent des cheminements par les randonneurs ou par les collectivités et les acteurs touristiques du chemin pour ces derniers (débroussaillage, réfection de passages ravinés ou éboulés, qui compensent la dégradation en surface des sols par le passage des marcheurs). Ce type de développement territorial, donc, n'est pas menaçant pour lui-même comme peut l'être le tourisme de masse sur un site circonscrit. Il s'avère même vertueux pour la population locale, dans la mesure où il suscite la réouverture de commerces de proximité et le maintien des services publics.

Qui plus est, ce processus de développement peut s'avérer contagieux s'il est bien accompagné et générer du développement local dans d'autres filières que le tourisme et le commerce. L'association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson a ainsi initié, en partenariat avec les chambres d'agriculture de la Haute-Loire, de la Lozère et du Gard, la mobilisation des producteurs fermiers locaux pour valoriser leurs produits en les proposant aux randonneurs, soit par la vente directe, soit par la revente dans les boutiques et hébergements, soit encore par l'approvisionnement des tables d'hôtes et restaurants du chemin. Cette démarche, génératrice de développement, a le mérite de marquer plus fortement l'identité territoriale du chemin de Stevenson auprès des marcheurs et donc leur attachement possible à ce territoire. Elle en a un autre, qui est de créer de la coopération et du consensus social local autour de l'itinéraire en mettant en relation producteurs fermiers et prestataires touristiques unis par un intérêt commun là où, bien souvent, les agriculteurs ne voient dans le touriste ou le marcheur qu'une cause de gêne pour son activité.

## Des portes ouvertes sur soi et sur les territoires

Le cheminement pédestre itinérant paraît ainsi être un moyen idéal pour découvrir un territoire, son histoire, sa culture, son patrimoine, ses habitants, dans la mesure où la temporalité de la marche permet la contemplation, la rencontre, et procure au touriste visiteur une disponibilité des sens et de l'esprit permettant d'entrer en relation avec l'âme même du pays traversé. Sa modernité réside dans l'ardente nécessité aujourd'hui universellement éprouvée, bien plus largement que dans les pays occidentaux, de respecter et protéger la nature, ainsi que dans l'aspiration grandissante à jouir de cet écrin de notre espèce humaine.

Il peut être un modèle pour d'autres formes de *slow tourisme*, d'autres pratiques et d'autres publics qui viendront conforter la destination et renforcer le développement économique du territoire amorcé par les marcheurs. Un double bénéfice: pour le bien-être et la santé des visiteurs comme pour ceux du « pays » du chemin.

### **L'auteur:**

Christian Brochier est le président du réseau européen Sur les traces de Robert Louis Stevenson, Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe. Il a été organisateur de randonnées pédestres en Cévennes de 1984 à 2018, éleveur et loueur d'ânes de bât, gérant de gîte d'étape et de table d'hôtes. Il est également le cofondateur de l'association Sur le chemin de Robert Louis Stevenson, qu'il a présidée pendant 15 ans. Il est membre de l'équipe opérationnelle du réseau des Grands Itinéraires pédestres de France, dont il est aussi cofondateur.

### **Parmi ses publications:**

Nombreux articles dans les revues *Espaces* et *Causses et Cévennes*.

## 4. Prendre soin de soi: marcher

Par Michel Legros

Depuis Hippocrate, santé et marche entretiennent des rapports complexes. Il a fallu attendre le milieu du XX<sup>e</sup> siècle pour que l'activité physique, et donc la marche, soit considérée comme un déterminant objectif et important de l'état de santé et, à ce titre, commence à faire l'objet de politiques de santé publique. Alors que l'activité physique s'impose dans le versant «prévention de la santé» et que «le sport sur ordonnance» émerge lentement dans le dispositif de soin, il reste encore du chemin à parcourir pour que la marche trouve sa bonne et juste place entre des espoirs de guérison et une activité qui permet de prendre soin de soi-même.

**D**epuis une trentaine d'années, sport, santé et bien-être semblent faire cause commune. Il ne se passe pas de mois sans qu'une collectivité publique, un organisme de santé, une association proposent un colloque ou un salon sur ce thème<sup>3</sup>. Ces manifestations sont de plus en plus nombreuses et fortement réparties sur l'ensemble du territoire français. Une place pour la marche est faite dans la quasi-totalité de ces rencontres, mais elle est loin d'être la première. L'univers de la marche, à l'exception de la marche nordique qui connaît une croissance très rapide, reste un peu à l'écart de ce marché de la forme et de la santé par le sport et l'activité physique, à l'exception de quelques rendez-vous centrés sur la randonnée tel le Grand Bivouac d'Albertville. Est-ce à dire qu'il n'y aurait pas de liens entre marche, itinérance et santé ? Non, bien évidemment, il y a même beaucoup de discours et de textes sur le sujet. Ces témoignages du lien entre marche et santé peuvent se regrouper selon trois thématiques.

La première s'inspire des défilés syndicaux où l'on marche « pour » ou « contre ». Contre le cancer du sein, les marcheurs étaient en rose. Pour collecter des fonds pour la recherche, on peut marcher ou courir avec Odyssée (<http://www.odyssea.info>), mais on marche aussi contre la mucoviscidose lors des Virades de l'espoir (<http://www.vaincrelamuco.org>). Depuis 25 ans, les Canadiens, avec Sun Life FRDJ, organisent des marches contre le diabète de type 1 (<https://frdjmarche.ca>). On a marché contre la sclérose en plaques, pour la santé mentale, pour la lutte contre les maladies orphelines. Dans le domaine de la santé,

---

3. Le salon « Sport, Santé et Bien-être » d'octobre à l'Espace Champerret de Paris constitue depuis deux ans un grand rendez-vous, mais le Nancy Peps Event à Nancy, les multiples salons organisés à Lyon, Nice ou Marseille sur les formations de la santé et du sport par Studyrama, Ethic Santé à Saint-Brieuc, Vivre 100 % sport à Bordeaux, le salon Nature, Bien-être et Santé de Blois constituent quelques exemples de cette offre abondante et sans cesse renouvelée.

la marche est devenue un instrument multi-usages permettant d'interpeller les pouvoirs publics, de sensibiliser l'opinion tout en mobilisant des fonds pour l'assistance aux soins et le soutien de la recherche.

La seconde thématique valorise l'exploit de marcheurs qui parcourent de longues distances ou dans des conditions plus ou moins proches de l'extrême, alors qu'ils souffrent de maladies ou sont en situation de handicap. La marche suscite alors l'admiration, témoigne de la résilience face à la maladie: marcher jusqu'au sommet du Mont-Blanc tout en étant handicapé avec Wheeling around the World (<https://www.fondationwaw.org>), traverser, aveugles, le lac Baïkal, au cœur de l'hiver sibérien (<http://www.vue-densemble.com>). L'ouvrage de Claire Colette, *Compostelle, la saveur du chemin*, témoigne, parmi bien d'autres, de ce dépassement de soi et de sa douleur par la marche en dépit de la fibromyalgie.

La troisième thématique est la plus abondante et se retrouve aussi bien dans les magazines ou émissions de la catégorie « beauté et santé » que dans les ouvrages de santé publique. Multipliant les témoignages et les conseils, oscillant entre des discours de prévention et une propédeutique d'un *New Age* à la portée de toutes les bourses, elle vulgarise les recherches épidémiologiques sur les bienfaits de l'activité physiques et surfe sur notre attrait pour la minceur et la jeunesse. Selon les auteurs et les publications, la marche serait l'outil universel permettant de réduire son poids, de reprendre le contrôle de sa tension artérielle, de diminuer les risques de chute liés à l'âge, le taux de cholestérol, le diabète de type 2, et réduirait les risques cardio-vasculaires. La marche améliorerait le transit intestinal, tout en faisant baisser des risques cancéreux et préviendrait les maladies neuro-dégénératives (voir la liste complète dans *L'Art de la marche* cité en bibliographie).

## Un bref panorama historique

Quelles que soient les thématiques développées et les modalités de leur mise en œuvre, toutes reposent sur une très ancienne idée exprimée par Hippocrate pour lequel « la marche est la médecine de l'homme ». Cette idée a traversé les siècles même si elle a connu de multiples inflexions, à l'exception de quelques Cassandre, comme Stéphane Cascua qui, dans un ouvrage intitulé *Le sport est-il bon pour la santé ?*, montrait que 1 500 sportifs décédaient brutalement chaque année d'un arrêt cardiaque et que les fractures de fatigue existaient – et pas uniquement chez les sportifs de haut niveau.

Notre temps valorise les liens étroits entre sport et santé. Il n'en a pas toujours été ainsi. Dans un magnifique ouvrage intitulé *Panorama du Voyage 1780-1920*, l'historien Sylvain Venayre rappelle que le voyage a été longtemps source de souffrances. Souffrances de l'exil, forcé ou volontaire, dans ce temps où la nostalgie appartenait au vocabulaire médical et où Bretons, Basques, Écossais souffraient de véritables épidémies de mal du pays. Souffrances aussi causées par le besoin irrépressible et irraisonné de partir : un besoin si intense qu'il est alors le symptôme d'un déséquilibre psychiatrique, classé par les docteurs Folleville et Esquirol dans la catégorie des « aliénés voyageurs ».

À d'autres moments, la médecine eut à l'égard du voyage une attitude plus hippocratique, par exemple lorsque Laennec énonçait qu'« il n'est pas de maladie qu'un changement d'air ne guérisse ou ne soulage ». Le déplacement avait aussi la réputation d'éloigner le spleen – et Sylvain Venayre rappelle que spleen en grec désigne la rate, siège de la bile noire et source de la mélancolie. Le corps rudoyé par l'activité de déplacement, marche ou chevauchée, pouvait aussi s'endurcir, gage d'une meilleure santé à venir. Tout au long du XIX<sup>e</sup> siècle, les médecins prescrivirent des ordonnances de voyage. Lorsque vint

le chemin de fer, les hygiénistes recommandèrent l'usage des eaux : la cure naissait et avec elle les excursions pédestres, marches qui ravivaient une santé que l'eau rendait émolliente.

## Études et mesures

Il serait aisé de montrer que les rapports entre l'activité physique et la santé ont oscillé chez les médecins selon les principales théories qui structurèrent le savoir médical. Un tournant s'est opéré dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, avec l'émergence d'une médecine s'appuyant sur la recherche systématique des preuves. Nous disposons depuis un peu plus de trois décennies de résultats réalisés à partir du suivi sur périodes longues, de l'ordre de 10 à 20 ans, de cohortes d'individus allant jusqu'à 200 000 personnes. Ces travaux montrent que la pratique d'une activité physique réduit le taux de mortalité de l'ordre de 11 à 20 %, toutes causes confondues. Des études (voir en bibliographie) ont aussi montré que le risque de décès précoce est de 1,2 à 2 fois plus important chez les sédentaires que chez les sujets actifs. De même, il a été mis en évidence que l'activité physique diminuait la mortalité globale avec une mention spéciale pour les maladies cardiovasculaires, mais aussi les cancers (voir étude de P. Flore en bibliographie).

Ces résultats s'appliquent à l'activité physique prise dans sa globalité et non pas uniquement à la marche, même si l'on sait que la marche pèse dans ces résultats pour une petite moitié. Le fait que l'on ne dispose pas d'informations très précises et globales sur les effets de la marche tient essentiellement à un choix méthodologique. Entre la réalisation d'une activité ménagère, le lancer du javelot et la course à pied, les différences sociales sont incommensurables. Pour mesurer la capacité des personnes à faire un effort, quelle que soit la nature de leur activité, les chercheurs ont privilégié des indicateurs synthétiques.

Jusqu'aux années 1980, on a surtout utilisé des indicateurs qui mesuraient la capacité cardio-respiratoire des individus en utilisant la mesure du volume maximum d'oxygène consommé pendant l'effort. Cette VO<sub>2</sub> max est une bonne manière d'identifier l'endurance à l'effort d'un individu. Depuis les années 1990, les chercheurs privilégient un autre indicateur synthétique qui exprime davantage la mesure de la dépense énergétique en situation d'activité: le « métabolisme équivalent of task – MET ». Selon cet indicateur, être assis sans effort représente 1 MET, faire du badminton ou cirer le parquet vaut entre 3 et 5 MET, la marche rapide et le sciage du bois consomment de 5 à 7 MET, un déménagement ou une gymnastique intense valent de 7 à 9 MET, le judo ou le portage de charge dans des escaliers dépassent les 9 MET. La mesure de l'activité ne se fait pas en fonction de tel ou tel sport ou activité mais en fonction de cet indicateur global, ce qui explique qu'on ne dispose pas d'informations solides et nombreuses portant de façon spécifique sur la marche (sur les indicateurs d'activité, leur construction et leurs utilisations, voir le livre de Frédéric Delpiesse et Olivier Coste cité en bibliographie).

## Les conditions de l'efficacité de l'activité physique

Au-delà de ce résultat global (l'activité – dont la marche – réduit le risque de mortalité), ces travaux insistent sur trois conditions d'efficacité de l'activité au-delà du seul effet de rupture de la sédentarité, ce qui est déjà important en soi. En d'autres termes, s'il est préférable, pour son bien-être, de marcher ou au moins de bouger plutôt que de rester dans son canapé devant un quelconque écran, les effets de l'activité sont liés à trois conditions: le franchissement d'un seuil, l'atteinte d'une dose et un critère d'intensité.

1) Franchir un seuil: pour que des effets tangibles se manifestent, l'activité doit être pratiquée de manière régulière et non une ou deux fois par mois, même de façon intensive. La régularité recommandée est de l'ordre d'une ½ heure par jour pendant 5 jours avec une interruption qui ne soit pas supérieure à 2 jours, soit 150 minutes par semaine. En dessous de ce véritable seuil, les recherches ne montrent pas d'effets significatifs.

2) Une dose à prendre en compte: les effets de l'activité se font sentir autour de 2 heures et demie par semaine. Il n'y a pas de proportionnalité entre l'augmentation de cette quantité et une élévation des effets en termes de gain de santé. Le doublement de cette dose, voire une augmentation très supérieure (de 5 heures par semaine jusqu'à 25 heures), ne se traduit pas en termes d'amélioration des résultats, en particulier sur la réduction de la mortalité. Toutefois, l'usage de doses élevées (multipliées par 10) semble conserver l'avantage initial de réduction de mortalité en dépit de certaines dégradations liées au volume d'activité; mais nous passons alors dans d'autres domaines, celui de la recherche de performances pour les sportifs de haut niveau ou celui de l'addiction, lorsque l'activité – y compris la marche ou la course – devient une part incompressible des besoins vitaux de la personne, au détriment de la vie sociale et familiale.

3) Une intensité minimum: si marcher un peu constitue déjà un progrès par rapport à une sédentarité accentuée, les recherches insistent sur la nécessité, pour obtenir des effets significatifs, d'atteindre un niveau moyen d'intensité. En utilisant l'indicateur MET, cela revient à dire que l'on ne constate pas d'effets à une intensité de 1 à 3 MET. Une marche de l'ordre de 3 km/h, sans portage et sur terrain plat, se situe en dessous de ce seuil. L'activité doit se faire à au moins 5 km/h, ou avec portage, ou sur terrain escarpé, pour atteindre ce seuil (voir l'étude de Kelly et al. citée en bibliographie).

## Pratiques individuelles et répercussions collectives

Ces recherches et les résultats atteints sont suffisamment fiables et convergents pour avoir des conséquences importantes sur les pratiques et sur les politiques de santé publique.

On sait d'abord que les activités physiques sont l'un des déterminants de l'état de santé des populations et des individus qui les composent, au même titre que l'alimentation, le stress, les conditions de logements ou de travail. La pratique des activités physiques a un impact certain et mesuré sur la prévention des diabètes de type 2, de l'arthrose et de l'ostéoporose, les atteintes cardiovasculaires, les pathologies respiratoires, certains handicaps et atteintes fibromyalgiques (voir livre de F. Depiesse et Olivier Coste déjà cité).

Ce sont ces résultats que l'on retrouve dans la littérature à destination de l'opinion publique. Littérature qu'il faut prendre avec précautions, tant la pratique de l'activité physique – et particulièrement de la marche – y est parfois présentée comme un remède miracle. Rappelons que la littérature scientifique met principalement l'accent sur le rôle préventif de l'activité, qu'il s'agisse de la prévention primaire et, de préférence, commencée très tôt dans la vie des personnes, ou de la prévention secondaire, après un problème de santé ou en accompagnement d'un traitement. Lier l'activité physique et la marche à la guérison est prendre le risque de susciter des espoirs auxquels nous n'avons pas les moyens de répondre. Si l'activité physique permet de vivre plus sainement, et donc plus longtemps, avec moins de contraintes de santé, elle ne constitue pas un instrument de guérison. Marcher, c'est surtout participer d'un mode de vie qui permet de prendre soin de soi. Il arrive aussi que l'activité physique et la marche soient valorisées pour des populations, souvent jeunes, en difficulté sociale. Là

encore, il faut prendre avec précaution le terme de « guérison », trop souvent employé. Cela reviendrait à penser en termes de maladie des comportements sociaux. Des expériences de marche peuvent faciliter des apprentissages collectifs, renforcer l'estime de soi, faire découvrir des univers différents. Gardons-nous toutefois de glisser vers des notions de guérison qui ne nous appartiennent pas ou renvoient vers des mystiques très éloignées des politiques de santé publique.

### 10 000 pas par jour ?

L'impact de ces recherches a été en revanche très important pour de nombreux acteurs du monde de la marche et de la randonnée. En 2016, l'American Hiking Society – la société américaine de randonnée – publiait un document très élaboré intitulé *Chemins vers la santé (Hiking trails in America. Pathways to Health)*, dont l'intérêt était de reprendre à l'intention d'un très large public de randonneurs les recommandations issues de la recherche. Dans le même esprit, l'association suisse Mobilité piétonne suisse diffusait la même année une fiche très détaillée intitulée *150 minutes par semaine. Le chemin vers la santé*.

L'Organisation mondiale de la Santé, dans ses programmes de lutte contre la sédentarité et l'obésité, a mis en avant la norme de 10 000 pas par jour. Cette norme doit être considérée avec précautions : elle est parfois trop élevée pour certaines personnes et sans doute pas assez pour les jeunes, l'une des premières cibles de la lutte contre l'obésité. La norme a surtout été popularisée par les fabricants japonais de podomètres. En dépit de son imprécision, elle présente l'intérêt pédagogique de donner un point de repère et d'inciter les promoteurs d'actions de santé comme les collectivités locales ou les associations à développer des pratiques de marche.

Ces recherches et leur bonne réception dans l'opinion publique ont favorisé l'émergence d'un nouveau concept médical : « le sport sur

ordonnance» (voir *10 000 pas sur ordonnance ou la science en marche* cité en bibliographie). Jusqu'alors, le médecin généraliste faisait des certificats de contre-indications ou d'absence de contre-indications à la pratique du sport ou d'une activité physique. Or, les temps ont changé depuis la loi de santé publique du 26 janvier 2016. L'article 144 de la loi et le décret du 30 décembre 2016 autorisent les médecins à prescrire de l'activité physique. Ces activités s'inscrivent dans un « contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport ou d'exercice programmé » à distinguer des « actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé ». Pour le moment, ces prescriptions sont réservées à des patients atteints d'affections de longue durée mais en 2016, 10,4 millions de personnes affiliées au régime général de l'Assurance-maladie bénéficiaient du dispositif des affections de longue durée, soit 16,6 % des assurés. Une ville comme Fontainebleau – siège de l'association Sur les traces de Robert Louis Stevenson qui porte l'itinéraire culturel européen du même nom –, dans un projet sur le thème « Sport Santé », devrait prochainement expérimenter un programme « Prescriforme » afin de diriger des patients vers des clubs sportifs en application d'une prescription médicale. Il ne s'agit là que d'un exemple du bouillonnement actuel autour de ce thème qui voit les agences régionales de santé, les fédérations sportives, et plus globalement le marché du sport regarder avec attention l'émergence de ce mouvement. Il serait dommage que les randonneurs et leurs associations, au-delà de leurs différences, ne s'intéressent pas à cette évolution.

## Axes de travail

On pourrait imaginer de rapprocher les responsables ou animateurs « santé » des différentes organisations promotrices de randonnées, qu'il s'agisse de randonnées sportives, culturelles, de loisirs ou de pèlerinages, dans le cadre, par exemple d'un comité de liaison chargé

de l'animation de ce travail commun. Si cela devait se produire, plusieurs axes de réflexions et de travail pourraient alors être envisagés.

1) Une première piste nécessiterait de prolonger et d'amplifier la capitalisation la plus exhaustive possible de nos expériences associant marche et santé. Rompant avec des comptes rendus trop souvent à sens unique, il s'agirait plutôt de rendre compte, peut-être en utilisant des protocoles standardisés, des réussites, des échecs, des difficultés rencontrées. Cela suppose de susciter des témoignages, de les réunir, de les confronter, de les analyser et d'en rediffuser dans nos revues et nos réunions. Certaines fédérations départementales de randonnées ainsi que des associations de patients ou de personnes en situation de handicap semblent particulièrement avancées sur ce chemin et leurs expériences gagneraient à être étendues.

2) La seconde piste consisterait à engager des discussions avec les équipes de recherches et les promoteurs de programmes de recherche pour encourager la production de connaissances sur les liens entre santé et marche à l'intérieur des programmes synthétiques qui s'intéressent globalement aux relations entre état de santé et activités physiques. Il faudrait, en particulier, veiller à un équilibre dans cette approche entre les investigations épidémiologiques et les recherches d'informations cliniques. L'organisation commune d'un colloque ou de journées d'études serait une première avancée rapprochant praticiens de la marche et chercheurs.

3) Une troisième piste supposerait d'entamer des échanges avec les organismes de protection sociale, mutuelles et caisses d'assurance-maladie, mais aussi agences régionales de santé et collectivités territoriales afin d'élaborer des stratégies communes, ou tout au moins partagées, afin d'apporter des soutiens aux actions marche-santé et de promouvoir des bonnes pratiques dans ce domaine. La publication d'une brochure de synthèse sur marche et santé, l'organisation de journées associant marcheurs, chercheurs et organisateurs, seraient des objectifs atteignables dans des délais rapprochés.

### L'auteur:

Michel Legros, sociologue, a été de 1998 à 2011 directeur du département « Sciences humaines et sociales » de l'École des hautes Études en Santé publique de Rennes. Il est actuellement président de l'association Robert Louis Stevenson, de Barbizon à Grez-sur-Loing, et vice-président du réseau européen Sur les traces de Robert Louis Stevenson.

### À lire sur ce sujet:

- Laurent Hutinet, *L'Art de la marche*, Paris, Jouvence, 2018
- Stéphane Cascua, *Le sport est-il bon pour la santé?*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2002
- Sylvain Venayre, *Panorama du voyage, 1780-1920*, Paris, Les Belles Lettres, 2012
- Frédéric Delpiesse et Olivier Coste, *Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique*, préf. Pr. Daniel Rivière, Paris, Éditions Elsevier Masson, 2016 (2<sup>e</sup> éd.)
- Kelly et al., « Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2014
- Patrice Flore, « Activité physique et santé », *Corpus médical de la faculté de médecine de Grenoble*, 2002
- *Hiking trails in America. Pathways to Health*, [www.AmericanHiking.org](http://www.AmericanHiking.org), 2016
- Jenny Leuba, Thomas Schweizer, Christian Keller, *150 minutes/semaine. Le chemin vers la santé*, [www.mobilitepietonne.ch](http://www.mobilitepietonne.ch), Info 6/2016
- *10 000 pas sur ordonnance ou la science en marche*, rapport du module interprofessionnel de santé publique, groupe n° 22, École des Hautes Études en Santé publique, juin 2017

- [Études sur les décès précoces] M. L. Slattery et D. R. Jacob Jr, «*Physical Fitness and Cardiovascular Disease Mortality*», *American Journal of Epidemiology*, vol. CXXVII, n° 3, mars 1988; R. S. Paffenbarger et al., «The Association of Changes in Physical-Activity Level and Other Lifestyle Characteristics with Mortality among Men», *The New England Journal of Medicine*, vol. CCCXXVIII, n° 8, 25 février 1993

# IV – Le chemin peut-il prévenir et soigner ?

# 1. Compostelle: un chemin parmi d'autres ?

Par Jean-Christophe Rufin, de l'Académie française

Médecin, écrivain et diplomate élu à l'Académie française, Jean-Christophe Rufin a effectué en 2011 le *Camino del Norte*.

Il témoigne ici des effets que ce voyage - relaté dans le livre *Immortelle randonnée. Compostelle malgré moi* - a produits sur lui, et de la spécificité de ce chemin.

J'ai effectué le chemin de Saint-Jacques en 2011. Parti le 26 mai d'Hendaye, je suis arrivé à Saint-Jacques-de-Compostelle le 28 juin, au terme de 850 km de marche sur le *Camino del Norte*. Une aventure que j'ai relatée dans le livre *Immortelle randonnée. Compostelle malgré moi*, paru aux éditions Guérin en 2013, puis en version illustrée aux éditions Gallimard. Ce livre a eu un succès que je n'imaginai pas. D'ailleurs, au départ, je n'ai pas parcouru ce chemin de pèlerinage pour en parler, ni pour en faire un livre. Je revenais d'une mission diplomatique assez lourde, et dans ce contexte, on perd le contact avec la réalité. Cette randonnée au long cours m'a reconnecté avec cette réalité, ce qui fut sa première vertu.

### La genèse du livre

Ce livre est singulier dans mon parcours littéraire, car j'aime avant tout imaginer et raconter des histoires, créer des situations, des dialogues. C'était la première fois que j'écrivais un récit sans faire appel à mon imaginaire. À mon retour de Compostelle, lors d'un déjeuner, l'éditrice Marie-Christine Guérin m'avait proposé de relater mon pèlerinage. Je n'avais pas pris de notes pendant mon voyage, et je lui ai donc d'abord dit que je n'en avais pas l'intention. J'ai alors repris ma voiture pour revenir chez moi. Il neigeait. Paradoxalement, ce paysage m'a replongé dans l'ambiance du chemin : les orages du printemps, l'alternance de mer et de montagne. Je me suis laissé imprégner de ces impressions. Dans mon chalet, je me suis attablé et j'ai commencé à faire un plan, puis à écrire.

## Un chemin parmi d'autres...

Comment peut-on résumer la singularité de ce chemin ? Je voudrais tout d'abord rappeler que l'on peut donner du sens à une randonnée sur d'autres itinéraires. Pour ma part, j'ai récemment effectué quelques étapes sur la *Via francigena*, et il me semble que sur plusieurs points, ce chemin est comparable aux voies jacquaires. C'est également le cas d'autres chemins proches de nous : il n'est pas besoin d'aller très loin pour vivre une aventure. L'écrivain voyageur Olivier Bleys vient de publier un livre intitulé *Les Aventures de poche* (Hugo & Cie), dans lequel il fait l'éloge de ces « micro-aventures ». Il montre que l'on peut entrer dans l'inconnu à la porte de chez soi ou, comme on le dit couramment, « vivre l'aventure au coin de la rue ». Et dans *Les Chemins noirs* (Gallimard), Sylvain Tesson a prouvé que l'on pouvait transformer notre pays en terrain d'aventure.

## ... et malgré tout incomparable

Ceci étant dit, il faut bien reconnaître que ce chemin de Compostelle a quelque chose de particulier. Son mystère, ses traditions fascinent. Son trajet lui-même, son but transforment le randonneur en pèlerin. Je m'en suis aperçu dès l'étape de San Sebastian où une personne m'a interpellé ainsi. J'ai cru qu'elle parlait à quelqu'un d'autre... Mais non, il s'agissait bien de moi ! Ce chemin donne donc au marcheur une identité propre.

Son histoire le colore aussi d'une teinte particulière. À travers ses diverses représentations, saint Jacques est à la fois le pèlerin pacifiste et le guerrier de la Reconquête, le matamore, le patron de la résistance de l'Espagne contre l'invasion musulmane. Aujourd'hui, le chemin n'a plus cette dimension politique. Il a une portée écologique

et humaine. C'est aussi un carrefour où les pèlerins de multiples nationalités (Coréens, Américains, Australiens...) font l'expérience de la fraternité. Enfin, le dépouillement caractérise également son esprit. Toutes ces vertus réunies en font un chemin irremplaçable.

### Les phases du cheminement

Mon cheminement peut être décrit en quatre phases. Durant la première, j'ai rôdé mon corps, mes muscles. Je me suis acclimaté au rythme du chemin. C'était la première fois que je faisais une si longue marche, et il m'a fallu plusieurs jours pour m'adapter à ma nouvelle condition de pèlerin.

J'ai ensuite vécu une deuxième phase, liée à l'aspect mémoriel de ce chemin. Il me semble que la spiritualité du chemin s'accroche d'abord à son patrimoine religieux : églises, cathédrales, monastères, couvents... Ces visites aident le pèlerin à s'immerger dans l'histoire du chemin.

Mais c'est au cours de la troisième phase que je pense avoir touché l'essentiel de son message. Dans les Asturies, on traverse des villages désertés, parsemés d'*horreos* (greniers à grains), qui n'ont pas beaucoup évolué depuis le Néolithique. C'est alors que je me suis senti délivré de tout. J'ai compris que ce pèlerinage ne répondait pas à une approche dogmatique, mais plutôt à une démarche initiatique. J'écris alors dans mon livre : « Je ne cherchais rien, et je l'ai trouvé. »

Pour les dernières étapes, ma femme m'a rejoint, et j'ai expérimenté, avec l'arrivée à Compostelle, une quatrième et dernière phase : le retour sur terre. J'étais complètement décalé par rapport à ma femme qui n'avait pas effectué le reste du trajet, et c'est alors que j'ai mesuré le chemin parcouru. Cette phase a amorcé mon retour vers les autres.

## Marcher pour guérir ?

Par rapport au thème de ces rencontres, je peux seulement apporter mon témoignage. Au retour, j'ai éprouvé la nécessité de me libérer du superflu, ce que j'appelle la « philosophie de la *mochila* » (terme espagnol qui désigne le sac à dos). Dans mon chalet, j'ai élagué beaucoup de reliques du passé qui encombraient mon présent. Je me suis donc allégé. Ce nettoyage m'a amené à m'interroger sur ce qui était important pour moi et m'a aidé à prendre de la distance.

Cependant, comme pour les vaccins, il faut de temps en temps des rappels. Il y a sept ans que j'ai effectué ce chemin, et l'encombrement est revenu dans ma vie. Il faudrait que j'y retourne. J'aimerais notamment faire la *Via de la Plata*. Mais j'attends pour cela le bon moment – celui où le chemin m'appellera !

### L'auteur :

Jean-Christophe Rufin est médecin, pionnier du mouvement humanitaire Médecins sans frontières. Il a également dirigé l'association Action contre la faim. Il a été ambassadeur de France au Sénégal de 2007 à 2010.

Écrivain, membre de l'Académie française, il est l'auteur de nombreux romans tels que *L'Abyssin*, *Globalia* et *Rouge Brésil*, prix Goncourt 2001.

## Parmi ses publications

### Essais :

- *Le Piège humanitaire. Quand l'humanitaire remplace la guerre*, Paris, Jean-Claude Lattès, 1986
- *L'Empire et les Nouveaux Barbares*, Paris, Jean-Claude Lattès, 1991
- *La Dictature libérale*, Paris, Jean-Claude Lattès, 1994

- *L'Aventure humanitaire*, Paris, Gallimard, 1994
- *Géopolitique de la faim. Faim et responsabilité*, Paris, PUF, 2004

### **Romans, récits et nouvelles:**

- *L'Abyssin*, Paris, Gallimard, 1997
- *Sauver Ispahan*, Paris, Gallimard, 1998
- *Les Causes perdues*, Paris, Gallimard, 1999
- *Rouge Brésil*, Paris, Gallimard, 2001
- *Globalia*, Paris, Gallimard, 2003
- *La Salamandre*, Paris, Gallimard, 2005
- *Le Parfum d'Adam*, Paris, Flammarion, 2007
- *Un léopard sur le garrot*, Paris, Gallimard, 2008
- *Katiba*, Paris, Flammarion, 2010
- *Sept histoires qui reviennent de loin*, Paris, Gallimard, 2011
- *Le Grand Cœur*, Paris, Gallimard, 2012
- *Immortelle Randonnée. Compostelle malgré moi*, Chamonix, éditions Guérin, 2013; Paris, Gallimard, 2013 (version illustrée); Folio, 2014
- *Le Collier rouge*, Paris, Gallimard, 2014
- *Check-point*, Paris, Gallimard, 2015
- *Le Tour du monde du roi Zibeline*, Paris, Gallimard, 2017
- *Le Suspendu de Conakry*, Paris, Flammarion, 2018

## 2. Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle peut-il prévenir et soigner les maladies ?

Par le Professeur Daniel Rivière

Pour la majorité de la population, la marche est l'activité physique la plus facile à réaliser. Pratiquée en suivant la règle des 3 R (Raisonnée, Régulière, Raisonnable), elle permet non seulement de lutter contre le fléau de notre société qu'est la sédentarité, mais aussi d'atteindre facilement les recommandations actuelles d'activité physique pour la santé. On préviendra ainsi un grand nombre de maladies, et chez les personnes avançant en âge, on maintiendra le plus longtemps possible l'autonomie.

Pour ceux qui sont déjà atteints de pathologies chroniques, la marche, en tant qu'activité physique, participera au traitement et préviendra les complications.

### **Le chemin, c'est... marcher! Qu'est-ce que marcher?**

Scientifiquement, c'est « se déplacer par un mouvement alternatif des jambes ou des pattes, en ayant toujours un appui au sol ». C'est donc ce que l'on appelle une activité physique.

L'activité physique se définit comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques, entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos ». Pour faire plus simple, c'est bouger!

L'activité physique regroupe donc toutes les activités de la vie courante, scolaires et professionnelles, et les activités de loisirs, qu'elles soient structurées ou non. Le terme « structurées » s'applique à deux sous-groupes de l'activité physique : l'exercice musculaire, qui est une activité physique « codifiée » et le sport, qui implique des règles et le plus souvent la compétition. Pour éviter des confusions et des « querelles de clochers », il est devenu plus logique de parler d'« activités physiques et sportives » (APS). Mais le terme « sport » fait parfois peur, surtout si l'on se réfère à la définition qu'en donne Pierre de Coubertin, rénovateur des jeux Olympiques que nous accueillerons en France en 2024. Pour lui, le sport est « le culte volontaire et habituel de l'exercice musculaire intensif, appuyé par le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque ».

Effrayés par une telle définition, beaucoup de nos compatriotes, préfèrent... ne rien faire et rester sédentaires! Qu'est-ce que la sédentarité? C'est un « état dans lequel les mouvements sont réduits au minimum et la dépense énergétique est à peu près égale au métabolisme énergétique de repos. C'est un comportement physiquement passif ». Jamais l'escalier, toujours l'ascenseur, et la voiture pour aller acheter le pain à 200 mètres!

Aujourd'hui, on introduit un nouveau concept: celui d'«inactivité physique». Là, l'activité est supérieure à la dépense énergétique de repos mais inférieure aux recommandations d'activité physique pour la santé. Nous y reviendrons.

### **Pouvons-nous rester sédentaires ?**

Laissons P.-O. Astrand, le père de la médecine du sport moderne répondre, à cette question: « Vous devriez réellement avoir un examen médical complet avant de mener une vie sédentaire devant le poste de télévision, car nous savons, à partir de statistiques médicales, que le mode de vie le plus dangereux est de rester assis immobile et de manger en excès. Vous devez être en parfaite santé pour survivre à ce mode de vie! »

Les statistiques scientifiques actuelles montrent en effet que la sédentarité est responsable annuellement de 5,3 millions de morts dans le monde: soit autant que le tabagisme! La lutte contre ce dernier va jusqu'à écrire sur les paquets « Fumer tue ». Malheureusement, nous ne verrons pas encore les marchands de meuble afficher sur leurs produits « Le canapé tue »!

Heureusement, entre le sport intensif potentiellement à risques et la sédentarité beaucoup plus dangereuse, il existe un juste milieu: les APS, obéissant à la règle des 3 R, c'est-à-dire une activité physique Raisonnée, Régulière et Raisnable! C'est elle qui sera bénéfique pour la santé.

## Les bénéfices de l'activité physique pour la santé

Il est difficile d'être exhaustif sur le sujet. En résumé: ces bénéfices multiples sont cardio-vasculaires (amélioration de la performance cardiaque, meilleure vascularisation tissulaire), respiratoires (augmentation de l'oxygénation cellulaire), métaboliques (meilleur profil glucidique et lipidique avec augmentation du « bon » cholestérol), locomoteurs (augmentation de la force musculaire, lutte contre la perte de muscles et maintien du capital osseux), neuropsychologiques (moins de dépression et d'anxiété, meilleur sommeil et meilleur contrôle de soi), psychosociaux (vie active, attitude positive devant la vie, intégration sociale).

### L'activité est-elle un facteur de longévité?

Les résultats des études les plus récentes vont dans ce sens et l'on constate en particulier une diminution de la mortalité des patients atteints de pathologies chroniques comme le diabète de type 2 ou, plus récemment, les cancers toutes origines confondues. Mais n'est-il pas plus raisonnable d'envisager que le principal but de la pratique régulière d'exercices physiques soit « d'ajouter de la vie aux années plutôt que des années à la vie », en d'autres termes de retarder la dépendance et donc de « mourir en bonne santé » ?

Le terme « santé » est omniprésent depuis le début de ce texte et toujours pas défini ! La définition très ancienne de l'OMS en fait « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Malgré cette définition, nous allons, comme encore bon nombre de professionnels de santé, « oublier » cette notion de plein bien-être (où les APS jouent là encore un rôle majeur, en particulier en termes d'insertion sociale) et différencier de façon réductrice la population en trois groupes: celle des personnes « en bonne santé » (parfois seulement apparente), celle des malades (porteurs de pathologies aiguës ou chroniques) et un troisième groupe, de concept plus récent, celui des personnes « fragiles » présentant une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement et donc à haut risque d'évolution vers la dépendance. Cette classification va nous permettre de mieux préciser les termes de prévention et de soins qui apparaissent dans le titre. La prévention ne sera à l'évidence pas strictement la même en fonction de ces trois groupes de population.

Pour le premier, il s'agira de maintenir les sujets en bonne santé et donc de prévenir les maladies, alors que pour le deuxième, c'est le maintien de l'autonomie qui sera le but principal. Dans ces deux cas, il s'agit de « prévention primaire ».

Là encore, il est difficile d'être exhaustif mais l'effet préventif d'une pratique régulière d'APS est prouvé pour les facteurs de risques cardiovasculaires, la survenue des maladies métaboliques telles que l'obésité et le diabète type 2, la déminéralisation pathologique appelée ostéoporose, la dépression et les maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Plus récemment, la prévention de la survenue de certains cancers (sein, colon, prostate...) et de leurs récives a été prouvée, avec une réduction de la mortalité, tous types de cancers confondus.

Chez les personnes avançant en âge qui constituent la majorité de la population dite fragile, le rôle des APS sur le maintien de l'autonomie apparaît sur la figure 1. Celle-ci est très pessimiste en première intention car quelle que soit son aptitude en endurance, nous voyons qu'inéluctablement nous allons vers... la dépendance! Mais elle est

aussi très optimiste car les deux petites flèches montrent que quel que soit l'âge où l'on se met à pratiquer une APS régulière, on déplace la droite de décroissance vers le haut et on retarde la dépendance! Il n'y a pas d'âge pour ne pas commencer, en comprenant bien sûr que le plus tôt sera le mieux.

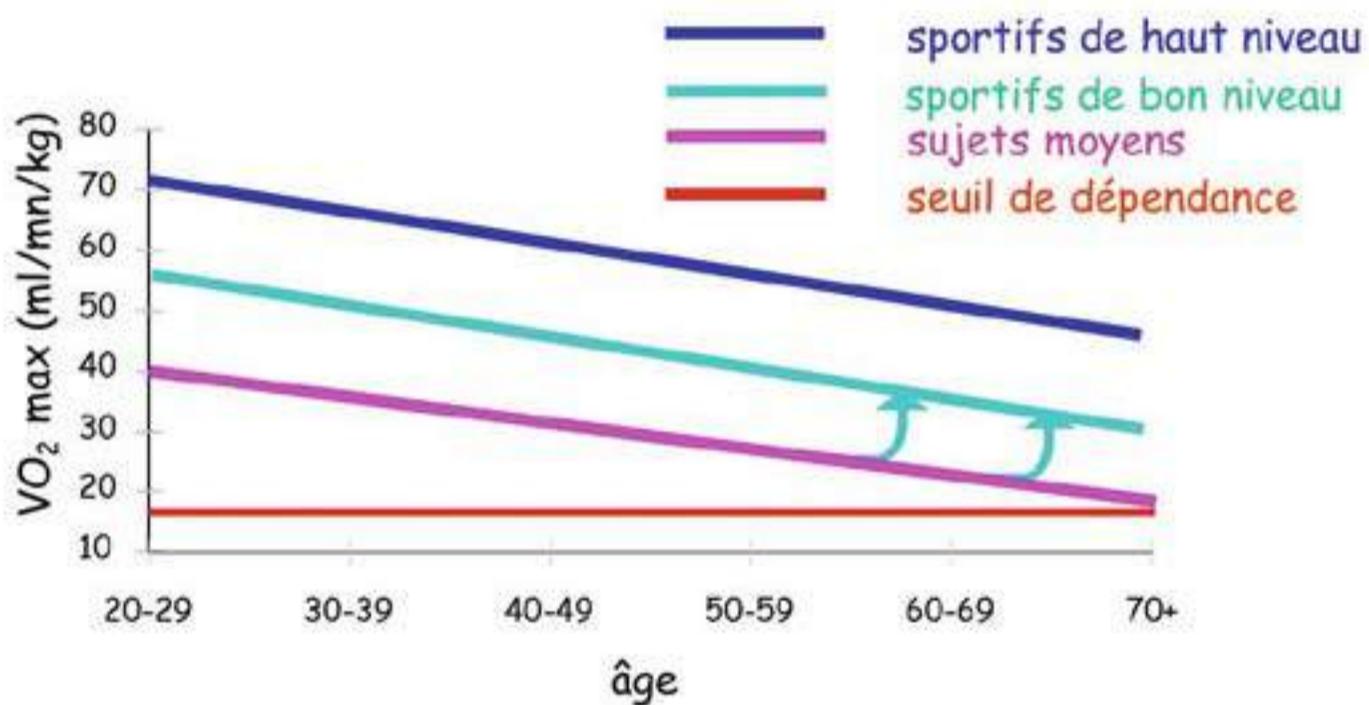


Figure 1: Évolution de la capacité en endurance avec l'avancée en âge.

Pour le troisième groupe, celui des porteurs de pathologies chroniques, le rôle des APS sera double: un rôle de prévention tertiaire, c'est-à-dire qui vise à éviter les complications, mais de plus en plus aujourd'hui un véritable rôle thérapeutique. Oui, l'activité physique participe aux traitements d'un très grand nombre de pathologies chroniques, le meilleur exemple étant peut-être le diabète de type 2. Une APS répondant à la règle des 3 R peut ainsi diminuer la prise médicamenteuse, voire dans les cas les plus favorables s'y substituer.

Ce concept est aujourd'hui marqué dans «le marbre de la loi». Dans la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, l'article 144 précise qu'apparaît dans le code de la santé publique la modification suivante: «Art. L. 1172-1. Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.»

Mais en pratique, que faire ? Reprenons la règle des 3 R.

## R comme Raisonnée

### **Voici une analyse en trois points:**

1) Précédée d'un examen médical, non pas tant à la recherche de contre-indication car il n'y en a pas vraiment à une activité physique adaptée et personnalisée, mais plutôt à la recherche d'une «indication restrictive». Les indications restrictives sont essentiellement liées à l'appareil locomoteur. Ce ne sont pas des contre-indications, mais des dysfonctionnements d'une articulation ou d'un couple musculaire agoniste et antagoniste qui pourrait entraîner une souffrance, des douleurs et donc l'arrêt de la pratique. Le meilleur exemple en est la sangle abdominale très souvent «défaillante» chez le sujet en surpoids, en «déséquilibre avec les muscles dorsaux», ce qui va très vite devenir générateur de douleurs dorsales en cas de marche rapide. Il sera donc nécessaire, avant toute mise en place d'activité physique à base de marche, de renforcer cette sangle abdominale.

2) Elle doit être associée à une certaine hygiène de vie. Le maître mot ici sera la « lutte contre les habitudes sédentaires », indispensable quand on voit la courbe évolutive de cet indicateur (fig. 2) qui montre que l'évolution nous a fait passer du singe à l'Homo erectus pour arriver aujourd'hui à l'*Homo... ordinatus*!

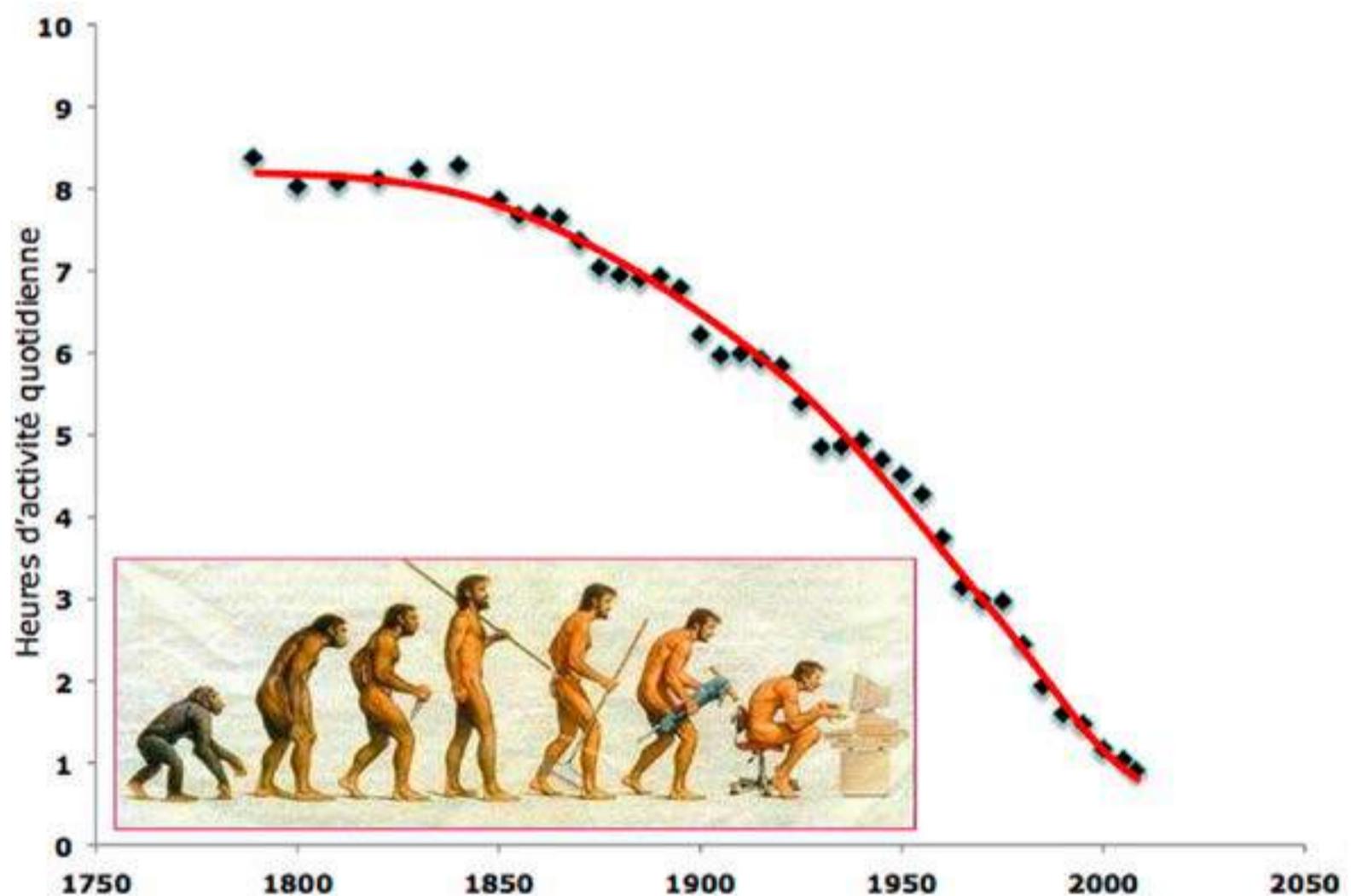


Figure 2: Évolution séculaire de l'activité physique quotidienne (source IRMES).

Cela revient donc tout simplement à encourager le mouvement, c'est-à-dire à :

- diminuer les périodes de temps passées en position assise
- travailler... debout!
- favoriser la marche à pied pour les trajets professionnels et scolaires, les petites courses...
- préférer les escaliers à l'ascenseur (quand on arrive à les trouver, car ils sont de plus en plus mal indiqués dans les administrations et dans un certain nombre de lieux publics!)
- pratiquer des petites promenades à pied, courtes mais fréquentes, et si l'on veut absolument se chercher une excuse, aller promener le chien!

Bien sûr, l'hygiène de vie concernera aussi la lutte contre le tabagisme et une alimentation équilibrée: nous y reviendrons.

3) Pratiquer des exercices en accord avec les recommandations les plus récentes, celles mises en place par l'ANSES dans le cadre de l'actualisation des repères du Programme national Nutrition Santé (PNNS) (téléchargeable sur [www.anses.fr](http://www.anses.fr)). La conclusion globale de l'ANSES est: «Un mode de vie actif est en général associé à un bon état de santé: l'adoption d'un mode de vie actif résulte d'une part de l'augmentation de la pratique d'AP, et d'autre part de la réduction du temps de sédentarité.» (Pour ma part, je préfère inverser les deux propositions, et j'ai déjà insisté sur la lutte contre la sédentarité!)

Comment augmenter la pratique d'APS? Lisez le document de l'ANSES! Petit problème: il fait... 549 pages! On peut très schématiquement le résumer par la figure 3 qui, à l'image de la pyramide alimentaire, est une pyramide des APS pour la santé.



Figure 3: Pyramide des APS pour la santé.

La base de cette pyramide est encore et toujours la lutte contre la sédentarité, seule garantie d'une modification durable des comportements.

Cette base bien posée, il va de soi que l'on va y ajouter des APS structurées en termes de nature, intensité, durée et fréquence des séances. Deux grands types d'activité seront à privilégier :

- celles de type cardio-respiratoire ou aérobie (endurance), soit d'intensité modérée pendant une durée minimale de 30' au moins 5 fois/semaine, soit d'intensité élevée pendant une durée minimale de 15' au moins 5 fois/semaine, les activités de la vie quotidienne inférieures à 10' ne devant pas être comptabilisées car incluses dans la

lutte contre la sédentarité. Toute combinaison est possible, en sachant qu'une minute à intensité élevée équivaut à 2 minutes à intensité modérée.

- celles de type de renforcement musculaire (musculature douce) au moins deux jours non consécutifs par semaine.

Il faudra également y associer des exercices de souplesse, d'équilibre et santé osseuse (pour cette dernière, la montée-descente d'escaliers est de loin la plus simple).

Il faut bien garder en tête que ces recommandations sont très générales, et donc qu'intensité, fréquence, durée seront à adapter à chacun car le maître mot est de « personnaliser la pratique ». D'autant qu'il existe un effet « dose-réponse » et qu'il a été montré que de faibles niveaux d'APS, mêmes inférieurs aux recommandations, sont associés à des bénéfices sanitaires et que la pratique au-delà des recommandations entraîne des bénéfices supplémentaires sur la santé.

Reste à préciser le choix de l'activité de type cardio-respiratoire. Là encore, le maître mot est de personnaliser en fonction des possibilités du patient en termes de temps, de proximité de structures mais surtout et avant tout en fonction de ses goûts, car la pérennisation des APS ne sera obtenue que si la personne ou le patient y prend plaisir, c'est-à-dire s'il y trouve un aspect ludique. En ce sens, la marche avec pour but d'atteindre Saint-Jacques-de-Compostelle, avec tout ce que chacun pense y trouver, est un superbe exemple de motivation.

La question rémanente est celle du contrôle de l'intensité de l'exercice.

- Un repère simple et directement applicable au terrain est celui de l'essoufflement : le sujet doit pouvoir faire l'exercice en parlant sans difficulté, mais à une intensité suffisamment élevée pour qu'il lui soit impossible de chanter.

- Plus « scientifique » est l'utilisation d'une fréquence cible mesurée par un cardiofréquence-mètre, appareil qui enregistre au niveau

du thorax la fréquence cardiaque, valeur reprise par télémétrie au niveau d'une montre au poignet, permettant au sujet de contrôler en permanence sa fréquence cardiaque.

La fréquence cardiaque cible peut être déterminée au cours d'une épreuve d'effort, mais de façon beaucoup plus simple en utilisant la notion de «réserve de fréquence cardiaque», qui est égale à la fréquence cardiaque maximale que peut atteindre le cœur du sujet (statistiquement, 220 moins l'âge du sujet en années) moins la fréquence cardiaque de repos.

On pourra ainsi, en fonction de la pratique habituelle du sujet et de ses possibilités, programmer une fréquence cible qui correspondra à un pourcentage donné (30 à 60 % suivant les sujets) de la fréquence cardiaque de réserve, en partant du principe très caricatural que chez un sédentaire, 50 % de la fréquence cardiaque de réserve est la limite entre «modérée» et «intense».

Voici un exemple de calcul pour un sujet de 50 ans.

Calcul des 50 % de la réserve de fréquence cardiaque pour un sujet de 50 ans :

– fréquence cardiaque maximale calculée =  $220 - 50 = 170$  battements par minute (bpm)

– fréquence cardiaque de repos mesurée = 70 bpm

– réserve de fréquence cardiaque =  $170 - 70 = 100$  bpm

– 50 % de la réserve = 50 bpm

➡ Exercice à une fréquence cardiaque de  $70 + 50$  soit 120 bpm

Il s'agit bien sûr d'une «recette» de terrain (la «détermination» de la fréquence cardiaque maximale théorique est sujette à caution), mais elle n'en reste pas moins très simple à utiliser et a l'avantage d'être personnalisée et évolutive (le pourcentage peut être réévalué en fonction de la progression ou abaissé si l'aptitude du sujet ne lui

permet pas cette intensité). Un autre avantage est que cette auto-surveillance sécurise et responsabilise le sujet.

Pour le renforcement musculaire, il s'agit en fait une musculation « douce », à raison d'un exercice par groupe musculaire, avec une intensité qui peut se situer entre 50 et 70 % de la force maximale du groupe musculaire, avec une durée de 8 à 12 répétitions du mouvement et avec une fréquence de 2 à 3 fois par semaine. Pour ceux qui pourraient être rebutés par la pratique en salle ou par l'achat de haltères, rappelons que de façon simple, une bouteille d'eau de 1,5 l pèse 1,5 kg et que l'on peut, en modulant le contenu de la bouteille, fabriquer donc des haltères de 500 g à 1,5 kg, voire plus en « strappant » deux bouteilles !

### **R comme Régulière**

C'est tous les jours pour la lutte contre la sédentarité, et suivant les recommandations ci-dessus pour les APS !

### **R comme Raisonnable**

Raisonnable pour chaque séance, avec comme maîtres mots échauffement (d'autant plus long que l'on avance en âge), progressivité, récupération active, étirements (sous réserve qu'ils soient bien faits et donc après apprentissage auprès d'un « professionnel »).

Raisonnable pour la préparation de l'aventure :

- un équipement adéquat
- des vêtements amples, souples et légers
- des chaussures et chaussettes adaptées
- une « bonne » pointure, semelle et talon adaptés
- 2 paires confortables à utiliser en alternance
- chaussettes n'entravant pas le retour veineux

Raisonné aussi pour l'alimentation, ce qui mériterait un développement mais sort de notre sujet! Précisons tout de même que lors de la marche et en fonction de la chaleur, une hydratation régulière est indispensable et que même si alcool et activité sportive ne font pas bon ménage, le côté hédonique de l'aventure doit vous autoriser, sans excès, de petites libations, avec surtout à l'arrivée une petite bière (pardon, cerveza) bien fraîche!

En conclusion, le chemin de Saint-Jacques basé sur une activité physique adaptée à la majorité de la population et volontairement choisie est le meilleur exemple pour réaliser ce que les preuves scientifiques nous ont montré: être en bonne ou meilleure santé par un comportement définitivement actif, associant la lutte contre la sédentarité et la pratique d'APS Raisonnées, Régulières et Raisonnables!

### **L'auteur:**

Le professeur Daniel Rivière est chef du service d'Exploration de la fonction respiratoire et de médecine du sport à la clinique des Voies respiratoires de l'hôpital Larrey, à Toulouse. Professeur à la faculté de médecine de Toulouse, il est également vice-président de la Société française de Médecine du Sport et de l'Exercice, chargé des affaires scientifiques et président du Conseil national professionnel de médecine du sport. Il est membre invité au groupe de travail «Sport et Société» de l'Académie nationale de médecine depuis 2011 et a été corédacteur du rapport Sport, Santé et Société (2013). Il est membre de la commission HAS sur la Prescription des activités physiques pour la santé (2016).

**Parmi ses publications :**

- (avec J. Bazex et P. Pène) « Activités physiques et sportives ; implications pour la santé et la société », *Bulletin de l'Académie nationale de médecine*, 2012, n° 196, p. 1429-42
- (avec M. Duclos et J.-F. Toussaint) « Recommandations générales d'activités physiques et sportives pour la santé », in P. Rochcongar et D. Rivière, *Médecine du sport*, Paris, Elsevier Masson (coll. « Collection pour le praticien »), 2013 (5<sup>e</sup> éd.), p. 3-8.

**À lire aussi sur ce sujet :**

- *Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*, février 2016 (disponible sur [www.anses.fr](http://www.anses.fr))
- *Développement de la prescription non médicamenteuse*, Éditions HAS, 2011 (disponible sur [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr))

## 3. Comment les pieds lavent-ils l'âme ?

Par le **Professeur Laurent Schmitt**,  
en collaboration avec **Juliette Salles** et **Marie Sporer**

De nombreuses études prouvent l'effet antidépresseur de la marche, au niveau de la physiologie comme de la psychologie. Marcher permet à l'individu d'entamer une relation d'inclusion réciproque entre le corps et l'esprit d'une part; le corps, l'esprit et son environnement d'autre part.

Par son originalité, cette relation d'inclusion exerce un effet d'apaisement sur le psychisme et l'âme.

**D**eux sculptures très connues abordent la marche soit comme un mouvement soit comme une action allégorique. *L'homme qui marche* de Rodin est une statue sans tête dont le torse, les cuisses et les jambes expriment l'action, la force, le mouvement. Ce sont les muscles qui parlent, l'absence de tête facilitant le symbolisme énergétique. Chez Giacometti, *L'homme qui marche* s'incarne dans une statue filiforme, penchée en avant, dont les deux membres inférieurs réalisent un pas important mais dont les pieds semblent coller à la glaise du quotidien. L'importance donnée à ces deux pieds, épais, englués au sol, exprime l'effort que chaque individu se doit de réaliser pour avancer dans l'existence.

## Marche, esprit, pensée, âme

Dans plusieurs passages bibliques, la marche joue un rôle majeur. Dans *l'Ancien Testament*, l'exode des Juifs qui quittent l'Égypte dure quarante ans pour permettre aux fils d'avoir une vision et un état d'esprit différent de leurs pères. Et de saint Jean-Baptiste, dont l'un des rôles est d'annoncer la venue du Seigneur, il est dit: « Il marchera devant Dieu avec l'esprit et la puissance d'Élie, pour ramener les cœurs des pères vers les enfants et les rebelles à la sagesse des Justes afin de préparer au Seigneur un peuple bien disposé » (Évangile selon saint Luc). Le même sculpteur, Rodin, figure saint Jean-Baptiste en train de marcher le bras droit levé pour annoncer à tous la venue du Seigneur. Mais au-delà de la spiritualité, les philosophes grecs appelés les péripatéticiens, disciples d'Aristote, réalisaient leur enseignement en se promenant et en marchant dans les galeries du lycée. Cette école, très féconde du III<sup>e</sup> au I<sup>er</sup> siècle avant l'ère chrétienne, a produit des philosophes majeurs dont les doctrines ont influencé aussi bien le stoïcisme que l'épicurisme. Une autre approche philosophique liée à la marche s'exprime dans les *Rêveries du promeneur solitaire* de Jean-Jacques

Rousseau. Ce dernier forme le projet de décrire l'état de son âme et pour cela prend une décision : « tenir un registre fidèle de mes promenades solitaires et des rêveries qui les remplissent, quand je laisse ma tête entièrement libre, et mes idées suivre leur pente sans résistance et sans gêne. Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi et à moi sans diversion, sans obstacle. » Jean-Jacques Rousseau établit un lien entre le fait de marcher, méditer et être pleinement à ses pensées.

Mais qu'en est-il des liens entre l'âme et la marche ? Les iconographies égyptienne ou chrétienne ont souvent instauré une étape dans la marche de l'au-delà, après l'étape de la mort, vers la sérénité ou l'enfer sous la forme d'une pesée des âmes.

L'âme est souvent la grande oubliée du psychisme. Psychologues et psychiatres n'en font que peu mention car des entités telles que la conscience, la pensée, l'esprit permettent une approche plus segmentée et peuvent être utilisées dans des recherches ou dans des travaux scientifiques plus facilement que l'âme. Si l'on se dégage de toute connotation spirituelle ou religieuse, l'âme exprime pourtant la partie la plus intime, la plus vitale de chaque être. Elle assure une unité de fond, une capacité à imaginer et créer, mais aussi la densité de chaque individu. L'âme réalise un destin, elle permet de mettre en musique les différentes parties de notre personnalité pour réaliser une trajectoire d'existence créatrice, singulière, originale. Cette trajectoire est spécifique à chacun d'entre nous. Mais l'âme n'est pas toujours lisible et univoque. Elle peut avoir des courants contradictoires. Le soi caché s'exprime dans des comportements ou des manifestations sentimentales ou amoureuses, en apparence incompréhensibles, plongeant l'individu dans des états de détresse ou de perplexité liés à des états inconscients ou des effets transgénérationnels dont l'âme reste le dépositaire. Les allégories en sont multiples. Par exemple, les soldats marcheurs des tombeaux des empereurs chinois accompagnent ces

derniers dans leur vie après la mort. Une autre allégorie commence par une énigme et finit par des tragédies. La marche est assimilée au parcours de la vie dans l'énigme que pose le Sphinx lorsqu'Œdipe le rencontre: « Quel est l'être qui marche sur quatre pattes au matin, sur deux à midi et sur trois le soir ? » Certes, Œdipe résout l'énigme représentée par ce marcheur insolite mais la conséquence en est abominablement violente. Il tue son père, épouse sa mère, et la descendance de ses enfants sera destinée à la mort.

### Quelques marcheurs toulousains célèbres

Le canal du Midi est inscrit au Patrimoine de l'Humanité. À Toulouse, à la capitainerie du port Saint-Sauveur, une plaque rend hommage au président américain Thomas Jefferson. Jefferson a marché le long du canal du Midi et a promu cette promenade vis-à-vis de ses concitoyens: « Il est impensable que vous retourniez en Amérique sans faire cette expédition que je viens de faire... Je marche la plupart du temps le long des rives égales du canal et de leur double rangée d'arbres qui donnent de l'ombre... J'observe... »

Par ailleurs, si l'on se rapproche de la Garonne et de ses berges, Jean Jaurès est peint dans un tableau d'Henri Martin en train de déambuler, les mains croisées derrière le dos sur les berges de la Garonne face aux quais de la Daurade, du côté de l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques, lieu d'étape médicale sur les chemins de Compostelle. Jean Jaurès a utilisé la marche comme métaphore dans un article de *L'Humanité* paru en juin 1904: « Vers le but ». Il commence son article par des réflexions sur la marche et, notamment, il évoque le marcheur: « Mais dès qu'il est en chemin, il a à lutter contre les difficultés sans nombre contre l'ardeur désolée des jours arides, contre l'incertitude... »

## La marche: un agent contre la dépression

Plusieurs études récentes se sont intéressées à la marche et montrent qu'elle est un reflet de nos émotions et une manière d'améliorer notre humeur.

L'une de ces études explique que la façon de marcher est un reflet des émotions. Ceci est connu. L'individu dont la marche semble lente, aux épaules voûtées, la tête penchée en avant, paraît porter le poids du monde, tel Atlas sur ses épaules. Sa marche traduit une forme de fatigue existentielle et exprime un sentiment d'épuisement. Des études d'imagerie cérébrale montrent que le même rythme de marche, selon que l'on est triste, en colère, apeuré ou heureux, active des régions cérébrales différentes et met en jeu des structures cérébrales distinctes. Marcher n'implique pas, selon l'humeur du moment, les mêmes zones du cerveau. Une étude où l'on mesure l'oxygénation cérébrale par des capteurs en même temps que l'on marche et que l'on parle chez des jeunes adultes et des sujets plus âgés révèle que la marche augmente l'oxygénation cérébrale des régions frontales et préfrontales du cerveau. Cette augmentation peut être majorée si l'on parle en marchant: en un mot, marcher en parlant définit un bon moyen d'augmenter l'apport d'oxygène dans notre système nerveux.

Une autre étude montre que la marche possède la capacité de réduire la sonorisation de la pensée et de diminuer les hallucinations auditives. Le fait de marcher décentre une partie de l'attention des individus de ses sensations corporelles; il est moins attentif à son discours ou à l'expression de voix intérieures qui définissent les hallucinations.

Par ailleurs, marcher améliore l'humeur; mais marcher de quelle façon et combien de temps? On a comparé chez des sujets déprimés et insomniaques deux types de marche: la marche normale et la marche nordique. On a constaté qu'au bout de huit semaines, la marche améliore la dépression et encourage un sommeil de meilleure

qualité. Lorsque l'on pratique des échelles de dépression, la marche nordique a une meilleure action antidépressive que la marche simple mais cette dernière exerce également une action positive. La quantité de marche n'est pas indifférente: il est recommandé de marcher cent jours par an et d'effectuer une marche quotidienne d'au moins 10 000 pas. Si l'on considère que le pas a une longueur minimum de cinquante centimètres, il faut donc marcher un jour sur deux sur une durée de cinq kilomètres, soit effectuer environ une heure de marche tous les deux jours. Lorsqu'on effectue moins de 10 000 pas, l'effet positif sur la dépression et l'anxiété se réduit. Lorsqu'on effectue plus de 10 000 pas, cette action semble plus importante et possède un meilleur effet. Ces données relèvent d'observations cliniques ou d'études scientifiques.

On a donc essayé de comprendre quels étaient les mécanismes physiologiques permettant à l'activité physique et à la marche de traiter la dépression. Trois mécanismes semblent expliquer l'action antidépressive de la marche.

1) La marche provoque une augmentation de plusieurs facteurs de croissance dans le cerveau. Parmi ces facteurs, on mentionne le BDNF (*Brain Derive Neurotrophic Factor*), l'IGF 1 (*Insuline-Like-Growth Factor-1*), le VEGF (*Vascular Endothelial Growth Factor*) et le VGF. Ces facteurs de croissance augmentent la neurogénèse dans une structure du cerveau, l'hippocampe. Le nombre de cellules est un peu majoré, leur connexion également.

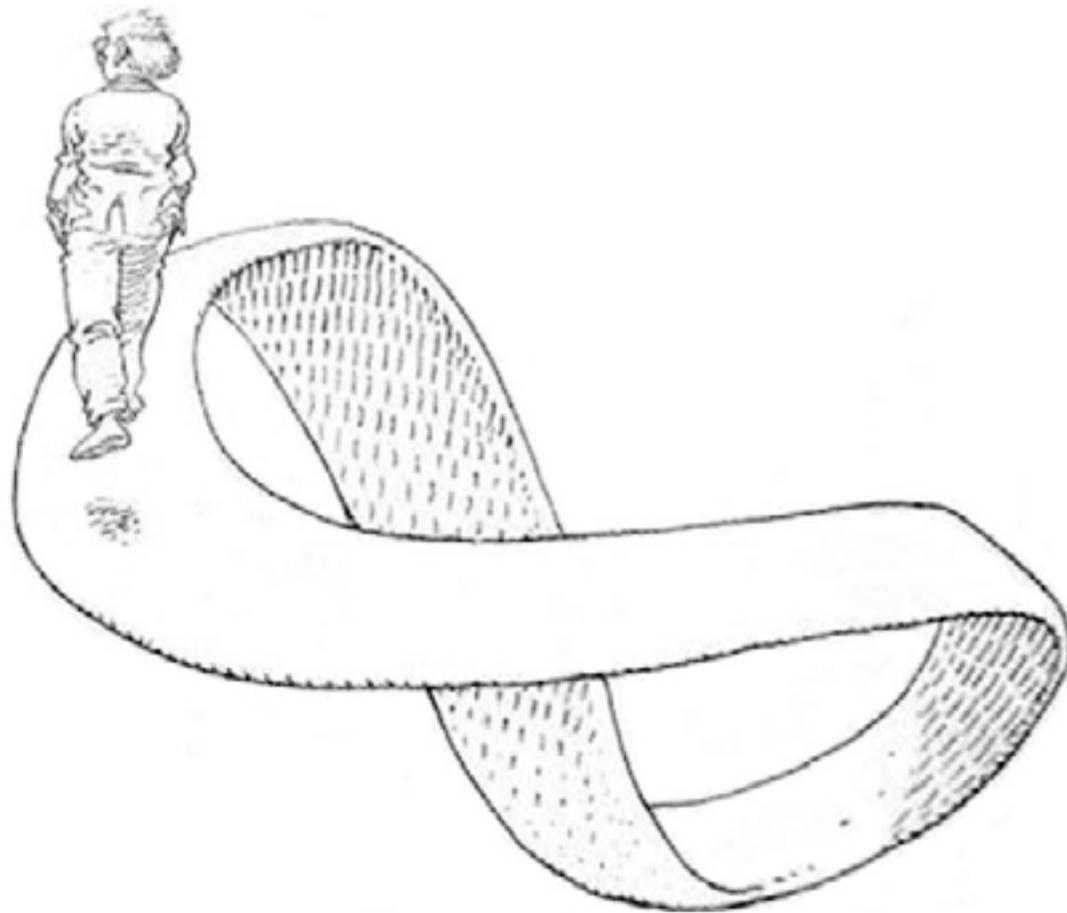
2) Quand on marche, on sécrète des lactates. Cette sécrétion, à l'origine des courbatures chez les marcheurs, inverse l'anhédonie et provoque une discrète sensation de bien-être moral en même temps qu'arrivent la fatigue physique et les douleurs musculaires.

3) Enfin, la marche à vive allure provoque la libération au niveau du système nerveux central des endorphines, substances qui réduisent la douleur et provoquent un certain plaisir.

Tous ces éléments biologiques montrent que marcher permet de réduire la tristesse et l'anxiété.

## L'inclusion réciproque entre le corps et l'esprit, le corps et l'environnement

Une relation d'inclusion réciproque se décrit comme une relation où l'intérieur peut devenir l'extérieur et où l'extérieur peut entrer dans l'intérieur. L'anneau de Moebius en est une bonne illustration : lorsqu'on suit cet anneau, l'extérieur devient intérieur puis redevient extérieur.



### 1) La relation corps / esprit

Le fait de marcher canalise la pensée dans un rythme et un cadre. Le rythme est porté par les sensations corporelles tels que l'allongement du pas, le maintien de l'équilibre, l'affaissement ou la lourdeur du pas, l'apparition de la fatigue, d'une crampe ou de courbatures.

Le cadre de la pensée est souvent orienté sur le climat, les difficultés du terrain, le fait d'éviter les obstacles, la sueur, la pente, l'équilibre. Mais marcher autorise aussi la pensée à flotter de façon libre, associative, dégagée d'un raisonnement logique ou d'un objectif. La pensée peut se centrer sur le monde intérieur – d'où l'expression « être perdu dans ses pensées ». Une phrase du marcheur américain Henry David Thoreau résume cet élément: « Il me semble qu'à l'instant où mes jambes commencent à bouger, mes pensées commencent à affluer. »

### **2) La relation corps / esprit, environnement**

L'explorateur Erlin Kagge, dans son livre *Pas à pas*, décrit comment la marche, l'espace et le silence, se situent dans une dimension d'inclusion réciproque. L'espace d'un moment, on oublie le reste du monde. Le passé et l'avenir n'ont plus aucun rôle, aussi longtemps que l'on met un pied devant l'autre. « Mon esprit change. Je ne me soucie plus de l'heure, ma tête est vide de pensées et je fais corps avec l'herbe, les pierres, la mousse, les fleurs et l'horizon. » Le même auteur décrit ce qu'il ressent dans son lien avec l'environnement extérieur: « Quand je suis en forêt, je me sens progressivement intégré à ce qui m'entoure. Comme si mon corps ne s'arrêtait pas à l'extrémité de mes doigts... Au fil des heures, je ne fais plus qu'un, la bruyère, les arbres et l'air... Je sens que je fais partie de quelque chose qui englobe infiniment plus que ma vie quotidienne en tant que salarié, contribuable et père de famille. »

Ainsi, le dedans, représenté par les sensations corporelles et les pensées, et le dehors, représenté par l'environnement et le paysage, arrivent à instaurer des relations subtiles, se répondant les unes aux autres.

### **En conclusion, comment les pieds lavent-ils l'âme ?**

Au niveau physiologique, on a vu que le mouvement décentre les pensées sur le corps et les perceptions internes; et que les endorphines,

les facteurs de la neurogènese et les lactates participent à une action antidépressive.

An niveau psychologique se crée un espace d'inclusion réciproque entre le dedans et le dehors, la pensée et l'environnement, le corps et l'environnement. Dans cet espace d'inclusion réciproque, libéré des contingences logiques, les pensées flottent librement et détendent l'âme.

### **Les auteurs :**

- Laurent Schmitt est professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Rangueil / Université Paul Sabatier, à Toulouse. Il est actuellement président de la Commission médicale d'établissement des Hôpitaux de Toulouse.
- Juliette Salles est chef de clinique dans le service de psychiatrie et de psychologie médicale du CHU de Purpan. Son intérêt pour les comportements addictifs l'a amené à s'intéresser à la marche et à son rôle en tant qu'addiction comportementale.
- Marie Sporer est chef de clinique dans le service de psychiatrie et de psychologie médicale du CHU de Toulouse. Elle s'est intéressée au rôle que l'âme peut avoir en matière de psychologie ainsi qu'à différentes formes de psychothérapies interpersonnelles.

### **Parmi les publications de Laurent Schmitt :**

- *Du temps pour soi. Conquérir son temps intime*, Paris, Odile Jacob, 2010
- *Le Bal des ego*, Paris, Odile Jacob, 2014
- *Le Secret*, Paris, Odile Jacob, 2017

## 4. Marcher: l'art de la rupture

Par Claire Colette

À 53 ans, après un bilan de vie douloureux et souffrant de fibromyalgie, Claire Colette part seule à pied de Belgique jusqu'à Compostelle, durant 3 mois. Elle y dépose toute la souffrance de son corps, de son cœur et de son âme. Au retour, elle découvre sa guérison. Ce témoignage montre comment la marche peut transformer, concrètement, pas à pas, mais inexorablement.

**É**tymologiquement, être « témoin » signifie simplement que ce que je vous partage, je certifie que je l'ai vraiment vécu. C'est ainsi que je conçois ce témoignage, non comme une affirmation d'une quelconque vérité.

À la première ligne de son récit *Compostelle. Carnet de route d'un pèlerin*, Luc Adrian écrit: « Il arrive un moment de la vie où il faut soit changer, soit mourir. » Lorsque j'ai lu cette phrase, j'ai ressenti un choc: j'y voyais, concentrée en quelques mots, la folle nécessité de mon propre départ. Il était de cet ordre-là: changer ou mourir, sachant qu'il y a sans doute bien des façons de mourir, et que j'y excellais d'ailleurs par moments!

C'est cette nécessité qui m'a poussée à partir seule, à 53 ans, de mon domicile jusqu'à Compostelle.

## Un état de souffrance

J'étais en grande souffrance et n'avais rien vu venir depuis des années, telle la grenouille plongée dans une marmite d'eau froide posée sur un réchaud. Elle va supporter sa situation jusqu'à sa propre cuisson, sans avoir le réflexe de s'en échapper. Par contre, si la grenouille est plongée directement dans l'eau à 50°, elle donne immédiatement le coup de patte adéquat qui l'éjecte aussitôt de la marmite. Cette expérience, même si elle est controversée dans sa réalité – elle prend alors la force d'une parabole – montre que, lorsqu'un changement s'effectue d'une manière suffisamment lente, il échappe à la conscience et ne suscite la plupart de temps aucune réaction, aucune opposition. Pourquoi donc aller si loin dans le mal-être? Le temps de mettre de la conscience dans sa propre vie...

À 53 ans, en une fraction de temps, je mesure ma mortalité, je réalise ma folle illusion. Non, je n'ai plus 20 ans mais 53, je ne suis pas éternelle. Non, je n'ai pas la vie devant moi, je suis mortelle et déjà sur la pente descendante... Cette prise de conscience me met KO.

J'ai vécu à 200 kilomètres à l'heure, sans percevoir le temps qui passait, en m'impliquant dans plusieurs activités professionnelles, en remplissant tous les «vides»: la télévision qui déverse la noirceur du monde dans les maisons et dont je suis devenue addict, la radio, l'ordinateur, la cigarette, l'alcool, le «faire» sous toutes ses formes, la fête (je l'appelais «mon carnaval»), le bruit à tous les niveaux. Je n'entendais plus l'appel de mon âme.

C'était ma façon de garder la tête hors de l'eau, de ne pas regarder ce qui se trouvait dans mon sac à dos personnel. Une histoire de famille qui, depuis des générations, nous pousse à l'autodestruction: suicides à chaque génération, anesthésie de la souffrance par l'alcool, les antidépresseurs et autres drogues.

Cette prise de conscience de ma mortalité dépose dans mon être des questions brûlantes: qu'ai-je fait de ma vie? comment ai-je aimé? qu'ai-je réussi? qu'est-ce que réussir une vie? Dans l'état d'esprit qui était le mien à ce moment («le monde va mal»), je ne vois que ce que j'ai raté, combien j'ai mal aimé, combien j'ai été mal aimée et un sentiment puissant me traverse: j'ai tout raté, je suis nulle, ma vie est un désastre.

Et, progressivement, apparaissent certaines douleurs. J'ai mal mais je continue ma course car je n'ai pas conscience d'un lien entre ma santé et ma vie: ça passe ou ça casse, telle était ma posture. J'ai mal dans les bras et les jambes, et la douleur s'amplifie au fil des mois. Il me faut une demi-heure le matin avant de me préparer pour aller travailler. Je m'alerte et consulte un rhumatologue. Divers examens sont prescrits et le diagnostic tombe à la suite des résultats et de l'observation des 18 points douloureux: «Madame, me dit le rhumatologue,

vous souffrez de fibromyalgie. Cette maladie ne se guérit pas, elle évolue et le seul moyen de réduire la douleur, c'est la prise d'antidépresseur à dose minime.» Encore aujourd'hui, je l'entends me dire cela! Merci docteur! J'ai raté ma vie, je suis nulle et maintenant, je souffre d'une maladie évolutive et incurable... J'ai perdu le goût et le sens de ma vie, il me reste à... mourir ou changer!

## Mourir ou le lâcher-prise radical

Ce n'est pas saint Jacques qui, consciemment, m'a appelée sur le chemin, mais la symbolique sous-jacente au chemin lui-même: Compostelle est située au point le plus occidental de l'Europe; *Occident* vient du latin *occidere* qui, étymologiquement signifie « tuer, mourir ». Cheminer vers l'Occident prend ainsi, et depuis la nuit des temps, la signification de « mourir à soi pour renaître ». Et voilà comment le chemin est venu à moi avec une force que rien n'aurait pu détourner. Partir, non pour fuir mais pour mourir à mes enfermements.

Et intuitivement, je savais que je ne devais rien organiser, que je devais quitter la tyrannie du mental, que je devais lâcher prise de manière radicale pour m'ouvrir à du neuf: je pars de chez moi, je ne m'entraîne quasiment pas à la marche ni à porter un sac à dos; je n'ai pas repéré l'itinéraire à la sortie de chez moi; je ne réserve pas les hébergements et logerai chez l'habitant; je ne prends pas de téléphone portable afin d'installer une coupure radicale avec ma vie et je ne dispose que de très peu d'argent. Je suis dans un état de réceptivité du Chemin et laisse la Vie me rejoindre par toutes ces failles que crée la non-organisation. J'ai par ailleurs listé tout ce qui n'allait plus dans ma vie et ce que je voudrais retrouver et je vais le déposer sur le chemin.

## Trois temps

J'ai traversé trois temps durant ce voyage initiatique, temporalité que je n'ai perçue qu'à mon retour en essayant de formaliser ce qui s'était passé, en essayant de comprendre ma guérison. Tant que l'on est dans le temps de l'expérience, on ne peut en parler car comme l'écrit Boris Cyrulnik, « on ne voit pas le lac dans lequel on se baigne ».

Le premier mois fut celui de la guérison du corps, le deuxième mois celui de l'ouverture du cœur, le troisième mois celui de l'éveil à la spiritualité. Je devais passer par la guérison du corps avant d'ouvrir les autres dimensions de mon être. C'est par ce corps et ses portes d'entrée (les sens) que j'ai retrouvé le goût de la vie et le sens que j'ai donné à tout ce que je vivais sur le chemin.

Le premier mois a été fondateur de ma démarche: l'accueil inconditionnel de Thérèse la première nuit, et tous les accueils au long de ma route, me font goûter à la perle ancrée au cœur de l'humain, sa capacité à l'hospitalité généreuse et spontanée; le premier refus me fait comprendre que je n'ai pas à exiger mais à accepter les épreuves du chemin, que cela me plaise ou pas; le silence et la solitude me font plonger au cœur de mon être et découvrir la jubilation du silence intérieur; l'éveil de tous les sens, lorsque je traverse des forêts, me font percevoir ma vulnérabilité de femme; la marche intensive sous la canicule entraîne un nettoyage radical de toutes mes intoxications; le poids du sac à dos me redresse et m'ouvre; les clins d'yeux jubilatoires du chemin, quand je me perds ou ne sais plus quel chemin prendre, m'ouvrent à la confiance. J'ai listé toutes les dimensions repérées, qu'il serait trop long d'énumérer ici, mais qui peuvent servir de repères objectivables pour étudier l'expérience de guérison. Il n'y aura pas un jour où je ne reçois un cadeau du chemin...

À l'issue de ce premier mois, je ne ressens plus aucune douleur dans mon corps et ma tête a fait silence. Je ne me suis jamais sentie aussi bien avec moi de toute ma vie!

À l'aube de ce deuxième mois, ma fille est venue me retrouver à Vézelay. Deux journées de retrouvailles, de balades, de repos, de tendresse. Puis l'inévitable adieu: une séparation qui ne s'évite pas cette fois, empreinte d'émotion. Cette émotion vient ouvrir mon cœur. Je m'en étais protégée à mon départ et la douleur du corps m'a tellement envahie qu'il n'y avait pas de place pour la tristesse de la séparation avec ma famille et mes proches durant ce premier mois.

Maintenant, toute mon histoire défile peu à peu devant moi, comme dans les NDE. Je questionne mes attachements, mes engagements, ma culpabilité, je dépose sur le chemin ma souffrance et vis une expérience d'amour inconditionnel envers mes parents qui me surprend profondément et me fait découvrir que derrière la violence, il y a aussi un être aimant.

J'entre en Espagne dans ce troisième mois, le corps léger, la tête silencieuse, le cœur apaisé. J'avais « demandé » la solitude sur ce chemin et j'ai marché deux mois dans une solitude profonde: j'ai rencontré cinq pèlerins! En arrivant en Espagne, je fais l'expérience de la foule, du bruit, de l'autre dans sa différence et sa proximité, de la tolérance... ou plutôt de mon intolérance. Il me faut réapprendre à vivre dans le monde, à quitter peu à peu le silence et la solitude, à incarner progressivement ce qui m'a été offert avec une immense gratitude.

Il m'est offert aussi de vivre une expérience sensible d'expansion de mon être où je me sens pleinement en reliance avec l'Univers. C'est l'éveil à la prière, à la gratitude, au rythme de l'âme comme nous relate Luc de Heusch, sociologue belge, qui alla animer une conférence en Afrique. Lors du trajet en brousse, il est aidé de porteurs qui s'arrêtent fréquemment. Intrigué, l'auteur les questionne sur la raison de ces

haltes et ceux-ci lui expliquent qu'ils s'arrêtent afin d'attendre... leur âme. Dans la frénésie de mes journées, de mes années passées, je n'ai pu attendre mon âme : je courais ma vie et ma pauvre âme était bien loin derrière sans pouvoir me rejoindre.

Aujourd'hui, ce rythme plus humain que je cherche s'accorde très bien avec cette magnifique histoire. Je me sens habitée d'une dimension qui me dépasse. Je m'engage à faire alliance avec elle, à la respecter, à me mettre à son écoute durant cette nouvelle étape de ma vie.

### Le retour

Très vite, j'ai mesuré les cadeaux reçus de ce chemin, dont le plus visible fut la guérison de la fibromyalgie. J'ai compris mon entrée dans cette maladie – on peut y entrer par d'autres portes, je pense –, j'ai compris le lien entre le dénigrement que j'ai progressivement porté sur mon être et que mon corps m'a renvoyé à sa manière : je vais mal, je suis nulle, mon corps a mal, il se dénigre en réduisant ses capacités.

Je me suis également allégée de ma souffrance de vie, de cette angoisse psycho-émotionnelle et transgénérationnelle qui ne m'appartenait pas mais dont je portais le poids. J'ai ressenti un apaisement de tout mon être, une unification de toutes mes dimensions.

Je découvre la jubilation, la joie que procure le simple fait d'être en vie et qui vient de l'intérieur, qui remplace la recherche du plaisir octroyé par les fêtes, l'alcool, l'extérieur.

Je découvre la gratitude pour la vie et l'exprime aussi souvent que possible pour la nourrir !

Je donne une place au silence et à la solitude dans ma vie quotidienne, m'offre des retraites dans des lieux de silence.

J'ai vécu le pardon avec mes parents, et même s'il n'a pu guérir mon père de sa maladie mentale, j'ai pu les accompagner dans la maladie et la mort.

J'ai supprimé la télévision et le téléphone portable. Un nouveau travail s'est présenté à mon arrivée, dans le secteur de la déficience mentale; ce serait trop long ici de raconter cette étape, mais elle fait aussi partie des clins d'yeux du Chemin! Et bien encore d'autres cadeaux, dont la naissance d'un livre et d'une association afin de témoigner de tous ces possibles de la Vie.

Si la marche au long cours a pu participer à ma guérison, c'est parce qu'elle m'a permis de toucher toutes les dimensions de mon être: le physique, le mental, l'émotionnel, le psychique, le spirituel. Une maladie surgit, selon moi, quand, à un moment de notre vie, un déséquilibre se produit au cœur de toutes ces dimensions et que l'on ne met pas de la conscience sur ce que l'on vit. La marche nous permet de faire une profonde expérience initiatique de tout l'être et pas seulement de compréhension mentale; c'est là toute la différence et sa force. Marcher crée de la pensée nouvelle – beaucoup de penseurs de tous temps ont écrit en marchant – mais des études ont montré que marcher développe le cerveau droit (l'intuition, la créativité, l'imagination, les émotions, la pensée fulgurante et d'autres dimensions subtiles de l'être); marcher donne une conscience du corps et une présence à soi dans l'instant présent, sans compter la puissance de la nature au quotidien.

### **La destruction fait partie de la métamorphose.**

La marche fait maintenant partie de ma vie; chaque année, je me ressource en pleine nature, un mois, seule ou avec des amis et je la pratique régulièrement durant l'année.

J'ai compris que je dois marcher mes questions, mes prises de conscience, mes difficultés, afin de les intégrer, de leur permettre de passer de la tête au cœur, et ce par le biais du corps.

La marche n'est pas pour moi une fin en soi, mais le moyen de réaliser un chemin d'incarnation de l'Amour envers moi et le monde.

## La prescription d'Hippocrate

J'ai découvert dans *Le Pèlerin intérieur* de Pierre Beaudoin une phrase d'Hippocrate qui affirmait: « L'exercice fait régulièrement et surtout la marche est le meilleur remède pour l'homme. » Et Pierre Beaudoin commente: « Ce grand médecin de l'Antiquité prescrivait la marche à ses patients. Dans la Grèce antique, comme aujourd'hui d'ailleurs, les habitants des villes tombaient malades. Ils se rendaient alors à l'Aesculapion, vaste domaine campagnard avec des vergers, des ruisseaux, des collines et des chèvres pâturent une herbe abondante. Les médecins grecs utilisaient des traitements d'une simplicité remarquable: ils conseillaient au patient de marcher dans la campagne jusqu'à ce qu'il soit fatigué, puis de se coucher pour se reposer, tantôt au soleil, tantôt à l'ombre d'un arbre ou d'un rocher. Une fois reposé, le malade devait reprendre sa marche et ainsi de suite jusqu'à ce que son corps se régénère. Cette alternance de marche, de bains de soleil et de repos durait toute la journée. Quand la faim se réveillait, on donnait au promeneur une jarre de terre cuite pour traire les chèvres et pour cueillir lui-même les fruits directement sur l'arbre. Après trois ou quatre semaines de ce régime de vie, le patient était délivré de ses maux et prêt à reprendre la vie citadine. »

Après cela, il n'y a plus rien à ajouter. Sans le savoir, c'est la prescription que j'ai suivie!

### L'auteur:

Claire Colette est née en 1953 à Namur (Belgique). Elle a arrêté ses études secondaires après avoir connu l'échec scolaire et la révolte familiale. Après un détour dans la marginalité, elle a entrepris des

études d'assistante sociale, une licence en sociologie et travaillé tant dans le domaine social que privé. À 47 ans, elle a étudié la réalisation documentaire et coréalisé des courts-métrages sur des thématiques pédagogiques.

Depuis son retour de Compostelle en 2006, elle témoigne lors de conférences et collabore aux activités de l'association « En Marche » créée avec quelques amis pèlerins.

### **Parmi ses publications :**

- *Compostelle. La saveur du chemin*, Louvain-La-Neuve, Éditions Académia-L'Harmattan, 2015
- *La relation du cinéaste à la personne filmée dans le documentaire : l'éthique au poste de commande ?*, Louvain-La-Neuve, Institut des arts de diffusion, 2005
- *Chômage : intériorisation de l'exclusion sociale*, Louvain-La-Neuve, Université catholique, 1985

### **À lire aussi sur ce sujet :**

- Luc Adrian, *Compostelle. Carnet de route d'un pèlerin*, Paris, Presses de la Renaissance, 2010
- Pierre Beaudouin, *Le Pèlerin intérieur. Journal d'un marcheur*, Montréal, Éditions du Roseau, 2006

# Conclusions et perspectives

# 1. Pourquoi partir sur les chemins vers Saint-Jacques de-Compostelle ?

Par **Nils Brunet**,  
directeur de l'Agence des chemins de Compostelle  
(ACIR Compostelle)

**R**econnus par l'UNESCO pour leur valeur universelle exceptionnelle, les «Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle» sont empruntés chaque année par un public toujours plus nombreux.

Au-delà des racines et des croyances liées à l'histoire du pèlerinage chrétien, ce renouveau s'inscrit en réponse à des attentes et des besoins de nos contemporains, soucieux de prendre le temps, de se déconnecter, de redécouvrir leur corps, parfois de se réparer. Nourris par un imaginaire de la marche et de la relation à la nature comme apprentissage physique, expérience de vie ou parcours initiatique, les cheminants mettent leurs pas dans les pas d'une longue tradition et se relient à une mémoire collective, à l'histoire et au mythe, au sacré.

Ce phénomène nous interpelle et nous interroge. À l'occasion des célébrations du 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription des «Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France» sur la Liste du Patrimoine mondial<sup>4</sup>, nous avons voulu mieux comprendre les motivations et les parcours individuels de ces «pèlerins» du XXI<sup>e</sup> siècle en invitant des marcheurs, des hébergeurs, des accompagnateurs, des bénévoles associatifs et des médecins pour nous intéresser aux vertus de la marche au long cours, de la contemplation du paysage, de la rencontre, du voyage comme thérapie, vers un mieux-être physique et psychique.

---

4. L'inscription sur la Liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO est matérialisée par une sélection de 71 monuments et de 7 sections de sentier, répartis dans 10 régions françaises. Elle illustre le pèlerinage médiéval, essentiellement à travers la dévotion à saint Jacques et à d'autres saints, l'hospitalité, et les solutions de franchissement d'obstacles. Inscrit sous la forme d'une collection, ce bien, considéré comme un bien unique, implique une gestion solidaire portée par une organisation en réseau, autour de valeurs communes et d'un projet partagé. Cette reconnaissance est à la fois une fierté et une responsabilité. Elle nous engage, représentants de l'État, élus, bénévoles associatifs, habitants, visiteurs.

Les témoignages et les échanges de ces deux journées nous aideront à poser les jalons d'une réflexion approfondie sur les bienfaits des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle sur la santé. Le sujet est passionnant. L'ambiance de ces deux journées, l'intérêt du public, la qualité des interventions, leur complémentarité nous encouragent à poursuivre cette exploration des liens entre patrimoine, marche et santé. Prochainement, nous recenserons et partagerons les expériences qui méritent d'être diffusées avant, pourquoi pas, d'envisager des recherches plus approfondies.

## 2. Genèse d'un cheminement

Par **Alain de la Bretesche**,  
président de la fédération Patrimoine-Environnement

**P**endant plus de vingt-cinq ans, j'ai exercé la fonction de président d'un service de santé au travail, et j'ai ensuite exercé des responsabilités nationales dans ce domaine. J'ai donc très souvent entendu parler de ce que l'on nomme « *burn-out* » qui, d'après les scientifiques spécialisés, est la forme grave et caractérisée d'un mal-être qui atteint les gens au travail, mais qui, en des formes plus bénignes, peut prendre la forme d'une dépression, d'une neurasthénie ou de tous autres troubles lorsque le travail, au lieu d'être épanouissant, devient pesant à un point tel que femmes ou hommes le vivent alors comme une agression.

Comme chez beaucoup, il y a dans mon entourage des amis ou des parents qui ont parcouru le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, non pas forcément comme un pèlerinage, mais comme une occasion de se mettre, en marchant, en face de soi-même après un licenciement, un divorce, un accident de la vie. Il en est même qui exercent un rituel annuel : 100 kilomètres à pied l'année A, et davantage l'année suivante à partir du point d'arrivée précédent.

Il m'est alors apparu, comme animateur d'une association nationale du patrimoine, que la connexion entre les préventeurs et les thérapeutes de ce mal du siècle et les « marcheurs » réunis au sein de l'ACIR Compostelle, association dynamique membre de notre fédération, était une idée à creuser.

La contemplation des paysages et du patrimoine comme thérapie des troubles de l'esprit qui atteignent nos contemporains : cette idée est apparue raisonnable au médecin-conseil national de la santé au travail et même d'autant plus intéressante que les praticiens de la médecine du sport, entre autres, ont mis en évidence le bénéfice que la marche à pied soutenue peut procurer au « pèlerin » en développant chez lui une hormone appelée « endorphine » que des scientifiques poètes ont baptisé : « la molécule du bonheur » !

Une contemplation esthétique qui procure le bonheur, voilà de quoi combattre le mauvais côté de la madeleine de Proust qui réapparaît dans l'espace intellectuel de celles et ceux qui ne veulent plus de mauvais souvenirs! La marche vers Compostelle qui, depuis des temps immémoriaux, conduit les femmes et les hommes vers un thaumaturge, vers un « guérisseur », pouvait ainsi relier aussi à l'histoire et à ce qu'elle nous apporte.

Une association qui fête le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription des chemins sur la Liste de l'UNESCO, un groupe de presse passionné par le sujet (le groupe Bayard), une association nationale du patrimoine... Restait à trouver un lieu: l'Hôtel-Dieu de Toulouse était idéal en raison de son histoire intégrée aux chemins de Saint-Jacques, et de ce que ses animateurs veulent en faire: un espace vivant pour aujourd'hui.

Le colloque a eu lieu: il fut passionnant. Reste à en tirer les enseignements et à poursuivre dans la voie qu'il a tracée.

# 3. *Pèlerin*, un hebdomadaire en chemin

Par **Gaële de La Brosse**,  
journaliste à *Pèlerin*

**P**èlerin, premier hebdomadaire chrétien d'actualité, est né sur les chemins de pèlerinage en 1873, il y a 145 ans. Il était alors un bulletin de liaison entre les pèlerins. Cette pierre de fondation lui a valu son titre qui constitue en quelque sorte son identité, son ADN.

*Pèlerin* est en effet l'hebdomadaire qui accompagne ses lecteurs dans leur quête de sens, à la fois dans le domaine de l'actualité politique, économique, culturelle et religieuse, et sur tous les chemins du quotidien. Les itinéraires de pèlerinage en font naturellement partie. À travers des reportages, des hors-séries, le site Internet [www.pelerin.com](http://www.pelerin.com) et la newsletter mensuelle *L'Écho des chemins*, ses journalistes ont à cœur d'en décliner les différents visages : témoignages, initiatives du monde associatif, ouvertures de nouvelles voies, conseils pratiques.

Plus particulièrement, en 2018, *Pèlerin* a coorganisé 12 événements sur ce thème aux quatre coins de la France. C'est dans ce contexte que s'est noué le partenariat avec Patrimoine-Environnement, l'Agence des chemins de Compostelle (ACIR) et *Le Monde de la Bible*, autour de ces rencontres « Marcher pour guérir » dont le programme – au carrefour entre la dynamique de la marche, le patrimoine, la santé, la psychologie et la spiritualité – nous a semblé capital. En effet, de multiples exemples le prouvent : dans notre société en perte de repères, la marche sur des chemins d'histoire et de spiritualité est l'une des voies privilégiées pour redonner du sens à sa trajectoire de vie.

La richesse des échanges qui ont eu lieu pendant ces deux journées et les nombreuses pistes qui ont été évoquées ont confirmé l'intérêt majeur de ce sujet. Déjà, plusieurs initiatives (notamment en collaboration avec le CHU de Bordeaux, la Faculté de psychologie de l'Université de Bordeaux et des associations de pèlerins et de patients) se proposent de poursuivre ces réflexions à travers des

enquêtes menées sur le chemin de Saint-Jacques. Ces études effectuées par des équipes de recherche clinique, des patients et des marcheurs auront pour but d'établir un protocole de soins pour favoriser le rétablissement des patients dans le cadre d'une prise en charge innovante s'appuyant sur les bienfaits de la marche. Les résultats de ces initiatives locales pourraient être ensuite relayés au plan national pour aboutir à des préconisations dans les domaines de la médecine et de la santé.

Ces rencontres ont ouvert une voie. Nous espérons qu'elles se prolongeront à travers de nombreuses ramifications constructives, pour le plus grand bénéfice de nos contemporains et des générations à venir.

# 4. L'Hôtel-Dieu Saint-Jacques sur les chemins de Compostelle: hospitalité, humanité, santé

Par le **Professeur Jacques Frexinos**,  
président de la commission du Patrimoine / CHU de Toulouse

Pendant près de dix siècles, l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques a été l'un des principaux lieux de soins de Toulouse, jusqu'en 1987, date du départ du dernier malade. Il a toujours gardé précieusement en mémoire sa vocation d'accueil et d'aide et est devenu un monument historique, profondément inscrit dans l'histoire de la Ville rose. La vieille pile restante du pont de la Daurade est le dernier témoin « visible » du passage en ces lieux des chemins de pèlerinage. Avec elle revit la grande épopée du pèlerinage de Saint-Jacques, où la traversée de la Garonne et la halte obligatoire à la basilique Saint-Sernin représentaient un moment crucial sur les chemins de Galice et la *Via tolosana*.

Le site de l'Hôtel-Dieu, porteur de cette extraordinaire et quasi immémoriale histoire, entretient précieusement le souvenir de ce passé lointain. Au cours de ces dernières décennies, de gros travaux de restauration ont permis l'embellissement des salles patrimoniales dont la chapelle et la salle des Pèlerins. Ainsi a été sauvegardé le souvenir « apparent » de saint Jacques, avec, en particulier, trois effigies : une statue du saint sur le porche de l'aile Garonne, une sculpture en bois dans la salle des Pèlerins au-dessus de la porte d'entrée de la chapelle et un superbe vitrail représentant l'ascension du saint. L'association des Amis de l'Hôtel-Dieu, la Direction générale du CHU et les Monuments historiques en ont été les acteurs essentiels.

Aujourd'hui siège de la direction générale du CHU et de l'ensemble des directions fonctionnelles, le site, très actif sur le plan administratif, a commémoré en juin 2018 avec fierté le 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription des « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » au patrimoine de l'UNESCO en accueillant ces rencontres.

À l'occasion de ces journées, deux éminents professeurs de médecine ont souligné les vertus de la marche :

– Le Professeur Daniel Rivière, responsable de la médecine du sport au CHU, a expliqué que faire la promotion des chemins de Saint-Jacques, c'est lutter contre la sédentarité en restant dans le domaine du raisonnable, tout en sachant que les bénéfices de la marche sont bien connus en terme organiques et renforcent la socialisation.

– Le Professeur Laurent Schmitt, psychiatre et président de la Commission médicale d'établissement du CHU, a insisté sur l'idée que la marche reconnecte le corps et l'esprit: « Elle aide à regarder autour de soi mais aussi à se replonger dans sa vie intérieure. »

Laurent Schmitt a également souligné que « le pèlerinage contient des valeurs soignantes, légitimes, hospitalières, qui infiltrent les Hôpitaux de Toulouse, relais des chemins de Saint-Jacques depuis huit siècles ».

Le développement des chemins de Saint-Jacques et le nouvel engouement du public pour découvrir ces itinéraires laissent présager que d'autres rencontres peuvent s'organiser au sein de Toulouse avec l'ensemble des institutions concernées, dont l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques est le partenaire privilégié.

## 5. La Ville de Toulouse et le 20<sup>e</sup> anniversaire

Par **Hélène Kemplaire**,  
Chef de projet «Toulouse Patrimoine Mondial»,  
Directrice générale adjointe  
des Affaires culturelles à la mairie de Toulouse

La Ville de Toulouse s'est particulièrement impliquée dans la célébration du 20<sup>e</sup> anniversaire de l'inscription du bien « Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » sur la Liste du Patrimoine mondial, avec un grand nombre d'événements tout au long de l'année. En effet, la ville compte deux composantes majeures : la basilique Saint-Sernin, qui est l'un des édifices emblématiques du pèlerinage, et l'Hôtel-Dieu Saint-Jacques, qui reste un témoignage de la tradition hospitalière, héritée des temps médiévaux.

Reflet matériel de l'aspiration spirituelle, le patrimoine est désormais indissociable des usages qu'il accompagne. Dès sa création, la visite aux reliques imposait nécessairement de se déplacer, le plus souvent grâce à la marche. C'était le moyen pour découvrir, voyager mais aussi subir les aléas ou profiter des bienfaits qu'elle produisait.

Aujourd'hui encore, malgré la diversité des motivations initiales, la marche est le moteur du pèlerinage et l'usage identifié pour la découverte physique et spirituelle. La dimension patrimoniale est étroitement imbriquée à cette réalité. Les questionnements, débats et témoignages à l'occasion des rencontres « Marcher pour guérir » ont mis en exergue la réalité thérapeutique, parfois salvatrice pour le marcheur d'aujourd'hui. La poursuite de cette démarche introspective semble utile car elle contribue à rappeler que la matérialité du patrimoine répond à des aspirations essentielles pour l'humain et redonne du sens, de la profondeur à ce patrimoine, tout en s'intégrant dans la vie et les réalités contemporaines.

# Livre numérique mode d'emploi

**Merci d'avoir téléchargé ce livre numérique sur votre ordinateur ou votre tablette. Voici quelques conseils pour lire au mieux cet ouvrage multimédia.**

Pour optimiser les téléchargements et la lecture des livres numériques, il est préférable d'utiliser un navigateur de type Firefox ([télécharger ici](#)) ou googlechrome ([télécharger ici](#))

Pour le confort de lecture de l'ebook ou livre numérique sur un ordinateur PC, Macintosh ou un Netbook :

**1. PDF-interactif :** nous vous conseillons le logiciel gratuit d'Adobe « [Adobe Acrobat Reader](#) »

**2. EPUB :** nous vous conseillons le logiciel gratuit **Adobe Digital Edition 4.5.7** ou **Readium** (le module complémentaire du Google Chrome) :

Pour télécharger **Adobe Digital Editions 4.5.7** [cliquez ici](#) ou télécharger gratuitement et installer **Readium** (le module complémentaire du navigateur Google Chrome), [cliquez ici](#)

## Sur un ordinateur

Bien que les ebooks soient pensés pour être lus sur une tablette, il est possible de les télécharger et de les lire sur votre ordinateur.

- Pour trouver rapidement un texte, vous pouvez cliquer directement sur le titre affiché dans le sommaire.
- Pour écouter les entretiens audio produits par *Le Monde de la Bible* en direct, vous devez avoir une connexion internet.
- Pour les écouter plus tard, ou sur un support mobile (tablette ou smartphone), vous devez les télécharger via le site

«Soundcloud», puis cliquer sur «share», puis sur «embed», et copier le code sur votre appareil mobile.

Vous pouvez également, en sélectionnant un mot ou un morceau de texte (avec votre souris d'ordinateur), surligner le mot ou le passage sélectionné ou l'accompagner d'une note personnelle.

### **Sur votre tablette**

- Vous pouvez, en écartant les doigts posés sur l'écran, agrandir à volonté les textes et les images.

- Pour trouver rapidement un texte, vous pouvez cliquer directement sur le titre affiché dans le sommaire.

- Vous pouvez cliquer sur les différents liens et sons comme sur un ordinateur (lire ci-dessus).

Attention: sur iPad, l'ouverture d'un lien ou d'une vidéo peut fermer le livre numérique. Pour retrouver la lecture du livre numérique, vous devez le rouvrir avec l'application iBooks.

- Vous pouvez également, en sélectionnant un mot ou un morceau de texte (avec vos doigts sur l'écran d'une tablette), surligner le mot ou le passage sélectionné ou l'accompagner d'une note personnelle.



En couverture: l'affiche de Rencontres : « **Marcher pour guérir. Chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle**: patrimoine, marche et santé », organisées à l'Hôtel-Dieu de Toulouse, les 19 et 20 juin 2018.

Édité par BAYARD PRESSE S.A., société anonyme à directoire et conseil de surveillance, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex.  
Téléphone: 01 74 31 60 60. [mondedelabible@bayard-presse.com](mailto:mondedelabible@bayard-presse.com)  
Président et directeur de la publication: Pascal Ruffenach.  
Directeur: Jean-Marie Montel.  
Rédacteur en chef: Benoît de Sagazan.  
Maquettiste: Laurent Sangpo.  
Secrétariat de rédaction: Gaële de La Brosse  
Directrice commerciale: Frédérique Brulé.  
Directrice marketing diffusion et audience: Laure Beaunée.  
Reproduction d'articles interdite, sauf autorisation de la direction.  
ISBN: 9791029608131 - Prix: 6,99 euros.

Œuvre protégée par le droit d'auteur. Toute reproduction ou diffusion au profit d'un tiers de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Découvrir autrement...

En lançant la collection « Découvrir autrement... », *Le Monde de la Bible* veut faciliter la découverte de l'univers biblique et religieux dans les monothéismes. Le propos est volontairement divisé en chapitres, puis subdivisé en items ou en questions, dont les réponses sont courtes et écrites dans un langage accessible au plus grand nombre. L'ouvrage peut ainsi soit se lire en continu selon la pédagogie déployée par l'auteur, soit se lire par centre d'intérêt, en sélectionnant d'emblée l'item privilégié dans le sommaire interactif.

