

## Chemin de Compostelle, chemin de vie.



L'engouement de ces dernières années pour les chemins de pèlerinage qui mènent à Saint-Jacques de Compostelle peut paraître curieux pour ceux qui observent ce phénomène de loin. Dans notre époque dominée par les technologies de l'information, comment peut-on encore s'intéresser aux pérégrinations d'un saint – Jacques le Majeur – chargé d'évangéliser l'Occident, qui à son retour en Palestine aurait été décapité et dont les restes auraient été ramenés en Galice par ses disciples guidés par un ange ? Des siècles plus tard, l'église catholique espagnole fera de Saint Jacques le symbole de la « Reconquista » des territoires occupés par les musulmans. Il est admis aujourd'hui que tout ceci n'est qu'une légende autour de laquelle s'est bâtie un des pèlerinages les plus importants de la Chrétienté. Mais qu'est-ce qui fait donc marcher les milliers de « pèlerins » sur les Chemins de Compostelle ? Ils étaient 278 041 à être arrivés à Saint Jacques de Compostelle en 2016.

Mon propos n'est pas de vous livrer une étude historique ou sociologique du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle. Je n'ai pas non plus l'intention de vous servir un guide du bon « jacquet ». Il s'agit plutôt d'un témoignage basé sur mon expérience du Chemin que j'ai pratiqué par deux fois, en 2013 en partant de Saint-Jean-Pied-de-Port dans les Pyrénées pour atteindre Santiago et au mois de juin de cette année 2018 où j'ai marché du Puy-en-Velay jusqu'à Cahors. Je souhaite partager avec vous les leçons que j'ai tirées de cette expérience, leçons qui, aujourd'hui, sont éclairées par la petite lumière de ma pratique comme Coach de vie. L'idée, vous l'aurez compris, est de vous apporter des éléments dont vous pouvez vous inspirer pour éclairer vos choix de vie ou pour guider des personnes qui souhaitent être accompagnées par vous dans leur quête du bien-être

Quand je décidai de partir sur le Chemin de Compostelle en 2013, j'étais surtout préoccupé par ma capacité physique à parcourir près de 25 km à pied tous les jours, sur une durée d'un peu plus d'un mois pour un total de près de 980 km. Je me suis donc préparé physiquement en vue de ce que je considérais à l'époque comme un « exploit ». C'était l'année de mes 55 ans. J'avais besoin de me prouver à moi-même que j'étais encore « bon pour le service », capable de marcher pendant 35 jours d'affilée, de dormir dans des dortoirs partagés avec des inconnus, de m'adapter aux imprévues qui n'allaient pas manquer de survenir. C'était la première fois que je partais tout seul pendant plus d'un mois, sans être accompagné d'un membre de ma famille proche ou d'un ami. J'avais également en tête quelques idées sur le côté « spirituel » et même « ésotérique » du Chemin. Paulo Coelho et son « Alchimiste » ont laissé quelques traces dans ma mémoire.

J'étais parti seul mais j'ai marché en compagnie des personnes de différentes nationalités. Avec ces compagnons de route occasionnels, la question « brise-glace » était toujours la même : d'où viens-tu ? Cette simple question contenait en fait plusieurs tiroirs et pouvait signifier à la fois de quelle étape viens-tu, de quel pays, de quelle ville etc... Le fait de vivre certaines expériences physiquement permet de les transposer plus facilement dans la vie de tous les jours. Voici donc quelques enseignements que j'ai tirés du Chemin.

### **Se fixer un objectif et poursuivre son chemin...**

Le pèlerin qui part sur le chemin a un objectif en tête : atteindre Saint-Jacques de Compostelle ou l'étape à laquelle il a décidé de s'arrêter. L'objectif est déterminé en fonction du budget dont on dispose, du temps qu'on a devant soi, de la météo et d'autres critères propres à chacun. Toujours est-il qu'une fois l'objectif fixé, tout est mis en œuvre pour l'atteindre. J'ai marché pendant quelques étapes avec un Italien qui avait été opéré suite à un grave accident de moto. Il s'était juré de faire le chemin de Saint-Jacques s'il s'en sortait vivant. Son opération lui a laissé des graves séquelles dont une difficulté à marcher longtemps. Il a adapté ses étapes en fonction de son mal. Je l'ai retrouvé à Santiago où il est arrivé trois jours après-moi. Même ceux qui prétendent ne pas avoir d'objectif en ont tout de même un : aller le plus loin qu'ils pourront selon le temps dont ils disposent. Je n'ai pas vu un seul pèlerin s'arrêter par ce qu'il pleuvait ou il faisait trop chaud. A voir l'état des pieds de certains, je me demandais comment est-ce qu'ils pouvaient avancer ! Après quelques jours de marche, le marcheur « oublie » son objectif et se contente de vivre pleinement son chemin et au bout du compte, il le réalise tout de même.

### **Se débarrasser de l'inutile**

Quand on prépare son sac pour le Chemin, on a tendance à prendre beaucoup trop d'affaires. Comme l'a si bien dit un gestionnaire de gîte d'étape ; « plus le sac est lourd, plus on trimballe d'angoisses ». Le pèlerin angoissé remplit son sac de choses « au cas où ». Il va très vite se rencontrer compte qu'il n'a pas besoin de ce surplus. Certains gîtes du Chemin disposent dans leur entrée un grand carton dans lequel les pèlerins déposent les affaires inutiles. Au fil de la marche, les épaules sont là pour rappeler au marcheur que chaque gramme compte. Et d'étape en étape on s'allège pour finir léger et libre, libéré de toutes ces choses superflues qu'on croyait indispensables. Le travail de dépouillement continue avec le mental. Au départ, on a la tête pleine de soucis concernant tous les dossiers en cours, les factures en attente ou à venir, les conflits non résolus, les remords et tutti quanti. Au fur et à mesure de la marche, les pensées récurrentes s'envolent pour laisser progressivement la place à une écoute plus attentive de son moi profond.

## Savoir poser son sac

Sur le chemin, on traverse parfois des villes riches en histoire, en architecture etc... On marche à travers des paysages beaux à vous couper le souffle. On peut choisir de ne pas s'arrêter pour ne pas perdre du temps. On peut aussi prendre l'option de s'arrêter quelques minutes pour admirer ces paysages et visiter ces belles églises ou autres édifices avec son sac sur le dos. Et si on posait simplement son sac ? Le simple geste de défaire la sangle abdominale, de se dégager du sac d'un mouvement d'épaule et de le poser par terre constitue un début de bonheur ! Bonheur que vient couronner la sensation de liberté que l'on perçoit. Une vague de plaisir descend des épaules jusqu'aux hanches pour se terminer aux chevilles. Et brusquement, le paysage, l'édifice que l'on admire prend une toute autre dimension. Comme si, en posant son sac, on a revêtu des lunettes qui nous transporte dans une réalité augmentée. Il n'y a plus qu'à jouir du spectacle en ayant reposé ses épaules, ses hanches et ses chevilles. Bonheur, liberté, beauté !



## Le syndrome des quatre derniers kilomètres

Les trois ou quatre derniers kilomètres avant d'atteindre l'étape du jour sont souvent les plus durs. Imaginez : vous avez marché pendant une vingtaine de kilomètres sur un chemin encore imbibé de la pluie de la veille, avec des petites montées glissantes et des descentes périlleuses. Le soleil commence à se montrer coriace. Vos épaules et vos jambes vous envoient des « sms » pour vous demander : « quand est-ce qu'on arrive ? ». Et vous voyez un petit panneau « Gîte d'étape 4km ». Sauvé ! Quoi ? Sauvé ? Mon œil ! Ces quatre kilomètres vont être les plus longs de votre vie. Plus longs que les vingt que vous venez de parcourir. Vous marchez, enfin content d'arriver. Vous marchez encore et encore. Ah, un panneau. Vous vous approchez : « Gîte d'étape 3,5 km ». Et oui ! Vous n'avez marché que 500 m. Et là, vous avez besoin de rassembler toute l'énergie qui vous reste pour venir à bout de ces 3,5 km. Peut-être faudrait-il ignorer le panneau et continuer comme si de rien n'était ?

## Etre « souple d'esprit » et tolérant

On n'est pas tout seul sur le chemin même si on décide d'aller marcher seul. On partage le chemin et parfois même les repas et les dortoirs avec des parfaits inconnus d'origines différentes avec des coutumes parfois bizarres. On va devoir mettre en sourdine ses croyances et accepter que les autres ne réagissent pas comme nous. On doit s'abstenir de juger l'Autrichien qui mélange son vin blanc avec de l'eau pétillante. De même, on n'a pas de leçon à donner à cette Polonaise qui trimballe un gros Reblochon dans son sac à dos et qui s'étonne que le vide se fasse autour d'elle au moment de casser la croûte. Les donneurs de leçons sont vite repérés et leur réputation les précède sur le chemin. La souplesse d'esprit et la tolérance permettent de s'adapter aux circonstances.

Eugène Mpundu, Coach de vie, Août 2018

info@moncoacheugene.fr

<https://moncoacheugene.fr>