

I. Au début était la marche...

Je ne suis pas un spécialiste de la marche et je me garderai bien de professer en la matière. Je suis seulement un pratiquant. Mais 2 000 km sur les routes d'Europe et 12 000 km en Asie m'ont laissé quelques souvenirs et tout le temps de réfléchir aux bienfaits de la marche, une pratique que le « progrès » aidant, nous avons tendance à oublier.

Nous devenons une civilisation de culs-de-jatte. Dans notre monde, qui est encore sur ses pieds ? sinon la vendeuse dans sa boutique et l'agent de sécurité devant la banque ? Même l'agent de la circulation a disparu de nos carrefours. Notre journée de travail nous conduit du lit à la table, puis à la voiture ou au métro, au bureau et au restaurant avant de finir la journée dans le canapé devant la télévision. Nos pieds ne nous servent plus qu'à nous rendre d'un siège à l'autre.

Et les corps souffrent de ne plus marcher, nos abdominaux fondent, nous nous plaignons du mal de dos. Chacun de nos muscles et pas seulement ceux des jambes, est dédié à la déambulation. Les astronautes, condamnés à ne plus se servir de leur musculature, doivent réapprendre à marcher, se remuscler à leur retour sur le sol. Nous ne sommes pas très différents. Même les adolescents que nous emmenons marcher avec l'association Seuil ont déjà commencé leur mue de culs-de-jatte. Durant une semaine, nous les entraînons par un jogging léger chaque matin et une marche l'après midi, un peu plus longue chaque jour avec un sac un peu plus chargé. En une semaine, leurs jeunes corps ont retrouvé l'usage de leurs jambes.

J'ai pu écrire¹ sans que les médecins démentent, que si nos concitoyens marchaient ou couraient une petite demi-heure tous les matins, on boucherait le trou de la sécurité sociale en bien peu de temps sans que les cotisations sociales y soient pour quelque chose.

Nous nous sommes si bien habitués à être portés, transportés, pris en charge lors de nos déplacements que la marche effraie certains. Elle est sans doute moins dangereuse que la voiture ou le vélo, mais bien souvent, elle fait peur, surtout si elle est solitaire. L'animal social a perdu son autonomie. À la rigueur, certains marchent, mais en groupe. Sur le chemin de Compostelle qui a connu le succès que l'on sait, passant de quelques dizaines de pèlerins à plus de 150 000 randonneurs en quelques années, un grand nombre de personnes n'osent pas s'aventurer s'ils ne sont pas en compagnie alors que les lieux sont très sécurisés, qu'on y dispose partout de moyens de se nourrir, de dormir et de se soigner. Ceux qui partent seuls, pour rassurer leur entourage, s'encrochent d'un téléphone cellulaire qui va leur faire perdre la moitié du bonheur. Imaginez un chemin creux en forêt, le frissonnement des feuilles, le chant des oiseaux et une sonnerie stridente qui rompt le charme : « t'es où ? ».

Il ne peut aller bien celui qui a oublié de la pratiquer, car la marche est une activité naturelle équilibrante. Notre corps est fait pour la pérégrination. À partir d'une pratique régulière, voire quotidienne, passées les premières souffrances de remise en route de l'organisme, l'équilibre physique parfait et originel se concrétise.

On m'a fait passer pour un homme exceptionnel parce que, sur la route de la soie, je parcourais quotidiennement entre 35 et 50 kilomètres par jour. J'ai même couvert 68 km en une journée dans le désert de Gobi. Fatigué le soir, quelques heures de repos me redonnaient une force incroyable. En marchant, plus on dépense d'énergie et plus on en a. Et les grognards de Napoléon, qui ne disposaient pas des chaussures et des vêtements modernes, parcouraient en portant leur barda, trente kilomètres par jour sur de mauvais chemins, par tous les temps.

Une idée têtue voudrait que la marche soit souffrance. Rien n'est plus faux. Les médecins vous diront que le corps en mouvement produit une substance particulière, les endorphines. Cette substance que nous produisons naturellement plonge le marcheur, après un moment d'échauffement, dans une douce euphorie. La prétendue souffrance dans la marche est un pur produit des pèlerinages et de notre culture judéo-chrétienne qui voudrait que la souffrance soit rédemptrice. Avec 14 000 km dans les jambes, je peux dire qu'elle n'est que bonheur, à la condition de respecter les signaux d'alerte que la fatigue, naturellement, nous lance lorsqu'on dépasse les limites.

¹ Bernard Ollivier, *La vie commence à 60 ans*, Phébus, 2008

II. Ensuite vint l'esprit

L'équilibre physique qui résulte d'une marche quotidienne induit un meilleur équilibre mental, à la condition que la marche soit près de la nature et aussi solitaire que possible. On peut alors s'approcher de la maxime de Juvénal : "*mens sana in corpore sano*".

La marche, contrairement à tous les autres moyens de locomotion sans exception, ne sollicite pas l'esprit. Nos pas nous portent mécaniquement, le regard détecte les obstacles et nous les franchissons sans difficulté parce que notre vitesse de propulsion nous permet de réagir sans effort aux accidents du chemin. Et nul n'est besoin de relire Jean-Jacques Rousseau pour s'en convaincre. Celui qui marche seul pense et parfois rêve. Et il pense librement, sans pression, sans suggestion.

Dans la marche, nous entendons mieux car aucun bruit ne nous dérange. Nous voyons mieux car nous pouvons à tout moment nous arrêter pour observer les alentours, la fuite d'un renard, l'envol d'un pigeon, une espèce d'arbre inconnue, un autre humain. Nous sentons mieux car les chemins de randonnée sont en général fort éloignés des villes et des pollutions de toutes sortes. Enfin nous ressentons mieux le chaud, le froid et le vent.

Depuis le début de la révolution industrielle, l'homme n'a cessé de vouloir aller plus vite. Du grand bi à la fusée, il fallait toujours accélérer. La vitesse ne fait pas que tuer, elle change le mode de pensée. Les jeunes en particulier confondent vitesse et qualité de vie. Chacun sait que ce sont les jeunes qui paient le plus lourd tribut lorsqu'on publie les tristes bilans des morts sur la route chaque année. Il n'existe pas d'autre remède à la vitesse et au stress que la lenteur, la promenade à pied, la rêverie au bord d'un canal ou dans un paysage de collines.

On m'objectera que j'édicte des évidences, mais si nous n'avons pas oublié ses vertus, pourquoi pratiquons-nous de moins en moins la marche, la lenteur ? La vitesse est partout, deux roues, voitures, TGV, avions sont intégrés dans nos vies quotidiennes. Lorsque je demandais dans des villages perdus d'Asie où il n'y avait pas le moindre véhicule sinon les charrettes à ânes à combien de distance se situait tel autre village, on me disait « à une demi heure ». Lorsque j'insistais, on me précisait : 30 ou 40 km. C'était pour eux comme pour moi une journée de marche mais ils me donnaient la distance en minutes de voiture.

Il y a de l'espoir, une certaine prise de conscience, un retour à la lenteur dont témoignent le succès des clubs de randonnée et l'incroyable ruée vers Compostelle qui est due moins à un renouveau de la ferveur religieuse qu'à une attirance neuve pour la lenteur et l'aventure sans trop de risques. J'observe aussi avec tendresse les groupes de gamins qui se rendent à l'école à pied en se tenant par la main et qui forment ces gentils convois qu'on appelle les PEDIBUS. Les enfants y trouvent plaisir et chantent en allant à l'école. Une révolution. Il était temps, la noria des voitures aux portes des écoles déposant ou embarquant des enfants culs-de-jatte n'avait rien de rassurant pour les générations futures.

Il y a quelques jours, à Colmar lors d'un festival littéraire, une de mes lectrices, radiuse est venue me voir en me disant : « Monsieur, vous avez changé ma vie ! ». Chercheuse dans un domaine scientifique, elle allait chaque matin au travail en voiture, arrivait énervée au bureau après avoir subi les multiples stress de la conduite en ville et de la recherche d'un stationnement pour la journée. Un jour, elle s'est décidée ; elle a raccroché sa clé de contact et a fait le parcours à pied. Elle a alors découvert qu'elle ne mettait que quelques minutes de plus pour effectuer le parcours mais que, entre maison et bureau, elle préparait calmement sa journée de travail, arrivait au bureau détendue, sereine. Au retour, elle m'a dit se livrer aux délices du lèche vitrine ou même faire un détour pour rendre visite à des amis.

III. La dernière chance

C'est à partir du constat de l'esprit sain dans un corps sain que s'est imposée l'idée de faire de la marche thérapeutique pour des jeunes en grande difficulté. Je l'ai dit, je suis un simple pratiquant de la marche. Mais elle m'a sans doute sauvé la vie. Voici un peu plus de dix ans, très déprimé par mon arrivée à la retraite, après le décès de ma femme et l'envol de mes enfants vers leur propre avenir, j'avais perdu tout goût à la vie et même envisagé d'y mettre fin. Une marche solitaire de 2.300 km m'a redonné un grand tonus, l'envie d'agir et m'a amené à créer l'association Seuil qui fait marcher des jeunes en grande difficulté.

Le plus souvent en alternative à l'incarcération, ils se portent volontaires pour ce qui est bien souvent leur dernière chance avant que la « prison des grands » ne ruine définitivement leurs chances de réinsertion. Accompagnés d'un adulte, ils accomplissent une marche de 2 000 km, en autonomie complète dans un pays étranger. Cette rupture implique un abandon de leurs pratiques habituelles. Pas de téléphone portable, pas de jeux vidéo, 25 km quotidiens. Finie la bande ; le jeune va connaître la marche solitaire. Il y trouvera une réponse à son sens du défi, le même qui l'a amené à rompre avec la société. Il apprendra à dominer ses peurs et sa violence. Nous ne sommes pas pour grand chose dans son évolution. C'est la grande leçon du chemin qui va l'instruire et lui donner les repères qui lui manquaient.

Car la marche et les marcheurs recréent la société idéale. Sur la route, c'est la liberté mais aussi l'égalité parfaite. Un marcheur avec son sac vaut un autre marcheur et les kilomètres, le grand soleil ou les averses, le vent et la neige sont les mêmes pour tout le monde. La hiérarchie, les frontières sociales s'effacent sur le chemin. Paradoxalement, pour ces adolescents, la rupture des relations qui leur étaient habituelles, faites de domination ou de soumission brutale dans la bande ou la famille leur fait redécouvrir la relation sereine.

Bientôt, après les premiers pas marqués par un refus d'aller plus loin, de crises d'angoisse ou de colère, ils vont changer. Au lieu de les fuir comme ils fuyaient tous ceux qui ne faisaient pas partie de leur bande, ils vont vers les autres. Ils rejettent en bloc tous les adultes et pour ce faire, avaient adopté le verlan. En quelques jours, ils redécouvrent la langue française, se prennent en charge, réalisent que de manger n'est pas aussi simple qu'ouvrir la porte du réfrigérateur mais qu'il faut faire les courses, gérer le budget qui est serré, cuisiner et faire la vaisselle, monter la tente et la ranger au matin. Le voleur de voitures s'étonne qu'on puisse se passer d'une voiture pour aller d'un point à un autre et qu'on peut rigoler, ressentir du bonheur sans boire, fumer ou ingérer des produits toxiques. Il devient autonome et en fin de parcours, il arrive qu'il fasse une étape sans son accompagnant. Afin d'accélérer la re-socialisation, nous envoyons des « co-marcheurs » qui viennent rompre le face à face entre l'adolescent et son accompagnant.

La marche va produire une alchimie, un changement qui étonne tous ceux qui revoient les jeunes qui nous sont confiés après la marche. Au long du chemin, ils ont ouvert des fenêtres sur la vie, pris des leçons d'histoire, de géographie et de langue. Les mutiques sont devenus bavards, l'idée négative qu'ils avaient d'eux-mêmes se transforme en fierté d'avoir accompli un exploit. L'un d'entre eux a résumé superbement la transformation « quand je suis parti, nous a-t-il dit, j'étais un blaireau. Depuis que je suis revenu, je suis un héros ». Caïd dans le sens de fort, il l'est resté, mais le caïd négatif s'est mué en caïd positif. Il sait, au retour, qu'il est capable de grandes choses pour peu qu'il s'en donne les moyens. Il a découvert l'estime de soi sans laquelle la vie sociale est compliquée, voire impossible.

C'est sur cette transformation parfois radicale que nous nous appuyons pour essayer, dans la mesure de nos moyens et en accord avec les éducateurs, de les orienter vers l'apprentissage d'un métier. La marche les y a préparés. Dans l'apprentissage, il faut se lever tôt, faire sa journée, communiquer avec les autres, écouter, échanger. Pendant trois mois, ils s'y sont entraînés.

Là encore, difficile de dire que la réussite sera à 100%. Certains abandonnent, d'autres reviennent pour un temps à des pratiques illégales. Mais nous sommes conscients que la bonne graine est semée et nous disons que, même en cas d'échec de la marche après quelques semaines ou de récidive après la réussite du parcours, ils continuent de « marcher dans leur tête ». Car l'expérience est si riche, pour le ou la jeune comme pour l'accompagnant, qu'elle les marque à vie.

IV. Prospective

L'association OIKOTEN pratique l'aventure thérapeutique depuis 25 ans. Seuil s'efforce de la mettre en œuvre depuis près de dix ans. Non sans difficultés. Le milieu judiciaire se méfie des nouveautés. Depuis la nuit des temps, la prison est le seul remède, si l'on excepte qu'au Moyen Âge, on envoyait les délinquants prier à Compostelle. Un millénaire de culture judéo-chrétienne ne s'efface pas en un jour.

De leur côté, les politiques ont compris qu'en matière électorale, la répression est payante et surfent sur les peurs de l'opinion. Le phénomène des banlieues a conduit à des généralisations abusives. Les délits de faciès, la brutalité de certains policiers y exacerbent la violence et il est troublant de constater que les menaces de « nettoyage au kärcher » et l'entrée en fonction parfois brutale des Brigades anti-criminalité (BAC) ont été accompagnées de l'apparition des armes dans les

banlieues. La violence appelle la violence surtout quand certains jeunes réalisent qu'ils n'ont plus rien à perdre puisqu'ils n'ont pas les moyens de gagner dans la société qu'on leur propose. Il est regrettable que lorsque l'État se préoccupe des banlieues, il embauche des gendarmes et des gardiens de prison quand il faudrait surtout des éducateurs. Je ne peux ici m'empêcher de citer la phrase de Victor Hugo : « Ouvrir une école, c'est fermer une prison ». Aujourd'hui, les pouvoirs publics font exactement le contraire. Les politiques, de gauche comme de droite, sont particulièrement inventifs : après les foyers qu'on jugeait mal adaptés, on s'est lancé dans une escalade répressive : en dix ans on a beaucoup construit pour les jeunes ; on est passé des CER, centres éducatifs renforcés, aux CEF, les centres éducatifs fermés et enfin tout récemment aux EPM, établissements pénitentiaires pour mineurs. La démarche privilégie le bâton à la carotte. Et le prix de ces établissements et de leur fonctionnement est aberrant. Si l'opinion savait qu'une journée de prison, pour les jeunes des EPM est plus coûteuse qu'une journée d'hôpital, elle serait sans doute moins répressive.

Nous avons eu et nous avons encore beaucoup de difficultés à dépasser des pratiques administratives tatillonnes et frileuses. La dernière en date les résume toutes : depuis le mois de mai 2009, et au nom du sacro-saint principe de précaution, l'administration de la Protection Judiciaire de la Jeunesse nous interdit les marches à l'étranger afin que les jeunes qui pourraient nous être confiés n'attrapent pas la grippe AH1N1 ! C'était bien longtemps qu'elle n'apparaisse. Décision difficile à comprendre ; comme si le risque était pire et le virus, plus violent sur le plateau espagnol que dans les foyers et les prisons d'où nous essayons d'arracher ces jeunes vies. On nous a refait le coup du nuage de Tchernobyl. Sans grande conviction puisque c'était à l'opposé de la méthode, nous avons tenté trois marches en France ; trois échecs. La rupture et l'éloignement sont à la base de la méthode. Nous attendons la fin de la pandémie et en ce mois de décembre, une demande visant à reprendre les marches sous réserve de faire vacciner les gamins est restée sans réponse jusqu'à ce jour.

Un certain nombre de juges sont encore très répressifs. Il est vrai que la marche en liberté s'oppose radicalement à la multiséculaire tradition de « surveiller et punir » qui fonde les règles de nos sociétés. Mais il y a des signes positifs. Certains juges se passionnent tant pour notre méthode qu'ils (ou elles) viennent assister à la petite fête que nous donnons pour le départ du jeune vers sa grande aventure. Nous y invitons aussi éducateur, famille et amis.

Nous ne nous décourageons pas. Nous espérons dans les prochaines années créer une dizaine d'antennes régionales afin de nous rapprocher des découpages administratifs et de mutualiser nos moyens qui restent dérisoires. Mais nous sommes confiants, chacun y mettant du sien, il sera possible de tendre la main à ces jeunes en difficulté, qui ont subi les pires violences et de les aider à affronter la vie de citoyens.

Un jeune délinquant, pendant la marche, a découvert la poésie avec un rare bonheur comme l'avait fait avant lui Georges Brassens, adolescent en perdition. Un ado a fait la marche avec le livre *Paroles* de Prévert dans son sac. D'autres écrivent ou slament. En racontant son histoire de cancre, Daniel Pennac a démontré que quand un adolescent est mal parti dans la vie, il est difficile de redresser son image. Mais le cancre qu'il était est devenu un professeur passionné par son métier et un grand écrivain.

Il y a d'autres talents cachés dans nos banlieues. Il suffit de les faire éclore.