



*L'homme qui marche partout*  
*Pensée de la semaine #04 : le mardi 27 janvier 2026*

Bonjour !

La pensée de cette semaine est de Frédéric Gros :

**Ainsi la grande séparation du "dehors" et du "dedans" se trouve bouleversée par la marche. Il ne faudrait pas dire qu'on traverse les montagnes, les plaines, et qu'on s'arrête dans les gîtes. C'est presque le contraire : pendant plusieurs jours, j'habite un paysage, j'en prends lentement possession, j'en fais mon site... c'est bien ici chez moi tout le jour, c'est là que je vais demeurer en marchant.**

Jeune, à part les heures assis sur un banc d'école, je passais le plus clair de mon temps dehors. Ce « dehors » était mon petit monde à moi, mon univers à explorer, ma liberté à vivre.

Aujourd'hui, ce « dehors » demeure mon espace privilégié pour la réflexion, la création et la reconnexion quotidienne avec moi-même et le monde qui m'entoure, en marchant.

Et vous ?

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Envoutante Islande  
Crédit photo : Pixabay

À l'épisode du 27 janvier 2026 de *Marcher vers le bien-être*, Mireille Roberge nous raconte avec humour et entrain pourquoi, la cinquantaine à peine franchie, elle a troqué les pédales de son vélo contre des chaussures de randonnée afin de traverser l'Europe à pied, en l'espace de six mois, en solitaire et animée par son goût viscéral de l'aventure.

*Marcher vers le bien-être* est diffusée les mardis à 22h, en reprise les mercredis à 11h, les vendredis à minuit et les samedis à 10h sur les ondes FM de Radio VM (91,3 Montréal ; 89,3 Victoriaville ; 89,9 Trois-Rivières ; 100,3 Sherbrooke ; 104,1 Rimouski). On peut aussi l'écouter en direct sur Internet aux moments de diffusion en allant sur le site [radiovm.com](http://radiovm.com). Les épisodes depuis le début de l'émission en 2021 sont disponibles en permanence sur le site [jemarchepartout.com](http://jemarchepartout.com), téléchargeables pour être écoutés en balados.

Vous pouvez poursuivre la réflexion en écoutant ma chronique à *Debout VM*, l'émission matinale à Radio VM animée par Michel Gailloux de 07h00 à 08h30. Ma chronique est présentée tous les jeudis vers 08h15 et disponible par la suite sur le site [jemarchepartout.com](http://jemarchepartout.com).

N'hésitez pas à partager *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement à : [info@jemarchepartout.com](mailto:info@jemarchepartout.com). Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

La *Pensée* depuis le début de sa parution est également disponible sur [jemarchepartout.com](http://jemarchepartout.com) sous la rubrique Les ressources.