

Pensée de la semaine #4 – le 27 janvier 2026

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.

Bonjour !

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 ?

N'hésitez pas à partager cette *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement en m'écrivant à info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

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.

Bonne route et à la prochaine !

Denis



Envoutante Islande !

Crédit photo : Pixabay

* *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. De plus, tous les épisodes depuis le début de l'émission en 2021 sont disponibles en permanence sur le site jemarchepartout.com, téléchargeables pour être écoutés en balados.

Vous pouvez également poursuivre la réflexion en écoutant ma chronique à l'émission matinale à Radio VM, *Debout VM*, animée par Michel Gailloux de 07h00 à 08h30. Ma chronique est présentée tous les jeudis vers 08h15.