

Pensée de la semaine #5 – le 3 février 2026

La pensée de la semaine est de Erling Kagge :

Mettre un pied devant l'autre est l'une des choses les plus importantes que nous fassions.

Bonjour !

Bien que simple à première vue, la pensée* de Kagge nous rappelle que la vie est une longue et unique marche, de la naissance à la mort. En sanskrit, explique-t-il, le passé se dit gata, « ce que nous avons marché », et le futur anagata, « ce que nous n'avons pas encore marché » ... le présent est marqué par quelque chose d'aussi naturel que « ce qui existe directement devant nous ».

La pensée prend tout son sens lorsque l'on considère que Kagge est un explorateur polaire norvégien et la première personne à avoir réussi le « challenge des trois pôles » en atteignant le pôle Nord, le pôle Sud et le sommet du mont Everest. Il est aussi écrivain, éditeur, alpiniste, avocat, collectionneur d'art, et père de trois adolescentes.

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 3 février 2026 de *Marcher vers le bien-être***, Martine Breuillaud nous invite à l'accompagner dans un voyage « yoga et marche » au Népal, un coin du monde où règne la simplicité et le bien-être, avec en prime quelques moments privilégiés à pratiquer le yoga au pied l'arbre de la Bodhi sous lequel le Bouddha atteignit l'éveil.

Bonne route et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay

* Tirée du livre de Kagge, *Pas à pas – Faites de la marche un art*.

** *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. 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 *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.