

Pensée de la semaine #7 – le 17 février 2026

La pensée de la semaine est d'Albert Bosch :

Vivre pour se sentir vivant.

Bonjour !

Cette pensée est le titre d'un livre de Bosch qui relate sa traversée de l'Antarctique à pied en 67 jours. Il a par ailleurs couru plusieurs fois le Paris-Dakar et gravi les sommets les plus élevés du monde. Ce sont ces expériences extrêmes qui le font « vivre », sentir qu'il est vivant.

On pourrait tout aussi bien dire : Marcher pour se sentir vivant ! Marcher en pleine conscience, lucidement alerte au moment présent, se sentir vivre dans toute la splendeur de l'être. Lors de longues randonnées à la campagne et de simples promenades dans un parc près de chez soi.

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 17 février 2026 de *Marcher vers le bien-être**, Sophie Hartung nous raconte qu'effectivement nous pouvons vivre pleinement en nous déplaçant au rythme de nos pas et de notre sensibilité à la réalité qui nous entoure.

Bonne route et à la prochaine !

Denis



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. 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 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.