



L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #19 : le mardi 12 mai 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est d'Alexandre Dumas :

Marcher deux heures par jour, dormir sept heures par nuit.

À ces deux éléments de la philosophie de cet auteur prolifique, axée sur la régularité, la modération et l'énergie créatrice, s'ajoutent « un lever dès l'éveil, un travail immédiat, ainsi qu'une alimentation lente et à la faim/soif ».

Et la surprise promise... la transcription des merveilleuses narrations du film *À Pied !* présenté en salle jusqu'au 14 mai à Québec, Montréal, Sherbrooke et Joliette, de même qu'à Sainte Adèle et de nouveau à Montréal le 17, et enfin à Cowansville le 18. [Cliquer ici](#) pour visionner la bande annonce du film.

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay — garnoteldelphine

Exceptionnellement en cette période estivale de rediffusion d'épisodes de *Marcher vers le bien-être*, je vous propose cette semaine une entrevue récente portant sur le film *À Pied*, en compagnie de la réalisatrice Vali Fugulin et de Raphaël Ettore, à l'origine de l'idée du film.

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.

N'hésitez pas à partager la *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement à : 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 sous la rubrique Les ressources.