



*L'homme qui marche partout*  
*Pensée de la semaine #20 : le mardi 19 mai 2026*

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est de Gisèle Pelicot :

**Il m'a fallu marcher. Il m'a fallu le silence qu'il n'est pas si facile d'affronter. Je m'accroche. J'irai au bout du trajet. Je suis le funambule sur la corde raide. Je dois continuer.... je me concentre sur le prochain pas, le prochain jour.**

La marche est souvent décrite comme une suite de déséquilibres contrôlés, où chaque pas est une chute rattrapée par le pied qui avance. Ce principe fondamental s'applique autant à la biomécanique qu'à d'autres domaines comme la philosophie ou la pensée créative.

Paradoxalement, cette « suite de déséquilibres contrôlés » qu'est la marche a permis à Pelicot de maintenir l'équilibre mental et émotionnel tout au long de son inimaginable calvaire, pour enfin retrouver la joie de vivre. [Cliquer ici](#) pour connaître la référence de la bouleversante histoire de Gisèle Pelicot.

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay — manfredrichter

À compter du 5 mai jusqu'au lancement de notre sixième saison le 9 septembre prochain, *Marcher vers le bien-être* fait relâche en vous accompagnant néanmoins tout au long de l'été grâce à la rediffusion de certains épisodes de l'émission, selon l'horaire habituel.

*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 la *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.