



*L'homme qui marche partout*  
*Pensée de la semaine #04 : le mardi 27 janvier 2026*

Bonjour !

La *Pensée de la 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.**

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 ?

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Envoutante Islande  
Crédit photo : Pixabay

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 de la semaine* depuis le début de sa parution est également disponible sur le site Web [jemarchepartout.com](http://jemarchepartout.com) sous la rubrique *Les ressources*.

Vous trouverez également sur ce site tous les épisodes de l'émission de radio *Marcher vers le bien-être*, de même que ma chronique hebdomadaire à *Debout VM* et plusieurs autres éléments vous invitant à poursuivre la réflexion sur les bienfaits de la marche.