



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

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 de la semaine* depuis le début de sa parution est également disponible sur le site Web 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.