

Pauline Wald

*Marcher
vers son essentiel*

Voyage intérieur sur le chemin de Compostelle

● Éditions
EYROLLES

« Marche sur ton propre chemin,
tout le reste est égarement. »

Gitta Mallasz

PROLOGUE

Janvier 2021

J'entends le bruit des vagues depuis mon appartement. Je viens d'atteindre Sagres, dans le Sud du Portugal. Comme à chaque arrivée dans un nouvel endroit, j'ai besoin d'un temps d'adaptation. Mes repères extérieurs ont changé, ceux de l'intérieur ont besoin de s'habituer. Je viens de parcourir plusieurs centaines de kilomètres rapidement, en bus ; mon corps n'a pas encore pris ses marques.

Ma première mission de la journée est d'aller faire des courses au magasin le plus proche, qui est à trois quarts d'heure de marche. Le trajet, sous un soleil au zénith, est long et éreintant. J'essaie d'arrêter des voitures en levant le pouce. Tant de voitures ne transportant qu'un seul passager vont dans la même direction.

Personne ne s'arrête.

Je déambule longtemps dans l'Intermarché à la recherche de produits biologiques. Je rentre péniblement, toujours à pied, à mon appartement.

Il est déjà 15 heures. Je suis affamée ; je prépare quelques légumes surgelés avec du riz.

Le temps est maussade. Je passe l'après-midi dans mon lit à regarder des vidéos en suivant, sans réfléchir ni grand plaisir, les recommandations de YouTube.

Puis je regarde par la fenêtre, le soleil va bientôt se coucher. L'océan est juste en face de mon appartement. J'ai envie d'aller mettre les pieds dans l'eau tant qu'il fait encore jour.

Avant cela, je me prépare une tisane verveine-menthe et je répons à quelques e-mails. Rien d'urgent.

Ça y est, le soleil vient de se coucher. Il ne m'a pas attendue. Il n'attend pas. Il a son heure. Sa routine. Contrairement à moi qui me laisse happer par l'extérieur, en ce moment, sans cap ni planning précis.

J'enfile ma veste à la va-vite, prends mon carnet de notes et un stylo, et descends les marches jusqu'au bord de l'eau. Je dépose mes chaussures et mon calepin puis je cours, pieds nus, vers l'océan.

J'aime la sensation de fraîcheur qui recouvre mes pieds. Je souris devant tant de puissance. L'océan non plus n'attend pas, il se dirige dangereusement vers mon carnet si précieux. Rien ne l'arrête. Il continue.

Je cours. J'ai tout juste le temps d'attraper mes chaussures et mon calepin. J'ai de l'eau jusqu'aux genoux.

PROLOGUE

Puis je vais m'installer sur un banc, un peu plus haut.

Moi aussi, j'ai besoin d'élangs qui partent de l'intérieur de mon être, et qui, comme le soleil et l'océan, n'attendent personne. Des élangs qui jaillissent et ne dépendent pas des conditions extérieures (des recommandations de YouTube, de ma boîte e-mail, des réseaux sociaux, de mon état de fatigue).

Je décide de mettre mon téléphone en mode avion plusieurs heures par jour et de me recréer une routine pour enfin avancer sur ce livre, le récit de mon aventure sur le chemin de Compostelle et, plus généralement, sur le Chemin de la Vie.

INTRODUCTION

L'APPEL DU CHEMIN

J'ai entendu parler du chemin de Compostelle pour la première fois il y a plusieurs années, lors d'un dîner de famille. « Un jour, on fera Compostelle », entendais-je dans les conversations. Ça sonnait comme un désir un peu lointain et inaccessible, comme une résolution que l'on prononce le premier jour de l'année. Mon oncle s'est lancé sur un tronçon du Chemin et en est revenu avec les yeux qui pétillent et de belles photos. Ma mère aurait adoré se mettre en route, mais elle ne voulait pas marcher seule et mon père n'était pas emballé par l'idée. Je voyais le chemin de Compostelle comme un pèlerinage catholique sur lequel se lancent des passionnés du patrimoine sacré français et des randonneurs aguerris au début de leur retraite. Je n'entrais dans aucune de ces catégories.

Puis il y a eu ce jour où je voyageais en Indonésie, en 2014. Lors d'une sortie touristique, j'ai rencontré

cette fille d'une vingtaine d'années qui revenait du chemin de Compostelle, le *Camino*, comme elle disait (« chemin » en espagnol). « J'ai mieux compris qui j'étais après ces cinq semaines de marche, il y a une magie sur ce chemin », m'a-t-elle dit. Un léger frisson m'a parcourue lorsqu'elle a prononcé ces mots. J'ai senti que derrière les aspects religieux et sportifs de ce chemin, il y avait une spiritualité au sens large. Elle a planté une graine en moi. Ce jour-là, je me suis dit : « Un jour, je ferai Compostelle. »

Décembre 2015

Je m'engouffre dans la rame surpeuplée du métro pour rentrer chez moi après une grosse journée de travail. Mon job actuel consiste à contrôler la productivité de banques régionales. Tout cela est supervisé par une hiérarchie intransigeante qui fixe volontairement des échéances quasi impossibles à atteindre. Jeunes dociles sortant d'école de commerce, nous voulons faire nos preuves, alors nous bossons d'arrache-pied jusque tard le soir, et certains week-ends, pour essayer de tenir les délais.

Il est 19 h 30, je vais me commander des sushis et avancer sur un dossier important à rendre demain. J'espère que j'aurai au moins six heures de sommeil. Demain est un grand jour : on présente ce dossier devant le grand chef du service. Lors de ces réunions, les hommes mettent leur plus beau costard et les

femmes, des chaussures à talon et des tailleurs-jupes ou des robes. L'image que l'on donne à voir est au moins aussi importante que la qualité du travail rendu. Le maquillage camouflera mes cernes. Ma drogue, pour continuer à avancer et à paraître avenante tout en manquant cruellement de sommeil, c'est le café à haute dose et le Guronsan. Je donne toute mon énergie vitale à une entreprise qui m'offre en échange un bon salaire avec lequel je peux payer mes factures, manger dans de bons restaurants, louer un joli appartement et séjourner dans de beaux hôtels lorsque je pars en vacances. J'ai l'impression de perdre ma vie à la gagner.

Je sors de mon sac le livre *Imparfais, libres et heureux : Pratiques de l'estime de soi*¹ de Christophe André, le psychiatre qui a beaucoup écrit sur les émotions et la méditation. Ça fait plus de deux ans que j'ai repris des études de psychologie à distance. J'ouvre le livre : « Il n'y a rien à réussir, il n'y a qu'à agir de notre mieux. Puis lâcher tout cela, pour respirer, sourire, et vivre. »

Je ferme les yeux quelques minutes et je prends une grande inspiration. Je m'imagine sur une planche de surf. Je lâche la barre en métal du métro, j'ancre mes pieds dans le sol, je suis en train de surfer. Le métro accélère, je vais vaciller, alors je me raccroche à la barre. J'aimerais tellement la lâcher et plonger dans l'océan. Que ce grand jeu s'arrête enfin.

1. Odile Jacob, 2009.

Le métro arrive à ma station. Je sors de la jungle souterraine et je marche rapidement jusqu'à mon appartement pour avancer sur mon dossier.

Une question ne me lâche pas : quel est le sens de tout ça ? Tout ça pour quoi ? Et pourquoi toi ? Que fais-tu là, en tailleur, à produire des rapports sur la gestion des risques d'une banque ? Qu'est-ce qui t'a menée ici ?

Septembre 2016

— J'ai envie de quitter mon travail. Mais je ne sais pas quoi faire après. Qu'est-ce que ma famille va penser de moi ? Mes études me plaisent mais il me reste encore trois ans pour devenir psychologue. Je ne tiendrai pas trois ans dans mon travail actuel. Et puis, je ne suis même pas sûre que ce soit ma voie, la psychologie. Mais... et si je finissais à la rue, perdue, sans argent ?

— Vous êtes rongée par la peur, me dit Mme D., psychothérapeute, d'un ton agacé, en regardant mes ongles rongés.

Merci, ça ne m'aide pas d'entendre ça..., me dis-je intérieurement. Je ne sais plus comment me tenir sur ma chaise, j'observe mes pieds quelques instants. Ces mots me culpabilisent. Mme D. poursuit :

— À un moment, il faut dire STOP à toutes ces réflexions tournées vers le futur. Octroyez-vous une pause de toutes ces pensées parasites qui vous

polluent et vous empêchent d'avancer. Pendant une semaine, cessez de leur laisser de la place et voyez comment vous vous sentez.

Sur le trajet du retour, j'entends cette phrase en boucle dans ma tête : « Vous êtes rongée par la peur. »

Pour qui elle se prend pour me juger ? Je n'ai pas payé 100 euros l'heure pour qu'on me parle sur ce ton... C'est évident, je ne mettrai plus les pieds dans son cabinet.

Cette phrase continue de creuser son chemin en moi les jours suivants.

Quand je me brosse les dents.

Quand je me prépare à manger.

Quand je me ronge les ongles...

« Vous êtes rongée par la peur. »

Et si elle avait raison ? Et si je me lâchais un peu la grappe ?

Qu'est-ce que je ferais si je n'avais pas peur ?

Que se passerait-il si je restais dans l'entreprise dans laquelle je travaille depuis six ans ? Je me vois assise au même bureau à produire les mêmes rapports dans vingt ans : la Pauline qui vit cette réalité semble éteinte, même si elle vit dans l'opulence et la sécurité. Ce scénario ne me plaît pas. Je sens qu'il y a une autre vie, plus belle, qui m'attend ailleurs.

Que se passerait-il si je quittais ce job et que j'essayais de me créer une vie qui m'inspire davantage ? Le pire scénario est en effet de me retrouver sans argent, encore plus perdue qu'avant. Des images de mon voyage au Ladakh, une région bouddhiste

du Nord de l'Inde, en 2014, me reviennent tout à coup. Après un thé noir au lait, des nonnes m'ont invitée à revenir quand je le voudrais dans leur village isolé, au cœur de l'Himalaya. Là-bas, on peut vivre confortablement pour moins de 100 euros par mois. Le pire scénario n'est pas cauchemardesque. Loin de là.

En fait, le pire, ce serait de ne pas essayer de me proposer autre chose.

Il faut que je quitte ce travail.

Pas dans deux ans. Ni dans six mois. Maintenant!

Janvier 2017

Je suis reçue dans le bureau des Ressources humaines de mon entreprise. Mon interlocutrice a ma lettre de demande de départ sous les yeux. Ses lèvres minces peintes en rouge lui donnent un air pincé. Son regard froid et fuyant ne présage rien de positif.

— Non, nous ne pouvons pas accepter votre demande de rupture amiable.

— Je n'ai pas l'intention de postuler ailleurs, j'ai ce projet de devenir psychologue et ça prendra du temps, alors partir dans de bonnes conditions m'est essentiel.

— Nous sommes désolés; on ne fait pas ça ici. Si vous voulez partir, démissionnez!

Je rentre chez moi en colère contre ma hiérarchie, mon entreprise, le système capitaliste

en général et aussi contre le simple fait de devoir gagner de l'argent pour subvenir à ses besoins. J'appelle une amie sur le trajet et lui explique toute ma frustration :

— Je n'en peux plus, je suis à bout, j'ai une boule au ventre quand j'entre dans l'ascenseur chaque matin, puis je me vide peu à peu de mon énergie au fur et à mesure de la journée. Partir en rupture amiable m'assurerait un petit coussin de sécurité, le temps que je me réinsère dans le système. Là, pour l'instant, je me sens exténuée, vidée, bonne à rien.

— Je vois que tu as beaucoup de jugements et de colère en toi. J'ai un conseil à te donner : ne pars pas avant d'avoir pardonné, à cette entreprise, à ta hiérarchie, au système. Et lâche un peu ton désir auquel tu sembles tellement accrochée. Quand tu auras pardonné, tu pourras partir sereinement et tu obtiendras ce que tu veux. Et de toute façon, tant que tu n'auras pas pardonné, tu revivras le même genre de situation ailleurs. Le décor aura changé. Pourtant, la scène sera la même.

J'ai pu entrevoir l'idée que la colère et les jugements m'éloigneraient de ce que je désirais. Aussi, partir en gardant de la colère en moi m'amènerait à rencontrer des situations similaires dans le futur.

Au cours des semaines suivantes, j'ai instauré un rituel, chaque matin. Mon réveil sonnait, j'émergeais péniblement. Je m'asseyais en tailleur sur mon lit avant même d'allumer mon téléphone. Je prenais trois grandes inspirations profondes pour calmer les

pensées parasites qui me visitaient. Puis je remerciais : cette entreprise qui m'a accueillie et fait confiance en tant que jeune diplômée, toutes les personnes croisées, celles avec lesquelles j'ai partagé un sourire et aussi celles qui m'ont fait prendre conscience que je n'arrivais pas à poser mes limites, l'abondance financière. Au début, une part de moi résistait et se contractait, puis c'est devenu de plus en plus fluide à force de pratiquer.

Comme si j'enlevais les couches d'un oignon, j'ai vu que le plus difficile était de me pardonner à moi-même pour ce que je m'étais fait endurer. J'avais choisi de rester. J'ai cessé de blâmer qui que ce soit d'extérieur à moi. J'ai repris ma responsabilité sur la situation.

Avril 2017

Un beau jour, quelques mois plus tard, on m'a appelée pour dire « Oui » à ma demande de rupture amiable. J'ai vu ça comme une réponse extérieure à un travail intérieur : « Oui, on te laisse partir, tu es prête, bon chemin. »

Justement, le chemin, il s'est imposé de lui-même, de façon progressive et évidente, les semaines suivantes. Les *deadlines*, le métro-boulot-dodo, le manque de sens du métier de cadre dans le secteur bancaire m'avaient littéralement achevée. J'avais besoin de me réparer. Pour cela, j'aspirais à plus de simplicité, de nature, de soleil, de rencontres

bienveillantes et stimulantes, de temps, d'espace. Toutes ces choses dont j'avais manqué.

J'avais déjà assez à penser avec mes questionnements sur où aller et quoi faire de ma vie. Alors, marcher sur un chemin bien balisé et tracé, d'un point A à un point B, me convenait parfaitement. Cette structure me permettrait sans doute de me détendre suffisamment pour laisser la magie s'immiscer entre le départ et l'arrivée.

Aussi, je me dis que le mouvement de mon corps s'accompagnerait certainement d'un mouvement de mon esprit et apporterait des réponses à mes questions : qui suis-je ? Que suis-je censée faire ? Quel est le sens de la vie ? Comment peut-on être heureux dans ce monde ? Un vaste programme !

Juin 2017

— Je pars marcher sur le chemin de Compostelle.

— Ah super, tu vas partir d'où ? me demande l'un de mes proches.

— De Strasbourg, et plus précisément de la maison où j'ai grandi, comme les pèlerins du Moyen Âge qui partaient de chez eux.

— Mais c'est loin, il y a plus de deux mille kilomètres, ça va te prendre énormément de temps !

— Ça tombe bien, j'ai tout mon temps.

Ça fait quinze ans que je suis sur l'autoroute, depuis le lycée, voire le collège. « Tu es bonne à l'école, travaille bien pour être prise en classes

préparatoires. Bosse à fond en prépa pour avoir une bonne école de commerce. Choisis l'option finance et trouve de super stages pour décrocher un CDI bien payé dans une grande entreprise à la sortie de l'école. Gravis les échelons de la hiérarchie pour passer chef. Maintenant, continue à gravir les échelons, achète ton bien immobilier et fais des enfants avant trente ans... »

Bon, si je comprends bien, je dois bosser à fond, et vite, pour passer à l'étape supérieure puis à la prochaine. Ça fait quinze ans que je suis sur cette voie rapide. J'ai récemment saisi que ça ne s'arrêterait jamais... à moins que je ne le décide.

Que je fasse un pas de côté. Que j'interrompe la course du hamster dans sa roue.

— Tu vas perdre des trimestres pour la retraite si tu pars trop longtemps, tu en as conscience ? ajoute-t-il.

— Justement, je pars en retraite, je me retire de mon quotidien pour mieux y revenir.

Je n'ai rien contre le système de pension, au contraire, mais je me dis que celui-ci ne doit pas nous empêcher de conduire notre vie autrement.

Et si c'était à nous de nous créer nos propres retraites quand on sent que c'est le moment ?

— Ce ne serait pas une fuite de partir marcher comme ça ?

Je bois une gorgée d'eau tiède citronnée et prends quelques instants de réflexion :

— Non. Au contraire ! Je ne veux plus fuir mes désirs, me fuir moi-même à travers des « il faut » et

des « on doit », en acceptant une situation qui ne m'épanouit pas complètement, sans essayer de vivre autre chose qui m'attire et m'appelle. Je souhaite me lancer dans ce voyage, non pas pour (me) fuir, mais pour rencontrer des facettes de moi qui ne trouvent pas leur place dans mon quotidien.

Je fixe la date de départ : ce sera le 9 août 2017. C'est la Saint-Amour ce jour-là, et j'aime ce symbole. Partir au nom de l'amour : l'amour de soi et de la vie.

Et puis ça tombe un 9, et en numérologie, le 9 représente la fin d'un cycle : la fin d'un cycle de plusieurs années de salariat dans la finance, en CDI.

Parfois, il faut juste fixer une date et décider de faire le premier pas.

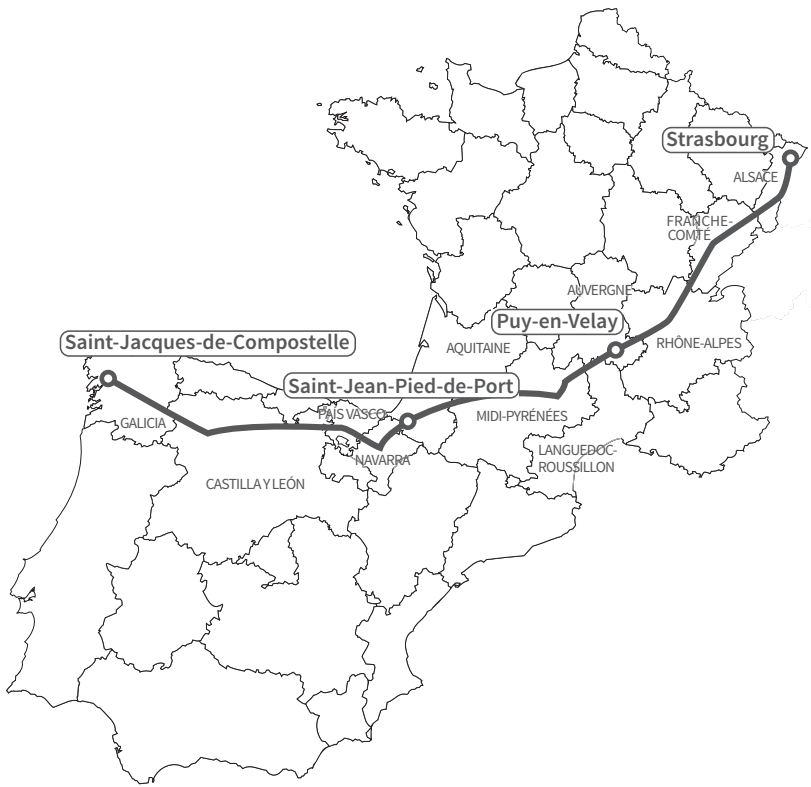


TABLE DES MATIÈRES

Prologue.....	5
Introduction : l'appel du Chemin.....	9

Partie 1

De Strasbourg au Puy-en-Velay

1. Faire le premier pas.....	23
2. Douce solitude.....	33
3. Tracer son propre chemin.....	45
4. Mère.....	51
5. S'abandonner.....	59
6. Liberté?.....	67
7. La nuit noire.....	75

Partie 2

Du Puy-en-Velay à Saint-Jean-Pied-de-Port

8. Repartir du bon pied.....	85
9. La médaille miraculeuse.....	95
10. Suivre son GPS intérieur.....	105
11. Marcher sans savoir où aller.....	117

12.	Faire face à ses démons	127
13.	Cœuvrer librement et dans la joie.....	135
14.	Lassitude	145
15.	Bonheur	153
16.	Accueillir ses émotions.....	163
17.	Transformer le plomb en or.....	171

Partie 3

De Saint-Jean-Pied-de-Port à Saint-Jacques-de-Compostelle

18.	Nouveau souffle	185
19.	Changer son regard.....	195
20.	Marcher vers soi.....	207
21.	Se laisser visiter par une idée.....	213
22.	Moment présent.....	223
23.	Avoir la foi.....	231
24.	Ne te sauve pas	241
25.	Déception.....	251
26.	Nous sommes Un.....	259
27.	La fin de la terre	269
28.	Le retour aux sources	279

Épilogue.....	287
---------------	-----

Annexes.....	289
--------------	-----

Les huit conseils que j'aurais aimé recevoir avant de me lancer sur le chemin de Compostelle.....	289
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<i>Pars sans attente et avec un esprit d'ouverture..</i>	289
----------------------------------------------------------	-----

<i>Fixe-toi de petits objectifs.....</i>	289
------------------------------------------	-----

TABLE DES MATIÈRES

<i>Allège ton sac à dos</i>	290
<i>Fais preuve de courage la première semaine</i>	290
<i>Délaisse ton téléphone</i>	290
<i>Laisse le Chemin agir en toi graduellement</i>	291
<i>Marche à ton propre rythme</i>	291
<i>Laisse-toi du temps pour digérer au retour</i>	292
Les enseignements du Chemin.....	293
<i>Prendre mes peurs par la main</i> <i>et continuer à avancer</i>	293
<i>Me concentrer sur les petits pas quotidiens</i> <i>plutôt que sur le sommet de la montagne</i>	294
<i>Écouter mon propre rythme</i>	294
<i>Me souvenir que ce que je donne à l'autre,</i> <i>je me le donne à moi-même</i>	295
<i>Garder les yeux ouverts</i> <i>sur la magie du quotidien</i>	296
<i>Me laisser transformer par le Chemin</i>	296
Remerciements.....	299