



Par Anne-France Wéry,
coach, experte en
relations humaines
et leadership.
www.Pre-Face.be.

Apprendre à **marcher**, c'est désapprendre à **courir**

L'été a rangé ses valises, place aux couleurs d'automne qui invitent à contempler les jeux de lumière, à respirer toutes les fragrances, à écouter le vent dans les feuilles, à s'offrir régulièrement une marche en forêt, en pleine nature.

La méditation peut se faire en position assise, jambes croisées, ce n'est toutefois qu'une de ses nombreuses formes. Et si marcher avec attention en était une autre ?

Quel rythme avez-vous repris depuis la rentrée ? Course ? Sprint ? Marathon ? Et si vous passiez de l'urgence à l'endurance ? Scientifiquement, l'endurance est définie comme une aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée.

La marche invite à avancer en conscience, dans un effort relatif, durablement dans le quotidien. Elle offre un sas entre deux activités. Elle aide à fermer des portes dans sa tête.

Efforcez-vous d'avancer plus lentement que de coutume, à 80 pour cent de votre rythme habituel. Ensuite hâtez le pas en restant présent/e et conscient/e à ce qui se passe en vous en marchant à cette vitesse. Ralentissez à nouveau pour vraiment apprécier chaque pas. Sentez le plein contact avec le sol, votre point d'appui inébranlable.

Apprendre à marcher, c'est désapprendre à courir, à s'essouffler, à se déborder, à s'impatienter.

« Le chemin est le but » :

Quelle est l'intention de chacun de vos pas ?

Quel rythme vous offre de la quiétude dans le mouvement et le flux des activités ?

Comment êtes-vous présents à vous-même, conscients de votre respiration, de l'air qui entre et sort et se renouvelle à chaque fois ?

Quelle profondeur donnez-vous à votre marche pour déposer les masques, vous dépouiller du superflu, rencontrer l'essentiel ?

Comment êtes-vous prêts à découvrir des chemins de traverses et quitter vos autoroutes d'habitudes envahissantes ?

Quels embouteillages voulez-vous fluidifier en ne fonçant pas à chaque fois vers le même obstacle et en trouvant de nouveaux itinéraires qui font plus de sens ?

Revenir les pieds sur terre c'est reprendre racine, prioriser, trier, quitter le superficiel et la dispersion.

Que cet automne puisse vous offrir dans votre marche du quotidien des empreintes de paix intérieures, des pas vers des relations sereines et apaisées, un rythme juste dans la durée.

