

UN ÉTÉ SUR LES ROUTES DE BELGIQUE

Et si on osait une (dé)marche intérieure ?

Pour se mettre en route, ce n'est pas tant la condition physique qui importe, mais plutôt la préparation mentale. Préparer son âme et son esprit à entrer en mouvement et surtout à se détacher. Sylvie Francotte et Jasmine Debels nous font profiter de leur expérience de pèlerines accomplies.

Pour envisager un départ et vivre l'instant présent, il est primordial de libérer sa tête. C'est en tout cas la ferme conviction de Sylvie. Après avoir réalisé le pèlerinage vers Saint-Jacques de Compostelle, elle continue de pérégriner chez nous. Pour elle, la route est une voie de transformation. Il ne s'agit donc pas seulement de marcher, mais de cheminer intérieurement. Dans le cheminement en lui-même, il y a trois phases, nous explique-t-elle, qui touche le corps, le cœur et l'âme.

Ralentir

La première étape consiste bien évidemment à se mettre en marche et oser faire le premier pas. C'est le temps des premiers bobos, des cloches, du mal de dos, même si, selon Sylvie, ces petits maux sont des signaux envoyés par notre corps pour nous inviter à ralentir. "Si on marche à son rythme, on n'a pas de petits bobos", nous assure-t-elle. Ecouter son corps est donc essentiel, c'est pourquoi Sylvie préfère la marche solitaire qui nous invite aussi à ralentir nos pensées, "nous avons beaucoup de difficultés à abandonner le rythme effréné de la vie active, à arrêter notre moulin à pensées".

Les trois premiers jours de marche correspondent donc généralement à la phase du corps, "on dit que le troisième jour est le plus difficile"; trois jours donc pour apprendre à ralentir corps et esprit. Ensuite, c'est notre cœur qui entre en jeu, il est désormais plus à vif, "on passe du rire aux larmes face à la beauté qui nous environne. On arrive au cœur de ce qu'on veut vivre en fait", raconte Sylvie.

Et puis, dans la dernière étape, celle de l'âme, "on commence à obtenir les réponses à nos questions". C'est une phase de libération, de quête spirituelle où la



Libérer sa tête, aller à son rythme, se laisser guider, tels sont les trois précieux conseils de Sylvie pour apprécier la route.

lecture des signes devient accessible, et conduit parfois à vivre une vraie conversion.

Se laisser conduire

Le chemin est aussi un temps pour se dépouiller; comme un oignon, le pèlerin doit peler, c'est-à-dire enlever ses couches au fil de la route, pour arriver à la transparence du message qu'il est venu chercher. Et pour vivre cela, il faut être seul(e) ou bien accompagné(e) pour être au diapason, à l'écoute de ce que l'autre vit. Si par définition le marcheur marche, il s'arrête aussi; l'objectif d'un pèlerin ne doit pas être de "faire une étape" mais de se laisser conduire par le chemin. "Avoir

un cap, c'est bien, mais il faut aussi se laisser beaucoup de liberté dans le parcours." Car cheminer, c'est aussi rencontrer et se laisser surprendre, s'ouvrir à l'inattendu. Une expérience à la portée de tous, dès que l'on accepte de lâcher prise. Le chemin peut alors devenir chemin de guérison, et ce fut le cas pour Sylvie, mais aussi pour Jasmine (lire ci-dessous).

Derniers conseils

Libérer sa tête, aller à son rythme, se laisser guider, tels sont les trois précieux conseils de Sylvie pour apprécier la route. Il est important de choisir un chemin de pèlerinage ancien qui conduit vers un sanctuaire ou un lieu symbolique. "Les

chemins ne sont pas là par hasard, ils ont toujours été des instruments thérapeutiques créés par l'homme", explique Sylvie. Que prendre avec soi? Le moins possible! Le sac à dos ne doit contenir que le strict nécessaire pour une journée, "les au cas où, on les laisse à la maison, sauf peut-être la cape de pluie", conseille la pèlerine namuroise.

Pas trop de vêtements non plus, pas de livres mais par contre un carnet de bord pour écrire, dessiner peut s'avérer très utile. Prévoir surtout une bonne quantité d'eau, se munir d'un (ou deux) bâton(s) de pèlerin pour s'équilibrer, corps et esprit, et chausser sandales, baskets ou bottines confortables. "Le chemin donne tout le reste". L'enjeu est donc le suivant: se faire léger dans le sac et dans la tête! "Le poids du sac, c'est le poids de nos peurs: peur d'avoir froid, faim, peur de s'ennuyer... Cheminer, c'est s'alléger matériellement et psychologiquement, et donc ne pas emporter ses peurs avec soi."

Le sac symbolise en soi tout ce qu'il nous faut lâcher pour vraiment partir libre.

Avant le départ, veillez bien sûr à vous munir d'un topo-guide de la région et/ou à télécharger les cartes topographiques sur votre smartphone. Il existe aussi des applis GPS gratuites et qui fonctionnent sans réseau. Si la technologie est une aide précieuse, saisissez toutefois cette occasion pour faire une vraie cure de détox digitale. Vous découvrirez aussi que demander son chemin aux personnes rencontrées est finalement la meilleure option.

✍️ Sophie DELHALLE

Pour connaître tous les conseils de Sylvie et la suivre dans ses pérégrinations, retrouvez-la sur son blog et sa page Facebook RadioCamino. Lisez également notre article "Vivre un chemin de transformation intérieure" sur www.cathobel.be

De Saint-Jacques à Saint-Jacques

Parmi les itinéraires possibles en Belgique, il en est un méconnu: "Le chemin de la Buse". Un parcours d'environ 1.600 kilomètres reliant toutes les églises Saint-Jacques existant en Belgique. C'est Jasmine Debels qui en a tracé le parcours pour la Wallonie. Rencontre.

C'est en 2014 que Jasmine prend pour la première fois la route, vers Saint-Jacques de Compostelle, sans savoir réellement quelle était la signification de ce chemin. "J'ai cherché des informations sur internet mais il y a tellement à lire, que si j'avais tout lu, je ne serais jamais partie!" Pendant trois mois, elle arpente les chemins de Namur à Saint-Jacques. Et depuis, Jasmine ne peut plus envisager de vivre sans marcher. En 2015, elle découvre ce chemin méconnu reliant les églises Saint-Jacques en Flandre et décide donc de se lancer dans l'aventure car, pour elle, les chemins sont souvent improvisés, ils sont un appel. Arrivée en Wallonie, Jasmine constate que le chemin n'est plus balisé. En 2016, elle part donc à la recherche des églises wallonnes dédiées à saint Jacques et trace ainsi un grand chemin jacquaire à travers la Belgique.

C'est sur le départ que nous contactons Jasmine, prête à embarquer dans un train, direction les Hautes Pyrénées. "Marcher, c'est prier, méditer avec les jambes. Quand je marche, je n'ai pas de problème de santé, je n'ai pas besoin de médicaments. Et quand je marche, je reçois aussi énormément." Le chemin a donc littéralement transformé Jasmine. En 2018, c'est vers Assise qu'elle se dirige dans les pas de saint François mais aussi de l'archange saint Michel. Le voyage durera huit mois. Aujourd'hui, elle quitte à nouveau la Belgique, malgré le coronavirus, pour se mettre en quête de sa propre féminité, sur les traces de Marie-Madeleine. Dans la marche, "je reçois des signes, mes chemins sont spirituels et c'est devenu ma vie. Je suis obligée de suivre, si je n'écoute pas mon instinct, je me prends une porte!" Aussi, la nature apporte beaucoup de choses, "tout y est", comme le dit Jasmine.



Jasmine Debels a tracé le parcours wallon du "Chemin de la Buse".

A l'aube de ce nouveau voyage, elle nous confie, "j'avais pris une tente mais je l'ai laissée chez des amis, je fais confiance à la Providence."

✍️ S.D.

Pour en savoir plus sur le Chemin de la Buse et télécharger l'itinéraire, rendez-vous sur <https://debelsjasmine.com/landkaart/> et visiter la page Facebook Pelgrimstocht 'De buizerd', Pèlerinage 'La Buse'.