Jour 3

Lausanne → Gland



34,9 km • 6 h 56 • +130 m • -145 m

108 km • 21 h • +1 055 m • -1 280 m



JOUR 3 : LAUSANNE – GLAND

18 mai

Il est cinq heures et demie, un nouveau jour se lève et avec lui, une joie simple et profonde m'habite. Je souris, mes pieds, hier encore en feu, semblent avoir entendu mes suppliques nocturnes. En effet, je n'ai presque aucune douleur ce matin. Un don, un petit miracle, je le perçois comme un murmure de réponse venu de l'invisible.

J'ai largement le temps avant le départ prévu à six heures et demie et je savoure ce moment de calme pour accomplir ma routine matinale sacrée du pèlerin. Chaque jour, elle m'offre un ancrage, un alignement et un souffle d'inspiration.

Je commence par un bain ou une douche froide pour éveiller mon corps et raviver le feu intérieur. Puis, assis en position du lotus, les mains jointes, je prononce cette prière de prospérité :

« Jésus, sauveur de l'Humanité, je te demande de m'aider dans mon travail.

Dieu, Père de l'homme, je t'implore : que mes tâches soient fructueuses et fécondes, éloigne de moi les entités, les démons, les mauvaises pensées, ainsi que toutes les influences négatives.

Vierge Marie, je t'implore de me guider et de me maintenir dans le droit chemin, loin des embûches, des mauvaises tentations et de tout ce qui peut me nuire.

Que la sérénité m'escorte tout au long de la journée et que la joie demeure avec moi.

Que ce jour soit une marche de plus sur l'escalier de l'ascension spirituelle.

Merci. »

Puis, dans la sérénité, je médite, je respire, je visualise l'étape à venir, je me relie à mon cœur. Le Chemin n'est pas qu'un parcours physique, il est pour

moi une offrande quotidienne à Dieu, à l'Univers, à la Vie, à l'Esprit qui me guide.

Avec Stéphane, nous sommes en grande forme ! Nos corps sont alertes, notre enthousiasme palpable et dès les premiers pas, nos jambes déroulent naturellement, sans effort. Pendant les dix premiers kilomètres, nous avançons à vive allure, les paysages du bord du lac Léman défilant comme une offrande : reflets dorés, arbres paisibles, ainsi que les cygnes flottant majestueusement sur l'eau cristalline, tout respire la beauté tranquille d'un monde encore baigné dans le calme du matin.

Nos discussions sont riches et profondes. À chaque mot échangé, un lien se tisse entre nos expériences, nos visions, nos doutes ainsi que nos élans et la marche, devenant elle aussi, enseignement.

À Morges, nous faisons une pause, une amie thérapeute que nous avons en commun, Zohra, m'avait exprimé plus tôt son envie de nous rejoindre pour un bout de l'étape. Au loin, près du château, une silhouette féminine agite les bras, c'est elle !

Nous nous étreignons chaleureusement, heureux de cette rencontre. Ensemble, nous allons nous asseoir dans un parc, au bord de l'eau. L'endroit est paisible, bercé par le clapotis du lac. Une boisson à la main, nous échangeons quelques mots avant de repartir, ce moment a la douceur des retrouvailles et la simplicité des rencontres justes.

Déjà dix kilomètres ont été parcourus et mes deux compagnons fatiguent. Stéphane, surtout, n'a pas l'habitude de marcher aussi longtemps à ce rythme, Zohra, elle, rayonne mais ses jambes peinent.

Comme il est midi passé, je propose une pause pique-nique. Le lieu s'y prête magnifiquement : une berge ombragée, des arbres protecteurs ainsi qu'une vue imprenable sur l'eau illuminée par un soleil radiant. Nous nous installons là, nos corps détendus, nos cœurs ouverts accompagnés de rires, de partages nourrissants et de sérénité. La nourriture est simple mais délicieuse et dans cet instant, le temps suspend son cours.

Ce moment sur la berge, à l'ombre des arbres, avait tout d'un sanctuaire provisoire. La douceur de vivre se déposait sur nos épaules comme un châle invisible. Mais au fond de moi, une intuition murmure : ce calme n'est qu'un prélude comme si le Chemin, dans sa sagesse impénétrable, m'offrait un instant de répit, un souffle avant la traversée du feu.

Ce contraste me frappa dès les premiers pas après la pause : la lumière avait changé, le bitume semblait plus lourd et chaque pas me rappelait que l'épreuve véritable ne se mesure pas à la distance mais à ce que le Chemin vient réveiller en nous.

Le moment des au revoir est venu. Stéphane est épuisé et pour ne rien arranger, la semelle de l'une de ses chaussures a fondu au contact du bitume brûlant, elle s'est décollée restant collée au sol. Quant à Zohra, la randonnée n'est pas son habitude et son genou commence à lui donner des difficultés. Je les prends tour à tour dans mes bras, nous nous remercions pour ce bout de chemin partagé, puis ils prennent la direction de la gare et moi, celle de Gland, ma destination pour la nuit.

Le soleil est implacable. Il fait plus de trente degrés et il me reste encore quinze kilomètres à avaler. Mes pieds, discrets ce matin, recommencent à se plaindre.

Une douleur sourde, lancinante, réapparaît, intensifiée par la chaleur du bitume. Mon énergie décline. À Rolle, je m'arrête : il faut boire, changer de chaussettes, laisser mes pieds respirer et surtout me reminéraliser avec de l'eau de coco.

Ce matin encore, la douche glacée m'avait éveillé avec douceur et vigueur. À présent, c'est le feu du soleil qui prend le relais. Chaque rayon est une forge et chaque pas est un marteau. Le bitume incandescent me rappelle que le Chemin se vit aussi dans l'épreuve de la matière. Mes dernières énergies fondent, mes pieds brûlent, mais mon esprit, lui, s'épure. C'est ainsi sur le Chemin : après la fraîcheur du matin vient le feu de midi. Le froid resserre, le chaud dilate. Le pèlerin oscille entre ces deux pôles. Le froid me ramène à l'intérieur, le feu m'ouvre à l'infini et au cœur de cette tension, quelque chose

se révèle : une vérité sans mots, la foi qui me fait avancer malgré l'inconfort.

Je remarque aussi que quand je fais une pause trop longue, plus de quinze ou vingt minutes, la reprise est pénible. Mon corps se refroidit, mes muscles se raidissent et chaque pas devient une lutte. Je dois apprendre à doser : ni trop, ni trop peu. Trouver ce rythme d'endurance équilibré. Je réalise que marcher devient un art du dosage.

Il me reste à présent sept kilomètres. Dans mon état, je les évalue comme les plus difficiles ; La route est droite, interminable, le soleil tape sans relâche, pas un nuage, pas un brin d'ombre et le goudron brûle mes pieds à travers mes semelles. Je suis vidé, mon moral chute, j'ai envie de m'arrêter, de pleurer, de m'asseoir et de disparaître. Une pensée me traverse comme un éclair noir :

— *« Pourquoi je fais ça ? »*

Tout semble absurde, brutal. Je me suis lancé dans ce pèlerinage pour grandir, pour m'élever et voilà que je me traîne, épuisé, les pieds en feu, seul sur cette route sans fin. Je me demande si tout cela n'est pas un fantasme spirituel... Une fuite dorée peinte de nobles intentions mais creuse dans le fond... Je vacille, le doute me mord, mes idées se brouillent et finalement une voix intérieure, acide, murmure :

— *« Tu peux rentrer, prendre un train et retrouver le confort. Arrêter tout ça ! »*

Mon sac pèse une tonne, ma gorge est sèche et mes pieds crient au secours. Une tentation douce-amère me frôle : renoncer. Mais au fond de mon cœur, une autre voix se dresse, plus fine, plus fragile, mais indestructible :

— *« Continue ! Marche ! Tu n'es pas venu jusqu'ici pour abandonner quand tu commences à peine à toucher la vérité au-dedans de toi ? »*

Alors je serre les dents, je ravale mes larmes, je continue et au moment où je décide de continuer, un cri fend l'air :

— « BUEN CAMINO ! »

Je sursaute. Deux cyclistes me dépassent à vive allure, un couple. Ils portent chacun une coquille de Saint-Jacques suspendue à leurs bagages. Ce cri

inattendu, comme un rayon de lumière dans la tempête, me transperce. Je souris, mon cœur se rallume, mon pas retrouve un souffle. Il ne me reste que trois kilomètres et soudain, j'ai de nouveau foi. Merci, frère et sœur du Chemin.

À l'entrée de Gland, je tombe sur un maraîcher qui vend des fraises, rouges et pulpeuses. Je m'arrête pour me récompenser et là, surprise ! Un homme m'interpelle en voyant la coquille sur mon sac. Puis un autre. Puis encore un. Je suis comme devenu l'attraction du moment, le messager d'un autre monde. On me pose des questions, on me sourit, on s'émerveille :

— « D'où viens-tu ? »

— « Pourquoi fais-tu cela ? »

— « Jusqu'où vas-tu ? »

Je réalise que je suis devenu, sans le chercher, une image vivante du pèlerin. Mon simple passage évoque des questions, réveille des rêves, touche des cœurs. Il y a quelque chose d'ancien, d'archétypal dans cette figure du marcheur au long cours. Une silhouette intemporelle qui traverse les âges, les villages et les âmes. Je n'ai pas besoin de parler beaucoup : le Chemin parle à travers moi. Ma présence, couverte de poussière et baignée de soleil, porte un message que chacun entend à sa manière. Ce moment me bouleverse : sans le vouloir, j'inspire, pas par mes mots, mais par mon pas.

À mon sens, le pèlerin est une sorte de miroir, qui reflète à chacun la route qu'il n'a pas (encore) osé prendre. Il incarne l'élan intérieur que beaucoup portent en silence et cela est un honneur immense pour moi. Alors je souris, je réponds à leurs questions, je leur offre un bout du Chemin à travers mes récits et je repars, le cœur gonflé de gratitude.

Plus loin à cinq-cents mètres, une terrasse. J'y savoure mes fraises et une eau fraîche avant d'arriver chez Catherine et Didier, mes amis de longue date. Ce sont eux qui, des années plus tôt, m'ont initié à l'alimentation vivante[6].

---

[6] Régime alimentaire basé sur la consommation d'aliments crus, végétaux et peu transformés, riches en enzymes et nutriments. Selon ses adeptes, cette alimentation

Leur enseignement a transformé ma vie sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel.

Ils m'accueillent avec chaleur. Un repas coloré m'attend : végétaux frais, crus, vivants. Autour de la table, nous partageons nos parcours, nos découvertes, nos joies. Un banquet royal pour l'âme autant que pour le corps.

Après le repas, Catherine m'aide à soigner mes pieds. Elle a une formation d'infirmière, et ses gestes sont doux, précis. Elle nettoie, désinfecte, me refait des mèches. Mes pieds, pourtant en feu, reçoivent comme un soin d'amour, une vague de fraicheur qui détend toutes les cellules de mon corps. Ce n'est plus seulement moi qui soigne mon corps. Aujourd'hui, c'est une autre main, une autre présence, qui s'en charge et je réalise alors que ce corps que j'essaye de traiter autant que possible comme un temple vénérable, d'autres le voient aussi ainsi ! Ils l'honorent, le respectent et le soutiennent, merci Dieu, merci l'Univers, merci la Vie.

Ici, la guérison n'est plus qu'une affaire personnelle mais elle se transforme en une offrande partagée. Je prends conscience qu'un pèlerin peut, même à travers sa chair, ses plaies, créer des espaces de communion qui sortent de l'ordinaire.

Il est vingt-deux heures, épuisé, je me retire dans ma chambre mais avant de dormir, je m'agenouille, je prie, mes mains posées sur mes pieds douloureux, je rends grâce, je demande la guérison. Comme la veille, je remercie pour les dons du jour, les visages croisés, les leçons reçues, les failles traversées, puis je m'endors, le cœur rempli de gratitude.

---

soutient les processus naturels du corps et favorise une relation plus consciente au vivant. Pour plus de détails voir l'Annexe III à la fin du livre.



Fabio et Mélanie

Photographie : Mélanie Leyvraz