La cerise sur le chemin

Journal d'un pèlerin moderne

Fabio Sinicropi



Dossier de presse

ARTESIA

Du sens pour les sens

Sommaire

L’essentiel 3

Le livre et son histoire 4

Les grands thèmes 5

Extraits 8

Un voyage à lire et à découvrir en images 17

Fabio Sinicropi 19

Entretien avec Fabio Sinicropi 21

Pistes éditoriales 25

Artesia 28

Informations presse et ressources 29

L’essentiel

En mai 2022, Fabio Sinicropi quitte Fribourg avec un sac à dos et une vie qu’il ne reconnaît plus. Au bout du chemin : Saint-Jacques-de-Compostelle, puis Cap Finisterre, le bout du monde. Mais très vite, le véritable voyage n’a plus rien de géographique.

La cerise sur le chemin est le journal intime d’une transformation, celle d’un homme qui découvre, pas après pas, que le chemin le plus long est celui qui mène à soi-même.

Auteur	Fabio Sinicropi
Titre	La cerise sur le chemin
Sous-titre	Journal d’un pèlerin moderne
Éditeur	Artesia
Genre	Récit, témoignage, cheminement personnel
Langue	Français
Relié	16,3 × 24,0 × 2,3 cm, 654 g, 366 pages 44,90 CHF / 39,90 € ISBN 978-2-940893-00-3
Broché	15,6 × 23,4 × 2,0 cm, 557 g, 366 pages 34,90 CHF / 29,90 € ISBN 978-2-940893-01-0
Électronique	14,90 € ISBN 978-2-940893-02-7
Parution	9 novembre 2026

Le livre et son histoire

En mai 2022, Fabio Sinicropi pose le premier pas d'un voyage qui va durer cinquante-neuf jours et couvrir plus de deux mille kilomètres. Il part de Fribourg, en Suisse, avec un sac trop lourd, des ampoules dès le premier jour, et une question qui ne le quitte pas depuis des années : comment vivre une vie qui lui ressemble vraiment ?

Ancien officier militaire, Fabio a tout reconstruit après une crise profonde qui a tout emporté : travail, relation amoureuse, certitudes. C'est un premier pèlerinage sur le Camino del Norte, en 2021, qui a ouvert la brèche. Puis la découverte de l'alimentation vivante, une traversée des Alpes suisses, et la création d'une activité de thérapie holistique. En 2022, il repart, cette fois par le Camino Francés, le chemin le plus emprunté, mais qu'il aborde à sa manière : sans réservation, en faisant confiance à la Providence, en vivant de fruits, de graines germées et de rencontres.

Le journal qu'il tient tout au long du chemin est la matière de ce livre. Cinquante-neuf chapitres, un par jour, du Jour 1 à Fribourg jusqu'au Jour 59 à Cap Finisterre. Chaque entrée raconte une étape géographique et une étape intérieure, les deux ne sont jamais vraiment séparées. Les ampoules parlent de peur de ne pas être soutenu. La chute dans les Pyrénées avec plusieurs côtes brisées devient une leçon d'humilité et de lâcher-prise. La tension avec son compagnon de marche autrichien se résout en une conversation sous un cèdre centenaire au cloître de l'Abbaye de Moissac. Les cerises cueillies au bord des chemins de France reviennent comme un fil rouge : offrandes de la Terre, signes de la Providence, petits miracles du quotidien.

La cerise sur le chemin est un livre qui se tient à la croisée de plusieurs genres sans vraiment appartenir à aucun. C'est un journal de bord, mais plus intime qu'un carnet de voyage. C'est un récit spirituel, mais sans dogme et sans prosélytisme. C'est un témoignage de transformation personnelle, mais sans la mécanique rassurante des livres de développement personnel. Fabio Sinicropi écrit comme il a marché : en présence, en honnêteté, en accueillant ce qui vient sans chercher à le contrôler.

Ce livre s'adresse à ceux qui rêvent de partir sur le Camino et à ceux qui n'y penseront jamais. À ceux qui traversent une période de remise en question et à ceux qui cherchent simplement le plaisir rare d'un récit humain, vrai et bien écrit. Parce qu'au fond, l'histoire que Fabio raconte ici n'est pas seulement la sienne, c'est celle de toutes celles et de tous ceux qui ont un jour senti que le chemin le plus important n'était pas devant eux, mais en eux.

Les grands thèmes

Marcher comme expérience de dépouillement

Deux mille kilomètres à pied, c'est d'abord une leçon de simplicité radicale. Fabio Sinicropi part avec un sac de vingt kilos, trop lourd, et apprend progressivement à se délester, au sens propre comme au sens figuré. Les côtes brisées dans les Pyrénées l'obligent à confier son sac à un service de transport, geste qu'il vit comme une capitulation avant de le reconnaître comme une victoire intérieure. Le chemin dépouille : des certitudes, des habitudes, des masques. Ce que la randonnée révèle quand elle dure assez longtemps pour qu'on ne puisse plus faire semblant.

Thèmes : *randonnée, outdoor, slow travel, tourisme pédestre.*

Quitter ses repères, et trouver quoi à la place ?

Fabio ne réserve rien, ne planifie presque rien. Il frappe aux portes, dort chez des inconnus, mange ce que le chemin lui offre. Ce mode de voyage, à la fois archaïque et radical dans notre époque de sur-planification, devient un laboratoire de confiance. Chaque soir sans toit confirmé est une occasion de vérifier si la Providence existe. Chaque soir sans toit confirmé devient une occasion de mettre sa confiance à l'épreuve. Et les réponses prennent souvent des formes inattendues : un gardien d'église dans un petit village, une infirmière qui soigne des ampoules ou un lit offert par une inconnue.

Thèmes : *société, mode de vie alternatif, décroissance, voyage minimaliste.*

Solitude et rencontres

Le chemin est peuplé d'inconnus qui deviennent, le temps d'une étape ou de plusieurs semaines, des compagnons essentiels. Reinhart, retraité autrichien de soixante-cinq ans, marche avec Fabio pendant vingt-cinq jours dans une relation complexe : irritation, fuite, réconciliation, gratitude. La lettre qu'il lui remet à la fin est l'un des moments les plus bouleversants du livre. Il y a aussi Jon, Julio, Mathias, Anne-Marie, et des dizaines d'autres, rencontrés dans des auberges, sur des routes, autour de tables improvisées. Le livre pose une question simple et profonde : qu'est-ce qu'une rencontre vraie, quand on a tout le temps du monde et aucune raison de se montrer autre que soi-même ?

Thèmes : *société, lien social, solitude contemporaine, amitié.*

Rapport au corps et à l'effort

Les ampoules dès le premier jour. Les côtes brisées au trente-huitième. La chaleur de quarante degrés sur le plateau castillan. La fatigue qui efface les pensées et oblige à habiter le présent. Fabio Sinicropi pratique l'alimentation vivante : fruits, légumes crus, graines germées qu'il fait pousser dans un collant suspendu à son sac ; et documente avec précision comment ce régime interagit avec l'effort physique extrême. Le corps n'est pas un outil dans ce livre : c'est un interlocuteur, un maître, parfois un opposant. Il parle, et quand on ne l'écoute pas, il crie.

Thèmes : *santé, nutrition, alimentation vivante, endurance, rapport au corps.*

Spiritualité vécue plutôt que théorisée

Fabio est croyant, mais sa spiritualité n'est pas confessionnelle au sens strict. Il prie dans des chapelles romanes et dans des forêts d'eucalyptus. Il dialogue avec ses côtes brisées et avec un cèdre centenaire au cloître de l'Abbaye de Moissac. Il porte les prières que des inconnus lui confient en route : une italienne à Genève, un couple de nouveaux mariés sur un rocher de Haute-Loire, un Alsacien blessé en Occitanie. Ce que le livre décrit n'est pas une conversion ni une démonstration, mais l'expérience intime et quotidienne d'une foi en mouvement, celle d'un homme qui cherche Dieu dans ce qui arrive, pas dans ce qui est écrit.

Thèmes : *spiritualité, foi contemporaine, pèlerinage, interreligieux, quête de sens.*

Rapport à la nature

La Meseta castillane comme miroir de l'état intérieur. Les cerisiers du Lot comme signes de Providence. Un arbre immense en Galice auquel Fabio s'enlace et à qui il confie ses fardeaux. La forêt comme université ancienne. La pluie comme purification. La nature dans ce livre n'est pas un décor : c'est un interlocuteur actif, parfois pédagogue, parfois brutal, toujours honnête. À une époque où le rapport à l'environnement naturel devient un enjeu de société, ce livre propose une approche rare : non pas la nature comme ressource ou comme cause, mais comme relation.

Thèmes : *environnement, écologie intérieure, nature writing, bien-être.*

Doutes, résistances et dépassement

Il y a les jours où Fabio veut tout arrêter. Ces jours où le chemin se fait route nationale interminable sous quarante degrés, où la tentation du train devient réelle, où la question « Pourquoi je fais ça ? » surgit sans prévenir. Les matins où le corps refuse de se lever. Les semaines entières où le chemin espagnol lui semble abandonné par la grâce qu'il avait connue en France. Ce livre ne cache rien de ces moments, il les documente avec la même minutie que les épiphanies. C'est précisément cette honnêteté sur la difficulté qui le distingue des récits de pèlerinage édifiants. La transformation ne suit pas une progression linéaire : elle avance à travers les doutes, les résistances et les remises en question.

Thèmes : *développement personnel, résilience, psychologie, dépassement de soi.*

Ce que signifie être un pèlerin moderne

Un téléphone portable avec Instagram. Des live en direct depuis le chemin. Un service de transport de bagages. Des auberges municipales bondées de groupes coréens et américains. Fabio Sinicropi ne prétend pas marcher au Moyen Âge, il marche en 2022, avec tout ce que cela implique de contradictions entre l'appel au dépouillement et les outils du monde connecté. Ce tiraillement est lui-même un sujet : comment vivre une expérience de présence radicale dans un monde qui sollicite l'attention en permanence ? Ce que cela dit du rapport contemporain au silence, à l'ennui, à la lenteur.

Thèmes : *société, numérique et déconnexion, tourisme de masse, sens du sacré aujourd'hui.*

Fabio Sinicropi est disponible pour des interviews, des conférences, des tables rondes et des interventions en lien avec ces thèmes.

Contact : presse@artesia.media

Extraits

Troisième jour de marche. Épuisé, les pieds douloureux, Fabio envisage sérieusement d'abandonner. Une rencontre inattendue va changer son état d'esprit.

JOUR 3 : LAUSANNE – GLAND

[...]

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.

[...]

Après trente-cinq kilomètres de marche, Fabio arrive à destination, épuisé. Une rencontre inattendue avec un chien menaçant va transformer un instant de peur en une expérience spirituelle singulière.

JOUR 11 : BLAUNE – POMMIER-DE-BEAUREPAIRE

[...]

Après trente-cinq kilomètres, j'arrive enfin à destination, totalement épuisé. L'église qui est située juste avant le dortoir m'appelle et soudain, des puissants aboiements qui se rapprochent rapidement de moi. Un malinois surgit, prêt à bondir sur moi, je m'arrête et instinctivement je prends une grande inspiration.

Je ferme les yeux et je récite une prière de protection, à haute voix :

« Saint Michael Archange, de ta lumière éclaire-moi,
de tes ailes protège-moi, de ton épée défend-moi
dans les combats visibles et invisibles !
Amen »

Puis plus rien, le calme... J'ouvre les yeux : le chien est là, à mes pieds, il me fixe et grogne doucement. Puis une voix :

— « Viens ici ! »

Le chien obéit et recule, son maître le récupère, s'excuse et disparaît, dans l'une des petites ruelles étroites, à l'angle de l'église.

Je suis vivant, encore une fois. Je souris, un miracle vient de se produire et je peux, à présent, entrer le cœur en paix dans l'église.

[...]

Au détour d'un repas, Fabio et son compagnon de marche Reinhart rencontrent un pèlerin suisse accompagné de deux ânesses. Derrière cette apparition insolite se cache une histoire de liberté, de rencontres et de choix de vie.

JOUR 18 : MONISTROL-D'ALLIER – LE ROUGET

[...]

Au dîner, une scène presque irréelle se déroule. Un homme en haut-de-forme, bâton de pèlerin à la main, arrive avec deux ânesses chargées, à ce moment-là, je dis à Reinhart :

— « Regarde derrière toi ! »

Il se retourne et éclate de rire comme un enfant devant un conte vivant et moi aussi. Le pèlerin s'arrête devant notre table, son accent est si fort que je peine à comprendre et Reinhart rit :

— « C'est l'un de tes compatriotes ! »

Il se présente enfin :

— « Je m'appelle Urs et je suis Suisse ! »

Avec ses ânesses, il parcourt à nouveau le Chemin qu'il avait déjà fait, il y a six ans de Suisse en Espagne puis d'Espagne à la Suisse. Il nous raconte tout : sa première fois à Finisterre, son amour pour cette terre, ses mois à travailler la terre et son attachement à une ânesse qu'il décide de ramener en Suisse une fois son séjour terminé... sans savoir qu'elle était enceinte au moment de son retour.

Urs parle avec passion, entre rires et sagesse. Son ânesse a donné naissance en plein milieu de son voyage, il doit rester en chemin des mois de plus avant de pouvoir rentrer chez lui en Suisse. Finalement, deux ânesses au lieu d'une, une vie nouvelle, des détours imprévus et aujourd'hui, en marche pour le retour à Finisterre. Le vrai chez-soi, celui qu'il sent dans son cœur et non pas sur les papiers.

Le récit d'Urs a la puissance des contes anciens. Il n'est pas seulement là pour nous divertir mais bien pour nous instruire. Ce pèlerin étrange avec son haut-de-forme, son accent rugueux et ses deux ânesses fatiguées, est un miroir vivant de notre propre voyage. Lui aussi a tout quitté, lui aussi a souffert, persévéré, aimé, perdu et retrouvé. À l'écouter parler, je sens que ce n'est pas seulement son histoire qu'il partage mais une part de l'humanité tout entière et alors cette phrase tombée du ciel me vient d'un seul coup :

— « *Chaque marcheur devient un jour conteur...* »

Ainsi ces histoires, tissées sur la route comme des toiles d'araignées invisibles, nourrissent l'âme bien plus que le pain.

Il y a dans ses mots l'écho de mes propres doutes, de mes propres détours, comme si l'Univers s'était joué de nous deux pour que nos chemins se croisent à cet instant précis afin que son histoire me soit transmise.

Je repense alors à tous les visages croisés sur le Chemin et si chacun de nous portait en silence un chapitre d'un grand livre que personne n'écrira jamais sauf peut-être celles et ceux qui savent encore écouter ?

Ce soir-là, au lieu de noter dans mon carnet, j'écoute et en moi, une autre mémoire s'éveille, celle qui n'oublie jamais les histoires racontées à la lumière d'un feu, sous les étoiles, entre deux âmes en marche.

Avant de partir, il nous regarde, les yeux pétillants et dit en français maladroit :

— « Moi dormir à l'auberge, Le clochard ! »

J'éclate de rire, il rit à son tour et je comprends par sa phrase qu'il dormira à la belle étoile avec sa toile de tente et ses compagnes de route. Le rire fuse autour de la table et s'étend comme un écho dans le village, rendant cet instant suspendu dans le temps, comme une plume qui tombe gentiment du ciel pour se poser avec tendresse sur l'herbe grasse d'un vert pâturage. La gratitude déborde dans mon cœur.

[...]

Dans le cloître de l'abbaye de Moissac, une rencontre silencieuse avec un cèdre centenaire conduit Fabio à une prise de conscience. Il trouve alors le courage d'exprimer à son compagnon de marche ce qu'il gardait en lui depuis plusieurs semaines.

JOUR 28 : MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC – MOISSAC

[...]

L'abbaye de Moissac est plus qu'un monument : c'est un écrin de pierre habité par les siècles et en franchissant son seuil, je sens aussitôt que l'air y est différent. Les murs portent la mémoire de générations de vœux et d'oraisons, chaque colonne sculptée raconte un fragment d'histoire, chaque pierre respire une dévotion ancienne. Le cloître, baigné de lumière tamisée, déploie une géométrie parfaite : une architecture pensée pour élever l'esprit autant que pour abriter les pas.

Au cœur de ce lieu se dresse un géant silencieux : un cèdre du Liban de plus de cent-cinquante ans. Sa silhouette majestueuse emplit l'espace, comme un gardien immuable du sanctuaire. Ses racines invisibles semblent plonger jusque dans l'histoire même de la Terre, tandis que ses branches, larges et apaisantes, s'ouvrent comme des bras protecteurs. Son feuillage dense diffuse une sérénité palpable, presque tangible, on sent que cet arbre ne fait pas qu'occuper l'espace : il l'enseigne.

Je m'approche lentement, déchausse mes sandales et viens poser mon front, mon torse et mes jambes contre son tronc rugueux. Je l'enlace, comme on prend dans ses bras un maître bienveillant. Une vague de chaleur me traverse aussitôt, un souffle d'amour d'un autre temps qui semble couler depuis ses racines jusqu'à mon cœur. Dans cette quiétude, le conifère me parle sans mots :

— « Regarde comme je demeure immobile dans la tempête. Regarde comme je donne de l'ombre et de la fraîcheur sans rien demander en retour. Je suis enraciné dans la Terre et tendu vers le Ciel. Pourquoi ne ferais-tu pas de même ? »

Cet arbre est un maître discret, enraciné, immense, il m'enseigne la solidité, la patience et la générosité. À son contact, je sens mes fardeaux se délier, comme absorbés par son écorce. Mon corps, mon âme et mon esprit s'allègent et dans cette paix, une évidence s'impose : c'est ici, auprès de lui, que je peux trouver la force de dire enfin à Reinhart ce que je porte depuis trop longtemps.

Mon guide végétal me montre la voie : quand on est aligné entre ciel et terre, entre enracinement et élévation, on n'a plus besoin de fuir ni de taire, on peut parler vrai, avec douceur mais sans détour.

Il me transmet une force tranquille, une stabilité intérieure que je n'ai pas connue depuis longtemps. Mes jambes sont plus légères, mon souffle plus ample, et mon cœur plus sincère.

Avec cette paix nouvelle, je me tourne vers Reinhart, moi qui ai longtemps repoussé ce moment, inventant mille excuses pour différer. Désormais, le silence ne suffit plus : mes non-dits m'alourdissent davantage que mes pas.

Nous nous asseyons à l'ombre et je laisse les mots couler... sans reproches, sans accusations mais une simple vérité, dite avec la clarté que l'arbre m'a soufflée plus tôt. Je lui avoue mes difficultés, mes colères étouffées, mon besoin d'espace et de solitude. Je pose à voix haute ce que je portais en silence depuis tant de jours et à ma grande surprise, ses yeux ne se remplissent pas de rancune mais de compréhension. Reinhart ne se défend pas, il ne proteste pas, au contraire, il m'offre un sourire doux, presque paternel. Il me dit qu'il me comprend et qu'il ne m'en veut pas, qu'il souhaite seulement poursuivre le chemin avec moi, au moins jusqu'à la frontière et qu'il est même prêt à prendre en charge mes prochaines nuitées.

Ses mots résonnent comme un baume, moi qui craignais de le blesser en parlant, j'ai découvert que la vérité ne détruit pas : elle libère. Comme le dit le Christ dans Jean 8:32 :

« Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres. »

Dans ce moment, j'ai senti que le cèdre a été l'intermédiaire silencieux de cette rencontre : enraciné, généreux, stable et il avait planté en moi la graine du courage et de l'authenticité.

Je remercie Dieu pour ce présent car non seulement j'ai parlé mais j'ai reçu en retour plus d'amour et de fraternité que je n'aurais jamais osé l'imaginer.

En marchant plus loin, je médite sur ce qui vient de se passer. J'avais craint d'ouvrir mon cœur, peur d'abîmer la relation, peur d'être incompris. Alors j'ai gardé mes vérités enfermées, comme on garde un poids inutile dans son sac et ce fardeau m'a alourdi chaque jour davantage.

Mais en osant parler, j'ai découvert que la peur est une illusion. Ce que je redoute n'est qu'un mirage. En réalité, la vérité a créé un espace de clarté, de soulagement et même de miracles que je n'aurais pas pu imaginer.

La Vie m'enseigne qu'il vaut toujours mieux dire sa vérité, même si la voix tremble, même si le cœur bat plus fort car un non-dit nourrit un poids, il empoisonne lentement, alors que la parole sincère, même imparfaite, libère, guérit et ouvre des portes invisibles.

C'est là l'un des grands enseignements du Chemin : chaque fois que je me tais par peur, je m'enchaîne. Chaque fois que je parle avec vérité, je me libère.

[...]

Lors d'un repas partagé avec d'autres pèlerins, Fabio est interpellé sur son alimentation particulière. Une discussion animée devient l'occasion d'une démonstration concrète et d'une réflexion sur la différence entre croire et expérimenter.

JOUR 34 : ARZACQ-ARRAZIGUET – MASLACQ

[...]

Le soir est arrivé rapidement. Au repas, nous sommes une dizaine autour de la table. Je me délecte d'un melon charentais et de quelques bananes avec de la purée d'amandes. Je me sens observé par les personnes présentes : je vois dans leurs regards étonnés une question muette. Je suis habitué, je sais que tôt ou tard, quelqu'un m'interrogera. Comme toujours, je partage avec passion les vertus de l'alimentation vivante et les transformations physiques, psychiques, émotionnelles et spirituelles qu'elle m'offre. À la fin, un ancien maçon lance un défi :

— « Toi, sur un chantier, tu ne tiendrais pas une seule journée avec tes bêtises ! »

Avec un sourire bienveillant, les yeux plongés dans les siens, je lui réponds avec des faits indéniables et Reinhart en témoin. En effet, j'avais déjà parcouru un peu moins de mille cent kilomètres en trente-quatre jours consécutifs, sans pause, soit une moyenne de trente-deux kilomètres par jour avec un sac pesant plus de vingt kilos sur les épaules.

Dans son regard, je vois qu'il n'est pas convaincu, alors je vais chercher mon sac et lui propose de le soulever. À sa grimace en le posant sur ses épaules, je sens son mental lâcher et son cœur s'ouvrir un peu. Mais pas encore assez... Alors je l'invite à imaginer...

— « Maintenant, imagine, en plus du poids que tu sens sur tes épaules... Tu y rajoutes tous les kilomètres parcourus, les dénivelés, la chaleur, le froid et la fatigue cumulée... »

Cette fois, son regard change, la graine a germé. Dès lors, il apporte des remarques constructives et s'intéresse à l'alimentation vivante. Je réalise d'autant plus que le seul vrai maître est l'expérience. Tout le reste n'est que croyances ou théories.

Ce moment me rappelle une vérité essentielle : seule l'expérience vécue a le pouvoir de dissiper les croyances. Les mots, aussi justes soient-ils, ne font qu'ébranler les murs du mental ; ils entrouvrent une brèche. Mais c'est l'expérience directe, le poids du sac sur les épaules, la fatigue dans les jambes, la régénération après un repas vivant qui achève de faire tomber les résistances.

On peut douter d'un discours, mais on ne peut pas nier ce que l'on a ressenti dans sa chair. C'est pourquoi le Chemin est un maître si exigeant : il ne propose pas des théories, il oblige à expérimenter et c'est dans cette confrontation à la réalité que naît la vraie connaissance.

[...]

Après vingt-cinq jours de marche commune, Fabio et Reinhart se séparent. La lecture d'une lettre laissée par son compagnon fait surgir une profonde émotion et révèle toute la richesse humaine de leur rencontre.

JOUR 38 : SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT – BIZKARRETA

[...]

Avant d'aller au lit, j'ouvre le carnet que Reinhart m'a offert et de l'argent en tombe, je n'arrive pas à croire à tant de générosité de sa part. Je commence à lire ce qu'il m'a écrit et plus j'avance dans le texte plus mes yeux se remplissent de larmes. Il m'a appris tant de choses en si peu de temps et la plus puissante et la plus simple : l'émerveillement à chaque instant. Être amoureux de chaque chose que la création offre, tel un enfant, un des apprentissages des plus puissant du Christ mentionné dans Luc 18 : 16-17 :

« Laissez venir à moi les petits enfants, et ne les empêchez pas ; car le royaume de Dieu est pour ceux qui leur ressemblent. Je vous le dis en vérité, quiconque ne recevra pas le royaume de Dieu comme un petit enfant n'y entrera point. »

Cette attitude intérieure si précieuse qui enseigne à avoir une confiance absolue dans Dieu, l'Univers, la Vie. La simplicité du cœur, l'absence de calcul ou de manipulation et une ouverture totale à l'émerveillement et à la miséricorde, merci Reinhart et merci Dieu pour cette rencontre. Voici son texte que j'ai traduit de l'allemand :

Salut Fabio,

Merci pour ton accompagnement sur le chemin de Saint-Jacques en France. Sans toi, ça aurait été pour moi très difficile de pouvoir m'en sortir sans connaissance du français.

Tu as aussi été pour moi un enrichissement pour mon chemin. Je voulais simplement continuer à suivre ton rythme et je trouvais la force de le faire parfois en courant. De cette manière j'ai pu comprendre que beaucoup de choses vont mieux si on fournit juste un petit effort de plus.

Par ailleurs, j'ai pu adopter un peu de la même attitude que toi envers la vie par rapport à la nourriture. En effet, j'ai presque éliminé toutes les sucreries, en particulier le chocolat et je ne mange plus aussi mal qu'avant.

Je te souhaite pour la suite de ta vie, tout le meilleur et je suis sûr que tu t'en sortiras très bien avec les expériences que tu as déjà vécues et ta discipline.

Je souhaite te prodiguer un conseil que la vie m'a apporté. Sur ton chemin regarde parfois en arrière ou arrête-toi simplement pour te réjouir de tout ce que tu as déjà accompli parce que ces petits moments sont les choses spéciales de nos vies.

Cela a été vraiment agréable de faire ta connaissance et tu es vraiment un très bon motivateur. Ce talent t'aidera beaucoup dans le métier que tu as choisi en qualité de coach et d'accompagnateur mais aussi ton attitude positive envers la vie est également très contagieuse et crée une atmosphère amusante et positive où les uns et les autres peuvent s'y épanouir.

Je n'ai jamais ressenti une quelconque énergie négative à tes côtés, même dans les moments de grandes difficultés pour moi, tu m'as toujours transmis le sentiment que je pouvais le faire. Tu es une personne spéciale avec des talents particuliers.

Aussi pour tous tes projets de création d'un centre communautaire autonome, de famille et professionnels. J'espère et je te souhaite qu'ils se réalisent tous de la meilleure des manières. Ainsi Je voudrais t'offrir en guise de remerciement une petite contribution financière que tu trouveras jointe à ce mot. Peut-être que lorsque tu seras assis sur ton terrain tu penseras :

« Ces quelques mètres carrés m'ont été offert par Reinhart. »

Pour conclure voici mon adresse en Autriche si un jour tu devais venir dans mes contrées. Tu es cordialement invité chez ma femme Doris et moi-même, cordialement,

Reinhart.

Je sens au fond de moi et cela depuis quelque temps que mon comportement envers lui n'était pas correct mais malgré tout, j'ai continué à me comporter mal malgré les rappels quotidiens de mon être divin. Ainsi il a fallu que le divin en moi me le fasse comprendre au travers de mon corps, par la chute, par mes côtes brisées, la douleur et surtout les larmes qui coulent sans s'arrêter depuis que j'ai terminé de lire les douces lignes que Reinhart m'a offertes.

Un torrent d'émotions s'échappe de mon être depuis tout à l'heure : un mélange de mélancolie mais aussi de gratitude pour tout ce que Dieu, l'Univers, la Vie, m'ont apporté aujourd'hui en termes d'apprentissage mais aussi pour les ressources qui m'ont été offertes afin que je puisse continuer mon chemin malgré les côtes cassées et la douleur, merci, merci, merci.

Un voyage à lire et à découvrir en images

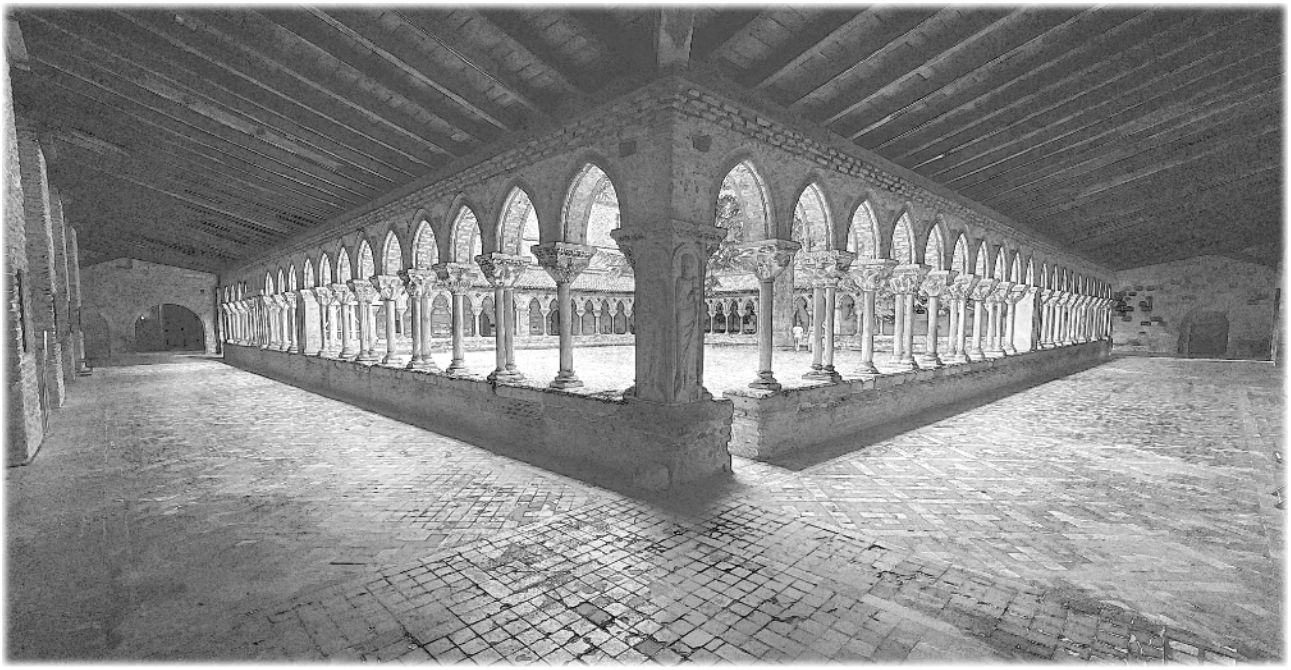
La cerise sur le chemin associe le récit intime d'un pèlerinage à un ensemble cartographique et iconographique. Conçus pour accompagner la lecture, ces éléments permettent de suivre concrètement le parcours de Fabio Sinicropi et de découvrir les lieux, les rencontres et les instants qui ont marqué son voyage.

61 cartes pour suivre le chemin

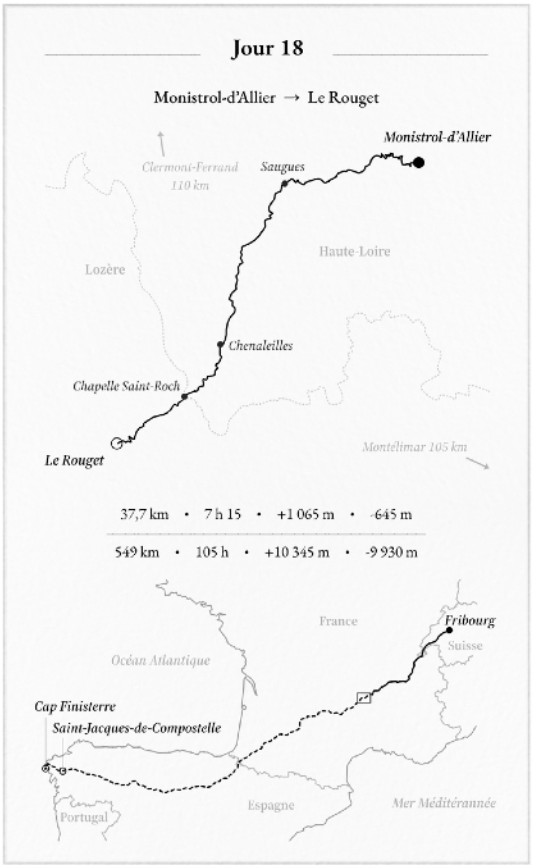
Chaque journée de marche est accompagnée d'une carte retraçant l'itinéraire parcouru. Deux cartes générales complètent cet ensemble : la première présente le parcours envisagé avant le départ, tandis que la seconde restitue le voyage effectivement réalisé, avec ses principales données.

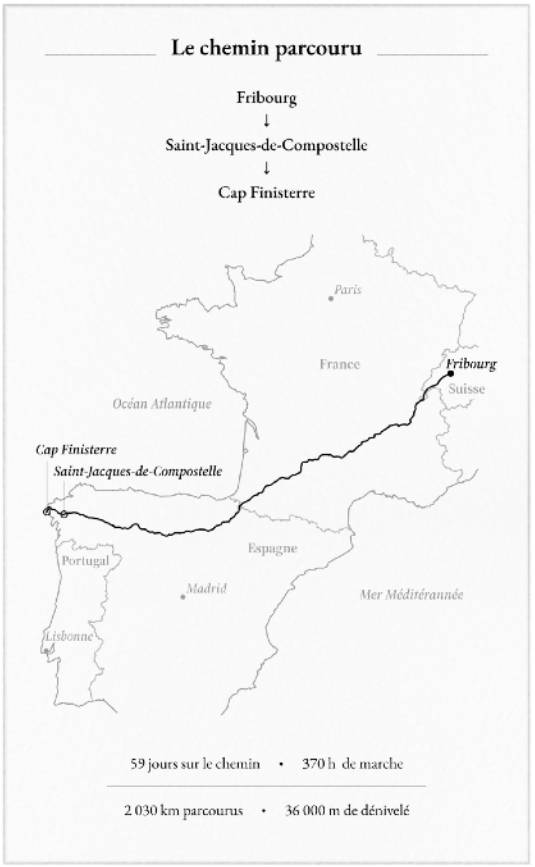
27 illustrations pour donner vie au récit

Réalisées à partir de photographies du voyage, les illustrations mettent en lumière des paysages, des rencontres et des moments significatifs. Leur traitement graphique contribue à l'identité visuelle de l'ouvrage tout en préservant l'authenticité des scènes représentées.



Le cloître de l'abbaye Saint-Pierre de Moissac









Fabio cueille des cerises sur le chemin

Fabio Sinicropi



Fabio Sinicropi est auteur, conférencier et explorateur du vivant. Il consacre aujourd'hui sa vie à explorer les chemins de la transformation humaine et à partager le fruit de ses expériences.

Son parcours est marqué par des univers en apparence opposés. Après une carrière dans l'hôtellerie de luxe, il rejoint l'armée suisse où il devient officier. Une mission de maintien de la paix au Kosovo marque le début d'un profond questionnement existentiel qui transformera progressivement sa vision de la réussite, du bonheur et du sens de la vie.

Quelques années plus tard, une succession d'épreuves personnelles agit comme un véritable tournant. Il choisit alors de quitter une vie fondée sur la performance pour entreprendre une quête intérieure nourrie par le voyage, la santé naturelle, la respiration consciente, le yoga, la méditation et les grandes traditions spirituelles d'Orient et d'Occident.

Au fil des années, il se forme à différentes approches de l'accompagnement et développe une vision profondément intégrative, où le corps, la conscience et la dimension spirituelle sont indissociables.

Marcheur passionné, il réalise plusieurs grands pèlerinages et traversées en solitaire, dont le Camino del Norte, la Via Alpina suisse et un périple de plus de 2'000 kilomètres reliant Fribourg à Saint-Jacques-de-Compostelle puis Cap Finisterre. Ces expériences deviennent le laboratoire vivant de son enseignement et l'inspiration de ses ouvrages.

À travers son livre, ses conférences, ses retraites et ses accompagnements, Fabio invite chacun à retrouver l'essentiel, à développer une relation plus consciente avec son corps, à traverser les épreuves avec davantage de lucidité et à faire de sa propre vie un chemin d'éveil.

Sa conviction est simple : les plus grandes transformations ne viennent pas des réponses que l'on reçoit, mais des expériences que l'on accepte de vivre.

Mini-biographie

Fabio Sinicropi est auteur, conférencier et explorateur du vivant. Ancien officier militaire, il a choisi de quitter une vie guidée par la performance pour entreprendre une profonde quête de sens. Depuis, il explore les liens entre le corps, la conscience et la dimension spirituelle à travers le voyage, le yoga, la respiration et l'alimentation vivante. Aujourd'hui, il partage cette expérience au travers de son livre, conférences, retraites et accompagnements.



Entretien avec Fabio Sinicropi

Pourquoi être parti ?

Après mon premier chemin, le Camino del Norte depuis Hendaye jusqu'à Saint-Jacques puis Finisterre en 2021, j'avais déjà vécu énormément de choses. Il y avait eu des rencontres, des synchronicités, des moments que je considère encore aujourd'hui comme de véritables miracles.

Mais malgré toute la richesse de cette première expérience, je sentais que quelque chose n'était pas terminé. Je n'avais pas vécu l'expérience de partir réellement de chez moi, de quitter mon propre pays à pied et de voir le chemin se dérouler depuis ma porte jusqu'au bout du monde.

J'avais besoin de cette continuité, de cette longueur, de cette immersion totale. Et surtout, au fond de moi, je sentais qu'il restait encore des choses à comprendre, à traverser et probablement à laisser derrière moi…

Alors je suis reparti, car le premier chemin m'avait montré à quel point le Chemin pouvait encore m'enseigner.

Pourquoi à pied ?

Depuis tout petit, le fait d'avoir simplement un sac à dos et de pouvoir être autonome dans la nature m'a toujours procuré une profonde sensation de liberté.

Et quand on prolonge cette expérience pendant plusieurs semaines, quelque chose change. On est ramené à l'essentiel, à l'instant présent, du moins la plupart du temps. Il n'y a plus grand-chose derrière quoi se cacher. Il y a le chemin, le corps, la fatigue, la météo, les émotions et les rencontres.

Marcher nous ramène aussi très directement au corps. Quand quelque chose se manifeste physiquement, on ne peut pas vraiment l'éviter. On doit l'écouter, composer avec lui, parfois ralentir et parfois même s'arrêter.

C'est justement ce que j'aime dans la marche : elle enlève beaucoup de distractions et nous ramène à quelque chose de très concret, très simple et très vrai.

Voilà pourquoi à pied : on ne traverse pas seulement des paysages, on se traverse aussi soi-même.

À quel moment as-tu compris que ce voyage allait devenir autre chose que ce que tu avais imaginé ?

Très tôt. Dès le premier jour, j'avais des ampoules que je n'aurais pas dû avoir avec mon expérience. Mon corps m'envoyait un message que je n'avais pas encore appris à lire.

Je crois que c'est là, dans cette douleur du premier jour, que le vrai voyage a commencé. Il n'avait rien à voir avec ce que j'avais imaginé : c'était celui que le Chemin avait décidé pour moi.

Quel a été le moment le plus difficile ?

La chute dans les Pyrénées avec plusieurs côtes brisées, sans aucun doute sur le plan physique. Mais le moment le plus difficile intérieurement a été différent : c'est la longue période où j'ai fui mon compagnon de marche Reinhart, sachant que je me comportais mal, sans trouver le courage de lui parler. La douleur physique, on peut l'endurer. Se regarder en face, c'est plus difficile.

Qu'est-ce qui t'a le plus surpris chez les personnes rencontrées ?

Leur générosité, car elle était sans conditions, sans calcul. Une générosité spontanée, immédiate, sans attente de retour. Des inconnus qui t'ouvrent leur maison, te soignent les pieds, te donnent leurs fruits, lavent ton linge.

J'avais une vision assez sombre du monde avant de partir sur mon premier chemin en 2021. Cette deuxième expérience a profondément transformé mon regard. Les gens sont bien meilleurs que ce que nos sociétés nous laissent croire…

Pourquoi avoir publié ton journal plusieurs années après le voyage ?

D'abord parce qu'il fallait du temps pour assimiler et comprendre ce qui s'était vraiment passé. On ne sait pas toujours, sur le moment, ce qu'une expérience signifie.

Ensuite, il y avait le travail éditorial : transformer un journal intime en livre lisible, c'est tout un autre voyage. Honnêtement, je crois que j'attendais d'être totalement prêt à me montrer aussi honnêtement. Le journal dit tout. Le livre dit tout. Il faut une certaine liberté intérieure pour accepter ça.

Qu'est-ce qu'un « pèlerin moderne » ?

C’est quelqu’un qui marche avec un téléphone dans la poche et des questions millénaires dans le cœur. Qui cherche le silence et reçoit des notifications. Qui veut se dépouiller, mais réserve parfois son hébergement sur une application.

Finalement, cette contradiction n’est pas un problème. Elle est simplement le reflet de notre époque. Le Chemin n’appartient pas au Moyen Âge. Il appartient à celui qui le marche, quel que soit le siècle.

Mais pour moi, être un pèlerin moderne va encore un peu plus loin. C’est être toujours en marche, même lorsqu’on a posé son sac à dos. C’est rester attentif à ce que la vie nous révèle, aux rencontres, aux émotions, aux blessures, aux contradictions et aux différentes facettes de nous-mêmes qui apparaissent au fil du temps.

C’est accepter de ne jamais avoir complètement terminé de se découvrir. Continuer à se remettre en question, à observer, à comprendre un peu mieux les mystères de la vie, sans croire pour autant qu’on possède toutes les réponses.

Le pèlerin moderne n’est donc pas seulement celui qui marche vers Compostelle. C’est celui qui choisit de rester en mouvement intérieurement, de continuer à apprendre, à se transformer et à avancer, encore et encore, sur son propre chemin d’éveil.

L'alimentation vivante sur le chemin : défi ou avantage ?

Les deux, selon les jours. Le défi : trouver des fruits et légumes frais dans des villages parfois déserts, refuser poliment les repas offerts, expliquer pour la centième fois ce que tu manges et pourquoi.

L’avantage : une énergie que mes compagnons de route ne comprenaient pas. Des étapes de quarante, cinquante, soixante kilomètres avec des côtes brisées. Mon corps avait ce qu’il lui fallait. Le Chemin a été mon meilleur argument.

Qu'as-tu laissé derrière toi que tu n'as pas récupéré en rentrant ?

Le besoin d'être compris avant d'oser parler. Sur le chemin, tu apprends à dire ta vérité simplement, parce que tu n'as pas le temps de construire des stratégies. Cette habitude-là m'a suivi.

J'ai aussi laissé derrière moi la peur du manque. À sa place, j'ai trouvé cette certitude : si tu avances avec confiance, ce dont tu as besoin finit toujours par arriver. Pas toujours comme tu l'imaginais, mais toujours.

Reinhart : qui est-il vraiment pour toi ?

Mon miroir le plus honnête. Il m'a montré mes zones d'ombre mieux que n'importe quel thérapeute, sans me dire quoi que ce soit, mais simplement en les révélant par contraste. Sa patience, son émerveillement constant, sa générosité finale… et ma résistance à tout ça.

Il m'a appris quelque chose d'essentiel : les personnes qui nous irritent le plus sont souvent celles qui nous ressemblent le moins là où on voudrait changer.

Si tu devais repartir demain, que ferais-tu différemment ?

Je partirais avec un sac plus léger. Et je parlerais à Reinhart dès le premier jour.

Pistes éditoriales

Ce livre offre de nombreux angles d'entrée. Voici quelques pistes non exhaustives selon votre ligne éditoriale et votre lectorat.

Portrait

Ancien officier militaire reconverti en thérapeute holistique, Fabio Sinicropi n'est pas le profil habituel du pèlerin de Compostelle. Son parcours : de l'hôtellerie de luxe à l'armée, de l'armée à une crise profonde, de la crise à une transformation radicale, est en lui-même une histoire. Le livre est l'étape la plus récente d'un chemin de vie qui a commencé bien avant Fribourg.

Adapté à : *portraits, magazines de société, émissions de témoignage.*

Voyage

Cinquante-neuf jours. Trois pays. Plus de deux mille kilomètres à pied, sans réservation, sans plan fixe. De Fribourg à Saint-Jacques-de-Compostelle, puis jusqu'à Cap Finisterre, le bout du monde atlantique. Un récit de voyage ancré dans le concret : les étapes, les paysages, les auberges, la chaleur de quarante degrés sur le plateau castillan, les Pyrénées sous la pluie, les cerises au bord des chemins de France.

Adapté à : *presse voyage, randonnée, outdoor, slow travel.*

Société

Le Camino Francés accueille chaque année des centaines de milliers de marcheurs venus du monde entier. Pourquoi ressent-on aujourd'hui ce besoin de tout quitter pour marcher ? Que cherche-t-on dans la lenteur, le dépouillement, la rencontre avec des inconnus ? La cerise sur le chemin offre une réponse incarnée à ces questions — et Fabio Sinicropi, qui a beaucoup réfléchi à ce phénomène, est un interlocuteur capable d'aller au-delà du témoignage personnel.

Adapté à : *grand format, magazines de société, émissions de débat.*

Ancrage régional

Fabio Sinicropi est Suisse, établi à Neuchâtel. Il part de Fribourg, traverse le canton de Vaud, longe le lac Léman, passe par Genève avant de rejoindre la France. Les premières étapes du livre sont ancrées dans des lieux que de nombreux lecteurs romands connaissent. Un angle de proximité naturel pour les médias suisses romands et pour les médias des régions françaises traversées.

Adapté à : *presse régionale suisse romande et française, radios locales.*

Spiritualité

Fabio Sinicropi est croyant, mais sa spiritualité n'est pas confessionnelle au sens strict. Il prie dans des chapelles romanes et dans des forêts. Il porte les intentions de dizaines d'inconnus jusqu'à l'autel de Saint-Jacques. Il dialogue avec son corps comme avec un interlocuteur sacré. La cerise sur le chemin propose une approche de la foi rare dans la littérature contemporaine : personnelle, incarnée, sans dogme et sans prosélytisme.

Adapté à : *presse catholique et oecuménique, émissions spiritualité, médias ésotérisme et quête de sens.*

Psychologie et développement personnel

Ce que la marche prolongée fait à un être humain : elle dépouille. Les certitudes partent en premier, puis les habitudes, puis les masques. Ce que le livre documente, avec une honnêteté parfois brutale, c'est ce processus de mise à nu progressive. Les tensions relationnelles, les zones d'ombre révélées, les réconciliations tardives. Un témoignage qui intéressera aussi bien les psychologues que les lecteurs en questionnement personnel.

Adapté à : *presse bien-être, développement personnel, psychologie, coaching.*

Santé et nutrition

Fabio Sinicropi a marché deux mille kilomètres en ne se nourrissant que de fruits, légumes crus et graines germées qu'il faisait pousser dans un collant suspendu à son sac. Avec des côtes brisées à partir du trente-huitième jour. Ce seul fait suffit à ouvrir une conversation sur l'alimentation vivante, ses effets sur l'endurance et l'énergie, et plus largement sur notre rapport à ce que nous mettons dans notre corps.

Adapté à : *presse santé, nutrition, médecine naturelle, sport et endurance.*

Rencontres

Reinhart, retraité autrichien de soixante-cinq ans, compagnon de route pendant vingt-cinq jours. Urs, Suisse, qui refait le chemin avec deux ânesses dont l'une est née en route. Conci et José, couple espagnol rayonnant. Des dizaines d'autres, croisés le temps d'une étape ou d'un repas. Le livre est aussi un portrait collectif de ceux que le Camino rassemble, et une réflexion sur ce que la rencontre vraie, sans arrière-pensée ni rôle social, permet de révéler.

Adapté à : *émissions de découverte humaine, grands reportages, presse culturelle.*

Masculinité et vulnérabilité

Un ancien officier militaire qui pleure sur le bord d'une route espagnole. Qui demande de l'aide pour soulever son sac. Qui avoue à son compagnon de marche qu'il l'a fui pendant des semaines. *La cerise sur le chemin* est aussi, discrètement mais fermement, un livre sur ce que ça coûte et ce que ça libère quand un homme accepte de ne plus faire semblant d'être fort.

Adapté à : *médias masculins, émissions société, psychologie.*

Fabio Sinicropi est disponible pour des interviews, dans tous ces registres. Il s'exprime en français, en allemand et en italien.

Contact : presse@artesia.media

ARTESIA

Du sens pour les sens

Artesia est une structure suisse de création et d'édition qui place le sens, l'authenticité et la qualité de la transmission au cœur de sa démarche.

Son nom associe *Artha*, terme sanskrit évoquant le sens essentiel, et *Esthesia*, issu du grec et lié à la perception sensible. Cette rencontre exprime sa vocation : donner forme à des œuvres capables de toucher autant l'intelligence que la sensibilité.

Artesia développe une approche éditoriale fondée sur la sélection de projets auxquels elle choisit de s'engager pleinement. Plutôt que de proposer des prestations de publication facturées aux auteurs, elle investit ses compétences, son travail et ses ressources dans les œuvres qu'elle retient.

Chaque collaboration repose sur une relation de confiance et un engagement réciproque entre le créateur et l'éditeur. Artesia prend en charge le développement éditorial, la réalisation et la publication des œuvres, dans le respect de leur identité et de l'intention de leur auteur.

Cette démarche traduit une conviction fondamentale : une œuvre mérite une attention particulière, tant dans ce qu'elle transmet que dans la manière dont elle le transmet.

Avec *La cerise sur le chemin*, de Fabio Sinicropi, Artesia inaugure son catalogue éditorial et donne une première expression concrète à cette philosophie.

Artesia est une activité d'OPHEA Sàrl, société suisse fondée en 2007.

artesia.media

Informations presse et ressources

Contact presse

Stef Atman, éditeur
presse@artesia.media
+41 78 608 18 78

artesia.media

Espace presse

Retrouvez les informations et ressources destinées aux médias : dossier de presse, photographies de l'auteur, visuels de couverture et informations sur l'ouvrage.

artesia.media/fr/presse