

VOYAGE INITIATIQUE D'UN HOMME ORDINAIRE



*Ombres et lumières de soi reflétées par la
beauté et la magie de la nature*

Cet ouvrage retrace l'aventure et quelques apprentissages effectués par l'auteur lors d'une longue randonnée, effectuée principalement en solitaire dans les Alpes, à l'occasion de ses quarante ans.

Par

Jean-Pierre Rey,

désireux de réveiller

la beauté, la fraîcheur,

la simplicité et la profondeur qui

sommeillent en chacun

d'entre vous

« J'ai reçu une Vie qui m'est propre et il appartient à moi seul, aidé de mes proches, de faire fructifier cet héritage. Je suis le seul responsable de la trace que je laisse derrière moi, quels que soient les événements qui jalonnent mon existence »

Jean-Pierre Rey

« C'est une belle harmonie quand le dire et le faire vont ensemble »

Montaigne

« The more engaged we become, the more detached we'll have to be. Otherwise we'll lose ourselves in conflict, obsessiveness, anxiety over the future and feeling of guilt and inadequacy »

Deepak Chopra

Voyage initiatique d'un homme ordinaire

OMBRES ET LUMIERES DE SOI REFLETEES PAR LA
BEAUTE ET LA MAGIE DE LA NATURE

Introduction

Genèse de l'aventure.

En 2001, je songe à réaliser, dans le courant de l'été suivant, un projet de retour vers moi à l'occasion de mes quarante ans. Après avoir envisagé différentes alternatives impliquant plus ou moins fortement ma famille, l'idée d'effectuer une traversée partielle des Alpes durant approximativement un mois se dessine de plus en plus clairement dans mon esprit. Je désire alterner phases de marche en solitaire, puis moments d'alpinisme accompagnés par des amis sur différentes parties du parcours, en terminant l'aventure par une fantastique chevauchée d'arêtes en Haute-Montagne dans la région du Mont-Blanc.

L'objectif majeur de ce périple consiste, selon mes mots d'alors, à « effectuer un bilan de demi-vie », sans avoir aucune idée des résultats pouvant se produire, mais de simplement me donner le droit et la chance de prendre un peu de recul sur ma vie, sur mes choix opérés jusqu'à ce moment, tant sur le plan familial, professionnel que personnel.

A la suite d'ennuis de santé chroniques parfois douloureux et récurrents, j'avais entrepris depuis 1999 une démarche de développement personnel, principalement autour des ouvrages de Louise Hay, de Lise Bourbeau (www.ecoutetoncorps.com), et des quatre accords toltèques de Don Miguel Ruiz (www.ruiz.com). Ce périple s'inscrit dans cette continuité.

Dans ce contexte, le second objectif, important pour moi, consiste à apprivoiser mon corps, à entreprendre une démarche collaborative avec ce dernier, à mieux comprendre les fonctionnements de la maladie et à me prouver qu'il est également capable d'enchaîner de longues journées, éprouvantes physiquement, tout en le respectant. Je désire également améliorer ma santé.

Petit à petit, le projet prend forme, avec son lot d'espoirs, de magies imaginées, de peurs tenaillant l'estomac, de confiance, de paix, de préparatifs pour organiser la subsistance, l'intendance et les gens qui vont m'accompagner, assurer un minimum de sécurité durant les phases en solitaire, etc.

Enfin le grand départ !

Les pages suivantes retranscrivent les différentes notes retrouvées dans le carnet de bord de mon aventure. Le texte fourni est, à de la cosmétique près, quasiment celui que j'ai écrit à cette occasion. Les commentaires nouveaux, hormis dans cette introduction et dans la conclusion, apparaissent en italique dans le texte.

L'été 2002 ayant été caractérisé par une météo particulièrement hivernale, le programme prévu a dû être passablement revu et adapté. En effet, si la première semaine a pu se dérouler selon mon planning, la neige a ensuite fait son apparition à de nombreuses reprises en haute montagne, m'obligeant à changer considérablement le programme des deux parties d'alpinisme prévues en deuxième et quatrième semaine dans mon aventure. La troisième tranche fut également particulièrement difficile en termes de météo, de froid, de neige et la quatrième partie fut marquée par un magnifique beau temps mais avec plus de soixante centimètres de neige

au-dessus de trois mille mètres, m'a vu renoncer à la toute haute montagne prévue dans le massif du Mont-Blanc.

Un vœu très cher que j'émetts à la création de ce document, consiste à pouvoir atteindre votre cœur au moyen des quelques interrogations qui me sont apparues, des ressentis vécus et que j'ai la chance de pouvoir vous livrer ici, de manière à inciter, dans la mesure du possible, à prendre régulièrement un peu de temps et de recul dans votre vie, de quelque manière que ce soit.

Ce vœu est d'autant plus fort, que, revenu à ma vie quotidienne, je n'ai que pas ou peu appliqué les découvertes effectuées lors de ce retour sur moi, et qu'une année plus tard, à peu près jour pour jour, je me suis retrouvé complètement brisé, laminé par une séparation familiale aussi inattendue que destructrice.

Et aujourd'hui, 5 ans plus tard, je découvre avec stupéfaction que ces textes dessinaient, après une traversée de très dures épreuves, ce que je vis actuellement...

J'y ai appris une leçon essentielle que j'espère ne jamais oublier : un objectif fort, motivé, centré sur les vrais besoins de la personne et de la collectivité, se réalisera même s'il nécessite beaucoup de temps et de patience !

Une autre vérité s'impose à moi aujourd'hui : la Vie m'amène implacablement où je suis appelé à aller. Si je lui résiste, elle patiente mais trouvera un autre moyen, peut-être douloureux, pour m'y amener ! Aujourd'hui j'ai l'immense privilège de vivre au quotidien la plupart des prises de conscience effectuées lors de mon périple.

Cet eBook retrace donc mon « aventure ». Je suis une personne semblable à chacun d'entre vous et ai simplement choisi de partager la richesse que j'ai

découverte en moi, dans l'intention de vous inviter à marcher à la rencontre de votre propre richesse et à laisser couler au mieux la Vie que vous portez tous en vous.

Comment lire cet eBook ?

Chaque journée est normalement décrite en deux parties. Une première partie détaille les activités et le parcours effectués. Ensuite, les moments plus intimes, plus révélateurs, les réflexions et lectures accomplies vous sont présentés.

Un texte écrit en italique signale un commentaire nouveau, non-rédigé à l'époque mais rajouté lors de la rédaction de cet ouvrage.

Mes dires entreront-ils en résonance avec vos propres vécus ?



Peut-être voudrez-vous avaler le récit d'une seule traite ? Peut-être rêver et méditer au détour d'une réflexion ? Peut-être ouvrir le livre au hasard et vous laisser toucher par une simple phrase ? A vous de choisir !

PREMIÈRE SEMAINE

Durant cette semaine, j'ai accompli, en six jours, la traversée depuis le Val Bedretto dans le Tessin jusqu'à l'hospice du Simplon. Telle que je l'ai réalisée, c'est une randonnée plutôt exigeante physiquement. Cependant il existe de multiples variantes possibles et des possibilités nombreuses de composer un itinéraire plus ou moins long.

19 juillet :

Les moments vécus

Montée à la cabane Cristallina depuis Ossasco. Environ mille mètres et deux heures et demie de montée.

Après un long voyage en voiture avec des enfants agités, nous effectuons un bout de marche ensemble puis partageons un pique-nique. Les adieux sont difficiles et plein d'émotions. Je suis émerveillé par le naturel des enfants : Bastien, mon premier fils de huit ans, me dit simplement : « à dans un mois ! ». Ils ont observé qu'Emmanuelle et moi étions émus. Bastien à nouveau : « vous n'allez pas rester là tout le temps ! ».

Le premier quart d'heure de montée a été très émotif, empli de pleurs, dans une belle montée verdoyante passant par l'Alpe Cristallina puis, sortant de la forêt, pour continuer dans un petit vallon sauvage.

Depuis là, j'observe que le pic Cristallina doit être faisable depuis le col (hypothèse vérifiée le



lendemain).

Je passe la nuit dans l'ancienne cabane Cristallina où se trouvent environ 20 personnes, avec une poule en liberté rôdant autour de la cabane. Je partage un bon souper avec une famille du canton d'Argovie, un Allemand et un couple de hollandais.

Après souper, je débute la lecture du livre que m'a offert, dédié, mon meilleur ami, écrit par Christiane Singer et intitulé « Eloge du mariage, engagement et autres folies ». Une intense émotion de Vie m'étreint à la lecture de l'introduction de cet ouvrage, à savoir la scène du décès, dans la simplicité, le respect et l'amour, du grand-père de Christiane.

Mes ressentis et impressions

Le naturel des enfants m'a touché: les émotions apparaissent, elles passent et la vie continue. Aucune projection sur le futur ni retour sur le passé ! Ils vivent pleinement le moment présent. Quelle leçon !

Je ressens à nouveau cruellement l'importance des langues. J'arrive à communiquer en allemand mais suis totalement limité pour entrer dans une discussion plus profonde avec les gens.

Les phrases suivantes, tirées du livre de Christiane Singer, mentionné ci-dessus, m'interpellent:

« ... riche, pauvre, cette distinction n'existe pas pour un enfant... »

N'est-ce pas nous, soi-disant adultes, qui introduisons ces concepts dans leurs esprits purs ? N'ai-je pas à réapprendre cette innocence au travers de mes enfants et de tous les enfants ?

« ...les enfants ne doivent être éduqués que lorsqu'ils vivent au milieu de grandes personnes factices !! »

Aujourd'hui je comprends et accepte cette phrase dans mes tripes et la motivation d'être vraiment la personne que je suis m'accompagne au quotidien. Mais quelle attention cela me demande pour ne pas retomber dans l'habitude de la non-conscience !

« ...le geste dans sa merveille, le paraphe de lumière posé au bas d'un contrat invisible à tous... »

Cette phrase est écrite dans le contexte de la main de la grand-mère posée sur le grand-père mourant qui exprime tout, sans un seul mot. Quelle simplicité ! Quelle capacité d'aller à l'essentiel ! Quelle immense acceptation et quel don total ! Quel réconfort transmis simplement par un geste !

« ..qui t'assure que cet être aimé restera celui que tu as cru apercevoir? ... »

Aujourd'hui je crois que personne, engagé dans une relation longue, n'évite, à un moment ou à un autre, la confrontation à cette phrase. J'aime le mot 'apercevoir' pour illustrer le fait que, jamais, nous ne pourrions connaître réellement l'être aimé, ressentir ce qu'il ressent, etc. Je pense que c'est un leurre de le croire !

« ...Le drame serait de ne pas tenter l'impossible... »

« ...Entre époux,..., la communication entière se joue dans les entrailles... »

Ces phrases, qui m'ont simplement touché en 2002, résonnent avec intensité dans tout mon être actuellement. La principale difficulté pour moi consiste à faire taire la voix du mental lorsque les tripes me parlent avec véhémence. Lorsque je suis en pleine conscience, je réussis par contre à utiliser ma tête pour trouver les mots adaptés, non-blessants pour autrui, sur mes émotions vécues.

« ...la souffrance n'est pas pire en attaquant un problème épineux que ce qu'on endure à vouloir l'enfouir et le nier. Les épreuves ne sont pas en mariage le signe qu'il faut clore l'aventure, mais, souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre... »

J'aime l'anachronisme de cette phrase avec la solution d'évitement de l'affrontement de soi que constitue souvent la solution du divorce aujourd'hui...

« ...beaucoup ont cru qu'un bon mariage était la promesse échangée qu'il ne se passerait plus rien ni pour l'un ni pour l'autre... »

« ...surtout ne pas bouger, ne pas respirer, ne pas regarder ni à droite ni à gauche et l'effet serait parfait. La seule manière que nous ayons d'honorer la vie est d'oser l'aborder de neuf chaque jour sans la grever de nos attentes. Oser l'unicité du jour neuf... »

Lors de mon périple, ces phrases m'ont parlé. Aujourd'hui, avec le temps qui s'écoule, les enfants qui grandissent, je suis convaincu que, pour nous adultes, l'observation de l'innocence des enfants nous (ré)apprend à oser ce renouvellement quotidien. Puissions-nous oser le faire !

Et celle qui me marque le plus ce soir :

« Le risque est total. Simplement. Limpide et total. »

20 juillet.

Ce que j'ai vécu

Comme observé hier soir je me lance dans l'ascension de la Punta Cristallina, à environ trois mille mètres d'altitude, en suivant l'arête depuis le Passo Cristallina. Il me faut environ trois heures d'ascension et un peu d'engagement de ma part car il n'y a aucun chemin, il faut grimper, je suis seul, sans assurage et sans personne pour m'aider en cas de problème.



Plus d'une fois je veux renoncer mais ma ténacité est récompensée avec l'arrivée magnifique au sommet. En plus, je trouve une descente beaucoup plus facile et plus rapide que prévue.

La descente continue sur un névé jusqu'au magnifique Lago Bianco, suivie d'une partie moins belle jusqu'à la cabane par une route goudronnée rébarbative.

Aujourd'hui j'ai marché environ cinq heures et demie, ai parcouru une distance d'environ neuf kilomètres et effectué environ sept cents mètres de dénivellation positive.

En fin d'après-midi je savoure le partage d'un sympathique moment de discussions avec une bâloise travaillant à Zurich.

Et le soir je déguste un bon bocalino de merlot.

Moments avec moi-même

Je constate que, pareillement isolé, je m'émerveille de tout et de rien : une fleur dans une échancrure d'un rocher, la pureté du ciel, un contraste, etc.



Je remercie le monde entier de me permettre de vivre une telle aventure. Je suis totalement présent à ce que je vis.

J'apprécie longuement le seul bruit des chaussures frappant le rocher, le bruit de fond sourd des rivières lointaines, et le seul souffle de ma respiration sur l'arête.

J'expérimente également aujourd'hui l'abandon dans l'inconnu.

Je pars, ne sachant pas de quoi la suite sera

faite. Que découvrirai-je ? Je risque et je suis récompensé. Je ne sais pas vraiment où je vais, sortant la carte en dernière limite, mais sans grand souci de ce qui vient. Je trouve cette expérience de l'abandon très intéressante. Ce matin, à un moment donné, le chemin du col, confortable, partant dans une direction opposée à l'endroit où je voulais me rendre et

un chemin, vieux, mal marqué allant dans la bonne direction. Je choisis le vieux et suis arrivé, mais au prix d'un plus gros effort que si j'avais suivi le chemin confortable. J'ai fait le parallèle avec ma manière de fonctionner où souvent j'ai choisi la voie de la sécurité qui ne s'avère pas toujours la plus aisée au final !

Par contre, sur le chemin le plus compliqué, j'étais certain de me retrouver seul, sans bruit, sans personne qui savait que j'étais là, et j'ai rapidement été saisi par un sentiment d'émerveillement un peu indicible.

Je constate que souvent, je ne vois que ce que m'ont donné de non-bénéfiques mes familles. Mais que m'ont-elles transmis de bénéfique ? Elles m'ont certainement transmis d'autres choses que des croyances qui m'enchaînent ! Très rapidement, je découvre que j'ai reçu une valeur essentielle : la simplicité, la capacité à me satisfaire de ce que j'ai, et ça, gentiment, je l'ai oublié. J'y ai aussi reçu la notion d'engagement, de fidélité.

J'entrevois que l'année prochaine je pourrai m'organiser différemment pour avoir plus de temps car le métier que j'exerce et mes conditions de travail me permettent de la souplesse sous-exploitée.

J'ai terminé la lecture du livre magnifique, de mon point de vue, de Christiane Singer et deux phrases, difficiles pour moi, m'interpellent :

« ...la transgression ne serait-elle pas l'hommage que la liberté rend aux lois ?... »

« ... la lutte contre le mal prend un tour décisif lorsqu'on prend conscience que même le mal contient quelque chose de divin... »

Dieu que je peine à le vivre ! D'accepter mes zones d'ombre, sans m'auto-flageller, sans me rendre compte que, pour qu'il y ait de l'ombre, il y a forcément de la lumière autour !!!

21 juillet.

L'activité

Les trois refuges : environ quatorze kilomètres, mille six cents mètres de dénivelé positif et environ sept heures et demie de marche.

Départ difficile et douloureux de la cabane vers six heures et demie. Et rapidement la montée est belle jusque vers le magnifique replat où je photographie une bergerie isolée, toute en pierres, et où je rencontre un vieux pêcheur qui lance sa canne dans les méandres calmes de la rivière.





Puis le mauvais temps arrive lorsque je suis dans les contreforts rocheux du petit col « B^{tt}a di V. Maggia ».

Là j'observe l'arrivée de vagues de nuages et me dis que je n'y échapperai pas... À la descente, je vois une tente vers les Laghi Boden et, alors que je me trouve à environ cinquante mètres, une jeune fille en sort nue, riante, s'amusant visiblement avec son ami puis elle m'aperçoit et se réfugie vite à nouveau dans son repaire.

En cas de soleil, les lacs doivent être superbes, mais là, je ne les aperçois qu'à peine à cause du brouillard et de la pluie. Ma descente continue, solitaire, jusqu'au Bacino del Toggia puis jusqu'à la cabane « Rifugio Maria Luisa ». J'y entre et l'endroit me rebute, surtout que je suis censé y passer la journée et qu'il est seulement dix heures et demie... Je décide alors, malgré la fatigue déjà présente et la pluie battante, de me rendre au refuge prévu pour le lendemain. Par chance, un pêcheur arrive, accepte de me prendre dans sa voiture et m'amène au fond du Lago Morasco, me faisant ainsi gagner une bonne heure de marche, sous la pluie, sur un chemin fastidieux.

J'attaque alors, sous la pluie et le vent, la montée le long d'une rivière. Montée escarpée et assez rapide jusque vers deux mille deux cents mètres. Je bifurque alors en direction de la cabane « Città di Busto ». La dernière montée s'avère très pénible. Je marque de gros signes de fatigue après plus de six heures de marche avec un gros sac sur le dos. En arrivant, j'ai un mauvais pressentiment. J'entends des cris venant des dortoirs. À l'entrée, un nombre incroyable de paires de chaussures puis une salle à manger pleine confirme mon impression qu'il n'y a aucune place pour moi. Alors, je repars, marchant encore environ quarante minutes sous la pluie et arrive enfin, complètement éreinté, au vieux Rifugio Mores. Une heure après mon arrivée, je m'y retrouve totalement seul et, malgré une bonne journée de solitude, je suis content d'être tout seul. Le gardien m'annonce que peut-être une deuxième personne viendra ce soir. Cette soirée fut magnifique car tout seul, j'ai pu écrire un maximum dans mon journal, et me suis joint au souper à deux dames d'un certain âge. Souper extraordinaire de simplicité, de partage et de qualité ! J'ai dormi tout seul dans une chambre glaciale. Ma volonté a été récompensée. Le sympathique gardien m'indique un passage alpin, difficile mais rapide pour aller à la cabane Margaroli. Il a effectué la réservation pour moi pour ce refuge.

Journal de bord

J'ai beaucoup pensé à ce que pouvait signifier, aller à l'essentiel. Ça pourrait être :

- me satisfaire de la vision d'une marmotte grasse courant se réfugier dans son antre ?
- **être** tout simplement : écouter le silence, sentir la respiration des fleurs, ne pas penser toujours à **faire**, sentir la pluie sur mon visage, observer ma respiration, parler à mes douleurs ?
- vivre pleinement le moment présent ?
- accepter ce qui se présente à moi comme occasion d'apprendre quelque chose sur les autres ou sur moi ?
- ne pas faire de projection ?

- observer les autres et ne pas vouloir m'imposer mais être simplement heureux d'être là ?
- me rendre compte de la chance infinie que j'ai de pouvoir être là à marcher et à observer toute cette merveilleuse nature ?

Aujourd'hui, j'ai vécu le choix d'un chemin difficile : souffrance physique, fatigue, sans possibilité d'arrêter ou de retourner, nécessité d'aller au bout. J'ai pour finir obtenu la récompense à mon choix en trouvant un refuge éminemment plus sympathique et beaucoup moins lugubre que celui où j'avais prévu de dormir.

Je débute la lecture du livre "Osez changer" de Frédérique E. Chapperon et Josy M. Ibanez dont les phrases suivantes m'ont interpellé :

« ...nous vivons dans un environnement caractérisé par sa relativité... »

Cela m'inspire les réflexions suivantes : aucune certitude pour les autres ! ! Tout au plus pour moi, maintenant, avec la conscience que ça ne sera pas forcément vrai plus tard !

« ...je suis ce vide, cette vacuité, d'où tout sort et où tout peut être créé, le vide créateur des potentiels infinis... »

« ...la spiritualité est libre, elle ne s'enferme pas dans des dogmes, elle s'expérimente... »

Quelle baffa ! Combien ai-je cru, mentalement, à des dogmes sans vérifier leur résonance avec mon ressenti ! Car, vers l'âge de dix ans, lorsque j'étais en contemplation devant une madone dans sa grotte, je ressentais avec béatitude, l'essence pure de ce christianisme qui m'a, par la suite, tant agité, tant fait craindre les conséquences d'une « mauvaise » conduite !

« ...énergie signifie force en action. Nous appelons énergie l'expression de la force vitale qui nous anime tous, de ce qui est fondamental pour chacun d'entre nous... »

Moi, l'éternel fatigué de ces dernières années, combien étais-je coupé de ma Source ?

« ...la lumière est invisible avant qu'elle n'interagisse avec la matière... »

Est-ce la même chose quand je porte de la lumière en moi ? Elle ne transparaît qu'en communiquant avec les autres, autrement, elle est là, en moi mais invisible !!



« ...notre existence est le reflet de nos croyances sur nous-mêmes. C'est à partir de la réalité que nous construisons des empreintes qui vont conditionner notre vie. Il est important de comprendre que les croyances fonctionnent toujours même lorsqu'elles sont tout à fait inadaptées... »

Cette phrase entre en belle résonance avec la première phrase introductive de cet eBook. Je créé totalement ma propre Vie !

L'auteur du livre effectue ensuite une comparaison intéressante entre un ordinateur et le système de croyance : par exemple la programmation des composants en regard des croyances collectives, le système d'exploitation face aux croyances des premières années, le logiciel et les schémas mentaux.

Cela n'implique-t-il pas la nécessité de la mise à jour régulière de nos croyances ?



22 juillet

La marche

Au lever, le ciel est bouché et je décide de prendre le chemin de la sécurité, à savoir le plus long chemin par le barrage de Morasco plutôt que le raccourci sans visibilité et sans chemin marqué. En descendant, une ouverture dans le ciel illumine mon chemin, les rayons de soleil venant lécher l'herbe humide.



Descente en un peu plus d'une heure, puis cheminement au sud du lac d'abord sur un chemin large puis dans une ambiance « jungle forêt vierge », dans une forêt très humide et dense. Partie peu intéressante pour moi. J'ai mal aux pieds et aux épaules. Cela fait quasiment deux heures que je marche. Puis, ça commence à monter et là, après environ une demi-heure, j'entre dans le vallon de Nefelgiù ; je le trouve magnifique, solitaire et verdoyant ; je suis toujours tout seul et n'y rencontre personne. La fin de

la montée est rude, raide, je commence à fatiguer des pieds et des épaules. Au col, la vue est à nouveau superbe, verdoyante, avec ses lacs, ses alpages et ses sommets enneigés.



Enfin, après environ trente minutes de descente, j'arrive au refuge. Visiblement j'ai été rapide, même si je n'ai pas eu ce sentiment, car le gardien est très étonné de me voir déjà là.

Le temps qui s'est levé durant la journée l'a rendue magnifique, et la rencontre de seulement trois personnes sur toute la durée de ma marche m'a énormément plu !

J'ai marché environ quinze kilomètres, fait environ mille cent mètres de descente et huit cents mètres de montée en environ quatre heures et demie. Je prépare longuement la course du lendemain en m'interrogeant s'il est possible de faire deux étapes en une : je l'estime à environ trente kilomètres et évalue que je devrais la réaliser en neuf heures au lieu de la douzaine d'heures annoncée.

L'après-midi un gros coup de fatigue m'assomme ; je décide de l'écouter en me reposant environ deux heures.

Soirée intéressante. D'abord je bois une bière avec un « troupeau » d'alpinistes suisses allemands âgés d'environ soixante ans et venant de l'Oberland Bernois. Un gars du groupe, avait un appartement dans ma région et il faisait dans sa jeunesse de l'alpinisme extrême. Puis au souper, je me suis trouvé avec quatre personnes italiennes, dont un couple qui ne disait pas un mot. Le repas s'est quasiment pris en silence. Puis l'homme du couple a parlé et toute l'expressivité italienne a démarré : le langage qui s'emballe, les mains qui s'agitent, le visage devenant très expressif, bref le cirque total ! Rapidement je n'ai plus rien compris.

La femme, originaire de Calabre, vivait dans une famille assez avancée par rapport à notre époque : huit filles dont beaucoup sont parties de leur région d'origine. Le couple venait de Turin et faisait de la montagne depuis plus de vingt ans. Les deux autres gars venaient de Padoue.

Ressentis et école de vie

J'ai ressenti des choses intéressantes aujourd'hui durant la marche. La plus forte a été, l'espace de quelques minutes dans le vallon de Nefelgiù , le sentiment d'appartenance au même univers, au même souffle de respiration que toute la nature dans laquelle j'évoluais.

J'étais en symbiose avec les renoncules qui semblaient tendre leurs pétales vers le soleil comme moi je désirais tendre les bras vers le ciel et toute cette diversité de fleurs pastel illuminant la prairie !



Cette sensation magnifique, extraordinaire, de poitrine qui se lève en inspirant avec l'impression que toute la nature inspire au même rythme que moi, a vraiment été une révélation : j'ai eu pour la première fois de ma vie le sentiment conscient d'appartenir pleinement au monde.

Ce matin, j'ai eu également une bonne école de vie, quand, ayant mal aux pieds et aux épaules, j'étais encore très loin du refuge et que, malgré mes souffrances, il fallait y aller. Le parallèle avec les chemins désirés de ma vie a vite été tiré. Le chemin magnifique est souvent parsemé d'embûches, mais une fois arrivé on n'y pense plus. L'exemple de la mère de mes enfants, avec ses accouchements difficiles, est révélateur. Les césariennes

n'existent plus dans son discours, seuls restent les joies des étreintes avec les nouveaux-nés et l'accompagnement des enfants qui grandissent.

Au fur et à mesure de la marche, mon mental s'est calmé. Au début, je pensais à toute la suite qui m'attendait les jours suivants puis, dès l'entrée dans le vallon, je me suis attaché à simplement être. L'après-midi, le combat contre la peur de la souffrance d'une grosse journée du lendemain reprend !

Je commence à ressentir combien "être" est important, combien le fait d'être à l'écoute de mon "être" est vital à l'équilibre ; écoute de mes besoins physiques, psychiques, émotionnels ; écoute et observation des autres sans volonté d'imiter, de me justifier d'une quelconque manière. Merveilleux équilibre faisant que je devrais pouvoir donner aux autres sans me perdre moi et m'alimenter des expériences des autres pour autant que ça me fasse grandir.

J'imagine qu'un grand apprentissage à effectuer l'an prochain au travail va consister à me nourrir de mon être, de ce qu'il m'apportera, plutôt que de me nourrir de la reconnaissance souvent factrice liée à mon faire. Ce faisant, il est fort probable que je fasse autant, voire plus de choses, mais de manière complètement détachée.

La Vie m'a conduit sur un chemin complètement différent de celui envisagé ce jour-là. Par contre aujourd'hui je m'applique à vivre cela au quotidien avec un taux de « réussite » en constante augmentation ☺.

Je pense également que nos enfants auront une grande force dans la vie s'ils sont habitués aux changements, à l'incertitude voire à l'insécurité. Je pense que c'est de ma responsabilité de parents de leur enseigner ces valeurs, inconnues pour moi. L'autre chose importante à mes yeux consiste

à les guider vers l'apprentissage des langues qui permet une communication bien moins limitée que celle que je pratique.

Aujourd'hui, j'ai souvent observé dans la nature le fait que la lumière devienne visible au contact de la matière.

Depuis, souvent lors de mes balades, cette idée m'aide à me motiver, à rester en lumière pour donner Vie aux contacts et aux activités que je peux avoir.

Ce qui me plaît dans mon périple et que je découvre après seulement quatre jours, c'est que, ne connaissant personne, je n'ai rien à prouver à personne, ce qui me permet d'être énormément plus proche de mon vrai moi. Pas de masques, pas de carapaces ni de faux-fuyants dans tous les partages !

Cette traque aux mensonges vis-à-vis de mon vrai être intérieur s'avère toujours un challenge aujourd'hui car elle nécessite des prises de conscience non-aisées dans des situations « habituelles » de tous les jours.

Je reprends la lecture du livre "Osez changer".

« ...changer suppose oser prendre des risques... »

Sommes-nous capables de prendre des risques dans notre société surprotégée ?

« ...es-tu vraiment sûr(e) d'avoir fait absolument tout ce que tu aurais pu faire pour réussir ? ... »

Le mot « réussir » me crispe à la lecture de cette phrase.

En 2002, je sentais que la réussite n'était pas, pour moi, de gravir les échelons de la hiérarchie dans mon entreprise. Aujourd'hui je comprends la

réussite de ma Vie uniquement dans le sens d'exprimer au maximum tout ce que je suis et transmettre plus loin ce qui m'a été donné ; même si la Vie m'amène souvent à « être devant », cela n'a plus d'importance pour moi.

« ...l'harmonie, la grâce, la beauté tellement présentes *aussi* sur notre planète voient leurs expressions réduites à quelques manifestations artistiques... »

Je ressens ici combien le matérialisme, l'obsession de la réussite sociale, etc. nous empêchent une ouverture totale à toute la Vie qui nous entoure.

« ...du pourquoi changer au comment changer ? ... »

Les « je dois ! ! ! ! ! »

« ...le bonheur est avant tout un état d'esprit. Il découle de l'appréciation de soi. Cultiver l'amour, c'est d'abord s'aimer soi-même... »

Gloups ! Que c'est difficile pour moi !

Je constate que la Vie m'a conduit à intégrer cette leçon. Et même si le chemin fut dur (et l'est encore souvent 😊), j'apprécie avec intensité tous les moments où je parviens à être dans cet état !

« ...nous avons l'entière responsabilité de la pensée, de notre structure mentale et donc de nos choix de comportement comme de nos actions... »

Un héritage magnifique reçu de la part de mes parents est la notion de responsabilité personnelle de mes actes !

« ...Le changement exige de la discipline, dans le sens premier du terme c'est-à-dire être le disciple de soi... »

J'aime l'ouverture amenée par cette phrase. Etre le disciple de soi présume, de mon point de vue, une connaissance de soi exceptionnelle et une conscience aigüe de tout ce que je vis pour déterminer où la Vie veut m'amener. Ces deux qualités représentent pour moi un sacré défi à atteindre !

J'ai passé un bon moment avec un groupe de vieux clubistes de la région de Thoune, dix-huit personnes, qui font en huit jours la traversée "Airolo-Sempione".

Apprentissage de la rencontre : ils ont aussi mal, certains ont très peur, quelqu'un était un grand alpiniste qui apprécie la vie différemment, ils sont capables d'enchaîner des longues journées de marche ; l'observation des visages m'a révélé des différences : plus ou moins marqués, plus ou moins placides, importantes différences dans l'âge qu'ils projettent, etc.,

Mais à environ soixante ans, ils y croient, sont solidaires et j'apprécie la leçon !



23 juillet.

2 journées en une !

Départ à six heures par un temps magnifique puis lever de soleil sur la montée vers le Scatta Minoia (nom d'un petit col).



Deux campeurs, perchés sur un promontoire, goûtent aux premiers rayons de soleil dans une lumière exceptionnelle puis j'arrive au col, bouche bée, en admiration devant la lumière perçue !

Descente vers un alpage où j'ai amorcé puis joué une longue partie de cache-cache avec des marmottes et croisé deux personnes qui venaient de Binn. Magnifique. Après, ça c'est corsé quelque peu, car la descente n'en finissait plus vers le lago Devero puis jusqu'au village. Mes pieds et mes épaules disaient : « halte ! ».



Après environ quatre heures, je suis arrivé à l'Alpe Devero et m'y suis refait une santé en m'arrêtant presque une heure : nourriture, massage des pieds, re-remplissage de la gourde.

Puis, le redémarrage, pénible, avec tout de suite la montée qui m'attend ; rapidement un rythme se remet en place. J'ai fait un petit détour vers le Lago Nero, encore un, pour me tremper les jambes et je l'ai payé cher par la suite, car j'ai perdu le vrai chemin, sorti le GPS, suivi un sentier marqué sur la carte, qui m'a fait me balader sur une crête et a passablement rallongé toute la montée vers le col. De là, redescente, très bas, trop bas puis une dernière remontée, aux nerfs, au passo Vallendra. Enfin encore une heure et demie de descente puis j'arrive au refuge salvateur.

J'y vis un sympathique moment de partage après souper avec deux bernoises pour qui j'ai dû passer pour un extraterrestre avec mon parcours d'aujourd'hui.

Très, très longue journée. Environ cinquante kilomètres–effort répartis à peu près entre environ trente kilomètres de distance puis approximativement mille quatre cents mètres de montée et mille mètres de descente. J'ai réalisé en une journée ce qui s'accomplit normalement en deux longues journées.

L'intensité du vécu

Journée extrêmement contrastée, physiquement, psychiquement ainsi qu'au niveau de la météo et des paysages.

D'abord l'émerveillement total, le bien-être absolu au lever du jour dans la montée vers le "Scatta Minoia": envie d'y demeurer toujours, de vivre dans de tels environnements, d'organiser en famille de pareils instants, de camper bref tout plein d'idées pour vivre ces moments plus souvent. En plus, ce matin, les contrastes de lumière étaient marqués et j'ai beaucoup photographié : le vert tendre de l'herbe, les couleurs claires du gneiss, le ciel limpide, etc.

J'ai été attiré par les reflets dans les nombreux points d'eau côtoyés tout au long de ma journée. J'ai aimé ces miroirs, tableaux vivants et évoluant constamment au gré de la lumière qu'ils reçoivent.



Ensuite la descente a entretenu ce sentiment de bien-être avec les paysages contrastés et les jeux avec les marmottes.

Après, sournoisement, la fatigue s'est faite sentir, les paysages étaient moins explosifs de beauté et, en plus, moins ouverts, plus enfermés dans la forêt.

J'ai commencé à avoir des pensées d'invalidation de moi, de programmes trop chargés, trop longs, trop durs bref trop trop trop trop trop, les douleurs aux pieds et aux épaules, ayant l'espace pour réapparaître, n'aidant pas à renverser la vapeur.

J'ai commencé à douter de ma force, du pourquoi de mon périple, de mon corps. Je commençais à avoir la tête qui tournait sur le pourquoi de personnes qui "pétaient les plombs", sur les agencements de mon programme,... Bref beaucoup de pensées, extérieures à moi, m'ont empêché de vivre pleinement le moment présent.

À Alpe Devero, toute mon énergie a été utilisée à retaper mon corps et à le préparer pour la suite.

Ensuite, durant la montée, à nouveau des pensées d'invalidation de moi, de trop, de volonté de revalorisation au cas où je croiserai quelqu'un, sont apparues.

Puis, j'ai quitté le chemin je suis allé au petit lac où j'ai savouré avec délectation la fraîcheur de l'eau soulageant mes jambes lourdes et fatiguées.

Le fait de ne plus trouver le chemin a focalisé toute mon énergie et je n'ai rien senti d'autre, concentré sur la route inconnue à découvrir.

J'ai souvent pesté contre ce chemin qui se perdait, contre ces montées, ces descentes, cependant mon mental était calme car pleinement concentré sur le cheminement.

Arrivé au col, j'ai pu évacuer tout ce que je pensais sur cette "merde" de chemin et retrouver l'énergie pour les deux heures et quart restantes. J'ai même apprécié la remontée, plus longue que prévue, vers le Passo Vallendra. Enfin la longue descente a nécessité passablement de concentration à cause du terrain et de la fatigue.

Vers la fin, j'ai été à nouveau émerveillé, par le corps humain cette fois-ci : pouvoir faire un tel effort, peut-être plus de vingt mille contractions musculaires par jambes (sans compter tous les muscles...), toute l'irrigation sanguine permettant cela, la gestion du liquide et du solide dans l'assimilation et le retour dans le corps, permettant ainsi d'éviter fringales et coups de fatigue et donnant la force et l'énergie d'avancer. Merveille de construction complète, entière, tous les organes sachant exactement ce qu'ils ont à faire, les articulations autorisant la fluidité des mouvements. Je trouve tout cela extraordinaire et ça me donne envie de bien soigner ce corps pour pouvoir continuer à en user.

Aujourd'hui, j'ai choisi un chemin difficile et, malgré passablement de doutes, je suis parvenu au but dans un état tout à fait acceptable.

Qu'ai-je à y apprendre ? J'ai songé un instant à rester à l'Alpe Devero mais je n'aurais fait que procrastiner car demain ça aurait été encore plus dur. Affronter les difficultés, à défaut d'amener toujours quelque chose d'immédiatement tangible, apporte en tout cas la satisfaction d'avoir réussi à aller au-delà de soi. Aujourd'hui j'ai vraiment dû me surpasser pour arriver, seul, jusqu'au refuge Città di Arona.

Je constate également que je n'ai pas réagi assez rapidement quand j'ai perdu le chemin puis retrouvé puis reperdu ce dernier. Dans la vie, je réagis souvent hyper rapidement et le résultat n'est-il pas souvent similaire sur le fond car des décisions hyper-réactives sont-elles toujours bénéfiques ? Aujourd'hui je l'ai payé très cher. Ne serait-il pas très intéressant, équilibrant, de pouvoir varier le registre de ses réactions ? de pouvoir puiser une attitude dans une panoplie de comportements différents ?

Je prends conscience que j'aime la solitude et elle ne me pèse pas. Je suis avec moi-même et cela me convient.

Aujourd'hui à un moment j'ai voulu communiquer la joie de mon bonheur, mais autrement je commence à avoir une belle relation avec moi-même et je constate que je n'ai pas absolument besoin de quelqu'un perpétuellement avec moi (sans renier la valeur ajoutée qu'amène une compagnie ☺). J'apprécie cette sensation.



24 juillet.

La dernière journée de marche jusqu'au col du Simplon

Lever étonnamment aisé après une nuit pas géniale ; mes muscles ne sont pas trop endoloris. Le beau temps règne sur le Monte Leone avec un barrage de mauvais temps sur le Nord. Très venteux. La montée s'effectue aisément, le souffle est là et le rythme aussi pendant la première heure et demie. J'apprécie un magnifique coup d'oeil sur le Monte Leone et savoure la belle balade dans les alpages.

Après le terrain change à l'arrivée du glacier, pour autant qu'on puisse encore appeler cela un glacier car la glace, noire, y est passablement absente par rapport à la description de la carte. La pente s'élève de plus en plus et à la fin je chausse les crampons qui me procurent ainsi un bon confort. Arrivé au Kaltwasserpass, je reste plus d'une heure à l'abri du vent devant le petit bivouac.

Arrivé à ce col, je n'ai pas envie de redescendre dans la vallée.

J'attaque ensuite la longue descente vers l'hospice, tout d'abord dans un environnement nu, minéral, parsemé de bouquets de fleurs rases, puis dans les alpages jusqu'à l'hospice du Simplon.



Je suis content d'arriver, mes pieds et mes genoux me font souffrir après environ cinq heures de marche, plus de mille mètres de dénivellation positive et huit cents mètres de descente.

L'après-midi, je m'affale, pour une longue sieste, dans un lit moelleux de l'hospice.

Maintenant je suis content de finir cette partie qui, pour être bien équilibrée, aurait dû durer deux jours de plus avec deux étapes plus courtes.

Magnifique soirée chaleureuse avec Michel, Bernard et Alain.

Les mots

Au col, j'ai adoré le bivouac : isolement, rusticité et malgré tout, ouverture vers la vallée. Cette simplicité me touche beaucoup. Suis-je capable de vivre au quotidien cette simplicité ? Quel magnifique lieu de retraite !



Ces mots, « simplicité », « rudesse », « nudité », « épuration » m'ont longuement accompagné aujourd'hui, par exemple, lors de l'émerveillement provoqué par cette multitude de petites fleurs qui s'accrochent à la pierraille des moraines.

Je suis particulièrement sensible à la variété des couleurs de ces parterres de fleurs et au fait que la Vie puisse se développer sur un terrain aussi aride et peu fertile.

En montant dans les alpages, je me sentais bien et, après un moment, sont ressortis beaucoup d'éléments en lien avec mon héritage familial ; je me suis rendu compte qu'il est sage que j'entreprenne une acceptation en profondeur de **tout** ce que j'ai reçu.

N'est-ce pas justement parce que j'ai reçu cela que je vis ainsi aujourd'hui ? Si je n'avais pas eu ces prises de conscience à réaliser, aurais-je fait cette semaine de randonnée en solitaire ?

N'ai-je pas reçu toutes ces peurs, toutes ces manières de penser comme challenges pour m'en libérer ? N'ai-je pas simplement choisi mes parents pour trouver des solutions à ces "biais" ? Ne suis-je pas aujourd'hui en position où je peux rendre quelque chose à mes parents et à ma lignée ? Il me semble que je connais les réponses avant que les questions ne me parviennent. Bizarre.

Un moment durant l'après-midi, je me sens mal dans ma tête, ai l'impression de ne pas avoir avancé du tout, des pensées récurrentes réapparaissent. Pourquoi tant d'interrogations déjà creusées ? En plus je suis hyper allergique aujourd'hui. Pourquoi ? Je rêve d'un grand destin mais ce grand destin n'est-il pas celui de la simplicité ayant banni toute

complication intérieure ? Un grand feu tout simple avec des cervelas à griller au bout d'un bâton et tout le monde se joint à la fête ? L'image de la simplicité, du partage m'est souvent apparu ces derniers temps: un verre de vin, un morceau de viande séchée et c'est tout. Après, simplement des êtres qui sont là, heureux, paisibles et partageant, sans critiques, ce moment béni.



N'ai-je pas à apprendre à vivre de tels moments, tout simplement ? Sans forcément avoir un cadre extérieur propice à le faire mais en créant ce cadre à chaque moment que je vis, découvrant quelque chose au travers de chaque personne que je croise et rencontre ? N'est-ce pas cela l'essence de la vie ? Matérialisme épuré, critiques abandonnées, peurs absentes, simplement être, là, maintenant, et être réceptif à toutes les énergies environnantes, les respirer, les sentir.

Est-il possible que mon trop grand attachement à certains proches soit lié à des manques de mon enfance ? Ne puis-je pas aider ces proches à se libérer de leurs peurs en travaillant la libération des miennes ? Tous mes vieux démons apparaissent sur l'écran de ma conscience: peur de la maladie, de la norme, de la sexualité véhiculée par les femmes, contrôle intense sur le monde environnant, frousse bleue de changer, peur de se remettre en question par sentiment de fragilisation, et peur effroyable de l'inconnu. Réapparaissent également les comportements qui sous-tendent cela : manque de confiance en soi, d'estime de soi et responsabilité de ce qui m'arrive déportée chez les autres.

Dans les progrès constatés, je n'ai quasiment pas eu envie de fumer et j'ai l'impression que de trois grandes respirations peuvent remplacer le bienfait d'une "golée" de cigarette.

Je commence à arriver à respirer, à être conscient de ma respiration ; je commence à devenir conscient quand elle bloque. Réussirai-je à transposer cela dans ma vie de tous les jours par la suite ?

J'ai aussi beaucoup parlé à mon corps, l'ai remercié de me porter sur un si long chemin sans trop rechigner. J'ai réussi à finir la semaine en pleine forme malgré un troisième jour avec des douleurs terribles au genou qui auraient dû stopper ma marche.

J'ai réussi à moins me prendre la tête par rapport à la nourriture, par rapport au futur des journées, etc... Je commence à sentir mieux couler la vie.

Une découverte de ces trois jours, mise en lumière par la souffrance physique, a consisté à prendre conscience que c'est difficile d'avancer, de surcroît rapidement, si l'on est chargé, si l'on traîne avec soi de lourds fardeaux. Ceci ne doit-il pas me motiver à me libérer de toutes les entraves que j'ai vis-à-vis de mon passé afin de pouvoir avancer sagement et léger sur les chemins qui s'offrent à moi dorénavant ?

La marche, telle que je l'ai pratiquée, est un outil fantastique pour acquérir une confiance en soi, une croyance en soi car elle nous permet, une fois la satisfaction de la réalisation du chemin éprouvée, de transcender tous les doutes, toutes les douleurs ressenties durant le parcours.

Une petite phrase de Christiane Singer me revient à l'esprit : « ...si de tous les gestes que j'ai posés sur cette terre un seul pouvait résonner aussi loin... »

Quelques autres phrases de Christiane Singer qui m'ont accompagné aujourd'hui.

« ... je sais que partout ne m'attend que l'énigme. Elle seule... »

Le monde de contrôle qui m'entoure n'est-il pas bien éloigné de l'essence de cette phrase ?

« ...J'erre sans angoisse. Pire encore : sans déplaisir. Je n'ai même plus honte de balbutier. Ni de n'avoir pas raison... ».

J'adore cette phrase passablement à l'antithèse, selon ma perception, du vécu actuel dans le monde des affaires d'aujourd'hui.

« ...toutes les opinions, tous les édifices de croyance ont leur éclairage, leur temps... »

« ...c'est en laissant le chemin de vie passer à travers nous que nous aurons rempli notre contrat... »

Et pour le laissez-passer, n'ai-je pas à être disponible et ne pas résister, mais demeurer ouvert et conscient de ce qui se passe autour de moi ?

La pratique que j'utilise depuis quelques mois pour demeurer dans la conscience du flux de ma Vie consiste à tenir quotidiennement un journal des coïncidences. Par coïncidence, je comprends les choses inhabituelles, plutôt improbables qui m'arrivent : pensées nouvelles, rencontres fortuites, coup de téléphone « par hasard », parole d'une chanson en adéquation parfaite avec le moment, eMail reçu, sourire, etc.

Cette récapitulation quotidienne a le mérite de préserver mon attention sur une foule de signaux, a priori sans liens, qui, pris sur le chemin de plusieurs jours, le jalonne et m'indique une direction à suivre.

Je viens d'expérimenter la mise de côté durant 2 mois de cette pratique ; je me suis à nouveau laissé happer par le monde extérieur et son importance !

A souper ce soir, une famille italienne mangeait, avec trois enfants, dont un certainement en chimiothérapie. Quelle épreuve pour les parents et les enfants de sentir tous ces regards affligés et plein de pitié pour cet enfant ! Bambino, je t'ai envoyé non pas de la pitié ce soir mais plein d'énergie, de force pour t'aider à t'en sortir et donner également de la force à tes parents.

J'ai entendu ce soir une parole d'un moine que j'ai trouvé terrible : « les matériaux, eux, sont malléables, on peut les façonner, les changer ; les gens non ».

J'ai éprouvé une révolte terrible, ces mots m'ont violemment agressé.

Aujourd'hui je comprends mieux que cette parole coule dans un sens de Vie ; Vie sur laquelle, si je prétends la respecter, n'ai pas à avoir d'emprise.

J'ai eu l'immense privilège de partager ensuite une heure de discussion extrêmement riche avec un moine de l'hospice, avec Alain qui a fait la traversée de l'Atlantique en solitaire et connaît donc la signification du mot solitude, et avec Bernard un ancien alcoolique.

En résumé nous étions tous d'accord que la solitude n'est somme toute que la confrontation avec soi-même ; comment chacun vit cette confrontation étant propre à chacun.

Ce matin je pense à la notion de réalité. Il en existe une incontournable : celle des faits mais après comment chacun la vit n'est plus la réalité. Je pense à cela en vue de la discussion d'hier soir et de ce moine et de Bernard qui croient en un Dieu extérieur à eux et moi qui le croit de moins en moins.



DEUXIEME SEMAINE

Cette partie devait m'amener du Simplon à Arolla en passant par la traversée du Cervin vers la Dent d'Hérens. Je devais être accompagné d'amis pour accomplir ces ascensions. La météo a totalement chamboulé ce programme et j'ai opté pour des ascensions de grands sommets sur le chemin prévu.

26 juillet : montée à la cabane Weissmies.

Magnifique montée de partage avec Fabrice depuis le fond de la vallée, sans prendre le téléphérique. J'apprécie la soirée également intéressante partagée avec lui. Depuis la cabane nous pouvons observer que les sommets sont extrêmement enneigés et doutons de la faisabilité de la traversée Fletschhorn-Lagginhorn prévue. Nous rencontrons, dans les alentours de la cabane un grand nombre de bouquetins et même des lamas !



27 juillet : ascension du Fletschhorn culminant à 3996 m d'altitude.

Superbe journée hivernale débutant par un réveil à trois heures et demie suivi de l'habituel déjeuner sans faim de l'alpiniste. Nous démarrons cinquante minutes plus tard: d'abord la mécanique peine puis gentiment le souffle se met en marche et le reste suit.

Nous faisons une variante qui nous apprend à ne pas minimiser les courses faciles.

Ensuite, le froid, la neige qui fouette le visage et beaucoup de vent nous accompagnent durant la deuxième partie de la montée. Nous constatons une très grande quantité de neige sur le Lagginhorn



et renonçons à nous lancer dans la traversée initialement prévue. Nous redescendons donc, dégustons une excellente soupe à la cabane et rentrons à la maison.

28 juillet

Je passe une très belle journée familiale à Vercorin.

29 juillet : Montée à la Rothornhütte avec Jérôme.

Nous avons eu le plaisir de partager de très belles discussions en voiture et durant le début de la montée.

Ensuite le silence s'est installé et nous avons sué pour mener nos lourds sacs si-haut, à presque trois mille deux cents mètres d'altitude. Le soir notre guide nous rejoint et nous décidons au vu de la météo annoncée, de réaliser la traversée du Zinalrothorn le lendemain.



30 juillet : Traversée du Zinal Rothorn (4221 m par le Rothorn Grat et la voie des Zermattois)

L'ascension et ses impressions

Nous nous levons à trois heures, déjeunons sans faim puis démarrons à trois heures quarante. Nous avons la chance d'assister à un magnifique lever du jour, tel qu'on ne peut les voir pratiquement qu'à haute altitude. Je trouve le cirque de Zinal-Zermatt vraiment exceptionnel.

Ensuite l'ascension de l'arête n'est que pur plaisir : rocher parfait, dallé, adhérent. La température est tout à fait acceptable en regard avec l'altitude à laquelle nous évoluons.

Quel bien-être ressenti sur ces arêtes, entouré par le vide, faisant



corps avec la matière ! Quel bonheur de la création d'avoir créé des rochers d'une telle diversité de formes avec de petites fleurs qui s'abritent dans des interstices.

Ensuite nous nous attaquons à la descente en gardant toute notre concentration ; un alpiniste s'est tué la veille dans cette portion pas vraiment difficile mais très exposée puis retournons à la cabane. Cette dernière est bien plus accueillante qu'hier car, entre autres, il s'y trouve bien moins de monde et, au vu de notre fatigue, nous avons la satisfaction de trouver un gîte et un meilleur lit avec plus de place que la veille au soir. Il s'ensuit un stretching réparateur maximisant les chances physiques de pouvoir repartir le lendemain. Le soir un gros mal de tête me rend visite, mélange certainement de fatigue et de haute altitude.

Moments intimes

J'ai beaucoup remercié mon corps de pouvoir vivre de tels moments. Merci également à mon guide intérieur qui ne m'a pas lâché et a continué à me donner envie de la montagne malgré mes périodes de grandes douleurs ; je me souviens ici de vacances de Noël, il y a deux ou trois ans, où j'étais couché dans un lit, perclus de rhumatismes, pleurant à chaudes larmes en imaginant ne plus pouvoir retourner courir ces montagnes que j'aimais tant. Je me souviens aussi de cette période où un de mes fils vivait un eczéma très douloureux ; durant ces six mois, où je ne dormais pas, j'avais encore la force d'aller me ressourcer parfois en montagne malgré un état physique passablement délabré. Cette force, venant je ne sais d'où, m'a vraiment aidé à traverser ces épreuves.

Aujourd'hui, après la douloureuse aventure du divorce, j'ai compris que la montagne et la nature en général m'aident à me reconnecter à cette partie de moi qui n'est que beauté, admiration devant la grandeur de la création, imprégnation de ce mystère de la Vie, sensation de connexion à tout, etc.

J'ai également ressenti une forme de peur de l'alpinisme, une prise de conscience des risques encourus lors de ces grandes courses, et

m'interroge sur ma capacité à les réaliser sans accompagnement professionnel dans le futur.



31 juillet : Ascension de l'Obergabelhorn (4063m) puis descente dans la vallée.

Le vécu de la journée

Nous avons vécu la chance extraordinaire d'aller au sommet avec un temps à l'orage. Nous nous levons à trois heures, déjeunons (comment ? ☺) puis démarrons sous les étoiles et la lune avec des nuages annonciateurs de mauvais temps.

Nous assistons à un magnifique clair de lune en montant au col à gauche de la WellenKuppe suivi d'un somptueux lever du jour rose sur l'Est.

Ensuite nous gravissons la WellenKuppe par des rochers et des dalles verglacées et là, personnellement, je me serais arrêté au vu du mauvais temps qui arrivait. Nous avons continué par cette arête fine nécessitant une grande concentration, principalement avant et après le grand gendarme ; la montée jusqu'au sommet s'est avérée finalement plus longue que prévue.



Ensuite nous entamons une longue descente à Zermatt où nous avons lâché notre fatigue et notre pression en buvant un verre chez Mario Biner, guide de la région croisé la veille et qui, pour ses quarante ans, a l'ambition de réaliser l'ascension de quarante sommets de plus de quatre mille mètres durant cet été. Avec la météo rencontrée, il doit sans cesse « jongler » d'une région à l'autre pour enchaîner ses ascensions.

Ressentis

Je n'ai pas été très à l'aise dans les traversées verglacées, sans crampons, sous la WellenKuppe puis j'ai éprouvé un immense plaisir à gravir les magnifiques dalles. J'ai ressenti à nouveau cette magique confiance aux autres lorsque, gravissant une arête avec des moyens d'assurance extrêmement faibles, nous devons mettre un pied devant l'autre avec grande attention, la chute d'une personne entraînant les compagnons de cordée 600m plus bas.



J'ai également pu savourer « l'essentiel », atteint lorsque je n'ai pas de parasites dans la tête, que je pense seulement à penser à mettre mes pieds dans les traces. De petits instants de frayeur sont apparus lorsque la glace affleurait dans la pente très très raide.

J'ai également admiré le guide, les risques qu'il prend pour son métier, exposé au danger et à la merci de clients la plupart du temps inconnus pour lui.



TROISIEME SEMAINE

Du premier au trois août je m'occupe de mes enfants pendant que mon épouse effectue un voyage éclair à Barcelone.

Le parcours prévu doit m'amener d'Arolla jusqu'au val de Bagnes, seul, avec un itinéraire à califourchon entre l'Italie et la Suisse.

4 août : Arolla – Rifugio Collon (2828m)

La marche glaciaire

Je démarre à midi et quart sous le vent et la pluie. Les dix-huit kilos de mon sac pèsent lourdement sur mes épaules. Je me sens en pleine forme et je monte aisément malgré l'encombrement du sac. Je me laisse aspirer par le chemin de la cabane Bertol et monte un peu trop haut dans une lumière ambiante grisâtre.

Je découvre qu'il n'existe quasiment plus de Haut glacier d'Arolla. Ce glacier, encore bien présent il y a quelques années, a considérablement fondu et la neige ne le recouvre quasiment plus.

Ensuite, la pluie forcite mais, par contre, je vois une vague signalisation en place qui me rassure sur la non-nécessité de sortir mon matériel de navigation si la visibilité baisse ; je ne risque pas de me perdre. Je trouve intéressant l'exercice consistant à marcher sur le glacier sans crampons. J'arrive au col dans une effroyable tempête de neige puis descends rapidement au refuge, trempé jusqu'aux os (qui chez moi sont plus faciles à tremper car proches de la peau 😊).

Je garde quelques belles images des différents aspects du haut glacier d'Arolla en glace vive: noir avec de la glace quasiment inexistante en bas, puis passablement bleu avec des veines neigeuses, et croustillant sur lequel tiennent mes chaussures. Puis l'étendue est crevassée et je louvoie entre ces trous non dangereux car visibles. Le glacier est ensuite composé

de nombreux méandres dans lesquels s'écoulent les nombreux filets d'eau. Enfin il est gelé par dessus de l'eau avec la neige nouvelle de la tempête qui colle au-dessus de cette glace ; j'y vois couler l'eau en dessous.



Avec une telle tempête je suis seul à la cabane et j'ai la chance de partager le repas avec le gardien et les aides.

Impressions

Sous la tempête, je me rends compte que j'agis seulement en réaction et en mode survie ! Affronter la tempête n'est pas aisé, je souffre, je ne vois plus l'ensemble du corps et ne réagit qu'à la chose la plus urgente qui surgit vers moi.

Dure sensation ! Et en même temps j'ai apprécié de me sentir incroyablement petit et seul à digérer cette immensité.

Au lit, je constate avec effroi que j'ai oublié mon porte-monnaie et j'éprouve un sentiment de petitesse, d'infériorité, de dépendance de la bienveillance des gardiens. Heureusement le gardien me fait confiance ce soir en me donnant un bulletin de versement pour régler l'addition à mon retour. Je me suis réjoui de cette confiance et de cette bonté.

Ce soir il n'y a pas de lumière au refuge et des pensées surgissent sur ce que vivaient nos anciens durant leurs longues soirées.

Toute cette lumière grise n'attend-elle pas seulement un peu de soleil pour que tout change et se colore ? N'est-ce pas la même chose dans la vie ? Les jours gris, ternes, mornes, sans coloration ne font-ils pas partie de moi, même si je me sens mieux dans ma propre lumière.

Ici je ressens aussi la chaleur concentrée sur une seule pièce alors que les autres sont humides et glaciales. Je m'y réfugie en y sentant un immense confort, alors qu'en fait il n'y a que peu de place pour s'asseoir et un minimum de chaleur.

J'aime marcher dans la solitude et la difficulté. C'est étonnant car dans ma vie je n'aime pas trop les actions répétitives. Par contre, la marche, sur des cailloux, sur le glacier, sur ce chemin est terriblement répétitive et permet malgré tout un grand nombre de découvertes, petites ou grandes.

Ne suis-je pas trop exigeant avec mon travail ? Ne devrais-je pas trouver, voir, être attentif à ce que peut m'amener une autre vision, une autre ouverture des tâches répétitives ? Peut-être simplement voir, réellement, le bien que je procure aux autres, ma participation au souffle du monde ?

Je me rends compte que j'ai eu passablement de peur durant l'absence de mon épouse. Peurs inutiles car aucun moyen de gérer, de contrôler quoi que ce soit.

Aujourd'hui par contre je constate combien mon intuition est bonne et forte car ce voyage de mon ex-femme, avec le recul et sans avoir vérifié cette hypothèse, a marqué le début de son doute et de la séparation qui s'en est suivie.

Je fais plus confiance aujourd'hui en mes ressentis et intuitions éprouvés ; lorsque je suis en accord avec moi-même, centré, ces derniers sont des bons guides.

Une autre phrase de Don Miguel Ruiz me marque: « ...tout ce que je sais sur moi-même n'est vrai que pour moi... »

Je prends alors conscience du contrôle effectué sur les autres pour tenter de les faire correspondre à mes propres schémas de pensée et de Vie.

5 août : La marche : Rifugio Collon – Bivouacco de la Sassa (Stefano Ceresa)

Après une excellente nuit, je constate que le passage prévu par le col est trop dangereux à parcourir seul. La raide pente neigeuse est partiellement en glace avec des cailloux qui tombent régulièrement dans la face. Je choisis donc la sécurité, impliquant par là-même un rallongement important de mon parcours.



Je pars donc vers le barrage, par une longue descente avec une végétation qui s'enrichit au fur et à mesure de la descente puis je longe le lac sur un beau chemin vallonné une centaine de mètres au-dessus de l'accumulation d'eau.

Je longe ensuite la route goudronnée sur environ deux

kilomètres en espérant qu'une voiture veuille bien descendre et me prendre mais rien à faire. Toutes les voitures montent et donc pas d'auto-stop possible.

Un peu plus tard, un chemin permet, après déjà trois heures de marche, d'attaquer la montée vers la combe de Sassa.

Je dîne à Grand Chamen, à environ deux mille mètres d'altitude. Je prends silencieusement un dîner frugal puis attaque la longue montée vers le bivouac.

La montée est assez variée au début, pour finir le long d'une longue moraine très raide et interminable. Enfin, après plus de six heures et demie de marche, j'arrive au bivouac. Dans le genre rudimentaire, le bivouac doit friser le palmarès de champion. Rien d'autre que quelques couchettes et une table.

Aux alentours, quelques bouquetins broutent, au loin, une herbe rare.



Vers quinze heures trente ma solitude est dérangée par le bruit d'un hélicoptère qui effectue un sauvetage au bec d'Epicoune tout proche.

Je vais chercher un peu de neige puis attaque gentiment la préparation de mon risotto qui sera mon dîner-goûter-souper retardé ou avancé. Là, ce soir, j'aimerais bien partager mes impressions avec un(e) camarade.

La chaleur ressentie lors de l'entrée dans le refuge disparaît rapidement et la sensation de froid transperçant les os se fait bientôt sentir. Assez rapidement je me couche. Je passe ensuite une nuit d'enfer, complètement transpercé par le froid malgré un enroulement réfléchi dans de nombreuses couvertures humides. Toute la nuit, il pleut, grêle et vente.

Ressentis

Aujourd'hui, j'ai appris que j'ai la force d'accomplir plus de six heures de marche avec environ vingt kilos sur le dos. J'ai également trouvé le courage de venir seul dans ce bivouac.

Le confort, ou plutôt la sensation de confort, est ce soir, un simple abri avec quelques lits et une table, le vent et l'orage ne pouvant alors plus m'atteindre. Avec un réchaud, un peu de gaz, de la neige et un petit riz, j'ai, ce soir, l'essentiel pour vivre.

Je consolide l'observation faite hier à propos du fait de faire une activité mécaniquement, ici la marche, tout en découvrant constamment de nouvelles choses aux contours des chemins.

Dehors c'est la tempête de grêle !!

Je constate également que je mange moins lorsque je fais de gros efforts que lorsque je travaille dans un bureau. Est-ce nécessaire de manger autant lorsque je travaille sans grande activité physique ?

La grêle redouble d'intensité.

Je commence à me plaire dans l'incertitude et le changement. Je ne sais pas quel temps il fera demain et ça ne pose même pas de problème ; pourtant s'il est un endroit où cette connaissance pourrait m'être utile, c'est bien ici ! Je constate que je change de programme aisément, sans souci. Je souhaite alors que ces expériences me reviennent à l'esprit si je redeviens rigide et ancré dans de l'habitude non consciente.

Quelques actions à effectuer pour ancrer le changement en moi m'arrivent et je ne retiens ici que des éléments plutôt généraux.

Aller au moins une fois par semaine à vélo au travail, remplacer quelques heures de travail par de l'activité physiques régulière, sortir au moins une fois par mois avec mon épouse, respirer au lieu de fumer, vivre le calme inspiré par les quatre accords toltèques avec mes enfants, réflexion et méditation quotidienne, respirer calmement au travail et à la maison, me nourrir calmement sans dévorer ; avec mes enfants, leur poser des questions, leur montrer des choix possibles, les guider au lieu de dire comment faire et de conduire trop serré. Avec les gens, écouter, être à même de voir toutes les nouveautés, tout ce qu'ils peuvent m'apporter. Être capable de voir l'apprentissage occasionné par chaque nouvelle expérience.

Dehors (et pas dedans ☺), il grêle, neige, c'est un gros orage et ça « canarde » dur !

Un bonheur n'arrivant jamais seul, je retrouve à l'instant mon porte-monnaie dans un recoin caché de mon sac.

Je suis seul avec mes trois flammes, à écrire, à écouter le bruit de la pluie et du vent. Il n'y a rien d'autre à faire. Par ma petite fenêtre, je ne vois que du gris : nuages et brouillard.

L'essentiel n'est-ce pas d'être soi, d'être avec soi ? C'est ce que j'apprends ici, car rien d'autre ne compte vraiment.

Ces moments de bonheur me font penser qu'il vaut sacrément la peine d'écouter son corps, ses propres besoins, afin qu'il puisse nous porter loin, loin, loin.

En effet, de tels moments ne pourraient être vécus sans un corps fonctionnel. Merci tout mon corps de me permettre de vivre de telles expériences.

Jean-Pierre, ton corps n'est-il pas beau lorsqu'il fonctionne au mieux ? N'est-ce pas nous humains, qui avons faussé la notion de beauté du corps humain avec nos modèles de stars et nos normes bien établies définissant les critères de beauté ? ! ? !



6 août : Du bivouac au Rifugio Crête Sèche

Le parcours

À quatre heures et quart, transi de froid dans les couvertures humides, je n'y tiens plus et je me lève. Un thé rapidement préparé et avalé et je pars une demi-heure plus tard. Une heure de marche à la lampe frontale sur un sentier quasiment inexistant représente un bel exercice de concentration et d'intuition et je m'en sors plutôt bien. Je descends en une heure et quarante-cinq minutes, durant un long moment dans la nuit, ce que j'étais monté hier en approximativement deux heures. Ensuite j'amorce la montée vers le refuge suivant.

Depuis Gran Chamen, le chemin s'élève fortement puis un passage chaîné permet de gagner la combe suivante. Ici je tombe sur un alpage d'une rare sobriété. À côté de cette rusticité, les bergers de ma région habitent dans un palace, et pourtant leur habitat est d'une grande simplicité !

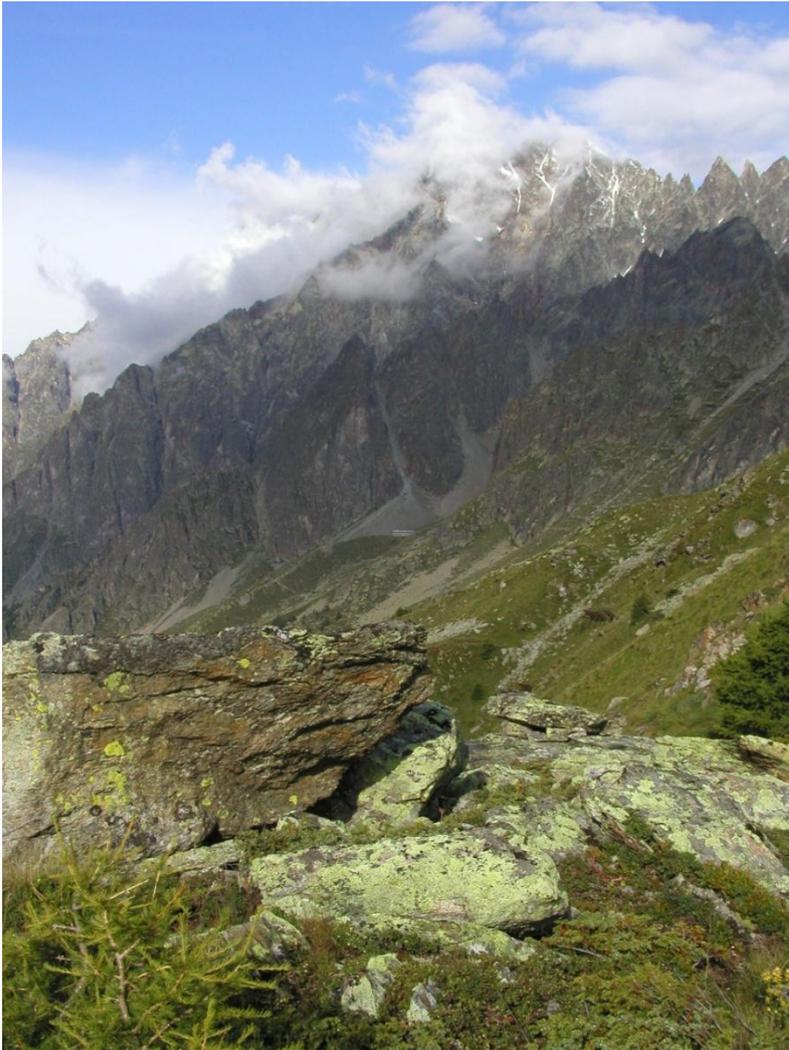


Ensuite, avec le soleil qui se lève un peu, je monte la combe des Marmillons, passe un col, traverse un long moment dans les pâturages puis pique vers l'alpage Bériet. Enfin dernière montée au pas de charge vers le refuge où la pluie commence à tomber à mon arrivée. Je constate que la forme physique est présente car j'ai marché trois heures sans forcer depuis Gran Chamen alors qu'il était prévu plus de quatre heures. De bonnes pâtes « al pesto » à midi viennent ponctuer cette matinée. J'ai l'occasion de faire une sieste durant l'après-midi puis je profite de lire l'autre moitié de l'après-midi, pour enfin partager la soirée avec un groupe d'Italiens, dans une bonne ambiance ponctuée par una Grolla (café valdôtain très alcoolisé servi dans un récipient en bois que nous faisons tourner autour de la table)

Réflexions

Pour moi aujourd'hui, le luxe consiste à arriver dans une cabane, pourtant de confort rudimentaire, de pouvoir y manger chaud et s'y reposer sans claquer des dents. Tout est question de point de vue et de référentiels ! C'est une sacrément bonne leçon. De plus je savoure la chance de déguster un expresso italien, à la machine !

Quelle belle leçon à propos de l'écoute, dans la vie de tous les jours, de mon intuition : ce matin j'ai passablement écouté mon intuition pour détecter, dans la nuit, la sente en descendant du refuge. Cent fois je l'ai perdue mais toujours je l'ai retrouvée. Je sais que c'est une de mes forces en montagne et je lui fais confiance. Mais pourquoi est-ce que n'agis pas ainsi dans ma vie ? ? Mon chemin de vie n'est-il pas analogue aux sentiers de ce matin ? Déjà tracé mais à découvrir ? Sa finalité déterminée mais je dois trouver ses traces ? Ce matin, dans la nuit et la grisaille, j'ai réussi à toujours le retrouver. Cela a nécessité une attention constante, des arrêts pour observer d'éventuels signes, traces, peintures, cairns, ainsi qu'une grande concentration pour ne pas tomber dans ce terrain chahuté. Et là, je suis capable de le faire. Je ne me perds pas. La suite de mon aventure en dépend.



Je comprends aujourd'hui que la qualité de ma vie dépend également du choix de la route empruntée. Mon guide aide-moi à m'en rappeler souvent, à effectuer les bons choix, à m'arrêter suffisamment pour observer le bon chemin à suivre !

Je prends conscience au fil de ces jours de solitude où je ne rencontre personne, de ma petitesse dans ce monde.

Par exemple aujourd'hui, je marche plus de cinq heures, foulant une infinité de cailloux, de brins d'herbe, voyant des milliers de fleurs diverses, des panoramas étendus composés de milliards de mètres cubes de terre, rochers, arbres et autres pierres.

Toute cette immensité est là autour de moi, et moi, je ne suis qu'un grain de poussière dans cette grandeur.

Mon guide, rappelle-toi à moi, ressurgis du dedans de moi lorsque je veux contrôler tout ce qui m'entoure, les gens, les situations, etc. Aide-moi à faire alors ressurgir le souvenir de mon humilité, de ma petitesse face à ce vaste monde. Aide-moi également à me souvenir de ma force intérieure qui, dans cette immensité, m'a permis d'oser m'affronter, d'oser aller à la

découverte de ce qui m'entoure sans avoir besoin de m'appuyer sur quiconque. J'ai réussi à faire cela tout seul et cela représente pour moi une sacrée victoire !

Même si la valeur ajoutée des gens qui nous sont proches m'apparaît cruciale aujourd'hui avec les changements très rapides que nous vivons.

J'attaque la lecture du livre de Don Miguel Ruiz intitulé « La maîtrise de l'amour » et reprend ici quelques phrases qui m'ont marqué.

« ...Ce sont vos réactions qui vous rendent heureux ou malheureux... »

Par exemple j'ai peur de quelque chose et je souffre. Si je laisse couler la vie et les événements, je ne souffre pas.

Oh que l'apprentissage, ces dernières années, de cet enseignement fut laborieux pour moi ! Lorsque le cœur est blessé, lorsque la sensibilité apparaît sans protection, combien il m'est difficile de ne pas me laisser atteindre personnellement et de ne pas réagir fortement.

Ce qui m'a beaucoup aidé, une fois la douleur du cœur puis celle de l'ego passées, a été le réapprentissage de ma propre responsabilité personnelle dans tout ce qui m'arrive et le fait de me rappeler que je ne suis responsable que de mon 50% dans toute relation !

Rêveurs et traqueurs : « ...les rêveurs savent que le rêve est une illusion et ils le jouent conscient que c'en est une. Les traqueurs, comme le tigre et le jaguar, traquent chaque action et chaque réaction... »

N'est-ce pas possible, si je contrôle quelque peu mes réactions, de réussir à voir ou à percevoir les choses telles qu'elles sont vraiment ?

« ...voilà le défi : changer vos réactions normales, modifier vos habitudes, effectuer des choix différents... »

Quand je lis cela je pense très souvent que ces phrases pourraient aider des amis mais ce faisant, j'oublie quelque chose d'essentiel : s'ils ne font rien pour changer des comportements dont ils se plaignent, c'est peut-être qu'ils ne veulent pas (encore) le faire. Ils n'ont peut-être pas encore assez souffert, pas encore marre d'en avoir marre. C'est cette non volonté de changer qui nous différencie et qu'il faut que j'accepte. Ces amis sont pour moi de merveilleux miroirs de ce que j'ai à changer chez moi mais ne le sont pas forcément sur la manière de le faire. Sur ce plan je constate que je commence à prendre ma vie sérieusement en mains !

« ... Parfois certains se jugent si sévèrement qu'ils deviennent si insensibles pour supporter d'être avec eux-mêmes... »

Après mon divorce, j'ai souvent agi en croyant que, même si les événements me conduisaient vers de la dureté, il était vital pour moi de préserver le cadeau du ciel qu'est ma sensibilité ☺

« ...il nous faut chasser en nous-mêmes car jamais on ne trouvera chez autrui l'amour dont on a besoin... »

« ... votre corps est parfait tel qu'il est mais vous avez votre idée de ce qui est bon ou mauvais, juste ou faux, beau ou laid. Ce n'est que du concept mais on y croit !... »

Ne martyrisons-nous pas énormément nos corps en désirant les façonner en fonction de modes diverses ? Ne le rejetons-nous pas plus souvent que nous le remercions pour les services qu'il nous rend ?

« ...Les émotions sont des filtres au travers desquelles chacun voit le monde... »

« ...la vérité est semblable à un scalpel parce qu'il est douloureux d'ouvrir nos plaies et de mettre à jour tous les mensonges qu'elle renferme... »

L'application de cette simple phrase a nécessité de ma part un important courage car il m'est souvent plus facile de chérir une cicatrice, même purulente, que de la rouvrir, enlever le pus, laisser guérir la plaie et ne plus s'en occuper !

« ... la vérité est relative : elle change tout le temps... »

Cela va passablement à l'encontre de mon fonctionnement qui fait qu'une fois qu'une chose est vraie elle le reste longtemps !!

Don Miguel propose ici trois règles pour déterminer ce qui est vrai pour nous:

- ne me croyez pas,
- ne vous croyez pas vous-même,
- ne croyez personne d'autre !

« ... toute chose non vraie ne survit pas au scepticisme. La vérité y survit... »

« ... le pardon est le remède pour nettoyer les plaies que nous avons pu ouvrir et vous aurez pardonné à quelqu'un quand vous pourrez le revoir et ne plus rien sentir... Et le remède le plus puissant pour pouvoir accélérer la guérison est l'amour inconditionnel... Vous avez le droit d'aimer, de sourire, d'être heureux, de partager votre amour et aussi de ne pas en avoir peur d'en recevoir... C'est cela la guérison : la vérité, le pardon, l'amour de soi... »

Simple à dire, plus complexe à appliquer ! Par exemple, dans l'exemple du pardon, il m'a fallu environ deux ans après ma rupture pour pardonner dans ma tête (appréhension du concept) et encore six mois pour que le pardon se fasse au niveau du cœur...

« ...notre amour est là, en nous, mais nous ne le voyons pas... »

« ...le bonheur ne peut venir que de l'intérieur, et il est le fruit de votre amour... »

« ...ce que nous nommons 'amour' – quelqu'un qui a besoin de moi, quelqu'un qui se soucie de moi – n'en est pas : c'est de l'égoïsme. Les deux partenaires sont en manque... »

Je ravale ma salive et prends cette phrase en plein ventre sans pouvoir exprimer quoi que ce soit.

« ...nous cherchons l'amour hors de nous, alors qu'il est présent tout autour de nous. Nous n'avons pas d'yeux pour le voir. Notre corps émotionnel n'est plus réglé sur sa fréquence... »

J'avais copié cette phrase sans y ajouter de commentaires. Le chemin emprunté depuis m'a appris et m'apprend toujours la froide pertinence de cette assertion. Mais quelle attention à soi et à tout ce qui nous entoure est nécessaire pour la vivre au quotidien !

Don Miguel développe un chapitre sur ce qu'il appelle la cuisine magique dans laquelle chacun d'entre nous se nourrit de la pizza des autres 😊.

7 août : Traversée vers la cabane Chanrion

L'aventure

Toute la nuit, il a soufflé un vent furieux. Je me suis préparé à cinq heures et demie. Dehors il pleuvait terriblement et je suis retourné au lit. A sept heures, le thermomètre marque trois degrés et la tempête sévit toujours. Je vais tranquillement déjeuner et attendre un moment pour voir si l'éclaircie annoncée se confirme pour éventuellement continuer. À neuf heures je pars et commence l'ascension vers le col de Crête sèche. Plus j'avance plus le vent et la neige se renforcent. Mais tout cela n'est rien en regard de la tempête terrifiante qui m'attend au col.



Brouillard épais, neige qui pique le visage, rochers complètement verglacés, vent qui me déséquilibre à chaque pas, tous ces facteurs n'empêchent, malgré trois quarts d'heure de recherche, de trouver le passage. Je décide alors de redescendre au refuge, après trois heures de marche.

J'aurais pu, au replat coté deux mille sept cents mètres, sortir la carte et chercher une autre possibilité mais je n'y pense même pas! Après

une bonne assiette de penne all'arrabiata, je décide de repartir en passant par le couloir du haut du col repéré au refuge lors du dîner.

J'effectue une longue montée dans des éboulis puis me guide au moyen du GPS le long de l'arête pour trouver le couloir. Après quelques hésitations et m'être assuré que le couloir se trouve bien là, je m'y engage. Arrivé au fond, je croise des Français qui hésitent et je les accompagne jusqu'au sommet du névé, ce qui les rassure sur le fait de trouver le col depuis le bas.

Ensuite je commence la longue descente sur la vallée le long des éboulis, monotones, et où il faut malgré tout rester attentif. La remontée au refuge m'est particulièrement pénible. Ça me change de ces derniers jours où je n'ai croisé quasiment personne, car la cabane est bien remplie et je ne serai de loin pas seul cette nuit ; je constate un léger agacement, car je me suis habitué à la solitude et ce monde me gêne.

Vécu de la journée

J'ai éprouvé un sentiment de rage à un moment ce matin avec ce temps d'hiver en plein mois d'août. J'ai constaté un énervement de ne pas pouvoir changer cet environnement extérieur hostile mais j'ai fini, contraint, par accepter.

« ... Devenir conscient ne signifie pas qu'il faille accuser quiconque, ni se sentir coupable de ce qu'on a fait. Comment peut-on se sentir coupable d'une maladie hautement contagieuse ? ... »

« ... tout ce qui existe est parfait... »

Cette phrase ne passe pas. La notion de perfectionnisme tel que je la pratique n'est-elle pas liée à une vision manichéenne du bien et du mal ? Alors que ne veut-elle pas simplement dire que la perfection est l'art de

faire du mieux que l'on peut ? N'est-ce pas le mental et/ou le savoir qui biaisent notre vision ?

« ... le savoir n'est réel que sous un certain angle de perception... »

« ... ce n'est pas le savoir qui nous conduira à nous-mêmes. C'est La sagesse... L'important c'est notre façon d'utiliser notre savoir, car nous en devenons les esclaves et nous ne sommes plus libres... »

Je trouve courageux, dans notre monde actuel compétitif, d'oser affirmer que le savoir, si vénéré aujourd'hui, n'est pas la panacée !

Lorsque je suis arrivé à la cabane après ma 1^{ère} tentative, je suis complètement laminé par la tempête. Pensées aigres, accusations de cette « merde de bruto tempo », je me sens plein de fiel.

Je constate combien les tempêtes usent. Celles intérieures aussi ?

Ce midi, au dîner, je n'ai plus eu envie de rester dans cette vallée et ai pensé arrêter là mon périple. Mes questions et observations : je me sens fatigué, vide d'énergie et incapable car je ne peux maîtriser les éléments. Je suis en colère contre ce temps et cette colère me fatigue. À quoi sert-elle ? À quoi bon s'énerver pareillement ? N'est-ce pas un peu une manière de se battre jusqu'à épuisement contre un ennemi invisible à la manière de Don Quichotte ? Je constate que j'ai passablement de peine à ne pas maîtriser les éléments. Pour finir j'accepte cette situation et tente de voir l'apprentissage que cela peut me procurer.

Ensuite, lorsque je redémarre, je me sens prêt à ré-affronter la tempête. Je n'ai plus peur et démarre le coeur plus léger que ce matin. J'ai accepté ce mauvais temps.

Je fais un bon exercice de confiance à un élément non maîtrisé, le GPS, en effet sans lui jamais je n'aurais trouvé le couloir et n'aurais par conséquent jamais pu changer de vallée.

Quelle joie que de retrouver les senteurs et les couleurs de la verdure en remontant la cabane après avoir erré quasiment toute la journée dans des pierriers arides et glacés.



Ces pierriers m'illustrent parfaitement le fait que même dans des coeurs endurcis et asséchés, il peut exister de la vie et de la lumière comme ces magnifiques fleurs bleues, roses et blanches qui s'accrochent à la moindre parcelle de terre, source de vie.

J'aime la solitude mais là je commence à avoir envie de partager tout en n'ayant pas envie de trop de monde car le monde de la cabane me « gonfle ». Je pense que je vais rentrer demain soir.

Aujourd'hui j'ai appris à m'adapter à des situations beaucoup plus fortes que moi. Cette adaptation m'a fait changer d'itinéraire, éviter des ascensions que j'aurais aimé faire, et aller un peu au-delà de mes limites physiquement et psychologiquement. Je constate également que ces tempêtes ont entamé mon capital psychique. Mon mal-être de ce matin était assez significatif.

Par contre je prends conscience de ma force car repartir aujourd'hui après-midi est une preuve de force, de même que renoncer ce matin dans les conditions météo terribles. Force également de rester concentré toute la journée dans du terrain non balisé et où tout secours hélicoptère est exclu.



8 août.

Descente dans la vallée.

Après une mauvaise nuit au milieu de ronfleurs, je me lève tôt, déjeune avec un guide et sa cliente et part le premier de la cabane à cinq heures dix pensant aller à Fionnay par la cabane de Panossière, mais le poids du sac, la longueur du chemin (plus de sept heures de marche de la cabane) et une cloque me font changer d'avis et descendre directement sur Bonatchiesse où mon papa viens me chercher. En descendant, j'ai l'occasion de partager un magnifique moment chez un couple parent, quatre-vingts cinq ans chacun, et retour à la réalité à la maison avec deux heures et demie de tondeuse à gazon ☺.

Mes ressentis

Toute la journée, une lumière hivernale, vive et pure m'a accompagné ; toute la nature était comme lavée par les jours d'intempérie. Je retiens le lever du jour glacial, très contrasté puis les premiers rayons de soleil léchant la petite cabane blottie dans son écrin, tentant de la réchauffer.



J'ai vraiment apprécié de tout mon être la longue marche solitaire dans cette lumière, cette solitude et cette joie simple.

Approximativement deux mois après cette journée, il m'a été donné de vivre une expérience marquante pour moi par sa force de Vie et sa simplicité : lorsque mon père est venu me chercher ce huit août, nous nous sommes arrêtés chez un couple de parents éloignés, âgés tous deux de quatre-vingts cinq ans. Nous sommes arrivés vers treize heures et, dans la générosité qui caractérise souvent les gens simples, la femme nous a proposé tout ce qu'elle pouvait nous offrir comme repas. Ensuite, nous avons parlé avec le vieil homme d'un endroit où ma promenade m'avait fait passer (Gran Chamen). Cet homme me dit alors qu'au début du siècle passé, un éboulement gigantesque avait recouvert complètement l'alpage.



Donc, quelques semaines plus tard, je reçois une lettre avec l'adresse écrite avec toute la calligraphie pure, fine et propre à ces gens de la terre qui, rares, avaient eu le privilège d'étudier (l'homme avait été enseignant). Cette

lettre contenait quelques photocopies d'articles de journaux divers du siècle passé expliquant l'éboulement. J'ai été soufflé, profondément ému et ai vécu un éclair de compréhension sur la force de Vie : cet homme très âgé était encore pleinement vivant : même s'il ne comprenait pas notre mode de vie débridé et vivait dans une grande simplicité, il était dans la totale écoute de l'autre (il avait entendu mon histoire) et, surtout, dans l'intérêt de transmettre la Vie : il avait certainement pris le bus pour descendre en plaine dans des lieux d'archives, recherché de tels documents, fait des photocopies, trouvé mon adresse, envoyé la lettre etc. Quelle leçon d'ouverture, de passion pour la Vie, contrastant étrangement, de mon point de vue, avec l'attitude de bon nombre de personnes bien plus jeunes qui ont perdu, temporairement j'espère, cette capacité à être à l'écoute et qui véhiculent, en lieu et place, leurs amertumes et leurs besoins.



QUATRIEME SEMAINE

Cette quatrième partie se voulait la consécration du tout, la cerise sur le gâteau avec un enchaînement d'arêtes en très haute montagne. En raison de la neige, l'altitude a été revue mais le beau temps revenu nous a donné l'occasion, avec quelques amis, d'enchaîner et de savourer de belles et longues journées d'alpinisme et d'escalade dans un cadre enchanteur !

12 août

Montée à la Cabane d'Orny

Nous montons à la cabane d'Orny avec quelques amis par un très beau temps revenu après cet été pourri. Nous constatons là-haut la quantité inhabituelle de neige qui nous fera encore voir à la baisse nos ambitions alpines.



Lectures

Je débute la lecture du livre de Michael Misita intitulé « Se libérer des systèmes de croyances ; vers la plénitude de l'être » et ressort quelques phrases parlantes pour moi.

« ...nous nous accrochons au faux parce que nous ne connaissons pas le vrai...»

Je constate aujourd'hui combien je m'accroche à mes habitudes dès que je retombe dans mon milieu « normal », par exemple pour mes comportements alimentaires dictés passablement par des croyances : **il faut** manger trois repas par jour, **il faut** beaucoup manger pendant un effort, **il faut** boire deux litres par jour, etc.

Cette imprégnation profonde de mes croyances, souvent inconscientes, dans mon être est, encore aujourd'hui, un constat douloureux. Et que de luttes vaines pour s'en défaire ! La manière que j'ai trouvée pour me libérer, petit à petit, des croyances qui n'ont plus lieu d'être, consiste à travailler, avec patience (et cela n'est vraiment pas facile pour moi !!), quotidiennement pendant au moins un mois sur la modification du comportement conséquent. Je constate également que plus je lutte, plus il m'est difficile de m'en défaire. Au bout d'un moment, quand je suis fatigué de lutter, je lâche et souvent alors, le résultat désiré est plus ou moins atteint...jusqu'à la prochaine « chute ». Quel travail incessant !!

« ... le présent est la seule porte d'accès à la réalité... ».

C'est là que je peux vivre vraiment ce que je vis sans penser à la préconnaissance éventuelle d'une personne ou d'une situation ni se faire du souci sur le futur. Vivre le moment présent est une solution miracle !

Mais quelle attention cela demande ! Tout dans notre société actuelle nous pousse constamment vers le futur (par exemple planifier nos vacances 6

mois à l'avance ☺) ; et combien me pourrissé-je ma vie en ressassant les éléments passés qui ne m'ont pas convenus.

« ...êtes-vous davantage intéressés par votre vérité, par le fait d'avoir raison, ou par la vérité elle-même ? La vérité se suffit à elle-même ; elle n'a pas besoin de votre croyance pour lui conférer réalité... »

Ce cher ami, nommé ego, m'accompagne souvent lorsque je justifie des décisions, comme pour me prouver à moi-même que ces choix représentent ma vérité. Mais qu'en ont à penser mes interlocuteurs ? Rien je pense !

« ...vos croyances vous rendent aussi accrocs que la seringue d'un héroïnomane... »

Je reviens sur l'exemple de la croyance de trois repas par jour. Je viens de ressentir par mon corps, cette croyance en retournant à la maison après la montagne. Immédiatement je me replonge dans le rythme habituel, accroché à une dépendance comme le fumeur qui fait toutes les poches de ses vestes pour trouver une cigarette bienfaitrice. Autres croyances récurrentes:

- il faut beaucoup travailler. Sans commentaire.
- il faut boire deux litres par jour. J'ai souvent soif et ça suffit. Souvent je panique si je n'ai pas ma dose !

Je dois être attentif au fait de ne pas **remplacer** toutes les croyances par d'autres gardant ainsi ma « connaissance », ma vision d'avoir raison, mes certitudes.

ET SURTOUT MON CONTROLE SUR LES CHOSES (ou tout au moins la PERCEPTION que je contrôle mon environnement !!)

Jean-Pierre, laisse couler la Vie et vis la réalité telle qu'elle est au moment où elle est. Tu ne sais vraiment RIEN de ce qui va se passer demain !

Aucune référence à un état passé n'est vraie pour toi car ce moment passé a changé. Mais c'est terrible, je me sens complètement nu !

« ... sans trouble, il n'y a que stagnation... »

Le trouble ne maintient-il pas l'eau fraîche et vivante ? La stagnation n'implique-t-elle pas une vitalité qui est partie ?

« ...notre peur est générée par le fait que nous rejetons sans cesse ce que nous savons être intimement vrai tout en nous agrippant à une illusion... »

« ... nous sommes terrorisés à l'idée d'être dans l'insécurité... »

«... le jugement sépare et divise, en décidant à quelle classe ou catégorie appartient telle action. Le fait de juger compare, répartit, évalue mais ne crée rien... »

«... le jugement ne peut pas générer d'idées car il appartient au passé... »

Les idées me viennent je ne sais d'où et c'est après que je juge, empêchant souvent d'aller au bout de la matérialisation de mes idées et de mes projets !

« ...la transformation exige une acceptation profonde de notre être tel qu'il est en ce moment, sans jugement... »

Je me remémore ici des moments de ma vie où j'ai osé faire des actions sans les juger et ces moments ont souvent été merveilleux : divers projets d'été et moments de partage. Par contre souvent après avoir réalisé ces choses, je commence à me critiquer et à me juger entraînant de facto beaucoup de mal-être et mal-aises.

« ...nous ne choisissons que lorsque nous ne sommes pas sûrs. Un esprit qui n'est pas clair doit toujours choisir. Un esprit clair n'a aucun choix et agit de façon appropriée... »

Je ne comprends pas cette phrase. Elle bloque chez moi !

Depuis, quelques expériences fortes d'intuition vécues m'ont permis, quelques fois, de vérifier cette assertion. Dans ces situations, une idée très forte s'impose à moi, idée à laquelle je n'ai généralement jamais pensé, et si je la mets en œuvre, souvent tout fonctionne sans effort ! Mais ça n'est de loin pas la norme de mon quotidien ! J'ai encore du chemin à parcourir ☺ !

« ...tout enseignement qui vous fait avoir honte de vous, de votre corps ou de vos sentiments, est agressif et injurieux... »

« ...je ne suis pas l'autorité à laquelle vous référer constamment la véracité de ce que vous croyez ou ne croyez pas... »

J'ai souvent tendance à le faire dans des discussions avec d'autres personnes, voulant parfois imposer mes idées. Une manière de faire plus respectueuse des personnes, n'est-elle pas d'interroger, de questionner, plutôt que de leur balancer des certitudes qui me sont propres ?

« ...le savoir appartient au passé. Le futur n'est que conjecture. Quant à maintenant, il ne peut qu'être vécu... »

J'aime l'ouverture de cette phrase dans mon quotidien imprégné de savoir et où cette connaissance donne souvent l'impression de pouvoir !

« ...si notre environnement présent, immédiat n'est pas en ordre, il est inutile de développer ses intérêts pour l'autre monde... »

« ...les gens veulent vraiment un sauveur, quelqu'un qui fasse pour eux ce qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas faire eux-mêmes... »

Durant ma traversée du désert suite à ma rupture, j'ai eu l'immense privilège d'apprendre, au contact de personnes en difficulté elles-aussi, le pouvoir de la responsabilité personnelle. Je me rends compte combien la prise en main totale de sa Vie est une chance incroyable de pouvoir transcender toutes les difficultés rencontrées, même si la compréhension de ce qui nous arrive peut prendre beaucoup de temps.

« ...la valeur d'une expérience n'est pas le fait d'avoir acquis ces pouvoirs ; c'est la capacité de s'en libérer après l'avoir atteint... »

Ne sommes-nous pas très éloignés ici de bien des leaders d'entreprises ou d'associations qui peinent



d'associations qui peinent à lâcher leur pouvoir ou qui s'accrochent à leur ancien rôle après leur départ, empêchant, par là-même, l'éclosion d'autres talents et idées nouvelles ?

« ...mon expérience est ma preuve et elle n'est valable que pour moi... »

« ...le mental ne peut pas comprendre la simplicité... »

13 août

Les ascensions

Nous désirons réaliser l'ascension de l'Aiguille Purtscheller. Après un démarrage aux toutes premières lueurs du jour, nous assistons à un somptueux lever de soleil sur le glacier juste avant la cabane du Trient.



Ensuite, nous gravissons la pente de neige très raide jusqu'à l'attaque de l'arête et là, surprise, les fissures sont complètement verglacées, rendant l'ascension au-dessus de nos moyens !



Nous effectuons alors une traversée un peu rocambolesque pour rejoindre l'itinéraire des Aiguilles du Tour que nous gravissons. Ensuite retour à la cabane pour dîner.

L'après-midi j'ai la chance d'escalader la voie « Namaste » de l'aiguille de la cabane bouclant ainsi dans la chaleur du rocher une longue journée d'environ onze heures d'activités, riche en diversité et en lumière.



Le soir nous aidons les gardiens à faire la vaisselle, partageant ensuite un verre de l'amitié !

14 août

Nous débutons la journée en fonctionnant comme aide-gardien puis ensuite effectuons l'ascension de deux longues voies rocheuses.

- « Moquette » à l'Aiguille d'Orny



- « Tichodrome » à l'Aiguille de la cabane

Ces deux escalades s'effectuent dans un niveau de difficulté à ma portée, en face Sud, sur un rocher magnifique, rugueux, solide, doré et chaud. J'ai énormément apprécié ces dix heures de plein air !

Le soir nous sommes gratifiés d'un coucher de soleil somptueux sur le Grand-Combin.



15 août

La dernière journée du périple nous voit effectuer l'ascension de deux longues et magnifiques voies d'escalade en descendant de la cabane : « Papa paye » et « Papa paye encore ».



Nous effectuons, avant la marche de retour, un rappel de quarante mètres surplombant, sans toucher le rocher, rappel qui nous ramène « pile-poil » sur le chemin de descente.

Une très belle lumière nous a également accompagnés pour cette dernière journée, telle que celle illustrée ci-dessous, prise au lever du soleil depuis la cabane.



Les jours suivants

« ...en ne vous acceptant pas, en fait, vous vous rejetez. Ensuite, comme nous supposons que les autres croient ce que nous croyons, ressentent ce que nous ressentons, nous faisons la supposition qu'ils vont nous rejeter pour les mêmes raisons que nous rejetons nous-mêmes.

Avant même que les autres nous aient rejeté, nous nous sommes rejetés nous-mêmes.

Une fois que vous vous acceptez, vous pouvez aussi supposer que les autres vous accepteront tel que vous êtes... » Don Miguel Ruiz, pratique de la voie toltèque.

Je ressens profondément une importante transformation en moi. Beaucoup plus de calme, de don de moi, de capacité à vivre pleinement le moment présent et une activité physique quotidienne aide, pour le moment, bien à cela.

En parallèle, en recommençant le travail et mon rythme habituel, j'ai pu constater qu'en me repliant sur le fait que rien n'aille, je me ferme à la beauté, je me ferme à toute nouveauté et ouverture. Je ne m'aime que peu. En plus, paradoxalement, en ne digérant pas une situation, je compense en mangeant !

Je me retrouve à constater à nouveau des douleurs au mollet, le genou droit enflé, bref des symptômes de mauvaise circulation, de manque de joie ?

EPILOGUE

Les objectifs de mon périple formalisés le 18 novembre 2001, dans le TGV en rentrant de Paris, étaient les suivants :

- Développer ma force physique, mentale et spirituelle
- M'ouvrir à mes dons (capacité d'observation et d'émerveillement, écriture, photographie, musique, écoute, etc.)
- Me prouver à moi-même ma capacité à aller au-delà de mes peurs de fatigue, de blessure, d'incapacité, etc.
- Chaque jour écouter et décrire mes ressentis et sentiments
- Bilan de demi-vie
- Vivre pleinement le moment présent
- M'extraire d'un monde de performances et de réussite par compétence
- Surmonter mes peurs

Je constate qu'aujourd'hui, j'ai parcouru un chemin important dans la réalisation de ces objectifs. Par contre, après ce voyage, et après être retombé dans une forme de train-train où seules peu de modifications avaient été apportées à ma Vie, pour conscientiser et vivre ces buts au quotidien, il a fallu que je m'attire une cassure totale. Cette fracture, qui m'a laissé exsangue, brisé en mille morceaux, a été l'épreuve à affronter pour que j'apprenne à (re)construire en profondeur, sur des fondations nouvelles, un édifice prenant en compte la plupart des points que je désirais développer.

Je trouve la leçon riche et difficile et tire ci-après quelques enseignements pouvant peut-être vous être utiles :

- 1. Je pense que nous n'avons pas partagé en profondeur ces objectifs avec ma compagne d'alors, tant avant le voyage qu'après ce dernier. Je constate combien la croyance de connaître une personne que nous côtoyons depuis longtemps peut être factice. J'ai, en 2002,*

certainement expliqué rapidement à mon épouse le but de mon périple mais n'ai pas perçu ce que cette aventure provoquait au fond d'elle ; nous ne nous sommes pas confrontés sur ce « terrain ». Cet exemple n'illustre-t-il pas combien une communication défailante n'amène-t-elle pas chaque interlocuteur à se construire des perceptions erronées du vécu de l'autre et combien la vérification d'une hypothèse émise peut être libératrice pour la suite d'une relation ? Aujourd'hui j'observe que bon nombre de personnes qui m'entourent sont remplies d'a priori sur les autres. Je réalise aussi la force et l'attention qu'il me faut pour ne pas me laisser à nouveau aspirer dans ce travers et ne pas cataloguer rapidement et définitivement des personnes, ne leur laissant par là-même aucune chance d'évoluer dans ma réalité.

- 2. L'acceptation consciente de ma propre lumière est un élément d'apprentissage relativement neuf pour moi. Quelle peur d'être moi-même ! Quels freins mis à la création de choses magnifiques, par peur d'être mis en avant, de « réussir », d'être jugé, de brusquer mon entourage ? Combien d'idées fantastiques ont transité dans mon esprit, idées que j'ai commencé à mettre en œuvre puis qui se sont gentiment éteintes, noyées par le trop-plein de choses « bien plus importantes » à réaliser ou par celui de plaire ; et une ou deux années après, constater que ces projets avaient été mis en œuvre par d'autres personnes, ailleurs (au final, tant mieux pour les projets ☺)!*
- 3. Je constate que je souffre souvent des mêmes maux (des mêmes mots ??). Je prends également conscience que lorsque je vis des moments en total accord avec moi, avec la Nature ou avec d'autres personnes, mes douleurs sont absentes ou diminuent la plupart du temps. **L'ouverture** à d'autres pensées, personnes ou situations n'est-elle pas la simple différence entre ces deux niveaux de douleurs ? Ne fonctionné-je pas trop souvent en ayant décidé à l'avance, de ce que doit ou peut être mon possible ?*

*Ne suis-je pas alors d'une **prétention** extrême, me croyant immensément plus puissant que la Vie qui me crée, fermant la porte à une foule d'opportunités que je m'empêche ainsi de voir et de vivre ?*

Les rhumatismes qui me font parfois souffrir ne désirent-ils pas m'enseigner cela ? Sortir de ma rigidité de pensées, d'actes, d'habitudes qui limitent mes mouvements dans la Vie ? M'ouvrir aux côtés virevoltants et dynamiques de la Vie, à la diversité, aux idées nouvelles, même si elles remettent en cause mes croyances les plus profondes ? Et tout cela uniquement dans le but de toucher d'un peu plus près la compréhension de la Source (et non pas dans le but de me « punir » si je « fais faux ») ? Pour enfin, suprême lâcher-prise, me laisser simplement conduire, en confiance, où la Vie désire m'emmener plutôt que de la diriger, au prix de beaucoup d'efforts et de douleurs, vers une destination connue, sécurisante et manquant peut-être singulièrement de joie ?

Ne dit-on pas que les articulations se nourrissent de leur fonction ? Aujourd'hui je constate que j'éprouve parfois de la difficulté à vivre le mouvement (au propre comme au figuré).

- 4. Chaque engagement que nous faisons est, je le crois, motivé uniquement par un besoin égoïste. Ainsi une implication mue par un besoin de pouvoir ou motivée par un besoin de services aux autres n'aura pas les mêmes effets, n'entraînera pas les mêmes actions à la tête d'un groupe quelconque. Aujourd'hui, je désire fortement que les motivations qui me guident se situent bien au-delà de mes besoins « primaires » et qu'elles soient élevées, génératrices de plus de Vie autour de moi !*

- 5. Je croise bon nombre de personnes qui, au gré de leur Vie, se coupent petit à petit de leur sensibilité et de leurs ressentis. J'ai eu le privilège de vivre le réveil de ma propre sensibilité avec conscience,*

au travers de diverses étapes et vous décris ci-après quelques enseignements tirés :

- *Lors de la déchirure de mon cœur, mon hyper-sensibilité s'est avérée couplée à une lucidité phénoménale. J'ai eu alors la capacité de deviner des choses qui se sont produites, quelques années plus tard, exactement comme je les avais ressenties et perçues. En parallèle, la violence de la douleur m'a empêché de communiquer « sereinement », sans projeter vers l'autre une immense souffrance, fermant peut-être toute ouverture possible chez mon interlocutrice.*
- *Bon nombre de situations de Vie m'ont incité à me durcir, à me couper de ma sensibilité retrouvée. Ainsi, l'exemple le plus apprenant pour moi, a été la nécessité d'être continuellement en contact avec la maman de nos enfants, situation pouvant être comparée au fait d'appuyer régulièrement une main sur une plaque bouillante. Je me suis appliqué, plutôt que de développer une peau épaisse m'empêchant de ressentir la brûlure mais également les autres émotions, à me fabriquer un gant de protection, uniquement pour la plaque, que je peux ôter pour ressentir d'autres situations ; la création de ce gant a nécessité beaucoup de temps ☺.*
- *Couplé à cette sensibilité vivante et à apprivoiser, l'éveil de la conscience de ce qui m'arrive, de ce que je vis, a induit quelques effets collatéraux :*
 - *Cette attention accrue à ce que je vis implique un courage important, car mes propres démons ne manquent pas de s'inviter à la fête ! Et la mise en lumière de ces diables entraîne parfois des retours en arrière dans mon évolution, des replis sur moi, un peu comme le prisonnier qui est resté longtemps enfermé dans une cellule fermée et qui est tout-à-coup libéré : son premier réflexe ne sera pas celui de courir vers la lumière mais plutôt de se protéger de cette dernière, en tout cas dans un premier temps. Se mettre à l'écoute de sa sensibilité implique toujours, pour moi, tout un travail de*

domptage de mes zones d'ombre mises en lumière par une ouverture à des nouveaux ressentis.

Je me retrouve plus souvent dans des phases de grand bonheur, de joie profonde contrebalancées parfois par des moments difficiles de ressentis et d'émotions plus négatifs. Cette apparente non-constance émotionnelle m'a été difficile à vivre au début, car critiqué par mon juge intérieur comme étant de l'instabilité. L'observation d'une rivière de montagne, sauvage, me rappelle que ma Vie n'est pas monotonie et long fleuve tranquille mais énergie virevoltante qui s'écoule avec force et dynamisme.



Apprivoiser ce cheval fou qu'est ma sensibilité nécessite pour moi beaucoup de patience, d'humilité, de travail et de doigté dans la conduite de cet étalon : ainsi, par exemple, lorsque j'ai commencé à capter des émotions, des ressentis provenant d'autres personnes dans des situations inconnues pour moi et avant même que ces dernières en aient pris conscience, quand une goutte de rosée posée délicatement sur une fleur dans les premiers rayons de soleil m'arrachent des larmes de pure joie, lorsque je suis profondément ému par deux vieillards juste attentionnés l'un envers l'autre ou

par un bébé totalement abandonné au sein de sa mère, quand mon estomac se noue lorsqu'une maman crie « t'es nul » à son enfant de trois ans ou quand un couple déballe son linge sale verbal au milieu de la nuit, lorsque je dois quitter une salle parce que je sens une ambiance « plombée », quand je perçois l'intention de ma fille lorsqu'elle prend une main de chacun de ses parents pour les réunir, quand je suis profondément effrayé en sentant une énergie bizarre en passant à côté des ruines du « départ » des membres de l'OTS, quand une musique a la capacité de m'ouvrir des portes de joies ou de tristesse, lorsque le plaisir de faire un cadeau surprise tout simple fait frissonner mon corps, dans tous ces moments d'intense sensibilité, j'ai été souvent surpris et ai dû passablement tâtonner pour tenter de découvrir ce que je ressentais, et pour trier ce qui m'appartenait de ce qui ne m'appartenait pas. Et l'apprentissage continue tous les jours☺.

Je comprends aujourd'hui un peu mieux les mécanismes ayant entraîné la non-écoute de ma sensibilité. Un subtil mélange d'un perfectionnisme aiguisé, d'une pression sociale perfide pour être « parmi les meilleurs » au travail, en famille, en sport et dans les milieux associatifs, le tout saupoudré d'un zeste de « je serais plus aimé si je suis brillant » et le tour est joué !!

6. Je commence à appréhender seulement aujourd'hui ce que signifie « vivre pleinement le moment présent » au quotidien. Ce thème a déjà fait couler beaucoup d'encre dans beaucoup d'ouvrages de développement personnel et je ne retiens ici que quelques mots-clés importants pour moi :

- Je m'applique à demeurer dans une attention permanente à tout ce que je vis de manière à percevoir ce que la Vie m'offre. Je tiens d'ailleurs, depuis quelques mois, un journal des coïncidences,*

des événements a priori improbables qui se produisent tous les jours.

- *Il m'est nécessaire de développer un état de vigilance maximale pour traquer les pensées répétitives qui habitent mon être (situation « challenging » pour moi).*
- *Couplée à de la gratitude, je vis, dans la mesure du possible, une acceptation en profondeur de ce qui m'est offert comme « présent » même si les réactions initiales de rejet peuvent être importantes. En corollaire à cette attitude, je me retrouve de plus en plus souvent profondément satisfait de ce que j'ai plutôt que de me focaliser sur ce qui ne me convient pas.*

Cette aventure a simplement réveillé le fait que je ressente un attrait incroyable pour la montagne, la nature et notre terre nourricière. Je commence à appréhender l'unicité qui se cache derrière les apparents paradoxes de notre Vie. Cette unicité m'encourage à respecter, avec toute la force et la persévérance que je peux y mettre, toute forme de Vie, à intégrer tout le riche héritage que j'ai reçu et à le faire fructifier.

Et je termine ce chapitre par une question d'actualité brûlante dans notre monde de consommation qui pollue même nos loisirs : la gratitude pour tout ce qui nous est offert est-elle présente et vivante lorsque nous consommons la nature comme un autre bien de consommation ? Prenons-nous le temps de ressentir, d'écouter ce que la nature veut nous dire et nous enseigner lorsque nous sommes focalisés vers la performance et la comparaison ?

CONCLUSION

Jean-Blaise Fellay, dans un article intitulé « Prier sur la montagne » paru dans la revue Choisir de juillet-août 2003, me permet, mieux que personne, de conclure au sujet de ses ressentis lors de sorties en montagne : « ...la création déborde d'intelligence et de beauté ; il faut apprendre à se pencher, à regarder, pour se relever admiratif, reconnaissant, heureux. A la beauté, s'ajoute le silence. Pour accéder aux grands sommets, on parcourt de longues marches d'approche, on n'y parle guère. Ces heures muettes laissent les impressions superficielles se décanter et permettent aux aspirations profondes de remonter. Une harmonie s'établit entre le rythme de la progression, l'amplitude de la respiration et l'évolution des sentiments intérieurs. C'est le moment béni où la prière marche au rythme du cœur... »

Pour terminer, je vous livre peut-être le message essentiel que je désire vous laisser : quand je relis et retranscris ces notes, je me rends compte que je possédais au-dedans de moi toutes les forces et richesses nécessaires à mon cheminement. Les cinq dernières années dans lesquelles j'ai recherché intensément des réponses et des solutions, m'apprennent avec une implacable clarté que tout ce que j'ai cherché et appris dès 2003 existait déjà en moi !! Aujourd'hui, je connais quelques outils facilitant la vision, j'apprends à me connaître et travaille la conscience de tout ce qui m'entoure. Par contre tout ce que je vis plus ou moins en conscience aujourd'hui je l'avais déjà vu, deviné, ressenti lors de mon périple et tout cela vivait déjà pleinement en moi ! La solitude dans un environnement propice à la reconnexion à soi avait permis de faire déjà émerger tout cela, et, de plus, en très peu de temps !

J'espère vous avoir donné envie de vous donner le droit de laisser tomber vos masques et vos armures pour réentendre et réécouter votre cœur !

Que cette aventure, que ces errances puissent vous aider, chère lectrice, cher lecteur, à gagner du temps et de la Vie ! Tel est mon vœu le plus cher !



Avec tout mon Amour !

Jean-Pierre, août 2008

jpr@alarencontredesoi.ch

REMERCIEMENTS

Je remercie du fond du coeur

- mes parents, qui m'ont donné la Vie,
- Emmanuelle, qui m'a contraint à aller puiser mes ressources les plus profondes,
- Bastien, Guillaume et Anaïs, qui m'apprennent à aimer inconditionnellement,
- Nathalie, qui au détour d'un chemin en 1999, a ouvert la porte de mon éveil,
- les amis d'une grande richesse, qui m'ont supporté, surtout dans ma traversée du désert,
- les riches rencontres effectuées dans les divers stages que j'ai suivis,
- les différents auteurs qui m'ont marqué, qui m'ont enseigné et grâce à qui ce texte a pu naître,
- tous les lecteurs du manuscrit qui m'ont fait des feedbacks et ont corrigé mon document,
- et toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à l'homme que je suis devenu aujourd'hui !

Si cet ouvrage vous a touché, vous a procuré du plaisir, je vous propose de poursuivre l'esprit de Vie de ce livre par l'une ou l'autre action proposée ci-après :

- verser une contribution à l'auteur (en envoyant un message à jpr@alarencontredesoi.ch ; une partie paiement en ligne sur le site Web www.alarencontredesoi.ch est en construction) *ou*
- verser un don à une association ou fondation oeuvrant pour la préservation et/ou le respect de la Vie *ou*
- proposer cet ouvrage à vos proches intéressés *ou*
- réaliser une action importante pour votre Vie *ou*
- effectuer tout autre acte qui transmet, qui sème un peu plus de Vie autour de vous !

Merci !

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	2
GENÈSE DE L'AVENTURE.	2
COMMENT LIRE CET EBOOK ?	5
<u>PREMIÈRE SEMAINE</u>	6
19 JUILLET :	6
LES MOMENTS VÉCUS	6
MES RESENTIS ET IMPRESSIONS	7
20 JUILLET.	10
CE QUE J'AI VÉCU	10
MOMENTS AVEC MOI-MÊME	11
21 JUILLET.	13
L'ACTIVITÉ	13
JOURNAL DE BORD	15
22 JUILLET	19
LA MARCHE	19
RESENTIS ET ÉCOLE DE VIE	21
23 JUILLET.	27
2 JOURNÉES EN UNE !	27
L'INTENSITÉ DU VÉCU	29
24 JUILLET.	33
LA DERNIÈRE JOURNÉE DE MARCHE JUSQU'AU COL DU SIMPLON	33
LES MOTS	34
<u>DEUXIEME SEMAINE</u>	41
26 JUILLET : MONTÉE À LA CABANE WEISSMIES.	41
27 JUILLET : ASCENSION DU FLETSCHHORN CULMINANT À 3996 M D'ALTITUDE.	42
28 JUILLET	42
29 JUILLET : MONTÉE À LA ROTHORNHÜTTE AVEC JÉRÔME.	43
30 JUILLET : TRAVERSÉE DU ZINALROTHORN (4221 M PAR LE ROTHORN GRAT ET LA VOIE DES ZERMATTOIS)	44
L'ASCENSION ET SES IMPRESSIONS	44

MOMENTS INTIMES	45
31 JUILLET : ASCENSION DE L'OBERGABELHORN (4063M) PUIS DESCENTE DANS LA VALLÉE.	47
LE VÉCU DE LA JOURNÉE	47
RESSENTIS	48
TROISIEME SEMAINE	50
4 AOÛT : AROLLA – RIFUGIO COLLON (2828M)	50
LA MARCHÉ GLACIAIRE	50
IMPRESSIONS	52
5 AOÛT : LA MARCHÉ : RIFUGIO COLLON – BIVOUACCO DE LA SASSA (STEFANO CERESA)	54
RESSENTIS	56
6 AOÛT : DU BIVOUAC AU RIFUGIO CRÊTE SÈCHE	59
LE PARCOURS	59
RÉFLEXIONS	60
7 AOÛT : TRAVERSÉE VERS LA CABANE CHANRION	66
L'AVENTURE	66
VÉCU DE LA JOURNÉE	67
8 AOÛT.	71
DESCENTE DANS LA VALLÉE.	71
MES RESENTIS	71
QUATRIEME SEMAINE	74
12 AOUT	74
MONTEE A LA CABANE D'ORNY	74
LECTURES	75
13 AOUT	80
LES ASCENSIONS	80
14 AOUT	83
15 AOUT	85
LES JOURS SUIVANTS	87
EPILOGUE	88
CONCLUSION	95

REMERCIEMENTS	97
----------------------	-----------

TABLE DES MATIERES	98
---------------------------	-----------
