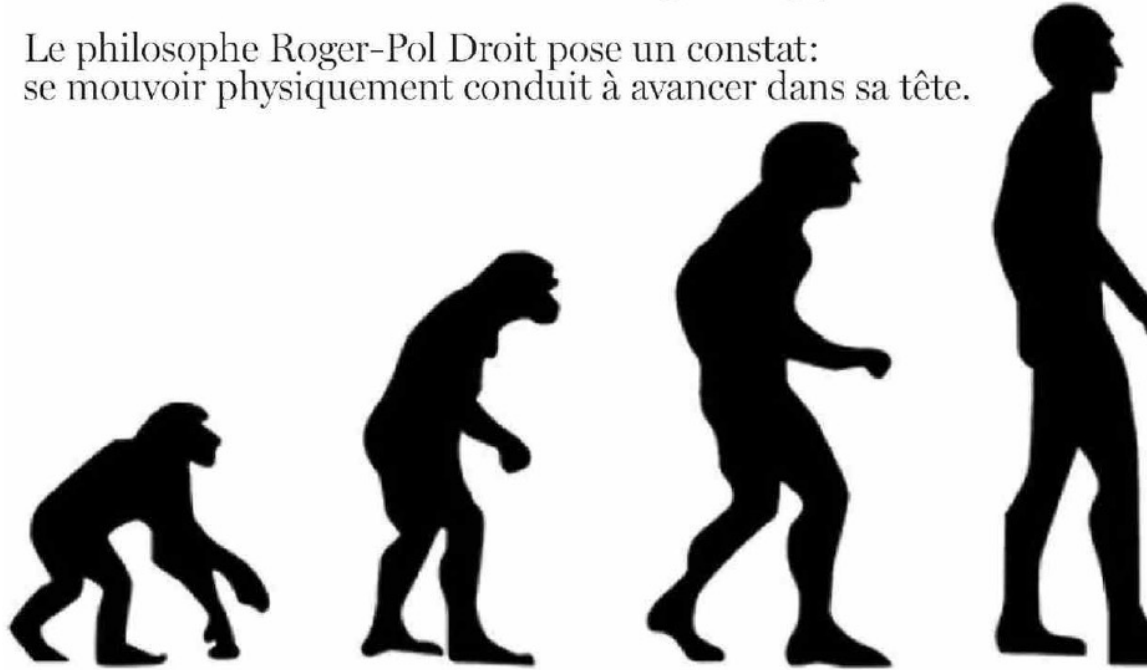


Bien-être

Je marche donc je pense

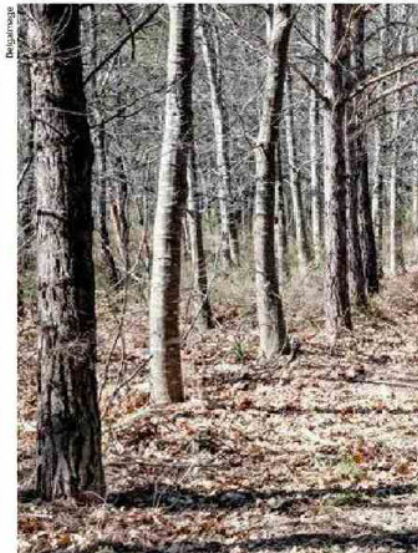
Le philosophe Roger-Pol Droit pose un constat : se mouvoir physiquement conduit à avancer dans sa tête.



Le lien entre la pensée et la marche semble avoir toujours existé. Aristote est resté dans les mémoires comme le fondateur de l'École Péripatéticienne, qui enseignait à ses disciples en marchant. Rousseau était lui aussi convaincu du lien entre la marche et la pensée et n'hésitait pas à le faire savoir : « *La marche a quelque chose qui anime et avive mon esprit. Je ne puis presque pas penser quand je reste en place. Il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit.* » Plus proche de nous, Nietzsche mettait lui aussi en évidence le lien étroit qui unissait l'une et l'autre, puisque se déplacer offrait l'occasion répétée de changer de point de vue, dans tous les sens du terme. Et de plaider par ailleurs qu'on ne considérerait pas le monde avec les mêmes yeux selon qu'on le découvrait « *d'une vallée ou d'un sommet* ».

LA MARCHÉ, PAS À PAS

Pas étonnant dès lors que le philosophe Roger-Pol Droit, auteur d'un précédent essai intitulé « *Comment marchent les philosophes* », soit revenu à la marche sur laquelle, cette fois, il se penche en compagnie du neurologue Yves Agid. À la clé, un livre intitulé « *Je marche donc je pense* », qui se révèle le fruit des réflexions conjuguées de l'un et de l'autre. Selon Droit, c'est le fait de nous déplacer debout qui fait de nous une espèce complètement à part du reste du règne animal, au même titre que la parole. Mais plus encore, considérer le monde du haut de nos deux jambes nous a amenés à l'appréhender d'une façon toute différente. Ce ne serait donc pas du tout un hasard si depuis toujours, on évoque des concepts comme « *la marche du monde* » ou qu'on parle de suivre un raisonnement « *pas à pas* ». Droit est convaincu que quand on réfléchit, « *on marche dans sa tête* ».





Et d'expliquer que pour marcher, il faut s'incliner et se projeter en avant, à la limite de la chute. D'ailleurs, la marche ne serait rien d'autre qu'une suite de « minichutes » empêchées, et c'est ce qui rendrait son apprentissage si compliqué. Droit poursuit son raisonnement : « Ce n'est pas avec les jambes ou avec les genoux que nous marchons mais avec notre cerveau. C'est lui qui décide de tout et, en particulier, du programme de marche que nous allons adopter. On ne va pas du tout choisir le même programme selon qu'on se trouve sur le trottoir d'une ville ou sur un petit bout de sentier escarpé et raide. »

COMME UNE EMPREINTE DIGITALE

Quant à savoir comment la marche peut favoriser la pensée, le philosophe explique : « On sait désormais que les automatismes de la marche sont contrôlés par une partie du cerveau spécialement archaïque, que l'on appelle "les noyaux gris". Or, on constate que ces automatismes, une fois mis en branle, ont le don de nous libérer d'autres automatismes qui, quant à eux, régissent la pensée et le cortex frontal. C'est ce qui explique que beaucoup de gens ont très intuitivement l'impression que marcher libère leurs pensées, leur vide la tête. Chacun a une démarche propre, aussi unique que peut l'être une empreinte digitale. Personne n'a à la fois le même rythme, le même déhanché, le même mouvement des épaules et la même longueur de pas. Mon coauteur, Yves Agid, assure que les neurologues établissent une bonne part de leur diagnostic rien qu'en regardant leur patient marcher de la salle d'attente à leur

bureau. Il semble qu'à l'époque des Romains, il était courant d'établir l'origine géographique d'une personne, mais aussi son origine sociale, à la façon dont elle marchait. Il semble également que les anciens accordaient tant d'importance à la démarche de leurs proches que quand ils les décrivaient, ils n'hésitaient pas à évoquer leur façon de mettre un pied devant l'autre, au même titre qu'une particularité physique ou un trait de caractère. »

MARCHER, UNE HEUREUSE HABITUDE

Ce n'est un secret pour personne, la marche, c'est bon, très bon pour la santé. En effet, sa pratique régulière réduit sensiblement les risques de maladies cardiovasculaires, contribue à faire baisser le taux de cholestérol, augmente la densité osseuse, prévient l'ostéoporose, atténue l'emprise de l'arthrose sur les articulations et, même, soulage très activement les maux de dos. Sans parler des effets de la marche sur le contrôle du poids. Mais son influence sur notre humeur, comme sur notre santé mentale, serait plus déterminante encore.

En effet, il n'y aurait que d'excellentes raisons pour continuer à mettre nos pas dans ceux des philosophes péripatéticiens, quel que soit notre âge. Les spécialistes de la santé mentale recommandent vivement la pratique régulière de la marche pour dénouer les tensions, le relâchement physique entraînant une détente psychique. Par ailleurs, le seul mouvement de la marche renforce notre concentration et peut même conduire à un état de conscience altérée, proche de la méditation. Voire, dans certains cas, comparable à une forme d'autohypnose. Marcher est une activité éminemment positive. Avancer physiquement conduit à avancer dans sa tête. Le plaisir est immédiat et la satisfaction constante. Quand on se sent coincé dans une situation, marcher permet de sortir d'un schéma fermé, de changer de point de vue, de prendre de la distance avec ses problèmes, au propre comme au figuré. Presque à son corps défendant, on sort de son isolement et on se met en route vers d'autres lieux, d'autres rencontres. Enfin, marcher dans la nature ou, plus simplement, dans un environnement inédit a le don de réveiller nos sens et ce ré-

veil sensoriel exerce une action révélatrice sur nos émotions, auxquelles on laisse enfin la parole. Un très bon point quand on espère de tout son cœur qu'enfin, tout... marche dans notre vie et dans notre tête.

Francesca Caseri

« Je marche donc je pense », par Roger-Pol Droit et Yves Agid, éd. Albin Michel, 20 €.

