

Le livre de **de Lassus** Alexandra, (2013), *Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, La Bible de l'apprenti pèlerin*, Editions du Chêne, 2013

Lu pour vous par Pierre **Genin**

« Même si vous ne partez pas avec des intentions spirituelles, le chemin de Saint-Jacques peut vous ouvrir à cette dimension. Il se dit souvent qu'on part vers Saint-Jacques en tant que marcheur, et qu'on en revient pèlerin. » p. 90.

« Marcher 25 kilomètres par jour quand on a l'habitude de marcher du frigo au canapé, c'est compliqué. Mais marcher 25 kilomètres par jour en portant environ 15 kilos sur le dos, cela relève du comportement suicidaire mal assumé. » p. 29.

« Parfois, au bord du Chemin, on croise une personne arrêtée, assise en tailleur face à un magnifique paysage. Pour qui la pratique, la méditation s'associe au Chemin comme une évidence. La présence à soi et au monde à travers la marche, la beauté de la nature, le silence alentour... font du pèlerinage le lieu idéal pour la contemplation ou la méditation. Si vous n'avez jamais médité, ce peut être l'occasion de commencer ! » p. 91.

Dans son livre, Alexandra dispense nombre de conseils aux pèlerins de Saint-Jacques. Elle s'était lancée sur les Chemins de Saint-Jacques sans beaucoup de préparation et, aujourd'hui, elle désire aider les 'aspirants-pèlerins' pédestres en leur proposant toute une série de conseils.

L'auteure divise son livre en plusieurs chapitres : Préparer son départ – Faire son sac – Cheminer – Prendre soin de son corps - Rencontrer – Arriver. Je reprends ici quelques conseils qui me plaisent et qui, souvent, rejoignent les éternels grands conseils donnés par les pèlerins confirmés, spécialistes du genre. Je les laisse à la libre réflexion de chacun.

Pour les nombreux pèlerins qui entament le Camino Francés, Alexandra invite le pèlerin à ne pas partir « à froid » de Saint-Jean-Pied-de-Port car la traversée des Pyrénées est une des étapes les plus exigeantes du Camino. *« Chaque année, des centaines de pèlerins non entraînés consomment leur force et leur santé sur cette étape qui est l'une des plus difficiles du Chemin (une ascension de 25 kilomètres avec 1260 mètres de dénivelé). Marchez quelques jours avant cette étape pour préparer votre corps ou commencez directement après. »*

Elle pose la question de savoir quand et d'où partir. Elle passe en revue les quatre saisons et en donne les avantages et inconvénients et elle conclut: *« Si vous recherchez le silence et la solitude, il serait peut-être préférable de choisir un autre chemin ou une autre saison. »*

Le pèlerin débutant doit se limiter à quelques premières étapes raisonnables ne dépassant pas quinze à vingt kilomètres. Le pèlerin doit adapter son propre rythme. *« Une rencontre, un événement, un lieu peuvent vous donner envie de ralentir votre marche. Une blessure peut également vous contraindre à prendre une pause. Donnez-vous la liberté de marcher plus lentement et laissez-vous une marge de flottement. »*

Au pèlerin au long cours, elle conseille de prendre, de temps en temps, une journée de repos, une journée « off », c'est-à-dire 'sans marche'. Ainsi, *« cette journée permettra à votre corps de reprendre des forces et de se reconstituer. »*

Pour arriver au juste poids à ne dépasser en aucun cas, elle invite le pèlerin à s'imposer un véritable 'exercice de tri'. *« Votre sac à dos doit contenir le minimum, et donc, uniquement ce dont vous avez*

besoin. Sa constitution va exiger de nombreux sacrifices pour atteindre le dépouillement et la légèreté que le Chemin exige de vous. »

Il est déconseillé au pèlerin de partir sans argent... *« Si vous menez le Chemin sans argent, préparez-vous donc à dormir dehors et ne considérez pas comme une évidence de trouver un hébergement ou de quoi vous nourrir tous les jours. »* Quant au prix d'une journée de pèlerinage, additionnant les divers frais d'hébergement et de nourriture, le coût va de 20 à 50 Euros. Aux Amis de saint Jacques, nous conseillons la même chose, car il ne faut pas abuser de plus pauvre que soi.

Elle recommande la crème Nok pour s'enduire les pieds et cela dès un mois avant le grand départ. Afin d'éviter 'l'anarchie sanitaire', tant pour les soins corporels que vestimentaires, *« eau et savon sont la solution. »* Eh oui, le pèlerin n'est jamais un va-nu-pieds. Elle prône encore le léger sac à viande plutôt que le sac de couchage, le savon de Marseille, les boules « Quies », une serviette en microfibre, les bâtons de marche, le couteau suisse, un carnet de route et un sac banane afin d'emporter les documents importants que le pèlerin doit toujours avoir avec lui.

Les ennemis du repos du pèlerin sont les punaises de lit, les moustiques, les tiques, et ... les ronfleurs. Les nuits seront plus douces quand on sait combattre ses propres adversaires.

Alexandra, parlant en connaissance de cause, fait l'éloge de la marche. *« La marche est considérée dans bien des traditions comme une œuvre spirituelle et méditative. Marcher est en effet une activité très particulière. En marchant, notre tête et notre mental lâchent peu à peu prise. »* Le pèlerinage est toujours une aventure spirituelle. Il permet au pèlerin qui désire vivre sa foi en chemin, de cueillir quasiment une messe par jour, à l'étape. En tant que quête spirituelle, il permet aussi de marcher vers le dedans de soi-même. *« La spiritualité vécue en route vers Compostelle n'est pas nécessairement chrétienne mais permet à chacun de cheminer vers son âme, de façon inédite et personnelle. »*

Alexandra est une des rares conseilleuses à parler du moral du pèlerin. Elle met en garde contre les inévitables fluctuations de son moral. Et c'est bien vrai que le pèlerin passe souvent par des hauts et des bas. *« Vers Compostelle, votre moral suivra invariablement une courbe sinusoïdale. D'une journée à l'autre ou au cours d'une même journée, vous passerez de l'euphorie à la colère, de l'extase au désespoir. Ne paniquez pas : tout ceci est normal. »*

A la question de savoir s'il faut porter une coquille Saint-Jacques dès le départ, Alexandra répond : *« Et si vous êtes heureux de porter une coquille sur votre sac pour votre premier pèlerinage, faites-vous plaisir ! »*

En espérant que ces quelques conseils t'aideront, toi le candidat-pèlerin, il me reste à te souhaiter : *« Bonne route ! Buen Camino ! Et puis, si tu le peux, prie pour nous en chemin vers Compostelle ! »* Et puis ne dit-on pas qu'un pèlerin est prêt le jour où il répond lui-même à ses propres questions ?