

Expérience de marche thérapeutique pour adolescents en grande difficulté

Bernard Ollivier

La communication sur Seuil s'éloigne du sujet précis du colloque. Néanmoins, dans la mesure où nombre de marches vers Compostelle étaient, à l'origine, fréquemment dictées par des décisions de justice, il peut paraître intéressant d'indiquer à la fois les effets de la marche sur la personnalité des jeunes gens en difficulté et la méthode pratiquée par l'association Seuil (site : assoseuil.org).

Les bienfaits de la marche

Chacun sait, depuis Jean-Jacques Rousseau et « les rêveries d'un promeneur solitaire » que bouger ses jambes est la meilleure manière de faire fonctionner... le cerveau. A cela, plusieurs raisons.

La première est d'ordre physique. La vie moderne a proscrit la marche. Nous sommes assis ou couchés pratiquement 24 heures par jour. Le bus, le train, l'avion, la classe ou le bureau sont des lieux où la position est obligatoirement assise. Or le corps humain a été conçu pour l'exercice. Se déplacer sur deux pieds est un facteur équilibrant pour l'organisme qui trouve là sa fonction première. Chacun a pu vérifier qu'après une longue maladie par exemple, les muscles fondent et qu'il est nécessaire de faire une véritable remise en forme. Or selon l'adage qui dit bien (en latin) que l'éducation consiste à donner aux enfants « un esprit sain dans un corps sain », l'un ne va pas sans l'autre. La bonne santé du corps entraîne l'équilibre du cerveau.

La seconde raison est d'ordre psycho-philosophique. Là encore, la vie moderne provoque une véritable pollution visuelle, sonore et mentale chez les personnes les plus nombreuses résidant en milieu urbain.

Publicité, télévision, internet visent les spectateurs sur leur siège et leur « prennent la tête » comme disent les adolescents. La marche, qui doit se pratiquer dans la nature, provoque non seulement une désintoxication des bronches et des poumons mais aussi de l'esprit. Elle délivre le marcheur de toutes les sollicitations mercantiles (publicité), informatives (journaux, en particulier télévisés, porteurs de catastrophes) et sociales (contraintes liées à la vie collective). Le marcheur solitaire se retrouve face à lui-même. Libre de toute contrainte, il est aussi autonome. Dans certaines conditions, il sait qu'il doit dépasser ses limites et d'éventuelles frustrations et ne compter que sur lui-même. Pour les jeunes, la marche est un facteur autonomisant. Mieux, elle développe un sens du collectif important. Enfin chacun sait que beaucoup de penseurs ou orateurs ne peuvent se passer de la marche pour faire le vide et se concentrer sur leur projet. De Gaulle, grand marcheur, préparait ses discours importants en arpentant parcs ou forêts. Comme le philosophe, le marcheur solitaire ne peut manquer de se poser la question : d'où viens-je, où vais-je ?

Mais – et c'est un des paradoxes de la marche – la déambulation solitaire facilite la rencontre et la socialisation. Autant la foule est facteur de repli sur soi, autant la marche ouvre vers les autres. Deux marcheurs qui se croisent se saluent. Un marcheur qui passe près d'une personne a toutes les chances d'entamer la conversation, de s'ouvrir à l'autre. A l'étape, chacun raconte sa journée, ses découvertes d'un paysage attrayant, d'un animal entrevu ou d'une tendinite qui se prépare. On échange des informations ou des conseils. Un marcheur en difficulté sera spontanément secouru par un autre. Le nomade est nécessairement solidaire.

L'expérience de Seuil – La méthode

C'est à partir de ces considérations et ayant moi-même une certaine expérience de la marche puisque j'ai accompli à pied le trajet d'Istanbul (Turquie) à Xi'an (Chine), soit 12.000 km après avoir parcouru Paris-Santiago de Compostelle également à pied, que l'idée est venue de créer l'association Seuil. Nous nous sommes inspirés d'une association Belge, OIKOTEN, installée à Tildonk et qui pratique la méthode de la marche thérapeutique pour des adolescents déviants depuis plus de 25 ans.

La méthode est à la fois simple dans son concept et très difficile dans son application. Elle consiste à emmener marcher, dans un pays

étranger, un jeune mineur durant trois mois, à raison de 25 km par jour (un jour de repos tous les dix jours). Il s'agit de jeunes en très grandes difficultés, délinquants ou non. Pour les premiers, le voyage peut se faire en alternative à la prison ou en aménagement de peine. Tout échec ramène à la case départ.

L'adolescent(e) – de 15 à 17 ans et demie – doit être volontaire. Après un stage de préparation d'une semaine en France, il s'envole pour Séville, Gênes ou Hambourg et effectue un trajet d'environ 1900 km. Il est accompagné d'un adulte, homme ou femme que nous appelons « accompagnant ». Les contraintes sont légères mais souvent difficiles à accepter pour les adolescents : pas de téléphone mobile, de jeu vidéo ou de musique enregistrée. L'adulte et l'enfant doivent gérer un budget serré : 13€ par jour chacun pour subvenir à tous les besoins (alimentation, hébergement, menus achats), le jeune dispose de 3 euros supplémentaires quotidiens qu'il gère à sa guise.

Si l'accompagnant et le jeune accomplissent ensemble la totalité du voyage, de nombreux acteurs les assistent. Un « responsable de marche » (RP) assure la liaison permanente avec l'équipe en marche et informe l'association mais aussi les personnes ordinairement en charge du jeune (famille, juge, éducateur...). Avec le RP, un psychologue et un parrain (désigné par le jeune) constituent « l'équipe de soutien » qui interviendra à plusieurs reprises, sur le terrain, afin de gérer au mieux la marche. Enfin des « co-marcheurs » sont régulièrement envoyés auprès des marcheurs afin de renforcer la socialisation en cours du jeune. Une personne supplémentaire se charge de l'insertion scolaire ou professionnelle du jeune à son retour, en collaboration avec l'éducateur référent.

Pour les jeunes que nous emmenons sur les chemins européens, la marche est éducative. Certaines situations (étapes longues, pluie, vent ou neige) obligent le marcheur à lutter contre les éléments, à se dépasser, ce qui le renforce sur les plans physique et mental. Le jeune devra veiller sur ses affaires, son alimentation et son hygiène, facteurs de confort de marche. L'adulte accompagnant va offrir des repères, fixer des limites, suggérer des solutions. Par un phénomène classique, en se confiant spontanément et se racontant, l'adolescent va se découvrir et fera, lui-même, émerger des solutions. Le chemin n'est pas le divan du psychologue, mais par certains côtés, il y ressemble.

Les effets de la marche sur l'adolescent perturbé sont à la fois très visibles (voire spectaculaires) et relativement durables, à la condition

évidemment qu'un suivi lui soit proposé. Durant le voyage, il acquiert des rythmes de vie plus équilibrés (lever de bonne heure, trois repas par jour, un effort quotidien...) qui le rendent particulièrement adapté à une reprise de sa scolarité ou à un apprentissage. En outre, la marche permettant de nombreuses rencontres, il se socialise en constatant qu'il est capable d'aller vers les autres ou d'accueillir ceux qui viennent vers lui. Le fait de marcher dans un pays dont il ne parle pas la langue renforce paradoxalement son désir de s'ouvrir, de comprendre. Il gagne ainsi une grande estime de soi, condition nécessaire à sa réinsertion. L'un des jeunes marcheurs l'a remarquablement résumé en déclarant : « au départ, j'étais un 'blaireau', au retour, j'étais un héros ».

L'association Seuil qui a été créée à l'origine sur une base de bénévolat a entamé, depuis 2009, une professionnalisation partielle en embauchant notamment une secrétaire et un directeur. L'une des difficultés majeures tient au recrutement des accompagnants. Si, au départ, la méthode a provoqué un certain scepticisme dans les milieux de l'éducation spécialisée et les administrations de tutelle, les résultats obtenus amènent les uns et les autres à observer avec plus d'aménité cette initiative. L'association, à cette heure, n'a toujours pas obtenu d'habilitation permanente et restera, au moins jusqu'au début de l'année 2011, considérée comme en expérimentation. Elle voit son action limitée à la région parisienne pour l'essentiel et ne peut emmener que 24 jeunes par an.

Une évaluation de son action et de ses résultats devrait permettre une meilleure assise de son action pour les années à venir.

À lire :

B. OLLIVIER, *Longue marche*, tomes I, II et III, Paris, Phébus, 1999.
ID., *L'allumette et la bombe*, Paris, 2007.