

# De la découverte de la montagne à la découverte de soi



...la force du moment présent

Travail réalisé pour l'obtention du diplôme d'accompagnatrice en  
moyenne montagne, à l'école de St-Jean – Val d'Anniviers

Avril 2009

---

Directrice du mémoire  
Angela Boss  
Formatrice CNV

Candidate  
Catherine Chatelain  
66b rte des Acacias  
1227 Carouge

## Table des matières

INTRODUCTION	3
<u>1 DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET MONTAGNE</u>	<u>4</u>
1.1 MA DÉFINITION DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	4
1.2 POURQUOI LIER MONTAGNE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	4
1.3 LIMITES EN TANT QU'AMM	5
<u>2 L'AVIS DES RANDONNEURS</u>	<u>6</u>
2.1 LE QUESTIONNAIRE	6
2.2 SYNTHÈSE DES RÉPONSES	6
2.3 INTERPRÉTATION	7
<u>3 DU PROFIT INCONSCIENT DE LA MONTAGNE A LA CONSCIENCE</u>	<u>8</u>
3.1 LES CADEAUX DE LA MONTAGNE	8
3.2 PRENDRE CONSCIENCE	11
3.3 VIVRE ICI ET MAINTENANT	12
3.4 CENTRAGE SUR SOI, CONNAISSANCE DE SOI	16
3.5 ACCEPTATION POSITIVE DE CE QUI EST	18
<u>4 APPLICATION AUX RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES</u>	<u>21</u>
4.1 L'AMM À L'ÉCOUTE	21
4.2 EXEMPLES DE DIALOGUE EN CNV	22
4.3 DÉROULEMENT D'UNE RANDONNÉE	23
CONCLUSIONS	25
BIBLIOGRAPHIE	26
ANNEXES	26
REMERCIEMENTS	26

### Note liminaire

Le contenu du mémoire constitue une opinion qui n'engage que son auteure et non la formation de l'école de St-Jean.

Ce mémoire a été écrit en m'inspirant de ce qui me semblait le plus juste au moment présent. Il constitue pour moi une étape importante dans la transformation de ma vie et j'espère qu'il pourra également éclairer et donner des pistes de réflexion à ceux qui le liront.

## Introduction

L'objectif de ce mémoire est de réfléchir aux bienfaits psychologiques apportés par la randonnée en montagne et le contact avec la nature. Je me suis basée sur mon expérience et sur celle d'une septantaine de personnes consultées via un questionnaire.

L'idée est de relever des expériences que tout le monde a déjà vécues en montagne, et qui peuvent même paraître banales à première vue, mais qui ont potentiellement un pouvoir profondément transformateur. Au départ, leurs effets ne sont pas vraiment perçus. Puis, avec une recherche et une appréciation plus consciente, il devient possible de les utiliser pour avancer en profondeur dans notre développement personnel.

Peut-être que la mise en évidence de tous ces petits phénomènes qui jalonnent notre parcours en montagne, et la réflexion sur ce qu'ils induisent en nous, provoquera un déclic et donnera naissance à l'envie de partir à la découverte de soi ?

J'ai **choisi ce sujet**, car il représente mon parcours de vie et l'évolution de ma relation avec la montagne.

Depuis mon adolescence, je ne compte plus les innombrables moments passés en montagne. Elle m'a apporté d'énormes richesses : des instants de vie pure et intense, des atmosphères grandioses, l'amitié, la confiance et le partage, la possibilité de me dépasser, de tester mon agilité, des rencontres émouvantes avec la vie sauvage, ...

Que ce soit en parapente, en vélo, en randonnée alpine, en bivouac, lors de trek lointains ou dans l'étude de la botanique, je cherchais toujours plus, plus souvent, plus loin, plus intense. Ces comparaisons ont fini par me causer des déceptions et me plongeait dans un état de manque. La montagne était devenue, pour moi, une drogue dont mon bien-être dépendait ! J'ai ainsi ressenti les limites d'une approche consumériste (*AVOIR plus*) et de l'attitude du *FAIRE mieux*.

J'ai donc réfléchi (et on m'y a aidée) à comment *ETRE*. J'ai commencé à apprécier consciemment les moments en montagne (et à ne plus les considérer comme normaux, comme un dû), à sentir le flux d'énergie qui passait en moi et à réaliser l'état de bien-être que cela me procurait. Simultanément, ma dépendance à la montagne s'est tarie ! Pour cela, il aura toutefois fallu que je passe à un état de conscience différent, plus profond, plus intériorisé, plus présent et plus vrai. En effet, tout le BEAU du monde n'aurait jamais pu me combler durablement si j'étais restée à la superficie de moi-même et de ma vie.

C'est la découverte d'une expérience authentique et profonde, ainsi que le goût intense de la vie que j'ai envie d'offrir aux personnes qui viendront randonner avec moi.

# 1 Développement personnel et montagne

## 1.1 Ma définition du développement personnel

Le terme de développement personnel est très vaste. Chacun y suit son propre chemin et vise ses propres objectifs. Dans ce travail, j'explique certaines pistes qui permettent d'accéder à **une vie intense et vivante**. Il s'agit de méthodes simples à mettre en œuvre, que tout le monde peut essayer. Elles ouvrent la porte à la profondeur de l'être, mais le chemin parcouru ne dépend que de l'engagement et de la sincérité de chacun.

Pour écrire ce mémoire, je me suis basée sur ma propre expérience de la montagne et sur la transformation de ma conscience et de ma perception. J'ai puisé les idées développées dans la lecture des nombreux livres cités dans la bibliographie. Etant donné les nombreuses similitudes des approches proposées par ces auteurs, j'ai renoncé à vouloir attribuer chaque idée à une personne en particulier.

Les thèmes approfondis dans ce mémoire sont les suivants :

- **Vivre ici et maintenant**
- **Centrage sur soi, connaissance de soi**
- **Acceptation positive de ce qui est**

Lors de la description de certains dialogues et dans l'approfondissement de la connaissance de soi, je fais référence à la Communication NonViolente (CNV). Cette méthode est décrite dans l'annexe 3.

## 1.2 Pourquoi lier montagne et développement personnel

De tout temps, la montagne a été symbole d'élévation, de pureté et de recherche spirituelle <sup>1</sup>. La montagne, avec la nature (encore) préservée qu'elle abrite, est donc **un lieu de prédilection** pour se rencontrer soi-même. Elle comporte l'avantage d'être accessible à (presque) tous. Les bienfaits sont souvent découverts *par hasard* et constatés sans recherche particulière de développement personnel <sup>2</sup>. Les voies d'accès sont très variées : sport, naturalisme, détente, ... .

Le développement personnel n'est évidemment pas limité à la randonnée en montagne. Il concerne également la vie de famille, le travail, notre relation aux autres. Toutefois, il est beaucoup plus difficile d'appliquer une nouvelle manière d'être avec des personnes qui nous sont proches affectivement (conjoint,

---

<sup>1</sup> Un rappel de la symbolique de la montagne se trouve dans l'annexe 1.

<sup>2</sup> 82% des personnes ayant répondu au questionnaire pensent qu'un espace naturel contribue beaucoup à leur bien-être, voir p.6

enfants, parents...) ou dans des situations où nous sommes très impliqués. Un premier pas consiste donc à tester ces principes dans des conditions plus favorables et peut-être aussi plus gratifiantes. En effet, en montagne, il est **plus facile** de se retrouver soi-même, car il y a moins de perturbations extérieures et nous sommes plus souvent confrontés à nous-mêmes (effort physique, décisions à prendre, solitude,...). Une fois acquise la conviction profonde qu'une autre façon de vivre et d'être est possible, nous pouvons décider de l'appliquer à d'autres aspects de notre vie.

Finalement, il s'agit aussi de **rendre hommage à la nature**. Si au premier contact nous percevons instinctivement la beauté et le bien-être, nous finissons presque inmanquablement par les perdre dans les méandres de la pensée (comparaison, espoir de renouveler l'expérience, envahissement par les soucis quotidiens, ...). Pour profiter à sa juste valeur de la nature, un pas de plus dans la conscience de soi est souvent nécessaire.

« Pouvons-nous envisager de changer notre façon de traiter la nature et les ressources naturelles, sans changer notre façon de traiter notre nature et nos ressources personnelles ?

Pouvons-nous apprendre à respecter et harmoniser la vie extérieure (l'autre, la terre, les échanges et choses *à faire*) sans apprendre à respecter notre vie intérieure (l'être, la conscience, l'appartenance à la vie) ? »<sup>3</sup>

Personnellement, je suis convaincue que le travail personnel de chacun profite au bien-être de l'humanité et de la planète.

### 1.3 Limites en tant qu'AMM

Il est clair, qu'en tant qu'AMM, nous avons des limites. Nous ne sommes pas des thérapeutes. Et il est sain de se demander ce que nous maîtrisons et jusqu'où nous pouvons aller. Si nous sommes intéressés à développer ce sujet lors de randonnées, il est toujours possible de suivre une formation complémentaire ou d'engager une personne formée pour la durée de la randonnée.

D'une manière générale, ce qui compte, c'est simplement d'être vrai. Vrai avec nous-mêmes, vrai dans nos discours et nos actions, car ce sujet n'est pas anodin. Ce qui nous attire vers la montagne, nous et nos futurs clients, que ce soit conscient ou non, a très souvent un lien avec la véritable recherche de soi. Il n'y a aucun intérêt à jouer des simulacres de profondeur et de liens avec la nature, si nous ne l'éprouvons pas nous-mêmes sincèrement.

---

<sup>3</sup> Présentation de la conférence de Thomas D'Ansembourg [1] « *Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne* » par Trina Mohn

## 2 L'avis des randonneurs

### 2.1 Le questionnaire

J'ai élaboré un questionnaire dans le but de connaître divers avis sur la montagne, le développement personnel et la participation à des groupes de randonnée. J'ai reçu **73 réponses**. Elles proviennent à 71% de femmes et à 91% de personnes qui aiment beaucoup ou adorent marcher. Les questions et les résultats se trouvent dans l'annexe 2.

Je suis bien consciente que cet échantillon ne représente pas la population suisse en général. Toutefois, il représente bien les personnes que je suis amenée à rencontrer et qui sont déjà, ou qui pourraient devenir, des clients pour mes randonnées.

### 2.2 Synthèse des réponses

Les personnes ayant répondu au questionnaire recherchent à la montagne, en priorité : « **La beauté des paysages** », « **Le calme, le repos de l'esprit** » et « **Le plaisir du contact avec le sauvage, la nature** ».

Le « **Respect de la nature** » est considéré comme une valeur très importante par 89% de ces personnes.

#### 2.2.1 La marche et la montagne pour se ressourcer

La moitié des personnes ayant déjà entrepris un travail de développement personnel se rendent fréquemment en montagne (espace naturel), ou vont marcher (effort physique), dans le but d'améliorer leur bien-être (se remonter le moral, faire le vide, couper avec les soucis de la vie). Alors que seul un quart des personnes n'ayant jamais entrepris ce type de travail le font dans ce but. Moins de 20% déclarent utiliser très rarement ces deux moyens pour améliorer leur bien-être.

82% pensent qu'un **espace naturel, beau et sauvage** les aiderait à retrouver un équilibre, le calme ou à clarifier leurs idées. Les plus sceptiques à cette idée sont les femmes n'ayant jamais entrepris de travail personnel. 70% pensent que la **marche et l'effort physique** auraient le même effet.

#### 2.2.2 Les attractions et répulsions à joindre un groupe

L'idée de participer à un groupe est relativement mitigée. Les réponses des hommes varient entre *plutôt pas* et *pourquoi pas*, celles des femmes entre *pourquoi pas* et *avec plaisir*.

La meilleure raison **pour intégrer** un petit groupe de randonnée serait « Un sujet ou un itinéraire intéressant, que je ne pourrais pas faire de mon côté ». La principale raison **pour ne pas intégrer** un groupe serait « Trop de monde, trop de bruit, pas de réel contact avec la nature ».

Ces réponses reflètent les deux tendances opposées de notre société : « l'uniformité et l'anonymat de la masse d'une part, la fascination pour l'originalité individuelle d'autre part. » (Ferrucci [5], p.73). Elles impliquent une envie de dépassement personnelle et, en même temps, la méfiance de l'autre.

### 2.2.3 Une clientèle potentielle

47% des personnes ayant répondu seraient potentiellement intéressées à participer à une randonnée organisée sur un thème de développement personnel. Il s'agit principalement de femmes (88%), d'âge variable (de 20 à 65 ans). Le fait d'avoir accompli un travail personnel approfondi est un critère favorable dans l'envie de participer à de telles randonnées. En effet, 70% d'entre elles seraient partantes, contre 33 à 40% des autres personnes.

## 2.3 Interprétation

Les réponses reçues montrent une grande motivation à aller en montagne. Le bien-être procuré est fréquemment reconnu et ce moyen de se ressourcer est souvent utilisé.

L'envie d'aller plus souvent en montagne est très présente. Cependant, trouver les bonnes personnes et le temps pour y aller est difficile. Se joindre à des randonnées accompagnées pourrait supprimer certains de ces obstacles.



*Groupe de randonnée*

Toutefois, nombre d'entre eux sont retenus par la crainte de ne pas trouver un réel contact avec la nature ou de ne pas être respecté dans leur vitesse de marche ou dans leurs valeurs.

L'AMM qui souhaite proposer des randonnées avec un thème de développement personnel doit donc acquérir la confiance des participants. Confiance qu'ils pourront vivre leur randonnée dans le respect de leurs valeurs et de leur rythme. Il peut aussi mettre en avant la satisfaction du partage et la profondeur nouvelle qui pourrait être obtenue grâce à un groupe.

## 3 Du profit inconscient de la montagne à la conscience

### 3.1 Les cadeaux de la montagne

Même sans porter une attention particulière à notre développement personnel, lors de chaque randonnée en montagne, nous nous ressourçons, nous nous lavons de nos soucis et retrouvons de l'énergie.

La marche et le contact avec la nature nous touchent et nous interpellent. Nous y subissons une transformation, parfois inconsciente. Les descriptions et exemples qui suivent proviennent de mon expérience et sont confirmées par les réponses du questionnaire.

#### 3.1.1 L'effort physique

L'effort physique permet d'évacuer les toxines accumulées dans le corps et d'oxygéner les muscles. Ceci apporte une sensation de bien-être et permet *d'habiter* son corps. Les tensions psychiques et physiologiques sont évacuées.

C'est aussi un moyen de canaliser notre énergie de vie et de la dépenser dans une action concrète, plutôt que dans de multiples activités futiles qui nous épuisent et nous occupent la plupart du temps<sup>4</sup>.



Montée au Cheval Blanc

#### 3.1.2 L'engagement



Saut sur un névé

La marche en montagne requiert d'assumer notre responsabilité, d'accepter le risque et le fait que nous ne contrôlons pas tout. Cela demande un engagement personnel.

En cherchant nos limites, en réalisant des défis, tant au niveau de l'effort que de l'équilibre dans des passages délicats, nous sommes entièrement concentrés dans l'instant. Toutes nos capacités sont mobilisées sur l'action en cours.

En sortant d'un fonctionnement machinal et en quittant notre sécurité, le sentiment d'exister est vivifié. Ceci d'autant plus qu'alors nous côtoyons un monde réel, où prendre un caillou

---

<sup>4</sup> Lire à ce propos le chapitre « La détente dans l'action » du livre « Créativité » de Osho [6]

sur la tête est douloureux et où un pas mal placé peut avoir des conséquences irréversibles.

L'engagement a son corollaire : la confiance. Confiance que ce que nous sommes en train de faire est juste, confiance dans nos choix, dans les autres et dans la vie. Sans confiance, il n'est pas possible de s'engager pleinement par amour, dans le respect de nous-mêmes.

### 3.1.3 Le lien avec la nature



*La finesse d'une hépatique*

La curiosité de comprendre et de découvrir nous permet d'être plus attentif à ce qui nous entoure, tout simplement d'ouvrir les yeux et d'être présent à ce qui est Ici et Maintenant.

Dans la nature, nous expérimentons la réalité des choses. Les fleurs sont là réellement, pas imprimées dans un livre. Le chamois, qui se trouve en face de nous, nous voit et réagit à notre présence.

Hors des multiples pensées quotidiennes, nous pouvons nous ouvrir au lien avec la nature et en ressentir toute la richesse. C'est notre propre présence qui permet la création d'un lien et non notre savoir.

### 3.1.4 Le grandeur et la force des montagnes

Face à l'immensité des montagnes et à la puissance des éléments en jeux, tant créateurs que destructeurs, nous nous sentons inmanquablement petit et vulnérable.

Notre volonté à vouloir changer ce qui est, à contrôler et aussi notre façon de nous sentir *au centre du monde*, responsable de tout, sont remises à leur place. Nous pouvons accepter nos limites avec humilité et relativiser nos problèmes.



*Immensité de la face glaciaire de la Jungfrau*

### 3.1.5 Le silence et l'espace



*Paix d'une fin de journée au  
Tälliseeli*

Un des merveilleux cadeaux que nous offre la montagne est le silence et l'espace. Ceux-ci sont devenus si rares en plaine que nous y goûtons avec délice.

Le silence et l'espace sont la nature même de l'univers. En effet, on n'ajoute rien pour trouver l'un ou l'autre. Ils sont toujours là derrière et entre chaque mot, chaque objet.

Leur effet apaisant calme notre mental et permet de sentir plus clairement l'essence de notre vie : le silence intérieur.

Toutefois, ce silence soudain peut paraître effrayant à certains, car ils se retrouvent alors face à eux-mêmes, sans stimulation pour les distraire.

### 3.1.6 La beauté et la grâce

Se laisser imprégner par la beauté d'un ciel ou la grâce de la course d'un animal est une expérience qui nous touche très profondément.

La richesse des couleurs et des formes s'offre à nous et nous ouvre au contact de l'expression parfaite et harmonieuse du monde.



*Coucher de soleil au Salève*

### 3.1.7 Commentaires

Certains voudraient obtenir les bienfaits, sans avoir ni l'effort physique, ni l'engagement (construction de téléphérique et de parcours sécurisés, prévisions de plus en plus poussées (météo, avalanche)). Ceci s'obtient en **dé-naturant** l'expérience de la montagne et donc avec une perte de la profondeur. D'une part à cause du fait de vouloir recevoir (comme un dû) ou prendre, sans offrir une part de soi-même et d'autre part par le fait d'accepter qu'on détruise un peu de nature pour en profiter ailleurs.

En s'attachant trop à un ou plusieurs de ses aspects en tant que tel, nous risquerions de nous y **identifier** et les bénéfiques ne seraient plus si nourrissants. En s'identifiant (je SUIS UN contemplatif, je SUIS UN sportif,...), nous perdrons la liberté d'être, car nous serions figés dans une certaine façon d'être.

### 3.2 Prendre conscience

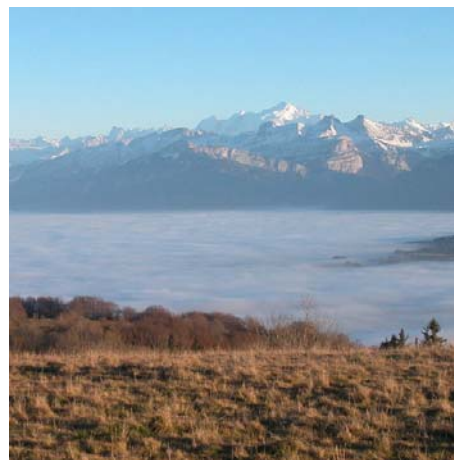
Un soir d'août 2002, alors que j'étais dans mon sac de couchage, sous les étoiles, j'ai réalisé que j'avais obtenu ce que j'avais recherché : un travail qui me permette de passer mes étés à explorer la montagne et à étudier la flore, tout en étant libre. Mes envies de montagne, de beauté, de sauvage, de liberté et de connaissances étaient assouvies, mais je n'étais pas pour autant profondément heureuse. Et je ne savais pas ce qui me manquait. J'ai alors entrepris une quête qui m'a amené à changer ma manière d'être de l'intérieur et à une certitude :

« There is no way to happiness. Happiness is the way »<sup>5</sup>. (The Buddha)

Au départ de tout changement de conscience, il y a une **décision sincère** et profonde de vouloir aller vers un mieux-être, un mieux-vivre, quelles qu'en soit les implications. Etre prêt à laisser des habitudes rassurantes, se remettre en cause, avoir le courage de se voir tel que nous sommes réellement, même si ce n'est ni flatteur, ni agréable. Voici deux pistes complémentaires qui ouvrent la porte à un changement profond:

- Être attentif à vivre consciemment les cadeaux de la montagne, sentir leurs bienfaits au moment même et s'en nourrir.
- Se remettre sans cesse en cause. Evoluer d'une réaction à une autre avec conscience, jusqu'à ce que nous nous sentions profondément en accord avec nous-mêmes.

La montagne nous permet de sortir de nos habitudes, de nous remettre en question et de voir la vie autrement. L'image de la mer de brouillard est très symbolique de cet état de fait. Lorsque nous sommes dessous, tout est gris, pourtant le soleil est là, mais nous ne le voyons pas. En montant, nous trouvons la lumière et nous contemplons la confusion, le brouillard dans lequel nous étions plongés auparavant.



*Clarté (re)trouvée en s'élevant*

Les paragraphes qui suivent décrivent de multiples manières de prendre conscience de nous-mêmes lorsque nous sommes en montagne. Il s'agit d'expériences que j'ai vécues moi-même et dont j'ai trouvé la référence dans la plupart des livres cités dans la bibliographie.

Les exemples ci-après devraient être interprétés ainsi :

Telle attitude permet d'expérimenter un des objectifs, alors que telle autre ne le permet pas. Il ne faudrait y voir aucun jugement concernant une façon d'être qui serait meilleure qu'une autre.

---

<sup>5</sup> « Il n'y a pas de chemin pour le bonheur, le bonheur est le chemin » (Le Bouddha)

### 3.3 Vivre ici et maintenant

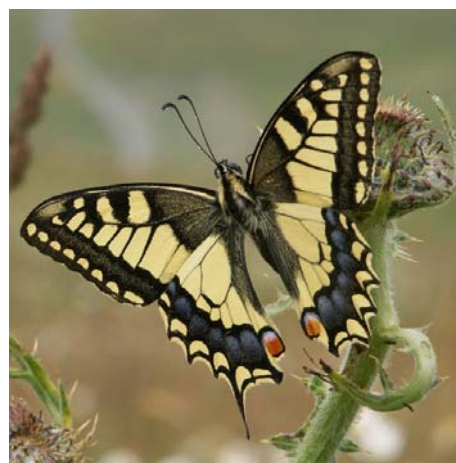
#### 3.3.1 Explications

Ce principe consiste à se concentrer sur le moment présent, sans se laisser perturber par les pensées du mental qui nous rappellent le passé ou nous font anticiper le futur. Il s'agit également de développer une qualité de la présence. Maintenir notre conscience dans le présent est la base de l'unité (ou de la non-dualité) recherchée dans toutes les voies spirituelles que je connais.

Sans que nous nous en apercevions, le mental pense et ressasse, juge, critique, se fait du souci et imagine. Toutes ces pensées nous coupent de l'instant présent.

Comment être pleinement présent à CE papillon qui se pose MAINTENANT sur une fleur, si nous avons en tête les papillons vus lors de notre dernier voyage sous les tropiques, ou si nous nous imaginons déjà raconter cette expérience à notre ami ? Impossible !

Mais arrêter le mental est extrêmement difficile. Il s'agit du typique : « Pense à rien ! »



*La présence éphémère d'un  
Machaon révèle la valeur de  
l'instant présent*

« Plus vous êtes axé sur le temps, c'est-à-dire le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit. Et pourquoi l'est-elle ? Parce qu'elle est l'unique chose qui soit. Parce que c'est tout ce qui existe. L'éternel présent est le creuset au sein duquel toute votre vie se déroule, le seul facteur constant. La vie, c'est maintenant. Il n'y a jamais eu un moment où votre vie ne se déroulait pas *maintenant* et il n'y en aura d'ailleurs jamais. »  
(Tolle [10], p. 47)

#### 3.3.2 Qu'apporte la montagne spécifiquement

La montagne nous offre à la fois des stimuli qui nous attirent, qui attisent notre curiosité et notre attention et une plus grande paix. De plus, il s'agit souvent d'un loisir que nous choisissons librement de pratiquer. L'envie d'être présent est donc forte et nous ne cherchons ni à fuir, ni à nous distraire.

Lorsque nous sommes complètement **captivés** par l'extérieur, notre attention à l'instant présent est totale. Voici quelques exemples qui arrivent *par hasard* lors d'une randonnée :

- Lors de l'affût d'un animal, toute notre attention est dirigée pour capter les moindres sons et les moindres mouvements.
- Curieux, intrigué par une connaissance nouvelle ou l'observation d'un phénomène, nous sommes complètement réceptifs.
- Lors de la traversée d'un passage délicat, nous sommes attentifs à ce que nous voyons, concentrés sur les gestes accomplis à l'instant.

La présence à l'instant peut aussi intervenir lorsque nous plongeons à l'intérieur de nous-mêmes. Naturellement, nous sommes peu conscient du fonctionnement de notre corps et même parfois de nos émotions. Sauf dans quelque cas particuliers... lorsque nous atteignons nos **limites**. Par exemple, en montée avec l'effort physique, lorsque le souffle devient difficile, ou lorsqu'une douleur apparaît. Notre corps nous rappelle à nous-mêmes.

### 3.3.3 Quelques pièges à éviter

Afin d'accorder notre attention au moment présent, nous pouvons nous habituer à dire *STOP* et à nous taire chaque fois que nous réalisons que nous sommes sur le point de faire une réflexion ressemblant aux exemples suivants.

#### Rappel du passé

- « C'est comme à l'armée, quand on a fait une marche de xx km, avec xx kilos sur le dos... »
- « L'an passé, on est allé dans Les Rocheuses. C'était encore plus grandiose qu'ici ! »

Le moment présent est le seul qui a le mérite d'exister *pour de vrai*, dans notre vie. Il est bien plus fort qu'un souvenir.

#### Projection dans le futur

- « Quelles belles photos je vais faire ! J'aurais du plaisir à les regarder, je pourrais les montrer à mes collègues... »

Le plaisir est ressenti dans le présent, maintenant devant ce paysage. Dans cet exemple, l'action du présent est orientée vers l'envie de garder un souvenir pour le *re-vivre*, au lieu de le vivre !

- « Quelle semaine terrible m'attend. Il faudra que je fasse ceci et cela... »

En ce moment, nous ne pouvons pas faire avancer les choses, nous sommes encore ici, à la montagne. Alors profitons de ce moment merveilleux.

### Anticipation des craintes

- « D'habitude, lors que je descends, j'ai mal »
- « Je sais que j'aurai le vertige, car j'ai toujours le vertige »

En comparant une hypothétique situation future, avec une expérience passée, nous nous créons de l'angoisse, car nous n'avons aucun moyen d'y remédier... rien n'étant réel ! Il faudrait observer uniquement le ressenti présent à l'instant même. Nous pouvons, par exemple, décider de ne pas nous engager dans une voie, car nous supposons que la descente sera difficile. Nous faisons le choix, maintenant, de faire demi-tour. Ce qu'il faut éviter, c'est d'avoir peur, à l'avance, pour une situation qui n'existe pas.

### Etre ailleurs... occupé à plein de petites choses

Très souvent, nous ne sommes tout simplement pas présent. Nous sommes ailleurs, nous nous évadons en pensée. Ou alors nous nous occupons avec de petites choses (farfouiller dans notre sac, changer ci ou ça,...). Nous papotons, nous racontons notre vie, nous commentons.

En effet, la présence fait peur à cause de son intensité et nous cherchons à nous en distraire ! Puis la distraction devient une habitude et nous ne nous en rendons plus compte.

### 3.3.4 Comment y parvenir

Deux voies, à priori opposées, permettent d'expérimenter la présence **Ici et Maintenant**:

- être captivé par l'extérieur
- plonger à l'intérieur

En réalité, elles ont le même effet car toutes deux nous coupent du mental. Les deux se développent simultanément comme une graine qui grandit... vers le soleil et vers le centre de la terre en même temps !

Quelques exercices qui amènent à la présence via l'extérieur :

- Décrire ou dessiner un élément de la nature (une fleur, un arbre...)
- Se coucher, les yeux fermés et être attentif à toutes les autres sensations (ouïe, vent ou soleil sur le visage)
- *Chercher* un objet, n'importe quoi (un bouquetin sur une falaise ou un foulard rouge en forêt.)

Plonger à l'intérieur de soi, via la sensation de son corps amène aussi à la présence, par exemple :

- En portant attention à notre respiration et en suivant consciemment son rythme.
- En marchant, en étant attentif à chaque pas, où le pied se pose, quel est la sensation de chaque muscle qui se contracte et se relâche.
- Se laisser vibrer à l'intérieur face à un élément extérieur (beauté du paysage, rencontre avec un animal) et ressentir pleinement le sentiment qui nous habite.

Les livres spirituels et sites Internet proposent un grand nombre d'exercices méditatifs allant dans ce sens (p. ex. [www.eternepresent.ch/pratique.html](http://www.eternepresent.ch/pratique.html)).

### 3.3.5 *Recommandations*

Lors d'une randonnée, il est intéressant de repérer des occasions de vivre intensément le moment présent et de créer les conditions pour pouvoir savourer leurs valeurs. Il est indispensable de demander le **silence et de cesser les autres activités** (prendre des photos, manger,...). Malheureusement, ces moments magiques ne durent souvent pas très longtemps. Il suffit de vouloir comparer ou expliquer, pour repartir immédiatement dans le mental.

Des objections ? On ne peut plus parler ! Où sont la convivialité et le partage ? C'est vrai que le nombre de mots échangés diminue drastiquement. Mais, en cadeau, la présence de chacun est tellement gratifiante. L'expérience intense vécue en silence par un groupe crée un lien bien plus fort que le bavardage continu.

Croiser pendant quelques secondes le regard d'un chamois est extrêmement plus fort, plus riche en émotion, plus durable que d'entendre quelqu'un réciter le poids moyen et la hauteur au garrot du chamois. Alors : Silence, et priorité au vécu !

Après les moments forts, une détente se produit souvent dans le groupe et chacun parle et partage. C'est important aussi. Il faut juste veiller à ce que cette détente n'intervienne pas trop tôt. Il s'agit souvent seulement d'une minute ou deux de silence supplémentaire pour vraiment intégrer consciemment le phénomène.

### 3.4 Centrage sur soi, connaissance de soi

#### 3.4.1 Explications

Le centrage sur soi consiste à ramener nos pensées sur nous-mêmes et à se (re)connecter à notre ressenti. Il permet de puiser nos ressources à l'intérieur et de savoir ce qui est juste pour nous. La connaissance de soi permet d'avoir une plus grande conscience de qui nous sommes et de vivre plus pleinement.

Emerveillé devant une fleur, ou angoissé face au vide, se centrer sur soi consiste à prendre conscience de ce qui se passe en nous, à cet instant précis : « Quels sont mes sentiments, mes émotions ? pourquoi ? y'a-t-il des besoins satisfaits ou insatisfaits ? »

Du point de vue de la connaissance de soi, il n'est pas mieux de se sentir calme plutôt qu'en colère, joyeux plutôt que triste, confiant plutôt que soucieux. Ce qui compte, c'est vivre et accepter les sentiments réels que nous vivons en réaction à la situation présente.



*L'alchémille regroupe les gouttes de rosée vers son centre*

Voir ce qui se passe en nous sans censure ni jugement est important, car toutes nos réactions sont révélatrices de qui nous sommes et de ce qui va ou ne va pas. Nous centrer sur nous et savoir qui nous sommes permet également de trouver et sentir notre force, notre énergie interne, pour ainsi oser vivre pleinement notre vie.

#### 3.4.2 Qu'apporte la montagne spécifiquement

En montagne, hors des préoccupations quotidiennes et éloignés des multiples sollicitations, nous pouvons nous centrer plus facilement car le silence et le calme nous apaisent. Dans cet état de bien-être, nous avons la possibilité de nous vider la tête et d'avoir une vision plus claire de nos problèmes. De plus, certains paysages, certaines ambiances résonnent avec notre moi profond et nous touchent intimement.

La marche sur un terrain facile peut devenir une activité mécanique qui occupe une petite partie de notre attention et nous permet ainsi de limiter le nombre de pensées pour pouvoir nous concentrer sur un problème particulier.

Toutefois, l'aspect réellement révélateur de la montagne, celui qui provoque les changements en profondeur, est que nous nous trouvons plus facilement face à nous-mêmes. On dit qu'on ne peut pas tricher avec la montagne.

Chaque geste, parole ou circonstance devient plus important et prend plus de relief, à cause de la peur des conséquences concrètes (accidents) et le fait de

ne pouvoir compter que sur soi. En même temps, avec des conditions météo éprouvantes ou l'effort physique, nous sommes plus fatigués, moins résistants, plus vulnérables... il nous reste moins d'énergie pour maintenir nos masques et l'image que nous souhaitons montrer. Nous nous laissons (enfin) aller à des **réactions plus vraies**. De plus, il est possible que touché par la beauté et la pureté de la montagne, nous ayons envie de sincérité face à nous.

Nos réactions sont révélatrices de nous-mêmes et nous donnent l'occasion de nous connaître plus intimement. C'est alors le moment d'augmenter notre état de conscience et de creuser les couches, d'aller en profondeur et de comprendre pourquoi nous (ré)agissons ainsi. Plutôt que de rester dans les habituels « c'est mal d'être en colère, je devrais pas. » et tout refouler !

Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré. (Albert Einstein)

### 3.4.3 Quelques pièges à éviter

Être à côté de soi...

- en faisant diversion avec du bavardage
- en vivant avec ses masques et croyances et en se forgeant une identité (p. ex, en racontant fièrement, à tout va, nos exploits ou nos déboires)

Lorsque nous ne sommes pas centrés, nous recherchons les **solutions à l'extérieur** de nous et croyons que les autres sont responsables de nos problèmes, et nous finissons par :

- Accuser l'autre de ce qui nous arrive, critiquer, juger

### 3.4.4 Comment y parvenir

Toutes nos réactions peuvent être explorées et donner lieu à des exercices permettant de se centrer et de mieux se connaître.

- Ai-je peur de nuit en forêt ? ou seule dans le brouillard ?
- Face au calme, à la beauté, à la sérénité... Pourquoi est-ce que j'ai tellement de mal à m'empêcher de raconter mon expérience avec tel ami ? Quels regrets se cachent dans la difficulté à revivre de la joie ?
- Et ses insectes, est-ce qu'ils me dégoûtent ? Pourquoi ?

La CNV est un magnifique outil qui permet de se connaître, couche après couche, au plus profond de soi, en utilisant l'instant présent.

**Attention**, ces exercices peuvent être très puissants car les origines de nos réactions sont rarement anodines. Il est indispensable de savoir ce que nous faisons et avec qui !

## 3.5 Acceptation positive de ce qui est

### 3.5.1 Explications

Accepter, être en accord, signifie laisser couler la vie, ne pas résister. C'est un état naturel qui ne demande pas de FAIRE quelque chose, mais d'enlever les résistances. On peut aussi l'appeler le lâcher prise <sup>6</sup>.

« Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence. » (Prière de la sérénité)

L'acceptation de ce qui est amène une force de vie quasi inébranlable qui n'a rien à voir avec un optimisme fataliste et résigné.

Il se peut que nous soyons profondément déçu, triste ou en colère face à une situation. Le premier pas consiste à se centrer et vivre consciemment nos émotions, car c'est la seule voie vers l'acceptation totale !



*Avec délicatesse et force, ce bulbocode pointe vers le soleil*

« Accepter ce qui est, c'est accepter le changement, la transformation, l'évolution. Résignation ne pourrait signifier que vouloir faire durer ce qui ne dure pas. L'acceptation est le contraire de la résignation, car ce qui est pleinement accepté perd son pouvoir et disparaît. » (Desjardins [3], p.132)

Avec l'acceptation de ce qui est, nous pouvons agir par envie (élan du cœur), et non plus en réaction. Derrière ce simple fait, il y a d'énormes implications psychologiques, philosophiques et spirituelles. Il s'agit, ni plus, ni moins, de dire oui à la vie et d'y participer pleinement ou d'y résister et de souffrir <sup>7</sup>.

### 3.5.2 Qu'apporte la montagne spécifiquement

En montagne, la situation est souvent plus simple, plus directe, plus claire que dans la vie en société. Par exemple, il est plus évident d'accepter que nous n'ayons pas de prise sur la météo que sur le fait que quelqu'un nous aime ou pas. Nous pouvons accepter une situation avec plus d'humilité.

Toutefois, la résistance à accepter une situation est parfois tellement forte, qu'elle nous pousse à plein de *ruses* pour tenter de la faire changer. Ces possibilités sont nettement moindres en montagne. En effet, nous sommes

---

<sup>6</sup> Le livre de Rosette Poletti et Barbara Dobbs [7] présente ce sujet simplement et concrètement

<sup>7</sup> Voir les livres de Tolle [10] et de Desjardins [2][3]

amenés à plus de **simplicité** car nos moyens sont limités (par le contenu de notre sac à dos). Nous sommes également confrontés à nous-mêmes par l'**isolement** (il y a moins de possibilités de faire appel à autrui). Ceci limite les choix d'actions possibles et nous force (plus rapidement) à nous tourner vers nos ressources intérieures.

Une fois la situation acceptée, nous avons confiance qu'il est juste d'être là et comprenons il y a quelque chose à en apprendre pour grandir. Nous pouvons chercher une solution originale et créative et qui soit vraiment adaptée à la situation. La montagne nous offre la possibilité de **révéler qui nous sommes vraiment**.

### Exemple

*En marchant dans un lieu magnifique, sauvage, sans aucune construction, je vois, au bord du sentier, un emballage de biscuits en plastique.*

Accepter la situation consiste à simplement constater la présence de ce plastique, sans juger ou critiquer les personnes qui l'ont abandonné. Cela n'empêche pas d'accueillir notre déception sur le moment. Mais, il est important de ne pas rester figé dedans, de ressasser et de rester dans l'amertume et la colère.

Voici ce que je pourrais dire, en m'inspirant de la CNV<sup>8</sup> ; « En voyant cet emballage par terre, je suis déçue, car c'est important pour moi d'avoir un comportement responsable face à la nature. »

Nous pouvons ensuite nous connecter avec notre envie ou non-envie d'action. Je pourrais avoir l'élan de ramasser l'emballage et le mettre dans mon sac, simplement, sans commentaire. Ou bien, je pourrais le laisser là. J'accepterais cette situation et la présence de ce plastique ici. Je n'y penserais plus. Je ne me culpabiliserais pas en me disant que j'aurais quand même dû le ramasser. Aucun des deux choix n'est, en tant que tel, mieux que l'autre. Ce qui compte, c'est la façon dont nous le faisons, notre état d'esprit. Mais nous ne pouvons pas agir par élan, par plaisir, sans acceptation préalable.

### 3.5.3 Quelques pièges à éviter

#### Faire plus confiance à nos croyances qu'à la réalité

- « A la météo, ils avaient pourtant annoncé qu'il n'y aurait pas d'orage ! »
- « Sur la carte, un chemin est indiqué ICI ! »

#### Chercher des coupables, des responsables, rejeter la faute sur autrui

- « Je t'avais bien dis de prendre le chemin de gauche ! »

---

<sup>8</sup> Voir la définition dans l'annexe 3

### La résistance à admettre que nous nous sommes trompés.

- « Mais pourtant je suis certaine d'être passée par là, la dernière fois... »

La peur des conséquences, que nous cherchons à fuir le plus longtemps possible en niant une situation. Nous nous accrochons à l'espoir que tout s'arrangera sans avoir besoin de faire un effort quelconque.

Toutes ces manières de réagir, sont très communes. Elles apportent un regain de *vitalité* provisoire à celui qui prononce ces phrases, mais elles n'améliorent JAMAIS un état de fait !

Heureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes : ils n'ont pas fini de s'amuser.  
(Joseph Folliet, cité dans [1])

#### 3.5.4 Comment y parvenir

La **confiance** est un pas indispensable et intimement lié à l'acceptation. Tous les exercices fait avec les yeux bandés favorisent la confiance en une autre personne (donc l'acceptation de ses décisions) :

- Effectuer un parcours à l'aveugle, avec ou sans guide
- Découvrir des objets à l'aveugle

Participer à un **groupe** et vouloir s'y intégrer demande aussi une très grande acceptation.

- Acceptation du rythme des autres, de leurs envies,
- Acceptation du choix des repas, du lieu, du parcours
- Acceptation de renoncer à un objectif personnel ou au contraire, acceptation de dépasser des limites que nous nous imposions.
- Acceptation et connaissance de nous-mêmes, afin de pouvoir partager et discuter ensemble pour choisir ce qui convient au groupe

#### 3.5.5 Recommandations

Il n'est absolument pas question de forcer des participants à accepter quoi que ce soit. L'attitude de l'accompagnateur, sa confiance et son acceptation dans la situation agit comme un effet sécurisant et calmant pour les participants. Qui, par mimétisme, finissent bien souvent par se calquer sur l'AMM.

L'AMM doit être prêt à accepter totalement un participant, avec ses colères, ces déceptions, ces jugements et critiques. Cela signifie également qu'il ne prend rien sur lui ou contre lui et qu'il ne se sent pas obligé de répondre à la demande de l'autre ni de le satisfaire.

## 4 Application aux randonnées accompagnées

### 4.1 L'AMM à l'écoute

La manière dont l'AMM accueille les doutes et craintes des randonneurs aura un impact bien plus profond et transformateur que les divers exercices qui pourraient être proposés. Elle agit comme un exemple et peut avoir un effet calmant qui permet l'intériorisation et favorise l'acceptation de soi. L'attitude de l'accompagnateur donnera le ton de la randonnée, l'état d'esprit. C'est lui qui montrera comment être, par son attitude, ses paroles plutôt que dans ses consignes. L'accompagnement physique est ainsi élargi à l'accompagnement psychologique.

Face aux participants, il s'agit principalement d'**écoute bienveillante**, appelée **empathie**<sup>9</sup>. Il est évident que chacun ne peut accompagner l'autre qu'à partir de là où il se trouve. Avant d'arriver à répondre avec empathie, il est déjà très intéressant d'être attentif à la façon dont nous réagissons. Et de nous demander pourquoi, qu'est-ce qui est touché en nous.

« Ce qui rend l'empathie si difficile à intégrer, c'est son extrême simplicité. [...] Son apprentissage se fait donc plus par le dépouillement de certaines de nos habitudes, que par l'acquisition de nouvelles compétences. » (Faure et Girardet [4], p. 93).

Ces auteurs ont dressé une liste des obstacles qui montrent que nous ne sommes pas dans l'empathie. Je m'en suis inspirée pour illustrer des réponses que pourraient donner un AMM à la remarque suivante :

**Participant : « J'ai mal aux pieds, avec mes chaussures neuves ! »**

- **Savoir pour l'autre**  
AMM : « Mais non, ce n'est pas grave ! »
- **Chercher à comprendre au détriment de la connexion**  
AMM : « As-tu déjà formé tes chaussures ? »
- **Résonance à l'intérieur de soi**  
AMM : « Ça va aller, ce n'est plus très loin. » La peur de ne pas atteindre l'objectif résonne chez l'AMM, qui se convainc qu'il pourra mener sa course à bien.
- **Chercher une solution, se focaliser sur une stratégie**  
AMM : « Montre-moi tes pieds ! J'ai des sparadraps... »
- **Ramener à soi**  
AMM : « Mes chaussures me faisaient aussi mal, quand elles étaient neuves »
- **Se placer sur le plan de la sympathie ou de l'antipathie**  
AMM : « Oh mon pauvre ! ça doit être bien douloureux ! »

<sup>9</sup> Le livre de Carl Roger [8] décrit en détail les bienfaits de l'écoute dans les relations d'aide.

- **Croire aux généralités, aux croyances**  
AMM : « On a toujours mal au pieds avec des chaussures neuves »
- **Limiter le champ des possibles (A ou B)**  
Soit on s'arrête et on loupe le train, soit tu marches et tu as mal !

**Une réponse empathique pourrait être :**

AMM : « J'entends que tu es bien embêté. Est-ce que tu peux m'en dire plus ? »

L'AMM montre ainsi qu'il a entendu le participant et la discussion se poursuit...

Le piège de l'AMM est qu'il peut facilement être amené à se croire responsable (car engagé et payé !) et du coup penser qu'il doit absolument trouver une solution. Au risque de ne pas arriver à créer un lien empathique.

## 4.2 Exemples de dialogue en CNV

Les dialogues présentés ci-dessous s'inspirent de la Communication NonViolente (CNV). Cette méthode a été développée par Marshall Rosenberg et est décrite dans son livre « Les mots sont des fenêtres (ou des murs) » [9]. Le but de la CNV est d'établir une relation de cœur à cœur. En premier lieu, une observation neutre de la situation est faite, puis nous recherchons les sentiments et les besoins satisfaits ou insatisfaits. Pour finir avec une demande concrète. Un résumé synthétique se trouve dans l'annexe 3.

**Exemple 1. Participant : « On ne verra pas d'animaux, car des gens viennent de passer ici ! »**

**Réponse non-empathique**

AMM : « Ma foi, la montagne appartient à tous ! »

**Réponse empathique**

AMM : « Es-tu inquiet car tu risques d'être déçu de ne pas voir d'animaux ? »

Participant : « Je savais bien qu'il ne fallait pas faire toutes ces pauses ! »

AMM : « Tu apprécies tellement de voir des animaux que c'est vraiment dur d'accepter qu'aujourd'hui nous n'en verrons peut-être pas ? »

Participant : « Oui... c'est frustrant ! » (soupir d'apaisement...)

**Exemple 2. Participant : « Je sais que j'aurai peur là-haut, car j'ai toujours le vertige ! »**

**Réponse non-empathique**

AMM : « Ah oui, tu as le vertige, je comprends, alors on n'y va pas ! »

ou

AMM : « Mais non, ce n'est rien, il n'y a que 2 mètres à passer, tu n'as qu'à fermer les yeux, je te donnerai la main. »

### Réponse empathique

AMM : « Est-ce que tu appréhendes de te sentir mal à l'aise là-haut ? »

P : « Oui, la dernière fois, je me suis retrouvée toute seule dans les rochers ! »

AMM : « Ah oui, ça a dû être vraiment dur et tu n'aurais pas envie de revivre ça. Est-ce que tu aimerais que quelqu'un reste près de toi ? »

P : « Oui... et même si je vais lentement ! »

AMM : « Tu aimerais pouvoir le faire à ton rythme et que le groupe soit bienveillant à ton égard ? »

P : « Oui, comme ça, je pourrais essayer. »

## 4.3 Déroulement d'une randonnée

Les étapes d'une randonnée avec des objectifs de développement personnel sont relativement semblables à celles de toutes randonnées accompagnées. Seuls les éléments différents ou ceux auxquels il faudrait apporter plus d'attention sont décrits ci-après.

### 4.3.1 Mise en place

Il est préférable d'annoncer dans le **programme de randonnée** que l'objectif de la journée sera orienté vers le développement personnel. Ceci afin que la participation soit choisie et non subie. De cette manière, les participants seront plus coopératifs.

Au début de la randonnée, le cadre devrait être expliqué aux participants :

- **Acceptation et écoute mutuelle**
- **Non jugement, non comparaison**

Ceci permet à chacun de participer en confiance et de se plonger pleinement dans ces propres impressions et ressentis. Le niveau de participation et d'investissement personnel sera laissé libre à chacun, sans obligation, ni jugement.

### 4.3.2 Centrage et ouverture

Lors de l'accueil des participants, amener l'**attention** de chacun sur la journée permet de marquer la différence avec le quotidien. Ceci pourrait être obtenu en posant une question qui interpelle (Pourquoi êtes-vous ici ? Est-ce que la montagne est belle ?). Il s'agit également de laisser *notre vie* à la maison, de poser les fardeaux et de partir léger, sans emporter aucune pensée, ni soucis.

Chacun arrive avec ses propres barrières et protections. Il peut être bénéfique pour la journée de débiter par une **détente du corps**. Il pourrait s'agir d'un auto-massage du visage, des jambes, des pieds, ou de mouvements d'étirement-détente (qui produisent des bâillements et un relâchement).

Les barrières mentales peuvent être baissées en accordant un moment pour que chacun exprime au groupe ces éventuels soucis pour la journée. Ceci permet de s'assurer que chacun se trouve dans une acceptation mutuelle.

#### 4.3.3 Interactivité

Durant la journée, les thèmes sont abordés et approfondis avec des expériences personnelles. La marche devrait alterner avec des moments d'observations guidées, de réflexions personnelles, d'échange des expériences, mais aussi de repos et de détente. L'AMM devrait garder en tête un fil conducteur et un but, avec une gradation dans les exercices, l'un amenant les conditions favorables pour le suivant.

Il est primordial de **prendre le temps**, de ralentir par rapport à la vie quotidienne et d'éviter d'en faire trop en une journée.

#### 4.3.4 Résolution et conclusion

A l'approche de la fin de la randonnée, il faudrait prévoir suffisamment de temps *pour remettre en place ce qui a été remué* afin de ne pas laisser partir des personnes avec des problèmes ouverts (sans s'assurer qu'ils trouveront les ressources ou l'aide dont ils auraient besoin).

Il s'agit aussi de se préparer à se séparer et à clore la journée. Un partage et un bilan permettent d'ancrer ce qui s'est passé durant la randonnée.

#### 4.3.5 Conseils pratiques

##### Météo

Les pauses prolongées peuvent devenir pénibles si il fait frais, de même en cas de fort ensoleillement. Si le sol est humide, il faudrait prévoir des couvertures plastifiées pour pouvoir s'asseoir ou s'allonger.

##### Végétation

Lors du repérage des lieux de travail, il faudrait penser aux changements de végétation en fonction de la saison et des lieux de pâture.

##### Lieu des exercices

Afin de permettre un investissement plus profond de la part des participants, il serait préférable de ne pas être visible d'un lieu de passage fréquenté, et ainsi éviter les dérangements.

##### Durée de la randonnée

Une randonnée sur plusieurs jours permet une plus grande mise en confiance et un approfondissement plus important.

## Conclusions

La montagne, symbole d'élévation, de pureté et de recherche spirituelle, est un lieu de prédilection pour se rencontrer soi-même. Dans le calme et le dépaysement, la tâche est rendue plus facile. S'occuper de soi pour être mieux et plus conscient est aussi une manière de rendre hommage à la nature, afin d'en profiter à sa juste valeur.

Les effets bénéfiques de la randonnée en montagne touchent des sphères essentielles au développement complet et harmonieux de l'être humain. L'effort physique et l'engagement permettent de se sentir pleinement vivant et de se dépasser. La merveille du contact avec la nature procure un profond sentiment d'appartenance et de bien-être. La montagne constitue un havre de paix et de calme favorisant le ressourcement.

En apportant une grande attention aux expériences vécues en montagne, nous progressons dans notre cheminement de développement personnel de diverses manières. Par exemple, en prenant conscience et en vivant l'instant présent, ici et maintenant. Ou alors, en s'autorisant des réactions vraies qui nous permettent de mieux nous connaître. C'est également le cas, lorsque nous acceptons totalement une situation et prenons notre propre responsabilité.

En réfléchissant à ces différentes facettes, j'ai compris que l'essence même de notre motivation à aller randonner en montagne se rapproche fortement de la recherche profonde du sens de notre vie : *qui sommes-nous ? que voulons-nous ?* Même si elle prend des apparences contradictoires comme un effort physique intense pour évacuer des tensions ou la contemplation méditatif et l'imprégnation d'un paysage.

Les réponses au questionnaire sont très encourageantes dans le sens où elles montrent que de nombreuses personnes sont conscientes des bienfaits procurés par la montagne et les recherchent. Cependant, dans bien des cas, un déclic extérieur (poser une question essentielle, axer l'attention sur un fait) ou la mise en place d'un cadre favorable (demander le silence et une attention consciente) est nécessaire pour permettre à chacun de vivre ces expériences en profondeur. L'AMM agit alors comme un facilitateur qui met des liens en évidence pour permettre à chacun d'avancer un peu plus sur son chemin.

Une grande majorité des personnes impliquées dans leur développement personnel serait intéressée à participer à des randonnées sur ce thème. Ceci renforce ma conviction, que des randonnées, soigneusement organisées, avec des petits groupes, peuvent avoir des effets très bénéfiques pour chacun (y compris l'AMM !). Les qualités nécessaires étant l'authenticité et la sincérité.

## Bibliographie

- [1] D'Ansembourg Thomas, *Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne*, Editions de l'Homme, Montréal, 2008
- [2] Desjardins Arnaud, Loiseleur Véronique, *L'audace de vivre*, Editions de la Table Ronde, Paris, 1989
- [3] Desjardins Arnaud, *Les chemins de la sagesse*, Editions de la Table Ronde, Paris, 1999
- [4] Faure Jean-Philippe, Girardet Céline, *L'empathie, le pouvoir de l'accueil*, Editions Jouvence, Genève, 2003
- [5] Ferrucci Piero, *L'art de la gentillesse*, Editions Robert Laffont, Paris, 2007
- [6] Osho, *Créativité*, Almasta Editions, Genève, 2006
- [7] Poletti Rosette, Dobbs Barbara, *Lâcher prise*, Editions Jouvence, Genève, 1998
- [8] Rogers Carl Ransom, *Le développement de la personne*, InterEditions, Paris, 2005, (1<sup>ère</sup> éd. 1961)
- [9] Rosenberg Marshall B., *Les mots sont de fenêtres (ou des murs)*, Editions Jouvence, Genève, 1999
- [10] Tolle Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, Ariane Editions, Québec, 2000

## Annexes

- 1. Symbolique de la montagne
- 2. Résultats du questionnaire
- 3. Description de la Communication NonViolente

## Remerciements

Je suis particulièrement reconnaissante à Nico, compagnon de vie et de découvertes, pour son soutien et sa patience, ainsi que pour tous les merveilleux moments passés ensemble en montagne. J'éprouve aussi une profonde gratitude envers Saskia qui m'a permis de découvrir qu'une autre façon d'aborder la montagne et la vie était possible, ainsi que pour toutes les personnes, professionnelles ou non, qui ont participé à mon cheminement de recherches personnelles.

Ce travail représente à la fois un aboutissement auquel je souhaitais parvenir depuis que j'ai entrepris ma formation d'accompagnatrice, et un pas vers une nouvelle étape de ma vie. Je remercie sincèrement Angela qui a accepté de me guider dans ce travail, ainsi que tous ceux et celles qui ont aimablement répondu à mon questionnaire.

## Annexe 1. La symbolique de la montagne

La symbolique de la montagne est multiple. Elle tient de la hauteur et du centre (axe et pôle) :

- La montagne, en tant qu'elle est haute, verticale, élevée, rapprochée du ciel, participe au **symbolisme de la transcendance**.
- En tant qu'elle est centre (lieu et représentation du sacré) elle participe au **symbolisme de la manifestation, de la révélation**.

Les symboles de la montagne :

- La montagne exprime aussi les notions de stabilité, d'immutabilité, parfois même de pureté.
- Depuis l'antiquité, elle est aussi souvent le séjour des dieux, et son ascension est figurée comme une élévation vers le ciel.
- Chez les Africains, les montagnes jouent le rôle d'êtres fabuleux, hantés par des forces cachées. C'est un lieu où réside le sacré : on ne peut y pénétrer sans un guide -l'initiateur- sous peine de dangers mortels ; symbole du désir de l'initiation en même temps que de ses difficultés.
- Dans certaines peintures chinoises ou celles de Leonard de Vinci, le sommet d'une montagne n'est pas seulement un beau motif pictural, il symbolise la résidence des divinités solaires, les qualités supérieures de l'âme, la fonction surconsciente des forces vitales.

Les symboles de l'ascension :

- Elle est valorisation.
- Tout progrès en valeur est conçu comme une montée. La verticalité serait la ligne du qualificatif et de l'élévation.
- L'ascension est évidemment de nature spirituelle, l'élévation est un progrès vers la connaissance.
- L'ascension d'une montagne appartient à la connaissance de soi et ce qui se passe au dessus d'une montagne conduit à une connaissance bien plus grande.
- Sans doute la montée est-elle avant tout une intériorisation.
- Sans développer beaucoup plus avant, il est sans doute nécessaire d'évoquer l'idée de la cordée. La corde qui relie le guide à son groupe est aussi le lien matériel entre les membres de l'équipe ; c'est le symbole de la solidarité nécessaire et sans qui rien ne serait possible.

## Annexe 2. Analyse des réponses du questionnaire

### But

Ce questionnaire a été élaboré dans le but de connaître divers avis sur la montagne, le développement personnel et la participation à des groupes de randonnée, ainsi que les liens entre ces domaines.

Je voulais mieux comprendre ce qui nous motivait à aller marcher en montagne et si la marche et la montagne étaient des moyens utilisés, ou du moins reconnus, pour se ressourcer. Je voulais également savoir si il existait une clientèle intéressée par des randonnées axées sur le développement personnel, et si oui, laquelle. Pour ceci, j'avais aussi besoin de mieux comprendre les attraits ou répulsions à joindre un groupe de randonnée.

### Envois et réponses

Le questionnaire a été envoyé par e-mail à mes connaissances (collègues de travail, ingénieurs et botanistes, AMM, parapentistes, personnes rencontrées dans des stages de développement personnel, amis, famille,...). J'ai reçu 73 réponses sur 161 questionnaires envoyés.

#### Qui sont ceux qui ont répondu ?

71% de femmes (même proportion que dans les questionnaires envoyés)

84% ont entre 30 et 65 ans

70% adorent marcher en montagne et 21% aime beaucoup

50% vont marcher une fois par mois, 30% plus souvent et 20% moins souvent

58% aimeraient aller plus souvent marcher en montagne

70% ont un niveau de marche « moyen » (entre 500 et 800m de dénivelé par jour)

En grande majorité, ils vont marcher avec un seul ami, ou éventuellement seuls ou avec un petit groupe d'amis.

32% n'ont jamais entrepris de travail personnel (parmi eux 43% d'hommes)

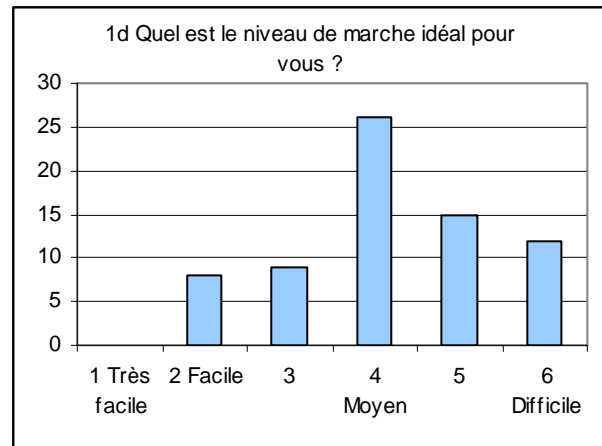
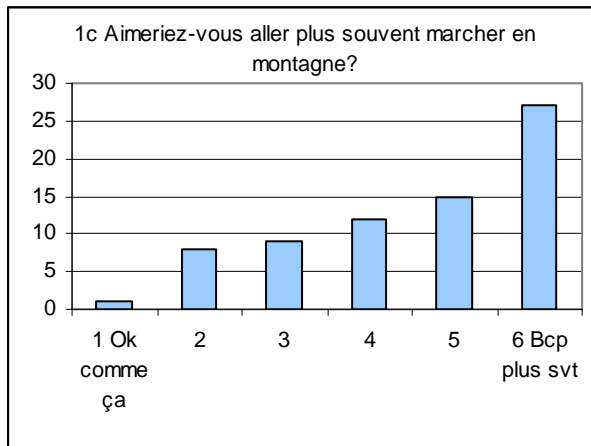
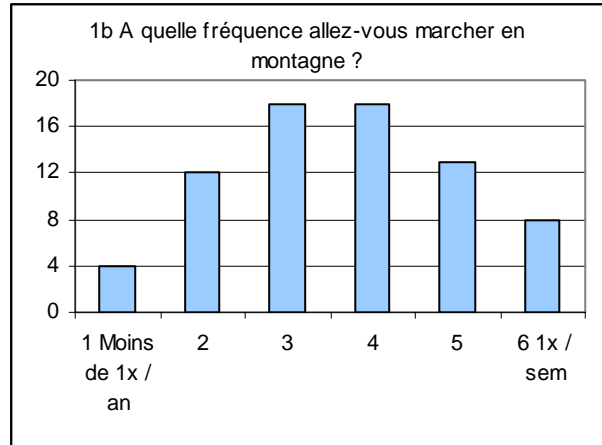
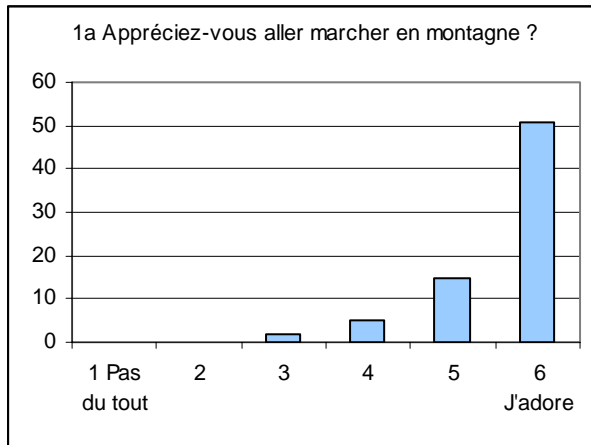
alors que 29% ont effectué un travail personnel approfondi (dont 9% d'hommes).

Quand à l'idée de se joindre à un groupe de randonnée de 6 à 8 personnes, ce n'est pas l'enthousiasme délirant, mais pas la fuite non plus ! 50% ne sont ni pour, ni contre, 15% ne souhaiteraient pas venir et 35% auraient plutôt du plaisir.

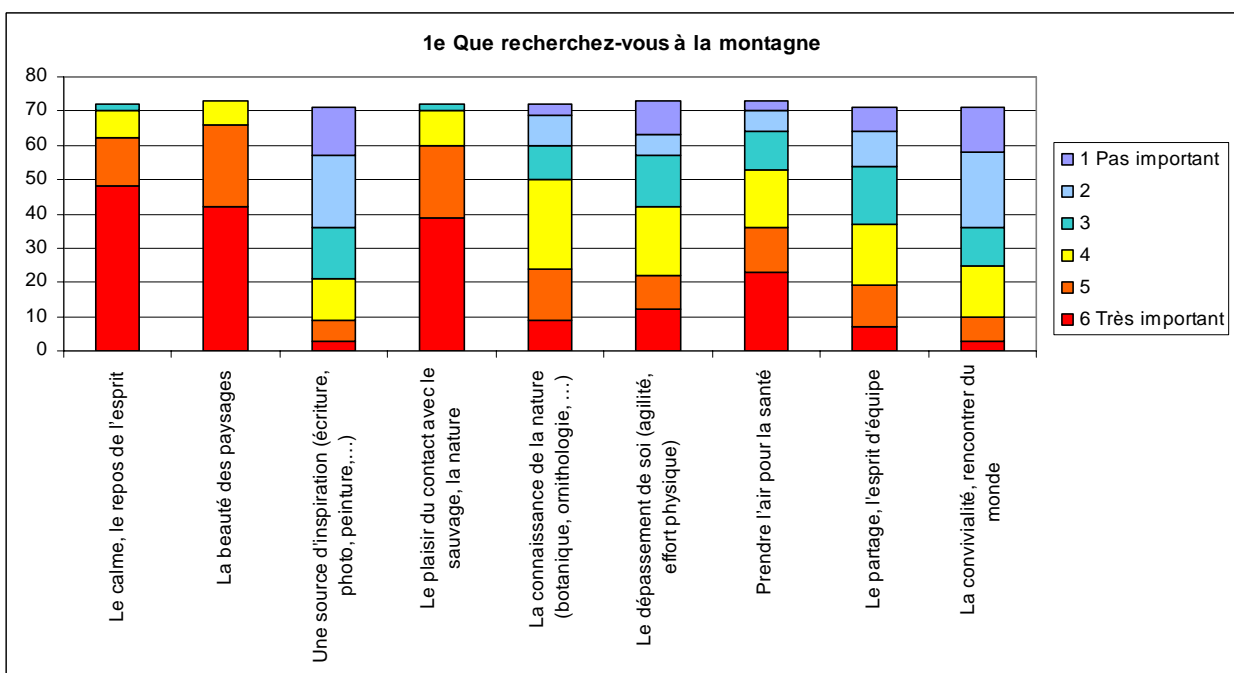
Je suis bien consciente que cet échantillon ne représente pas la population suisse en général. Toutefois, il représente bien les personnes que je suis amenée à rencontrer et qui sont déjà ou pourraient devenir de futurs clients pour mes randonnées.

# 1 La montagne

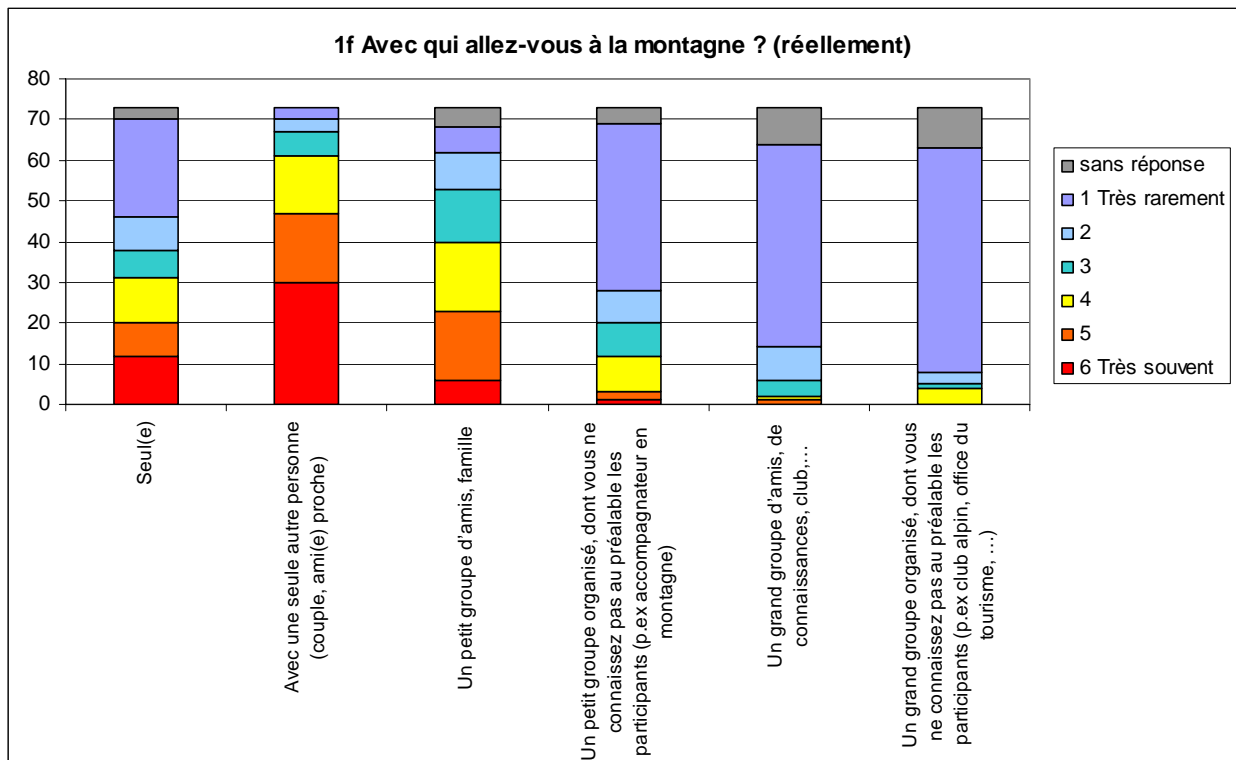
## Questions 1a à 1d



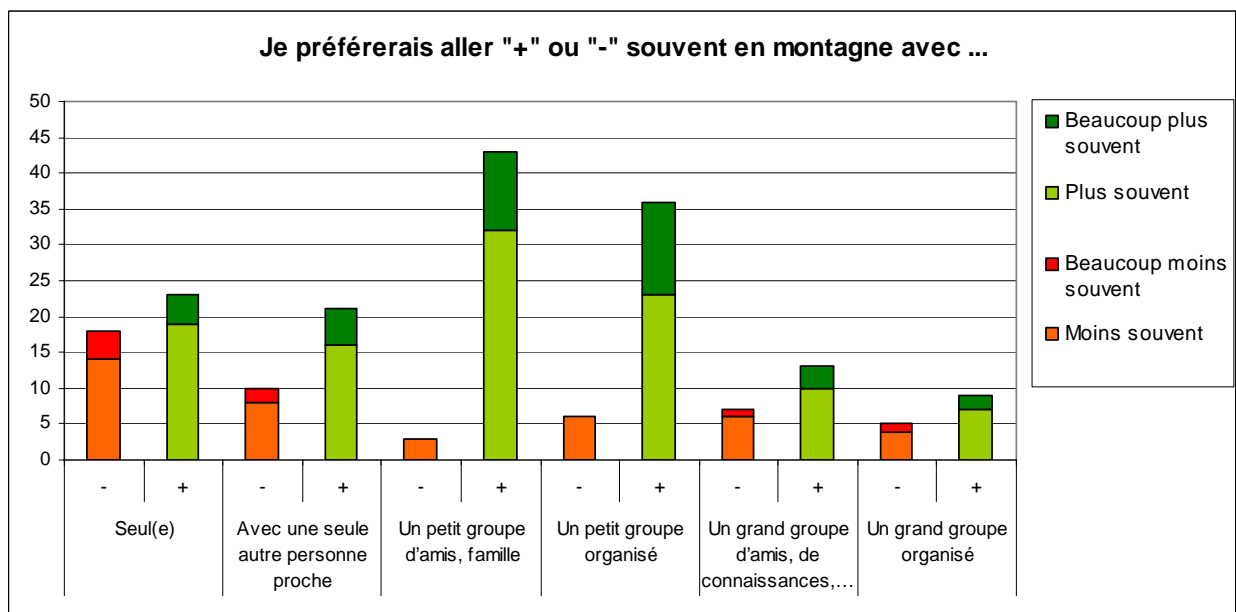
## 1e Que recherchez-vous à la montagne ?



**1f Avec qui allez-vous à la montagne ? (réellement)**



**1g Avec qui préféreriez-vous aller à la montagne ? (idéalement)**

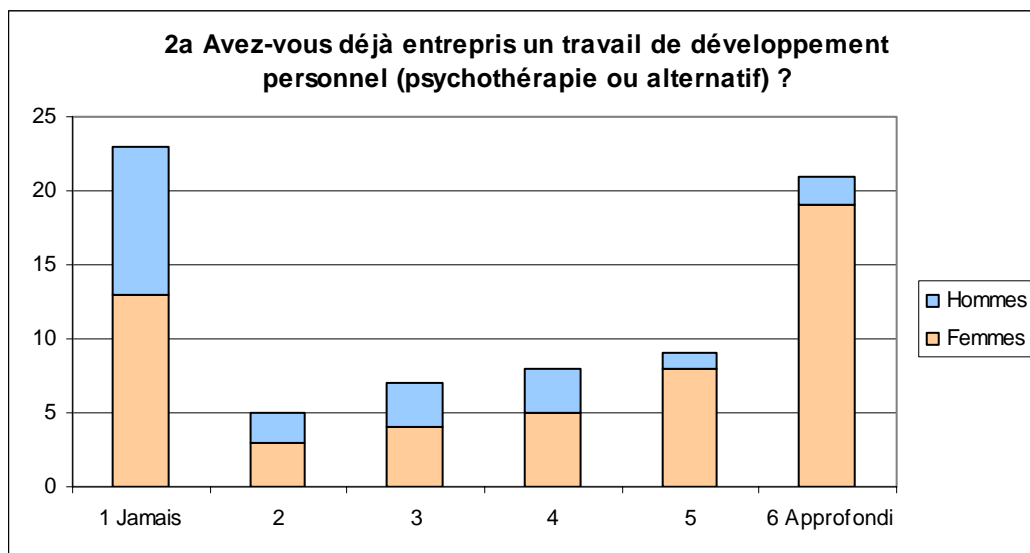


plus souvent seul(e) ...  
moins souvent seul(e)...  
plus souvent avec des petits groupes

mais j'ose pas !  
mais c'est difficile de trouver un partenaire  
mais c'est difficile de réunir plusieurs amis

## 2 Développement personnel et montagne

### 2a Avez-vous déjà entrepris un travail de développement personnel ?



Vu la plus grande proportion d'hommes dans la catégorie 1 que dans les 5 autres, j'ai chaque fois vérifié si ceci avait une influence sur les réponses suivantes... mais ce n'est pas le cas !

### Questions 2b à 2e (en lien avec 2a)

2b Vous êtes-vous déjà rendus en montagne, dans le but de vous remonter le moral, de faire le vide ou de couper avec les soucis de votre vie ?

		Rarement 1 et 2	3 et 4	Fréquemment 5 et 6	
Nb de réponses		14	30	28	
Travail de développement personnel	<b>1 (jamais)</b>	39%	39%	22%	sur 23 réponses
	<b>2, 3, 4 et 5</b>	4%	46%	50%	sur 28 réponses
	<b>6 (approfondi)</b>	19%	38%	43%	sur 21 réponses

2c Avez-vous déjà été **marcher** (également en ville, dans votre quartier, proche de chez vous...), dans le but de vous remonter le moral, de faire le vide, de couper avec les soucis de votre vie ?

		Rarement 1 et 2	3 et 4	Fréquemment 5 et 6	
Nb de réponses		12	27	34	
Travail de développement personnel	1 (jamais)	26%	48%	26%	sur 23 réponses
	2, 3, 4 et 5	14%	34%	52%	sur 29 réponses
	6 (approfondi)	10%	29%	62%	sur 21 réponses

La marche (y.c en ville) est un tout petit peu plus utilisée pour son bien-être que le fait de se rendre spécialement en montagne.

2d Pensez-vous qu'un **espace naturel**, beau et sauvage, vous aiderait à retrouver un équilibre, le calme ou à vous clarifier les idées ?

		Non 1 et 2	3 et 4	Oui 5 et 6	
Nb de réponses		1	12	60	
Travail de développement personnel	1 (jamais)	0%	35%	65%	sur 23 réponses
	2, 3, 4 et 5	3%	10%	86%	sur 29 réponses
	6 (approfondi)	0%	5%	95%	sur 21 réponses

82% pensent qu'un **espace naturel, beau et sauvage** les aiderait (5 et 6) à retrouver un équilibre, le calme ou à clarifier leurs idées. Les plus sceptiques à cette idée sont les femmes n'ayant jamais entrepris de travail personnel. Les 47 raisons citées ont été regroupées ainsi :

- Un **retour aux sources**, à l'origine ou une connexion profonde avec soi-même (13x)
- Un **apaisement**, le calme et la sérénité (7x)
- La **beauté** et la contemplation (6x)
- L'**humilité** face à la grandeur de la nature qui permet de relativiser (8x)
- Le **changement** du quotidien, loin de la ville (8x)
- Deux personnes signalent qu'un tel lieu n'est **pas suffisant**

2e Pensez-vous que la **marche, l'effort physique**, vous aiderait à retrouver un équilibre, le calme ou à vous clarifier les idées ?

		<b>Non 1 et 2</b>	<b>3 et 4</b>	<b>Oui 5 et 6</b>	
Nb de réponses		<b>1</b>	<b>18</b>	<b>51</b>	
Travail de développement personnel	<b>1 (jamais)</b>	0%	43%	57%	<i>sur 23 réponses</i>
	<b>2, 3, 4 et 5</b>	4%	18%	79%	<i>sur 28 réponses</i>
	<b>6 (approfondi)</b>	0%	16%	84%	<i>sur 19 réponses</i>

70% pensent que la **marche, l'effort physique** auraient le même effet. Les 48 raisons citées ont été regroupées ainsi :

- Uniquement le bien-être physique (cité 6x)
- Bien-être physique suivi de bien-être mental (19x)
- Arrêt du mental et connexion à soi (10x)
- Aide à la réflexion (3x)
- Quatre personnes préfèrent la douceur ou craignent une fuite dans l'effort
- Deux personnes précisent que la marche seule n'est pas suffisante.

## 2f En quoi la marche en montagne améliore votre bien-être personnel ?

Pour l'effort physique et le bien-être procuré. Pour le soleil, l'air pur de la montagne, le calme. Pour la découverte, le dépaysement, la liberté et la simplicité. Pour la beauté, le silence et l'espace.

Pour le ressourcement procuré, le regain d'énergie, pour se sentir plus vivant, plus dynamique.

Pour le temps qu'on s'accorde, pour réfléchir, se vider la tête, prendre du recul, avoir un regard neuf et plus de clarté, pour s'équilibrer et se recentrer.

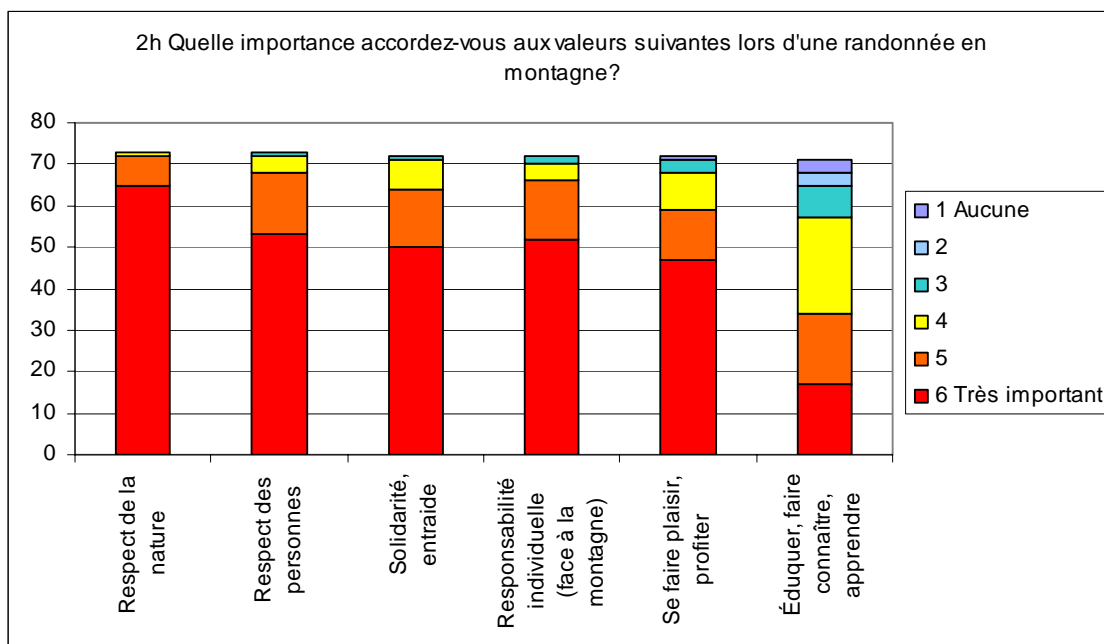
Pour le plaisir d'atteindre un but fixé, pour se dépasser, pour la confiance en soi.

Pour le partage, pour le contact avec la source, pour la certitude d'être au bon endroit, à sa place. Pour le liens avec son corps, son esprit, son cœur et son âme, pour s'enraciner.

## 2g Avez-vous des appréhensions par rapport à la marche en montagne ?

- 51% n'ont pas d'appréhension par rapport à la marche en montagne, mais sont conscient des limites (6x) ou ne le précisent pas (29x)
- 25% craignent pour leur **sécurité** dans certains cas : le vertige et les passages difficiles (7x), le risque d'accident (4x), la peur de se perdre (3x), les mauvaises conditions météo (4x), le manque de connaissance (2x).
- 16% craignent de **souffrir** de la marche, dû à des douleurs articulaires (4x) ou à un effort physique trop important pour leur capacité (7x)
- 6% ont des appréhensions uniquement si elles marchent **seules** (4x)

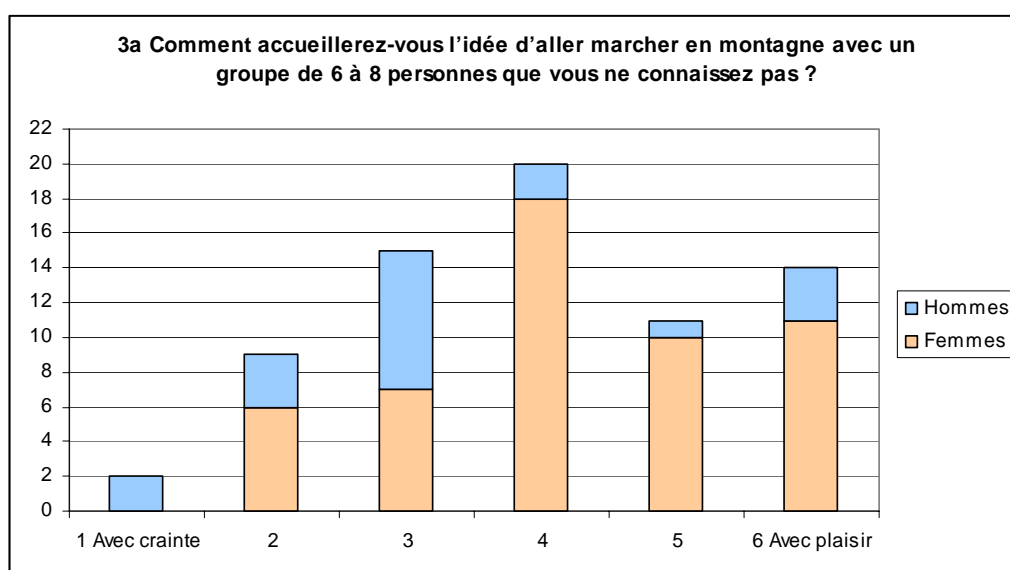
**2h Quelle importance accordez-vous aux valeurs suivantes lors d'une randonnée en montagne?**



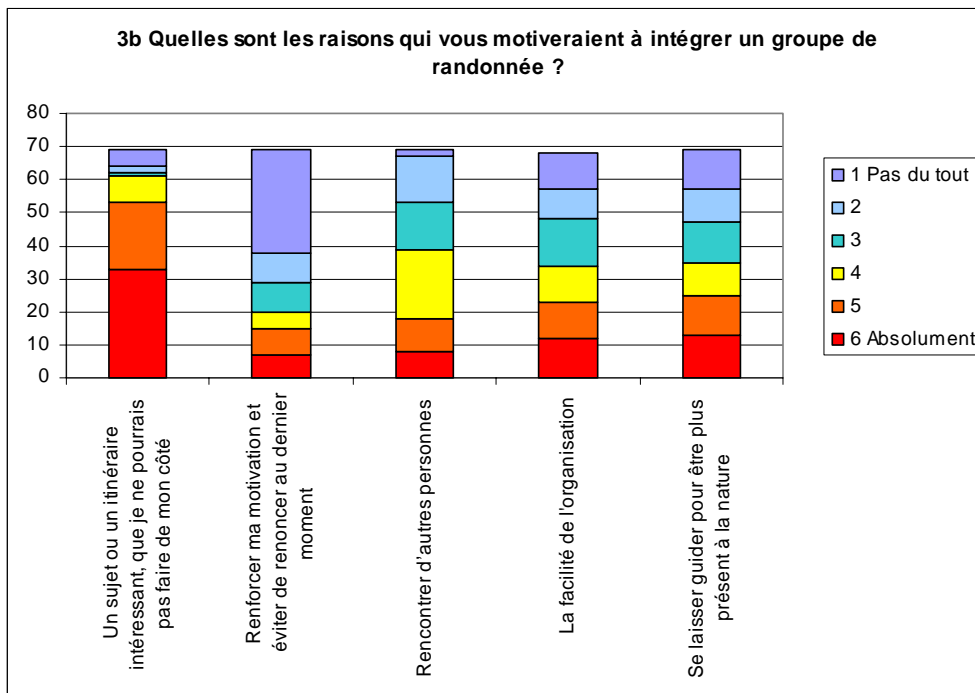
Le souhait que ces valeurs soient partagées ressort clairement, que se soit par l'AMM (5.4) ou par les autres participants (5.2).

### 3 Le Groupe

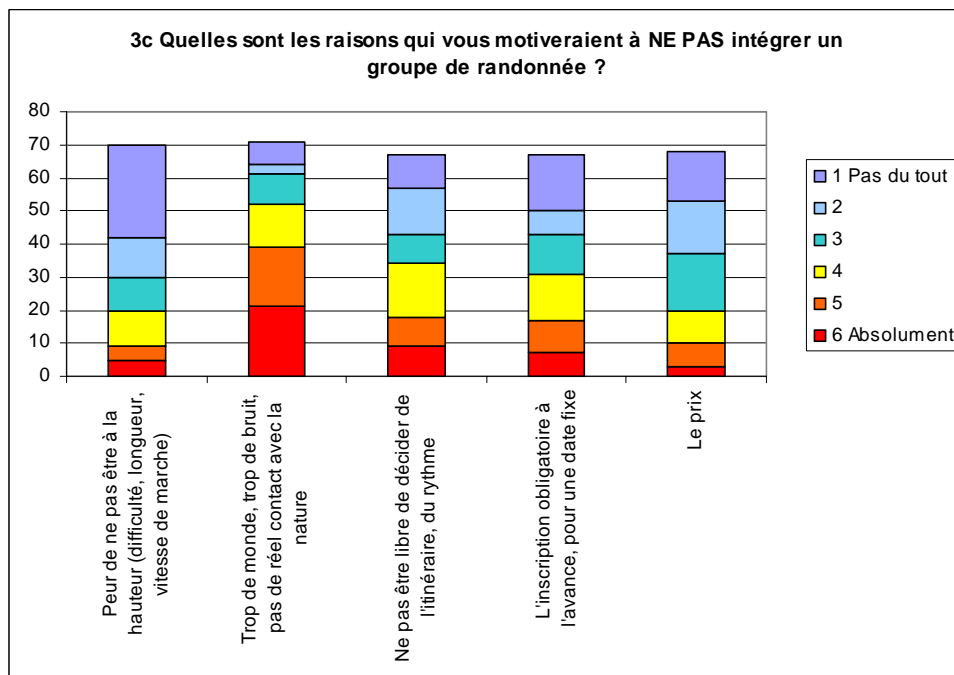
**3a Comment accueillerez-vous l'idée d'aller marcher en montagne avec un groupe de 6 à 8 personnes que vous ne connaissez pas ?**



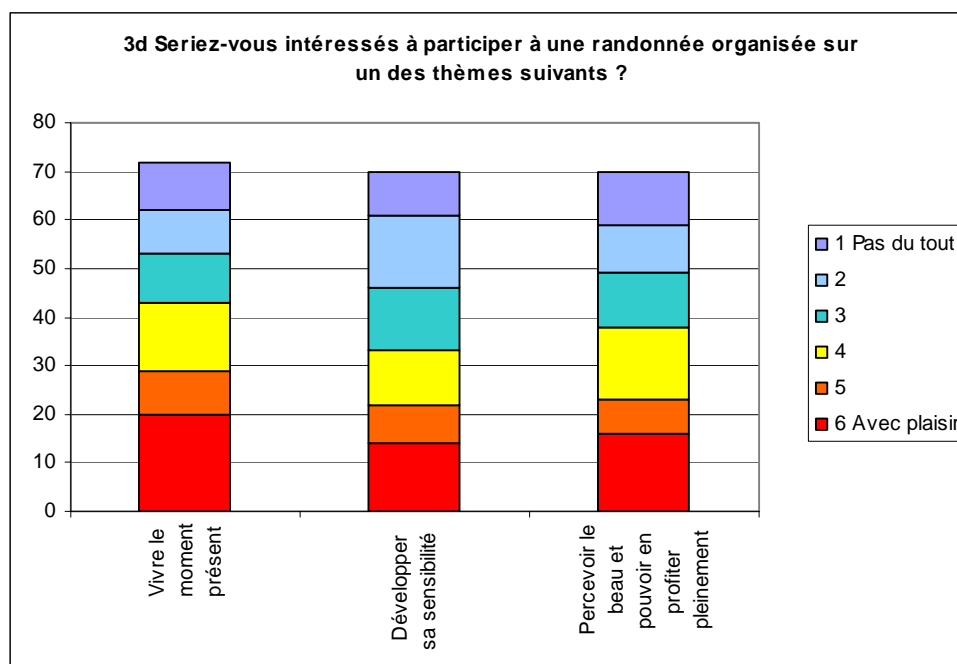
**3b Quelles sont les raisons qui vous motiveraient à intégrer un groupe de randonnée ?**



**3c Quelles sont les raisons qui vous motiveraient à NE PAS intégrer un groupe de randonnée ?**



### 3d Seriez-vous intéressés à participer à une randonnée organisée sur un des thèmes suivants ?



L'intérêt à participer à une randonnée organisée sur un des thèmes suivants « Vivre le moment présent », « Développer sa sensibilité » ou « Percevoir le beau et pouvoir en profiter pleinement » est relativement mitigé (moyenne entre 3.4 et 3.8). Il reflète la retenue devant les randonnées en groupe citée précédemment et se combine avec les divers intérêts pour le développement personnel.

Cependant, sur les 3 questions, il y a eu 74 fois un 5 ou 6, qui correspondent à 34 personnes. Il y aurait donc 47% des personnes qui seraient potentiellement intéressées à venir à une randonnée avec un thème de développement personnel.

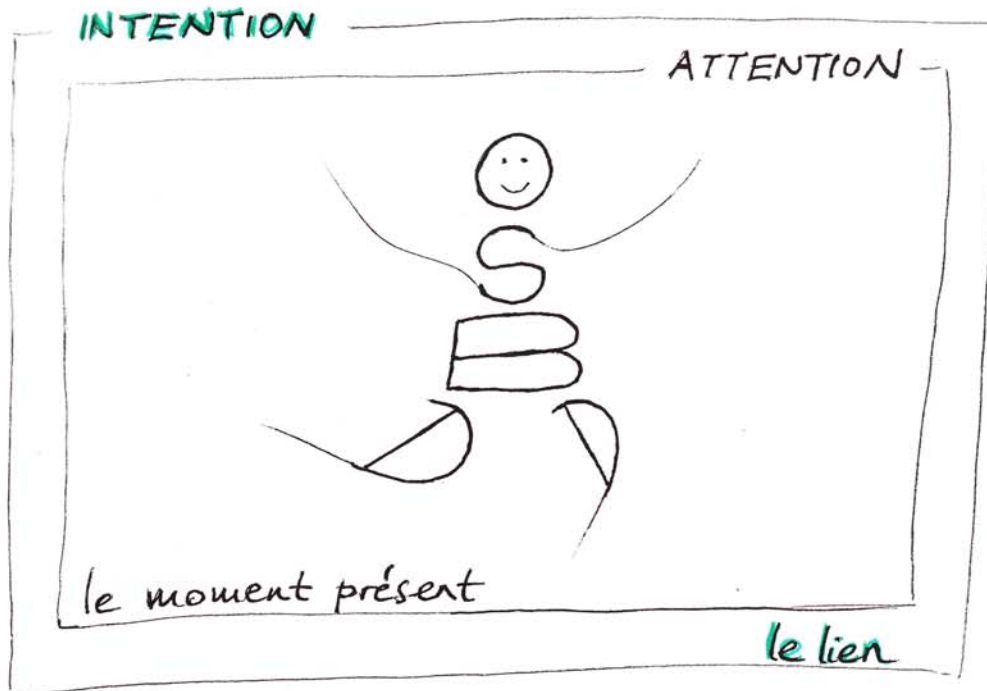
Il s'agit principalement de femmes (88%), d'âges variables (de 20 à 65 ans). Le fait d'avoir accompli un travail personnel approfondi est un critère favorable dans l'envie de participer à de telles randonnées. En effet, 70% d'entre elles seraient partantes, contre 33 à 40% des autres personnes.

## Annexe 3. Description de la Communication NonViolente

Extrait des documents fournis par Anne Bourrit lors d'un stage de CNV en nov 2008

### LE PROCESSUS DE LA CNV...

... nous sert de balise pour vivre des relations authentiques et épanouissantes...



Avant toute autre chose, il nous invite à

- être au clair avec notre **intention** (celle-ci est en général liée à notre façon d'honorer notre lien avec l'autre) ;
- prendre garde au lieu où nous plaçons notre **attention** : dans l'ici et maintenant - plutôt que dans le passé ou le futur.

Il est particulièrement utile pour

- **nous relier à nous-mêmes** et mettre de la clarté sur ce que nous vivons à l'intérieur de nous ;
- **exprimer ce qui se passe en nous** de telle sorte que cela soit clair et accessible à notre entourage ;
- entendre et **accueillir ce qui se passe chez les autres** dans leur vérité propre, par-delà tout jugement.

Il se compose de quatre ingrédients

- les **observations** (des faits que l'on peut décrire),
- les **sentiments** (le ressenti subjectif de chacun/e),
- les **besoins** (ou les raisons qui sont à l'origine de ce ressenti, selon que ce à quoi nous aspirions a été ou non satisfait),
- les **demandes** précises que nous pouvons adresser à nous-mêmes ou à quelqu'un d'autre.



## La Communication NonViolente

Exprimer ce que je vis  
avec sincérité,  
sans critiquer ni faire de reproche

- Quand je vois (entends, imagine, etc.) que vous...,
- je me sens...
- parce que j'ai besoin de...
- Seriez-vous d'accord, maintenant, de... ?

Accueillir ce que vit l'autre  
avec empathie,  
sans entendre crier ni reproche

- Quand vous voyez (entendez, imaginez, etc.) que je...,
- vous sentez-vous...
- et avez-vous besoin de... ?
- Aimerez-vous, maintenant, que je... ?

### Quelques-uns des BESOINS FONDAMENTAUX que nous avons tous en commun

**Autonomie** Apprivoisement, Gestion optimale de notre temps/énergie, Espace, Liberté de choix, Sens de sa propre valeur, Respect de son rythme

**Bien-être physique** Abri, Air, Contact physique, Continuation de l'espèce, Hydratation, Mouvement, Nourriture, Repos, Sommeil, Sécurité, Température adaptée

**Connexion, contact, lien** Acceptation, Affection, Amour, Appartenance communautaire, Appréciation, Bienveillance, Chaleur humaine, Compagnie, Comprendre et être compris, Confiance, Considération, Egards, Empathie, Intimité, Protection, Proximité, Réconciliation, Réconfort, Reconnaissance, Respect, Sécurité affective/ matérielle, Soutien, Tendresse

**Jeu** Détente, Humour, Légèreté, Récréation, Ressourcement

**Paix** Beauté, Calme, Communion, Équité, Harmonie, Inspiration, Ordre, Sérénité, Tranquillité

**Sens** Apprentissage, Célébration de la vie (dans les aspects heureux et douloureux de celle-ci), Clarté, Connaissance de soi, Contribution au bien-être, Créativité, Utilisation optimale de ses forces et de son temps

**Vérité** Authenticité, Intégrité, Présence, Sincérité.

### Sentiments que nous pouvons éprouver lorsque nos besoins sont satisfaits

Admiratif, amoureux, amusé, apaisé, attendri, calme, captivé, charmé, comblé, confiant, content, de bonne humeur, décontracté, détendu, émerveillé, ému, enchanté, encouragé, enthousiaste, épanoui, étonné, excité, heureux, inspiré, intéressé, joyeux, léger, libre, rassasié, ravi, reconnaissante, régénéré, satisfait, serein, soulagé, stimulé, touché, etc.

### Sentiments que nous pouvons éprouver lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

Agacé, abattu, angoissé, apeuré, chagriné, choqué, confus, contrarié, déchiré, découragé, démoralisé, démuni, désespéré, écoeuré, effondré, embarrassé, en colère, énervé, épuisé, exaspéré, fâché, fragile, frustré, horrifié, impatient, inquiet, las, mal à l'aise, méfiant, paniqué, partagé, peiné, perplexe, préoccupé, seul, tendu, tirillé, troublé, ulcéré, vidé, etc.