

MICHEL RUBIN

L'ART DE VOYAGER
EN FAISANT
LES CENT PAS !

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042525552

Dépôt légal : mai 2026

En marge d'un ouvrage sans prétention

Prénom : Michel

Nom : Dupont

Poids : Moyen

Taille : Moyenne

QI : Moyen

Sexe : Moyen

Teint : Blanc

Signe particulier : Néant

Élevé au sein d'une famille sans histoire. Ne se souvient pas avoir subi dans son enfance d'attouchements non appropriés !

Bien le bonjour pour s'affirmer dans la vie dotée d'un tel pedigree !

Souvent les journalistes utilisent une forme de questionnaire de Proust pour cerner le portrait des personnalités qu'ils interrogent. Les réponses ne sont pas évidentes malgré leur simplicité. Si j'étais une fleur, je ne sais si je serais une rose ou un myosotis. Ce dont je suis certain c'est qu'elle serait fanée. Si j'étais un animal sans doute serais-je un lemming vu ma qualité de citoyen lambda. En vérité, s'il me fallait choisir dans la nature ce qui me correspondrait le mieux, j'opterais volontiers pour ces monts d'Auvergne arrondis par les ans. Ce furent naguère des volcans pleins de feu et bouillonnants de lave. Les voilà domestiqués, éteints pour l'éternité !

Écrivain foireux, je regrette amèrement qu'on ait dû sacrifier quelques arbres afin de diffuser, et encore à compte d'auteur, de médiocres écrits destinés dès le départ à passer dans l'oubli. C'est vrai qu'un moment, j'ai rêvé que j'étais quelque chose, que j'allais, comme on dit vulgairement, casser la baraque ! Hélas, mes élans de jeunesse, mes illusions puériles, mes vaines prétentions, mes timides tentatives se sont vite fracassés dans l'océan de la réalité. Si ce n'est le génie, me manquaient le talent, l'audace, la chance, la ruse ou sans doute tout simplement l'obstination !

Ainsi ne restera rien de moi, ni un mot, ni un vers, ni un air, ni la moindre pensée. Peut-être une photo perdue dans un tiroir. Connaissant mon entourage et l'esprit d'aujourd'hui, il est probable que le souvenir que l'on aura de moi lui aussi s'estompera rapidement. Hors celle du carbone, mon empreinte sur le monde sera nulle ! Et cela ne sera pas faute d'avoir vécu

longtemps ! Nos prédécesseurs sachant combien leur temps était limité devaient pour exister mettre les bouchées doubles. La précarité de leur sort les obligeait à vivre plus intensément, plus dangereusement peut-être et souvent plus passionnément. Cela n'a pas empêché certains d'entre eux de se révéler dans de multiples domaines ! Par comparaison, nous atteignons désormais une longévité record qu'aucun être sur terre n'avait connue auparavant ! Comme si cela n'était pas suffisant, les plus nantis, embourbés dans un confort factice, rêvent d'éternité. Diminués qu'ils sont, cacochymes, fripés, ne tenant plus sur leurs quilles, ils pensent que la science leur permettra d'être augmentés à l'infini ! Ce sont les mêmes qui pleurnichent après avoir amplement contribué à détruire la planète. Pour la sauver, ils sont prêts à faire un petit effort ! Mais il est déjà trop tard ! Mieux vaut encore danser près du volcan, défier le grand Maître à l'instar du Don Juan de Molière en attendant que ça saute ! Et ce ne sera que justice !

Moi je n'ai pas de ces utopies ! Je n'ai ni l'envie, ni la curiosité, ni le goût de jouer les prolongations ! D'ailleurs, à mon âge, je coche toutes les cases pour un départ imminent ! Me voici donc aux taquets pour entamer la dernière ligne droite ! Comme au jeu du ballon prisonnier, la plupart de mes amis qui figuraient sur la photo d'école, frappés par un tir fatal, ont tiré leur révérence. Avant de les rejoindre, je prends régulièrement des pilules pour le cœur, la prostate, la tension et je ne sais quelle partie de mon corps afin de compenser les inévitables défaillances. C'est mon épouse qui veille à leur juste répartition. Après soixante ans de bons et loyaux services, elle est passée tour à tour du rôle d'amante émérite à celle de mère dévouée, intendante chevronnée, jusqu'à celui, plus récent, d'infirmière en titre dans lequel elle excelle d'ailleurs avec une rare autorité.

— Arrête un peu ton char !

Souffle-t-elle avant d'ajouter :

— Chiale un bon coup, tu pisseras moins !

Si ce n'est que je chiale toujours beaucoup et que je pisse plutôt souvent.

Penser en marchant !

*Extrait du fameux ouvrage de John Eliot
Summerfield : Human behavior*

La plupart des experts s'accordent pour affirmer combien la marche stimule la pensée.

L'expression « penser comme un pied » s'avère dès lors parfaitement injuste. De là à prendre son pied dans l'exercice de la marche... Il n'y a qu'un pas !

Et les infortunés privés de leurs deux jambes, direz-vous ?

Ces infortunés vous répondront à juste titre que leurs deux bras prendront rapidement le relais.

Admettons, mais poussons plus loin et imaginons l'individu privé également de ses membres supérieurs ?

C'est une triste possibilité en effet, mais chez l'homme, en tout cas, ce qu'on appelle pudiquement le cinquième membre fera l'affaire. Il est d'ailleurs de notoriété publique que c'est généralement celui-ci qui dirige ses pensées !

... Fort bien, mais lorsqu'à son tour ce cinquième membre donne des signes de faiblesse ?

Reste le cœur mon ami ! Le cœur ! La voie la plus digne, la voie royale !

Et lorsqu'à son tour le cœur se trouve défaillant ?

À ce stade, il est légitime de penser que si cela vous concerne, vous êtes mal parti !

Mais penser ainsi c'est tout de même penser, marche !

Salut doc !

Tous les trimestres environ, je rends visite à mon médecin traitant pour un renouvellement d'ordonnance. Mon médecin n'est pas seulement médecin, c'est un omnipraticien si l'on se réfère à la plaque dorée fixée à la porte de son cabinet. Voilà un terme qui enrichit mon vocabulaire et donne à la profession ses lettres de noblesse. Vu l'âge de ses patients, cet omnipraticien est devenu un peu gériatre par la force des choses. Il est le seul à régner dans le bourg où j'habite. Tout le monde s'accorde à souhaiter qu'il reste encore longtemps en activité. Je me fais du souci pour sa santé et je m'alarme à chacune de mes visites de le trouver de plus en plus grisonnant. En cas de clash, sûr qu'il n'y aura pas foule pour le remplacer.

Pour éviter des encombrements, ce sage solitaire fixe désormais des rendez-vous ciblés. La dernière fois, il y avait dans la salle d'attente un patient qui me précédait. Jovial et rustaud, il avait entrepris de faire avec moi un brin de causette. Cela me chagrina, car dans ces occasions je préfère me cantonner dans le silence absolu afin d'éviter toute saute de tension qui serait immédiatement repérée et préjudiciable lors de l'auscultation. Ne voulant pas passer pour un malotru, je tentais cependant poliment de répondre à mon bavard. Mais il parlait dans un patois tel que j'avais le plus grand mal à comprendre. À un moment, croyant lui complaire, je tentais un « Oui bien sûr » qui eut pour effet de déchaîner sa colère. Je me confondais en excuses et le ton serait sans doute monté encore si l'omnipraticien n'était intervenu à temps pour inviter mon rustaud à pénétrer dans son bureau.

À une autre occasion, ce sont trois mémères qui animaient la salle d'attente. À les entendre pérorer de concert, j'eus bientôt le privilège de connaître l'étendue et les compétences de tous les spécialistes exerçant dans la région. Chacune de ces patientes les ayant pratiqués, je vis gratifier kinés, dentistes, rhumatologues, ophtalmologues, radiologues, cliniques et hôpitaux alentour, de bons et mauvais points comme autant d'étoiles dans un guide gourmand.

Lors de mon dernier rendez-vous, je me trouvais seul dans la salle d'attente. Pas le temps de me mettre moralement en

condition, voilà mon omnipraticien qui ouvre la porte et me salue. Probablement à cause de mon âge avancé, il semble toujours étonné de me voir. Pas de perte de temps, il m'invite à m'asseoir et à me mettre à l'aise. Son air lugubre doit faire grimper illico le tensiomètre qui m'enserme le bras. Effrayé, j'interroge le doc lorsque la pression se relâche :

— Alors, normale ?

— Normale, normale si l'on veut ! fait-il, esquissant une moue de mauvais augure. Surtout, continuez les médicaments ! poursuit-il en agitant son index.

Sur la balance, j'accuse quelques kilos de trop. Je me tapote le ventre en riant, histoire de détendre l'atmosphère :

— Tout au beurre doc !

— Attention au diabète, l'excès de tension et l'obésité sont trois facteurs de morbidité ! lâche le Docteur Knock.

Puis, après m'avoir fait tousser et respirer profondément, le voilà qui se livre à son exercice favori. Me tâter les mollets. En plus de ses titres prestigieux serait-il maquignon ?

— Curieusement, c'est toujours par là que ça flanche ! soupire-t-il tristement.

Je demande anxieux :

— Et alors, pour moi, les mollets, qu'en pensez-vous ?

— La marche ! Je vous conseille la marche ! Tout simplement la marche ! C'est tout simple, vous comprenez ? Marchez !

Et moi j'embraye et je m'enferme histoire de donner le change :

— Savez-vous, docteur, que je m'astreins à vingt minutes de gymnastique au quotidien ? Je fais ainsi travailler tous mes muscles, non ? Entre nous, n'est-ce pas plus efficace ?

Tout en rédigeant son ordonnance, le docteur me fait signe que non.

Comble de l'humour, en quittant mon bourreau, j'évite de justesse de tomber sur la marche qui sépare justement le cabinet du couloir qui mène vers la sortie.

— La marche ! marmonne le doc tandis qu'à petits pas prudents je racle lourdement le sol pour éviter d'emblée une chute fatale.

Genèse d'une démarche

De retour à la maison, je dois faire à mon épouse le rapport circonstancié de ma visite.

— Rien de grave, chérie ! Tu connais ce vieux grincheux ! Selon lui, il paraît que marcher me ferait le plus grand bien.

— Eh bien il a raison, lance ma gégène en jupons. Au lieu de faire l'oiseau dans la salle de bain comme un idiot, tu vas t'y mettre dès demain sinon tu vas finir en légume ! Seulement, pas question de t'éloigner de la maison, au diable vauvert d'aller voir ta maîtresse sous prétexte de gambader ou de fumer une clope !

Je tente d'ouvrir la bouche.

— Tais-toi ! Je sais ce que tu voudrais me cacher. C'est pourquoi je préfère t'avoir à l'œil en train d'arpenter la terrasse !

— Mais !

— Pas de mais ! D'autant plus que tu t'es déjà cassé deux fois la figure en déambulant dans les champs à vouloir jouer au gandin !

Elle me connaît bien la garce. Normal après cinquante ans de vie commune. Chacun connaît les défauts de l'autre et s'y habitue. Ce sont sans doute les derniers piments qui animent la flamme ! La vieille renifle comme un chien spécialiste en drogue la moindre odeur de tabac consommé en cachette ! Ou le Porto qui s'évapore sous prétexte de déglacage intempes-tif lors de la cuisson d'une escalope de veau à la crème. Ma spécialité. De même ne m'échappe rien de ses petits secrets ! Sa manière d'empiler 8 lettres et non sept lorsqu'on joue au scrabble me reprochant au passage d'utiliser des mots étrangers qui, selon elle, ne devraient pas figurer sur le dictionnaire ! Et son rejet de la télévision qu'elle regarde planquée sur la mezzanine ! Et son corps jadis ferme, ses seins fermes, fruits juteux désormais blancs et flétris, mais non pas sans une certaine beauté si ce n'est sensualité !

— C'est bon, dis-je sortant de mes réflexions, c'est bon, je me contenterai de la terrasse !

Elle est longue et large et surplombe en partie un large espace verdoyant.

Les 100 pas, pas à pas

Donc fini pour moi les belles et joyeuses randonnées champêtres. Fini les grands projets ! Je n'irai pas à Compostelle. Je me contenterai de relire Monfreid ou de lire Sylvain Tesson. Je me contenterai d'écouter Schubert et d'accompagner en rêve son fameux Wanderer. Il me faudra désormais me contenter de ma terrasse. Reste qu'aller et venir ainsi comme un ours en cage et ronger son frein n'a rien à voir avec une vraie promenade. On peut à juste titre y trouver une certaine vacuité. Si ce n'est que selon les scientifiques, le mouvement des jambes entraîne et favorise l'explosion des neurones. L'occasion pour quelqu'un, dont le génie est resté caché dans les tiroirs, de se ressourcer, de faire jaillir l'inspiration et de faire appel à son imagination. Faire les 100 pas, la belle affaire ! Et pourquoi pas tenter de donner à ce qui peut sembler futile et dérisoire un côté divertissant par l'humour et l'autodérision ? À condition de varier le genre.

On saisit immédiatement l'intérêt de la démarche. Une sorte de litanie qui l'apparenterait à la tirade du nez de Cyrano, aux variations Goldberg ou même à la musique répétitive des compositeurs américains comme Adam. Au lieu d'apparaître comme une sorte de punition, une façon de se divertir, d'explorer par le même trajet de multiples chemins ! Parole, cela pourrait dès lors s'imposer comme un devoir institutionnel afin de préserver la santé sous la houlette des plus hautes autorités sanitaires !

Quel programme ! Salué par le ministère de la Santé ! Une façon ludique de se soigner !

Exercices de marche en espace réduit. À préconiser sur ordonnance ! À la carte selon la complexion de chacun, 2 jours façon Mamamouchi, 1 jour façon gréviste en colère !

Faire partager son expérience. Faute d'idée géniale, proposer quelque chose d'utile et de divertissant est peut-être à ta portée ! Et pourquoi s'arrêter en chemin ? Si la marche favorise la pensée ! Le sommeil la favorise également. Dans la même collection, en préparation et bientôt dans les kiosques : 100 façons de dormir. Dormir debout, assis, couché, seul, en compagnie, en double compagnie, à l'hôtel du cul tourné, en chien

de fusil, sur le ventre, incubé à l'hôpital, entubé par la télé, en repas d'affaires, au bureau, à l'église, au ciné, à l'opéra, d'un œil, à la belle étoile, né sous une mauvaise étoile ou sur un pied comme un oiseau. Que de perspectives !

Mais pour l'heure, revenons aux multiples façons de faire les 100 pas.

Celui ou celle que les suivront y trouveront leur compte, marche. On appréciera au passage ce dernier terme un brin désuet qui accompagnait naguère la prose de bien des écrivains.

Elle est de circonstance.

Note de l'auteur :

Les pas suggérés dans l'ouvrage ont été réalisés avec la présence épisodique de Madame Dupont ainsi que celle du chien Pataud.

Éléments d'appoint : Une canne, un parapluie, un transat, un tabouret, une bûche.