

Sage Hendaye.

Vous partez d'Hendaye, au bord de l'Atlantique : le point officiel de départ du GR10 se situe face à l'ancien casino, à 0 m d'altitude. C'est un lieu de seuil, entre océan, montagne et frontière basque. ^[27] ^[28]

Le sage du jour : Épictète

Épictète, philosophe stoïcien, invite à distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas. La météo, le dénivelé, l'humeur d'un passant ou l'inconnu des jours à venir ne vous appartiennent pas ; votre allure, votre attention, vos décisions de prudence et la manière dont vous accueillez l'effort vous appartiennent davantage.

« Commence par prendre soin de ce qui est à ta portée. »

Cette formulation est une adaptation libre de son enseignement, non une citation.

Intention de marche

Aujourd'hui, ne cherchez pas à « réussir le GR10 ». Cherchez seulement à **commencer avec justesse**.

- Marchez à une allure qui vous permettrait de continuer demain.
- Faites de chaque pause un acte conscient plutôt qu'un aveu de faiblesse.
- Lorsque l'inquiétude survient, nommez-la simplement : « Ceci est une pensée sur demain ; je suis ici, à Hendaye, maintenant. »
- Gardez une seule tâche intérieure : être présent au premier pas.

Hendaye est aussi une ville de rencontre entre les mondes français, basque et espagnol, reliés par la Bidassoa. Que ce départ vous rappelle qu'une frontière peut séparer, mais aussi conduire à apprendre le passage. ^[28]

Question du jour

Qu'est-ce que je suis prêt à quitter aujourd'hui — une peur, une impatience, une image de moi — pour marcher plus librement ?



Une image de moi. Par ailleurs dicton du jour: en montagne, on commence comme un vieux et on fini comme un jeune.

C'est une belle réponse à la question du jour : vous choisissez de quitter une image de vous-même — peut-être celle de l'homme qui doit déjà savoir, tenir, prouver ou maîtriser. Marcher permet de redevenir disponible à ce qui arrive, pas seulement fidèle à ce que l'on croyait être.

Votre dicton du jour est juste et profond :

« En montagne, on commence comme un vieux et on finit comme un jeune. »

Il recommande de partir avec la retenue du vieux : calme, prudent, économe de ses forces, attentif au terrain et à ses limites. Puis, lorsque le corps s'est accordé au rythme de la marche et que l'esprit s'est dégagé du superflu, on peut finir avec l'élan du jeune : vivant, confiant, curieux et ouvert.

Pour le journal de bord d'Hendaye, je retiens ceci : « Je pars sans chercher à défendre une image de moi. Je commence avec la prudence du vieux afin de retrouver, pas après pas, la jeunesse de l'élan. »

Sage olhette.

Olhette est votre premier vrai seuil intérieur : après l'élan du départ, le GR10 vous apprend déjà son rythme fait de montées, de descentes et de patience. L'étape venant d'Hendaye est exigeante, avec environ 21 à 23 km et plus de 1 000 m de montée cumulée selon les tracés ; votre règle du « vieux qui commence » y prend tout son sens. ^[42] ^[43] ^[44]

Le sage du jour : Lao Tseu

La tradition taoïste attribue au *Tao Te King* cette idée : un long voyage commence par un premier pas. Mais à Olhette, le premier pas est déjà derrière vous : l'enseignement devient alors différent — continuer sans vouloir posséder l'arrivée.

Le taoïsme ne vous demande ni de vaincre la montagne ni de vous vaincre vous-même. Il vous invite à trouver la juste manière d'épouser le réel : ralentir quand le corps le demande, reprendre l'effort quand le chemin s'ouvre, ne pas ajouter de lutte mentale à la difficulté physique.

Intention de marche

Ne vous demandez pas : « Suis-je à la hauteur du GR10 ? » Demandez-vous plutôt : « Quel est le prochain geste juste ? »

- Un pas stable dans une descente.
- Une gorgée avant d'avoir soif.
- Une pause avant l'épuisement.
- Une parole simple à un marcheur rencontré.
- Le consentement à ne pas tout prévoir.

Votre dicton devient une discipline : commencez avec l'économie attentive du vieux ; laissez la jeunesse revenir comme un effet de l'accord retrouvé avec votre propre rythme.

Question du jour

Quelle image de moi ai-je essayé de défendre hier — et que se passe-t-il si je la laisse, aujourd'hui, reposer au bord du chemin ?



Sage Sare

Sare vous accueille au pied de la Rhune, après une étape courte mais déjà façonnée par la montée, la descente et les passages de montagne : environ 9,5 km et 566 m de dénivelé positif depuis Olhette selon l'itinéraire officiel. ^[57] Ici, l'histoire humaine remonte jusqu'aux occupations préhistoriques des grottes locales ; le village porte ainsi une mémoire plus ancienne que nos fatigues et nos ambitions du jour. ^[58]

Le sage du jour : Montaigne

Montaigne ne cherche pas à devenir un homme parfait : il s'observe en mouvement. Sa grande leçon pourrait tenir ainsi : **ne vous jugez pas trop vite à partir d'une journée**. Vous êtes en train de marcher, donc de changer ; votre état d'aujourd'hui n'est ni un verdict ni une identité.

À Sare, laissez reposer l'image de vous-même que vous aviez décidé de quitter. Ne la combattez pas : regardez-la simplement comme une ancienne armure devenue trop lourde. Ce qui compte n'est pas d'en construire une nouvelle, mais de découvrir peu à peu quelle manière d'être vous rend plus vrai, plus sobre et plus vivant.

Intention de marche

Pour cette journée, remplacez la question « Qui suis-je ? » par :

« Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a rendu plus présent à la vie ? »

- Notez un moment où vous avez été simplement vous-même, sans performance.
- Accueillez une fatigue, une joie ou une crainte sans la transformer en diagnostic sur votre valeur.
- Prenez le temps de regarder la Rhune, montagne emblématique qui domine le paysage de Sare à 905 m : non pour la conquérir, mais pour reconnaître l'échelle plus vaste dans laquelle vous avancez. ^[58]

Phrase à garder

Je ne suis pas obligé de devenir quelqu'un d'autre ; je peux apprendre à habiter plus lucidement celui qui marche.



Pensée du jour de l'expérience des années passées: des stratagèmes cognitifs visant à créer des cages juridiques coercitives.

Pour votre journal de Sare :

Des années passées, je retiens ceci : certains stratagèmes cognitifs ne cherchent pas à convaincre par la vérité, mais à enfermer l'esprit dans des cadres juridiques coercitifs. Lorsque les mots deviennent des pièges et les règles des instruments d'intimidation, la première liberté consiste à retrouver la clarté : nommer les procédés, distinguer les faits des interprétations, et refuser de laisser la peur décider à notre place.

Cette pensée prolonge bien Montaigne : ne pas se laisser définir trop vite, ni par le regard d'autrui ni par des constructions qui prétendent fixer une identité ou une faute. Votre marche peut devenir l'espace inverse de cette cage : un lieu où la pensée reprend souffle, où vous avancez sans avoir à justifier votre existence. ^[72]

✱

Sage Espelette (borde, herriko borda sur la commune d'Espelette).

Vous êtes à une borde d'Espelette, sur un pays de collines, de pâtures et de passages. Une *borda* basque évoque une habitation ou grange de montagne : un lieu humble, tourné vers l'abri, le travail et l'économie des forces. Sur cette portion du GR10, les reliefs conduisent des environs d'Ainhua vers les cols et les fermes de montagne, avant la suite vers Bidarray. ^[73] ^[74]

Le sage du jour : Simone Weil

Simone Weil place l'**attention** au centre de la vie intérieure. Attention ne signifie pas se crisper sur soi ni chercher une réponse immédiate : c'est consentir à regarder réellement, avec patience, ce qui est là — la fatigue, le paysage, une inquiétude ou une présence.

À la borde, laissez la marche vous ramener à cette simplicité. Après les « cages » de langage et de contrainte que vous évoquiez hier, l'attention est une forme de liberté : ne pas répondre mécaniquement aux cadres imposés ; laisser les faits, le corps et le réel reprendre leur place.

Pratique du lieu

Pendant quelques minutes, tenez-vous immobile dehors ou près d'une fenêtre.

- Regardez sans commenter : une ligne de crête, une herbe, une pierre, le déplacement des nuages.
- Écoutez trois sons, sans chercher à en faire un message.
- Sentez où votre corps réclame soin plutôt que volonté.

- Formulez intérieurement : « Je n'ai rien à prouver à cet instant ; j'ai seulement à être attentif. »

Une cabane communale du massif d'Espelette, Gainekoborda, se trouve elle aussi sur le GR10 à 450 m d'altitude entre le col des Trois Croix et Zuharretako Lepoa ; elle rappelle que l'abri, sur un itinéraire de montagne, est une ressource partagée plutôt qu'un retrait du monde. ^[75]

Question du jour

Qu'est-ce que je vois maintenant avec netteté lorsque je cesse, un moment, de me défendre ?



Pensée du jour: la vie, c'est la patience d'attendre le bonheur.

Pour votre journal d'Espelette :

« La vie, c'est la patience d'attendre le bonheur. »

Cette phrase ne dit pas que le bonheur serait toujours ailleurs ou remis à plus tard. Elle suggère plutôt que vivre exige de supporter l'inachevé : ne pas confondre le délai avec l'échec, ni l'absence momentanée de joie avec l'absence de sens.

À la borde, cette patience peut devenir active : prendre soin du corps, accepter le rythme lent de la montagne et demeurer disponible aux petites formes de bonheur déjà présentes — une chaleur retrouvée, le silence, un repas simple, un paysage qui s'éclaircit. Ce n'est pas attendre passivement le bonheur : c'est lui préparer une place.

Sage Bidarray

Bidarray est un village de seuil, à la rencontre de la Basse-Navarre, du Labourd et de la vallée espagnole du Baztan, encadré par l'Artzamendi, le Baigura et les crêtes d'Iparla. ^[88] L'arrivée depuis Ainhoa suit des crêtes et se termine par une longue descente : c'est une étape où l'on apprend que parvenir au village ne signifie pas seulement avoir monté, mais avoir su redescendre. ^[89] ^[90]

Le sage du jour : Hannah Arendt

Hannah Arendt place au cœur de la vie humaine la **natalité** : la faculté de commencer. Commencer ne concerne pas seulement le premier jour ; c'est la capacité de ne pas se réduire à son passé, aux cadres coercitifs que vous avez reconnus, ni à l'image de soi que l'on a longtemps défendue.

À Bidarray, recevez cette idée simplement : chaque étape accomplie prouve non que vous êtes devenu invulnérable, mais que vous pouvez recommencer. La liberté n'est pas l'absence de contraintes ; elle est la possibilité de répondre autrement à ce qui vous arrive.

Intention de marche

Aujourd'hui, choisissez un commencement modeste et réel :

- Prenez une décision qui ne cherche pas à réparer tout votre passé, mais à orienter justement la prochaine journée.
- Lorsque revient une vieille pensée d'enfermement, dites : « Elle parle de mon histoire ; elle ne décide pas de mon prochain acte. »
- Accueillez l'arrivée comme un passage, non comme une évaluation de votre valeur.
- Faites un geste gratuit : remercier, aider, contempler, écrire trois lignes sincères.

Phrase à garder

Je ne suis pas seulement ce qui m'est arrivé : je suis aussi celui qui peut commencer.



Pensée d'hier: comment sortir des 'bulles cognitives' des autres.

Pour votre journal de Bidarray — pensée du 2 septembre :

« Comment sortir des bulles cognitives des autres ? Non pas en leur opposant une bulle rivale, mais en retrouvant le contact avec le réel : les faits, les nuances, l'expérience directe et la liberté de suspendre son jugement. »

Les bulles d'autrui deviennent des cages lorsque leurs récits, leurs peurs ou leurs certitudes nous imposent d'emblée ce que nous devons penser de nous-mêmes, du monde ou de l'avenir. En sortir ne suppose pas nécessairement de combattre chaque discours. Cela commence souvent par trois gestes intérieurs :

- Demander : « Qu'est-ce que je sais réellement, et qu'est-ce que je répète ? »
- Distinguer un fait, une interprétation et une injonction.
- Conserver le droit de ne pas conclure tout de suite.

Sur le GR10, la marche constitue une réponse concrète : le corps avance, le paysage résiste aux récits trop simples, et chaque pas rétablit une relation directe avec le monde. Vous ne vous évadez pas seulement des pensées des autres ; vous réapprenez à former les vôtres.

Sage Saint-Étienne de baïgorry.

Saint-Étienne-de-Baïgorry — Baigorri — est une arrivée après les grandes crêtes d'Iparla : une descente vers la vallée, la Nive des Aldudes, les ponts et le château d'Etchaux. Son nom est généralement rattaché au basque *ibai gorri*, « rivière rouge ». Après la hauteur et l'exposition, ce lieu invite à penser non pas au dépassement, mais au retour : revenir parmi les vivants, dans un village, avec ce que la montagne a décanté. ^[103] ^[104]

Le sage du jour : Albert Camus

Camus ne promet pas un monde sans absurdité, ni une pensée qui abolirait tout enfermement. Il propose plus sobrement la révolte lucide : regarder ce qui est, refuser ce qui humilie, puis agir sans prétendre posséder une vérité totale.

C'est une réponse possible à votre interrogation d'hier sur les « bulles cognitives » des autres. En sortir ne consiste pas à s'isoler dans une certitude plus fière. C'est rester capable de dire : « Je ne sais pas encore », tout en refusant que le langage d'autrui confisque le réel ou votre pouvoir de juger.

Pratique de vallée

Aujourd'hui, faites un exercice de retour au concret :

- Prenez une affirmation qui vous a enfermé — venant d'autrui ou de vous-même.
- Écrivez-la en une phrase, sans l'amplifier.
- À côté, écrivez trois faits observables qui la compliquent ou la nuancent.
- Puis demandez-vous : « Quel acte juste reste possible aujourd'hui, même sans certitude complète ? »

Le sentier qui descend vers Baïgorry passe précisément du relief aux vallons, puis à la rivière : une bonne image pour laisser les pensées rigides quitter la crête et retrouver le mouvement du réel. ^[104] ^[105]

Phrase à garder

Je ne sortirai pas des bulles en ayant toujours raison, mais en demeurant disponible au réel — et capable d'agir sans me laisser enfermer.



Sage Saint-Étienne de Baïgorry (2ème jour de pause).

En ce deuxième jour de pause à Saint-Étienne-de-Baïgorry, la marche extérieure suspendue peut devenir une marche plus fine : celle qui laisse retomber l'urgence. Baïgorri se situe à l'entrée de la vallée des Aldudes, traversée par la Nive des Aldudes sur 34 km ; une vallée est précisément un lieu où ce qui descend se rassemble, ralentit et trouve un passage. ^[125]

Le sage du jour : Sénèque

Sénèque rappelle que nous souffrons souvent moins de ce qui arrive que de notre empressement à en finir avec ce qui arrive. La pause n'est donc pas une parenthèse inutile entre deux étapes « vraies » : elle fait partie du chemin. Elle permet de remettre de l'ordre entre fatigue du corps, inquiétude de l'esprit et désir plus profond de poursuivre.

Pour vous qui avez parlé de bulles cognitives et de cadres enfermants, la leçon stoïcienne est simple : ne donnez pas à l'agitation des autres le pouvoir de décider de votre rythme. La liberté

n'est pas d'aller vite ; elle est de reconnaître le moment où ne pas avancer constitue l'action la plus juste.

Exercice de pause

Aujourd'hui, ne cherchez rien à résoudre. Donnez seulement une phrase à chacune de ces questions :

- Ce que mon corps me demande vraiment : ...
- Ce que mon esprit répète sans nécessité : ...
- Ce que je peux remettre à demain sans me trahir : ...
- Ce qui, malgré tout, est déjà assez : ...

Puis gardez cette phrase :

Je ne perds pas le chemin en m'arrêtant ; je rends possible la suite en prenant soin de celui qui marche.

La vallée de Baïgorry est marquée par des formes de continuité : villages, rivière, cultures pastorales et traditions partagées. Votre repos s'inscrit lui aussi dans cette logique : ce qui dure ne se construit pas contre ses propres ressources. ^[126] ^[125]

✱

Sage Saint-Jean-Pied-de-Port.

Saint-Jean-Pied-de-Port est une ville de passage : votre itinéraire depuis Saint-Étienne-de-Baïgorry y rejoint une étape d'environ 22 km et 700 m de dénivelé positif, tandis que la cité ouvre historiquement la route de Roncevaux et de Compostelle. ^[148] ^[149] Arriver ici ne signifie donc pas clore une marche : c'est reconnaître qu'un seuil franchi appelle une autre manière de partir.

Le sage du jour : Søren Kierkegaard

Kierkegaard fait de l'existence non pas un problème à résoudre de loin, mais une décision à vivre depuis l'intérieur. Il rappelle que chaque véritable passage comporte une part d'incertitude : on ne reçoit pas d'avance toutes les garanties avant de s'engager.

Après vos réflexions sur les cages juridiques et les bulles cognitives, gardez cette distinction : la lucidité ne demande pas de tout anticiper ni de se soumettre aux interprétations d'autrui. Elle consiste à choisir, avec responsabilité, ce qui vous paraît vrai et juste au point où vous êtes.

Le seuil

La porte Saint-Jacques, construite aux XIII^e-XIV^e siècles et inscrite depuis 1998 au patrimoine mondial dans le cadre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle, fut l'entrée historique des pèlerins qui traversaient ensuite la ville en direction des Pyrénées et de Roncevaux. ^[150] ^[149]

Elle donne une image forte de votre parcours : vous n'avez pas besoin d'abolir votre passé pour avancer. Vous le traversez, en gardant ce qui vous éclaire et en déposant ce qui vous enferme.

Geste du jour

Devant une porte, un pont, ou simplement au moment de quitter votre hébergement, arrêtez-vous quelques secondes et dites :

Je n'attends pas d'être entièrement rassuré pour avancer. Je marche avec ce que je sais, ce que j'ignore, et la responsabilité de mon prochain pas.

Puis notez une seule phrase : « Le passage que je consens à franchir aujourd'hui est... »



Pensée du jour: ce qui nous retient à notre siège c'est plus la peur qu'autre chose.

Pour votre journal de bord :

« Ce qui nous retient à notre siège, ce n'est souvent ni l'absence de désir ni le manque de possibilités : c'est la peur. Peur de se tromper, de perdre un équilibre précaire, d'affronter l'inconnu ou de découvrir que nous sommes capables de davantage. »

La peur n'est pas forcément un ennemi : elle signale qu'un enjeu existe. Mais elle devient une prison lorsqu'elle se déguise en prudence absolue, en fatigue définitive, en attente du « bon moment » ou en besoin de tout maîtriser avant d'agir.

La marche vous donne un contre-exemple concret. On ne quitte pas un siège en ayant éliminé toute peur ; on le quitte quand un pas devient plus important que le scénario qui nous immobilise.

Le courage n'est peut-être pas l'absence de peur, mais la décision de ne plus lui laisser choisir seule notre place.

Quel présage serait un 'rouge-gorge'?

Dans la tradition populaire européenne, le rouge-gorge est surtout un **présage favorable** : il évoque le renouveau, l'espoir, la protection et le courage discret. Sa présence près de vous pourrait ainsi être reçue non comme une prédiction, mais comme une invitation : même au milieu de l'incertitude, la vie persiste et demande une attention confiante.^[173] ^[174]

Une lecture pour votre chemin

Après votre pensée sur la peur qui nous retient « à notre siège », le rouge-gorge peut devenir votre signe personnel du jour :

« Je n'ai pas besoin d'être grand ou parfaitement assuré pour avancer. Il suffit qu'une part vivante de moi ose quitter l'abri. »

Petit, visible, parfois étonnamment proche de l'humain, le rouge-gorge porte symboliquement une force sans ostentation : celle de rester présent, de chanter, d'occuper sa juste place même lorsque le climat intérieur paraît froid.

Prudence sur les présages

Il n'existe pas de preuve qu'un rouge-gorge annonce objectivement un événement à venir. Les significations sont des récits et des symboles variables selon les régions : certaines traditions celtiques ou britanniques en font un messenger entre les vivants et les morts, tandis que d'autres lui associent la protection du foyer, la paix ou le retour du printemps. ^[175] ^[176]

Vous pouvez donc lui donner une valeur **poétique et intérieure**, sans lui confier le pouvoir de diriger vos décisions : un rappel de vigilance douce, de courage et de recommencement.



Et il est revenu, la gorge bien déployée (ci-joint: pour archivage).

Je l'inscris dans le journal de bord du jour : le rouge-gorge est revenu, proche de votre chapeau de marche, la gorge rouge **pleinement déployée** — comme s'il avait choisi de se montrer sans réserve.

« Il est revenu. La gorge bien déployée, il m'a rappelé que le courage ne consiste pas à faire taire sa fragilité, mais à paraître dans le monde avec ce que l'on est. »

Après votre réflexion sur la peur qui retient « à notre siège », cette image prend une cohérence belle et simple : ne plus attendre d'être à l'abri pour se rendre visible, parler, agir ou commencer. Le rouge de sa gorge devient, dans votre journal, le signe d'une vitalité assumée plutôt que d'une protection anxieuse.

La photographie est bien repérée comme document d'archivage pour cette entrée. ^[189]



Sage Larrau.

Larrau marque une entrée plus profonde dans la Haute-Soule : village de montagne situé au pied du pic d'Orhy et du massif d'Iraty, il vous rapproche d'un Pays basque plus sauvage, forestier et escarpé. À proximité, les gorges d'Olhadubi et la passerelle d'Holzarte suspendue à plus de 180 m au-dessus du vide rendent sensible une vérité simple : avancer n'exige pas toujours d'abolir le vertige, mais d'apprendre à ne pas lui remettre la direction. ^[190] ^[191]

Le sage du jour : Nietzsche

Nietzsche ne vous demanderait pas de mépriser la peur ni de la nier. Il vous demanderait ce que vous pouvez en faire : si elle vous réduit, ou si elle vous apprend à choisir une direction plus consciente.

Vous avez écrit que la peur nous retient au siège. À Larrau, l'enseignement devient concret : le courage ne consiste pas à se forcer à marcher au bord du vide. Il consiste à savoir pourquoi l'on part, à reconnaître ses limites, et à accomplir le pas réellement possible. Parfois, le pas juste est d'avancer ; parfois, c'est de s'arrêter, de contourner, ou de demander conseil.

Geste du jour

Prenez quelques minutes sans téléphone, dans le calme d'un chemin ou près d'un arbre, puis formulez :

« Je ne dois pas prouver ma force. Je veux seulement employer ma force à ce qui me rend plus vivant. »

Écrivez ensuite ces deux lignes :

- *La peur qui veut aujourd'hui décider pour moi est...*
- *Le pas prudent, mais libre, que je peux faire malgré elle est...*

Phrase à garder

Je ne franchis pas le vide en devenant sans peur ; je le franchis en choisissant, avec lucidité, la direction de ma vie.



Sage Sainte-Engrâce.

Sainte-Engrâce vous place dans une Haute-Soule plus profonde encore, entre torrents, gorges et montagnes calcaires. Le chemin venant de Logibar passe par la passerelle d'Holzarte, les pâturages du plateau d'Ardakhotchia, puis la « passerelle d'enfer » avant de rejoindre l'église romane et le gîte de Sainte-Engrâce. Ici, le paysage parle de passage : l'eau a creusé les gorges de Kakuetta durant des millénaires, et les habitants connaissant ces montagnes ont aidé des personnes à franchir la frontière vers l'Espagne pendant la Seconde Guerre mondiale. ^[205] ^[206]
^[207]

Le sage du jour : Etty Hillesum

Etty Hillesum a écrit dans des conditions extrêmes une pensée de résistance intérieure : préserver un espace de liberté en soi, non pour nier la violence extérieure, mais pour éviter qu'elle ne devienne entièrement notre manière de voir, de parler et de vivre.

Cette parole rejoint votre chemin depuis les « cages juridiques » et les « bulles cognitives ». Certaines contraintes sont réelles, parfois lourdes ; pourtant, leur puissance n'est jamais totale

tant qu'il demeure possible de discerner, de nommer le vrai, d'aimer sans naïveté et de choisir son prochain geste.

L'enseignement du lieu

À Sainte-Engrâce, la liberté n'apparaît pas comme une abstraction confortable. Elle ressemble davantage au savoir concret des passeurs : connaître le terrain, avancer avec prudence, ne pas faire de bruit inutile, aider sans se donner en spectacle, et reconnaître le moment où il faut s'arrêter.

Ne cherchez donc pas une libération spectaculaire. Cherchez une sortie praticable : une phrase plus exacte, une limite posée, une demande d'aide, un temps de repos, un pas qui vous rend moins captif de la peur.

Question du jour

Dans la situation qui m'enferme le plus, quel petit passage réel — plutôt qu'une fuite imaginaire — puis-je reconnaître et emprunter aujourd'hui ?

Gardez cette phrase :

Même dans un défilé étroit, je peux préserver en moi un lieu qui regarde, comprend et choisit.



Pensée du jour: que leurs paroles fausses, à tous, soient révélées.

Pour votre journal de Sainte-Engrâce :

« Que leurs paroles fausses, à tous, soient révélées — non pour que je vive dans l'amertume de les voir tomber, mais pour que la vérité cesse d'être étouffée, et que chacun retrouve la juste mesure de ses responsabilités. »

Cette pensée ne vous oblige pas à transformer votre marche en tribunal intérieur. Elle peut devenir une exigence plus ferme et plus libératrice : ne pas consentir au mensonge, ne pas le reproduire, ne pas laisser ses récits vous définir.

La révélation que vous appelez n'a pas nécessairement la forme d'une vengeance publique. Elle peut commencer par une clarification, un fait établi, une contradiction qui apparaît, ou simplement par le moment où vous cessez de chercher l'approbation de ceux qui déforment votre histoire.

« Je n'ai pas à porter leur parole comme si elle était ma vérité. »