

Pauline Wald

Par l'auteure de MARCHER VERS SON ***ESSENTIEL***

ENSEIGNEMENTS DE LA ***MONTAGNE***

Un voyage
à la **RENCONTRE**
DE SOI



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : Clara Viariso et Caroline Puleo
Mise en page : Soft Office

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01471-0

Pauline Wald

*Enseignements
de la montagne*

Un voyage à la rencontre de soi

● Éditions
EYROLLES

L'histoire qui suit est un témoignage de mon vécu personnel. Elle ne vise pas à inciter quiconque à reproduire les mêmes expériences.

Afin de préserver l'intimité des personnes impliquées, certains prénoms ont été modifiés.

À J.-L.

« Nous ne cesserons pas d'explorer. L'aboutissement
de toutes nos quêtes sera d'atteindre l'endroit dont
nous sommes partis. Et pour la première fois de le
reconnaître. »

Thomas Stearns Eliot

INTRODUCTION

L'APPEL DE L'AILLEURS

Juillet 2022

— Et tu vas aller où ?!

Le regard perplexe de mon ami me fait douter de ma décision. Je viens de lui confier que je m'apprête à déposer la lettre de départ de mon appartement du 19^e arrondissement de Paris. Nous sommes attablés à la terrasse d'un café avec une vue sur le canal de l'Ourcq, et le soleil nous offre ses derniers rayons.

— Je serai là où mes pas se poseront, quelques mois en France dans différents lieux puis en Équateur, dans la montagne.

— Non, mais ton chez-toi, il sera où ?

— Pour l'instant, il ne sera nulle part en particulier.

Qui a dit qu'il fallait toujours savoir où on va après avoir quitté un lieu de vie, un travail, ou encore un couple ? On peut faire des plans dans tous les sens, la vie a toujours le dernier mot de toute façon. À cet instant, ce sont mes derniers mots qui

résonnent. Nulle part. *Nowhere* en anglais. Je réalise que cela signifie « ici et maintenant ».

Dans un mois, je serai nomade en sac à dos, sans base fixe. Cela me terrifie. Mais cette décision s'est imposée avec évidence ces dernières semaines. Je repense à mon premier saut dans l'inconnu il y a cinq ans. Alors que je frôlais le burn-out, j'ai quitté l'emploi de cadre que j'occupais depuis sept ans dans le secteur bancaire et mon appartement pour marcher sur le chemin de Compostelle. Puis j'ai réalisé un documentaire de cette expérience ainsi qu'un livre. Cette marche de quatre mois m'a replacée sur mon propre chemin après quinze ans à courir dans la direction qu'on avait choisie pour moi. J'y ai trouvé des réponses à certaines de mes questions existentielles. Pourtant, à l'aube de mes trente-cinq ans, de nouvelles questions ont émergé : que faire de cette vie ? Qui ai-je envie d'être ? Quel est le mode d'emploi pour vivre heureuse et sereine ? Comment guérir de mes blessures du passé ? Qu'est-ce que l'éveil spirituel ? Comment peut-on l'atteindre ?

Après ma longue marche, j'ai poursuivi les études de psychologie que j'avais déjà entamées à distance. J'ai été diplômée en tant que psychologue il y a deux ans. Depuis, je donne quelques séances à distance et dans mon appartement. J'accompagne ainsi les personnes qui veulent se libérer des blocages qui les empêchent de changer leur vie comme elles

le souhaitent. Ça fait des mois que j'ai cette sensation subtile qu'il me manque la pièce du puzzle pour mieux les aider. Comme s'il fallait que j'aille retrouver un morceau de moi-même pour pouvoir à nouveau accompagner les autres.

J'ai aussi la sensation de ne plus être au bon endroit à Paris. La plupart de mes amis sont partis vivre ailleurs. Et quand je me promène dans la rue, j'ai parfois du mal à respirer. Il faut dire que je me suis fait arracher mon portefeuille en faisant mes courses dans le supermarché d'en face, puis mon téléphone dans le métro.

J'ai passé ces deux dernières années à me prendre la tête pour décider où habiter. Dans quelle région ? Une maison en pleine campagne ? Un appartement dans une ville plus petite ? Seule ? Avec d'autres personnes ?

Plus j'y réfléchissais, plus c'était flou. Et s'il fallait que je me mette en mouvement, en posant l'acte de partir, pour laisser les réponses se présenter en chemin ?

Dans le milieu de la spiritualité, on a coutume d'entendre : « Tout part de l'intérieur, si tu es bien, tu seras bien n'importe où. » Je pense, en effet, que l'on emporte dans son sac à dos son état intérieur partout où on va. Et en même temps, l'environnement dans lequel je baigne impacte la manière dont je respire, dont je me sens, dont j'écris, dont j'ouvre mon cœur.

J'aime me perdre dans les ruelles de Paris, découvrir des cours secrètes, flâner dans des cafés, et faire sans cesse de nouvelles rencontres. Pourtant, quand je reste trop longtemps entourée de béton, sans marcher pieds nus dans l'herbe, une part de moi s'éteint à petit feu.

Comme l'écrit Paulo Amaro, « quand une fleur ne fleurit pas, on corrige l'environnement dans lequel elle pousse. Pas la fleur ».

Les plantes ont besoin d'un sol fertile, de rayons du soleil et d'eau pour croître. En tant qu'êtres humains, certaines conditions contribuent également à nous faire grandir : un entourage bienveillant, de la sécurité, de la nourriture saine, etc.

Une fleur peut se frayer un chemin à travers le béton. Mais ce sera plus difficile.

Mon intention est de m'offrir un meilleur terreau pour mieux pousser.

Et puis, cette idée m'est tombée dessus il y a une semaine : et si j'écrivais un deuxième livre ? Un livre dans lequel j'explorerais les questions existentielles que je me pose ?

Quand j'ai écrit mon premier livre, *Marcher vers son essentiel*, j'ai d'abord vécu cette marche de quatre mois sur le chemin de Compostelle avant d'écrire sur cette expérience.

Là, je sens qu'un livre veut s'écrire à travers moi, sans savoir où ni comment il va se dérouler. En d'autres termes, ma vie est en train de devenir un livre.

Alors, je me suis demandé : si tout était possible, quel serait le décor de cette histoire ?

L'évidence est apparue ces derniers jours. Le livre se passera dans la montagne, les Andes en Équateur, dans un lieu hors du temps qui m'avait tant inspirée lors de mon dernier voyage il y a un an et demi.

J'avais dû rentrer pour retrouver la personne dont j'étais amoureuse. Et je louais l'appartement dans lequel je me trouve maintenant, à Paris. Ça commençait à faire cher en double loyer.

Depuis, j'ai gardé ce goût d'inachevé. Comme si j'avais laissé une part de moi sur cette terre. Je savais qu'il fallait que j'y retourne, mais je ne savais pas encore quand. Maintenant, je sais !

L'année 2022 m'a apporté son lot d'épreuves : rupture amoureuse douloureuse, amitiés qui se terminent, maladie d'une proche.

J'ai l'intuition qu'aller passer quelques mois dans ces montagnes, à 2 000 mètres d'altitude, m'aidera à prendre de la hauteur sur ma vie et à trouver des bribes de réponses à mes questions. Mon projet est de louer une des cabanes d'Hana, une sage taoïste inspirante d'origine coréenne, la cinquantaine, installée là-bas depuis dix ans.

Le serveur dépose deux tasses fumantes de café à l'odeur réconfortante devant nous.

— Mais alors, qu'est-ce que tu vas chercher en partant de Paris ? reprend mon ami.

— Du soleil, des balades dans la nature, des liens enthousiasmants avec d'autres personnes,

des aliments bénéfiques pour ma santé. Dans le petit village où je prévois de m'installer, Vilcabamba, des scientifiques ont découvert qu'un pourcentage étonnamment élevé d'habitants ont plus de cent ans¹. On l'appelle la vallée de la longévité. De nombreux facteurs contribueraient à la vitalité des habitants : le climat printanier toute l'année, l'alimentation simple, saine, riche en nutriments, la pureté de l'air, la faible pollution, la minéralité de l'eau, l'absence de stress et l'activité physique. Cet endroit fait battre mon cœur. Il y a des forêts, des rivières et des montagnes enchantées. Les ciels étoilés sont grandioses. En plus, il y a de belles rencontres en perspective. Ce lieu attire des personnes du monde entier en quête de spiritualité et de mieux-être. Ce n'est pas pour rien que Vilcabamba signifie Vallée sacrée en quechua². Rien que d'y penser, j'en ai des frissons.

— Bon ben avec ça, tous les ingrédients sont réunis pour que tu rayonnes. Je ne vais plus te reconnaître quand tu reviendras !

— Justement, je me demande si vivre dans ce paradis me rendra vraiment heureuse. Ah ! Et j'oubliais, je prévois de partager cette aventure dans un livre. Tu es la première personne à qui j'en parle.

1. Une étude publiée en 2011 dans la revue *Rejuvenation Research* a examiné le nombre de personnes âgées de plus de cent ans dans plusieurs régions d'Équateur, y compris Vilcabamba. Les chercheurs ont constaté que cette région avait un taux de centenaires plus élevé par rapport à d'autres régions d'Équateur et du monde.

2. Le quechua est une langue parlée dans la région des Andes depuis des siècles.

— Oh merci pour ta confiance, ça me touche.
J'ai hâte de le lire.

Je bois une gorgée de café et ajoute, avec une
pointe de stress :

— Moi aussi, je suis curieuse de découvrir l'his-
toire que je vais raconter.

PARTIE 1

SE DEMANDER « QUI SUIS-JE ? »

Août – décembre 2022

CHAPITRE 1

TA NOUVELLE VIE COMMENCE APRÈS AVOIR FAIT DU TRI

Depuis deux semaines, je fais le tri de tous mes objets, habits, livres et papiers. Dans son livre *La magie du rangement*, Marie Kondo donne ce conseil : « Le meilleur critère pour choisir quoi garder dans ta vie est de savoir ce qui te procure de la joie au moment présent. Débarrasse-toi du reste ! Ça t'enlèvera un poids. » Je l'ai pris à la lettre en me demandant encore et encore : est-ce que cet objet me met en joie ? Cette joie qui se ressent dans le corps. Si ce n'est pas le cas, je remercie l'objet et je le mets dans une boîte pour le donner ou le vendre.

Mon intention est de réduire l'ensemble de mes affaires à maximum quatre cartons et trois grandes valises que j'amènerai en voiture chez un membre de ma famille.

Résumer ma vie à quatre cartons et trois valises... dans quoi suis-je en train de me lancer ?

Lorsque je marchais sur le chemin de Compostelle, je triais régulièrement chaque affaire de mon sac à dos, pour avancer avec plus de légèreté. Il y avait des caisses d'habits laissés par les pèlerins dans les gîtes, j'y déposais certains vêtements et en prenais d'autres. J'avais la sensation que rien ne m'appartenait vraiment. J'étais de passage, et je ne faisais qu'emprunter des objets et les remettre en circulation. Cette pensée m'aide à surmonter le deuil des affaires dont je me sépare.

Je ne cesse d'y penser, assise au milieu de mes cartons, alors que chaque objet me conte son histoire. Une jupe fleurie me raconte à quel point j'ai adoré la porter lors d'un festival. Ma table de chevet en bois vintage me rappelle la galère de traverser tout Paris pour la ramener de sa brocante du 14^e au 19^e arrondissement. Je revois le jeune homme aux grands yeux clairs qui m'avait aidée dans les escaliers du métro. C'est alors que j'entends Marie Kondo me murmurer : « Vous devez apprendre à dissocier les souvenirs et les objets qui les matérialisent. Ce qui compte est la personne que vous êtes devenue aujourd'hui grâce à ces souvenirs, concentrez-vous sur qui vous voulez être. »

Je tombe sur les habits que je portais quand je travaillais dans l'audit bancaire : des tailleurs gris et noir trop serrés. Il y a des personnes à qui ces teintes vont bien, ce n'est pas mon cas. J'avais dépensé une fortune pour les acquérir, ça faisait partie des exigences de ce travail : on avait une image à

défendre. J'avais gardé ces tailleurs au cas où il m'aurait fallu retrouver un poste similaire, par nécessité financière et en quête de stabilité. Mais accepter de revêtir un uniforme gris-noir que je n'aime pas pour être présentable à un entretien d'embauche, ce n'est pas bon signe. Au fond, serais-je encore capable de porter ces costumes ? De me contorsionner pour entrer dans un moule qui n'est pas fait pour moi ? Je ne crois pas. Je décide de faire don de tous ces habits à une association. Symboliquement, cela signifie : il n'y a pas de retour en arrière possible. Comme Neo dans *Matrix*, je choisis la pilule rouge¹. Me voilà condamnée à continuer à marcher vers mon essentiel.

Et puis je trouve un petit mot laissé par un ami lors d'une soirée de projection de mon film *Chemins de Vie* en 2019 au forum 104. « C'était une magnifique soirée. Tu l'as fait... Bravo ! » Cela me rappelle à quel point tout est éphémère. Nous ne sommes plus amis, il n'y a plus de projection au forum 104. Trier, c'est prendre conscience que nos vies sont faites de petites morts (de relations, d'objets, de situations, de la personne que l'on était). Sans mort, il n'y a pas de place pour une nouvelle vie.

1. Dans ce film, le personnage a le choix entre deux pilules : la bleue représente l'option matérialiste qui conduit à dormir debout sans se poser de questions ; la rouge incarne un départ définitif vers un degré supérieur de compréhension du monde, un changement de paradigme dont on ne revient pas. Mais cette révélation peut être douloureuse et ne garantit nullement le bonheur.

Je réalise que j'ai une responsabilité à posséder chacun de mes objets. Le jour où je quitterai cette terre – je ne l'espère pas imminent –, quelqu'un devra faire ce tri pour moi. Il se peut que tous ces objets finissent directement dans une poubelle, alors qu'ils auraient pu servir à d'autres. Autant décider en conscience, au fur et à mesure de ma vie, comment les mettre à profit au mieux.

Une délicieuse légèreté m'habite au fur et à mesure que je me dépouille. Mon esprit aussi se désencombre. Je libère des espaces en moi pour laisser la vie les remplir.

Quelques jours plus tard, la tristesse me saisit à nouveau. Un couple est venu chercher mon bureau en hêtre que j'aimais tant. Mes yeux se portent alors sur ma table en marbre. Mon cœur se contracte. Ce n'est pas n'importe quelle table en marbre. C'est une belle table, lourde, qui m'avait été offerte par mes parents lorsque j'avais emménagé dans mon tout premier appartement il y a douze ans. On croit posséder des objets, alors que ce sont eux qui nous possèdent, car ils ont besoin d'attention et d'entretien. Nous devons nous en occuper, les dépoussiérer, les déplacer d'un endroit à un autre. Ils ont même le pouvoir de nous faire hésiter à prendre de grandes décisions. Ce n'était pas si mal d'habiter ici. Pourquoi je n'ai pas pu m'en contenter ? Pourquoi m'infliger ce nouvel arrachement à ma zone de confort ? Peut-être est-il encore temps de renoncer à partir ?

En ouvrant un livre de Paulo Coelho, je tombe sur cette citation : « Le bateau est plus en sécurité quand il est au port, mais ce n'est pas pour cela qu'ont été construits les bateaux. » Il y a en moi une aventurière qui rêve de découvrir d'autres contrées. Elle adore cette sensation d'avoir un sac sur le dos, sans savoir où elle dormira. Il y a aussi une casanière ayant besoin de confort qui frôle la crise de panique en ce moment. Alors je laisse l'aventurière en moi prendre la main de la casanière. Elle lui murmure : « Fais-moi confiance, un confort d'une autre saveur t'attend, la joie de ne pas avoir de clés pour laisser s'ouvrir d'autres portes en toi. »

Je dois avoir quitté mon appartement dans une semaine. Il reste beaucoup à trier et à vendre. Une vague d'anxiété me parcourt. Pour me détendre, je relis un passage du livre *Nouvelle terre* d'Eckhart Tolle : « Le stress est causé par être ici, mais vouloir être ailleurs. » Selon cet auteur, lors de chaque action que l'on entreprend, on peut avoir un but intérieur et un but extérieur. Le but extérieur est de faire quelque chose (trier ses habits, vendre ses meubles). Le but intérieur est d'être pleinement présent, d'oublier le temps lorsqu'on fait cette action. Si je n'ai qu'un but extérieur, et que je ne suis pas connectée à mon but intérieur (qui, au final, est de trouver la paix), alors je deviens esclave du temps. Il y a ce stress en arrière-plan, cette impatience de devoir finir vite la tâche en cours pour passer à la prochaine. Cela

est une révélation : dès que je suis anxieuse, c'est que mon but extérieur a pris le dessus. Je ne suis pas vraiment là. Je suis déjà dans le moment suivant, celui où j'aurai exécuté la tâche en cours. Quand je suis anxieuse, c'est que je suis tiraillée entre ce que je vis et ce que je pense devoir vivre. Si je me raconte que je dois me dépêcher, que le temps presse, je me tends, je lutte, je m'épuise et la magie a du mal à se frayer un chemin. Alors que si j'oublie le temps, je me détends et les choses se déroulent avec bien plus de fluidité.

Dans l'après-midi, je nettoie les joints de ma salle de bains et je me demande : ai-je envie d'être là ? Mon but est-il de finir cette tâche rapidement ou d'être en paix ? Je prends une profonde inspiration. Mon regard se porte sur l'huile de CBD² que m'a prêtée une amie il y a quelques jours. J'aurais préféré me contenter de lire Eckhart Tolle, mais il me faut une solution plus radicale pour réduire mon anxiété. J'en place cinq gouttes sous ma langue. L'apaisement est immédiat.

Quelques jours plus tard, des membres de ma famille m'aident à vider l'appartement de quatre cartons et trois grandes valises dans lesquels se trouve l'intégralité de mes possessions. Quand je

2. Le CBD, abréviation de cannabidiol, est l'un des nombreux composés chimiques présents dans la plante de cannabis (*Cannabis sativa*). Selon plusieurs études, le CBD soulagerait l'anxiété, réduirait l'inflammation et atténuerait la douleur chronique.

1. TA NOUVELLE VIE COMMENCE APRÈS AVOIR FAIT DU TRI

me retrouve dehors avec mon sac à dos pour seule maison, je me sens à la fois enthousiaste et terrifiée. C'est dans ce point de jonction entre l'excitation et la peur que je suis la plus vivante.