

À celles et ceux qui m'ont accompagnée, soutenue, inspirée, écoutée ou simplement laissée marcher.

Merci à Catherine Chomarat-Ruiz, Sophie Fétro, Judith Michalet et Antonella Tufano, pour leur confiance, leur bienveillance et la liberté qu'elles m'ont laissée dans ce cheminement hors des cadres. Merci d'avoir accueilli ce projet dans sa forme mouvante, sensible et souvent indisciplinée.

Merci à celles qui ont répondu au questionnaire Marcher en liberté, et qui ont accepté de livrer un bout de leur histoire. Vos récits m'ont portée, nourrie, bouleversée.

Un merci particulier à Jeanne Burgart-Goutal et Jennifer Bélanger, pour leur générosité, leur sincérité, et la profondeur avec laquelle elles ont partagé leur expérience lors de nos entretiens. Ces échanges ont été bien plus que des « données » : ce furent des rencontres. Vos voix m'ont touchée, déplacée, et accompagnée tout au long de ce travail.

Merci à mes proches, ami·es et compagnes de route, pour leur présence discrète, leur écoute patiente, leur soutien inconditionnel. Merci à celles et ceux qui n'ont pas demandé d'où je revenais, mais qui ont su reconnaître que j'avais changé.

Merci à la terre sous mes pas, aux arbres rencontrés, aux oiseaux entendus, aux ciels immenses, aux silences partagés. Ce mémoire leur doit autant qu'aux livres.

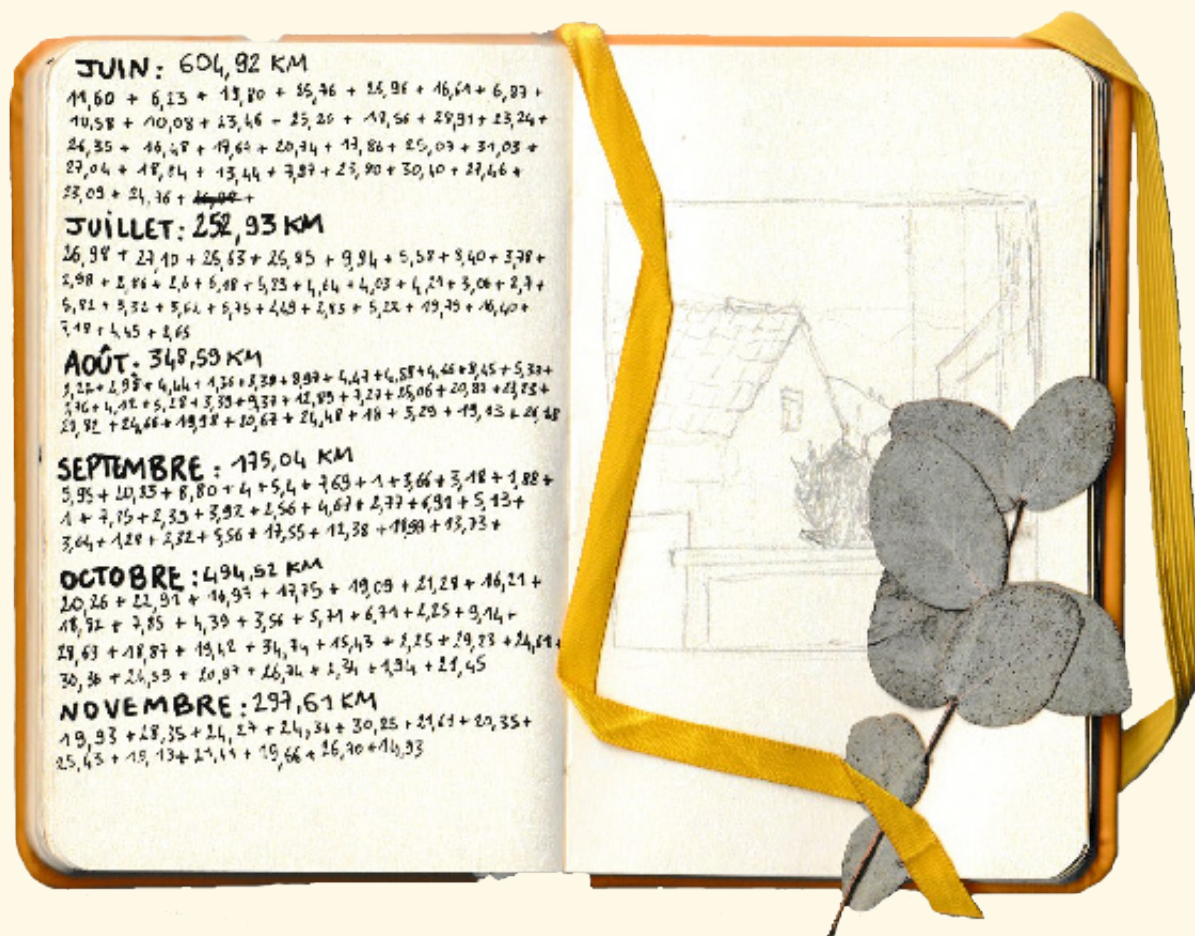
Merci à mon corps d'avoir tenu. Merci au vent d'avoir soufflé dans le bon sens. Et merci à chaque pierre, chaque détour, chaque page griffonnée — pour m'avoir rappelé que penser, c'est aussi marcher.

Enfin, merci à celle que j'étais en partant, et à celle que je suis en écrivant ces lignes. Entre les deux, il y a eu le mouvement, le trouble, la joie, le vide, et la vie.

SOMMAIRE

Remerciements	p. 5
Introduction	p. 8- 15
Cheminer avec le vivant, dessiner les routes d'une résistance poïétique	p. 16 - 77
Créer au croisement du vécu et du savoir	p. 18 - 36
Sculpter le réel avec la force du vivant	p. 36 - 53
L'ère du vivant, vers un Anthropocène conscient et vivant	p. 54 - 77
Le souffle retrouvé : marcher entre dominance et reliance	p. 78 - 139
L'emprise sur le monde sensible	p. 80 - 97
S'enraciner par le corps dans le souffle du sensible	p. 98 - 115
Écouter la voix silencieuse du corps	p. 116 - 139
L'épreuve du pas, entre soi, regards et normes	p. 140 - 200
De l'intime à l'insurrection	p. 142 - 162
Dévoiler le geste en bordure des captures	p. 162 - 179
Liberté en éclats : incarner ou se conformer	p. 180 - 200
Conclusion	p. 202 - 211
Bibliographie	p. 212 - 224
Glossaire	p. 226 - 232
Annexes	p. 234 - 326

Ce mémoire commence là.



[Extrait de carnet personnel.¹]

¹ Voir Annexe A.1 : carnet personnel

1 août 2023.

C'est en marchant seule sur un sentier côtier, carnet glissé dans la poche, que j'ai senti pour la première fois une forme d'alignement intérieur. Le vent sur ma peau, le rythme de mes pas, la lenteur imposée par le chemin : tout semblait résonner avec un calme profond. Ce n'était pas une révélation spectaculaire, mais une sensation rare, intime, d'apaisement. Comme si, enfin, quelque chose en moi et autour de moi s'accordait.

Ce moment a laissé une empreinte. Une fissure discrète dans mes repères, une brèche qui s'est élargie. Ce qui avait semblé une parenthèse de calme est devenu une question : et si cette sensation de justesse, de présence, n'était pas une exception ? Et si elle pouvait devenir une manière de vivre ? Une manière de créer ?

faisait cadre, c'est ouvrir grand une porte vers l'inconnu. Je me souviens du silence de certaines nuits, de la peur qui rôdait parfois, et de la lente désorientation de mon rythme. Le corps d'abord proteste, puis apprend. Il apprend à marcher autrement, à être là.

1 juin 2024.

Je suis partie. Sans plan défini, sans lieu fixe. J'ai quitté un travail, un logement, une stabilité relative. Avec un sac sur le dos, un carnet vide et une fatigue accumulée. Je pensais partir deux mois. J'en ai marché six. J'ai marché sans horizon clair, sans but spectaculaire — mais avec une seule nécessité : écouter. Écouter le vent, mon souffle, les froissements de la pensée, les silences du monde.

Les premiers jours ont été d'une intensité confuse. À la fois euphorie du départ et vertige du vide. Laisser derrière soi ce qui

Le regard se transforme. Les mains notent. Le carnet s'emplit de traces : pas des récits linéaires, mais des éclats, des notes, des sensations. Rien ne prétendait à l'œuvre. **Tout cherchait à rester vivant.**

Chaque jour, j'apprenais à ralentir. À voir. À sentir. À accueillir. La pluie, les paysages, les rencontres, les silences. Des fragments s'écrivaient : une mousse lumineuse sur une pierre, une colère soudaine, une phrase entendue dans une épicerie. Tout devenait matière. Non pas matière à analyse, mais matière à vivre, à écrire, à ressentir.

Dans cette errance choisie, j'ai trouvé une forme de cohérence. Non pas une réponse, mais une posture : celle de l'attention. Une attention qui ne cherche pas à maîtriser, mais à se relier. Qui accepte d'être déplacée. Cette posture a donné naissance à ce mémoire — non comme un travail académique isolé, mais comme un prolongement d'un geste existentiel : **celui d'écrire, marcher, et créer**

à partir du corps.

Cette expérience, d'abord intime, a fini par bouleverser en profondeur ma manière de concevoir le savoir, la création et l'habitation du monde. Ce que je vivais physiquement — la marche, l'écriture fragmentaire, les états de présence et de porosité — m'a peu à peu conduite à remettre en cause une certaine idée du savoir : celui qui observe de loin, qui classe, qui explique depuis un point de vue désincarné.

Marcher ainsi, dans la lenteur et la vulnérabilité, écrire depuis un corps en mouvement, a fait surgir une question centrale.

Comment penser **autrement** ?

Comment **CrÉer** à partir de ce qui
s'éprouve,
s'affecte,
se transforme,
et non depuis un lieu de surplomb ?

Très vite, j'ai compris que ce que je traversais trouvait des échos profonds dans les pensées féministes et écopoétiques² contemporaines. Ce mémoire s'inscrit dans une constellation de recherches qui interrogent les liens entre création, écologie, corps et attention. Il croise plusieurs champs théoriques : les épistémologies féministes, les esthétiques relationnelles, les pensées écopoétiques et les approches de la recherche-crédation.

Du côté des épistémologies féministes, les travaux de Donna Haraway et Jeanne Burgart-Goutal ont été décisifs pour penser la notion de savoir situé, opposée aux modèles traditionnels de la connaissance désincarnée. Donna Haraway affirme que toute production de savoir s'enracine dans une position corporelle, sociale et politique, et que reconnaître cette partialité permet une forme de responsabilité épistémique.

Les recherches en éco-poétique et en philosophie du vivant apportent une autre dimension : celle de la création comme mode d'attention au monde. Andreas Weber, avec son concept d'enlivenment, propose une réhabilitation du sensible et du vivant comme sources de connaissance. Il appelle à une réconciliation entre raison et perception, à une « écologie incarnée » dans laquelle la création devient un acte de soin et de reliance. Ces propositions résonnent avec celles de Hildegard Kurt, qui défend une esthétique modeste, située, capable de faire émerger une politique de la présence.

En parallèle, les travaux de Hartmut Rosa sur la résonance permettent de penser la création comme un moment de reconnexion dans un monde aliéné par l'accélération.

Hartmut Rosa montre que l'expérience esthétique et sensible peut ouvrir à nouveau une relation vivante au monde, là où la modernité tend à produire du silence, de la séparation, de la mutité.

Enfin, du côté des pratiques, ce mémoire dialogue avec une littérature croissante sur la marche comme forme de pensée, de création et de résistance. Des autrices comme Rebecca Solni ou Jeanne Burgart-Goutal montrent que la marche peut devenir un espace de subjectivation critique, notamment pour les femmes. Leurs récits articulent corps, paysage et pensée, et ouvrent la voie à une poétique située, incarnée, affective.

Pourtant, malgré la richesse de ces approches, peu de recherches croisent de manière explicite les notions de carnet de marche, de création féminine située, de poïétique relationnelle et d'écologie du sensible. C'est dans cet interstice que s'inscrit ce travail : en posant le carnet de marche comme un espace de connaissance incarnée, un lieu d'expérimentation esthétique et politique, à la croisée du vécu, du geste et du monde.

Ce travail pose alors la question suivante :

**Comment la création,
lorsqu'elle s'ancore
dans une expérience
sensible et située,
peut-elle devenir une
forme de connaissance
vivante et de
résistance poïétique
face à l'anesthésie
contemporaine ?**

À travers l'analyse de carnets de marche – personnels, anonymes, artistiques – de témoignages issus du questionnaire *Marcher en liberté*³, et d'un corpus théorique éclectique, ce mémoire explore une poétique de la relation fondée sur l'attention, le mouvement et le soin.

Il se déploie en trois axes : **Cheminer avec le vivant** : interroger la création comme une manière de faire lien avec le monde, de tisser une esthétique relationnelle où l'acte créatif devient écoute et engagement.

Le souffle retrouvé : explorer la marche comme expérience corporelle et sensorielle de désaliénation, en posant le corps comme lieu de perception, d'ancrage et de résonance.

L'épreuve du pas : mettre en lumière les tensions vécues dans le corps féminin en marche, entre normes, subjectivités et liberté, pour penser la création comme un espace de désobéissance douce et de subjectivation politique.

³ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire *Marcher en liberté*, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

**Cheminer
avec le vivant,
dessiner
les routes
d'une
résistance
poïétique**

Dans l'ombre lourde de l'Anthropocène, où le fragile équilibre des écosystèmes vacille sous le poids des choix humains, la création artistique surgit comme un souffle de résistance, une pulsation vitale qui cherche à renouer le lien brisé entre l'humain et le vivant. Créer avec le vivant, ce n'est pas seulement façonner des formes ou des images : c'est entrer en dialogue intime avec ce qui nous dépasse, tisser une toile relationnelle où s'entrelacent les existences humaines, non-humaines, et les éléments du monde.

Cet axe explore cette poïétique de la relation — un art qui fait, défait et refait les liens, où la création est un acte profondément politique, un geste éthique, une manière de faire monde autrement. Nous partirons de cet élan vital créateur qui traverse la création contemporaine, cette énergie à la fois fragile et puissante qui irrigue le geste artistique et l'ouvre à une sensibilité au vivant. De cette force jaillit une esthétique qui ne se limite plus à la simple expression, mais s'inscrit dans un engagement cosmique, une responsabilité envers les formes de vie avec lesquelles nous partageons la Terre.

Ainsi, au cœur de ce geste créatif, nous verrons s'incarner une poétique située — consciente de l'époque critique qui est la nôtre, attentive aux interdépendances, et capable d'offrir une forme douce mais résolue de résistance. Par cette relation au vivant, l'art devient une expérience sensible et politique, un lieu où se fabrique une éthique du soin, du respect et de la transformation.

En posant ces bases, ce premier axe ouvre le chemin vers une exploration incarnée, où la création s'ancre dans le corps, le souffle, et la marche, lieux premiers d'une expérience sensible renouvelée. Il s'agit alors de questionner ce que marcher fait au corps, comment le corps devient un terrain d'écoute et de résonance dans un monde qui tend à l'anesthésie.

Créer au Croisement du vécu et du savoir

Changer notre manière
de voir le monde ne

relève pas seulement Cela suppose au
d'un ajustement contraire une
intellectuel. transformation

profonde de notre grille de lecture du
monde, notre manière de le percevoir,
de l'organiser voire même de lui donner
du sens.

Dans cette optique, le carnet de marche
joue un rôle clé lorsqu'il est envisagé
comme intelligence relationnelle et
non plus comme aptitude artistique.
Dès lors, il semblerait que la création
agit comme pivot entre savoir formel
et expérience vécue, se plaçant ainsi

comme point de tension entre théorie et vie,
mais avant tout comme base de transformation
de nos perception.

Afin d'explorer le carnet de marche comme
lieu d'émergence d'un savoir incarné et
attentionnel, j'analyserai un corpus composé
de Jeanne Burgart-Goutal, Max Waber, John
Dewey, ainsi que de carnets anonymes, qui
témoignent tous d'un lien fort entre expérience
et créativité. Ce médium, hétérogène, permet
d'observer comment le corps féminin lorsqu'il
marche, perçoit et crée, devient le vecteur
d'une connaissance située au sens développé
par Donna Haraway.

Ce que je retiens,
ce n'est pas ce que j'ai compris.
C'est ce que j'ai senti s'ouvrir.



[Extrait de carnet personnel, page du 6 juin.⁴]

⁴ Voir Annexe A.2 : carnet personnel

Cette approche trouve un écho direct dans les récits recueillis lors du questionnaire *Marcher en liberté*⁵, où de nombreuses femmes expriment un lien fort entre expérience corporelle, perception et subjectivation.

Certaines parlent du carnet comme d'un espace où poser « *ce que le corps ressent avant même que la tête comprenne* ». D'autres insistent sur la portée réflexive de l'écriture :

« *Écrire en marchant me permet d'ordonner mes sensations, de comprendre ce qui m'arrive* ».

Ce lien entre perception sensorielle et geste scriptural renforce l'idée que le carnet de marche ne relève pas d'une pratique artistique détachée, mais bien d'un processus de connaissance situé et incarné, où l'attention au monde se construit en marchant, en ressentant, puis en couchant sur le papier.

Dans le même esprit, Jeanne Burgart-Goutal souligne combien l'écriture née de la marche ou du corps en mouvement permet de libérer un autre type de pensée, plus intuitive, moins contrôlée :

« *J'aimerais trouver comment ça s'articule avec l'écriture poétique, parce que ça libère aussi vachement l'imaginaire d'une écriture pas rationnelle, pas maîtrisée.*⁶ »

Cette tension entre pratique corporelle et travail intellectuel ne cherche pas à être résolue mais assumée comme une zone fertile, où le vécu informe la pensée. Ainsi, la création devient un acte de reliance : entre soi et le monde, entre sensation et pensée, entre vécu intime et récit partageable. Le carnet de marche est bien plus qu'un support d'expression : c'est un lieu d'émergence d'une connaissance

⁵ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire *Marcher en liberté* réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁶ Voir Annexe 1 : Extrait de l'entretien avec J.Burgart-Goutal, réalisé le 19 mai 2025.

⁷ Nagel, T. (1986). *The view from nowhere*. Oxford University Press.

vivante, enracinée dans le sensible, en tension entre le corps, le geste et la parole.

Cette réflexion s'appuiera également sur les travaux de John Dewey, Andréas Weber, Rosa Hartmut, Hildegard Kurt ou de Jeanne Burgart-Goutal, pour éclairer le carnet de marche comme espace où se croisent perception, pensée critique et relation au vivant.

Ces carnets ne se contentent pas de documenter un itinéraire ou un paysage : ils mettent en œuvre une manière d'être au monde, attentive, située et réflexive.

Dès lors, une question s'impose :

comment la marche, en tant qu'expérience corporelle et perceptive, se transforme-t-elle en un geste d'écriture capable de produire du savoir ?

Autrement dit, comment la création donne-t-elle forme à un savoir incarné ?

Dans la tradition scientifique occidentale, le savoir a longtemps été pensé comme abstrait, universel, désincarné. Or, certaines approches féministes et sociologiques remettent en question ce modèle en affirmant que tout savoir est enraciné dans un corps, un lieu, une relation. Donna Haraway introduit la notion de savoir situé pour critiquer l'objectivité universelle et désincarnée.

Elle affirme alors que toute connaissance est produite depuis une position sociale, politique, culturelle et corporelle spécifique. Dans cette perspective, le geste, loin d'être un simple acte fonctionnel, s'inscrit dans un réseau lié au vécu, à la mémoire ainsi qu'à l'environnement.

Contre la vision de *nulle part*⁷ de la science classique occidentale, Donna Haraway revendique un savoir partiel, responsable et incarné, conscient de ses ancrages.

Dans son ouvrage *Manifeste Cyborg*⁸, Donna Haraway utilise la figure du cyborg pour montrer que les identités et les savoirs ne sont ni fixes ni universels, mais hybrides et ancrés dans des expériences particulières. Par exemple, elle souligne que les connaissances produites par des femmes scientifiques ne sont pas « neutres » mais marquées par leur vécu, leurs contextes culturels et sociaux, ce qui enrichit la compréhension du monde plutôt que de la biaiser. Cette perspective implique que les chercheur·se·s doivent reconnaître leur propre position dans le monde, leurs biais et leurs limites, afin de produire un savoir plus réflexif, inclusif et responsable.

Cette idée résonne avec des perspectives sociologiques qui reconnaissent des formes de savoir incarnées, c'est-à-dire intégrées dans le corps, les pratiques et les affects. Chez Max Weber, l'action traditionnelle⁹ ou affective¹⁰ mobilise un savoir qui ne passe pas par la rationalité abstraite, mais par l'habitude,

l'émotion, le vécu corporel. Dans les sociétés traditionnelles, par exemple, la transmission du savoir sur les techniques artisanales ou agricoles se fait souvent par l'apprentissage pratique, l'observation attentive et la répétition, plutôt que par des instructions abstraites théoriques. Une personne qui apprend à tisser ou à cultiver incarne ce savoir, qui est profondément lié à son corps et à son expérience sensible. Ainsi, ce savoir-pouvoir ne dépend pas seulement de la raison abstraite, mais aussi de la mémoire corporelle, des émotions et des routines qui façonnent l'action quotidienne.

De son côté, Jeanne Burgart-Goutal met en lumière la nécessité de revaloriser une attention du vivant, fondée sur une écologie de la perception, une écoute du monde sensible, s'opposant ainsi à une pensée dualiste et extractiviste. Cette pensée extractiviste de la nature consiste à la considérer comme une ressource à exploiter, séparée de l'humain.

En opposition, une écologie de la perception invite à « écouter » le monde, à percevoir les interconnexions entre humains, animaux, plantes et milieux, comme dans certaines pratiques autochtones où la nature est vécue comme un partenaire vivant. Cette attention renouvelée au vivant transforme notre rapport au monde en un dialogue sensible, qui valorise la cohabitation et le respect des multiples formes de vie.

⁸ Donna Haraway, *Manifeste cyborg et autres essais*, trad. de l'anglais (États - Unis) par Nathalie Schor, Paris, Éditions Exils, 2007.

⁹ Cf. glossaire, p.226

¹⁰ Cf. glossaire, p.226

Dans ce contexte, le savoir attentionnel peut être compris comme une forme de présence au monde, attentive, sensorielle et ouverte à la complexité et à l'altérité. Il est alors à la fois situé, incarné, mais également un relationnel éthique. Néanmoins, ce savoir exige de pouvoir se déprendre d'une posture de maîtrise, pour adopter celle de l'écoute, de la vulnérabilité mais également de résonance. Dès lors, il ne s'agit pas seulement d'une méthode, mais d'un engagement existentiel, politique et épistémologique. Il implique de reconnaître l'incarnation du sujet connaissant, de valoriser le corps comme lieu de savoir et d'ancrage mais aussi de cultiver une éthique de la reliance et de la responsabilité au monde. Prenons la pratique de la pleine conscience, dans laquelle le savoir attentionnel se manifeste par une présence ouverte et non-jugeante à ses sensations, émotions et à l'environnement immédiat. De même, certains artistes ou artisans cultivent une attention fine aux matériaux, aux gestes, à la résonance entre le corps et le monde, ce qui produit une connaissance incarnée et relationnelle. Ce savoir ne se limite pas à une technique, mais

« Ma présence au monde était oblique, décalée par rapport aux normes. Ma pratique est née de cette expérience corporelle.¹¹ »

incarne un engagement profond envers le monde, qui requiert humilité, patience et ouverture à l'imprévu.

Jennifer Bélanger prolonge cette idée d'un savoir affecté et incarné :

En assumant cette subjectivité¹², l'artiste fait de son propre corps un lieu de réception et de transformation. Elle revendique une écriture qui n'extrait pas le réel mais l'écoute, le traverse, et s'y engage.

Dans cette perspective, la marche constitue une pratique exemple de cette forme de connaissance incarnée. Engageant le corps dans une relation dynamique et mouvante avec son environnement, elle ouvre à une perception située, active et sensorielle. Loin d'être un simple déplacement fonctionnel, elle mobilise l'attention à des rythmes, textures, des sonorités, des continuités et aux ruptures du paysage. La marcheuse est ici une actrice impliquée, dont le corps est le médiateur d'une expérience au monde. Cette expérience s'apparente à ce que John Dewey nomme expérience au sens fort : c'est à dire une interaction signifiante entre un être vivant et son milieu, orientée vers une forme d'accomplissement ou de transformation.

Dans *L'art comme expérience*¹⁴, John Dewey insiste sur le caractère fondamentalement actif de toute expérience authentique : elle

se construit sans la tension, le mouvement, l'échange, et ne se réduit pas à une réception passive. La marche peut être comprise comme un mode d'habitation du monde dans lequel l'individu contribue à co-produire du sens. Le paysage n'est plus un décor, mais un tissu d'affordances et d'affects, un champ relationnel où se tissent perception, mémoire, et imagination. Ce processus rejoint la logique d'un savoir situé : en marchant, le sujet apprend à connaître le monde depuis sa position singulière, en engageant son corps, ses affects et ses savoirs antérieurs dans un mouvement d'exploration incarnée.

¹¹ Voir Annexe 2 : Extrait de l'entretien avec J.Béranger, réalisé le 6 mai 2025.

¹² Cf. glossaire, p.231

¹³ John Dewey, *L'art comme expérience*, trad. Jean-Pierre Cometti, Paris, Gallimard, coll. « Folio essais », 2014, p. 80-114.

¹⁴ Dewey, *L'art comme expérience*, op.cit

Ce caractère interactif de la marche en fait une forme de création. Il ne s'agit pas nécessairement de produire une œuvre, mais de composer une expérience, d'agencer des perceptions, de faire advenir une forme. Jean-Pierre Filiod parlerait ici d'expérience esthétique¹⁵ – une créativité diffuse, sans artifice, mais profondément signifiante. La marche est ainsi un lieu de croisement entre vécu et savoir : les connaissances s'y incarnent, les sensations s'y transforment en compréhension. Elle reflète un savoir attentionnel en mouvement, où l'engagement corporel est indissociable de l'éveil au monde.

Cette modalité de perception et d'action rejoint, la pensée d'Éric Dardel, pour qui l'homme archaïque vivait le monde dans une relation esthétique immédiate, non médiatisée par l'abstraction¹⁶. Le marcheur contemporain réactive cette manière d'être-au-monde : non dans une posture de maîtrise,

mais dans une écoute des rythmes, des formes et des présences. Il crée sans vouloir créer, habite en relation, et inscrit son savoir dans le sol même qu'il foule.

¹⁵ Jean-Pierre Filiod, « Au-delà de l'art : Créativité et expérience esthétique », *Gérontologie et société*, n° 137, vol. 34, 2011, p. 37-48.B

¹⁶ Dardel Éric. L'esthétique comme mode d'existence de l'homme archaïque. In: *Revue d'histoire et de philosophie religieuses*, 45e année n°3-4, 1965. pp. 352-357.

¹⁷ Voir Annexe B : double page extraite du carnet de voyage d'Anne Steinlein, publiée sur Flickr (15 janvier 2016).

¹⁸ Cf. glossaire, p.226

La double page mêle photo,
dessin, peinture, collage
et écriture manuscrite
dans une forme hybride
qui reflète bien la position
d'Anne Steinlein qui ne se
veut ni objective ni neutre,
mais incarnée et située dans
son expérience au monde.

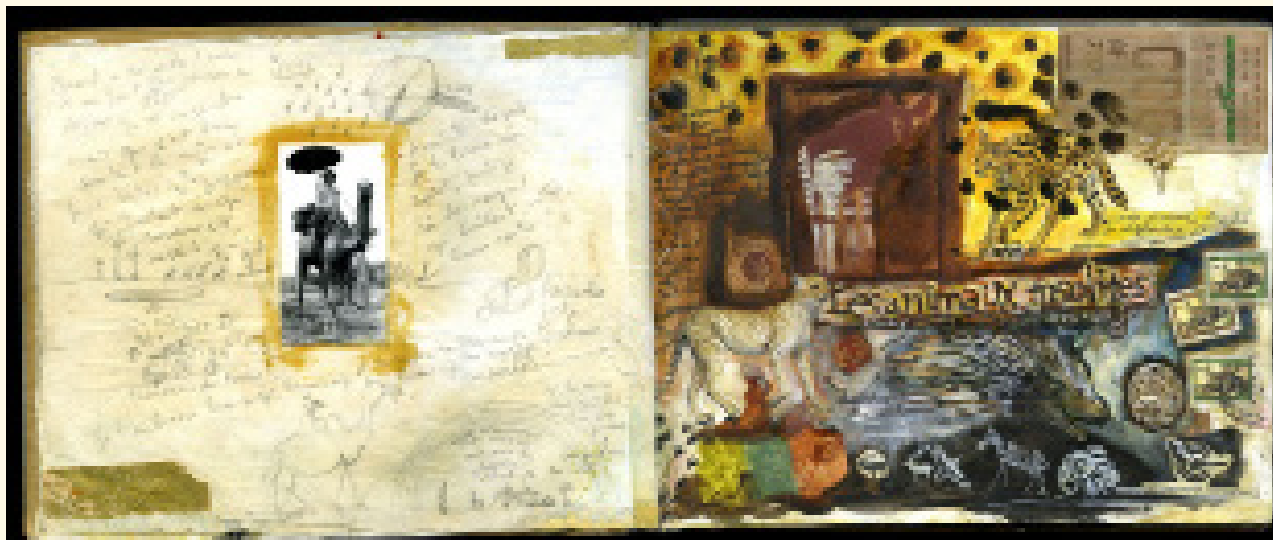
La photographie centrale
rappelle la position située du
corps voyageur, il s'agit d'un
fragment subjectif incorporé
qui renverse la posture du

regard dominant : c'est elle qui perçoit, pas elle qui est perçue.

L'écriture manuscrite quant à elle, n'est pas linéaire, ce qui la rend
parfois difficile à lire.

Elle suit une logique associative, sensorielle et poétique illustrant
ce que Haraway appelle une épistémologie de la partialité¹⁸.

En somme, cette double page est le produit d'un corps en action
témoin d'une expérience active dans laquelle la créatrice est
engagée dans un échange avec le monde. Le bestiaire sur la page de
droite témoigne d'une rencontre sensorielle avec l'altérité animal,
il y a une sorte de fascination perceptive. Les différentes textures
créent une surface tactile, on sent que la matière a été manipulée,
on peut l'associer à un savoir affectif.



Anne Steinlein, Carnet de voyage – Afrique de l'Est, double page¹⁷

Inscrite dans un rapport non-extractiviste au vivant, l'autrice ne cherche pas à prendre, dominer ou cataloguer mais à entrer en résonance avec ce qui l'entoure. Le collage de timbre et étiquette évoque un dialogue post-colonial, une prise de conscience que la nature n'est pas décor, elle est cohabitée, traversée. Même si le mouvement de la marche n'est pas figuré directement, cette double page en garde des traces en signalant une mobilité constante de l'attention, l'œil et la main se déplacent comme un corps en exploration. Manifeste graphique pour un savoir situé, incarné, attentionnel, cet extrait incarne une écriture du monde où la subjectivité féminine, le mouvement du corps, et le lien sensoriel à l'environnement s'entrelacent. On y voit une forme de connaissance vivante, nourrie par la marche, l'émotion, la surprise, et l'engagement esthétique — exactement ce que Haraway, Weber ou Burgart-Goutal défendent comme

« j'aimerais trouver comment ça s'articule avec l'écriture poétique notamment, parce que ça libère aussi vachement l'imaginaire d'une écriture pas rationnelle, pas maîtrisée, pas argumentative.¹⁹ »

alternative à la pensée abstraite, dominatrice ou désincarnée.

Inspirée par des pensées alternatives à l'anthropocentrisme occidental, Jeanne Burgart-Goutal invite à repenser notre rapport au monde à travers une éthique de reliance. Ainsi elle propose une attention du monde fondée sur la perception, l'écoute du vivant et une sensibilité au tissu relationnel qui nous lie au vivant. Cette approche engage une posture à la fois existentielle, esthétique et politique : il ne s'agit pas simplement de contempler le monde, mais de s'y relier de manière consciente, incarnée, vulnérable et responsable.

Dans son témoignage, Jeanne Burgart Goutal évoque une tension féconde entre la pratique corporelle et le travail intellectuel, une tension qu'elle ne cherche pas à résoudre mais plutôt à habiter :

Dans ce cadre, le carnet de marche se révèle être bien plus qu'un outil personnel. Il

devient un dispositif de création réflexive, où la création se fait médiation entre l'expérience sensible et la pensée critique. Le geste de créer en marchant - ou à partir de la marche - renouvelle la manière d'habiter le monde, en cultivant une attention fine et ouverte aux formes de vie, aux milieux traversés, aux rythmes du corps et aux signes discrets de l'environnement. Il s'agit là d'une philosophie en acte, enracinée dans un corps qui perçoit, ressent et s'interroge. La marche et la lenteur deviennent alors des formes de présence au monde qui ne relèvent pas seulement du développement personnel, mais bien d'un engagement au monde.

C'est dans cette présence lente, non productive, que peut naître un regard, capable de capter ce qui échappe à la logique utilitariste ou spectaculaire.

Dans cette articulation entre vécu et pensée, le carnet devient alors le lieu où s'élabore cette expérience²¹ : à travers l'écriture, la perception se structure, s'approfondit, se réfléchit. En ce sens, alimenter un carnet de marche n'est pas un simple enregistrement, mais un geste de connaissance, qui opère un passage du sensible au symbolique, du vécu au pensable.

¹⁹ Voir Annexe 1 : Extrait de l'entretien avec J.Burgart-Goutal, réalisé le 19 mai 2025.

²⁰ Voir Annexe 1 : Extrait de l'entretien avec J.Burgart-Goutal, réalisé le 19 mai 2025.

²¹ Cf. glossaire, p.229

De plus, l'écriture du carnet engage un sujet impliqué, situé, incarné. À rebours des idéaux d'objectivité désincarnée qui ont marqué la tradition scientifique occidentale, cette pratique assume une subjectivité consciente d'elle-même. Loin d'être un biais à corriger, cette implication est ce qui rend le savoir plus riche, plus humble, plus résonant avec le réel²². Le carnet, dans cette perspective, devient le lieu d'une co-présence au monde, un espace où

le corps,
les émotions,
les sensations,
les pensées
et les préoccupations
éthiques
s'enlacent.

²² Donna Haraway, *Manifeste cyborg et autres essais*, trad. de l'anglais (États-Unis) par Nathalie Schor, Paris, Éditions Exils, 2007.

Cette forme d'écriture engage ce que Jean-Pierre Filiod nomme expérience esthétique, c'est-à-dire une modalité d'être au monde où la sensibilité et la pensée ne s'opposent pas mais se nourrissent l'une l'autre²³. Le carnet de marche matérialise cette alliance : il ne relève ni d'une pure subjectivité expressive ni d'une posture théorique désincarnée, mais d'un savoir-poétique — attentif, réflexif, incarné, relationnel. Une telle posture suppose une disposition d'ouverture à l'altérité, de patience et d'humilité face au réel, et fait du geste créateur un acte de connaissance, de résistance et de soin.

C'est dans ce cadre que peut émerger la notion de résonance : non pas comme simple écho émotionnel, mais comme mode de relation au monde, où le sujet se laisse affecter, transformer, interpeller. Résonner, c'est répondre à l'appel du monde sans chercher à le dominer ni à s'y dissoudre, mais en y établissant un lien vivant, dynamique, réciproque. Ce concept, au cœur d'une poétique du lien, ouvre une voie pour penser une autre manière d'habiter l'espace, le temps et le langage.

²³ Jean Paul Filiod. *Au-delà de l'art : créativité et expérience esthétique. Gérontologie et Société*, 2011, 137, pp.37-48. ffhals-00659164f

²⁴ Hartmut Rosa, *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*, Paris, La Découverte, 2018.

²⁵ Hildegard Kurt et Andreas Weber, *Réensauvagez-vous ! Pour une nouvelle politique du vivant*, Paris, Le Pomnier, 2021.

²⁶ Jean Paul Filiod. *Au-delà de l'art : créativité et expérience esthétique. Gérontologie et Société*, 2011, 137, pp.37-48. ffhals-00659164f

Dans son œuvre *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*²⁴, Hartmut Rosa propose une critique puissante de l'aliénation moderne. À ses yeux, les sociétés contemporaines, soumises à une logique d'accélération et de contrôle, tendent à produire une expérience du monde marquée par la mutité : le monde ne nous « parle » plus, il devient silencieux, figé, indifférent. Cette perte de relation vivante est le cœur de l'aliénation moderne, où le sujet ne se sent plus en lien avec ce qui l'entoure, où l'expérience devient plate, instrumentale, désenchantée.

Face à cela, Hartmut Rosa propose le concept de résonance comme réponse : une manière d'être au monde fondée non sur la maîtrise, mais sur l'écoute, la disponibilité, la co-transformation. Résonner, c'est entrer dans une relation vivante où le monde m'affecte et où je peux lui répondre. Cette réciprocité, fragile, non programmée, est au fondement d'un rapport existentiel profond et vibrant.

Le carnet de marche peut être compris comme un espace de résonance. Il ne se limite pas à une fonction documentaire. Il capte, il traduit, il met en vibration le monde. Par son écriture fragmentaire, sensorielle, située, le carnet accueille les signaux du monde, les modulations affectives de l'instant, les épaisseurs du réel. Il se fait lieu d'attention, de lenteur, d'émerveillement — autant de dispositions qui, chez Hartmut Rosa, conditionnent l'émergence d'une relation résonante.

John Dewey, dans *L'art comme expérience*, insistait déjà sur le fait que l'expérience esthétique est une manière d'entrer dans une relation de qualité avec le monde. Cette perspective rejoint celle de Hartmut Rosa : il s'agit moins de « produire » que de vivre une rencontre transformatrice, où l'expression est autant affective que cognitive.

Dans cette optique, le carnet est un acte de présence autonome. Il ne s'agit plus d'observer le monde mais de s'ouvrir à lui pour s'y relier. Avec cette posture, le carnet de marche réhabilite le lien, non comme fusion mais comme résonance active. Ce lien au monde n'est pas passif : il suppose un prolongement poïétique au réel proposant ainsi une réinvention du lien. Outil de résistance douce, le carnet oppose à la surdité du monde marchant une écoute profonde, une attention vibrante, une fidélité au sensible.

Dans le contexte de vulnérabilité du monde contemporain - écologique, politique, relationnelle - la création est un acte vital de soin et de connaissance. Andreas Weber, Hildegard Kurt²⁵ comme Jean-Pierre Filiot²⁶ s'accordent à penser la création non comme finalité esthétique mais comme une manière d'entrer en relation : avec le monde, avec soi, avec l'autre. Ce type de relation n'est ni pure contemplation, ni froide distanciation : c'est une modalité active, située et incarnée de connaissance.

Créer est alors un acte de soin, au double sens du terme : prendre soin du monde en le regardant attentivement, en lui prêtant attention et soigner le monde, en s'exposant à ses formes, à sa densité, à ses résonances, pour y puiser de quoi se relier, penser tenir. Ainsi, la créativité offre un espace de résistance qui permet de tenir ensemble ce qu'on a tendance à mettre à distance : le sensible et l'intelligible, l'émotion et la réflexion, le singulier et le commun.

Lieu d'épreuve de cette double fonction, le carnet de marche transforme et produit du savoir. Il ne s'agit pas ici d'un savoir théorique, mais un savoir situé, affecté, réflexif

Ténès, jeudi 18 septembre 1902, 9 heures matin.

L'automne vient. Un grand vent s'est mis à souffler souvent, et le ciel se couvre de nuages gris. Il pleut aussi parfois. Le vent gémit, comme jadis la bise, là-bas. Notre vie continue monotone, et serait supportable sans l'éternelle question d'argent. Cependant, ici, il y a au moins la sécurité du strict nécessaire.

Comme l'illustre cet extrait, la description de l'automne - le vent qui souffle, le ciel gris, la pluie - n'est pas un simple relevé météorologique, mais s'inscrit dans une modalité vécue de connaissance. Le style très

épuré invite à une attention fine portée au moment présent faisant écho à l'idée de prendre soin du monde en le regardant attentivement.

Si la description est d'abord sensorielle, elle est presque immédiatement habitée par une mémoire affective « *comme jadis la bise, là-bas* ». Le vent n'est plus seulement un phénomène naturel, il est le messenger d'une expérience passée permettant ainsi un premier pas vers la pensée. Isabelle Eberhardt installe ainsi un dialogue avec le réel dans lequel le sensible ouvre sur l'intelligible.

Ensuite le passage glisse vers une réflexion sociale et existentielle qui est inscrite dans la continuité de la description sensible. Cette articulation permet d'éviter une séparation entre observation et pensée, entre émotion et réflexion. Le style ici, permet parfaitement d'illustrer la notion de savoir situé : la connaissance ne se veut pas universelle mais enracinée dans une expérience singulière, fragile et réelle.

Enfin, la reconnaissance lucide de la sécurité du strict nécessaire traduit une forme de résilience incarnée, la créatrice ne se contente pas de décrire de manière passive, elle s'expose aux formes et aux résonances du monde pour le soigner et se soigner elle-même.

En somme, dans ce passage, la description devient pensée par le jeu de la mémoire affective, du

ressenti corporel et de la réflexion critique. Le style, par sa concision, son attention aux détails sensoriels et son agencement produit un savoir réflexif et incarné. Le carnet est alors un acte de création qui engage le corps et l'esprit, incarnant pleinement l'idée d'une créativité comme modalité active d'un soin actif du monde et de soi.

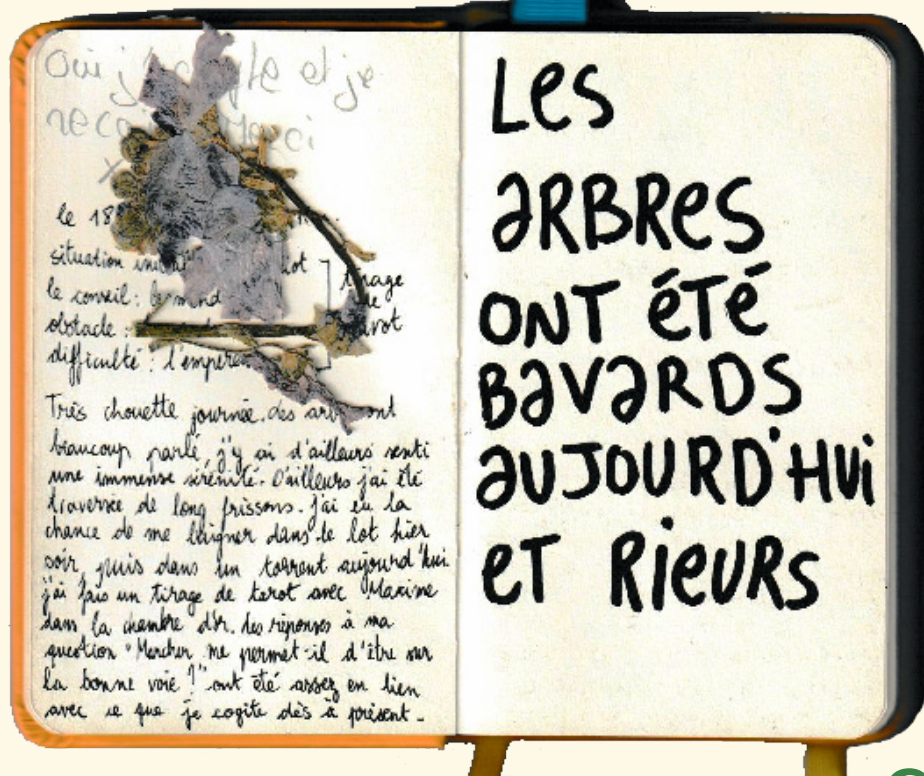
Ainsi, le carnet de marche s'impose comme un espace pluriel : à la fois archive intime du vécu, forme d'art modeste et critique incarnée du monde.

Par le geste		créatif, il
fabrique des	Il dépasse le simple rôle de journal de bord pour devenir une véritable poétique du savoir, où se mêlent sensible et réflexion, expérience incarnée et pensée critique.	récits situés,
attentifs et		relationnels,
qui renouent		avec une
connaissance		enracinée
dans le corps,		le milieu et
le temps. Ce		faisant, il
invite à une		réinvention de
notre manière		d'habiter le
monde, fondée		sur l'écoute, la
résonance et un		soin actif porté
tant au vivant	qu'à soi-même.	
Mais au-delà de	cette capacité	
à cheminer avec le vivant, à dessiner des routes de résistance poétique, le carnet de marche révèle également un autre pouvoir : celui de sculpter le réel avec la force du vivant. C'est à cette seconde dimension, où la création transforme non seulement le regard mais aussi la matière même du monde, que nous allons désormais nous intéresser.		

²⁷ Voir Annexe Z : Notes de route – Journaliers d'Isabelle Eberhardt, un texte fondateur d'une poétique de la marche (consulté le 30 avril 2025).

Ils ont parlé.

J'ai noté en souriant



[Extrait de carnet personnel.

Page du 18 juin.²⁸]

Sculpter
le réel
avec
la force
du vivant

Créer, dans ce contexte, ne se réduit pas à un acte esthétique isolé, ni à une simple production d'images ou de mots. C'est un geste poïétique : un principe actif et transformateur, une manière de participer au vivant, de se relier à lui, de le faire vibrer à travers le corps, la mémoire et le regard. Cette création qui naît au croisement du vécu et du savoir se fait résistance douce à l'anesthésie contemporaine, à la dissociation qui nous éloigne du rythme et de la chair du monde.

À travers ce prisme, des concepts tels que l'enlivenment d'Andreas Weber, l'esthétique relationnelle²⁹ d'Hildegard Kurt, la politique du soin d'Eléna Pulcini ou encore le convivialisme éclairent cette dynamique : ils posent la création comme une réponse sensible au défi écologique, politique et existentiel de notre temps. Créer, alors, c'est réanimer, redonner densité au monde, instaurer du lien, ouvrir des voies d'attention, de présence et de transformation.

²⁸ Voir Annexe A.3 : carnet personnel.

²⁹ Cf. glossaire, p.229

Créer, dans ce contexte, ne se réduit pas à un acte esthétique isolé, ni à une simple production d'images ou de mots. C'est un geste poïétique : un principe actif et transformateur, une manière de participer au vivant, de se relier à lui, de le faire vibrer à travers le corps, la mémoire et le regard. Cette création qui naît au croisement du vécu et du savoir se fait résistance douce à l'anesthésie contemporaine, à la dissociation qui nous éloigne du rythme et de la chair du monde.

À travers ce prisme, des concepts tels que l'enlivenment d'Andreas Weber, l'esthétique relationnelle³⁰ d'Hildegard Kurt, la politique du soin d'Eléna Pulcini ou encore le convivialisme éclairent cette dynamique : ils posent la création comme une réponse sensible au défi écologique, politique et existentiel de notre temps. Créer, alors, c'est réanimer, redonner densité au monde, instaurer du lien, ouvrir des voies d'attention, de présence et de transformation.

Cette dynamique de réanimation s'enracine dans des expériences corporelles souvent marginales ou « obliques », comme en témoigne Jennifer Bélanger :

« Ma présence au monde était oblique, décalée par rapport aux normes. Ma pratique est née de cette expérience corporelle. »

Ce témoignage éclaire le lien entre fragilité perçue et puissance créative : c'est depuis cette position singulière que s'ouvre un autre rapport au vivant, non plus basé sur la maîtrise mais sur l'écoute, la résonance, et la transformation par la création

Dans cette sous-partie, nous explorerons comment la force du vivant s'incarne dans le geste créatif, au carrefour du vécu et du savoir, donnant naissance à des formes qui ne dominent pas mais dialoguent, soignent, résonnent et invitent à penser un autre rapport au monde.

³⁰ Voir Annexe 2 : Extrait de l'entretien avec J.Béranger, réalisé le 6 mai 2025.

³¹ Andreas Weber, La Nature de la vie : Une philosophie pour un monde vivant, Paris, Éditions Mimesis, 2014, pp. 45-67.

³² Cf. glossaire, p.232

³³ Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Au cœur de la création liée au vivant, le concept d'enlivenment³¹ développé par Andreas Weber invite à repenser notre rapport au monde sensible comme un processus de réanimation. Cette idée propose de dépasser l'abstraction et la déconnexion contemporaines en redonnant densité et intensité à notre perception. Enlivenment signifie littéralement « vivification » :

il s'agit de retrouver une attention sensible, incarnée, capable de percevoir la force vitale qui circule à travers les formes naturelles, les textures et les rythmes du vivant.

Créer dans cette perspective n'est plus une simple production d'objets esthétiques, mais un

engagement profond avec le monde, un dialogue où le sensible se fait acte et présence.

Cette approche fait écho à la philosophie d'Henri Bergson, notamment à travers son concept d'élan vital. Selon lui, la vie est une puissance créatrice en mouvement perpétuel, une force qui dépasse les formes figées et stimule une création continue et inventive. L'élan vital est ce mouvement d'expansion de la vie qui anime non seulement les organismes, mais aussi les actes humains, notamment artistiques. La création s'inscrit alors dans ce flux dynamique, elle est l'expression d'une vitalité qui se renouvelle, un « devenir » en acte.

Ainsi, le geste créatif s'avère profondément vitaliste³² : il ne se contente pas d'imposer une forme ou une idée sur

la matière, mais répond au vivant, en vie. Il engage le corps, l'attention, la sensibilité dans une relation active avec les éléments du monde, s'ouvrant à leur puissance propre et à leur potentialité de transformation.

Cette dynamique s'illustre concrètement dans les carnets de marche, où l'observation attentive des formes naturelles ne se limite pas à une simple description. Au contraire, elle donne naissance à des fragments poétiques ou plastiques, des micro-gestes qui rendent compte d'un dialogue entre le regard, le corps en mouvement et le milieu environnant. Ces carnets sont autant d'archives sensibles où se manifeste la force du vivant comme une présence à laquelle la création répond et se laisse habiter.

Cette poïétique du vivant se

manifeste avec force dans les témoignages recueillis dans le cadre du questionnaire Marcher en liberté. Plusieurs femmes y évoquent le fait que des éléments du paysage nourrissent leur geste créatif de manière directe, presque instantanée. L'une d'elles confie :

« Oui les paysages m'inspirent qu'ils soient urbains ou naturels, prendre leur temps d'observer son environnement et les couleurs m'inspire, me donne envie de retranscrire par le dessin ou l'écriture des instants suspendus.³³ »

Ce témoignage souligne combien l'environnement devient source d'inspiration dès lors qu'un espace d'attention s'ouvre. Le monde extérieur n'est plus simple décor, mais réservoir de formes sensibles. Le geste poïétique, ici, naît d'un ralentissement, d'une observation prolongée : il s'enracine dans une présence au monde qui transforme la perception en expression.

Ce type de perception, à la fois intuitive et incarnée, donne naissance à un geste créatif qui n'est pas séparé du monde, mais qui en émane. L'acte de dessiner, de noter, d'écrire devient alors une forme de relation active, presque de

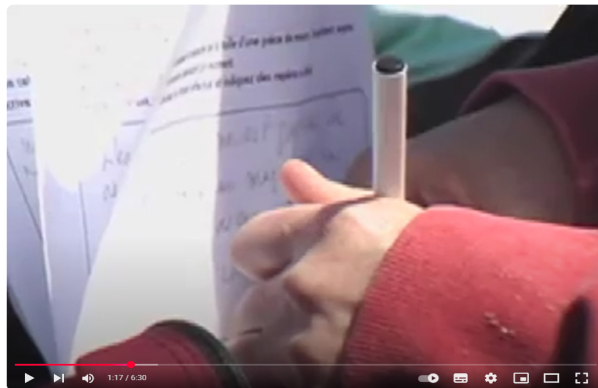
compagnonnage, où les formes naturelles suscitent une réponse poétique.

Jeanne Burgart-Goutal, dans son entretien, parle aussi de cette porosité créative :

« Il y a quelque chose de magique dans la danse ou l'écriture. Ce n'est pas que tu fais, c'est que ça te traverse.³⁴ »



DriftWalk
julebfly 5 abonnés S'abonner
0 0 Partager Télécharger ...



DriftWalk
julebfly 5 abonnés S'abonner
0 0 Partager Télécharger ...

Cette poétique du vivant prend toute sa dimension dans la pratique du Drift walk, telle que proposée dans les carnets de marche utilisés par la chorégraphe Julie Lebel et présentés dans la vidéo. La pratique du Drift-Walk³⁶, développée par Julie Lebel, consiste en des promenades guidées où les participants sont invités à observer leur environnement naturel et à noter leurs sensations, pensées ou dessins dans un carnet. Cette approche encourage une attention accrue aux détails du paysage, transformant l'acte de marcher en une exploration sensorielle et poétique.

Ces carnets, loin de proposer

³⁶ Cf. glossaire, p.228

³⁵ Voir Annexe C : vidéo-performance *Drift-Walks* de Julie Lebel, publiée sur YouTube (s.d.), consultée le 20 avril 2025.

³⁴ Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025



un parcours balisé ou des exercices normatifs, ouvrent un espace d'attention libre. En marchant dans le paysage, le corps se met en résonance avec le rythme du monde vivant : une feuille qui **frémit**, une branche **tordue**, une ombre **passante** deviennent autant de déclencheurs sensoriels qui suscitent l'écriture de fragments. Ces bribes d'images, ces notations inachevées ou spontanées, sont des traces vivantes d'une relation.

Chaque fragment, griffonné à même la marche, est le témoignage d'un moment d'écoute du monde. Il s'agit moins de représenter la nature que de se laisser traverser par elle, d'entrer dans une forme d'écriture où le sensible agit directement. La forme fragmentaire répond ici à la nature même de l'expérience : discontinue, mouvante, poreuse. Elle épouse l'imprévisible du vivant et reflète son caractère non figé.

« Ce qu'il faut faire de sa vie, ce qu'on a fait, c'est pour vénérer toute cette beauté [...].

Être dans
une sorte de
célébration
de ce qui
existe.⁴⁰ »

A l'encontre d'une création coupée du réel une autre orientation émerge : celle d'une poïétique du soin et de la relation. Dans cette perspective, créer ne signifie plus produire mais entretenir - le monde, les liens, la possibilité même de la présence au vivant.

Pour Hildegarde Kurt, l'art relève ainsi d'une forme d'écologie de l'attention³⁷ qui se manifeste dans un engagement sensible à ce qui nous entoure. Dans l'ouvrage « Réensauvagez-vous³⁸ » Hildegarde Kurt et Andreas Weber invoquent une responsabilité humaine envers la nature et la nécessité de repenser notre relation avec le monde vivant. Cette idée remet en cause l'anthropocentrisme traditionnel et invite à considérer la nature comme ayant une valeur propre, au-delà de son utilité pour l'homme. Elle prend tout son sens dans le contexte des crises écologiques actuelles, en appelant à une transformation de nos modes de vie, de nos politiques environnementales et de nos imaginaires collectifs. Il s'agit ainsi d'adopter une posture plus humble, respectueuse et solidaire à l'égard du vivant, ouvrant la voie à des formes de coexistence plus durables.

Cette poétique de la présence s'inscrit également dans la pensée d'Elena Pulcini, qui défend une politique du lien³⁹ enracinée dans les vulnérabilités partagées. Dans ce sens, créer revient à se rendre responsable de ce qui est fragile tout en adoptant une posture qui n'est ni de l'ordre du contrôle ni de la réparation, mais dans une éthique de la cohabitation. Cela rejoint le travail de Jeanne Burgart-Goutal, qui développe un féminisme de l'attention dans laquelle l'écologie s'enracine dans le sensible, le relationnel et le domestique, au cœur d'une résistance douce, puissante et dans les gestes du quotidien.

Ce geste de présence n'est pas productif au sens classique, mais profondément poétique : **il crée du lien,
du sens,
une spiritualité discrète
enracinée dans l'attention au monde.**

Anne Brousmiche, Jardin ouvrier cachant la barre d'immeuble des œillets de poète, 2015⁴¹.



Le lavis qui accompagne le texte — tout en noir et transparences — prolonge cette attention au fragile et à l'éphémère : les formes diffuses, presque organiques, laissent la place au vide et à l'indéterminé. Rien n'est fermé, rien n'impose. Cette ouverture formelle résonne avec l'idée d'une présence au monde non conquérante. Nous ne sommes pas dans une logique de production mais dans une pratique de l'écoute et de l'accompagnement du réel.

³⁷ Cf. glossaire, p.228

³⁸ Hildegard Kurt et Andreas Weber, *Réensauvagez-vous ! Pour une nouvelle politique du vivant*, Paris, Le Pommier, 2021.

³⁹ Pulcini, E. (2021). *Féminisme et convivialisme*. Revue du MAUSS, 57(1), 39-46. <https://doi.org/10.3917/rdm1.057.0039>.

⁴⁰ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

⁴¹ Voir Annexe D : haïku d'Anne Brousmiche (Jardin ouvrier cachant la barre d'immeuble des œillets de poète, 2015), publiée en ligne sur son site officiel (consultée le 20 mars 2025).

Cette approche se retrouve notamment dans le land art discret dont les formes éphémères participent à une esthétique de la discrétion et de l'attention.

Ce type de création ne cherche pas à transformer la nature en œuvre, mais à dialoguer avec elle, à écouter ses rythmes, à lui répondre par des gestes ajustés. C'est une esthétique du lien plus que de la forme, une manière d'habiter l'instant en convoquant tout à la fois le corps, le regard, l'émotion et l'intuition. Le soin devient alors à la fois une méthode, un horizon et une politique — celle d'un monde possible où la création ne détruit pas mais relie, où chaque geste poétique répare doucement le tissu du vivant.

« Jardin ouvrier cachant la barre d'immeuble des œillets de poète »

L'œuvre d'Anne Brousmiche, combinant haïku et encre, incarne avec justesse une esthétique de la discrétion et de l'attention au monde. Le

court poème témoigne d'un regard posé, humble, sur un fragment de quotidien souvent ignoré. Le jardin ouvrier devient ici un espace de résistance douce, un lieu de beauté fragile qui fait écran — sans violence — à la dureté de l'urbanisme. Il ne s'agit pas de dénoncer frontalement, mais de révéler ce qui soigne, ce qui lie, ce qui protège.

Créer avec le vivant ne se limite pas à représenter ou enregistrer ce qui existe. Ils s'agit également d'imaginer et esquisser un autre monde, un monde qui se veut convivial, relationnel et non productiviste. Cet imaginaire convivial naît au cœur d'une vision dans laquelle la création cultive des relations de réciprocité, d'attention et de partage.

Marcel Mauss, avec sa théorie du don⁴², éclaire cette dimension relationnelle de la création. Pour lui, le don est un acte fondamentalement social qui repose sur l'absence d'intérêt utilitaire. Transposé à notre contexte, cela signifie que créer peut être envisagé comme un geste offert, gratuit, détaché de toute visée commerciale ou utilitaire. Ainsi, la valeur de la création ne réside pas dans sa permanence, visibilité ou sa rentabilité mais dans la relation qu'elle instaure. Les gestes les plus simples deviennent des actes de don, de connexion et de présence au monde.

Créer avec le vivant devient

Créer avec le vivant devient alors un exercice d'attention, une manière d'habiter le monde. Ces gestes ne cherchent pas à accumuler ou à produire, mais à révéler la richesse du monde.

alors un exercice d'attention,

Enfin, Edgar Morin apporte une dimension systémique et profondément relationnelle à cet imaginaire convivial. Pour lui, le monde vivant est une toile complexe d'interdépendances où chaque être, chaque geste, chaque pensée s'inscrit dans une chaîne infinie de relations.

une manière d'habiter le monde.

La création, dans cette perspective, devient une manière de tisser des liens, de cultiver la reliance entre humains, non-humains et milieux environnants. Elle participe ainsi d'une véritable écologie de la complexité, qui refuse les simplifications et les séparations abusives. Créer avec le vivant, c'est donc accepter de s'inscrire dans un réseau d'interactions, d'embrasser la richesse des échanges et des coévolutions, en délaissant la logique de la maîtrise et de l'exploitation au profit d'une poétique de la cohabitation.

⁴² Marcel Mauss ,
« *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés primitives* ».

Article
originellement
publié dans
l'Année
Sociologique,
seconde
série, 1923-
1924.



Tatiana Patchama, Terrain vague à usage poétique⁴³

⁴³Voir Annexe E : Terrain vague à usage poétique, intervention in situ de Tatiana Patchama, publiée sur la plateforme de la DDA La Réunion (consultée le 21 mai 2025).

Dans Terrain vague à usage poétique, Tatiana Patchama s’empare d’un espace marginal pour le transformer en un lieu d’expérimentation collective et sensible. Ce projet, qui allie le textile, la marche et la mémoire, repose sur la collecte de vêtements verts donnés par les habitants. Ces fragments d’intimité sont ensuite métamorphosés en paysages cousus, modelés par les mains de celles et ceux qui participent à l’atelier.

Cette œuvre illustre parfaitement l’idée que créer avec le vivant ne consiste pas à produire un objet figé, mais à instaurer une relation. La création y est processuelle, ouverte, évolutive, ancrée dans la lenteur et le faire ensemble. Ce geste artistique s’éloigne des logiques de performance et de rendement pour rejoindre une poétique de l’attention et du partage.

Dans ce contexte, le don est omniprésent : les vêtements offerts, le temps partagé, les gestes transmis. À la manière de Marcel Mauss, Tatiana Patchama nous montre que la valeur de l’art ne réside pas dans l’objet final. Il ne s’agit pas de consommer de l’art, mais d’y participer, d’y entrer comme dans un dialogue.

L’œuvre est donc un acte gratuit, offert à la communauté, permettant de rétablir un lien entre le tissu social et le vivant.

Terrain vague à usage poétique incarne également la vision d’Edgar Morin : elle donne à voir un réseau de dépendances mutuelles.

L’œuvre n’existe que par les liens qu’elle crée – entre les gens, entre les matériaux, entre les mémoires et les gestes. Il s’agit d’une forme de cohabitation artistique, qui respecte la temporalité du vivant, la fragilité des choses, et la puissance du commun.

Créer avec le vivant, tel que nous l'avons exploré ici, ne relève pas d'une posture décorative ou contemplative : c'est une forme de résistance douce mais tenace, un engagement poïétique qui s'oppose non par la violence, mais par l'attention, la lenteur, l'écoute et l'imagination. Face à l'anesthésie affective et cognitive produite par l'accélération, l'abstraction et la marchandisation du monde, la création devient un acte de présence active. Elle densifie notre rapport au réel, elle restaure des liens, elle redonne souffle et sens là où tout semble fragmenté ou désenchanté.

Cette poïétique du vivant invite à cultiver des gestes modestes mais puissants :

**donner, marcher, lier, écrire,
observer, écouter.**

Des gestes qui ne visent pas à maîtriser, mais à cohabiter ; qui ne cherchent pas à imposer une forme, mais à entrer en relation avec ce qui est fragile, mouvant, vivant. Elle ouvre ainsi une autre voie pour penser le politique, le social et l'écologique : une voie relationnelle, sensible et partagée.

C'est dans cette perspective que s'ouvre notre prochaine étape : explorer comment, dans un monde bouleversé par l'Anthropocène, écrire et marcher deviennent des actes de conscience et de reliance. Nous verrons comment ces pratiques, à la fois simples et engagées, peuvent nourrir une cosmopoétique⁴⁴ incarnée, où l'enlivenment ne serait plus un luxe marginal, mais une nécessité éducative, éthique et transformatrice. Car si le monde vacille, peut-être est-ce justement par la beauté de ces gestes discrets que nous pourrions en raviver l'âme.

⁴⁴ Cf. glossaire, p.227

L'ère du vivant, vers un Anthropocène conscient et vivant

C'était trop pour rester muet.



[Extrait de carnet personnel.]⁴⁵

L'Anthropocène est le nom donné à l'époque géologique marquée par l'impact irréversible des activités humaines sur le Terre. Cette époque est souvent abordée à travers des discours abstraits, scientifiques et alarmistes. Cette formulation tend à dessécher notre rapport sensible au monde, à nous éloigner de ce qui est vécu, éprouvé et incarné. Face à cette désensibilisation généralisée, de nombreuses voix émergent pour proposer une nouvelle manière de penser et ressentir l'Anthropocène.

⁴⁵ Voir Annexe A.4 : carnet personnel.

Nicolas Wallenhorst par exemple parle d'un "anthropocène conscient", qui exige une transformation du rapport au vivant à travers des formes de savoirs situées, incarnées et attentives à la fragilité du monde. En réponse à ce constat, Nicolas Wallenhorst propose d'envisager des formes créatrices et relationnelles. Dans cette optique, la politique du vivant telle que défendue par Bruno Latour et Andréas Weber appelle à une reconceptualisation des liens entre humains et non-humains, dans une cosmopolitique de la Terre qui reconnaît l'interdépendance de toutes les formes de vie.

Ce changement de paradigme s'incarne également dans une écologie⁴⁶ féminine qui valorise des pratiques comme la marche, l'écoute et l'écriture

qui tissent une cosmopoétique du quotidien. Tous ces actes deviennent des actes de résistance dans un monde qui devient de plus en plus sourd. Selon Hartmut Rosa et Philippe Lorenté, la lenteur et la sensibilité ne sont plus des fuites mais des formes de présence, de vitalisme créateur à même de réanimer notre relation à la Terre.

Dans ce contexte, la question devient alors éducative :

comment éduquer au vivant dans un monde en crise ? Comment transmettre un rapport sensible, éthique et poétique à la Terre ?

Loin des manuels, ce sont l'art, la marche et l'écriture - en particulier à travers la pratique du carnet de marche - qui apparaissent comme des

médiums puissants pour faire émerger un nouveau type de savoir.

Face aux diagnostics anxiogènes de l'Anthropocène, souvent dominés par des récits de crise, de catastrophe et d'effondrement, certains penseurs appellent à une reformulation sensible et profondément vitaliste de cette ère. Nicolas Wallenhorst, dans le Handbook of the Anthropocene⁴⁷, introduit la notion d'Anthropocène conscient. Il y théorise la possibilité d'une époque dans laquelle l'humanité prend progressivement conscience de sa co-appartenance au vivant, de sa responsabilité, mais aussi de sa vulnérabilité au sein des dynamiques terrestres. Ainsi, ce qu'on peut percevoir comme faiblesses dans notre contexte actuel n'est pas seulement envisagé comme vecteurs de

changements mais surtout comme des valeurs fortes d'un futur à l'issue positive.

Cette conscience n'est pas simplement cognitive. Elle appelle à une conversion de perception, l'idée étant de sortir d'un regard surplombant pour adopter une posture d'écoute, de participation.

C'est précisément cette posture d'écoute et de relation incarnée qu'exprime Jennifer Bélanger dans son témoignage :

« Ma pratique est née de cette expérience corporelle. Je suis portée à creuser la correspondance de sens qu'entretiennent les états du corps avec les états du monde⁴⁸. »

⁴⁶ Cf. glossaire, p.228

⁴⁷ Wallenhorst, N., & Wulf, C. (Éds.). (2023). Handbook of the Anthropocene: Humans between Heritage and Future. Springer.

⁴⁸ Voir Annexe 2 : Extrait de l'entretien avec J.Béranger, réalisé le 6 mai 2025.

Cette transformation du regard, loin d'être purement théorique, s'incarne dans des récits et des gestes concrets, à l'image des femmes qui évoquent une expérience de reconnexion profonde à la Terre, rendue possible par le corps en mouvement. L'une écrit :

« Je me sens vivante,
libre, présente, connectée,
authentique. »⁴⁹

Une autre participante témoigne de la manière dont la marche a transformé son attention au monde vivant :

« Oui je suis plus
attentive aux oiseaux,
aux végétaux. »⁵⁰

Derrière la simplicité de cette phrase se loge une transformation perceptive profonde. Être plus attentif, c'est déjà désapprendre l'indifférence, sortir de l'automatisme pour entrer dans une forme d'écoute active. Ces récits soulignent que l'Anthropocène, pour être vécu consciemment, doit d'abord être senti dans la chair. Il ne s'agit plus seulement

de comprendre notre interdépendance avec le vivant, mais de la vivre, de la traverser, de l'éprouver — à hauteur
d'oiseau, de feuille, de
souffle.

Cela rejoint ce que Bruno Latour appelle une écologie politique incarnée⁵¹. Dans Face à Gaïa⁵², il propose une réflexion philosophique et politique sur la crise écologique contemporaine. Pour lui, le changement climatique est, non seulement un problème environnemental mais surtout une crise de civilisation, il convoque ainsi la Terre comme un acteur à part entière. Il ne s'agit plus de faire de l'écologie une simple conversation de la nature, mais bien de dépasser la dichotomie nature/culture mais de proposer une nouvelle cosmopolitique⁵³.

Dans cette perspective, certaines formes d'engagement sensibles offrent des voies d'expérimentation concrètes de ce changement de paradigme. C'est le cas des marches pour le climat, devenues autant des actes politiques -s'apparentant à de la désobéissance civile- qu'à des formes de performances corporelles de réappropriation du lien à la Terre.

Ces déambulations collectives, comme celles menées par Greta Thunberg

ou les mouvements de jeunes pour le climat, mettent en scène une présence au monde, une inscription physique et symbolique, une manière de dire

**“nous sommes
là, et nous
tenons à ce
monde”.**

De manière encore plus profonde, la Deep Time Walk⁵⁴, qui est une marche méditative de 4,6 km pour représenter les 4,6 milliards d'années de la Terre, propose une expérience incarnée de la temporalité géologique. Elle ne vise pas simplement à transmettre des savoirs, mais à provoquer un choc perceptif. L'idée est de faire sentir dans le corps la disproportion entre la durée humaine et celle de la Terre et ainsi de déplacer notre cadre d'expérience temporelle.

⁴⁹ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁵⁰ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁵¹ Latour, B. (1999). Politiques de la nature : Comment faire entrer les sciences en démocratie. Paris : La Découverte.

⁵² Bruno Latour, Face à Gaïa : Huit conférences sur le nouveau régime climatique, Paris, La Découverte, 2015.

⁵³ Cf. glossaire, p.227

⁵⁴ Deep Time Walk – Explore Earth history and geological time, consulté le 2 mars 2025, <https://www.deeptimewalk.org/>

Cette immersion permet l'expérience avec ce qu'Hartmut Rosa appelle la temporalité lente⁵⁵. Il s'agit d'un temps élargi qui s'oppose à l'accélération moderne et qui devient condition de possibilité pour une nouvelle forme de relation au monde.

L'Anthropocène conscient n'est pas seulement un constat sur l'impact des activités humaines sur la Terre. Il se donne comme tournant perceptif et éthique, un appel à transformer notre manière d'habiter le monde en activant une sensibilité renouvelée et une capacité à percevoir le vivant autrement. Envisagé comme un partenaire, et plus particulièrement un réseau de relations, il est un tissu fragile auquel nous sommes liés. En intégrant corporellement, affectivement et esthétiquement que l'humain a un effet sur le climat, il est possible de convoquer une nouvelle époque de la lucidité sur notre interdépendance radicale avec les systèmes terrestres.

Cette conscience ouvre la voie à une conversion plus profonde et c'est dans ces conditions que l'enlivenment tel que présenté par Andreas Weber prend tout son sens. Il n'est pas un simple supplément d'âme mais une réelle alternative ontologique et politique à la rationalité extractiviste et mécaniste issue des Lumières⁵⁶. Là où les approches classiques de la transition écologique reposent sur des injonctions morales ou des modèles technocratiques, l'enlivenment propose un horizon affectif et existentiel. C'est une écologie du désir, qui repose sur la reconnexion plutôt que sur la privation, sur l'implication plutôt que la culpabilité.

L'expérience sensible de l'Anthropocène se donne ainsi à vivre dans une esthétique du reliement et de l'incarnation. Le corps devient vecteur de connaissance, et l'espace du politique s'élargit aux gestes, aux rythmes, aux émotions. Ce que les marches ou les performances de type Deep Time Walk illustrent, c'est la possibilité d'un agir politique poétique, où la conscience écologique n'est plus dissociée de la présence physique et émotionnelle au monde.

«Je
ne
parle
qu'en mon
nom.En ce
qui me concerne, cette
tragédie est un des chapitres
de notre aventure. Cela reste
malgré tout une expérience fabuleuse,
et je ne l'oublierai jamais, notamment,
pour ce qu'elle m'a apprise. Car le vaste clos
qu'est une expédition himalayenne, est une
école formidable. Si on y ajoute qu'il faut aller au-delà de soi,
continuer d'avancer malgré la fatigue, la pluie ou la soif au long
de chemins ruisselants d'une eau polluée qu'on ne peut pas boire,
que l'on s'enrichit de rencontres au long des routes avec les femmes
sherpanis et les sherpas... Et tous ces souvenirs sur un fond de montagnes
extraordinaires, c'est une chance dans une existence. Une chose est sûre, la
femme que je suis aujourd'hui, je la dois pour beaucoup à la montagne mais aussi à
cette expédition⁵⁷.»

L'extrait se distingue par une écriture personnelle, incarnée, où Micheline Rambaud affirme une parole située — « je ne parle qu'en mon nom ». Le style, sobre mais émotionnellement chargé, mêle réflexions intimes, descriptions sensorielles et rythme fluide, traduisant une pensée en mouvement, à l'image de la marche elle-même.

⁵⁵ Rosa, H. (2010). Accélération : Une critique sociale du temps (D. Renault, Trad.). Paris : La Découverte.

⁵⁶ Weber, A., & Kurt, H. (2021). Réensauvagez-vous ! Pour une nouvelle politique du vivant (A. Pateau, Trad., p. 45). Paris : Le Pommier.

⁵⁷ Voir Annexe F : extrait du récit Voyage sans retour de Micheline Rambaud, publié aux Éditions du Félin (1993) et consulté sur FFME iMag (consulté le 15 mars 2025).

Sur le fond, le texte raconte une transformation : l'épreuve physique de la montagne devient une école de soi, une expérience transformatrice de la sensibilité. Ce n'est pas la réussite de l'expédition qui compte, mais ce qu'elle révèle — la fatigue, la vulnérabilité, la rencontre, l'apprentissage. La montagne n'est pas un objet à conquérir mais un partenaire relationnel, une force éducative, à l'image de la Terre conçue comme actante chez Bruno Latour. Micheline Rambaud témoigne d'un lien profond avec le vivant, d'une reliance sensible et concrète, préfigurant les enjeux de l'Anthropocène conscient. Ce récit illustre concrètement la transformation de soi par l'immersion de soi par l'immersion dans le monde vivant, une nouvelle façon d'être au monde.

Cette transformation sensible, rendue possible par l'expérience directe et incarnée du vivant, trouve un autre prolongement dans les pratiques créatives. Créer devient alors un moyen de relier, mais aussi de ressentir — d'amplifier cette attention au monde et de tisser des formes d'appartenance plus profondes.

Si l'Anthropocène conscient implique une conversion du regard et une attention accrue au monde vivant, cette transformation perceptive appelle également une mise en forme sensible : un acte de création qui ne soit pas détaché de l'expérience, mais au contraire enraciné dans le vécu, dans le corps, dans l'affect.

Créer n'est ici pas un geste ornemental ou autonome, mais une manière d'habiter le monde, de s'y relier, de le rendre à nouveau vibrant.

C'est précisément ce qu'éclaire Andreas Weber dans sa définition de l'enlivenment, qu'il conçoit comme une alternative radicale au paradigme moderne. Pour Weber, l'art ne sert pas à représenter la vie, il est une modalité de vie, un « milieu de réanimation » du sensible⁵⁸. Dans cette optique, les formes artistiques, notamment celles qui s'ancrent dans la lenteur, la marche et l'observation, deviennent autant de façons de faire émerger une présence au monde plus intense et poreuse. L'art n'est plus un miroir du monde.

Hartmut Rosa, de son côté, évoque la résonance⁵⁹ comme la réponse la plus féconde

au monde blessé. Là où la modernité produit de l'accélération et de la déconnexion, la création résonante suppose un ralentissement, une disponibilité, une écoute. Créer devient alors un geste qui permet de sortir de la surdité contemporaine. Le monde répond quand on lui parle, à condition de s'adresser à lui autrement. Dans les pratiques de carnet de marche, cette résonance s'incarne : inscrire un détail de paysage, une nuance de vent, une émotion fugitive, c'est déjà reconnaître la voix du monde, y répondre, s'y accorder.



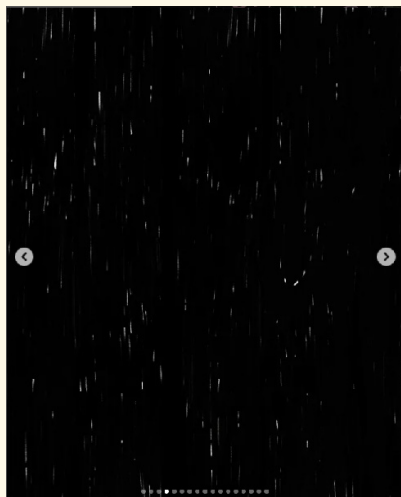
Cette philosophie de la création trouve une traduction concrète dans les carnets de marche qui émergent dans les contextes militants, écopoétiques ou introspectifs. On y voit se déployer une écriture du lien, où l'attention devient un geste politique — parce qu'il refuse l'oubli, parce qu'il nomme, parce qu'il fait exister. Ces carnets ne se contentent pas de documenter : ils transforment

l'expérience, ils ancrent l'émotion dans le tangible. La marche, ici, n'est pas simplement un déplacement, mais une traversée sensorielle et cognitive, qui permet au sujet de se reconnecter à un monde trop souvent perçu comme muet.

⁵⁸ Hétier, R., & Wallenhorst, N. (2020). L'Enlivenment comme éducation en Anthropocène. *La Pensée écologique*, 2020/1 (5), 11. <https://doi.org/10.3917/lpe.005.0011>

⁵⁹ Rosa, H. (2018). *Résonance : Une sociologie de la relation au monde* (P. Ivernel, Trad.). Paris : La Découverte.

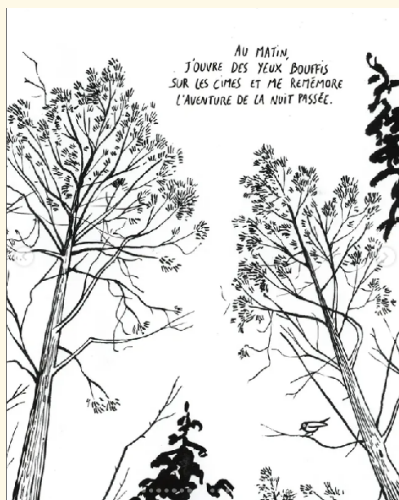
⁶⁰ Neyrat, F. (2016). L'« écologie politique » de Bruno Latour. Dans *La part inconstructible de la Terre : Critique du géo-constructivisme* (pp. 165–189). Paris : Le Seuil. <https://shs.cairn.info/la-part-inconstructible-de-la-terre--9782021296488-page-165?lang=fr>



L'œuvre en question est une illustration publiée sur Instagram par l'artiste Lauriane Miara, intitulée « Une histoire à dormir debout ». Elle représente une scène onirique mêlant éléments naturels et figures humaines, dans une palette de couleurs douces et apaisantes.

L'illustration présente une composition verticale, avec un personnage central allongé sur le sol, entouré de végétation luxuriante et d'animaux stylisés. Le trait est fin et précis, évoquant une esthétique proche de la gravure ou de la linogravure, tandis que les couleurs renforcent l'atmosphère de calme et de contemplation. Les éléments naturels semblent fusionner avec le corps du personnage, suggérant une symbiose entre l'humain et son environnement.





Publiée sur Instagram, cette œuvre bénéficie d'une diffusion large et immédiate, touchant un public varié au-delà des cercles artistiques traditionnels. La plateforme permet une interaction directe entre l'artiste et les spectateurs, favorisant des échanges autour des thèmes abordés. Elle devient ainsi un outil de sensibilisation et de transformation, en phase avec les enjeux de l'Anthropocène conscient.

Cette œuvre illustre parfaitement les concepts abordés, notamment l'enlivenement d'Andreas Weber et la résonance d'Hartmut Rosa. En représentant une fusion harmonieuse entre l'humain et la nature, l'illustration incarne une alternative sensible à la vision dualiste de la modernité. Elle invite le spectateur à ressentir une connexion profonde avec le vivant, à travers une esthétique de la lenteur et de l'attention.

En somme, cette illustration constitue un exemple pertinent de la manière dont le carnet de marche peut participer à une réorientation de notre rapport au monde, en favorisant une sensibilité renouvelée et une conscience accrue de notre interdépendance avec le vivant.

Si la création peut devenir un geste de reliance et de résonance face à un monde blessé, elle se prolonge aussi dans des pratiques situées, incarnées, souvent portées par des voix féminines. Ces écritures en marche et ces formes de sensibilité engagée esquissent les contours d'une écologie féminine, où l'éthique de la lenteur devient condition d'une écoute du vivant.

Certaines formes de résistance ne prennent pas la voie du spectaculaire ou de la confrontation directe. À rebours de l'accélération dominante, ces pratiques se déploient dans un temps étiré, incarné, sensible. Elles relèvent de ce que Jeanne Burgart-Goutal appelle une écologie féminine, c'est-à-dire une manière d'habiter le monde à partir d'un positionnement situé, modeste, mais profondément transformatif.

⁶¹ Voir Annexe G : publication Instagram de Lauriane Miara, Une histoire à dormir debout (15 mai 2025), mêlant texte poétique et illustration numérique.

« Ce qu'il faut faire de sa vie, ce qu'on a fait, c'est pour vénérer toute cette beauté [...]. Être dans une sorte de célébration de ce qui existe⁶². »

Ce regard contemplatif n'est pas passif : il devient un acte d'engagement poétique, une façon de dire

« Oui »

au monde blessé. C'est dans cette écoute du monde, discrète mais transformatrice, que s'enracine une résistance douce — celle qui choisit l'attention, la gratitude, et l'humilité comme fondements d'une cosmopolitique sensible.

⁶² Voir Annexe 1 : Extrait de l'entretien avec J.Burgart-Goutal, réalisé le 19 mai 2025.

Chez Jeanne Burgart-Goutal, marcher devient une manière de se relier au vivant en cultivant l'écoute, le ressenti, la disponibilité. Il ne s'agit pas de marcher pour aller quelque part, mais pour s'accorder au rythme du monde, pour prêter attention à ce qui nous traverse et à ce que nous traversons. Ce geste simple déplace le regard : il recentre l'expérience sur le corps en mouvement, sur la sensation du sol sous les pieds, sur l'interaction fine avec les éléments. En cela, il rejoint la perspective de Vinciane Despret ou de Donna Haraway :

**penser avec les
pieds, avec les
entrailles, avec
les affects.**

L'écosophie féminine se caractérise aussi par une attention aux gestes discrets, aux pratiques de soin souvent invisibilisées. Elle ne vise pas la production d'un savoir universel mais l'élaboration d'une relation au monde singulière, incarnée, tissée d'expériences, de vulnérabilités partagées et de temporalités lentes. Ces dimensions, longtemps reléguées à la sphère du privé ou du féminin, retrouvent ici une puissance politique. Comme le souligne Elena Pulcini dans ses réflexions sur le care⁶³ et le convivialisme⁶⁴, il s'agit de penser une éthique non plus fondée sur la maîtrise, mais sur la responsabilité relationnelle, sur l'attention concrète aux interdépendances.

Dans cette perspective, la lenteur n'est pas une forme d'inaction, mais une condition de présence au monde, une manière de résister à la violence de l'urgence permanente. Elle permet d'entrer en résonance avec le vivant, selon les termes de Hartmut Rosa, de tisser des relations moins instrumentales, plus dialogiques. La lenteur devient ainsi une temporalité politique, qui refuse les logiques de performance pour ouvrir un espace à la perception, à l'écoute, à la transformation.

Cette éthique se retrouve dans de nombreuses pratiques d'écriture féminines liées à la marche, notamment dans les carnets de terrain, les journaux

intimes de militantes ou de chercheuses engagées, où s'entrelacent contemplation, colère, lucidité et tendresse. Ces écritures portent en elles un rapport au monde où la douceur n'exclut pas la radicalité, où l'attention devient résistance. Les mots n'y sont pas seulement des outils de narration ou d'argumentation : ils sont vecteurs de reliance.

On pense par exemple aux récits de femmes comme Rebecca Solnit, qui dans *Wanderlust*, tisse les fils entre déplacement physique et déplacement intérieur, ou encore à Linda Bortoletto, ancienne capitaine de gendarmerie, devenue exploratrice et écrivaine, dont les carnets mêlent rigueur,

douleur, spiritualité et quête de réconciliation avec la Terre. Ces voix féminines, multiples et hétérogènes, participent d'une cosmopoétique du vivant, où l'écriture, la marche et le soin s'imbriquent pour esquisser une autre manière de penser l'écologie – non comme gestion, mais comme expérience vécue et partagée.

⁶³ Cf. glossaire, p.227

⁶⁴ Cf. glossaire, p.227

⁶⁵ Solnit, R. (2001).

Wanderlust: A history of walking. London: Verso.

Dans le carnet de voyage de Greta Thunberg publié par TIME⁶⁶, un passage marquant allie description de paysage et émotions profondes, illustrant les thèmes du doute, de la colère, de l'écoute, de l'engagement et de la douceur. Lors de son arrivée à New York après une traversée de l'Atlantique, Greta décrit :

« After 14 days at sea we sailed past the Statue of Liberty, stepped ashore in Manhattan and took the red subway line uptown towards Central Park. My sea legs were shaking and all the impressions from people, scents, and noises became almost impossible to take in. »

Ce passage reflète sa douceur et sa vulnérabilité face à l'agitation urbaine, contrastant avec la tranquillité de l'océan. Plus tôt dans son carnet, Greta Thunberg exprime son doute et sa colère face à l'attention médiatique :

Enfin, elle évoque son engagement et sa détermination lors de son discours à l'ONU :

« I've never been angry in public. I've barely even been angry at home. But this time I've decided that I have to make the most out of the speech. »

« Presidents, prime ministers, kings, and princesses, all come up to me to chat. People recognize me and suddenly see their opportunity to get a selfie which later they can post on their Instagram – with the caption #savetheplanet. Perhaps it makes them forget the shame of their generation letting all future generations down. I guess maybe it helps them to sleep at night. »

Ce passage illustre comment Greta Thunberg canalise ses émotions pour transmettre un message puissant, combinant écoute intérieure, engagement profond et une certaine douceur dans sa détermination.

Ces extraits offrent une perspective nuancée sur les émotions et les motivations de Greta Thunberg, enrichissant la compréhension de son parcours et de son activisme.

Le carnet de voyage de Greta Thunberg, publié sur la plateforme numérique grand public Time, illustre parfaitement l'émergence d'une écriture engagée et incarnée, accessible à un large lectorat. Sa forme hybride, mêlant journal intime, récit de terrain et méditation personnelle, se caractérise par une écriture

simple et directe, qui traduit une expérience vécue avec authenticité, où se mêlent colère, doute, fatigue et espoir. Cette posture subjective invite à une proximité rare entre autrice et lecteur·rice, instaurant un espace sensible d'échange plutôt qu'une simple dénonciation. La diffusion sur un média ouvert

et gratuit souligne une démarche éthique et politique, visant à dépasser les barrières élitistes du savoir et à favoriser un lien empathique avec la crise écologique. Ce carnet s'inscrit ainsi dans une

écosophie féminine, où la sensibilité, l'écoute et l'engagement se conjuguent pour ouvrir une temporalité de la lenteur, propice à une relation renouvelée au vivant et au commun.

Dans cette dynamique d'attention au vivant et de ralentissement du regard, le carnet devient plus qu'un simple support d'écriture : il se transforme en une véritable cartographie sensible de l'Anthropocène, capable de relier expériences intimes et enjeux planétaires.

⁶⁶ Voir Annexe H : extrait du journal de voyage de Greta Thunberg, publié dans TIME (10 juillet 2020), relatant six mois de déplacement engagé entre les États-Unis et l'Europe.

Aujourd’hui, la question n’est plus seulement de témoigner d’un monde en crise, mais de trouver des formes capables de soutenir une pensée du vivant dans sa complexité, sa vulnérabilité et sa beauté fragile. Le carnet, en tant qu’objet et pratique, apparaît comme un dispositif modeste mais profondément transformatif. Il est cartographie sensible, forme de résistance et éthique de la relation.

Souvent nomade, le carnet épouse une temporalité lente. Il témoigne d’un rapport au temps et à l’espace qui rompt complètement avec l’accélération contemporaine telle que dépeinte par Hartmut Rosa. Dans cette logique, le carnet est d’abord un lieu de résonance : il permet de s’accorder aux rythmes du vivant, d’en écouter les modulations, les tensions, les silences. Il ne cherche en aucun cas à suivre une logique dominante dans son rapport au vivant.

Loin d’un récit linéaire ou finalisé, le carnet se compose d’autant de formes que de traductions d’une éthique de l’impermanence, de l’instant, et de l’écoute. Ainsi, le carnet est un outil de connexion, plus que de démonstration. Il opère alors un geste

vitaliste, qui permet de lutter contre la paralysie que peut conduire la lucidité sur l’état du monde. En mettant en récit le monde commun, comme un entrelacs de vécus situés, de géographies affectives, de relation incarnée cet objet, ce geste, permet d’imaginer une nouvelle manière de cohabiter, qu’on pourrait nommer “habiter poétiquement le monde”.

En accueillant de la discontinuité du monde, le carnet devient un espace de cosmopoétique incarnée. Cette idée se déploie jusque dans sa forme et sa diffusion qui épouse la pluralité. Elle traduit une volonté d’accueillir ce qui ne se dit pas dans les discours savants ou militants. Le carnet devient alors un support de connaissance mineure, au sens deleuzien du terme : une connaissance ancrée dans le corps, les émotions, la fragilité, la subjectivité — autant d’éléments longtemps marginalisés dans les récits dominants.

Face à l’Anthropocène, non comme simple époque géologique mais comme épreuve existentielle, une transformation s’impose - non par injonction, mais par appel. Appel à sentir, ressentir, à relier à créer. Loin des

abstractions technocratiques ou des récits de fin du monde, c'est une autre voie qui s'ouvre : celle d'un Anthropocène conscient, attentif à la fragilité du vivant et à la puissance transformatrice de la sensibilité.

Ce tournant est à la fois politique et poétique. Il nous invite à quitter le regard dominateur pour adopter une posture d'écoute. Écouter la Terre comme sujet, entrer en résonance avec ses rythmes, ses silences, ses blessures. Marcher devient alors un acte :

**marcher pour penser
marcher pour sentir
marcher pour écrire**

Les carnets, les gestes, les voix — souvent féminines — tracent ainsi des chemins d'attention, où chaque mot est une tentative de réparation, chaque image un fragment de reliance.

C'est dans cette lenteur assumée, dans cette vulnérabilité partagée, que se construit une autre écologie : incarnée, située, vécue. Elle ne repose pas sur le surplomb du savoir mais sur l'humble tissage de relations. L'écriture,

le dessin, la marche, deviennent non plus seulement des pratiques esthétiques ou individuelles, mais des manières de faire monde, de réanimer le lien entre soi et le vivant.

Là où la modernité nous a appris à nous extraire du monde, les voix contemporaines — de Nathanaël Wallenhorst à Bruno Latour, d'Andreas Weber à Hartmut Rosa, de Rebecca Solnit à Greta Thunberg — nous rappellent que nous en faisons partie. L'Anthropocène conscient n'est pas une injonction de plus. Il est une invitation à la présence : pleine, sensorielle, engagée.

Ainsi, écrire, marcher, écouter, ce n'est plus fuir la crise : c'est y répondre autrement. C'est refuser l'anesthésie générale par une attention aiguë. C'est, dans un monde blessé mais encore vibrant, affirmer que la douceur est politique, que la création est résistance, et que l'on peut, pas à pas, retrouver le chemin d'une cohabitation sensible avec la Terre.

Au fil de cet axe, nous avons suivi la trajectoire d'un élan vital créateur qui irrigue la création contemporaine comme un mouvement profondément vivant, pluriel et dynamique. De cette force première, animée par une pulsion vitale, nous avons vu naître une création sensible qui se déploie dans des relations attentives et respectueuses avec le vivant. Cette création relationnelle ne se réduit pas à la simple production d'objets esthétiques : elle engage une poétique située, consciente des enjeux écologiques et historiques de l'Anthropocène, où l'art devient un terrain d'expérimentation éthique et politique, un lieu où se réinventent nos manières d'habiter le monde.

Créer avec le vivant, c'est alors faire émerger une esthétique du lien, où la création est à la fois une forme de résistance douce et une invitation à la transformation. Elle réintroduit la sensibilité dans un monde souvent anesthésié par l'industrialisation, la séparation et la violence. Cette poïétique est traversée par une tension entre la délicatesse et la force, l'intime et le cosmique, révélant que le geste

artistique peut être un acte politique profondément engagé, mais aussi une manière de réenchanter le monde par le soin, le respect, et le tissage de relations durables. Elle ouvre une fenêtre sur une autre manière de faire monde, fondée sur la reconnaissance de la vulnérabilité partagée entre humains et non-humains, et sur la nécessité d'un dialogue renouvelé avec la nature.

Cependant, cette création relationnelle ne peut se cantonner à l'abstraction du geste ou à la surface des formes. Elle appelle une incarnation qui s'enracine dans le corps, dans le souffle et dans le mouvement. C'est dans l'expérience vécue du corps en marche, sensible à l'air, au sol, aux rythmes du monde, que la poïétique trouve une véritable chair. Le corps devient alors le lieu d'une écoute attentive, un point d'ancrage où se rejouent les tensions entre emprise et reliance, domination et communion.

Jeanne Burgart-Goutal insiste sur cette capacité du corps à s'accorder au monde vivant à travers le rythme et la lenteur :

« J'ai eu l'impression aussi que par la lenteur, il y a un accès à une forme de présence, qui, pour moi, était une sorte de réconciliation avec le monde. [...] C'est comme si ça met un peu dans une sorte de consonance, de résonance avec le monde⁶⁷. »

⁶⁷ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Cette résonance désigne une forme d'accord sensible, fragile mais profond, entre l'individu et ce qui l'entoure. La marche lente devient ici un geste de réparation perceptive, une manière de se raccorder à un monde souvent désynchronisé par l'accélération technologique et cognitive

Cette attention incarnée interroge la manière dont la marche et le souffle, gestes simples mais essentiels, peuvent renouer une relation vivante et réparatrice avec un monde qui tend à l'anesthésie sensorielle.

Ainsi, ce passage du geste créatif au souffle incarné prépare une nouvelle étape, un déplacement du regard vers le corps vivant, en quête de sens et de profondeur. Il s'agit désormais d'explorer comment ce corps, en mouvement et en écoute, peut devenir le vecteur d'une poétique qui ne se limite plus à la création d'œuvres, mais qui se déploie dans l'expérience même de l'être-au-monde. C'est ce chemin que nous emprunterons dans l'Axe 2, pour approfondir cette incarnation du sensible et de la relation, là où le souffle rejoint la matière, où le corps dialogue avec le monde, et où se joue une forme d'émancipation par la sensibilité et le mouvement.

**Le souffle
retrouvé :
marcher entre
dominance et
reliance**

Dans un monde où la logique dominante tend à fragmenter, contrôler et instrumentaliser le corps et le sensible, retrouver le souffle — cette respiration profonde et incarnée — devient un acte fondamental de résistance et de réconciliation. La marche, loin d'être un simple déplacement, se révèle alors une expérience poïétique où le corps se déploie en relation vivante avec le milieu, renouant avec un lien oublié ou menacé par les dynamiques extractivistes et technicistes.

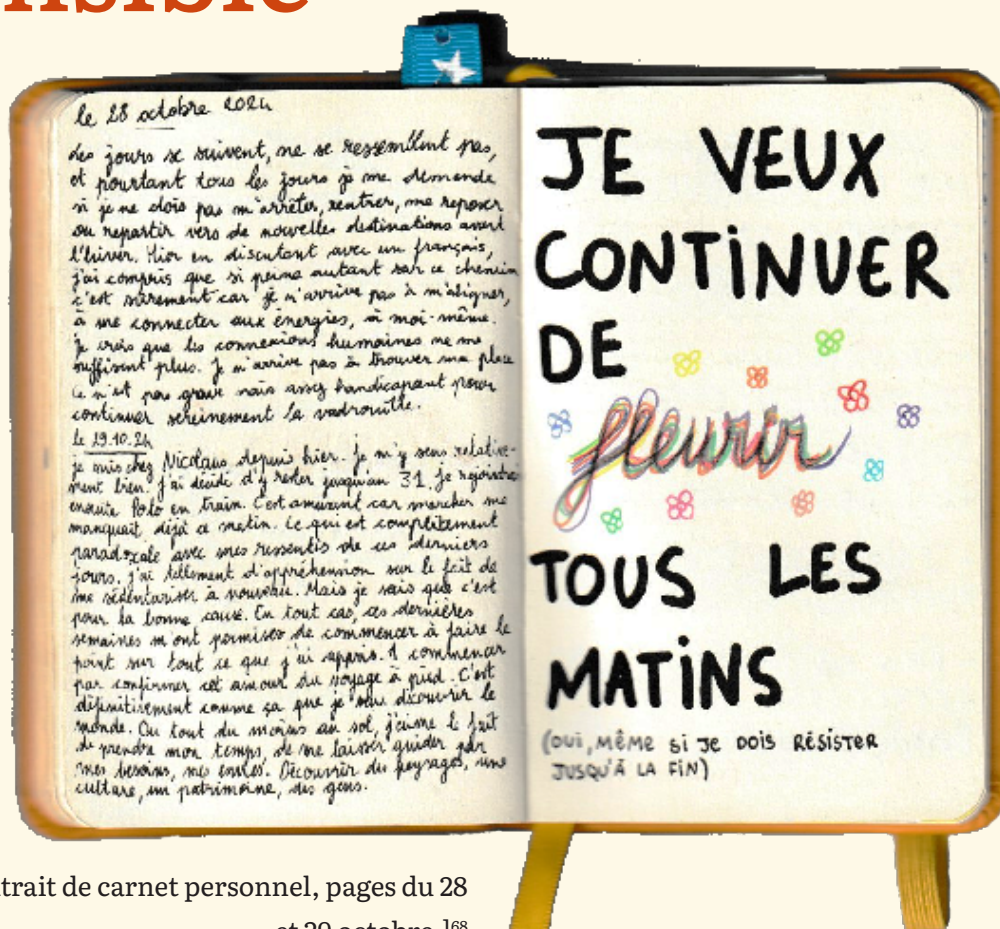
L'emprise sur le monde sensible, souvent imposée par des normes sociales, politiques et économiques, tend à dissocier l'humain de son corps, de son environnement et de ses affects. Cette domination anesthésie l'attention, réduit la subjectivité incarnée à une fonction utilitaire, et efface peu à peu la voix silencieuse qui émane de notre chair. Pourtant, s'enraciner par le corps dans le souffle du sensible, c'est renouer avec une écoute intime, une attention vigilante où le sensible devient un espace d'engagement éthique et d'ouverture au monde vivant.

Ce parcours invite à écouter cette voix silencieuse du corps — cette pré-réflexivité incarnée, ce savoir premier qui traverse le sujet, qui tisse une continuité entre ce que nous vivons et ce que nous devenons. Redécouvrir ce souffle, c'est réhabiliter une subjectivité poïétique, capable d'embrasser la vulnérabilité, de résister aux normes oppressives et de réinventer une coexistence respectueuse avec le vivant.

Dans cet axe, nous interrogerons d'abord les mécanismes d'emprise qui réduisent et fragmentent le sensible, avant de voir comment la marche et l'attention incarnée ouvrent un chemin d'enracinement et de reliance, pour enfin écouter cette voix corporelle qui, dans sa discrétion même, peut réveiller une éthique profonde et renouvelée.

L'emprise sur le monde sensible

Parfois,
écrire
"fleurir"
suffit
à tenir
debout.
Je n'avais
que ça.
Et c'était
assez.



[Extrait de carnet personnel, pages du 28
et 29 octobre.]⁶⁸

⁶⁸ Voir Annexe A.5 : carnet

Dans un monde qui valorise la vitesse, l'efficacité et la maîtrise, le corps devient souvent accessoire, voire obstacle.

Ce qui ne produit pas, ce qui souffre, ce qui déroge aux normes est relégué aux marges du sensible, comme un silence pesant au cœur de nos sociétés modernes. À l'heure où la rapidité s'impose en cadence, le rythme du corps se désynchronise, et la richesse sensorielle s'étiole peu à peu, emprisonnée dans des logiques disciplinaires et des attentes normatives qui étouffent la chair et son expérience vivante. Ce constat d'une dépossession sensorielle invite à interroger non seulement la place du corps, mais aussi la manière dont le sensible est colonisé par des forces invisibles.

Ce que Michel Foucault nommait biopouvoir illustre cette capacité du pouvoir moderne à modeler les corps jusqu'au souffle même, transformant les êtres en objets dociles et contrôlés. À cette emprise s'ajoute la notion de Corpocène⁶⁹, qui désigne une ère où les

normes envahissent la chair, jusqu'à saturer les expériences sensorielles de modèles sociaux et culturels uniformisants.

Cette emprise sur le sensible ne relève pas seulement d'une domination sociale, elle engage aussi une violence esthétique et existentielle, où le corps se trouve aliéné, coupé de son potentiel d'auto-affection et de création. Le féminisme du corps vécu, porté par des voix comme Gabrielle Doré ou Jeanne Burgart-Goutal, souligne la nécessité urgente de reconnaître et de résister à cette aliénation incarnée.

⁶⁹ Cf. glossaire, p.227

Pourtant, dans les plis de cette oppression sensorielle, surgissent des gestes de résistance incarnée. La marche, l'écriture, la création deviennent alors des tactiques pour réinvestir le corps et renouer avec un monde sensible trop longtemps confisqué. Ce mouvement de réappropriation n'est pas une simple esthétique désincarnée, mais une véritable poétique de survie, un art de l'insubordination à travers lequel s'invente une manière vivante d'habiter le monde. En prolongeant le chemin du carnet, qui se fait archive d'un corps en résistance, cette sous-partie explore comment ces gestes incarnés s'érigent en rempart contre l'effacement du sensible, esquissant ainsi une réponse vivante à l'ère de l'aliénation.

Dans nos sociétés modernes, le corps est progressivement

dépossédé de sa puissance sensible et de son autonomie vitale. **Ce corps, jadis lieu d'expérience, d'éveil et de présence incarnée, est désormais soumis à une logique de contrôle et de normalisation** qui le transforme en un simple objet à calibrer, optimiser, domestiquer. Le souffle qui anime ce corps se voit réduit à une mécanique froide, vidée de sa richesse et de sa spontanéité.

Michel Foucault a précisément nommé ce phénomène biopouvoir⁷⁰ : un dispositif diffus, totalisant, qui ne se contente pas de réguler les actions extérieures, mais investit la chair même, modèle les corps dans leurs profondeurs, gouverne le rythme du souffle, la posture, les gestes, jusqu'aux ressentis intimes. Ainsi, la discipline ne s'exerce plus seulement

par la force visible, mais par des normes socialisées intériorisées puis incorporées, donnant naissance à des corps dociles, normés, invisibles, conformes à des standards imposés.

⁷⁰ Cf. glossaire, p.227

Ces normes ne se limitent pas à des règles explicites ; elles forment un maillage complexe et diffus de prescriptions esthétiques, rythmiques, comportementales et corporelles. On attend du corps qu'il soit fonctionnel, rapide, mince, productif, sans plainte ni pause. Il doit se taire pour mieux se conformer. Ces injonctions façonnent jusqu'à nos manières de marcher, de respirer, d'exister. Hartmut Rosa parle d'un monde « désynchronisé » du vivant, où le corps ne trouve plus d'accord avec son environnement, tandis que Foucault évoquait déjà ce pouvoir qui « pénètre jusqu'au détail du geste ». Ces normes sont d'autant plus violentes qu'elles sont invisibles, intériorisées et incarnées. David Lorenté les regroupe sous le concept de Corpocène, une époque où la saturation normative envahit la chair : sociale, culturelle, écologique.

C'est précisément ce que pointe Jeanne Burgart-Goutal dans son rapport au corps et au rythme :

« Je me suis longtemps interrogée sur pourquoi je suis aussi lente [...] et en fait, déjà chez les enfants, c'est un refus. Il y a apparemment, effectivement, quelque chose de l'ordre du non, du refus là-dedans⁷¹. »

Dans ce ralentissement assumé, elle identifie une forme de résistance incarnée à la norme de productivité. La lenteur devient une forme de désobéissance sensorielle, un refus d'adhérer aux cadences imposées, un geste existentiel pour reprendre possession de son corps et du monde.

⁷¹ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Cette ère se caractérise par une intrusion des normes jusque dans le souffle même, dans notre manière d’habiter corps et environnement. Le sensible, loin d’être un espace d’ouverture et de rencontre, devient un champ de bataille saturé de signaux contradictoires, d’exigences d’efficacité, de rapidité et de conformité.

L’un des témoignages collectés dans l’enquête illustre de manière saisissante cette dépossession sensorielle et la manière dont la marche vient réactiver une conscience corporelle mise sous silence. Une participante confie :

« Je cherche à vivre la lenteur, mes sens s’éveillent davantage, je m’imprègne énormément des milieux et je suis plus proche du vivant qui m’entoure, plus connectée et en phase avec moi-même. [...] Quand je marche, ce sont les sens qui sont au premier plan... C’est une explosion de nuances sensorielles entre l’ouïe, le toucher, l’odorat et la vue forcément. Mais la vue n’est plus forcément le premier sens, les autres prennent davantage de place⁷² ».

Dans ce décentrement perceptif, c’est bien une révolte discrète contre l’aliénation normative qui s’exprime : retrouver une hiérarchie des sens non dictée par les impératifs sociaux de performance ou de productivité, mais par une attention renouvelée au corps vivant. Le geste de marcher se révèle ici comme une pratique d’émancipation sensorielle, un contre-rythme incarné face à l’accélération désynchronisante décrite par Hartmut Rosa.

⁷² Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Hartmut Rosa parle à ce propos de « désaffection sensorielle ⁷³ » : le rythme effréné et l'accélération constante du monde contemporain imposent des cadences étrangères aux corps, les empêchant de trouver une résonance profonde avec leur milieu. Le corps se fragmente, se désaccorde, se déconnecte de la richesse de ses propres perceptions.

Privé de sa capacité à s'auto-affecter, le corps devient un objet inerte, un réceptacle désinvesti, souvent douloureux. Cette violence profonde se traduit socialement par la reproduction de systèmes normatifs et d'exclusion, politiquement par la fabrication de corps dociles et soumis, existentiellement par l'effacement de la richesse de l'expérience humaine. Cette emprise étouffe les voix silencieuses du corps, la singularité des vécus, la diversité des expériences sensorielles qui échappent à la logique de contrôle. C'est une violence invisible, pourtant palpable, opérant dans l'intime du quotidien.

Jennifer Bélanger évoque elle aussi cette dépossession en des termes sensibles et politiques :

« J'ai d'abord senti que ma présence au monde était oblique, décalée par rapport aux normes. Ma pratique est née de cette expérience corporelle⁷⁴. »

Cette déclaration réaffirme que les normes du Corpocène ne sont pas seulement structurelles ou conceptuelles : elles se vivent dans le corps, dans ses décalages, ses inconforts. Mais c'est aussi dans cette « obliquité » que peut surgir un autre rapport au vivant — plus juste, plus incarné, plus relationnel

⁷³ Cf. glossaire, p.228

⁷⁴ Voir Annexe 2 : Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

Cette emprise s'exerce aussi dans les dispositifs médiatiques qui façonnent notre rapport au réel : ce que l'on perçoit, ce que l'on tait, ce que l'on tolère. Le collectif des Insoumuses a livré une démonstration décisive de cette emprise dans *Maso et Miso vont en bateau*⁷⁵, où, par un montage vidéo subversif d'une émission télévisée sexiste, elles créent un contre-carnet visuel de résistance. En insérant leurs voix, regards et commentaires dans ce flot normatif, elles révèlent à quel point le sensible est cadré, assigné, désensibilisé par les normes de genre.

Ce geste — ironique, subversif, incarné — ouvre une brèche : dans les plis d'une domination sensorielle, le corps peut encore parler, grincer, rire, désobéir. Il s'agit alors de réentendre le monde autrement, de réapprendre à voir ce qui nous est imposé comme naturel. En ce sens, les Insoumuses posent les bases d'une critique féministe de l'aliénation sensorielle, politisant perceptions, images et gestes.

Face à ce constat, le corps normé et aliéné se révèle aussi comme un site de résistance potentielle. Dans un monde saturé de normes qui fragilisent la présence incarnée, la réappropriation du sensible devient un enjeu majeur —

poétique
politique
éthique

Dans ce contexte, la lenteur
n'est pas qu'un rythme
alternatif : elle devient une
forme active de désobéissance.

Jeanne Burgart-
Goutal, dans
un témoignage
personnel,
interroge cette
expérience :

*« Je me suis longtemps interrogée sur
pourquoi je suis aussi lente, et en fait,
un truc que j'ai fini par comprendre [...] c'est qu'en fait, déjà, chez les enfants, c'est un refus [...]. il y a apparemment, effectivement, quelque chose de l'ordre du non, du refus là-dedans⁷⁶. ».*

Ce ralentissement corporel,
souvent perçu comme un
défaut dans une société de
performance, devient ici
une posture critique. Il s'agit
d'un refus intime, incarné
d'adhérer aux cadences
normatives. Une temporalité
autre s'invente, non
spectaculaire mais puissante,

où chaque geste, chaque
souffle, chaque perception
lente affirme une manière de
habiter le corps autrement. Par
la lenteur, le corps redevient
lieu de présence, de friction, de
poïétique vivante.

La lutte pour retrouver
un souffle vivant, une

respiration sensible, une
présence incarnée s'inscrit
dans une critique radicale
des formes contemporaines
de domination. La marche,
l'écriture du corps, la création
artistique émergent alors
comme des gestes de révolte
incarnée, des tactiques
subversives permettant
de recréer du lien avec le
vivant, d'inventer d'autres
modes d'habiter le monde,
d'autres rythmes du corps.
La résistance au biopouvoir
ainsi qu'au Corpocène
normatif, s'exprime dans ces
réinventions sensibles, ces
réappropriations du corps qui
ouvrent vers une existence
renouvelée.

⁷⁵ Delphine Seyrig, Carole Roussopoulos, Nadja Ringart et Ioana Wieder, Maso et Miso vont en bateau, film documentaire, 1976, Centre audiovisuel Simone de Beauvoir / Tënk, consulté le 26 mai 2025, <https://www.on-tenk.com/fr/documentaires/luttes/maso-et-miso-vont-en-bateau>

⁷⁶ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Dans la grande narration occidentale, certains corps n'ont pas voix au chapitre. Trop faibles, trop douloureux, trop âgés, trop étrangers à la norme : ils marchent à contre-courant, parfois jusqu'à la disparition.

Cette exclusion sociale et symbolique, souvent imposée aux corps féminins dans l'espace public, trouve une réponse subtile mais puissante dans les témoignages du questionnaire. L'une des participantes écrit :

« J'aime autant marcher seule, la solitude ne représente pas pour moi une image négative. C'est justement un gage de liberté, de libre arbitre, une occasion de se recentrer sur soi-même⁷⁷. »

Ici, la solitude devient non plus une mise à l'écart subie, mais un choix revendiqué, un espace de réappropriation subjective. Elle se transforme en condition d'autonomie intérieure, en territoire mental où le corps peut se détacher des rôles sociaux imposés pour retrouver sa cohérence propre, sa souveraineté intime.

Ce sentiment d'émancipation par le mouvement témoigne du pouvoir politique discret de la marche. En s'extrayant temporairement des assignations genrées et normatives, ces femmes se connectent à une intériorité oubliée, réaffirment leur présence dans l'espace public et reconstituent un territoire sensoriel propre. Le pas devient ici une revendication : celle d'un droit au corps, au rythme, au dehors, à la présence. Dans un monde qui

restreint l'accès des femmes à certains espaces — physiques comme symboliques — la marche devient une forme active de réapparition.

Féminins, racisés, malades, migrants, vieillissants — ces corps sont doublement exclus : dans l'espace physique, ils sont évacués des lieux de visibilité et de décision ; dans l'espace symbolique, ils sont réduits à l'infra-sensibilité, à l'indicible. Leur perception du monde, profondément incarnée, est perçue comme illégitime, trop subjective, trop vulnérable.

Ce processus d'effacement témoigne d'un moment historique dans lequel le corps est nié dans sa dimension sensible, relationnelle, vulnérable, le sensible se retrouve alors amputé de sa puissance politique.

Or, marcher, pour ces corps marginalisés, devient un geste critique et poétique : un acte de désobéissance incarnée face à cette saturation normative. En marchant, ces corps redéfinissent l'espace, imposent leur présence, leur souffle, leur propre rythme. Ils déplacent l'expérience sensorielle vers une réappropriation de soi et du monde. Hartmut Rosa, dans sa critique de l'accélération moderne, montre combien la marche permet de retrouver une résonance avec l'environnement, de reconstruire un rapport vivant à soi — ce que les corps aliénés par la norme ont précisément perdu.

⁷⁷ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Dans cette dynamique, les carnets de femmes - quelque soit leur forme - deviennent des lieux de résistance sensible. Ils recueillent les traces du souffle, de la douleur, de la lutte, en dehors des récits dominants. Dans *The Cancer Journals*⁷⁸, Audre Lorde écrit depuis un lieu blessé, amputé, mais vibrant d'une parole indisciplinée. Elle y dénonce l'injonction à porter une prothèse mammaire après une

mastectomie, comme stratégie sociale d'invisibilisation de la différence corporelle. Elle écrit :

“Yet a woman who has one breast and refuses to hide that fact behind a pathetic puff of lambswool [...] is seen as a threat to the ‘morale’ of a breast surgeon’s office!”

Et plus loin :

“I refuse to be reduced in my own eyes or in the eyes of others from warrior to mere victim, simply because it might render me a fraction more acceptable or less dangerous to the still complacent, those who believe if you cover up a problem it ceases to exist. I refuse to hide my body simply because it might make a woman-phobic world more comfortable.”

Par cette posture, Audre Lorde ne se contente pas de témoigner : elle incarne une insurrection sensorielle. Elle refuse que son corps cicatrisé soit neutralisé, dissimulé, réparé pour correspondre à une norme de lisibilité sociale. Son journal devient un espace de déplacement intérieur, une marche dans la blessure, mais aussi vers une réaffirmation de soi : non pas en dépit du corps, mais à travers lui.

Or marcher, pour ces corps marginalisés devient un geste critique et poïétique : un acte de désobéissance incarnée face à cette saturation normative. En marchant, ces corps redéfinissent l'espace, imposent leur présence, leur souffle, leur propre rythme. Ils déplacent l'expérience sensorielle vers une réappropriation de soi et du monde. Hartmut Rosa, dans sa critique de l'accélération moderne, montre combien la marche permet de retrouver une résonance avec l'environnement, de reconstruire un rapport vivant à soi — ce que les corps aliénés par la norme ont précisément perdu.

En ce sens, le refus de Audre Lorde de masquer son corps devient un équivalent symbolique de la marche : un déplacement contre l'effacement,

un refus d'invisibilisation. Comme les marcheuses autochtones et féministes évoquées par Lorraine Gehl et Fanny Hugues⁷⁹, elle produit une « archive du corps en lutte » — où le pas, le souffle, la cicatrice deviennent des gestes politiques.

⁷⁸ Voir Annexe B.1 : The Cancer Journals d'Audre Lorde (1980), un texte fondateur affirmant la puissance d'un corps non conforme face à la norme et à la peur.

⁷⁹ Lorraine Gehl et Fanny Hugues, « Marcher, prendre soin, transmettre : mise en écho de pratiques écologistes et féministes », *Itinéraires. Littérature, textes, cultures*, no 2021-1, 2021, [en ligne], <https://journals.openedition.org/itineraires/10399> (consulté le 20 avril 2025).

Ces gestes rejoignent une pensée qui part du corps vécu, non pour l'essentialiser, mais pour politiser ce qui est vécu comme singulier, vulnérable, sensoriel. La marche devient alors non seulement une manière de faire monde, mais une manière de le contester. Dans une société qui valorise la vitesse, l'efficacité, l'effacement de la douleur, ralentir, sentir, écrire en marchant sont des actes de résistance.

Le carnet devient ainsi le prolongement d'un corps qui refuse l'invisibilité. Il est lieu de survivance⁸⁰, mais aussi de subversion. En inscrivant sensations, douleurs, résistances, il devient contre-archive d'un monde normatif. Il ne documente pas seulement des pas, mais une présence incarnée, vulnérable, critique — une manière d'habiter autrement l'espace, le temps, et le sensible.

Dans un monde où le corps est souvent dissous dans les logiques de performance et les régimes de normalisation, marcher et écrire deviennent des actes de résistance sensorielle. Ces gestes simples, ancrés dans le quotidien, recèlent une puissance politique discrète, mais tenace. Ils redessinent une cartographie du sentir contre l'anesthésie généralisée du vivant.

La marche, dans sa lenteur assumée, introduit une brèche dans l'accélération sociale décrite par Hartmut Rosa. Elle est une manière de reprendre contact avec le monde, non pas par la domination ou l'appropriation, mais par la résonance. Marcher, c'est se rendre à nouveau touchable. C'est ouvrir un dialogue sensoriel avec les paysages, les matières, les rythmes du dehors — et, par ricochet, du dedans. Andreas Weber l'écrit : la sensibilité n'est pas une faiblesse, mais une condition d'appartenance.

Réactiver cette sensibilité, c'est reprendre pouvoir sur soi et sur son milieu.

Dans cette dynamique, l'écriture devient plus qu'un simple relais du vécu : elle devient espace d'insoumission incarnée. Le carnet de marche, le journal intime, les blogs de convalescence ou de rémission, deviennent des lieux de dépôt d'un corps qui s'écrit pour ne pas disparaître. Comme le souligne Marion Farge, le corps n'est pas seulement soumis au pouvoir : il est aussi capable de l'interrompre. Il est foyer de révolte. Pour Gabrielle Doré, écrire depuis un corps souffrant, c'est rendre visible ce que

les normes cherchent à taire : la vulnérabilité comme lieu de création et de lucidité critique.

Ces gestes s'observent dans de multiples archives sensibles : journaux intimes de femmes en burn-out ou en rémission, carnets de pathologie devenus œuvres, ou encore pages d'art-journals mêlant collages, traces, mots griffonnés.

Écrire et marcher : deux manières de réaffirmer l'existence par le sensible. Deux formes d'adresse au monde qui refusent le silence et l'effacement. Là où la parole sociale échoue, le pas, puis la main qui trace, reprennent la parole autrement : par le souffle, la douleur, la beauté fragile d'un instant consigné. Le sujet s'y recompose, non comme un moi stable, mais comme un « je » vibrant, en processus — toujours situé, toujours incarné.

⁸⁰ Cf. glossaire, p.232



Carnet anonyme, I could grow so much if I just let myself, collage et découpe.⁸¹

Ces gestes s'observent dans de multiples archives sensibles : journaux intimes de femmes en burn-out ou en rémission, carnets de pathologie devenus œuvres, ou encore pages d'art-journals mêlant collages, traces, mots griffonnés — à l'image de « I could grow so much if I just let myself », un carnet visuel dans lequel les fleurs brodées surgissent au milieu d'un corps morcelé, encadré de bandages, d'interrogations, de couleurs tremblantes. Ici, l'espace du carnet devient sanctuaire pour des perceptions refoulées, une scène de recomposition sensorielle où le corps, trop souvent assigné au silence, reprend forme et voix. Par le geste de créer — lent, raturé, réparateur — ce corps redevient sujet, agent d'une subjectivité indocile. Ce n'est plus un corps objet de diagnostic, mais un corps qui pense, qui sent, qui résiste.

Ainsi, dans l'ère du Corpocène, où le corps est saturé de dispositifs de contrôle, réapprendre à marcher et à s'écrire devient une poïétique de la désobéissance. Un art modeste, mais vital, de redonner consistance à ce que les structures sociales cherchent à abstraire : le vécu, la sensation, l'intime qui parle politique.

Mais résister à l'effacement du corps ne revient pas seulement à restaurer une perception oubliée : c'est aussi redonner souffle à une pensée incarnée, qui refuse la séparation entre esthétique, politique et existence. Il ne s'agit pas de glorifier la douleur ni d'ériger la vulnérabilité en posture héroïque, mais de reconnaître dans ces gestes marginaux — marcher, écrire, créer — une puissance discrète de dévoilement. Une

puissance capable de fissurer les évidences, de reconfigurer notre rapport au monde, de rendre audible ce que les normes cherchent à étouffer.

⁸¹ Voir Annexe I : double page de carnet anonyme trouvée sur Pinterest, articulant collage, découpe et texte introspectif (consultée le 29 mai 2025).

Dans cette optique, chaque pas, chaque trace, chaque fragment de vécu devient l'amorce d'un récit alternatif, d'une cartographie sensible où le corps, loin d'être réduit à une fonction ou à une image, devient le lieu d'un possible commun. C'est à travers ces micro-résistances que se dessinent les lignes d'une écologie du sentir : une manière de faire monde à partir de ce qui vacille, tremble, persiste malgré tout. Ces gestes n'ont pas l'éclat des grandes révolutions, mais la densité des luttes intimes, la force lente de ce qui s'inscrit dans la durée, dans le soin et la résonance.

Ils esquissent une politique du quotidien, une esthétique de l'infra-ordinaire, où la sensibilité devient outil de connaissance et d'émancipation. Là où les

structures tendent à abstraire, à normaliser, ces gestes ré-ancrent dans le vécu, dans l'épaisseur du présent. C'est peut-être là que réside leur portée radicale : dans leur capacité à déplacer le regard, à ouvrir d'autres récits, à inventer des formes de présence qui ne soient pas des concessions, mais des manières vibrantes, situées, de réhabiter le monde.

S'enraciner par le corps

dans le souffle du
sensible

Ce n'était pas prévu. Mais les mots ont
jailli comme ça. D'un coup.

[Extrait de carnet personnel, page du 24 septembre.]⁸²

IL Y A DES YEUX
DE LOUP QUI
N'ATTENDENT
QU'UN COURT
INSTANT DE
VULNÉRABILITÉ
POUR ME
DÉVORER.
IL CHERCHE À
FAIRE DE MOI
SA PROIE.

Le 24.09.24

Motet et Maa.

Je n'aurais pas osé remettre les pieds
ici un jour. Mais tradition oblige,
ou plutôt rituel, je me commence
par une nouvelle aventure sans
passer saluer Madame Atlantique.
C'est un rituel qui s'est installé
(confortablement) dans mon quotidien.
Je commence à accepter ce qui s'est
passé pendant ces vendanges. Un
échange que ça paraît paraître, j'ai
autant adoré que détesté cet épisode.
Et avec un peu de recul, je crois que
j'ai été victime d'une agression
sexuelle par Akou Pac (je ne sais pas
comment ça s'est passé) - être en m'apaise
je mais avec Poncho, que j'avais rencontré
lors de ma saison d'été 2018.

⁸² Voir en Annexe A.6 : carnet personnel

Dans la continuité de la réflexion sur l'emprise exercée sur le monde sensible, cette sous-partie interroge la manière dont cette logique de domination s'est fondée sur une rupture profonde avec l'expérience charnelle. Le corps, réduit à un instrument ou à une machine, a été peu à peu dépossédé de sa puissance perceptive, intuitive et créative. Or réhabiliter cette dimension incarnée, c'est rouvrir une voie d'accès au monde, fondée sur la participation.

Nous proposons ici d'explorer une forme de reconnexion au vivant par le corps, porteur d'un savoir premier, pré-réflexif et d'une capacité de mise en relation. Loin d'être un simple objet perçu ou médium neutre, le corps devient un espace de reliance, lieu de création et de résistance, plus ou moins douce.

Cette perspective rejoint les réflexions de Jennifer Bélanger sur la façon dont son écriture naît d'un état corporel situé :

« Le corps, chez moi,
dicte les possibles de
l'écriture⁸³. »

Le corps n'est plus ici un outil au service de l'esprit, mais un agent perceptif à part entière. Il trace ses lignes selon des états de réceptivité, des vibrations du monde. En cela, marcher ou écrire devient un mode d'engagement sensible, une poétique de la présence fondée sur la porosité et l'écoute de ce qui vibre, là, sous les pieds ou dans la peau

Le souffle, en tant que métaphore d'une perception rythmique, lente et sensible, offre une image féconde pour penser cette reconfiguration.

Ce mouvement de retour au corps s'inscrit dans une constellation théorique riche. La phénoménologie de Maurice Merleau-Ponty rappelle que le corps est notre mode d'accès au monde : "je suis mon corps". Martine Janner-Raimondi propose une éthique de la délicatesse⁸⁴ ancrée dans l'événement corporel⁸⁵ et la résonance. Du côté des pensées écosophiques, Andreas Weber et Hildegard Kurt valorisent une poétique du lien et une esthétique du soin, où le sensible devient un acte d'attention.

Dès lors, une question se pose :

comment la marche, l'écoute, l'écriture corporelle peuvent-elles devenir des formes de présence au monde, d'ancrage dans le vivant ? Et comment sortir du corps instrumentalisé, normé, souvent invisibilisé, pour entrer dans un corps-relation, poreux, co-présent, capable de créer du lien sans imposer de forme ?

Dans une époque marquée par l'abstraction et la séparation entre corps et esprit, penser le corps comme condition première de la perception selon Marcel Merleau-Ponty, c'est reconnaître qu'il est le point de départ de toute expérience. Dire

« je suis mon corps »

, c'est reconnaître que toute perception du monde passe par cette chair vécue, située, sensible. Marcel Merleau-Ponty souligne que cette perception charnelle constitue le lien premier entre le langage et le monde : elle précède et rend possible toute symbolisation. Elle est une interface vivante, un lieu de passage entre le soi et l'altérité, où le monde se donne à nous dans son immédiateté sensible avant toute élaboration conceptuelle.

⁸³ Voir Annexe 2 : Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

⁸⁴ Cf. glossaire, p.229

⁸⁵ Cf. glossaire, p.229

De son côté, Michel Henry, tel qu'interprété par Isabelle Raviolo, insiste sur la nécessité de penser le monde à partir de la chair vécue, c'est-à-dire d'une intériorité sensible et affective qui précède toute objectivation. Cette conception s'oppose frontalement au modèle dominant d'une conscience abstraite, détachée du vécu corporel, qui tend à réduire l'expérience à une opération mentale désincarnée. Pour Michel Henry, la vie ne se donne pas d'abord dans la représentation du monde, mais dans l'épreuve intime de soi, dans ce sentiment pur qu'est la chair. Dans cette perspective, le corps n'est pas un simple outil ou un relais vers l'extérieur : il est le lieu même de la révélation du monde, un mode de présence fondamental, irréductible à une fonction. Ainsi, le rapport au monde ne passe plus par la maîtrise ou la mise à distance, mais par une participation sensible, une immersion incarnée où l'individu se découvre non comme spectateur, mais comme co-présence vivante au réel.

Cette réhabilitation d'une intelligence sensible, première, intuitive et non discursive, marque une rupture avec une vision de la création fondée sur la maîtrise

et la rationalité. Dans Réensauvagez-vous !, Andreas Weber et Hildegard Kurt proposent une pensée nouvelle qu'ils appellent « vitalité ⁸⁶ », intégrant l'être humain dans un système terrestre où la culture est indissociable de la nature. Cette approche valorise l'intuition et la perception sensible, ouvrant la voie à une expérience plus authentique et spontanée de la création. Ainsi, la création artistique devient un processus d'ouverture à l'imprévu et à l'inachèvement, favorisant des formes qui respirent avec le vivant, plutôt que de s'enfermer dans des modèles rigides et prédéfinis

S'enraciner dans le corps, c'est bien plus qu'une simple redécouverte de la dimension physique ou sensorielle de l'être : c'est une véritable posture éthique et politique. Adopter cette intelligence sensible, c'est refuser les logiques d'exploitation et d'objectivation du vivant qui dominent notre société contemporaine. Ainsi, la conscience incarnée devient un acte de soin, une manière d'habiter la planète avec respect et responsabilité. Elle incite à prendre soin non seulement de soi-même, mais aussi des autres êtres vivants et des écosystèmes auxquels nous appartenons.

Cette éthique du corps réhabilite la dimension du sensible comme fondement d'une politique écologique et sociale qui remet en question la domination et la dissociation entre l'humain et la nature. En ce sens, s'enraciner dans le corps c'est s'engager dans un mouvement collectif de protection, d'attention et de solidarité avec le vivant, qui dépasse l'expérience individuelle pour devenir un acte de transformation du monde.

Dans le contexte écologique contemporain, ce réenracinement invite à

**renouer avec les rythmes
et cycles du vivant.**

Il s'inscrit dans une écologie sensible qui dépasse la dichotomie nature-culture, suivant l'intuition d'Emanuele Coccia pour qui la vie est une diffusion constante, où le corps, traversé et perméable, entre en relation continue avec les flux du monde. Isabelle Stengers encourage à abandonner tout regard dominateur pour adopter une humble participation aux relations vivantes, transformant le corps en un résonateur du souffle du vivant, capable d'éclairer à la fois la pensée et l'action.

Cette dynamique est magnifiquement illustrée dans le film *Wild*, adapté de son autobiographie. La marche solitaire sur le Pacific Crest Trail transcende la simple conquête d'un espace géographique pour devenir une véritable immersion progressive et fragile dans le sensible. Comme elle l'écrit elle-même :

**“I walked because I
had to walk. Because
if I didn't, I would
have died.”**

⁸⁶ Cf. glossaire, p.232

⁸⁷ Voir Annexe J : *Wild*, film de Jean-Marc Vallée (2014), adaptation du récit autobiographique de Cheryl Strayed, articulant marche solitaire et reconstruction intime

La protagoniste ne cherche pas à dominer la nature, mais à renouer avec elle à travers une expérience corporelle profonde. En marchant, elle se réapproprie le monde par le biais de son corps en mouvement, établissant un dialogue intime avec le paysage qui l'entoure, mais aussi avec ses propres douleurs et vulnérabilités. Chaque pas est une rencontre avec le vivant, un moment où le corps ressent la fatigue, la douleur, mais aussi la beauté et la force de la nature. La marche devient ainsi un acte de régénération et de guérison, où le corps écoute ses besoins, accepte ses limites, et s'ouvre à la transformation. Ce processus incarne une réconciliation intime avec le vivant, un retour à une présence attentive et humble, loin des logiques de domination et de contrôle. Dans ce cheminement, la

protagoniste redécouvre non seulement le monde extérieur, mais aussi une part d'elle-même, en intégrant pleinement son corps comme médiateur essentiel de cette expérience sensible et vitale.

De même, Rebecca Solnit montre comment la marche renouvelle le lien au monde à travers une expérience incarnée et attentive. Dans *Wanderlust*:

A *History of Walking*⁸⁸, elle explore la marche comme un acte de résistance douce, une manière de ralentir, de voir autrement, de se réapproprier l'espace par une présence physique et réflexive. Elle insiste sur le fait que marcher, c'est non seulement se déplacer dans l'espace, mais aussi penser avec son corps, ouvrir

une disponibilité à ce qu'il advient.

Cette réflexion sur la marche trouve un écho puissant dans le témoignage de femmes interrogées dans le cadre des témoignages recueillis dans l'enquête *Marcher en liberté*. Une participante témoigne :

« Je me sens libre, j'ai le sentiment d'avoir le droit d'exister pleinement. Je me sens forte, personne ne me surveille, ni me protège. Je trace ma propre voie. J'existe entièrement sans avoir besoin de me justifier⁸⁹. »

Ce témoignage met en lumière la dimension profondément transformatrice de la marche, en tant que réappropriation du corps, de l'espace et du droit à exister. Il incarne une intelligence sensible à l'œuvre : marcher devient une manière de s'affirmer dans le monde, non pas contre lui, mais avec lui, dans une écoute corporelle

et une autonomie vécue. La marche, ici, n'est plus un simple déplacement, mais une affirmation d'une subjectivité libre, incarnée et créatrice de sens.

Cette redécouverte du monde par les pieds s'inscrit dans une tradition de pensée qui valorise l'attention, le détail et l'errance féconde.

Dans une perspective complémentaire, les travaux de Lorraine Gehl et Fanny Hugues mettent en lumière la marche comme un rituel à la fois écologique et politique.

Dans leur article « Marcher, prendre soin, transmettre : mise en écho de pratiques écologistes et féministes⁹⁰ », elles analysent des marches militantes, notamment féministes et antinucléaires, comme des formes de

réappropriation du territoire et d'expression collective du refus de l'accaparement des espaces par des logiques industrielles. Elles soulignent que marcher devient un acte d'attention au vivant, un engagement quotidien pour des espaces urbains plus justes, inclusifs et respirables. Pour certaines femmes, marcher seule en ville ou en nature est un geste de réappropriation de leur corps et de leur droit à la mobilité ; un acte à la fois vulnérable et profondément émancipateur. La marche, dans ce contexte, s'inscrit dans une éthique du soin, où l'écoute de son rythme propre devient une manière d'habiter le monde avec douceur et fermeté.

⁸⁸ Solnit Rebecca, 2001, *Wanderlust. A History of Walking*, New York, Penguin.

⁸⁹ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire *Marcher en liberté*, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁹⁰ Lorraine Gehl and Fanny Hugues, "Marcher, prendre soin, transmettre : mise en écho de pratiques écologistes et féministes", *Itinéraires* [Online], 2021-1 | 2022, Online since 08 April 2022, connection on 23 May 2025. URL: <http://journals.openedition.org/itineraires/10399>; DOI: <https://doi.org/10.4000/itineraires.10399>

Ces pratiques militantes rejoignent des vécus intimes, souvent marqués par l'ambivalence entre désir d'émancipation et sentiment d'insécurité. Le fait de marcher seule, pour une femme, est rarement neutre. De nombreuses réponses au questionnaire Marcher en liberté⁹¹ révèlent cette tension : « peur de l'homme seul en pleine nature », « peur de ne pas être en sécurité », « j'évite les chemins peu connus », « je me retourne toutes les deux minutes pour vérifier que je ne suis pas suivie »... Autant de témoignages qui montrent que, pour beaucoup, la liberté de marcher reste conditionnée par une vigilance constante.

Jeanne Burgart-Goutal, met des mots sur ce paradoxe vécu :

« Je vais faire pour la première fois une rando de plusieurs jours toute seule en montagne. [...] En réalité, vraiment, j'ai flippé. [...] Et c'est vrai que tout ce qu'on se dit, c'est qu'on n'a pas peur des animaux. En fait, on a peur qu'il y ait des gars qui débarquent⁹². »

Cette peur, partagée même par celles qui n'ont jamais été agressées, rappelle combien

l'espace naturel n'est pas nécessairement neutre ni accueillant pour toutes. Pour les femmes, marcher seule implique souvent de négocier avec une histoire corporelle et sociale marquée par le contrôle des corps dans l'espace public. Ce simple geste devient alors un acte politique : marcher, c'est refuser l'effacement, réaffirmer le droit d'habiter pleinement son corps et le territoire, sans médiation ni justification.

**Ainsi, marcher seule, malgré
ou à cause de la peur, c'est
non seulement réactiver une
mémoire collective de lutte et
de résistance, mais aussi poser
un geste de reconquête — lent,
fragile, mais déterminé — d'une
autonomie incarnée.**

Enfin, cette sensibilité se prolonge dans les carnets fragmentaires, qui déploient une écriture errante, poreuse, proche du vivant.

Ces formes hybrides — entre journal de marche, poésie et esquisse — rompent avec les structures narratives traditionnelles pour privilégier le geste, la sensation, le rythme du souffle. Écrire, ici, devient un prolongement du corps : un mouvement d'écoute et d'ajustement, un espace ouvert au trouble et à l'inconnu. Cette écriture sensorielle et tâtonnante, loin d'un logos maîtrisé, témoigne d'une tentative de capter le monde dans sa vibration la plus fine — une manière de penser avec les pieds, la peau, les silences.

À travers ces exemples, la créativité apparaît moins comme un acte héroïque et maîtrisé que comme une respiration partagée, modeste et située, fidèle à cette intelligence sensible que nous cherchons à réhabiliter.

Quand tout s'accélère et se dématérialise, il suffit parfois d'un pas, d'un souffle ou d'un mot pour retisser le lien perdu avec le monde, pour revenir à une présence sensible et partagée. C'est dans cette optique que les concepts proposés par Andreas Weber, Hildegard Kurt, Martine Janner Raimondi ou encore Emanuele Coccia prennent tout leur sens : ils ne sont pas des abstractions philosophiques, mais des outils critiques pour orienter nos pratiques, nos postures, nos façons d'être au monde.

⁹¹ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁹² Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Le concept d'enlivenment, proposé par Andreas Weber, invite à sortir du dualisme entre sujet humain et objet naturel. En reconsidérant le monde comme un partenaire vivant, comme un « tu » avec lequel on entre en relation, il transforme la marche ou l'écriture en des actes de dialogue, non de conquête.

Marcher, ce n'est plus seulement avancer dans un paysage, c'est prêter attention à ce qui s'y joue, s'y dit, s'y manifeste.

Cela donne une valeur poétique, mais aussi éthique et politique, à ces gestes apparemment anodins.

Hildegard Kurt, en défendant une esthétique du soin⁹³, nous donne des clés pour comprendre pourquoi ralentir ou porter attention au détail est un acte de résistance. La logique de soin est à la fois esthétique ce qui implique une certaine sensibilité, et politique qui elle, s'oppose à la logique de l'extraction et de la vitesse. Quand on marche lentement, quand on écrit avec le souffle, on ne cherche pas l'efficacité : on cherche la relation, la

justesse, la présence. Cette posture transforme l'acte créatif en acte de relation et de présence au monde, plutôt qu'en performance.

Martine Janner-Raimondi va plus loin en parlant d'éthique de la délicatesse. Ce concept est particulièrement intéressant puisqu'il invite à une attention aux micro-événements, aux mouvements infimes qui échappent aux radars d'un monde technique.

La marche, quand elle est pratiquée dans cette attention, devient un espace d'accord fin avec le réel : le corps devient sensible à la texture du sol, au rythme du vent, à la vibration des choses. C'est une manière d'exister à partir d'une forme d'ancrage dans l'immanence du vivant.

Ces perspectives rejoignent celle d'Emanuele Coccia, pour qui la vie est une forme de diffusion : les corps sont traversés par le monde, ils sont poreux, perméables. La marche, dans cette vision, est l'expérience incarnée de cette porosité : l'air que l'on respire, les odeurs que l'on capte, les sons que l'on suit, participent à une expérience de mélange entre le soi et le monde. C'est une manière de comprendre la création non

comme expression intérieure mais comme dialogue continu avec l'extérieur, une co-écriture avec ce qui nous traverse.

Enfin, Isabelle Stengers, en s'appuyant sur Alfred North Whitehead⁹⁴, nous invite à penser avec le monde, plutôt que de penser sur lui. Cela permet de comprendre la marche, ou l'écriture en lien avec elle, comme des pratiques de savoir situées, concrètes, qui refusent les logiques de surplomb. C'est une manière de s'engager dans le monde à hauteur d'humain, dans une relation d'attention et non de maîtrise. La pensée elle-même devient un acte incarné, sensible, indissociable d'un lieu, d'un rythme, d'une corporéité.

Cette articulation entre pensée incarnée et rythme lent trouve un écho dans les réflexions de Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et pratiquante de yoga. Elle souligne à quel point l'accès à une forme de perception profonde passe par un ralentissement volontaire, propice à une résonance sensible avec le monde :

« J'ai eu l'impression aussi que par la lenteur, il y a un accès à une forme de présence, qui, pour moi, était une sorte de réconciliation avec le monde. [...] C'est comme si ça met un peu dans une sorte de consonance, de résonance avec le monde⁹⁵. »

⁹³ Cf. glossaire, p.229

⁹⁴Pierre Cassou-Noguès, "Compte-rendu de : Isabelle Stengers, Penser avec Whitehead, Paris : Seuil, 2002, 582 pages", Methodos [Online]

⁹⁵Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Chez elle, marcher ou pratiquer le yoga ne sont pas seulement des gestes corporels, mais des moyens d'ajustement perceptif à un monde que la vitesse empêche souvent d'habiter pleinement. Loin d'un simple exercice physique ou d'un retrait, la lenteur devient une modalité de résistance poïétique, qui transforme la manière même de penser, de créer, d'écrire.

Ces concepts, tous ensemble, dessinent une pratique écosophique : une manière de créer, de marcher, d'écrire, qui relie l'éthique, l'esthétique et le politique dans une même attention au vivant. Ils donnent sens à des formes modestes mais puissantes de résistance : écrire dans un carnet en marchant, respirer avec lenteur, observer un lichen, deviennent autant d'actes qui font monde autrement.

« Il ne sauta pas ; je m'approchai furtivement. Finalement, je m'agenouillais sur l'herbe morte de l'île, perdue, stupéfaite, fixant la grenouille dans le ruisseau à seulement un mètre de moi. C'était une toute petite grenouille aux yeux larges et ternes. Et juste au moment où je la regardais, elle s'affaissa lentement et commença à se flétrir. L'esprit disparut de ses yeux comme soufflé⁹⁶. »

Annie Dillard emploie ici une narration intimiste à la première personne, qui plonge le lecteur dans l'expérience directe. L'usage du passé simple et de l'imparfait crée une tension dramatique entre l'action en cours et l'état contemplatif du sujet : elle « s'approche furtivement », elle est « perdue, stupéfaite ». L'intensité de la scène tient dans cette alliance entre lenteur de la perception et soudaineté de la transformation.

La ponctuation brève ouvre une attente. Chaque phrase, souvent courte, agit comme un arrêt sur image. Cette fragmentation du récit mime la manière dont l'attention se porte, dans la marche ou la contemplation, sur des éléments isolés, presque suspendus dans le temps. On retrouve ici une écriture du rythme corporel, attentive au détail, à l'éphémère, à l'instant.

L'image de la grenouille qui « s'affaisse » et dont « l'esprit disparut [...] comme soufflé » frappe par son étrangeté poétique. Il ne s'agit pas simplement de constater une mort, mais d'assister à une forme de désincarnation — comme si l'âme quittait lentement le corps. Cette dématérialisation évoque une attention presque mystique au vivant, où le regard de la narratrice ne domine pas, mais enregistre un événement aussi réel que symbolique.

Les mots choisis — « herbe morte », « yeux ternes », « flétrir », « soufflé » — composent une atmosphère de fragilité, de transformation lente. Il y a une esthétique du retrait, de l'effacement, qui rejoint les réflexions d'Hildegard Kurt sur la délicatesse, ou d'Andreas Weber sur la porosité du vivant. Le corps de la narratrice est agenouillé, au plus près de la terre : cette posture physique ancre son regard dans une forme d'humilité sensorielle.

⁹⁶ Voir Annexe K :
extrait de *Pèlerinage*
à Tinker Creek
d'Annie Dillard
(Arthaud, 2021,
p. 12), méditation
poétique sur
l'attention au vivant.

— Cette scène est exemplaire d’une écriture incarnée qui s’inscrit dans une éthique de l’attention. Elle montre comment l’observation du vivant, dans sa beauté mais aussi dans sa vulnérabilité, devient un acte esthétique et politique. Ce n’est pas la maîtrise du monde qui est recherchée ici.

Dans la continuité des réflexions philosophiques sur le corps et la perception sensible, les pratiques de marche, d’écriture corporelle et de respiration consciente apparaissent comme des moyens concrets de se réapproprier le vivant, d’habiter le monde autrement, avec attention, présence et éthique. La marche, loin d’être un simple déplacement, devient un rituel incarné, un temps suspendu qui favorise une immersion sensible au monde environnant. À travers la lenteur et la répétition, elle permet de réveiller une écoute corporelle attentive aux textures du sol, aux variations climatiques, aux sons et odeurs du paysage. Cette forme d’attention participe à une déconstruction de la relation de domination habituelle : il ne s’agit plus de conquérir un territoire mais de s’y inscrire avec humilité et respect.

Les recherches de Lorraine Gehl et Fanny Hugues insistent sur la dimension politique de la marche, notamment dans les mobilisations féministes et écologistes où ce geste incarne

la réappropriation du corps et de l’espace public⁹⁷. Marcher devient alors un acte de soin et d’affirmation : soin de soi par l’écoute corporelle, affirmation de son droit à la mobilité, à la visibilité et à la sécurité dans des espaces longtemps normés.

Cette démarche renouvelle la relation au territoire en transformant la marche en une forme de résistance douce, une manière de ralentir le temps pour révéler la richesse du détail, la vie dans ses micro-dimensions. La marche crée un espace-temps où le corps, délié des rythmes accélérés de la société, peut renouer avec son rythme naturel, renouant ainsi un dialogue vivant avec l’environnement.

L’écriture corporelle est l’extension de cette présence au monde. Elle s’éloigne des modes traditionnels de l’écriture linéaire et maîtrisée pour s’ouvrir à une forme

d'expression plus fragmentaire, rythmée par le souffle et le mouvement. La forme même du carnet de marche, entre journal intime, poésie et esquisse, reflète cette porosité entre le corps et le monde.

Dans cette démarche, le corps n'est plus un simple sujet qui produit du texte, mais un espace d'écoute, un « médium sensible » à travers lequel le langage s'incarne. Les mots se font traces de sensations, de gestes, d'émotions à fleur de peau, privilégiant la justesse du ressenti à la cohérence intellectuelle.

C'est précisément ce que révèle une autre participante du questionnaire, lorsqu'elle confie :

« En marchant, j'ai ressenti un besoin d'écrire. Ce n'est pas venu d'une idée, mais d'une sensation, d'une brume intérieure qui s'est transformée en phrases⁹⁸. »

Ce type d'écriture est une forme de « penser avec le corps », un acte d'attention délicate aux micro-événements qui échappent à la rationalité dominante⁹⁹. Elle renouvelle la relation au langage, en faisant de l'écriture un geste incarné qui participe à la transformation sensible du rapport au monde.

⁹⁷ Gehl, Lorraine. Marcher pour exister : Géographies sensibles des luttes féministes. Presses Universitaires de Rennes, 2020.

Hugues, Fanny. Marcher dans la ville : une pratique politique féministe. In : Mouvements, 2018.

⁹⁸ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

⁹⁹ Stengers, Isabelle. La sorcellerie capitaliste. La Découverte, 2005.

La respiration consciente complète ces pratiques en inscrivant le corps dans un rythme fondamental, à la fois intime et partagé avec l'environnement. Le souffle devient une métaphore puissante pour penser la porosité entre soi et le monde : il traverse, relie et fait vibrer la chair.

Les travaux d'Andreas Weber et Hildegard Kurt valorisent cette dimension vitale, qu'ils nomment « vitalité », une forme d'intelligence incarnée où la respiration est un lien vivant

avec le monde. La respiration consciente ralentit le tempo imposé par la modernité et l'hyperconnexion, instaurant un espace où le corps peut s'ouvrir à la sensation, à la créativité et à la relation.

Ce retour au souffle est aussi un acte politique : en redonnant au corps sa place centrale, il déjoue la tendance à l'objectivation et à l'extraction, renouant avec une écologie du soin qui reconnaît la vulnérabilité et la beauté du vivant. Ralentir sa respiration,

c'est aussi participer à un ralentissement global, à un refus collectif des logiques destructrices.

A Myth est un carnet de 30 pages où Anna Boghiguian utilise les techniques mixtes pour créer un récit fragmentaire, intime et ouvert. Le format carnet favorise l'écriture errante,

Anna Boghiguian, A Myth, 1994, carnet (30 pages), techniques mixtes sur papier¹⁰⁰.



le rythme discontinu, la porosité entre texte et image, entre pensées et sensations, entre mémoire et imagination. Ce choix formel incarne parfaitement l'idée que le carnet est un espace d'«écoute» du vivant et du corps, un lieu où le geste de création ne vise pas la maîtrise, mais la découverte.

Les tracés, spontanés, nervurés, presque palpables, donnent une matérialité sensible à la page. Les formes organiques, parfois abstraites, évoquent des éléments naturels qui dialoguent avec les mots écrits à la main. Cette esthétique incarne la corporalité incarnée, la perception immédiate et pré-réflexive. Le carnet devient un corps qui respire, pulse, où chaque page est un « souffle » à la fois fragile et puissant.

Le contenu de A Myth ne suit pas une linéarité narrative classique. Il mêle récits mythologiques, fragments autobiographiques et évocations sensorielles. Cette structure en éclats reflète la complexité de l'expérience incarnée : un va-et-vient entre mémoire, perception et imagination. Le carnet ne cherche pas à raconter pour dominer, mais à ouvrir une présence au monde, incarnée et multiple.

La dimension mythique du carnet souligne l'ancrage dans une mémoire collective et personnelle. Le corps, dans cette œuvre, n'est pas isolé : il s'inscrit dans un continuum vivant, une histoire à la fois intime et universelle. Cette poétique rejoint les idées d'une écologie sensible où l'individu est poreux aux flux du monde et de l'histoire, incarnant une résistance douce contre la dissociation.

Le carnet d'Anna Boghiguian, par sa forme et son contenu, incarne une écriture féminine sensible et résistante. Il rejette les formes rigides et maîtrisées pour privilégier le fragment, l'émotion, le rythme lent et parfois chaotique, proches des rythmes corporels. Ce geste créatif renouvelle la tradition du carnet comme lieu de réappropriation du corps, de la mémoire et du sensible, en écho aux réflexions d'Andreas Weber ou Martine Janner-Raimondi sur l'intelligence sensible et la délicatesse.

¹⁰⁰ Voir Annexe L : A Myth (1994), carnet d'Anna Boghiguian mêlant écriture, dessin et mythe personnel (consulté sur le site AWARE, 29 mai 2025).

À travers la marche, l'écriture corporelle et la respiration consciente, nous avons vu comment se réapproprier le corps revient à transformer notre manière d'habiter le monde. Ces gestes modestes et incarnés ne relèvent pas seulement d'un retour au sensible ou d'une quête individuelle d'ancrage ; ils prennent sens dans une dynamique plus large, à la fois éthique, politique et esthétique. S'éloigner de la domination pour renouer avec la perception, c'est refuser les logiques d'abstraction et de maîtrise au profit d'une relation vivante, située, poreuse.

Or, cette reconquête du sensible ne saurait rester confinée à l'intime. Elle engage un déplacement fondamental : du corps individuel vers un corps collectif, du ressenti singulier vers une résonance partagée. Car la marche attentive, l'écriture incarnée ou le souffle conscient deviennent, lorsqu'ils sont partagés, les bases d'un vivre-ensemble renouvelé. Ils esquissent les contours d'une communauté sensible, tissée non autour de mots d'ordre ou d'idéologies, mais d'expériences communes de vulnérabilité, d'attention, de lenteur et de soin.

Écouter

la **VOIX** silencieuse **du corps**

Je me suis dit
que ce serait
suffisant. D'aller
là. Là où ça bat.

[Extrait de carnet
personnel¹⁰¹.]

¹⁰¹ Cf. carnet
personnel,
reproduction en
Annexe A.7



Si le souffle sensible est le premier ancrage du corps au monde, alors la voix silencieuse est l'écho intime et discret qui en émane. Dans la continuité de l'enracinement corporel abordé précédemment, cette voix ne vient pas se superposer à la présence incarnée, mais en approfondit l'écoute : elle nous invite à une attention plus fine, à une perception qui ne passe plus par les mots, mais par le frémissement d'un geste, le suspens d'un silence, l'élan d'un souffle. Là où Corine Pelluchon voit dans la perception une forme d'éthique, et Martine Janner-Raimondi dans le geste juste un soin du monde, c'est une subjectivité vivante qui affleure, irréductible aux cadres rationnels ou conceptuels.

Car cette voix du corps n'est pas une voix au sens commun : elle ne parle pas, elle se fait sentir. C'est un murmure de la chair, un frisson de la présence, une intensité discrète qui traverse les sensations sans jamais se dire. Michel Henry nomme cette subjectivité du sentir comme origine même du vécu : c'est depuis cette intériorité silencieuse que le corps nous parle. Marion Farge, quant à elle, redonne aux corps vécus un pouvoir longtemps nié : celui d'inscrire une mémoire,

une histoire, une connaissance qui échappe aux récits dominants. Ce qui vibre ici, c'est une parole muette, vivante pourtant, qui résonne en-deçà du langage et résiste à sa capture.

Écouter cette voix silencieuse du corps, c'est donc ouvrir un espace d'attention radicale. C'est accueillir une autre manière de connaître, plus lente, plus vulnérable, plus poreuse — une manière de vivre et de penser à partir de la chair. Dans un monde qui valorise la vitesse, la performance et la clarté, cette posture est un acte de résistance. Elle engage une poétique du lien, une éthique du soin, une politique de la présence. En suivant cette voix discrète, il devient possible de renouer avec une forme de subjectivité incarnée, où le corps n'est plus objet à maîtriser, mais partenaire à écouter — un lieu d'insurrection sensible contre les logiques d'effacement et d'oubli.

Après l'ancrage corporel dans le souffle du sensible, quelque chose de plus discret émerge : une voix non parlée, non pensée mais intensément vivante. Cette voix silencieuse du corps ne s'impose pas, elle s'insinue. Elle ne crie pas, elle murmure, dans le rythme de la

marche, dans l'écho du pas sur la terre, dans la lenteur assumée. Elle s'entend à peine, mais elle oriente, ressent, sait. Ce savoir n'est pas conceptuel. Il est intuitif.

Jeanne Burgart-Goutal exprime cette expérience d'un savoir incarné comme une forme de sacré discret, vécu par le corps dans la marche :

« Quand je marche seule [...] j'ai une sorte de sensation de sacré qui est liée à la beauté, à la vie, d'être entourée d'organismes vivants [...]. Comme si la marche et la contemplation étaient un culte¹⁰². »

Cette déclaration donne chair à l'idée d'une voix corporelle non spectaculaire mais profondément vibrante. La spiritualité ici ne relève d'aucun dogme : elle surgit d'une qualité de présence, d'un accord subtil entre le souffle, le rythme et le vivant environnant.

Dans une société marquée par la valorisation du discours, de la rationalité instrumentale et de l'efficacité, l'intuition a souvent été discréditée, associée à l'irrationnel, au mystique, ou plus insidieusement encore, au

“féminin” au sens essentialisé et disqualifié. Pourtant, comme le montrent les pensées de Michel Henry ou Martine-Jenner Raimondi, il existe un savoir du sentir, un savoir par le corps, qui ne passe ni par l'abstraction ni par l'extériorité. C'est à ce niveau que se joue la marche : non comme simple déplacement physique, mais comme espace d'éveil

sensoriel, de décantation mentale, et surtout, de reconnexion intuitive à soi.

La marche lente, solitaire ou silencieuse, crée les conditions d'un tel retour à l'intuition. En s'éloignant du vacarme de la pensée linéaire, du

sursollicité, elle permet de se laisser atteindre. L'intuition n'est pas une connaissance magique : elle est une forme fine d'attention, un accord profond entre l'intérieur et l'extérieur, entre la sensation et la situation. Elle surgit précisément dans ces moments de latence, de flottaison active, où l'on s'autorise à ne pas maîtriser.

¹⁰² Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Chez les femmes, la marche et l'attention à cette voix intuitive ont souvent constitué des formes de résistance discrètes. Refus de la vitesse, de la rationalisation du corps, des trajectoires contraintes. Le corps qui marche devient alors lieu d'insurrection douce, de déprise des normes, de reprise sur soi.

Comme l'explore Jeanne Burgart Goutal, ou encore Annabel Abbs dans ses récits de marcheuses pionnières, il s'agit là de pratiques qui redonnent aux femmes un accès à leur boussole intérieure, à une forme d'auto-direction sensible.

Dans *Méfiez vous des femmes qui marchent*¹⁰³, l'autrice retrace les pas de grandes marcheuses du passé – Virginia Woolf, Simone de Beauvoir, Frieda von Richthofen, Gwen John – et redonne chair à leurs trajectoires. Ce qu'elle met en lumière, ce n'est pas seulement une série de récits de voyages pédestres, mais une expérience profondément transformatrice : marcher devient un moyen de se réapproprier son espace intérieur tout autant que l'espace social.

Ces femmes, en leur temps, n'avaient que peu de marge de manœuvre. Sortir seules, flâner, ralentir ou dévier des trajets prescrits représentait déjà un geste en tension avec les rôles genrés. Chez Annabel Abbs, la marche agit comme une reconquête de l'intuition : elle permet de sortir du regard social pour entendre une autre voix : celle du corps, du souffle et du désir non encadré. La "boussole intérieure" dont elle parle ne relève pas d'un essentialisme féminin, mais d'une forme d'auto-direction sensible, qui surgit lorsque les injonctions extérieures s'estompent, que l'on se remet à écouter ce qui émerge du dedans.

À travers ce geste, on retrouve une idée essentielle de Judith Butler : les normes traversent et forment nos corps bien avant que nous en ayons conscience. Les gestes, les postures, les rythmes de nos déplacements, tout est déjà bien socialement balisé. Dans ce cadre, marcher selon sa propre cadence, choisir son itinéraire, ses pauses, ses lenteurs ou ses intensités, devient un acte qui déjoue ces inscriptions invisibles. Il ne s'agit pas

seulement de marcher, mais de désapprendre des gestes appris.

C'est là toute la force d'une subversion performative : plutôt que de s'opposer frontalement aux normes, elle les déplace depuis l'intérieur. En écoute ce que le corps dicte silencieusement - fatigue, désir de détour, plaisir d'un lieu -, la marche devient un lieu d'affirmation incarnée, un monde d'existence qui ne se conforme plus à ce qui est attendu mais qui s'invente en chemin.

Dans cette perspective, l'intuition n'est pas une forme de savoir flottant ou mystique, mais une capacité active à se mettre en relation avec ses propres affects, ses rythmes, ses perceptions. Elle devient un outil critique de subjectivation, un geste politique discret mais puissant. Car choisir de s'écouter dans un monde qui nous prescrit en permanence

comment être, où aller, à quel rythme vivre, c'est déjà faire une sécession.

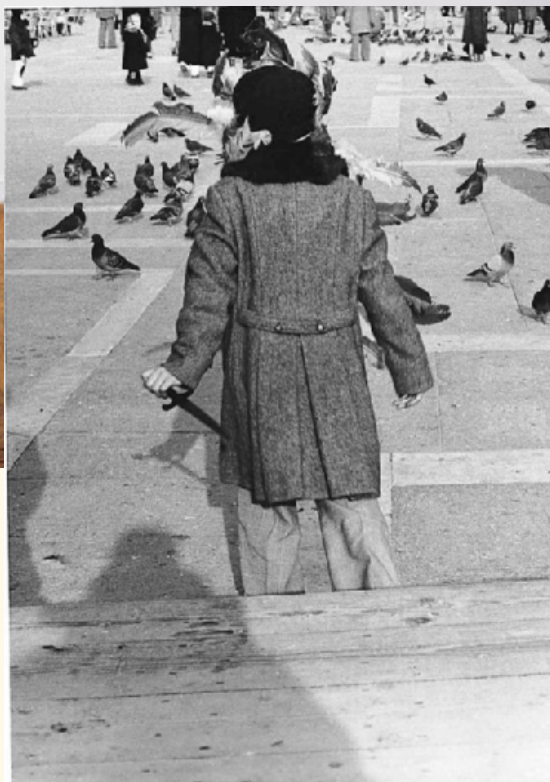
C'est ce que propose aussi Corine Pelluchon avec son éthique de la considération¹⁰⁴, en appelant à une forme de présence incarnée, où percevoir, c'est déjà participer, entrer en relation, prendre soin. L'intuition dans ce cadre devient relationnelle : ce n'est pas un repli intérieur, mais un ajustement subtil au monde vivant. Elle oriente le geste juste, celui qui ne s'impose pas, mais accorde.

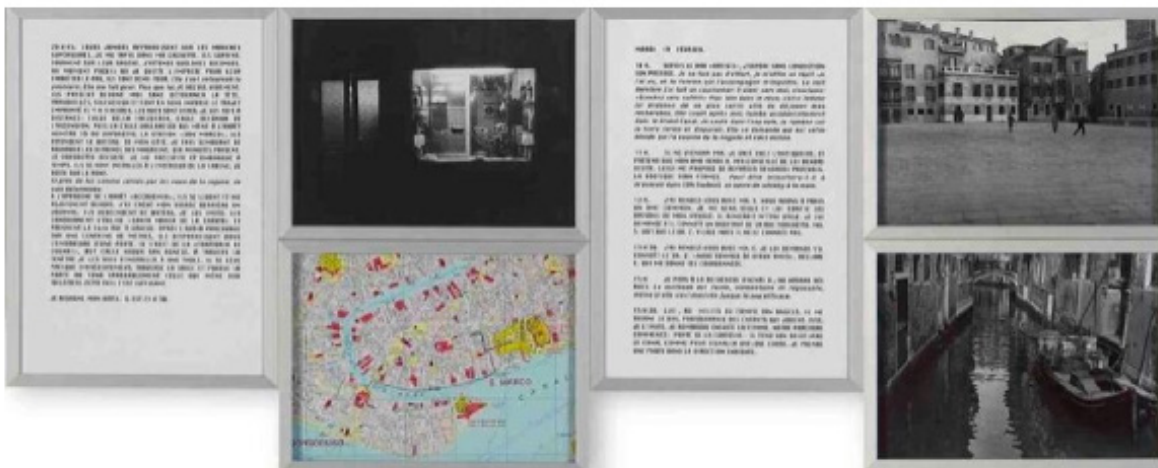
¹⁰³ Annabel Abbs, *Méfiez-vous des femmes qui marchent*, trad. Béatrice Vierende, Paris, Arthaud, 2021.

¹⁰⁴ Cf. glossaire, p.229



Sophie Calle, Suite Vénitienne, 1980.
 Une filature poétique devenue récit
 photographique et performatif¹⁰⁵





105 Voir Annexe M : Suite Vénitienne de Sophie Calle (1980), projet mêlant marche, photographie et écriture du regard (consulté sur le site de la Galerie Perrotin, 24 mai 2025).

Dans *Suite Vénitienne*, Sophie Calle suit un homme - Henri B. - de Paris à Venise, consignait ses déplacements, impressions, et doutes, tout en le photographiant à distance. Ce projet hybride mêle photographie argentique, fragments de journal, descriptions sobres et observations flottantes. Le récit est morcelé, non linéaire, scandé par l'attente et l'errance, et adopte une esthétique du regard oblique : flou, distance, discrétion. Ce dispositif formel épouse une temporalité dilatée, propre à la marche lente, et crée les conditions d'un savoir pré-réflexif.

Ce que l'artiste explore ici, ce n'est pas tant l'objet de sa filature que l'éveil d'une présence flottante, d'une intuition à l'œuvre dans le mouvement. Elle ne sait pas

exactement pourquoi elle suit Henri B., et c'est ce non-savoir qui fonde la richesse du geste. Il ne s'agit pas d'un calcul mais d'une forme d'auto-direction sensible. C'est ce qu'Henry Michel appelle "le sentir comme fond de la subjectivité"¹⁰⁶ est ici pleinement à l'œuvre : un savoir corporel, silencieux mais intensément vivant. Il s'agit d'une connaissance du monde par le corps, qui précède la pensée.

En tant que femme, Sophie Calle inscrit son corps dans une posture historiquement transgressive : celle de déambuler, observer, suivre. Là où la ville a été longtemps le terrain du flâneur masculin, elle revendique ce droit à l'errance lente et inutile. Elle inverse les rôles, c'est elle qui suit, regarde et agit, tout en demeurant discrète et en retrait.

Judith Butler, nous rappelle que le corps est toujours en partie façonné par les normes qui le traversent. En ce sens, marcher à sa propre cadence, habiter un rôle codé tout en le déplaçant, devient une subversion performative : non pas une confrontation directe, mais un glissement intérieur des normes, depuis le corps.

Ainsi, *Suite Vénitienne* donne à voir comment la lenteur, l'intuition et la marche deviennent des outils critiques. Dans une société dominée par la rationalité instrumentale, le geste de Sophie Calle constitue une insurrection douce, un refus de la linéarité productive. L'intuition, ici, n'est pas un savoir mystique mais une attention fine, incarnée et orientante.

Jennifer Bélanger évoque un rapport oblique au monde, qui traverse son corps avant de devenir écriture :

*« Ma lecture du monde
répondait d'angles qui
ne sont pas droits. J'ai
d'abord senti que ma
présence au monde
était oblique [...] Ma
pratique est née
de cette expérience
corporelle¹⁰⁷. »*

Comme le souligne Hartmut Rosa, l'attention est une forme de résonance avec le monde. Et c'est bien cette résonance subtile que Sophie Calle met en forme : un art de se laisser affecter, sans chercher à maîtriser.

En ce sens, écouter la voix silencieuse du corps, c'est réhabiliter une modalité intuitive du savoir, longtemps tenue à l'écart de la pensée légitime. C'est reconnaître que l'intuition est un mode de relation, au monde une force poïétique fondatrice d'un rapport renouvelé au réel. Elle est ce souffle intérieur qui, lorsqu'on lui fait de la place, dessine des chemins de liberté sensible.

Ce décalage, loin d'être un handicap, devient fondement d'une posture critique. L'écoute intérieure devient ici une manière de penser autrement, d'interroger les grilles perceptives dominantes à partir d'une sensation d'écart — féconde, politique, vivante.

¹⁰⁶ Jean Leclercq (dir.), *Le sentir comme fondement de la subjectivité*, Louvain-la-Neuve, Presses universitaires de Louvain, 2010, en ligne : <https://books.openedition.org/pucl/2723> (consulté le 30 avril 2025).

¹⁰⁷ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire *Marcher en liberté*, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Dans un monde saturé de bruit et de vitesse, réapprendre à écouter cette voix du corps, c'est rouvrir l'espace d'une intuition rebelle, fertile, et intensément vivante. Ce que Michel Henry nomme «subjectivité pathétique¹⁰⁸» — c'est-à-dire fondée sur l'épreuve immédiate du sentir — vient bouleverser l'héritage dualiste cartésien et mène à une pensée où la vie précède la pensée, où la sensation prime sur le concept.

Le corps ne se contente pas de “porter” le sujet : il est le lieu d'une expérience fondatrice, irréductible et première. Il ne parle pas avec des mots, mais avec des signes muets : tensions, élans, frissons, douleurs, silences. Cette voix silencieuse du corps, constitue une forme de savoir incarné, intuitif, fragile mais orientant. Il ne s'agit pas de produire une vérité sur soi, mais de rester au plus près de ce qui s'éprouve depuis la chair.

La pré-réflexivité devient alors un terrain de connaissance à part entière. Espace de l'expérience qui précède toute élaboration d'un véritable terrain de connaissance. Ce qui se manifeste à ce niveau ne peut être réduit à un simple bruit de fond ou à une interférence à éliminer. Bien au contraire, ces manifestations corporelles et sensibles sont porteuses d'un savoir en acte, d'une forme d'intelligence du corps et du monde qui ne se traduit pas immédiatement en mots ni en concepts.

Ce savoir est une écoute fine et continue de soi-même dans la relation au monde : c'est une action au rythme du souffle, aux fluctuations de l'énergie, aux signaux que le corps envoie. Ainsi, la subjectivité ne s'enracine pas dans une maîtrise consciente, ni dans la volonté de contrôler son expérience, mais plutôt dans la capacité à s'ouvrir, à se laisser traverser par des affects et des sensations. un dialogue silencieux entre l'intérieur et l'extérieur.

Par exemple, dans la marche lente, cette pré-réflexivité se manifeste dans le choix inconscient d'un rythme, d'un détour, d'une pause, qui reflètent une intelligence corporelle en dialogue avec le milieu environnant. Ce sont des gestes qui désapprennent les normes sociales imposées, car ils échappent à la logique utilitaire et se fondent sur une écoute intime, discrète mais puissante. En ce sens, la connaissance pré-réflexive constitue un levier d'émancipation.

¹⁰⁸ Cf. glossaire, p.231

Pour Isabelle Raviolo, cette subjectivité charnelle ne sépare jamais l'émotion, la perception et la pensée : elle tisse un lien inextricable entre ce que je vis et ce que je deviens. Le sujet ne détient pas son corps ; il le traverse, il est traversé par lui. La chair est ce lieu de passage où le monde entre en nous, et où nous nous ouvrons au monde, dans un jeu continu de résonance, d'écho et d'ajustement.

L'éthique de la participation au vivant, telle que formulée par Corine Pelluchon, insiste sur cette porosité fondamentale : vivre c'est cohabiter avec le monde par le biais du sensible. Il ne s'agit pas seulement d'un engagement intellectuel ou politique, mais d'un engagement sensoriel : être attentif, c'est déjà prendre soin. Dès lors, toute perception devient potentiellement relationnelle, et chaque affect un lieu d'écologie incarnée.

Judith Butler, quant à elle, nous invite à lire le corps comme un site politique en tension ; un lieu de performativité, traversé de normes, mais jamais complètement capturé. Ce que révèle alors la sensibilité corporelle, ce n'est pas seulement une intimité individuelle, mais aussi un champ de possibles, une puissance de désobéissance

lente. Le corps ne parle pas seulement de soi : il interroge les régimes de visibilité, les scripts sociaux, les attentes genrées. Le sentir devient alors non pas un repli mais un lieu d'ouverture critique, une manière de dire sans mots.

Ni fixe, ni transparente, cette subjectivité incarnée se forme dans l'interaction constante avec un monde vécu. Il faut parfois désapprendre à penser pour mieux réapprendre à sentir.

Ce détour par le corps devient donc un geste philosophique : il ne s'agit plus de penser à partir de l'extérieur du monde, mais depuis la chair du monde. Le corps devient un site de subjectivation discret mais fondamental, une forme d'intelligence sensorielle que la modernité a souvent reléguée et que l'ère de l'Anthropocène appelle à retrouver.

Mary Oliver, poétesse et marcheuse infatigable, incarne une forme d'écriture sensorielle et incarnée qui s'enracine dans le corps en mouvement. Ses carnets et poèmes révèlent une attention profonde au monde naturel, perçu non comme un objet extérieur, mais comme une extension de soi.

Dans son recueil *A Thousand Mornings*, Mary Oliver écrit :

« I know I can walk through the world, along the shore or under the trees, with my mind filled with things of little importance, in full self-attendance. A condition I can't really call being alive¹⁰⁹. »

Cette citation illustre une présence radicale au corps et au monde, où l'attention au quotidien devient une forme de vie authentique. Mary Oliver suggère que l'errance, l'attente et la lenteur sont des modalités d'écoute du monde et de soi.

Dans *Wild Geese*, elle invite à une acceptation de soi et du monde :

« You do not have to be good. You do not have to walk on your knees for a hundred miles through the desert repenting. You only have to let the soft animal of your body love what it loves¹¹⁰. »

Cette acceptation du corps dans sa dimension animale et sensible rejoint les concepts de Michel Henry, pour qui la subjectivité émerge du sentir, et de Jeanne Burgart Goutal, qui explore la lenteur comme une forme de résistance féministe.

¹⁰⁹ Voir Annexe N : extrait du poème *I Happened to Be Standing* de Mary Oliver (*A Thousand Mornings*, Penguin Press, 2012), consulté en ligne le 22 mars 2025.

¹¹⁰ Voir Annexe O : extrait du poème *Wild Geese* de Mary Oliver, tiré de *Dream Work* (1986), célébrant la liberté du corps et la réconciliation avec le vivant.

L'attention au corps peut se concevoir comme une forme singulière de silence actif qui dépasse la simple absence de bruit ou d'agitation mentale. Ce silence est une posture dynamique, une vigilance incarnée qui consiste à suspendre l'agitation du mental, pour accueillir avec présence ce qui se manifeste dans l'instant, dans le corps, dans les sensations ténues ou les mouvements. C'est une forme d'écoute attentive, non seulement dirigée vers le monde extérieur mais aussi vers ce qui se joue à l'intérieur de soi, au seuil du conscient, dans une zone pré-réflexive.

Ce silence actif engage une double dimension : il est à la fois une disponibilité sensorielle et une forme d'attention radicale qui demande de se déprendre des logiques habituelles

de contrôle, de maîtrise et d'efficacité. L'attention radicale invite à se laisser affecter, à accueillir sans juger ni à chercher à interpréter ou à neutraliser les frémissements du corps.

Cette écoute incarnée renouvelle profondément la notion de subjectivité. Contrairement à la vision classique qui conçoit le sujet comme une entité rationnelle et autonome, ici la subjectivité se constitue dans un rapport vivant au corps. C'est dans ce silence du corps, dans cette attention au sentir, que s'enracine un savoir premier, qui fonde l'être au monde.

La chair n'est plus un simple support biologique, mais devient un lieu d'expérience première, d'émotions, de mémoire, de participation active au vivant.

Cette posture d'écoute a une portée politique et éthique majeure. Judith Butler, en insistant sur la vulnérabilité incarnée, montre que reconnaître sa propre fragilité corporelle ouvre à une responsabilité envers autrui et le monde.

Ce réancrage perceptif, fondé sur une lenteur choisie, apparaît dans plusieurs réponses au questionnaire Marcher en liberté. Une participante écrit :

« Je cherche à vivre la lenteur, mes sens s'éveillent davantage, je m'imprègne énormément des milieux et je suis plus proche du vivant qui m'entoure, plus connectée et en phase avec moi-même. [...] Quand je marche, ce sont les sens qui sont au premier plan... C'est une explosion de nuances sensorielles entre l'ouïe, le toucher, l'odorat et la vue forcément. Mais la vue n'est plus forcément le premier sens, les autres prennent davantage de place¹¹¹. »

Cette remarque confirme que ralentir permet une redistribution de l'attention sensorielle, un basculement dans une autre manière de sentir et d'être au monde. La marche devient ici une pratique de résistance sensorielle, un acte politique doux, contre les régimes d'accélération et d'utilitarisme perceptif.

¹¹¹Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

La vulnérabilité est un point d’ancrage qui résiste aux normes d’individualisme et d’autonomie totale imposées par les sociétés modernes. Elle révèle une interdépendance fondamentale, un entrelacs d’expositions qui fonde l’éthique.

Martine Janner-Raimondi complète cette perspective en développant une éthique du geste juste, où le soin de soi et du monde passe par une attention fine et délicate au corps vécu. Ce soin émerge dans le geste, dans la manière dont on habite son corps et son environnement, dans la manière dont on écoute les sollicitations du vivant. Le silence actif du corps devient alors une ressource de résistance aux dynamiques techniciennes, productivistes et extractivistes qui tendent à dissocier le corps du monde vivant, à réduire la sensibilité à une donnée instrumentale, voire à l’effacer.

Dans cette attention radicale et ce silence actif, s’inaugure un espace de réenchantement du monde : on réapprend à habiter la Terre en complicité avec elle. C’est une manière de résister aux forces de l’aliénation qui

fragmentent et détruisent la sensibilité, en rappelant que le corps, loin d’être un simple objet, est un lieu d’expérience sensible, d’émotion et d’éthique relationnelle.

Ainsi écouter la voix silencieuse du corps, c’est s’engager dans une pratique incarnée d’attention vigilante et de présence active qui renouvelle notre rapport au monde en le reconnaissant comme vivant, vulnérable et digne de soin. C’est un cheminement qui ouvre à une subjectivité poïétique, capable de dessiner des formes nouvelles d’habiter et de résister.

Les pratiques créatives incarnées, que ce soient les carnets sensoriels d’artistes-marcheuses comme Sophie Calle, Annette Messager ou Georgia O’Keeffe, les journaux intimes de la lenteur, les micros-écritures fragmentaires du souffle ou encore les performances documentées, constituent bien plus que des traces ou des représentations du monde. Elles incarnent une forme de connaissance sensible, une épistémologie vécue, où le corps se révèle comme un sujet percevant, sentant et signifiant.



Alexia Winterhalter, 239/365 [publication Instagram], 4 avril 2024¹¹².

La page de carnet d’Alexia, identifiée comme le jour 239 de son projet 365, s’inscrit pleinement dans la logique des pratiques créatives incarnées. Par l’expérimentation jubilatoire des bordures — cet acte simple mais signifiant de «jouer avec les limites» — l’artiste ne se contente pas d’organiser la page ; elle y inscrit un geste vivant, une réponse intuitive au désir de création. Loin d’être un ornement formel, cette bordure devient un seuil sensible, une membrane entre le dedans et le dehors, entre le soi et le monde, où s’exerce une attention poétique. Ce geste, inscrit dans la matière du carnet, témoigne d’une connaissance vécue et sensorielle, au sens de Maurice Merleau-Ponty : le corps, dans sa disponibilité à ce qui se donne, devient ici le lieu d’un surgissement, celui d’un monde qui se laisse éprouver plutôt que conceptualiser. Loin de l’abstraction ou de la productivité désincarnée, la page se fait l’écho

d’une intuition corporelle — cette forme de pensée immédiate et affective que David Abram ou Emanuele Coccia reconnaissent comme fondement de notre lien au vivant. Le carnet devient ainsi un espace de résonance, où le tracé d’un stylo, la modulation d’une seule couleur ou l’agencement du motif racontent non pas un récit illustratif, mais une expérience incarnée du réel. En ce sens, cette micro-écriture sensible, silencieuse mais vibrante, s’inscrit dans une résistance poétique et politique : elle affirme un rapport au monde fondé sur l’écoute, la lenteur, et une intelligence du corps, opposée à l’extractivisme et à la domination technique. La pratique d’Alexia, comme celle des artistes-marcheuses, invite à une reconquête du sensible par l’intuition active et l’inscription incarnée, faisant du carnet un lieu de connaissance située, vivante et fertile.

¹¹² Voir Annexe P : publication Instagram d’Alexia Winterhalter (239/365, 4 avril 2024), illustration poétique autour du rêve et de l’errance.

Cette posture s'appuie sur l'héritage phénoménologique de Maurice Merleau-Ponty, pour qui le corps est notre moyen général d'avoir un monde. Autrement dit, c'est par le corps que nous entrons en relation directe et immédiate avec le réel, que nous touchons, sentons et comprenons le monde. Ce corps incarné est donc le point d'ancrage primordial pour toute connaissance qui refuse la déconnexion abstraite ou la réduction technique de l'existence.

Cette connaissance sensible ne se limite pas à une simple réception passive ; elle est une expérience dynamique et poïétique, terme que Maurice Maldiney développe pour désigner l'acte créateur comme un surgissement du monde, une ouverture de l'être par une disponibilité corporelle à ce qui se donne. L'acte de marcher, d'écrire, de noter ne se réduit pas à une transcription extérieure ; il est une réponse

vivante, un geste incarné où le sensible et l'intime se mêlent pour sculpter une expérience du monde. Ces pratiques révèlent une « poïétique » — un faire, un créer qui naît du corps et qui à son tour renouvelle le réel. Elles sont donc le terrain d'une incarnation du monde vécue, vécue dans la chair, et non seulement pensée ou représentée.

David Abram, dans son ouvrage *The Spell of the Sensuous*¹¹³, nous invite à considérer cette écologie sensorielle comme un retour fondamental à nos sens, essentiels pour sortir du paradigme anthropocentré dominant. Il souligne que nos perceptions corporelles, nos expériences sensorielles, sont les bases même de notre rapport au vivant. Ainsi, les carnets sensoriels ou les marches silencieuses ne sont pas simplement des pratiques artistiques ou littéraires : elles sont des actes d'attention radicale, des réappropriations du sensible

qui permettent de renouer avec la terre et les autres vivants dans une relation de respect et d'écoute. Elles deviennent des formes de résistance à la dissociation contemporaine entre le sujet humain et le monde naturel.

Cette attention corporelle, incarnée et éthique, se trouve également au cœur des travaux de Vinciane Despret qui, à travers ses recherches en éthologie sensible, montre comment une attention corporelle à l'environnement et aux autres vivants peut transformer notre manière d'habiter le monde. La sensibilité devient alors une forme de cohabitation respectueuse, une écoute active où le corps ne domine plus, mais dialogue avec le milieu et les êtres qui le peuplent. Cela nous renvoie à la notion de « silence actif » développée par Rosa Hartmut, où le silence ne signifie pas passivité ou mutisme, mais une écoute vigilante, une

attention qui ouvre un espace d'engagement profond.

Au-delà de ces dimensions écologiques et phénoménologiques, le corps est aussi un espace de luttes et de résistances. Judith Butler, dans ses analyses sur le corps et le genre, nous rappelle que le corps est à la fois construit socialement et un lieu de performativité politique. Incarner une posture, un genre ou un geste, c'est aussi poser un acte de résistance face aux normes et aux violences structurelles. Dès lors, les gestes incarnés des artistes marcheuses, les micro-écritures sensibles, les journaux de lenteur deviennent des gestes militants, des actes de refus face à l'aliénation techniciste et productiviste qui cherche à étouffer la vitalité et la sensibilité. Ils réinscrivent le corps dans un espace de liberté où la vulnérabilité se transforme en force de transformation.

¹¹³ David Abram, *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World*, New York, Pantheon Books, 1996.

En résonance avec Martine Janner-Raimondi et Corine Pelluchon, cette attention corporelle active porte une dimension éthique forte : il s'agit d'un soin de soi et du monde à travers un geste juste, incarné, qui ne sépare pas l'être humain du milieu vivant mais invite à une participation respectueuse et durable. Ces pratiques, qui se traduisent par des carnets, des traces sensibles ou des performances, incarnent ainsi une résistance poïétique — un faire qui renouvelle le rapport au monde et affirme une autre manière d'exister, hors des logiques extractivistes et dominantes.

Enfin, en convoquant également les pensées d'Emanuele Coccia, qui envisage la vie dans sa continuité sensible plutôt que dans une hiérarchie séparatrice, et d'Isabelle Stengers, qui milite pour un savoir situé, incarné et non-extractiviste, ces pratiques s'inscrivent dans une trajectoire politique, éthique et poétique majeure. Elles appellent à un Anthropocène conscient, vivant et relié, à une reconquête du sensible par le corps, ce corps sentant qui devient le creuset d'une réinscription vivante et résistante dans le monde.

Une participante écrit ainsi dans le questionnaire :

« La liberté, l'ancrage, la connexion à la nature, à mon moi profond, l'expression de ma puissance tranquille¹¹⁴. »

Ainsi, la voix silencieuse du corps, cette intuition pré-réflexive et incarnée, se révèle être un savoir essentiel, bien au-delà de la simple sensibilité ou de l'émotion fugace. En réhabilitant cette forme d'attention au souffle, au rythme, à la lenteur et aux gestes, la marche devient un acte de résistance discret mais puissant face à la rationalité effrénée et aux normes sociales oppressives. Chez les femmes marcheuses et artistes, elle s'inscrit comme une pratique d'auto-direction sensible, un moyen de réappropriation du corps et de l'espace, qui déjoue les injonctions genrées et produit un espace d'émancipation.

Ce témoignage met en lumière le lien entre silence, liberté et réappropriation corporelle. La marche devient un acte de récupération subjective, un territoire d'émancipation silencieuse où le corps se libère de l'assignation et retrouve son entièreté d'existence.

Cette intuition, loin d'être mystique ou passive, est une posture active d'écoute, une forme d'éthique incarnée où percevoir c'est déjà prendre soin, où ressentir engage à une relation renouvelée au monde vivant. En ce sens, elle ouvre la voie à une subjectivité poïétique, capable de faire surgir un rapport au réel fondé sur la résonance, la vulnérabilité et la participation. Revenir à cette voix du corps, c'est donc rouvrir un chemin de liberté sensible, un art de vivre qui résiste à l'aliénation et qui renouvelle profondément notre manière d'habiter le monde.

¹¹⁴ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

À travers cette exploration, il apparaît clairement que la voix silencieuse du corps, cette intuition pré-réflexive incarnée, n'est pas une simple sensibilité fugace, mais un savoir vivant, un savoir premier. Ce savoir naît d'une attention corporelle active, d'une écoute profonde du souffle, du rythme, de la lenteur, des gestes — autant de modalités d'être au monde qui dépassent la logique utilitaire et les normes sociales dominantes. La subjectivité incarnée, loin d'être un repli individuel, est une forme d'émancipation, un espace d'engagement éthique et politique.

Les travaux d'Isabelle Raviolo, Vinciane Despret, Judith Butler, Martine Janner-Raimondi ou Corine Pelluchon convergent pour montrer que le corps est à la fois un lieu de sensibilité, de résistance et de participation au vivant. Par cette posture, le corps cesse d'être un objet déconnecté et devient un creuset de relation, d'ouverture et de cohabitation respectueuse avec le monde. Dans ce geste incarné, la vulnérabilité devient une force et le silence, loin d'être passif, se transforme en une écoute vigilante et créatrice, un « silence actif » qui réenchante notre rapport au monde.

Les pratiques poïétiques incarnées — les marches, les carnets sensoriels, les micro-écritures — s’inscrivent comme des actes militants, des réappropriations du sensible et du corps contre les injonctions productivistes et extractivistes. Elles incarnent une résistance discrète mais puissante, une forme de savoir situé et engagé qui renouvelle profondément la subjectivité.

Cette invitation à réapprendre à sentir, à habiter le monde depuis la chair, ouvre la voie à une nouvelle manière d’être au monde — un art de vivre qui se veut à la fois fragile et puissant, intime et politique, sensible et subversif.

Mais cette réappropriation du corps et de la lenteur ne se déploie pas sans tensions. L’épreuve du pas, entre soi, regards et normes, dévoile le geste en bordure des captures sociales. De l’intime à l’insurrection, cette tension fragile entre incarner une liberté sensible ou se conformer aux attentes sociales devient un espace où se jouent les possibles d’émancipation et de résistance. C’est ce va-et-vient entre la subjectivité poïétique et les contraintes normatives que nous allons maintenant interroger.

**L'épreuve du
pas, entre soi,
regards et
normes**

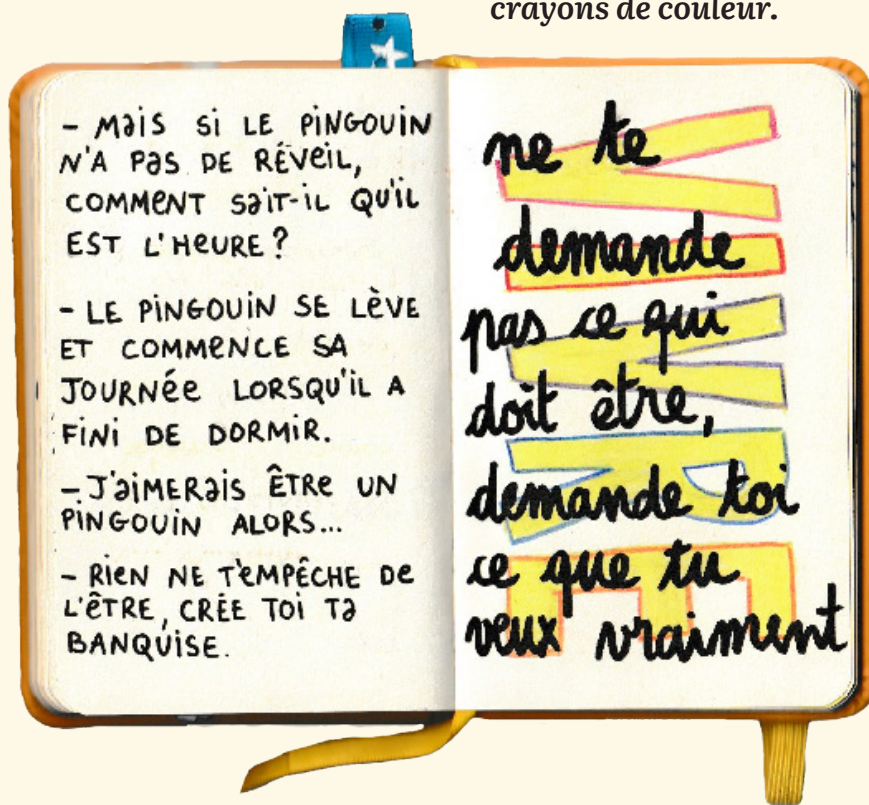
Marcher n'est jamais un acte neutre, surtout lorsqu'on est une femme dans un monde traversé par des normes sociales, des regards scrutateurs et des attentes institutionnelles. Le simple fait de poser un pied devant l'autre devient alors une épreuve singulière, à la croisée de l'intime et du politique, du vécu personnel et de l'espace public. Cette épreuve du pas incarne une tension profonde : celle entre la volonté d'habiter pleinement son corps et son souffle, et la manière dont ce geste est perçu, contrôlé ou même capturé par des normes culturelles souvent dominantes.

Ainsi, marcher seule engage une négociation constante entre soi et l'Autre, entre la liberté de mouvement et les contraintes invisibles ou explicites du regard social. Le geste de marcher se révèle alors comme un espace de résistance poétique, un acte performatif qui défie les assignations, dévoile la puissance du corps vivant et interroge les limites de la liberté incarnée. Cette épreuve, faite de risques et d'affirmations, questionne aussi les conditions de visibilité et d'invisibilité, et soulève le paradoxe entre incarner sa liberté en éclats ou se conformer aux nouvelles normes de soi et du monde.

Dans cet axe, nous explorerons comment le pas se fait geste d'insurrection intime, comment il se dévoile à la lisière des captures visibles ou invisibles, et comment cette liberté en éclats navigue entre affirmation radicale et conformisme parfois contraint. À travers ce cheminement, c'est la complexité du rapport au corps, au regard et à la norme qui se dessine, révélant la marche comme une véritable expérience politique et poétique du vivant.

De l'intime à l'insurrection

Créer sa banquise, c'est politique. Même si c'est avec des crayons de couleur.



[Extrait de carnet personnel.]¹¹⁵

Dans la continuité de la réflexion sur la visibilité et la performativité du corps féminin, cette sous-partie interroge la manière dont un acte intime, tel que marcher seule, peut devenir un geste politique d'insurrection. La marche, bien qu'inscrite dans l'intériorité du corps, n'est jamais neutre : elle s'inscrit dans des espaces sociaux et politiques où le corps féminin est à la fois surveillé, contrôlé et souvent assigné à des rôles normatifs.

¹¹⁵ Voir en Annexe A.8 : carnet personnel

Jennifer Bélanger résume cette articulation de l'intime et du politique à travers le corps-écriture :

« J'ai compris que ce qui était intime, pour moi, pouvait aussi être collectif. Mon malaise corporel me liait à d'autres femmes. C'est devenu ma matière¹¹⁶. »

Ce passage souligne que l'insurrection peut émerger depuis une sensation, un trouble, une fragilité. L'expérience située devient alors ferment d'écriture et d'action. Le corps, traversé par l'histoire et les normes, devient archive vivante et outil de résistance poétique.

Réhabiliter la marche comme un acte à la fois personnel et politique, c'est reconnaître la puissance

subversive de ce geste incarné qui, en dépit de son apparente simplicité, remet en cause les assignations de genre et les logiques de domination spatiale. Le corps, loin d'être un objet passif, devient un lieu d'émancipation performative, un espace d'insurrection silencieuse.

Judith Butler souligne ainsi que le corps performe le politique et que chaque geste singulier peut subvertir les normes établies. Rosi Braidotti insiste également sur la puissance nomade du corps féministe, qui traverse et réinvente sans cesse les frontières sociales¹¹⁷.

La marche seule devient alors un acte qui mêle intensité intime et visibilité publique, entre liberté vécue et mise en scène potentielle, et interroge les tensions entre authenticité et exposition. Cette expérience, qui traverse le sensible, est aussi une forme de résistance aux normes qui assignent des places et des comportements. Il s'agit de penser la marche comme un geste à la fois fragile et puissant, capable d'incarner une insurrection douce et tenace contre les dominations.

¹¹⁶ Voir Annexe 2 : Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

¹¹⁷ Cf. glossaire, p.230

Dès lors, une question
se pose : comment cet
acte intime de marcher,
dans son déploiement
singulier, devient-il une
politique incarnée, une
révolte du corps qui
interroge et transforme
les espaces de visibilité
et de liberté ?

La marche, expérience incarnée et singulière, s'inscrit d'abord comme un lieu d'intimité radicale où se déploie une conscience corporelle attentive au souffle, au rythme et à la sensibilité. Cette modalité d'être au monde par le corps permet l'émergence du savoir pré-réflexif, un corps-sujet en acte, qui se saisit au-delà de la rationalité discursive.

Comme le rappellent Marlène Benquet et Geneviève Pruvost¹¹⁸, le corps, dans son inscription mouvante, devient porteur d'une mémoire sensible et d'une éthique du care, ancrée dans la résonance avec le vivant. La marche active ainsi une « écologie du sensible », ouvrant un espace d'intériorité où souffle et pas réinventent la temporalité du vécu.

¹¹⁸ Benquet, M., & Pruvost, G. (2019). Pratiques écoféministes : corps, savoirs et mobilisations. *Travail, genre et sociétés*, 42(2), 23-28.

A propos de ce site

Radio Camino » A propos de ce site

RadioCamino, le site qui vous met en Chemin !

Ce site vous invite à partir sur les chemins menant vers Saint Jacques de Compostelle (ou vers un autre but), pour un jour, une semaine, un mois ou plus.

Vous rêvez d'être pèlerin ? Mettez-vous en route, à pied ou à vélo : en Belgique, en France et même dans chaque pays d'Europe, il y a un chemin de Saint Jacques près de chez vous ! Ces itinéraires (voir le menu supérieur) sont décrits en détail au fur et à mesure que je les découvre.

Pour me suivre :

En consultant le blog, vous trouverez des conseils, anecdotes, photos, qui, je l'espère, vous donneront envie de partir vers Compostelle, Rome, Assise, le Mont Saint Michel, Rocamadour, Trondheim ou au-delà.

Sur la page Facebook, le compte Instagram et la chaîne YouTube de RadioCamino, suivez mon chemin en direct et retrouvez toute l'année des infos pour les pèlerins.

Vous préférez m'écouter en marchant ? Suivez mon Podcast « RadioCamino, le podcast qui vous met en Chemin », accessible sur Spotify, Apple Podcast et d'autres plateformes.



CONFÉRENCE « CHEMINS SACRÉS AU FÉMININ »

Je propose une conférence inédite sur les Chemins sacrés que j'ai parcourus sur les traces de saintes, de déesses et même des dernières vierges noires.

avril 10 2025

Conférences



RADIOCAMINO LANCE SON PODCAST !

Mon podcast d'appelle « RadioCamino, le podcast qui vous met en Chemin ». Mon souhait : vous emmener en balade avec moi pour vous parler de cœur.

septembre 19, 2024

Podcasts



VOUS N'AUREZ PAS MA PEUR !

Comment résister aux peurs des autres et apprivoiser nos propres peurs, celles là qui nous empêchent de nous mettre en chemin ou de vivre librement ?

février 14, 2023

Personnel

Radio Camino, blog de marche tenu par Nathalie¹¹⁹.

Le carnet numérique Radio Camino se présente comme un espace performatif où la marche se raconte, se pense et se transmet à travers des formats multiples — journaux de bord, récits immersifs, conseils pratiques, et médiations poétiques. Cette diversité discursive favorise une approche holistique du corps-marchant, intégrant le vécu sensoriel, la réflexion critique et la dimension politique. Par exemple, les articles déploient une écriture fragmentée et rythmée qui mime le pas et le souffle, tandis que les listes de conseils pratiques — sur la gestion du souffle, la posture, la préparation physique, ou la vigilance face aux espaces publics — incarnent une véritable pédagogie du geste incarné. Ces conseils, loin d'être de simples recommandations techniques, sont infusés d'une éthique du care et d'une attention aux vulnérabilités spécifiques des femmes dans l'espace public.

Ainsi, Radio Camino œuvre à la constitution d'un savoir expérientiel et partagé, une « éducation sensible » qui vise à déjouer les mécanismes d'assignation et d'effacement des corps féminins. Le blog engage la marcheuse dans une démarche réflexive et performative où chaque pas devient un acte de résistance, une forme d'insurrection corporelle à la fois singulière et collective. Il manifeste aussi un souci d'accessibilité et de transmission, brisant l'isolement par la création d'une communauté de marcheuses reliées par ce même souci de présence au monde et d'émancipation.

¹¹⁹ Voir Annexe R : Radio Camino, blog de récits de marche créé par Nathalie, mêlant journal personnel, conseils pratiques et regard sensible sur l'expérience du chemin (consulté le 18 janvier 2025).

Cette hybridation des formats — récit personnel, guide pratique, manifeste poétique — fait de Radio Camino un exemple significatif de « pratique écrite performative¹²⁰ » qui déplace la marche du simple mouvement à une stratégie militante incarnée. Elle incarne également la dialectique entre intimité et insurrection qui structure l'expérience de la marche féminine : un corps qui s'écoute, qui se protège, mais qui se réapproprie l'espace public par le geste même du déplacement.

Cette expérience intime n'est pas circonscrite à la sphère privée : elle est à la fois une expérience du soi et un geste politique. Judith Butler théorise la performativité du corps comme un moyen de subversion des normes hégémoniques qui assignent les corps à des rôles prescrits. Marcher seule, en particulier en tant que femme, constitue une forme d'« insurrection corporelle », un acte de désobéissance aux injonctions à la domesticité et à la visibilité contrôlée. Ce geste est une « performance politique » qui

refuse la neutralisation du corps et affirme une présence radicale dans l'espace public.

Entre intimité et insurrection se déploie ainsi une dialectique de l'appropriation du corps, où le geste singulier s'élève en résistance collective. La marche en tant que « geste poétique », sculpte le réel par la force du vivant qui pulse dans le corps en mouvement, ouvrant une voie vers l'émancipation et la création d'espaces de sens.

“La marche est politique”, cette maxime féministe née des luttes des années 1970¹²¹ trouve dans le geste de marcher seule une résonance aiguë. La marche, expérience sensorielle et incarnée, devient ici le lieu d'une subjectivité vivante qui, en se déployant dans l'espace public, transgresse les frontières assignées au corps féminin. En effet, dans une société marquée par une normativité patriarcale persistante, le corps des femmes demeure captif du regard, du jugement, du contrôle. Sortir seule, avancer sans but productif apparent, c'est s'extraire de l'injonction à la domesticité ou à la disponibilité, c'est désobéir. Marcher devient alors un acte de dissidence silencieuse.

Loin d'être neutre ou anodin, ce geste intime s'érige en insurrection corporelle. Il déjoue les scripts normatifs qui codent la présence féminine dans l'espace public, soit invisible et effacée, soit hypervisible et sexualisée. La marche devient performance politique au sens butlérien du terme : une pratique incarnée qui subvertit les normes par la répétition transgressive de gestes ordinaires¹²². En ce sens, elle est une pratique écrite performative : le corps trace, pas à pas, un récit de résistance dans le territoire même où se déploient les rapports de pouvoir.

Ce que révèle cette marche, c'est une mise en tension de l'intime et du collectif, du silence et de la visibilité. C'est une manière de faire corps avec le corps autrement, de réécrire, en marchant, une présence habitée, agissante, qui réaffirme le droit d'être là pleinement, librement. Comme l'écrivent Marlène Benquet et Geneviève Pruvost¹²³ "le corps, dans son inscription mouvante, devient porteur d'une mémoire sensible et d'une éthique du

care, ancrée dans la résonance avec le vivant¹²⁴". Cette mémoire sensible s'active dans le geste répétitif de la marche, dans l'attention portée à soi, au souffle, aux paysages traversés, autant d'éléments qui permettent une reconquête de l'espace mais aussi de soi.

La marche seule devient ainsi un geste liminaire : à la fois seuil de soi et seuil du monde. Elle affirme un refus de l'effacement, une revendication de présence. Elle crée une faille dans l'ordre établi, un désajustement nécessaire. Elle incarne une liberté arrachée à la normativité, une poétique de l'insoumission.

¹²⁰ Collin, F. (2005). Judith Butler, Le pouvoir des mots : Politique du performatif (Excitable Speech: A Politics of the performative). Editions Amsterdam, 2004, 288 p. Travail, genre et sociétés, 14(2), 208-211.

¹²¹ Thébaud, F. (2014). Le privé est politique. Féminismes des années 1970. In Histoire des mouvements sociaux en France (pp. 509-520). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.pigen.2014.01.0509>

¹²² Cf. glossaire, p.230

¹²³ Benquet, M., & Pruvost, G. (2019). Pratiques écoféministes : Corps, savoirs et mobilisations. Travail, genre et sociétés, 42(2), 23-28. <https://doi.org/10.3917/tgs.042.0023>

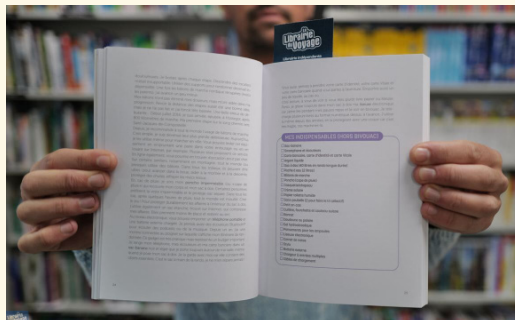
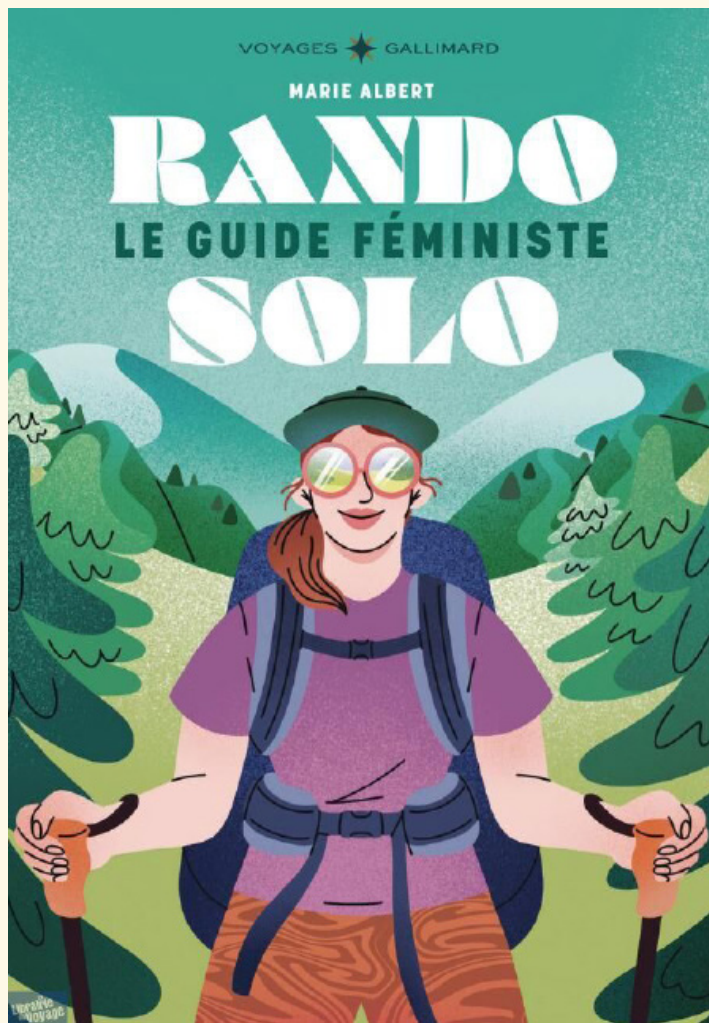
¹²⁴ Ibid., p. 24

C'est ce que suggère Jeanne Burgart-Goutal dans une forme de spiritualité incarnée, nourrie par l'émerveillement quotidien :

« Ce qu'il faut faire de sa vie, ce qu'on a fait, c'est pour vénérer toute cette beauté [...]. Être dans une sorte de célébration de ce qui existe¹²⁵. »

Ce regard contemplatif n'est pas passif : il devient un acte d'engagement poétique, une façon de dire « oui » au monde blessé. C'est dans cette écoute du monde, discrète mais transformatrice, que s'enracine une résistance douce — celle qui choisit l'attention, la gratitude et l'humilité comme fondements d'une cosmopolitique sensible.

¹²⁵ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025



Marie Albert, Rando solo – Le guide féministe, Gallimard, 2025¹²⁶.

¹²⁶ Voir Annexe Q : Rando solo – Le guide féministe de Marie Albert (Gallimard, 2025), un ouvrage mêlant récit, conseils et réflexions sur la marche en solitaire comme acte politique.

Cette compréhension de la marche comme geste politique trouve une résonance particulièrement forte dans Rando Solo – Le guide féministe de Marie Albert, illustré par Mylène Dagnet. Ce guide, à la fois manifeste d'insoumission douce et outil d'émancipation, affirme la marche solitaire comme un acte féministe radical. Marie Albert y déploie une pensée incarnée où marcher seule, pour une femme, devient une pratique de réappropriation du corps et de l'espace, un refus lucide des injonctions à la peur, à la discrétion ou à la domesticité. Elle propose une pédagogie du déplacement lent, attentif, sensible, où l'on prend soin de soi autant qu'on défait les assignations genrées rejoignant ainsi la notion de corps-sujet en acte. Les illustrations de Mylène Dagnet accompagnent ce récit d'émancipation avec une grande justesse : silhouettes féminines seules, postures d'observation, paysages ouverts et épurés composent une poétique graphique du retrait volontaire, de la présence tranquille mais déterminée. Son trait minimaliste, doux et expressif, fait écho à une écologie du sensible, où chaque pas devient une écriture discrète mais signifiante du monde. En conjuguant corps, souffle et paysage ce guide donne à voir et à penser comme un geste à la fois intime et politique, une inscription féministe dans un territoire à reconquérir.

La marche solitaire, notamment féminine, se révèle être un geste politique incarné qui dépasse la simple activité physique. Judith Butler, à travers sa théorie de la performativité du genre¹²⁷, rappelle que le corps n'est pas un simple objet passif, mais un lieu d'action et de subversion. Marcher seule, c'est aussi contester les normes hégémoniques qui assignent au corps féminin des rôles stricts et des espaces limités, faisant du corps une scène où se joue une lutte contre l'invisibilisation et la domination spatiale.

De plus, les travaux de Rosi Braidotti sur la nomadologie féministe insistent sur la puissance émancipatrice du corps en mouvement, qui traverse et réinvente continuellement les frontières sociales et politiques. La marche incarne cette puissance nomade, capable de redéfinir l'espace et de s'opposer aux mécanismes d'assignation genrée. Ainsi, la marche ne se réduit pas à un déplacement mais devient une politique du corps.

Tim Cresswell, dans *In Place/Out of Place*¹²⁸, conceptualise ce phénomène en soulignant que chaque geste corporel en espace public

est chargé de significations politiques.

Ce mouvement spatial est un moyen de subversion où la corporalité se fait stratégie de résistance, opposant un refus tangible aux normes genrées et à la mobilité des femmes.

Par cette dynamique, la marche s'affirme comme une forme de praxis féministe incarnée, où l'engagement politique se manifeste dans la répétition quotidienne et sensible d'un geste en apparence banale déconstruisant les relations de pouvoir établis.

Le corps nomade, en s'appropriant l'espace public, construit ainsi une cartographie alternative, à la fois poétique et politique, qui réinvente les frontières sociales et permet une réappropriation sensible de la liberté.

En empruntant des trajets non balisés, en investissant des lieux jugés inhospitaliers ou masculins, ces femmes créent une nouvelle lecture de l'espace urbain – plus fluide, plus incarnée, moins axée sur le contrôle.

Cette approche rejoint également les réflexions de Judith Butler sur la performativité, où chaque acte singulier peut, par sa répétition subversive, transformer les normes hégémoniques. La marche, dans sa dimension nomade et politique, est un geste qui inscrit la contestation dans la temporalité et la spatialité du corps vivant, traversant et déjouant les assignations de genre imposées par la société.

Le geste de marcher s'inscrit aussi dans une phénoménologie du corps sensible, telle que décrite par Maurice Merleau-Ponty, où la conscience corporelle attentive au souffle, au rythme et à la présence sensorielle devient un savoir pré-réflexif.

Cette écologie du sensible engage une résonance éthique avec le vivant, donnant à la marche une dimension à la fois intime et politique. Ce savoir incarné constitue un point d'appui pour subvertir les normes sociales qui voudraient assigner les corps féminins à la passivité ou à l'effacement. `

Enfin, cette insurrection corporelle s'inscrit dans une tradition féministe qui considère l'expérience vécue comme un lieu de

réappropriation du pouvoir. Comme le souligne Bell Hooks¹²⁹, les espaces publics doivent être reconquis par les femmes pour contester les dominations patriarcales et raciales. Marcher seule devient donc une manière de réaffirmer son droit d'exister pleinement, une révolte silencieuse mais puissante qui met en lumière les enjeux de visibilité, de contrôle et de liberté.

¹²⁷ Cf. glossaire, p.231

¹²⁸ Tim Cresswell, *In Place/Out of Place: Geography, Ideology, and Transgression*, Minneapolis, University of Minnesota Press, 1996.

¹²⁹ hooks, bell. *Feminist Theory: From Margin to Center*. South End Press, 1984.



La Mariée, Johann Curtz, 2012.

Une réinterprétation filmique et performative du projet interrompu de Pippa Bacca, artiste assassinée en 2008¹³⁰.

Dans sa performance *La Mariée*, Pippa Bacca¹³¹ choisit de traverser seule des pays marqués par des conflits armés, habillée d'une robe de mariée, afin de porter un message de paix, de sororité et de confiance. Elle part de Milan pour rejoindre Jérusalem, en auto-stop, sans sécurité, sans dispositif spectaculaire. Ce geste radicalement incarné inscrit son corps dans une éthique de la confiance mais aussi dans une politique de la vulnérabilité.

Ce que Pippa Bacca met en jeu, c'est précisément l'idée qu'un acte profondément intime tel que marcher seule, exposée et lente peut devenir un geste d'insoumission féministe. Elle choisit un vêtement hautement codifié qu'est la robe de mariée, pour interroger la façon dont le corps féminin est assigné à des rôles reproductifs, sacrés et domestiques. En marchant dans cet habit symbole de pureté et de passivité, elle déplace son sens vers une disponibilité à l'autre, une réinvention de la figure féminine, active, mouvante et ouverte.

Le choix de la lenteur, du silence, du non spectaculaire est central : la performance est invisible aux yeux du monde médiatique, mais profondément politique dans la répétition même du pas, dans cette confrontation aux frontières, à l'hospitalité, à la peur. Comme le souligne Judith Butler, c'est souvent dans la répétition non conforme des gestes que se loge la subversion : Pippa Bacca porte une robe de mariée, mais ne va pas à l'autel, elle va à l'encontre du monde, seule.

Tragiquement, cette performance a trouvé sa fin dans l'irréparable : violée et assassinée en Turquie par un homme qui l'a prise en stop. Ce dénouement révèle avec une extrême violence les risques auxquels est confronté le corps féminin lorsqu'il occupe l'espace public en dehors des cadres normatifs. Et pourtant, loin d'annuler la portée du geste, cet événement révèle crûment à quel point le voyage, et plus particulièrement

la marche au féminin est une transgression profonde, qui met en lumière les violences systémiques, les rapports de pouvoir et les logiques de domination spatiale.

¹³⁰ Voir Annexe S : La Mariée, film documentaire de Johann Curtz (2012), qui rend hommage à la performance de Pippa Bacca en réactivant son geste de marche en robe de mariée, interrompu par sa mort violente (consulté sur Tënk, 20 mai 2025).

¹³¹ De son vrai nom Giuseppina Pasqualino di Marineo

De la même manière, les marches féministes, qu'elles soient festives, silencieuses ou commémoratives, politisent la présence corporelle des femmes dans l'espace urbain. Elles brisent l'assignation à l'invisibilité ou à la peur nocturne, et réinscrivent les corps féminins comme force-collective. Ces gestes s'apparentent à ce que Judith Butler appelle un geste de penser¹³² c'est-à-dire une forme de connaissance incarnée, née de l'expérience, du risque et de la rencontre avec le réel.

Ainsi la marche se fait art et politique à la fois,

un geste de désobéissance douce mais tenace,

une insurrection du quotidien où la liberté se manifeste non dans la rupture spectaculaire, mais dans la continuité d'un pas, dans la respiration retrouvée d'un corps qui ose l'espace.

Marcher seule engage un rapport singulier au monde, au corps et à la pensée. Ce n'est pas tant l'acte de marcher en soi qui subvertit, mais ce qu'il met en mouvement à l'intérieur. Un travail silencieux d'arrachement aux assignations, une dérive dans les marges du pensable. Loin d'un geste spectaculaire,

il s'agit ici d'un événement intérieur, où l'expérience du dehors fait écho à celle du dedans, où le pas devient un mode d'écoute.

Cette marche engage une friction, entre intériorité et exposition, entre désir de retrait et nécessité d'exister autrement dans l'espace public. C'est une forme de

résistance par la discrétion, une insurrection lente, sans mot d'ordre, qui échappe aux rythmes imposés, comme une fissure dans la temporalité dominante. Elle ne s'oppose pas frontalement, mais déplace, décale, déjoue.

Dans cette tension, quelque chose du politique affleure : non pas un mot d'ordre collectif mais une politique du geste, dans laquelle le corps pense, sent et agit sans forcément se revendiquer. **C'est ma capacité du mouvement corporel à ouvrir un espace de réflexion.** En application, la marche devient le lieu d'une pensée vécue, éprouvée, sensible et située.

Ce déplacement, en apparence ordinaire, sature d'affects et de mémoire. Il ravive des peurs ancestrales, fait surgir les limites du dicible, du visible. Pourtant, marcher seule, c'est aussi laisser émerger une forme d'indocilité, celle qui ne demande pas l'autorisation d'être là, mais qui s'inscrit dans le réel par la simple présence. Elle s'affirme sans avoir à se justifier, devenant insoumise.

Dans cette logique, la marche solitaire rejoint les pratiques écoféministes : un faire incarné, modeste, mais fondamentalement politique, dans lequel la subjectivité ne s'efface pas au profit du collectif, mais devient terrain d'expérimentation politique en soi. Il ne

s'agit pas de représenter, mais de vivre une dissonance, de creuser l'expérience jusqu'à ce qu'elle devienne irréductible à toute norme.

Ainsi, de l'intime à l'insurrection, il n'y a pas de saut spectaculaire, mais un continuum sensible, où l'on apprend à désapprendre la peur, à retrouver une puissance dans la lenteur, et à laisser le corps devenir ce qu'il est :

un territoire
mouvant de
pensée et de
liberté.

¹³² Judith Butler, Geste de penser. À partir de Hannah Arendt, trad. Charlotte Nordmann, Paris, Éditions Fayard, coll. « À venir », 2011. Cf. glossaire, p.123

En somme, marcher seule ne relève pas d'un simple déplacement corporel dans l'espace, mais d'un geste situé où le personnel touche au politique. C'est une forme de désobéissance discrète qui, en s'inscrivant dans la matière du monde, déroge à l'ordre établi, détourne les assignations de genre et réinvestit la rue comme lieu d'insurrection douce. À travers la marche, une subjectivité vibrante se met en mouvement, travaillée par le souffle, les affects, le sensible,

**en tension constante entre
vulnérabilité et puissance.**

Ce n'est pas tant l'intention de transgresser qui fonde la dimension politique de ce geste, mais son ancrage dans l'expérience vécue, son entêtement à persister dans un espace qui ne l'attend pas.

**L'acte de marcher seule devient
ainsi une forme de résistance
poïétique, où l'intime, loin de se
replier sur soi, devient le lieu d'un
soulèvement intérieur, d'un refus
muet mais incarné.**

Mais que se passe-t-il lorsque cette marche, cette expérience intérieure et libre, entre dans le champ du regard public ? Qu'advient-il du geste quand il est visibilisé, partagé, exposé, voire mis en scène ? La marche peut-elle encore demeurer insurrectionnelle quand elle devient performance ? À quel prix cette visibilité se paie-t-elle ?

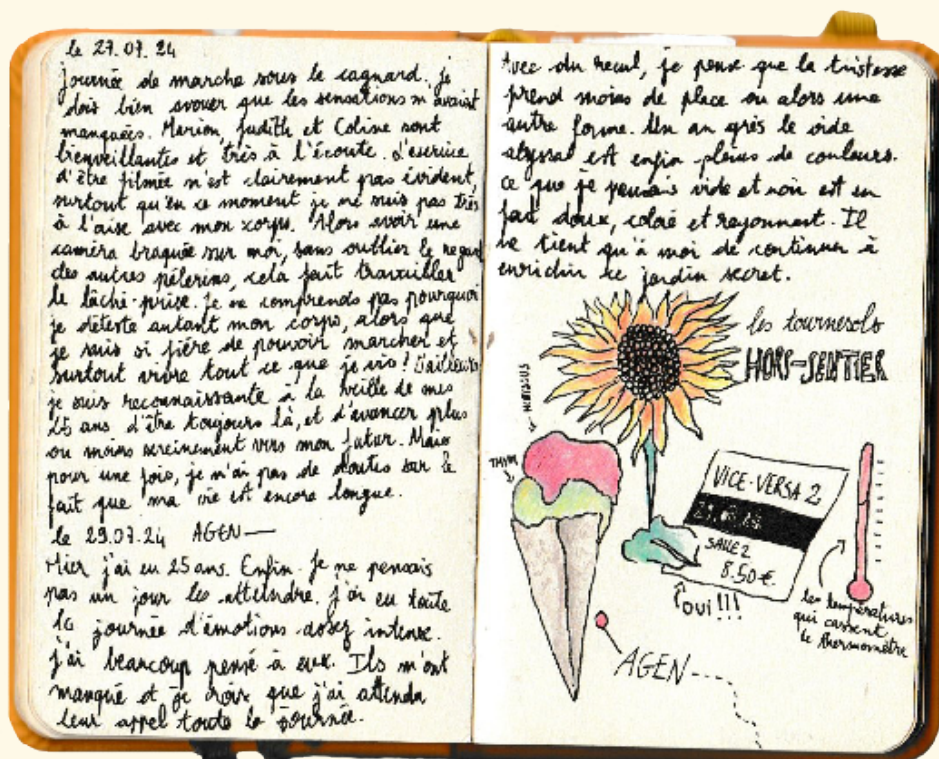
Ces questions nous amènent à explorer la tension entre authenticité vécue et mise en scène du geste, au croisement du partage, de la mémoire et du politique.

Dévoiler le geste

en bordure des captures

C'est une page bordélique. Comme moi ce jour-là.

J'ai 25 ans. Et je dessine une glace. C'est peut-être ça, mon geste de résistance.



[Extrait de carnet personnel, pages du 27 et 29 juillet¹³³.]

¹³³ Voir Annexe A.9 : carnet personnel

Marcher, quand on est une femme, c'est faire irruption dans un espace public qui ne nous a pas été pensé, c'est inscrire un geste simple dans un champ traversé par des regards, des normes, des peurs et des résistances. Ce corps qui chemine devient lieu de projection, lieu de surveillance, surface d'interprétation. Le regard social, les dispositifs médiatiques, la normativité culturelle capturent la singularité d'un geste pourtant intime. Dans cette extension entre incarnation et exposition, se joue une lutte silencieuse pour l'autonomie du corps en mouvement. Car si marcher peut être un acte de reliance à soi, il devient, sous certains regards, un spectacle, une provocation, une anomalie.

C'est à cette frontière incertaine entre geste vécu et geste capturé que nous nous arrêtons. Comment la visibilité transforme-t-elle le sens d'un déplacement ? Que devient un corps

en marche lorsqu'il est observé, jugé, saisi par les mécanismes sociaux, médiatiques ou politiques ? Inspiré·es par les travaux de Judith Butler, nous explorerons la performativité contrainte du corps exposé, tandis que les réflexions de Elsa Dorlin et Isabelle Guérin nous aideront à penser des marges dans lesquelles le corps peut encore inventer des formes de présence insaisissables. Les pensées écoféministes de Starhawk et Joanna Macy viendront, elles, réaffirmer la possibilité d'une présence incarnée.

Trois mouvements guideront notre réflexion : le regard comme force de normativité ; la capture du geste dans une ère de visibilité permanente ; et les résistances fragiles mais puissantes qui naissent à la lisière de ces captures, là où le corps s'ouvre, vacille, mais persiste.

Investir l'espace public par la marche lorsqu'on est une femme est loin d'être un geste anodin. Il s'inscrit dans ce que Michel Foucault désignait comme une surveillance diffuse¹³⁴, c'est-à-dire un pouvoir qui ne repose pas sur un agent visible mais un réseau de normes, de regards intériorisés, de régulations sociales distribuées. Cette surveillance n'a pas besoin de caméras ou de lois explicites autrement dit, le contrôle ne s'exerce plus seulement par des dispositifs externes. Elle est donc intangible et omniprésente, inscrite dans les pratiques corporelles elles-mêmes : la manière dont on se tient, dont on marche, dont on s'expose au regard des autres.

Une participante du questionnaire Marcher en liberté l'évoque en ces termes :

« Plus que des peurs,
cela implique de se poser
quelques gardes fous :
essayer autant que possible
de ne pas se retrouver
dans des situations
désagréables¹³⁵. »

Cette formulation montre que l'expérience de la marche n'est pas fondée sur la peur explicite, mais sur une auto-régulation permanente, souvent inconsciente, destinée à éviter le malaise, le danger, le jugement. Le corps se module à l'avance, **dans une logique préventive** où l'espace public est déjà perçu comme un lieu de vigilance. La liberté corporelle s'y négocie à travers des **stratégies d'anticipation**, illustrant l'intensité de la capture sociale même dans les gestes les plus banals.

Ce contrôle est souvent si profondément ancré qu'il devient une seconde nature, un habit corporel difficile à défaire. Chez les femmes, cette surveillance est particulièrement marquée: la marche dans l'espace public est chargée de significations sociales lourdes, construites par des discours et des normes qui les dépassent largement.

Par exemple, la marche féminine est fréquemment interprétée selon des grilles de lecture telles que la séduction, la provocation, la disponibilité, voire la transgression. Ces interprétations ne sont pas neutres : elles produisent des attentes normatives sur ce qu'une femme "doit" ou "ne doit pas" faire, et impactent la liberté même de son déplacement. Cette mise sous regard induit une forme de contrôle social invisible mais très efficace, qui régule les corps bien avant toute intervention explicite.

¹³⁴ Michel Foucault, *Surveiller et punir. Naissance de la prison*, Paris, Gallimard, coll. « Bibliothèque des sciences humaines », 1975.

¹³⁵ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire *Marcher en liberté*, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Ainsi, investir seule la rue devient un acte politique en soi, car il remet en question ce réseau de surveillance diffuse et ces assignations normatives.

Refuser de s'inscrire dans ces regards normatifs, c'est d'abord faire l'expérience d'un geste corporel qui échappe partiellement à la capture et à la classification sociale, ouvrant la voie à une liberté réinventée, fragile mais subversive.

Ce que Judith Butler met en lumière à travers sa théorie de la performativité permet d'approcher, avec une acuité politique, la manière dont les corps, et en particulier les corps minorés, sont saisis, produits, puis contraints dans l'espace social. Contrairement à une vision expressive où les gestes manifestent une identité préexistante, elle nous invite à comprendre que ces gestes constituent l'identité elle-même, dans une répétition de normes incorporées. La performativité, en ce sens, ne signifie pas "performance volontaire"¹³⁶, mais mise en acte d'un pouvoir normatif qui précède et traverse le sujet.

Ainsi, marcher, ce geste si ordinaire en apparence, devient pour une femme seule, un acte profondément signifiant, car il est lu, décrypté, interprété à travers ce que Judith Butler nomme des régimes de lisibilité. Ces régimes sont les cadres symboliques, historiques et culturels qui rendent certains gestes et corps, intelligibles ou au contraire illisibles, déplacés voir illégitimes. Ce ne sont pas de simples filtres perceptifs : ils sont des structures du pouvoir qui décident qui a le droit d'apparaître, et comment.

Dans ces régimes, une femme qui marche seule peut-être aussitôt assignée à des figures stéréotypées : **la fragile à protéger, la provocante à juger, la marginale à surveiller. Son geste, pourtant intime,** devient objet d'appropriation symbolique, capté dans un faisceau d'interprétations qui n'émanent pas d'elle. Ce n'est plus elle qui marche seulement, ce sont les normes qui défilent à travers elle, la cadrent, la réinterprètent, parfois même la trahissent.

Ce que révèle cette performativité, c'est que l'espace public n'est jamais un espace neutre : il est le théâtre d'une lutte de significations. Et la marche, loin d'être une trajectoire linéaire, devient une négociation permanente avec l'invisible.

Mais en choisissant de marcher, de persister dans ce geste, une femme peut aussi brouiller ces régimes de lisibilité, introduire une opacité dans l'évidence des lectures sociales.

Elle devient alors illisible autrement, insaisissable selon les termes dominants.

Dans cette fissure quelque chose résiste : une subjectivité qui se réinvente dans l'écart, dans la tension entre conformité et débordement.

Le texte *Making it Visible*¹³⁷ enrichit cette analyse en insistant sur la dimension politique de la visibilité. Rendre visible n'est jamais un acte neutre : c'est sélectionner, découper, mettre en scène et donc exercer un pouvoir.
**Qui décide de ce qui est visible ?
Et selon quels codes ?** Pour les corps féminins, minorisés, racisés, cette visibilité peut être doublement piègeuse : elle peut

offrir une reconnaissance, une affirmation, mais elle expose aussi à la surveillance, à la violence symbolique voire physique. C'est ce paradoxe que souligne la notion de visibilité sociale, définie comme le droit d'être vu-e sans être surveillé-e. Marcher seule devient alors un point de tension, une revendication de présence, mais aussi une exposition au contrôle.

¹³⁶ Cf. glossaire, p.231

¹³⁷ « Making it visible: On the powers of representation », View. Theories and Practices of Visual Culture, no 39, 2024, dans le dossier Culture, Visibility and the Politics of Representation, [en ligne], <https://www.pismowidok.org/en/archive/2024/39-racialisation-and-politics-of-visibility/making-it-visible> (consulté le 30 avril 2025).

e que le geste de marcher met en jeu ici, c'est donc une lutte pour la signification. Il oscille entre affirmation et effacement, entre performance assumée et risque de récupération. Il peut être mis en scène pour interroger les normes de visibilité et d'appropriation du corps féminin. Mais il peut aussi se jouer dans la discrétion, le retrait, la marche silencieuse, autant de stratégies pour échapper à la capture.

En ce sens, marcher seule, c'est s'aventurer à la bordure des captures : là où le geste peut être stabilisé, récupéré, mais aussi résister, glisser, devenir insaisissable.

Ces bordures ne sont pas seulement géographiques ou sociales; elles sont épistémologiques. Elles dessinent la limite entre ce qui peut être su, nommé, encadré, et ce qui reste opaque, indiscipliné, vivant. Le geste de marcher, en touchant cette limite, devient acte de résistance, non spectaculaire, mais profond.

Le carnet de voyage du collectif *Ni les Femmes ni la Terre*¹³⁸ illustre avec justesse la manière dont la marche féminine dans l'espace public devient un acte politique. Lors de leurs traversées de quartiers populaires, de zones périurbaines ou de zones industrielles, les femmes du collectif racontent les regards insistants, les remarques sexistes ou l'étonnement face à leur simple présence.

Dans une balade dans une zone logistique de Châteauroux, par exemple, leur présence détonne dans un univers masculinisé, marqué par les entrepôts, les flux de marchandises et l'absence de piétons. Ces récits donnent chair à la notion de surveillance diffuse chez Michel Foucault : ce n'est pas une autorité visible qui contrôle, mais un faisceau de normes et d'attentes qui rend leur marche "hors cadre".

¹³⁸ Voir Annexe T : carnet de route féministe *Ni les Femmes ni la Terre !*, retraçant un parcours militant et poétique entre écologie, soin, marche et création (consulté le 20 mai 2025).

Judith Butler permet de lire cette expérience comme un exemple de performativité du genre : marcher en tant que femme dans des lieux perçus comme « inappropriés » produit une tension entre les normes incorporées (ne pas traîner, ne pas être seule, ne pas être visible) et leur subversion par le simple fait d'occuper ces espaces. À travers ces gestes quotidiens – s'arrêter, s'orienter, photographier, rire –, les marcheuses rendent visibles les frontières invisibles qui balisent l'espace public. Et ce faisant, elles les déstabilisent, introduisant une opacité dans les lectures sociales habituelles de leurs corps.

Le carnet révèle ainsi combien la rue, loin d'être un lieu neutre, est un espace de négociation constant entre contrôle social et liberté vécue.



Kudra
Khademi,
Armor, 2015.
Performance
publique à
Kaboul¹³⁹

L'œuvre *Armor* de l'artiste afghane Kubra Khademi s'inscrit dans cette même logique de résistance corporelle face à la surveillance diffuse des normes genrées. En arpentant une rue de Kaboul vêtue d'une armure de métal exagérant volontairement les formes du corps féminin — poitrine, hanches, fesses — Kubra Khademi transforme sa marche en une performance politique d'une rare intensité. Son geste révèle ce que Michel Foucault désigne comme un pouvoir diffus : le contrôle des corps féminins n'a pas besoin de lois pour s'exercer, il opère par le regard collectif, l'humiliation, la stigmatisation immédiate. En rendant matériellement visible ce que les femmes sont censées dissimuler ou normaliser — leur corporéité même — Kubra Khademi dénonce la manière dont les corps féminins sont captés, sexualisés, réinterprétés dans l'espace public. Là encore, la théorie de Judith Butler éclaire cette démarche : ce n'est pas simplement une dénonciation expressive, mais une mise en acte de la performativité du genre — Kubra Khademi rend perceptible la manière dont les normes genrées façonnent et contraignent les gestes, jusqu'à dicter où et comment une femme peut se tenir ou marcher.

Son armure devient alors une hyper-visibilité critique, un outil de rupture dans les régimes de lisibilité dominants. Ce que met en jeu *Armor* fait écho aux expériences du carnet de voyage du collectif « Ni les Femmes ni la Terre » : dans les deux cas, la simple présence d'une femme en mouvement dérange, déplace les lignes. Qu'il s'agisse de traverser des zones logistiques en France ou de performer dans les rues de Kaboul, c'est toujours le même acte : réinvestir des espaces interdits par une subjectivité qui refuse la capture. Dans cette tension, entre hyper-visibilité et invisibilité imposée, entre présence affirmée et effacement normatif, la marche devient un acte de résistance, une mise en crise du regard social.

¹³⁹ Voir Annexe U : performance *Armor* de Kubra Khademi (2015), marche publique en armure pour dénoncer la violence sexiste en Afghanistan, documentée dans la presse internationale (consultée le 17 avril 2025).

La performance de Kubra Khademi bien qu'il soit un acte de résistance fort face à un patriarcat oppressif se heurte à un paradoxe. Ce que le corps tente de dire dans le silence de la marche peut être capté, instrumentalisé, transformé en image spectaculaire. **Le geste devient alors moins un acte situé qu'un symbole figeable, voire un artefact médiatique.**

Ce glissement opère selon ce que l'on pourrait nommer une capture du visible, notion qu'on peut rapprocher de la critique foucaldienne de la surveillance et de la biopolitique des corps. Le regard social tend à décontextualiser les gestes pour les configurer selon des logiques de lisibilité dominantes. Ainsi, la visibilité devient un piège : elle promet reconnaissance et portée politique, mais elle impose des formes, des cadres, des récits convenables. La performativité du geste telle que théorisée par Judith Butler, est alors réorientée : au lieu de créer un trouble dans les normes, elle peut parfois les confirmer, dans une esthétique de la dissidence consommable.

C'est précisément là que se noue un enjeu fondamental de notre recherche : comment le geste de marcher, quand il est incarnée par une femme dans l'espace public peut-il garder sa puissance poïétique sans être dévitalisé par les dispositifs de capture ? En d'autres termes,

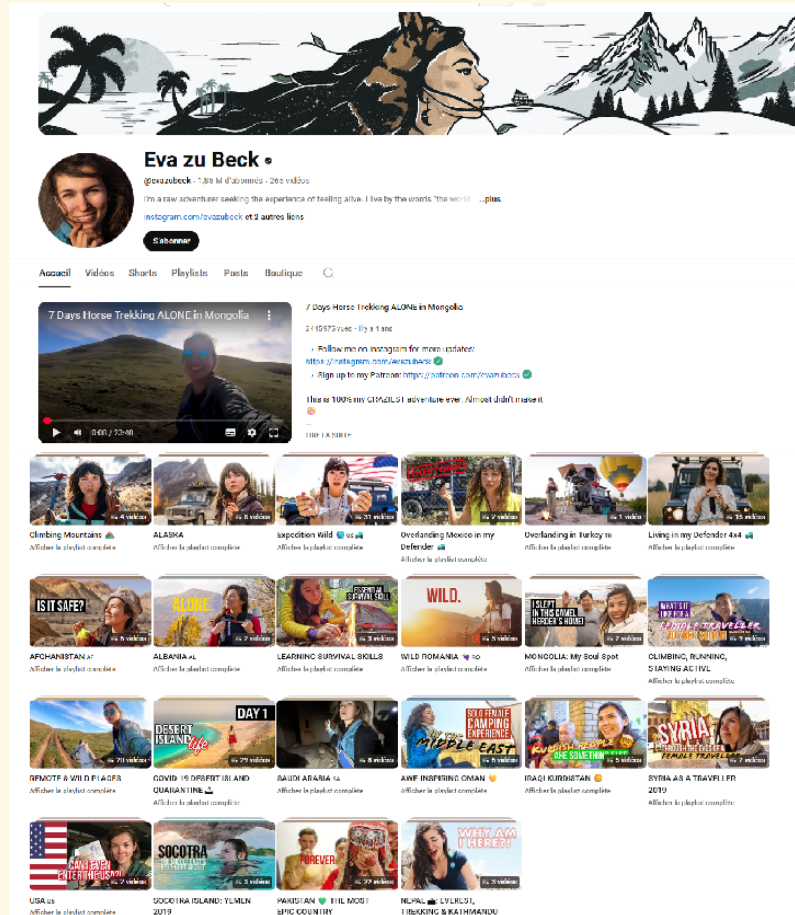
comment faire de la marche une création de soi qui résiste à sa transformation en image disponible, en spectacle, en message prémâché ?

Ce que révèle l'exemple de Kubra Khademi, mais aussi celui d'autres femmes qui tiennent des carnets de marche publics, c'est la tension constante entre l'offrande du corps comme acte de vérité et le risque d'être absorbée dans un circuit de représentations qui trahissent le geste initial.

Entre présence radicale et fétichisation du corps féminin. Cette tension est d'autant plus vive aujourd'hui avec les réseaux sociaux, où de nombreuses femmes documentent leur marche en solitaire, leurs voyages, leurs reconquêtes de l'espace.

Cependant, cette zone frontière est aussi menacée par la capture esthétique et médiatique des gestes. Comme l'a montré Andi Zeisler à propos du féminisme « instagrammable », les plateformes numériques tendent à absorber et à styliser

même les actes les plus intimes ou subversifs. Marcher seule peut alors se muer en posture lifestyle, en mise en récit parfaitement calibrée pour séduire algorithmes et spectateurs : beauté des paysages, tenues choisies, récit d'empowerment. Sous couvert d'émancipation, c'est parfois un soft capitalisme qui récupère et reformule les gestes en produits symboliques. La marche devient alors marque, objet de branding personnel, image parmi d'autres dans un flux consommable.



Eva zu Beck, chaîne YouTube [en ligne]¹⁴⁰.

¹⁴⁰ Voir Annexe V : chaîne YouTube d'Eva zu Beck, entre journal de marche incarné et modèle narratif d'une liberté individuelle contemporaine (consultée le 20 avril 2025).

Ce glissement n'annule pas la sincérité du geste, mais il en modifie la portée.

Cette tension entre subjectivité incarnée et capture visuelle se donne à voir très clairement dans les carnets de marche numériques, à travers le format du vlog. L'exemple d'Eva zu Beck est à ce titre particulièrement éclairant. Figure emblématique des voyageuses modernes, elle documente en vidéos ses marches solitaires, souvent dans des régions reculées ou à forte charge symbolique. Sa narration se veut introspective, vulnérable parfois, et témoigne d'un désir sincère de liberté et de dépassement de soi. Mais cette authenticité revendiquée ne s'extrait jamais complètement des logiques de mise en récit propres aux plateformes : montage soigné, esthétisation du corps et du décor, rythme narratif pensé pour la rétention d'audience. La marche devient alors non seulement un moyen d'exploration personnelle, mais aussi un produit de contenu, une image calibrée pour circuler.

Ce que le corps vit — solitude, fatigue, joie, angoisse — se trouve encadré par les normes de visibilité imposées par l'écosystème numérique. Ainsi, le geste poïétique, même quand il naît d'un besoin d'émancipation ou de reconnexion au vivant, court toujours le risque d'être absorbé par une logique de branding personnel. L'itinéraire devient récit d'empowerment, la vulnérabilité devient capital symbolique¹⁴¹, la marche elle-même devient style. Le carnet de marche virtuel, tel que celui d'Eva zu Beck, rend donc visible cette ambivalence : entre expression d'un soi en mouvement et stylisation consumable du geste. Il révèle en creux la difficulté à maintenir une zone d'opacité, de résistance au spectaculaire, dans un espace médiatique qui valorise avant tout la lisibilité, l'efficacité narrative, l'esthétique de l'authenticité.

Ce constat n'appelle pas une disqualification de ces pratiques, mais il rend d'autant plus précieuse la recherche d'autres formes de narration – moins exposées, plus fragmentaires, voire résolument marginales. Face à la captation esthétique et à la lisibilité imposée, certains gestes tentent une stratégie inverse : celle de l'opacité. **Il ne s'agit plus de s'exposer pour exister, mais de ménager des zones de silence, des angles morts, des récits éclatés.** Là où le vlog structure une histoire partageable, le carnet de marche au féminin peut au contraire accueillir des bribes, des sensations, des refus d'expliquer. C'est dans cette poïétique du retrait que la marche retrouve sa force subversive. Un acte qui n'a pas besoin de scène, qui ne s'écrit pas toujours pour être lu, mais qui persiste dans l'interstice.

Dimitris Agraftiotis propose, à travers son analyse du geste et de la performance, une lecture précieuse : la performance est une interaction flottante, toujours en tension entre expression authentique et spectacularisation. Ce flottement devient un espace stratégique de résistance si la marcheuse parvient à y ménager un déséquilibre, une opacité. De même, Sandra Laugier¹⁴², en valorisant les gestes ordinaires du care¹⁴³, attire notre attention sur la manière dont ces gestes, précisément parce qu'ils ne cherchent pas la visibilité, résistent à la récupération. Ils sont porteurs d'une éthique discrète, souvent invisible mais puissamment subversive.

¹⁴¹ Cf. glossaire, p.227

¹⁴² Laugier, S. (2015). Care, environnement et éthique globale. Cahiers du Genre, 59(2), 127-152. <https://doi.org/10.3917/cdge.059.0127>.

¹⁴³ Cf. glossaire, p.227

Tous les gestes ne sont pas destinés à être vus, décodés, partagés. **Certains y échappent.** Non pas par effacement mais par choix de l'ambiguïté, du décalage, du silence. Il existe des gestes en bordure, à la lisière du visible, du dicible, du politique. La marche, dans certaines conditions, devient justement cela : un acte qui refuse la lisibilité totale, qui glisse sous les tentatives de saisie symbolique ou médiatique.

Ces gestes en bordure ne sont pas anecdotiques : ils constituent un lieu stratégique de résistance. Comme le suggère Gloria Anzaldúa, la *borderland*¹⁴⁴ n'est pas un espace marginal : c'est une zone d'invention, de friction et d'hybridité. Dans cette logique, marcher sans "performer" devient un acte de résistance au régime de visibilité

dominante. Des gestes qui, par leur flou, leur intermittence, leur vulnérabilité, résistent à l'appropriation.

Ainsi, une marche solitaire qu'elle soit en nature ou dans un quartier périphérique, sans pancarte, ni revendication explicite, peut devenir un geste intensément politique, précisément parce qu'il refuse la sursignification.

Il n'est pas là pour démontrer, mais pour être.

Ce geste n'a pas besoin de slogan pour déranger : sa force tient dans sa simplicité, sa persistance muette, son refus de se rendre lisible selon les codes établis de l'action politique ou médiatique. Il échappe aux narrations prêtes à consommer, se tient en retrait des esthétiques

militantes trop lissées.

Il perturbe parce qu'il ne s'inscrit dans aucun répertoire immédiatement reconnaissable : pas assez spectaculaire pour les médias, pas assez revendicatifs pour les slogans, pas assez conforme pour les observateurs.

¹⁴⁴ Cf. glossaire, p.226

Une participante au questionnaire exprime
avec justesse cette tension entre solitude,
liberté et résistance :

« Oui je trouve, les humains aujourd’hui ont du mal
avec la solitude alors qu’elle est plus que bénéfique
et nécessaire, c’est un peu aller à contre-courant
des fonctionnements sociaux ancrés, alors que
paradoxalement tu reviens littéralement aux sources¹⁴⁵. »

Ce témoignage révèle
que choisir la solitude,
aujourd’hui, peut constituer
un geste de rupture. Dans un
monde saturé d’interactions
et de visibilité, s’extraire du
collectif devient une forme
d’insoumission douce —
une manière de retrouver
un rapport essentiel à soi,
au rythme, au monde.
Cette reconnexion aux
“sources”, loin d’être un repli
individualiste, incarne une
contre-culture incarnée, où
l’écoute intérieure devient un
acte politique.

Ce refus de la capture est,
comme le souligne Johanna
Guérin, une forme de risque
: **“le geste risque-tout”**
est celui qui se tient toujours
à la limite, vulnérable mais
indocile. Il accepte de ne pas
être compris et se soustrait
volontairement à la grammaire
de la visibilité légitime. Dans
cette position de bord, il
trouble les partages établis
entre l’action et la passivité, le
privé et le public, le politique
et le poétique.

Ce geste peut paraître
insignifiant, mais c’est
justement dans son
insignifiance apparente qu’il
ouvre une brèche. Il fait
exister une subjectivité qui ne
demande pas à être traduite,
expliquée ou validée. Il s’agit
d’un “être-là” qui affirme une
présence intransigeante, sans
justification ni performance.
Cette posture fragile
mais tenace se distingue
radicalement des formes
d’engagement surcodifiées, et
constitue un espace de liberté
profonde presque clandestine.

¹⁴⁵ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher
en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Là encore, le carnet de marche au féminin, peut accueillir cette présence sans éclat, cette politique du retrait. Par son écriture fragmentaire, ses notations sensibles, ses silences entre les lignes, il donne à voir un rapport au monde qui ne se plie pas à l'obligation de visibilité. Il permet d'habiter le geste solitaire non comme une anomalie à expliquer, mais comme une façon d'exister autrement, à l'écart, mais debout.

Il faut ici s'arrêter sur la distinction essentielle entre visibilité et lisibilité.

Être visible ne signifie pas être compris.

Le geste peut être vu, filmé, photographié, sans pour autant être saisi dans son sens profond. La non-capture n'est pas une absence de regard ; elle est une forme de brouillage, un trouble jeté sur les interprétations toutes faites. Il ne s'agit pas d'un retrait pur, mais d'un déplacement stratégique du centre. A l'instar de la "magie politique"¹⁴⁶ décrite par Starhawk, certains gestes peuvent sembler anodins, rituels, peu spectaculaires, mais ils convoquent une autre forme de pouvoir : celui de la lenteur, du soin et de l'intention incarnée. Marcher sans publier. Marcher sans déclarer. Marcher sans expliquer.

Ce que ces gestes fragiles ont en commun, c'est une esthétique de l'indisponibilité. Ils ne sont pas "à prendre". Ils n'offrent pas un message immédiat, ni une posture revendicative aisément traduisible. Ils dérangent par leur opacité. Cette opacité n'est pas une carence : elle est un choix poïétique. Une manière de ne pas se livrer à la capture esthétique, idéologique ou marchande. Dans un contexte de green marketing¹⁴⁷ ou de féminisme instagrammable¹⁴⁸, pour reprendre les termes d'Andi Zeisler, cette indisponibilité est subversive. Elle échappe à la tentation du lifestyle, à la récupération visuelle. C'est une ligne de fuite.

Dès lors, marcher peut aussi devenir un art du retrait. Une poétique du seuil. Une manière de signifier sans s'expliquer, d'exister sans se donner entièrement au regard. C'est ce que l'on pourrait appeler un geste tactique, dans le sens où Michel De Certeau parlait de tactiques quotidiennes : des formes de résistance discrètes, non spectaculaires, mais radicales par leur persistance. Ce que ces gestes en bordures révèlent, c'est qu'il n'y a pas de résistance sans opacité. Que la liberté ne se joue pas seulement dans l'affirmation de soi, mais parfois dans le flou, l'entre-deux, le non-dit. Dans la décision de rester insaisissable.

¹⁴⁶ Cf. glossaire, p.230

¹⁴⁷ Cf. glossaire, p.230

¹⁴⁸ Cf. glossaire, p.230

Liberté en 'e c incarner : s'él ou se conformer

Ce jour-là,
j'ai compris
que la peur
et la liberté
peuvent
cohabiter.

PRENDRE
LE RISQUE
DE PARTIR
SUIVRE LE
BESOIN DE
LIBERTÉ D'ÊTRE

(SANS FILET DE
SÉCURITÉ)

OU
RESTER ET
RISQUER DE
NE PAS
TROUVER SA
LIBERTÉ ?

(MAIS AVOIR
UN FILET
DE SÉCURITÉ)

[Extrait de carnet personnel.¹⁴⁹]

Marcher seule. Sur un sentier de terre, ou un trottoir anonyme. Le ciel est vaste ou la ville est bruyante. Ce geste, apparemment banal, contient une intensité silencieuse : marcher seule, aujourd'hui encore, quand on est une femme, reste un acte à la fois libérateur et risqué, une épreuve du pas entre présence à soi et exposition à l'autre.

Car marcher seule n'est jamais neutre. C'est un geste situé, habité, scruté. Il peut être forme d'émancipation radicale, une reconquête de l'espace, une affirmation charnelle de liberté. Mais cette liberté, dans le contexte contemporain, n'est pas exempte d'ambiguïtés. Elle est aussi prise dans des réseaux de normes renouvelées : injonctions à prendre soin de soi, à se reconnecter à la nature, à "être alignée", à afficher une autonomie esthétisée. Ainsi, la marche peut basculer d'un geste de révolte vers une pratique conforme.

Jusqu'où marcher seule reste-t-il un acte de liberté réelle ? A partir de quand devient-il le miroir d'une conformité douce dissimulée sous des apparences d'autonomie ? C'est ce paradoxe que ce point cherche à explorer : la tension entre une liberté incarnée dans le corps en mouvement et le risque de cette même liberté transformée en posture attendue, parfois spectaculaire, parfois désamorcée.

En convoquant les travaux de Claire Gavronsky et Rosemarie Shakinovsky, qui interrogent la visibilité des corps et leurs résistances dans l'espace public, ou ceux de Priscilla Telmon, dont les voyages en solitaires révèlent les contradictions d'une quête d'émancipation féminine dans un monde saturé de normes culturelles, nous verrons que cette liberté est souvent fracturée en éclats. Nous nous appuierons aussi sur les analyses féministes de Sara Ahmed, Elsa Dorlin ou encore Sandra Laugier, qui éclairent les formes d'intériorisation des normes et les impensés du "care" comme outil de régulation sociale.

Ce point mettra ainsi en lumière les tensions qui traversent le geste de marcher seule : entre affirmation d'une subjectivité autonome et intégration de nouvelles normes genrées ; entre exposition volontaire et retrait stratégique ; entre désir d'émancipation et risque de conformité. La liberté, loin d'être un état stable, s'y donne alors comme un champ de forces mouvant, un éclat fragile qu'il faut sans cesse réactiver, reformuler, défendre - dans et par le corps.

¹⁴⁹ Voir Annexe A.10 : carnet personnel

S'aventurer seule dans l'espace public constitue, pour une femme contemporaine, un geste de réappropriation corporelle et symbolique et une

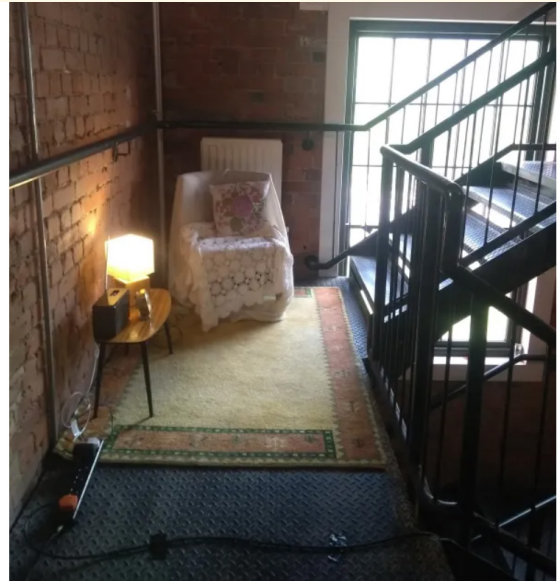
manière de dire **j'existe.**

Ce geste résonne avec la performativité du corps théorisé par Judith Butler¹⁵⁰, c'est-à-dire une action répétée qui produit du sens, qui fait exister une identité en dehors des cadres imposés. En ce sens, marcher devient un acte à la fois existentiel et politique, un engagement du corps dans l'espace comme scène d'apparition et d'opposition.

¹⁵⁰ Collin, F. (2005). Judith Butler, Le pouvoir des mots : Politique du performatif. Travail, genre et sociétés, 14(2), 208-211. <https://doi.org/10.3917/tgs.014.0208>

¹⁵¹ Voir Annexe W : Mind Where You Walk de Laurie Thornton, projet artistique invitant à penser la marche comme pratique poétique, politique et perceptive (consulté le 3 avril 2025)

L'œuvre *Mind Where You Walk* de Laurie Thornton incarne de manière sensible et politique la réappropriation corporelle de l'espace public par une femme. En installant un dispositif sonore dans un escalier public, l'artiste contraint le corps des passants à ralentir, à écouter, à faire attention à comment et où ils marchent. Ce geste, à la fois intime et collectif, met en scène la performativité du corps féminin dans l'espace urbain. Laurie Thornton convoque explicitement une citation de Doreen Massey : « *One gender disturbing message might be – in terms of both identity and place – 'keep moving!'* ». Ce message, qui évoque l'injonction faite aux femmes à



One of the 'vignettes' from 'Mind Where You Walk'.

ne pas s'attarder dans l'espace public, à ne pas s'y inscrire durablement, trouve ici sa réponse artistique. En obligeant les passants à ralentir, à marcher avec attention, à entrer dans un espace-temps narratif porté par la voix de sa grand-mère, l'artiste inverse cette injonction. Le corps féminin n'est plus sommé de se dissoudre dans le mouvement ; il devient archive, ancrage, revendication.



Picture taken from my walk around my grandmother's 'home'.

Jennifer Bélanger évoque cette posture incarnée comme une lecture alternative du monde :

« Je m'intéresse au vivant et aux façons dont il est affecté — retourné — par les nombreuses crises actuelles, selon sa position sur l'échiquier social. Je regarde le monde depuis l'endroit des blancs, des ratures historiques ; depuis le sol et ce qui y vibre.¹⁵²»

Ce positionnement corporel et épistémologique fait du corps minoré un capteur politique. La marge devient alors un lieu d'observation aiguë et de résistance vibratoire, où l'écoute du sol, du silence, du trouble, forge une perception insoumise du monde.

Ainsi, *Mind Where You Walk* donne une matérialité concrète à la performativité dont parle Judith Butler : une action corporelle répétée qui produit une subjectivité résistante.

¹⁵² Voir Annexe 2 : Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

¹⁵³ Dorlin, E. (2021). *Épistémologies féministes*. *Philosophies*, 2, 9-34.

La marche, ici, devient un acte de présence incarnée, une scène d'apparition où le genre et la mémoire s'entrelacent pour défier les normes spatiales et identitaires.

Toutefois, si *Mind Where You Walk* illustre magnifiquement cette réappropriation corporelle et symbolique, il est essentiel de ne pas perdre de vue que cette liberté affichée reste toujours encadrée par des normes sociales complexes et mouvantes. En effet, comme le souligne Elsa Dorlin dans ses travaux sur les épistémologies féministes¹⁵³, même les gestes les plus intimes – tels que marcher seule dans l'espace public – s'inscrivent dans une lutte constante pour le pouvoir, la visibilité et l'autonomie. La marche, lorsqu'elle est valorisée comme pratique d'émancipation dans les discours contemporains sur le bien-être ou le « self-care », peut aussi devenir une nouvelle norme, une figure attendue qui, paradoxalement, reproduit certaines formes de domination sous l'apparence d'une liberté choisie. En effet, la marche, dès lors qu'elle devient un modèle de pratique valorisée, notamment dans les sphères néolibérales, peut aussi se transformer en norme, la figure attendue de la femme accomplie, souveraine et harmonieuse dans sa solitude.

Dans cette perspective, Sara Ahmed met en lumière dans *Living a Feminist Life*¹⁵⁴ que les formes de liberté que nous poursuivons sont souvent balisées par les chemins déjà tracés par le pouvoir : nous sommes incitées à choisir certaines manières d’être libres. Ce que nous croyons être un chemin vers l’autonomie peut parfois n’être qu’un détour à l’intérieur d’un système qui tolère, voire encourage, certaines transgressions tant qu’elles restent esthétiques, narratives et monétisables.

En convoquant la critique de Rosi Braidotti sur les sujets nomades¹⁵⁵, on comprend que la subjectivité féminine contemporaine n’est pas fixe mais toujours en mouvement, traversée par des tensions entre désir d’émancipation et réappropriation institutionnelle de ce désir.

La marche solitaire incarne cette subjectivité mouvante, à la fois en quête d’un ailleurs et prise dans les filets d’une nouvelle normativité, fluide et insaisissable.

Dans ce contexte, la marche peut alors être analysée comme un geste ambivalent, à la fois expérience d’émancipation sensible et participation involontaire à une économie de la visibilité. Elle devient un lieu de tension entre subversion et conformité, voire, dans certains cas, devient une figure récupérable par l’esthétique du lifestyle féminisé : celle de la voyageuse solitaire, de la femme forte en quête de soi, d’une “liberté” qui se vend et se partage en images.

**La liberté, ici,
se fragmente,
se négocie,
se fissure.**

Elle n’est pas donnée, mais construite dans une lutte constante contre des formes de captations nouvelles, plus diffuses que les interdits explicites d’hier. Elle s’incarne dans des gestes vulnérables, souvent précaires, mais porteurs d’une force qui réside dans leur capacité à échapper à l’instrumentalisation

La marche solitaire, souvent célébrée comme un acte de liberté féminine et d'émancipation, porte en elle une ambivalence profonde. Ce geste intime, incarnée dans le souffle et la présence au monde, peut tout autant incarner une insurrection silencieuse que se muer en une nouvelle forme d'assignation normative. Ce qui naît comme une revendication de liberté peut rapidement se transformer en une injonction paradoxale : celle de “ bien marcher ”, de “ bien se tenir ”, de “ bien se déployer ” dans la solitude.

Une participante du questionnaire met en mots cette tension avec une honnêteté brute et bouleversante :

« Oui, la culpabilité que mon corps se blesse parfois, l'apprentissage de l'aimer pour ce qu'il nous permet de faire et non ce qu'il nous manque comme performance. Parfois la peur de la solitude — je sursaute au moindre bruit, débute des semblants de crise d'angoisse comme si je me faisais suivre et revivais des violences sexuelles et psychologiques et physiques que j'ai subies par le passé — mais ça m'apprend aussi à l'apprivoiser, en faire une force, le surmonter. Parfois la boule dans la gorge d'un trop plein de solitude, mais qui s'apprivoise aussi.¹⁵⁶ »

Ce témoignage expose frontalement ce que les discours sur la “ marche libératrice ” laissent souvent dans l'ombre : le poids du vécu, du corps abîmé, du trauma. Il rappelle que l'autonomie corporelle n'est pas donnée, mais conquise pas à pas, au cœur même de la vulnérabilité. La force ici ne réside pas dans la performance, mais dans la persistance — dans cette capacité à faire du corps un espace de transformation, malgré la douleur, avec elle.

¹⁵⁴ Ahmed, S. (s. d.). Vivre une vie féministe (à propos de Living a Feminist Life).

¹⁵⁵ Braidotti, R. (2003). Les sujets nomades féministes comme figure des multitudes. *Multitudes*, 12(2), 27. <https://doi.org/10.3917/mult.012.0027>

¹⁵⁶ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Les discours contemporains autour du bien-être, du « self-care » ou de l’empowerment féministe tendent à valoriser la marche solitaire comme un rituel de reconnexion à soi, mais aussi comme une figure attendue de la femme accomplie — souveraine, autonome, en harmonie avec son environnement. Ainsi, la liberté devient parfois une nouvelle norme, à laquelle il faut se conformer pour être considérée comme « libre ». Cette injonction à la liberté est une forme subtile de contrôle qui récupère et neutralise la subversion originelle du geste.

En effet, la marche seule peut se muer en une pression paradoxale qui attend de la femme qu’elle soit non

**Ce qui devait
être un espace
d’émancipation
peut se transformer
en un espace de
conformité à une
nouvelle norme, celle
de la femme libre,
active, sportive, en
harmonie avec la
nature et maîtrisant
son corps.**

seulement libre, mais qu’elle incarne cette liberté selon des critères précis et valorisés socialement. Cette injonction se manifeste notamment dans l’exigence de performance corporelle et esthétique, héritée de la culture sportive dominante, où le corps féminin est constamment soumis à des normes de discipline, d’endurance et de maîtrise de soi. Ainsi, marcher seule ne se résume plus à un simple acte d’affirmation de soi, mais devient un “faire” normé, un exercice où la liberté se mesure à la qualité de la marche, à la résistance physique, voire à la dimension “sportive” du parcours.

Cette captation normative s’inscrit dans un régime de visibilité paradoxal : la liberté féminine doit être visible, incarnée et performée, mais toujours dans le cadre des attentes sociales, parfois implicites, qui valorisent la maîtrise de son corps comme gage d’autonomie. Le geste devient alors un acte à la fois politique et spectaculaire, soumis à l’attention du regard collectif qu’il soit bienveillant, ou pas.

Cette tension entre émancipation et normativité se manifeste de manière éloquente dans certains carnets radiophoniques féminisés, qui, tout en célébrant la liberté de la marche, en révèlent aussi les injonctions implicites. Ainsi, dans un épisode de l'émission *Le téléphone sonne*¹⁵⁷, une auditrice évoque sa marche quotidienne comme un « *moment de recentrage sur soi, de respiration intérieure, d'écoute du corps* ».

Ce témoignage, d'apparence intime, mobilise une grammaire du bien-être fortement ancrée dans les normes contemporaines du self-care. Il s'agit non seulement de marcher, mais de bien marcher : en conscience, en harmonie avec son environnement, avec une posture corporelle qui traduit une maîtrise de soi.

Cette forme de discours contribue à instaurer

La liberté devient alors un devoir d'alignement, une exigence de performance douce, rendant la marche moins subversive qu'il n'y paraît.

un modèle de bonne pratiquante de la solitude, qui incarne la liberté par une discipline subtile du corps et de l'esprit. Le geste de marcher se trouve alors pris dans une double contrainte : être à la fois acte de rupture et réponse

attendue aux normes d'un "féminin éclairé", équilibré, souverain. Comme le dit l'auditrice : « *Si je ne marche pas, j'ai l'impression de perdre le fil, de ne pas être alignée.* »

Des exemples contemporains montrent cette ambivalence : des pratiques féminines

de marche ou de course à pied valorisent la solitude et la reconnexion au corps comme source de puissance, mais s'inscrivent aussi dans des circuits médiatiques et des dispositifs de performance où la compétition, la mesure et l'optimisation du corps prennent le pas sur l'expérience sensible et subversive.

Les injonctions à la “discipline du corps”, analysées par des chercheurs comme Pirkko Markula¹⁵⁸ ou Susann Birrell¹⁵⁹, illustrent comment le sport, loin d’être un simple terrain d’émancipation, fonctionne aussi comme une technologie disciplinaire qui façonne le corps féminin selon des normes genrées et performatives.

En ce sens, la liberté féminine dans la marche solitaire est éclatée, fragmentée entre ce qu’elle vit subjectivement comme un acte de résistance et ce qu’elle produit socialement comme une nouvelle forme de normativité. Cette tension invite à repenser la liberté non pas comme un état stable mais comme un champ mouvant où se négocient sans cesse la conformité et la subversion, l’incarnation et la récupération.

C’est cette tension qu’exprime Jeanne Burgart-Goutal lorsqu’elle évoque le soulagement d’assumer une position en dehors des attentes :

« Le fait de
l’avoir écrit,
ça a été hyper
libérateur¹⁶⁰ »

Elle décrit ici l’effet de se délester d’un rôle — celui de la philosophe écoféministe assignée — pour retrouver une marge de liberté intérieure, de sincérité. Ce témoignage montre que la liberté ne réside pas nécessairement dans l’adoption d’un rôle nouveau, mais peut émerger dans le refus d’une assignation, aussi valorisée soit-elle.

Le corps devient ici archive, lieu d'écriture et de reliance politique. Ce n'est plus un support neutre, mais un espace traversé par l'histoire, les normes, et la possibilité de dire autrement — d'exister autrement.

La marche devient alors une “épreuve du pas”, un moment fragile où la femme libre doit à la fois s'affirmer, résister aux normes patriarcales et aux injonctions performatives, tout en naviguant sans cesse dans un espace social qui rend à codifier et instrumentaliser son geste. Cette dialectique sensible, où la liberté se vit dans la peau et le souffle tout en étant soumise à des pressions sociales, invite à repenser la marche solitaire non pas comme un absolu émancipateur, mais comme une expérience mouvante et fragile.

Jennifer Bélanger partage cette perception d'un corps en tension entre expression personnelle et cadres imposés :

« J'ai compris que ce qui était intime, pour moi, pouvait aussi être collectif. Mon malaise corporel me reliait à d'autres femmes. C'est devenu ma matière¹⁶¹ ».

¹⁵⁷ Voir Annexe X : épisode Je marche seule I, diffusé dans l'émission Le téléphone sonne sur France Inter (16 juillet 2024), donnant la parole à des femmes qui marchent seules (consulté le 29 mai 2025).

¹⁵⁸ Markula, P. (2003). “The Technologies of the Self: Sport, Feminism, and Foucault.” *Sociology of Sport Journal*, 20(2), 87–107.

¹⁵⁹ Birrell, S. (1993). *Women, Sport, and Culture*. Champaign, IL: Human Kinetics.

¹⁶⁰ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

¹⁶¹ Voir Annexe 2 : Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

La liberté féminine ne se déploie jamais hors champ des normes ; elle se gagne, se négocie, parfois se perd, souvent se reconquiert — toujours en éclats, toujours au bord du geste.

Cette perspective critique sur la liberté comme injonction douce trouve un puissant contrepoint dans les pensées écoféministes, qui décentre l'idéal d'une autonomie héroïque pour mettre en lumière l'interdépendance comme condition même de toute liberté. Loin de l'image d'une femme souveraine qui marcherait seule comme ultime figure d'émancipation, les écoféministes telles que Starhawk, Carolyn Merchant ou Vandana Shiva insistent sur la vulnérabilité partagée, la relationnalité, et la solidarité comme formes actives de résistance. Le mythe néolibéral de l'individu libre, aligné, marchant dans la nature comme dans sa vie, en parfaite autosuffisance, y est déconstruit au profit d'une vision où la liberté est un réseau, un tissu, une construction collective.

Car on ne marche jamais seule, même quand aucun corps ne nous accompagne.

Chaque pas posé dans l'espace public est rendu possible par des luttes passées, des transmissions souvent silencieuses, des gestes de soin qui ont soutenu, ouvert, préparé le terrain. Il y a, derrière chaque femme qui ose marcher seule aujourd'hui, une multiplicité de présences invisibles : les voix de celles qui ont marché avant, les liens qui ont permis à ce geste d'exister. L'autonomie, loin d'être un absolu individuel, apparaît alors comme une illusion fonctionnelle, une fiction valorisée dans un cadre politique et économique qui invisibilise les relations d'entraide, les dépendances réciproques, les infrastructures affectives.

Vandana Shiva, par exemple, montre que les logiques d'émancipation véritable ne peuvent se déployer que dans une écologie du lien, où la liberté s'ancre dans une cohabitation juste avec le vivant et les autres¹⁶². Dans cette vision, marcher seule ne signifie pas s'extraire du monde, mais y entrer autrement : dans une attention accrue aux présences qui nous soutiennent, aux territoires que nous traversons, aux solidarités passées et à venir.

¹⁶² Shiva, V. (1988). *Staying alive: Women, ecology, and development*. Zed Books

**Le geste de marcher devient
ainsi moins un acte de
souveraineté individuelle
qu'un engagement éthique
dans un tissu relationnel —
avec la terre, avec les autres
corps, avec les histoires que
nous portons.**

L'épreuve du pas devient ainsi une poétique de
l'interdépendance : chaque marcheuse porte en elle une multitude,
et c'est peut-être là que réside la véritable subversion — dans la
capacité à se reconnaître non pas en dehors des autres, mais en lien
avec elles.

Il nous invite à réinscrire la marche dans une constellation de gestes,
de récits, de luttes, où l'émancipation n'est jamais solitaire, mais
toujours partagée.

Dans la fragmentation apparente de la liberté incarnée par la marche solitaire, il est essentiel d'appréhender ce geste non comme une performance isolée, mais comme un mouvement au croisement des forces individuelles et collectives, où l'intime se déploie dans la trame vivante de la sororité et de la reliance. Loin de s'enfermer dans la solitude ou de se dissoudre dans la masse, la marche féminine, dans sa profondeur poïétique, révèle une danse subtile entre autonomie et interdépendance, éclat et tissage.

Andreas Weber, philosophe et biologiste du vivant, nous invite à réinventer notre regard sur la marche comme un phénomène incarné inscrit dans un réseau mouvant de relations sensibles.

Le vivant n'est pas une entité figée,
mais une polyphonie vibrante où chaque pas se fait résonance,
chaque souffle,
une invitation à dialoguer avec l'autre,
avec la terre,
avec le vent.

La marche solitaire, dès lors, ne se réduit plus à une simple expérience subjective, elle devient un acte de présence au monde, un geste où l'ego s'efface pour laisser place à une communion silencieuse avec le vivant. Cette expérience révèle que la liberté ne s'oppose pas à la relation ; au contraire, elle s'y tisse, dans une osmose fragile et nécessaire, où la singularité s'affirme à travers la force du lien.

«J'avais une classe de terminal ST2S avec sa classe de terminale ST2S dans les quartiers nord de Marseille : [...] quasiment que des filles noires. [...] Ce n'est pas du tout dans leur culture familiale de faire de la rando. Et j'avais emmené cette classe en rando à la fin de l'année. [...] Pour beaucoup, c'était la première fois qu'elles allaient marcher.¹⁶³»

Ce souvenir met en lumière une transmission incarnée, où la marche devient à la fois découverte sensible et geste éducatif. Loin d'être une simple activité physique, elle s'impose comme rite de passage — un moment de bascule entre un quotidien urbain normé et une expérience nouvelle d'autonomie, de lien à la nature, de présence à soi.

À travers ce geste partagé, l'intime (la relation d'enseignante à ses élèves) devient espace d'émancipation collective, une invitation concrète à sortir des assignations culturelles, sociales ou corporelles.

Cette conception dialogique du vivant trouve un écho puissant dans la pensée de Jeanne Burgart-Goutal, qui pose la poïèse — la création continue — comme un vecteur d'émancipation féministe et écologique. La marche partagée s'inscrit ainsi dans une dynamique de sororité, entendue non pas comme une simple alliance politique ou affective, mais comme une écologie du lien, un espace où les corps, les récits et les mémoires s'entrelacent pour tisser une résistance collective. La marche en groupe devient alors une chorégraphie vivante, une composition fragile et puissante où la puissance ne réside ni dans l'homogénéité ni dans la conformité, mais dans la célébration des singularités reliées. Ici, l'intime ne se perd pas dans le collectif ; il s'y déploie, porté par la force des présences multiples.

¹⁶³ Voir Annexe 1 : Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Marcher ensemble, c'est inventer une nouvelle manière d'habiter le monde, de réinscrire le corps féminin dans l'espace public non comme objet de contrôle ou de spectacle, mais comme sujet vivant, agent d'une rébellion incarnée et partagée.

Cette dialectique entre autonomie et reliance, entre éclats individuels et tissage collectif, déplace notre compréhension de la liberté : elle n'est plus un état figé, mais un processus toujours en mouvement, un champ d'expérimentation poïétique où se joue une subversion douce. La sororité en marche réenchante ainsi la politique, non pas comme lutte frontale et conflictuelle, mais comme création sensible d'espaces communs, d'archives vivantes où s'écrivent les récits de résistance et d'émancipation.

Ce passage de l'intime au collectif se manifeste également dans la manière dont la marche devient une « écriture de soi » plurielle, une archive militante où les expériences singulières s'entrelacent pour composer une mémoire partagée.

C'est là une force politique majeure : l'épreuve

du pas n'est plus seulement un moment de lutte individuelle, mais un chant polyphonique, une mosaïque vivante où la diversité des voix féminines s'affirme dans la pluralité. Cette écriture collective fait de la marche une praxis vivante, capable de défier les injonctions normatives tout en forgeant des espaces d'auto-affirmation renouvelés.

Ainsi, loin d'être une liberté figée ou un simple geste de résistance isolé, la marche féminine incarne une liberté en éclats, toujours en tension entre dévoilement et protection, entre singularité et appartenance. Cette liberté mouvante, fragile et puissante à la fois, s'écrit dans la relation au vivant, dans la reconnaissance de l'autre, et dans la construction collective d'un monde habitable, sensible, poïétique.

Dans la fragmentation apparente de la liberté incarnée par la marche solitaire, il est essentiel d'appréhender ce geste non comme une performance isolée, mais comme un mouvement au croisement des forces individuelles et collectives, où l'intime se déploie dans la trame vivante de la sororité et de la reliance. Loin de s'enfermer dans la solitude ou de se dissoudre dans la masse, la marche féminine, dans sa profondeur poétique, révèle une danse subtile entre autonomie et interdépendance, éclat et tissage.

Car marcher seule ne signifie

jamais marcher en dehors de toute mémoire. C'est au contraire inscrire ses pas dans une généalogie sensible de luttes, une trame invisible tissée de marches passées, de résistances féminines qui ont pris corps dans l'espace public. À travers le monde, les femmes ont marché : non seulement pour se déplacer, mais pour exister, pour se faire entendre, pour réclamer justice. Depuis les mères de la Place de Mai en Argentine¹⁶⁴, qui ont fait du cercle une forme de persistance et de chagrin visible, jusqu'aux Marches mondiales des femmes¹⁶⁵ dénonçant les violences systémiques du patriarcat et du néolibéralisme, la marche devient mémoire incarnée, présence insistante dans l'histoire. Dans ces gestes collectifs, ce sont souvent des douleurs intimes, des solitudes, des exils intérieurs, qui trouvent leur prolongement politique. **La solitude initiale n'est pas reniée : elle est prise en charge, transformée, amplifiée par le collectif.** Il ne s'agit pas de se fondre, mais de faire corps avec d'autres — d'entrer dans une polyphonie du pas, où chaque corps conserve sa singularité mais s'accorde à une respiration commune.

¹⁶⁴ La première marche remonte au 30 avril 1977 quand 14 femmes se réunirent Place de Mai pour demander des nouvelles de leurs enfants disparus ; face aux intimidations de la police, elles commencèrent à marcher. À partir de 1981, ce rendez-vous devint hebdomadaire. Depuis, 1 500 marches se sont déroulées, ponctuellement, chaque jeudi.

¹⁶⁵ La Marche Mondiale des Femmes est un mouvement mondial d'actions féministes rassemblant des groupes et des organisations de la base œuvrant pour éliminer les causes qui sont à l'origine de la pauvreté et de la violence envers les femmes.

Françoise Vergès éclaire cette perspective en soulignant combien les marches féminines, en particulier dans les Suds, sont aussi des actes de visibilité radicale¹⁶⁶. Elles ne revendiquent pas seulement des droits, elles révèlent des présences — celles que l’histoire officielle a souvent tenté d’effacer. Le corps en marche devient alors archive vivante, dépositaire de luttes, et créateur de lien.

De même, Silvia Federici, féminins dans l’histoire montre que marcher, reconquérir non le temps : redessiner des se réapproprier des réinventer des formes de Ainsi, même lorsqu’elle la marche féminine continuité, un fil discret présent, entre l’individu seule, c’est parfois se été véritablement seule.

étouffées, les corps effacés, les noms oubliés — et faire du silence qui entoure ce geste une forme de présence politique.

La marche devient alors l’un de ces gestes simples et profonds où se noue la tension féconde entre l’insurrection individuelle et la mémoire collective. Une forme de récit en mouvement, où le corps féminin, vulnérable et puissant, trace une ligne de résistance douce, mais indélébile, à même les aspérités du monde.

**Une manière de
dire : je suis ici,
et j’avance avec
celles qui ont
marché avant moi,
pour celles qui
marcheront après.**

en réinscrivant les corps longue de la dépossession, pour les femmes, c’est seulement l’espace mais cartographies sensibles, trajectoires interdites, communauté¹⁶⁷. est pratiquée seule, résonne comme une tendu entre passé et et la multitude. Marcher souvenir qu’on n’a jamais C’est porter en soi les voix

¹⁶⁶ Vergès, F. (2019). Un féminisme décolonial. La Fabrique.

¹⁶⁷ Federici, S. (2014). Caliban et la sorcière: Femmes, corps et accumulation primitive (L. Finas, Trans.). Lux Éditeur. (Original work published 2004)

La Marche des femmes sur Paris par des femmes en France, un soulèvement de corps trop Versailles, les 5 et 6 octobre longtemps tenus à l'écart du récit révolutionnaire.

1789, constitue l'un des Dans cette traversée de plus de vingt kilomètres entre Paris et premiers gestes collectifs de Versailles, ce sont les voix de la faim, de la colère, mais aussi de réappropriation de l'espace la dignité, qui se sont mises en marche. Issues pour beaucoup des



Halles de Paris, ces femmes portaient la pénurie dans leur ventre et la Révolution dans leurs bras. L'estampe anonyme conservée au musée Carnavalet – "À Versailles, à Versailles" – en saisit l'intensité politique et symbolique : on y voit des femmes armées, décidées,

À Versailles, à Versailles (estampe, 5 octobre 1789)¹⁶⁸.

tirant un canon, guidées non par les injonctions du pouvoir, mais par une volonté populaire née du ventre du peuple.

Leurs corps, autrefois cantonnés aux sphères domestiques ou invisibilisés dans l'espace public, deviennent ici les vecteurs d'un bouleversement historique.

L'iconographie saisit ce retournement : elles ne sont plus passives, elles investissent la rue, l'histoire, l'image.

Ce cortège d'insoumises ne constitue pas une parenthèse anecdotique dans le récit révolutionnaire ; il révèle la puissance politique de la marche collective, la manière dont une plainte intime – celle de la faim, de l'injustice, de l'humiliation – peut se transfigurer en force transformatrice.

Ce moment historique devient alors une matrice symbolique pour penser, encore aujourd'hui, la marche féminine comme geste de soulèvement. Il rappelle que chaque pas, même solitaire, est traversé par les traces de ces femmes qui ont arpenté les routes de l'histoire avant nous, mêlant leur souffle à celui des anonymes qui refusent de se taire. En inscrivant nos corps dans l'espace, nous réactivons leur mémoire, et faisons de la marche une forme de filiation, une manière de dire : nous ne marchons jamais seules.

La marche ne se vit pas seulement dans le présent immédiat du corps : elle convoque, en silence, une mémoire collective — faite d'interdits, de transmissions invisibles, de désirs tus.

Une participante du questionnaire exprime ce lien avec les générations passées avec une

intensité bouleversante :

« Lors de mon premier trip solo, j'ai eu les larmes aux yeux de penser à toutes ces femmes avant moi et même mtn qui ont rêvé de liberté et d'errance et qui n'ont pas pu le faire. Marcher c'est de la résistance quelque part.¹⁶⁹ »

Ce témoignage donne chair à une mémoire féminine transgénérationnelle : marcher devient un acte de présence pour celles qui n'ont pas pu, un hommage discret et debout. Il inscrit le geste individuel dans une lignée de luttes, une révolte tranquille portée par les pieds, les larmes, le souffle — et la fidélité aux absentes

¹⁶⁸ Voir Annexe Y : estampe « À Versailles, à Versailles » (Musée Carnavalet), représentant la marche des femmes sur Versailles, le 5 octobre 1789 (consultée le 18 mai 2025).

¹⁶⁹ Voir Annexe 3 : Transcription du questionnaire Marcher en liberté, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

La marche féminine, en tant qu'« épreuve du pas », est une expérience de liberté profondément paradoxale et fragmentée.

Entre l'intime et le politique, ce geste incarné s'inscrit dans une tension constante entre autonomie individuelle et contraintes sociales, entre visibilité revendiquée et injonctions normatives.

Loin d'être un acte simple ou univoque, la marche devient un champ de bataille où la liberté s'éclate en multiples facettes : elle se vit comme une conquête, une performance, une résistance, mais aussi parfois comme une concession à de nouvelles normes, notamment celles du bien-être et de la reconnexion à soi.

Cette ambivalence invite à penser la liberté non pas comme un absolu figé, mais comme un processus mouvant et fragile, toujours en négociation. La marche féminine ne peut donc être réduite ni à un simple acte d'émancipation personnelle, ni à une conformité passive ; elle oscille entre ces pôles, dessinant un

paysage complexe où chaque pas est une prise de position, un geste poétique, et une manière d'habiter le monde autrement. En cela, l'expérience de la marche ouvre une

voie vers une sororité politique, une écriture de soi qui fait de l'individuel un levier pour le collectif.

**Marcher seule
aujourd'hui, c'est à la
fois se confronter à
la solitude et s'ouvrir
à la puissance du
collectif, inscrire
son corps dans une
mémoire vivante tout en
négociant les regards,
la surveillance et les
normes qui encadrent ce
mouvement.**

Ce travail a permis de mettre en lumière que la création, lorsqu'elle s'enracine dans l'expérience, le corps et le mouvement, devient une forme de connaissance à part entière. Une connaissance qui ne naît pas de l'abstraction mais de l'attention, qui ne vise pas à dominer mais à relier, ressentir, transformer.

Ce mémoire a été un chemin, au sens littéral comme au sens intérieur. Il n'est pas né d'un objet d'étude choisi à distance, mais d'un geste vécu, d'un élan éprouvé dans le corps : celui de marcher, d'écrire, de créer à partir de ce qui m'entoure et me traverse.

La problématique qui m'a guidée s'est imposée comme une nécessité intime : comment la création, lorsqu'elle s'ancre dans l'expérience sensible et située, peut-elle devenir une forme de connaissance vivante et de résistance poïétique ?

Ce cheminement, à contre-courant des formes académiques classiques, a inversé l'ordre attendu. Je ne suis pas partie d'un cadre théorique que j'aurais ensuite illustré. J'ai d'abord marché, écouté, écrit. C'est la pratique qui m'a conduite vers la pensée. Cette inversion m'a permis de découvrir que la théorie pouvait jaillir du sensible, du fragment, du souffle, de l'expérience directe. Elle m'a également offert une manière de résister aux logiques de rationalisation, d'objectivation, de maîtrise qui imprègnent les systèmes dominants du savoir.

A travers l'analyse du carnet de marche, l'écoute des témoignages recueillis, et l'expérimentation d'une recherche-crédation située, ce mémoire propose quatre apports principaux :

Un apport théorique, en articulant les pensées de Donna Haraway, d'Andreas Weber, Hartmut Rosa, Jeanne Burgart-Goutal et d'autres autour d'une poétique incarnée du savoir. Il croise des notions rarement mises en dialogue : poétique, savoir situé, écologie sensible, genre en marche.

Un apport méthodologique, en affirmant la légitimité d'une recherche qui émerge du terrain du vécu, du corps. Une recherche qui mêle écriture fragmentaire, pratiques sensibles et réflexions philosophiques. Une méthode qui fait de l'attention, du carnet, de la marche, des instruments critiques.

Un apport critique et politique, en interrogeant les cadres dominants du savoir : leur désincarnation, leur verticalité, leur invisibilisation des affects et des corps. En retour, ce travail propose une création mineure, lente, incarnée, comme forme de résistance active. Il montre comment le genre traverse les pratiques de création et de déplacement, et rend visibles les tensions et puissances que cela implique.

Un apport existentiel et esthétique, enfin, en affirmant que créer, c'est habiter autrement. Que penser peut se faire en mouvement, en respiration, dans le trouble, la vulnérabilité, la porosité. Ce mémoire défend une manière d'être au monde qui refuse la séparation entre art, pensée politique et vie.

Ce travail n'a pas pour ambition de clore quoi que ce soit. Il ouvre un espace : celui d'une pensée incarnée, traversée, située, qui se tisse dans le souffle et le pas. Il invite à reconnaître que savoir, créer, marcher, résister ne sont pas des gestes séparés, mais des formes d'existence profondément vivantes.

Ce travail m'a profondément déplacée. Il a tout remis en mouvement. Il ne m'a pas seulement permis de penser autrement : il m'a permis de retrouver quelque chose que je croyais perdu : ma créativité. Marcher, ralentir, écrire à partir du corps, du souffle, de l'instant, m'a reconnecté à un espace intérieur que j'avais laissé en sommeil. Ce n'est pas le mémoire qui m'a poussée à créer. C'est la marche qui m'a remise en création, et c'est ce mémoire qui m'a offert un espace pour l'explorer, l'assumer, la faire exister au coeur même de mon rapport au savoir.

Mais cette transformation n'est pas allée sans tensions. Elle s'est construite à travers des choix, mais aussi à travers des silences. Ce travail ne prétend pas à l'exhaustivité. Il s'inscrit dans une expérience, située, individuelle, féminine, une voix particulière parmi d'autres possibles. Il met en lumière un geste de poétique de résistance, mais laisse de côté plusieurs réalités essentielles, que je tiens ici à reconnaître.

J'ai choisi d'explorer la marche en solitaire, dans des espaces majoritairement naturels ou ruraux. En cela, j'ai peu abordé l'espace urbain, avec ses dynamiques spécifiques, ses violences symboliques ou concrètes, ses lignes de force. La dimension collective de la marche, dans ses formes politiques, communautaires et militantes n'a été qu'effleurée. Ce fut un parti pris, mais aussi un angle mort.

De la même manière, je n'ai pas développé la marche comme exil, cette marche imposée, contrainte, violente, vécue par des personnes migrantes ou déplacées, qui redéfinit radicalement la notion même de déplacement. Et pourtant cette question

m'a traversée de près. Lors de ce chemin, j'ai été accueillie pendant un mois dans une communauté agricole Emmaüs. Ce séjour a marqué un tournant. J'y ai partagé le quotidien de personnes dont le rapport à la marche, au territoire, à la langue, était chargé d'exil, de rupture, d'attente. Là, j'ai compris que marcher n'est pas toujours un choix, que le mouvement peut être une blessure, un arrachement. Ce séjour m'a confrontée à la tension entre mon propre déplacement choisi et celui, contraint, de celles et ceux que je côtoyais. Je n'ai pas voulu parler à leur place. Mais leur présence a profondément déplacé ma façon de penser ma propre démarche.

Mon mémoire parle principalement de femmes, et n'inclut que marginalement les vécus de personnes trans, non-binaires, racisées ou en situation de handicap. Mon positionnement m'a menée à parler depuis un corps de femme, mais je suis consciente que cela limite la portée intersectionnelle de cette réflexion.

Je n'ai pas interrogé non plus les effets négatifs de la marche sur l'environnement : la pression que l'itinérance, même douce,

peut exercer sur les écosystèmes traversés, ou les logiques parfois extractives du tourisme pédestre. Sans parler de la critique décoloniale du voyage, cette manière dont même partir à pied peut rejouer des dynamiques d'appropriation, d'esthétisation d'un territoire qui n'est pas le sien.

J'ai choisi de valoriser la marche comme reconnexion, soin, transformation, sans parler de celles et ceux pour qui marcher est une perte, une dérive, un effacement. Il y a des marches qui brisent. Ce versant plus sombre, mérite aussi d'être pensé. Du point de vue méthodologique, la recherche-crédation hybride, fragmentaire, sensible que j'ai menée s'est révélée profondément féconde. Mais elle s'expose aussi à la critique : elle est ancrée dans une subjectivité non généralisable, dans une parole fragile. Pourtant, c'est dans cette fragilité que s'est inventée une forme de connaissance vivante, relationnelle, située. Le rapport entre théorie et pratique a été instable, parfois chaotique. Mais ce désordre a été fondateur. Il m'a permis de réconcilier l'acte de penser et celui de créer. D'assumer un savoir qui naît du souffle, du pas, de l'écoute,

un savoir du vivant.

Quand je suis partie, je portais une culpabilité : celle de quitter mes engagements militants visibles, de me retirer. Je croyais fuir. Je comprends aujourd'hui que ce retrait est un acte politique. Marcher, créer, écouter, depuis un lieu incarné, modeste mais radical, fut peut-être le geste le plus militant que j'ai posé.

Je ne cherche plus à démontrer. Je cherche à relier. Créer est devenu un art de vivre, une forme d'engagement, un chemin de transformation. Et si ce mémoire est traversé de manque, de choix partiels, de pistes ouvertes, c'est parce qu'il n'a jamais eu vocation à clore.

Au contraire. Il ouvre.

Il invite à continuer.

À marcher autrement.

À penser autrement.

À habiter autrement.

Ce travail ne vise pas à définir, à figer, à produire un savoir arrêté. Il trace des lignes, mais ne les ferme pas. Il ouvre une voie incertaine, mais nécessaire : celle d'une pensée située, incarnée, attentive. Une pensée capable de faire place à l'expérience, au trouble, au lien. Ce que je retiens c'est que la création, lorsqu'elle s'ancre dans le vivant, peut devenir un acte de soin, un acte politique, un acte de résistance. Pas au sens spectaculaire, mais comme une manière de refuser l'indifférence, de rester perméable, de tenir dans la porosité.

Dans un monde fragmenté, fatigué, saturé de vitesse, cette démarche poïétique, humble, fragmentaire, traversée, porte une puissance discrète mais féconde. Elle invite à désapprendre, à réapprendre à sentir, à écouter, à ralentir. Elle fait du geste de créer une manière d'habiter autrement : de prendre soin de soi, des autres, du monde. D'un point de vue académique, ce travail ouvre des perspectives vers une reconnaissance pleine des recherches sensibles, incarnées,

relationnelles, qui restent encore marginales dans les espaces de savoir. Il y aurait matière à approfondir ce dialogue dans les champs de l'anthropologie sensorielle, des études environnementales, de genre ou des pédagogies alternatives.

Sur le plan artistique, cette démarche appelle à des formes de prolongement : carnets exposés, récits de marche partagés, performances sensibles en lien avec les territoires, dispositifs sonores ou cartographiques. Il serait fécond de poursuivre une marche comme art relationnel, comme co-création avec les lieux, les corps, les vivants.

Sur le plan sociétal, cette approche poïétique rejoint des enjeux profonds : penser autrement le soin, l'accompagnement, les luttes, l'éducation. Créer depuis la fragilité, la lenteur, la

présence, peut devenir une ressource critique face aux logiques d'accélération et d'extraction. C'est là que se joue, peut-être, une écologie du geste.

Ce que je souhaite transmettre, ce n'est ni une méthode, ni un modèle. C'est une posture : une manière d'entrer en relation avec ce qui est là, sans chercher à le posséder. Créer sans produire, marcher sans conquérir, écrire sans dévorer. Accepter l'incertain, l'informe, l'imprévu, et reconnaître, là aussi, une forme de connaissance vivante.

Enfin, ce mémoire ouvre la voie à des formats hybrides : ateliers d'écritures en marchant, résidences en territoires, médiations sensibles. Il y a là un potentiel pour accompagner d'autres dans ce mouvement, en lien avec les pratiques sociales, éducatives et artistiques.

Je ne prétend pas avoir trouvé des réponses. Mais je repars avec des outils. Ou plutôt : avec une manière d'être en recherche, dans tous les sens du mot. Une manière de rester poreuse, curieuse, vivante. Et cela, je le porte avec moi. Comme un carnet encore ouvert. Comme un souffle à continuer.

Au fil de ce chemin, j'ai compris aussi ceci : la création n'a pas besoin d'être belle pour être légitime. Elle n'a pas besoin **Ce que ce mémoire m'a offert, c'est une liberté. Petite, fragile, mais réelle. Et cette liberté, je ne veux pas la garder pour moi.** d'être spectaculaire, aboutie, reconnue. Comme la marche, elle peut être bancale, lente, silencieuse, discrète. Et pourtant, elle a toute sa force. De même, il n'y a pas une manière de bien marcher. À chacun son pas, son corps, son récit. À chacun sa vie.

Ce travail n'est pas une fin, c'est une amorce. J'aimerais qu'il ouvre un nouveau chapitre. J'envisage aujourd'hui de me former pour devenir accompagnatrice de montagne, afin de transmettre cette expérience à d'autres, en particulier à des femmes et des personnes issues de minorités. Je veux offrir, à mon tour, ce possible chemin vers l'apaisement, la présence, la reprise de territoire intérieur.

Car cette liberté est personnelle. Elle ne se donne pas. Elle ne s'enseigne pas. Elle s'éprouve, pas à pas.

Ce que je tenterai de faire dans mes projets à venir — qu'ils soient artistiques, relationnels

ou pédagogiques — c'est transmettre ce petit bout de liberté que j'ai trouvé, parfois au détour d'un sentier, parfois au fond d'un souffle. Partager une autre manière d'habiter le monde. Non pas comme une solution, mais comme une possibilité.

Je referme ce mémoire
comme on ferme un carnet.
Avec gratitude.
Hors sentiers. Mais en lien.
Et avec l'envie de continuer
à marcher, à créer, à transmettre.
Autrement.
Ensemble.

[Extrait de carnet personnel.¹⁷¹]



¹⁷¹ Voir Annexe A.12 : Carnet personnel

BIBLIOGRAPHIE

PAGES INTERNET

A quote by Mary Oliver. (s. d.). Consulté le 22 mars 2025, à l'adresse <https://www.goodreads.com/quotes/24015-you-do-not-have-to-be-good-you-do-not>

ALBERT, M. (2025, 8 mai). *Rando solo : Le guide féministe*. Consulté le 20 mai 2025, à l'adresse <https://mariealbert.info/2025/05/08/rando-solo-le-guide-feministe-%F0%9F%93%9A-parait-chez-gallimard/>

Carnet de voyage. (s. d.). *Ni Les Femmes Ni la Terre ! ; Ni Las Mujeres, Ni la Tierra !* Consulté le 20 mai 2025, à l'adresse <https://nilesfemmesnilaterre.weebly.com/carnet-de-voyage>

Corps malades, corps souffrants. (2018, 4 mai). Consulté le 5 avril 2025, à l'adresse <https://oic.uqam.ca/mediatheque/communication/corps-malades-corps-souffrants>

Culture, V. T. A. P. O. V. (s. d.). *Making It Visible : On the Powers of Representation. View. Theories And Practices Of Visual Culture*. Consulté le 7 mars 2025, à l'adresse <https://www.pismowidok.org/en/archive/2024/39-racialisation-and-politics-of-visibility/making-it-visible>

Deep Time Walk - explore Earth history and geological time. (2025, 1 avril). *Deep Time Walk*. Consulté le 2 mars 2025, à l'adresse <https://www.deeptimewalk.org/>
Eva zu Beck. (s. d.). YouTube. <https://www.youtube.com/@evazubeck>

Implications Philosophiques. (2023a, décembre 15). *Implications Philosophiques*. Consulté le 1 mai 2025, à l'adresse <https://www.implications-philosophiques.org/>

IVEKOVIC, R. (2016, 1 septembre). *Contrôle du corps des femmes ou biopolitique*. CONTRETEMPS. Consulté le 5 avril 2025, à l'adresse <https://contretemps.eu/contrôle-du-corps-des-femmes-ou-biopolitique/>

L'éveil du corps sensible : le corps comme fondation de la conscience dans À la recherche du temps perdu - Güngören Didem Nur. (s. d.). ITEM. Consulté le 12 janvier 2025, à l'adresse <http://www.item.ens.fr/articles-en-ligne/leveil-du-corps-sensible-le-corps-comme-fondation-de-la-cons/>

Micheline Rambaud raconte la première expédition féminine en Himalaya. (s. d.). Consulté le 8 mars 2025, à l'adresse https://ffme-imag.fr/rencontres_7/micheline-rambaud-raconte-la-premiere-expedition-feminine-en-himalaya

Périphéries - Femmes, magie et politique, de Starhawk. (s. d.). Consulté le 22 mars 2025, à l'adresse <https://www.peripheries.net/article215.html>

Présentation des bases du « Travail qui relie » à partir du livre de Joanna Macy « Écopsychologie pratique et rituels pour la terre » et analyse critique. (s. d.). Echo-psychologie. Consulté le 12 mars 2025, à l'adresse <https://eco-psychologie.com/analyse-critique-de-ecopsychologie-pratique-rituels-pour-la-terre-de-joanna-macy/>

« Ramener l'écologie à la maison », *Féminisme et écologie*. (s. d.). Centre Pompidou. Consulté le 18 mars 2025, à l'adresse <https://www.centrepompidou.fr/fr/programme/agenda/evenement/c7GGR4E>

Revuepolitiqueer, V. T. L. A. P. (2017, 30 décembre). *Virgine Despentès et l'autofiction théorique : étude de King Kong théorie*. Consulté le 8 février 2025, à l'adresse <https://revuepolitiqueer.wordpress.com/2017/12/29/virgine-despentès-et-lautofiction-theorique-etude-de-king-kong-theorie/>

LECTURES EXPLORATOIRES

ABRAM, D. (1997). *The Spell of the Sensuous : Perception and Language in a More-Than-Human World*. Vintage.

BELANGER, J. (2020). *Menthol*.

BOSCH, A. (2014). *Vivre pour se sentir vivant*. Marabout.

BURGART GOUTAL, J. B. (2020). *Etre écoféministe : Théories et pratiques*.

CHARDONNET DARMAILLACQ, S., AMAR, G., & APEL-MULLER, M. (2016). *Le génie de la marche*. Dans Hermann eBooks. <https://doi.org/10.3917/herm.amar.2016.01>

Collectif. (2017). *La Vie et les vivants : (Re-)lire Michel Henry*. Presses universitaires de Louvain.

DILLARD, A. (1990). *Pèlerinage à Tinker Creek*.

EBERHARDT, I. (1923). *JOURNALIERS* [Bibliothèque numérique romande]. https://ebooks-bnr.com/ebooks/pdf4/eberhardt_journaliers.pdf

FEDERICI, S. (2017). *Caliban et la sorcière : Femmes, corps et accumulation primitive*. <https://entremonde.net/IMG/pdf/18rupture-caliban-et-la-sorciere-web.pdf>

HARAWAY, D. (2013). *Simians, Cyborgs, and Women : The Reinvention of Nature*. Routledge.

LATOUR, B. (2004). *Politiques de la nature*. <https://doi.org/10.3917/dec.latou.2004.02>

LATOURE, B. (2015). *Face à Gaïa*. <https://doi.org/10.3917/dec.latou.2015.01>

NAGEL, T. (1986). *The view from Nowhere*. Oxford University Press. <https://personal.lse.ac.uk/ROBERT49/teaching/ph103/pdf/nagel1986.pdf>

OLIVER, M. (s. d.). *I Happened To Be Standing*. <https://wexnermedical.osu.edu/-/media/files/wexnermedical/patient-care/patient-and-visitor-guide/patient-support-services/spiritual-and-pastoral-care/poems/i-happened-to-be-standing-by-mary-oliver.df?rev=c7d0d10e4e844be98984af1565eae9ec&hash=C9693797EEDD45F9BA761ACCBBE2137B>

PELLUCHON, C. (2018). *Éthique de la considération*. Seuil.

PIGNARRE, P., & STENGERS, I. (2013). *La sorcellerie capitaliste : Pratiques de désenvoûtement*. La Découverte.

ROSA, H., & RENAULT, D. (2010). *Accélération : une critique sociale du temps*. Dans *Découverte eBooks*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB15916505>

SOLNIT, R. (2000). *Wanderlust : A History of Walking*. Viking Adult.

STAUROWSKY, E. J. (2016). *Women and Sport : Continuing a Journey of Liberation and Celebration*. Human Kinetics.

VERGES, F. (2019). *Un féminisme décolonial*. <https://doi.org/10.3917/lafab.verge.2019.01>

WEBER, A. (2021). *Invitation au vivant repenser les lumières à l'âge de l'Anthropocène*. Seuil.

WEBER, A., & KURT, H. (2021). *Réensauvagez-vous ! : pour une nouvelle politique du vivant*. Le Pommier.

WULF, C., & WALLENHORST, N. (2023). *Handbook of the Anthropocene*. Dans Springer eBooks. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-25910-4>

CHAPITRES DE LIVRES

AGRAFIOTIS, D. (2015). *Performance, diversité culturelle*. Dans *Le geste et la trace* (p. 75-81). <https://doi.org/10.4000/13nh4>

DORLIN. (2011). *Dark Care : de la servitude à la sollicitude*. Dans *Le souci des autres* (Vol. 1, p. 117 à 127). Éditions de l'École des hautes études en sciences sociales. <https://doi.org/10.4000/books.editionsehess.11599>

DORLIN, E. (2021). *Sexe, genre et sexualités : Introduction à la théorie féministe*. Dans *Épistémologies féministes* (p. 9 à 34). Presses Universitaires de France. <https://shs.cairn.info/sexe-genre-et-sexualites--9782130827511-page-9?lang=fr>.

DOSSE, F. (s. d.). *Le jeu des arts de faire entre stratégies et tactiques*. Dans *Michel de Certeau : Le marcheur blessé* (p. 489 à 506). La Découverte. <https://shs.cairn.info/michel-de-certeau--9782707150769-page-489?lang=fr>.

JEAN, G., LECLERCQ, J., & MONSEU, N. (2013). *Intersubjectivité pathétique. Nouvelles perspectives de recherche*. Dans *La Vie et les vivants* (Presses universitaires de Louvain, Vol. 1). <https://books.openedition.org/pucl/2723>

NEYRAT, F. (2023). *L'« écologie politique » de Bruno Latour*. Dans *La part inconstructible de la Terre*

(p. 165 à 189). Le Seuil. <https://doi.org/10.3917/ls.neyra.2016.01>

POSTERARO, T. S. (2023). *Vitalism and the Problem of Individuation : Another Look at Bergson's Élan Vital*. Dans *History, philosophy and theory of the life sciences* (p. 9-25). https://doi.org/10.1007/978-3-031-12604-8_2

ARTICLES UNIVERSITAIRES

ANDRIEU, B. (2014). *Les fondateurs de l'écologie corporelle : immerseurs-naturiens-émerseurs*. Sociétés, n° 125(3), 23-34. <https://doi.org/10.3917/soc.125.0023>

ANDRIEU, B., & BUREL, N. (2014). *La communication directe du corps vivant. Une émersiologie en première personne*. Hermès, n° 68(1), 46. <https://doi.org/10.3917/herm.068.0046>

BENQUET, M., & PRUVOST, G. (2019). *Pratiques écoféministes : corps, savoirs et mobilisations*. Travail Genre et Sociétés, n° 42(2), 23-28. <https://doi.org/10.3917/tgs.042.0023>

BRAIDOTTI, R. (2003). *Les sujets nomades féministes comme figure des multitudes*. Multitudes, 12(2), 27. <https://doi.org/10.3917/mult.012.0027>

BURBAGE, F. (2018). Emanuele Coccia. *La vie des Plantes – Une métaphysique du mélange*. Cahiers Philosophiques, N° 152(1), 107-116. <https://doi.org/10.3917/caph1.152.0107>

CARROLL, S. J. (1989). *The Personal is Political*. Women & Politics, 9(2), 51-67. https://doi.org/10.1300/j014v09n02_03

CASSOU-NOGUES, P. (2006). *Compte-rendu de : Isabelle Stengers, Penser avec Whitehead*, Paris : Seuil, 2002, 582 pages. Methodos, 6. <https://doi.org/10.4000/methodos.527>

COLLIN, F. (2005). *Judith Butler, Le pouvoir des mots : politique du performatif*. Travail Genre et Sociétés, No 14(2), 208-211. <https://doi.org/10.3917/tgs.014.0208>

DARDEL, É. (1965). *L'esthétique comme mode d'existence de l'homme archaïque*. Revue D Histoire et de Philosophie Religieuses, 45(3), 352-357. <https://doi.org/10.3406/rhpr.1965.3815>

FALAIX, L. (2017). *Géographie de l'intime, habitabilité et cosmogonies immersives*. Sociétés, n° 134(4), 41-53. <https://doi.org/10.3917/soc.134.0041>

GEHL, L., & HUGUES, F. (2022). *Marcher, prendre soin, transmettre : mise en écho de pratiques écologistes et féministes*. Itinéraires, 2021-1. <https://doi.org/10.4000/itineraires.10399>

GUERIN, M. (2018). *Le geste risque-tout : Écrire*. Interfaces, 39, 13-30. <https://doi.org/10.4000/interfaces.482>

HARAWAY, D. (2006). *Manifeste Cyborg : Science, technologie et féminisme socialiste à la fin du XXe siècle*. Mouvements, 45-46(3), 15. <https://doi.org/10.3917/mouv.045.21>

HETIER, R., & WALLENHORST, N. (2020). *L'Enlivennement comme éducation en Anthropocène*. La Pensée Écologique, N° 5(1), 11. <https://doi.org/10.3917/lpe.005.0011>

LAUGIER, S. (2015). *Care, environnement et éthique globale*. Cahiers du Genre, n° 59(2), 127-152. <https://doi.org/10.3917/cdge.059.0127>

LESAGE, B. (2021a). *Écologie et corporéité : habiter corporellement le monde*. Staps, n° 132(2), 73-82. <https://doi.org/10.3917/sta.132.0073>

LORENTE, D., ANDRIEU, B., & SIRSOT, O. (2023). *Face au corpocène, une cosmotique des vivants*

: Hartmut Rosa, Andreas Weber et Hildegard Kurt. Allemagne D Aujourd Hui, N° 245(3), 103-116.
<https://doi.org/10.3917/all.245.0103>

MALBOIS, F. (2018). *De la performance à la reconnaissance*. Communication, 35/1. <https://doi.org/10.4000/communication.7595>

MIAUX, S., & ROULEZ, M.-C. (2014). *Une lecture du rapport ville-nature à travers les promenades d'artistes*. Environnement Urbain / Urban Environment, 8. Consulté le 27 avril 2025, à l'adresse <https://journals.openedition.org/eue/243>

OLIVIER, N. (2008). Marcel Mauss, *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*. Lectures. <https://doi.org/10.4000/lectures.520>

PORTALIER, F. (2020). *Lecture critique : "Caliban et la Sorcière. Femmes, corps et accumulation primitive" de Silvia Federici*. Master Genre, Littératures, Cultures. <https://doi.org/10.58079/oz7p>

PULCINI, E. (2021). *Féminisme et convivialisme*. Revue du MAUSS, n° 57(1), 39-46. <https://doi.org/10.3917/rdm1.057.0039>

RAVIOLO, I. (2013). *La condition charnelle est-elle l'origine de l'expérience ? Approche d'une phénoménologie de la chair chez Michel Henry*. Revue Internationale Michel Henry, 4, 127-138. <https://doi.org/10.20416/rimh.v0i4.6513>

REBUCINI, G. (2021). Donna J. Haraway, *Vivre avec le trouble*. Genre Sexualité & Société. <https://doi.org/10.4000/gss.6832>

ROSA, H. (2020). *Grand résumé de Résonance : une sociologie de la relation au monde*, Paris, Éditions La Découverte, 2018. SociologiesS. <https://doi.org/10.4000/sociologies.12552>

SPETTEL, E. (2014). *Esthétique relationnelle*. *Études Littéraires*, 44(3), 47-59. <https://doi.org/10.7202/1025480ar>

TRUCHOT, P. (2004). *Pour une esthétique bergsonienne*. *Philosophie*, n° 82(3), 36-58. <https://doi.org/10.3917/philo.082.0036>

VERISSIMO, D. S. (s. d.). *Sur la notion de schéma corporel dans la philosophie de Merleau-Ponty : de la perception au problème du sensible*. *Bulletin D'Analyse Phénoménologique*, 8, 1782-2041. <https://popups.uliege.be/1782-2041/index.php?id=522>.

WHITE, H., & FOUCAULT, M. (1977). *Surveiller et punir : Naissance de la prison*. *The American Historical Review*, 82(3), 605. <https://doi.org/10.2307/1850892>

VIDEO

Art Comptant Pour Rien. (2024, 27 novembre). *La performance percutante de Kubra Khademi* [Vidéo]. YouTube. Consulté le 11 avril 2025, à l'adresse <https://www.youtube.com/watch?v=EbdYmQ8eN9E>

LEBEL, J. [julebfly]. (2010, 15 novembre). *DriftWalk* [Vidéo]. YouTube. Consulté le 10 novembre 2025, à l'adresse <https://www.youtube.com/watch?v=r4zvNmG70jw>

OEUVRE D'ART

BOGHIGUIAN, A. (2024). *A Myth* [Carnet, 30 pages, techniques mixtes sur papier]. Dans *AWARE Women artists / Femmes artistes*. <https://awarewomenartists.com/artiste/anna-boghiguian/>

BROUSMICHE, A. (2015). *HAÏKUS CALLIGRAPHIÉS*. Dans *LES HAÏKUS DE MA COLLINE*. <https://www.anne-brousmiche.fr/pages/galerie/calligraphie.html>

CALLE, S. (1980). *Suite vénitienne* [55 photographies N/B, 23 textes, 3 cartes.]. Courtesy Perrotin. https://www.perrotin.com/fr/artists/Sophie_Calle/1/suite-venitienne/14586

PATCHAMA, T. (2015). *Terrain vague à usage poétique* [Installation textile, tissus recyclés, dimensions variables.]. T ÉAT Champ Fleuri, Saint-Denis, La Réunion, France. <https://ddalareunion.org/fr/artistes/tatiana-patchama/oeuvres/terrain-vague-a-usage-poetique>

THORNTON, L. (2021). *Her Body Keeps Moving*. Dans *Walking Artists Network*. Consulté le 3 avril 2025, à l'adresse <https://www.walkingartistsnetwork.org/2021/06/18/her-body-keeps-moving-by-laurie-thornton/>

COMMENTAIRE

BOLAKI, S. (s. d.). *THE CANCER JOURNALS* [Commentaire sur “THE CANCER JOURNALS”]. https://www.gale.com/binaries/content/assets/gale-us-en/ebooks/gale-ebooks/disability-experiences/ebooks-on-gvrl_disability-experience_sample_entry_1_lookinside3.pdf

EPISODE DE PODCAST

BOUMEDIENE, S. (2022, 3 février). *Peut-on écrire l'histoire de la colonisation grâce au végétal ?* Dans *France Culture*. Consulté le 30 mars 2025, à l'adresse <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/affaire-en-cours/peut-on-ecrire-l-histoire-de-la-colonisation-grace-au-vegetal-1608733>

DROUELE, F. (2021, 7 décembre). *Le voyage sans retour de Pippa Bacca*. Dans *France Inter*. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/affaires-sensibles/affaires-sensibles-du-mardi-07-decembre-2021-2025503>

HUGUENOT, V. (2022, 5 octobre). *La marche des femmes sur Versailles racontée par un Spinalien*. Dans *ici*. <https://www.radiofrance.fr/francebleu/podcasts/les-rencontres-de-vianney-huguenot/la->

marche-des-femmes-sur-versailles-racontee-par-un-spinalien-5003966

KARAKI, S. (2023, 10 mai). *La créativité* (saison 3). Dans France Culture. Consulté le 4 mars 2025, à l'adresse <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-la-creativite-avec-samah-karaki>

TRELOHAN, M., & ASTAFIEFF, K. (2024, 16 juillet). *Voyage au féminin : “Je marche seule !”* Dans France Inter. Consulté le 27 mars 2025, à l'adresse <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-18-20-le-telephone-sonne/le-18-20-le-telephone-sonne-du-mardi-16-juillet-2024-4193256>

THESE

DUBOST, M. (2020). *Féminisme digital de la quatrième vague et nouvelle culture féministe sur Instagram* [Master 1, IEP Lyon]. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03699765v1>

EPISODE D'ÉMISSION TV

HOFMANN, F. (2023). *Unhappy*. Dans ARTE. Consulté le 9 décembre 2024, à l'adresse <https://www.arte.tv/fr/videos/110195-004-A/unhappy/>

PUBLICATION DE BLOG

JEFKA. (2017, 2 janvier). *La conscience et la vie selon Henri Bergson. . .ou la matière et l'esprit réunis pour la joie*. Les chemins de la culture. Consulté le 21 décembre 2024, à l'adresse <https://philosophie-initiation-cours.over-blog.com/conferences/philosophiques/la-conscience-et-la-vie-selon-henri-bergson-ou-la-matiere-et-l-esprit-reunis-pour-la-joie-70206578.html>

VITEK, A. (2024, 26 septembre). *5 femmes qui ont exploré le monde*. Culturez-vous. Consulté le 6

février 2025, à l'adresse <https://culturezvous.com/5-portraits-femmes-exploratrices/>

FILM

La Mariée. (2012). [Tënk]. Dans Tënk (Film documentaire). Le Fresnoy - Studio national des Arts contemporains. <https://www.on-tenk.com/fr/documentaires/arts/la-mariee>

Maso et Miso vont en bateau. (1976). Dans Tënk. Les Muses s'amuse*nt*. <https://www.on-tenk.com/fr/documentaires/luttes/maso-et-miso-vont-en-bateau>

MAGAZINE IMPRIMÉ

Les aventurières : Elles ont bravé les dangers et brisé les stéréotypes. (2024). Sciences Humaines, 75. Les Grands Dossiers des Sciences Humaines, n° 75, juin-juillet-août 2024

ARTICLE DE JOURNAL EN LIGNE

MAIGNON, C. (2022, 1 février). *Sophie Calle en 3 minutes*. Beaux Arts. <https://www.beauxarts.com/grand-format/sophie-calle-en-3-minutes/>

THUNBERG, G. (2020, 10 juillet). *Six months on a planet in crisis : Greta Thunberg's travel diary from the U.S. to Davos*. TIME. <https://time.com/5863684/greta-thunberg-diary-climate-crisis/>

TRUONG, N. (2021, 21 octobre). *Le « vivant », un concept qui gagne en popularité dans la philosophie et les combats écologiques*. Le Monde.fr. https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/09/22/le-vivant-un-concept-qui-gagne-en-popularite-dans-la-philosophie-et-les-combats-ecologiques_6095554_3232.html#:~:text=Vie%20des%20id%C3%A9es-,Le%20C2%AB%20vivant%20C2%BB%2C%20un%20concept%20qui%20gagne%20en%20popularit%C3%A9%20

dans,ou%20%C2%AB%20non%2Dhumains%20%C2%BB.

PUBLICATION SUR UN RESEAU SOCIAL

MIARA, L. [@laurianemiara]. (2025, 15 mai). Instagram. Consulté le 16 mai 2025, à l'adresse https://www.instagram.com/p/DJqaVDho2bk/?img_index=17

Permission to bloom ? (2024, août 29). Pinterest. Consulté le 29 avril 2025, à l'adresse <https://in.pinterest.com/pin/88735055151838419/>

WINTERHALTER, A. [@alexiawinterhalter]. (2025, 4 avril). @alexiawinterhalter. Instagram. Consulté le 30 mars 2025, à l'adresse https://www.instagram.com/p/C5V_7DuiH2i/

SITE INTERNET

Radio Camino. (s. d.). Consulté le 15 janvier 2025, à l'adresse <https://www.radiocamino.net/>

IMAGE

STEINLEIN, A. (s. d.). steinlein-animaux. Flickr. <https://www.flickr.com/photos/90567283@N02/24417167352/in/album-72157663094853759>

GLOSSAIRE

Action affective : Action motivée par les émotions ou les états intérieurs, souvent spontanée. Pour Max Weber, elle diffère de l'action rationnelle ou traditionnelle par son ancrage émotionnel.

Action traditionnelle : Action guidée par l'habitude, les coutumes ou les croyances, reproduite sans remise en question. Max Weber en fait un type d'agir distinct de l'action rationnelle.

Alignement : Sensation d'accord profond entre le corps, le monde et soi-même. Dans ce mémoire, l'alignement ne désigne pas une stabilité figée, mais un instant de cohérence vécue, souvent fugitif, où le mouvement, le souffle, l'écoute s'accordent en une présence pleine.

Anthropocène : Terme désignant l'époque actuelle où l'activité humaine est devenue une force géologique majeure, modifiant durablement les écosystèmes de la planète. Plus qu'une période, c'est une prise de conscience critique de l'impact destructeur de

la modernité sur le vivant.

Attention : Disposition active à percevoir finement, à se rendre disponible au monde, sans chercher à le contrôler. L'attention est ici méthode de recherche, posture éthique et acte de résistance contre l'anesthésie contemporaine.

Biopouvoir : Pouvoir exercé sur la vie, les corps et les populations. Concept foucauldien désignant les mécanismes par lesquels les institutions régulent, normalisent et optimisent l'existence biologique.

Borderland : Espace de frontières mouvantes où se croisent et s'hybrident identités, langues et savoirs. Concept forgé par Gloria Anzaldúa pour désigner les tensions et la créativité des zones liminales.

Brèche : Ouverture inattendue dans un système de pensée, une habitude ou une perception. La brèche n'est pas une faille à combler, mais un passage : elle permet d'entrevoir une autre manière d'habiter le monde, souvent déclenchée par une expérience sensible.

Capital symbolique : Reconnaissance sociale accumulée sous forme de prestige, d'honneur ou de légitimité. Concept de Bourdieu qui montre comment certains signes (titres, styles, discours) donnent du pouvoir sans en avoir l'air.

Care / soin : Notion venue des éthiques féministes. Le care désigne une attention concrète aux besoins des autres, humains et non-humains. Dans ce mémoire, créer avec soin, c'est prendre en compte la fragilité, la lenteur, les relations — faire de l'art un geste de sollicitude.

Carnet de marche : Support d'écriture sensible, fragmentaire, nomade. Le carnet recueille des impressions, des sensations, des pensées en mouvement. Plus qu'un outil, il devient ici un lieu de pensée incarnée et de création poétique.

Convivialisme : Art de vivre ensemble fondé sur la coopération, la modération et le respect du vivant. Théorisé comme alternative aux logiques de compétition et de prédation qui menacent les communs.

Corpocène : Âge marqué par la centralité des corps — humains et non-humains — dans les crises écologiques et politiques. Notion qui souligne la vulnérabilité incarnée et la puissance des vies situées face à l'Anthropocène.

Corporealité : Fait de penser à partir du corps, en reconnaissant qu'il n'est pas un simple support mais un lieu de perception, d'émotion, de connaissance. La corporealité est centrale dans ce mémoire : on y pense avec les pieds, les poumons, les sensations.

Cosmopoétique : Façon d'imaginer et de sentir le monde comme un tissu de relations sensibles. Poétique du cosmos qui relie récit, perception et existence dans une attention au vivant pluriel. humains, aux affects et aux interdépendances. Concept porté par Isabelle Stengers pour penser un monde commun à composer, plutôt qu'un consensus à imposer.

Création située : Pratique artistique qui reconnaît son enracinement dans une histoire, un corps, un territoire. Elle s'oppose à une vision abstraite ou universelle de

la création. Créer de manière située, c'est affirmer un point de vue incarné, vulnérable, mais engagé.

Désaffection sensorielle : Affaiblissement de notre capacité à sentir, percevoir et être affecté·e par le monde. Effet d'une modernité déconnectée du vivant, qui engourdit les sens et appauvrit l'attention.

Drift walk : Marche errante, ouverte à l'imprévu et à la dérive des perceptions. Pratique d'exploration sensorielle et poétique de l'espace, inspirée du situationnisme et des marches artistiques.

Écologie de l'attention : Art de cultiver une attention sensible et éthique face à la dispersion contemporaine. Manière de résister à la captation marchande en réorientant notre regard vers le vivant et les liens.

Écologie de la perception : Approche qui invite à percevoir autrement notre relation au monde. Elle valorise l'expérience sensorielle et émotionnelle comme sources de connaissance, en lien avec le vivant.

Écopoétique : Exploration des liens entre création artistique et monde vivant. Manière d'habiter le langage en cultivant une attention sensible aux entremêlements entre humains et non-humains.

Écosophie : Sagesse écologique qui relie transformation intérieure, soin des milieux et engagement politique. Terme forgé par Arne Næss, repris par Guattari pour penser une écologie à trois dimensions : environnementale, sociale et mentale.

Élan vital (Bergson) : Force créatrice et imprévisible qui traverse le vivant. Pour Bergson, c'est un mouvement de vie qui dépasse les mécanismes biologiques et impulse l'évolution comme invention.

Enlivenment : Concept d'Andreas Weber. Appelle à réenchanter notre lien au vivant par une écologie incarnée. L'enlivenment (vivification) défend l'idée que connaître, c'est être touché, affecté, transformé. Le sensible devient source de savoir et de lien.

Épistémologie de la partialité : Approche

située et engagée de la production de savoirs, qui valorise les voix marginalisées et remet en question l'illusion d'objectivité.

Épistémologie féministe : Courant de pensée qui critique l'idée de neutralité du savoir et revendique une connaissance située, incarnée, politiquement consciente. Elle affirme que toute connaissance est influencée par la position de celui ou celle qui la produit.

Esthétique du soin : Pratique sensible du prendre soin, attentive aux formes, gestes et relations. Manière d'unir éthique et esthétique dans une attention délicate au vivant, aux vulnérabilités et aux milieux.

Esthétique relationnelle :

- Théorie de l'art selon laquelle l'œuvre n'est pas un objet fermé, mais un espace de rencontre, de lien, de dialogue.

- Pratique artistique qui place la relation humaine au cœur de l'œuvre. Concept forgé par Nicolas Bourriaud pour penser des formes d'art basées sur l'échange, la convivialité et le vivre-ensemble.

Éthique de la considération : Attitude d'attention respectueuse à ce qui est autre, sans chercher à le réduire ou le maîtriser. Manière d'entrer en relation avec soin, reconnaissance et ouverture.

Éthique de la délicatesse :

- Proposition de Martine Janner-Raimondi. Penser et agir avec finesse, douceur, tact — sans imposer, sans brutaliser.

- Manière d'agir et de sentir qui prend soin des fragilités, des relations et des milieux. Une attention fine aux formes de vie, aux gestes discrets et aux effets sensibles de nos actions.

Événement corporel : Expérience intense où le corps devient lieu de rupture, de révélation ou de transformation. Moment où sentir, bouger ou être affecté·e ouvre un possible inédit.

Expérience (Dewey) : Processus vivant d'interaction entre un·e individu·e et son environnement. L'expérience est continue, transformatrice et porteuse de sens, liant

perception, action et apprentissage.

Féminisme instagrammable : Forme médiatique du féminisme, esthétisée et facilement partageable. Porte des messages accessibles mais parfois vidés de leur radicalité critique au profit de l'image.

Fragment : Forme brève, incomplète, mais intensément signifiante. Le fragment permet de dire sans enfermer, de montrer sans figer. Dans le carnet, il devient espace de liberté, de capture poétique du réel.

Frontières sociales : Lignes, souvent invisibles, qui séparent et hiérarchisent les groupes selon la classe, la race, le genre ou d'autres marqueurs. Elles structurent l'accès aux ressources, aux droits et à la reconnaissance.

Geste de penser : Mouvement vivant de la pensée, ancré dans le corps, l'expérience et la relation. Penser comme un acte situé, incarné, qui engage une manière d'être au monde.

Geste mineur : Action simple, discrète, non spectaculaire — mais profondément transformatrice. Le geste mineur n'est pas un

acte de pouvoir, mais un acte de présence.

Écrire un carnet, écouter un oiseau, marcher sans but : autant de gestes mineurs chargés de sens.

Gestes ordinaires : Actions du quotidien, souvent discrètes, mais porteuses de sens. Ils tracent une manière d'être au monde, de prendre soin, de résister ou de relier, à même la banalité des jours.

Green marketing : Stratégie commerciale qui utilise l'argument écologique pour valoriser un produit ou une marque. Peut traduire un engagement sincère ou relever du greenwashing.

Magie politique : Pratique spirituelle et militante qui relie transformation intérieure et changement collectif. Chez Starhawk, elle mêle rituels, imagination et action pour cultiver une puissance enracinée dans le vivant.

Marche comme acte politique : Marcher devient ici un acte de résistance contre la vitesse, l'oubli, la standardisation des corps et des savoirs. C'est une manière de reprendre le

temps, l'espace, la parole, et de redessiner sa place dans le monde.

Performativité du genre : Idée que le genre n'est pas une essence mais un acte répété. Formulée par Judith Butler, elle montre que les identités de genre se construisent par des gestes, des mots, des normes intériorisées.

Performance volontaire

Acte choisi, souvent public, qui engage le corps dans une mise en scène signifiante. Manière de penser et d'habiter une position, un discours ou un trouble avec conscience et intention.

Poïétique : Du grec poïesis, « faire, engendrer ». La poïétique désigne ici une création vivante, relationnelle, incarnée — qui n'est pas production, mais transformation réciproque entre le sujet et le monde. Créer, c'est entrer en lien.

Présence : État de disponibilité entière à ce qui est là. La présence ne va pas de soi : elle demande un engagement du corps, du regard, du souffle. Être présent·e, ici, devient un acte de résistance poétique.

Résonance : Chez Hartmut Rosa, un mode de relation au monde où l'on se laisse affecter et où l'on répond. Vivre, c'est vibrer avec. La résonance naît là où le lien remplace la domination.

Savoir affectif : Connaissance ancrée dans les émotions, les relations et la sensibilité, essentielle à notre compréhension du monde.

Savoir situé : Concept de Donna Haraway. Toute connaissance est produite depuis un point de vue particulier — un corps, un lieu, un rapport de pouvoir. Reconnaître cela, c'est assumer que le savoir est relationnel, jamais neutre, et donc plus responsable.

Subjectivité : Expérience singulière de soi et du monde, façonnée par le corps, l'histoire et les relations. Loin d'être purement intérieure, elle est traversée par le social et le politique.

Subjectivité pathétique : Forme de subjectivité marquée par l'exposition, l'affect et la vulnérabilité. Manière de sentir et de se dire depuis ce qui nous traverse, nous bouleverse, nous met en relation.

Survivance : Forme de vie persistante qui dépasse la simple survie. Terme repris par Gerald Vizenor pour désigner la puissance de résistance et de création des peuples autochtones face à l'effacement colonial.

Théorie du don : Modèle d'échange fondé sur la circulation des dons, contre-dons et obligations. Inspirée des travaux de Mauss, elle révèle des logiques relationnelles dépassant l'intérêt économique.

Vitaliste : Qui affirme l'existence d'une force propre au vivant, irréductible aux seuls mécanismes physico-chimiques. Vision souvent associée à des pensées de l'élan, du souffle, ou de la puissance de vie.

Vitalité (Weber et Kurt) : Force expressive du vivant, irréductible à la seule énergie physique. Chez Andreas Weber et Hildegard Kurt, elle désigne un dynamisme global du corps, orienté vers la création de formes et l'adaptation active au monde.

ANNEXE

Annexe A - Extraits de carnets de marche personnels

Annexe A.1 - Page de suivi kilométrique et croquis d'observation

Cette double page juxtapose deux types de présence au monde :

À gauche, une quantification rigoureuse du chemin parcouru, mois par mois, traduisant une forme d'ancrage dans l'effort, la répétition, la discipline corporelle.

À droite, un croquis au crayon d'une vue de l'environnement immédiat, probablement dessiné lors d'une pause ou d'une halte.

Cette cohabitation de l'objectif et du subjectif, du mesurable et du sensible, illustre la pluralité des modalités de savoirs situés. Elle évoque aussi un rapport poétique à l'espace : faire œuvre de tout ce qui est traversé, vu, compté ou vécu.

« Ce mémoire commence là. »

Cette double page pose les fondations du mémoire.

JUIN: 604,92 KM

11,60 + 6,13 + 13,80 + 35,36 + 26,96 + 16,64 + 6,87 +
10,58 + 10,08 + 13,46 + 25,26 + 17,56 + 29,91 + 23,24 +
24,35 + 16,48 + 19,64 + 20,34 + 13,86 + 25,03 + 31,03 +
27,04 + 18,84 + 13,44 + 3,97 + 23,90 + 30,10 + 27,46 +
28,09 + 21,36 + ~~16,00~~ +

JUILLET: 252,93 KM

26,98 + 27,10 + 26,63 + 26,85 + 9,94 + 5,58 + 8,40 + 3,78 +
2,98 + 2,86 + 2,6 + 6,18 + 5,23 + 1,64 + 4,03 + 4,29 + 3,06 + 2,7 +
6,81 + 3,32 + 5,62 + 6,75 + 4,69 + 2,85 + 5,22 + 17,75 + 16,40 +
7,49 + 4,45 + 2,65

AOUT: 348,59 KM

1,22 + 2,98 + 4,44 + 1,36 + 3,39 + 8,97 + 4,47 + 6,58 + 4,46 + 8,45 + 5,32 +
3,36 + 4,12 + 5,18 + 3,33 + 9,37 + 12,85 + 3,27 + 15,06 + 20,81 + 23,25 +
27,92 + 24,66 + 19,18 + 10,67 + 26,48 + 18 + 5,29 + 19,45 + 24,48

SEPTEMBRE: 175,04 KM

5,95 + 10,35 + 8,80 + 4 + 5,4 + 7,69 + 1 + 3,66 + 3,18 + 1,88 +
1 + 7,75 + 2,33 + 3,92 + 2,56 + 4,67 + 2,77 + 6,31 + 5,13 +
3,64 + 1,28 + 2,22 + 5,56 + 17,55 + 11,38 + 11,98 + 13,73 +

OCTOBRE: 494,52 KM

20,26 + 22,97 + 14,97 + 17,75 + 19,09 + 21,28 + 16,21 +
18,72 + 7,85 + 4,39 + 3,56 + 5,71 + 6,74 + 2,25 + 9,14 +
29,63 + 18,87 + 19,42 + 34,74 + 15,43 + 1,25 + 29,73 + 24,64 +
30,36 + 24,53 + 10,87 + 16,74 + 1,74 + 1,34 + 21,45

NOVEMBRE: 297,61 KM

19,93 + 18,35 + 24,27 + 24,34 + 30,25 + 21,61 + 29,35 +
25,43 + 18,13 + 27,14 + 19,66 + 16,70 + 14,93



Annexe A.2 - Croquis de café-librairie et journal réflexif

Cette double page combine une écriture introspective datée du 6 juin 2024 avec deux croquis colorés réalisés dans un café-librairie à Palais (56360) :

À gauche, le texte évoque la dernière journée d'un temps de marche, portée par la gratitude, l'incertitude et la contemplation.

À droite, le dessin d'une tasse de café, suivi d'une vue intérieure de librairie, matérialise l'ancrage du vécu dans l'espace et le quotidien. L'usage du crayon de couleur renforce la douceur, et propose une autre manière d'écrire le monde.

Cette page incarne une poïétique du détail et du sensible : elle relie l'observation du réel à une ouverture intérieure, tout en affirmant une esthétique de la lenteur et de la nuance. Loin d'une simple illustration, ce fragment de carnet est un véritable outil de connaissance incarnée, où création et vécu coexistent dans un même geste.

« Ce que je retiens, ce n'est pas ce que j'ai compris. C'est ce que j'ai senti s'ouvrir. »

Ce passage révèle une posture de recherche-crédation où le savoir ne se décrète pas, mais s'éprouve. L'écriture devient ainsi un lieu de disponibilité à ce qui advient, plus qu'un outil de maîtrise.

plutôt vide.

le 7.06.24

Mais quelle dernière journée! Je suis si reconnaissante de vivre tout ces moments précieux qui me rapprochent de moi, tout en étant profondément tournée vers les autres. Une semaine passée à marcher aux côtés de Delphine, et hier soir croiser Mathieu. La vie est parfois pleine de surprise, combien de fois va-t-elle mettre ce petit bout d'homme sur mon chemin? C'est ce que j'aime le plus avec ce changement de vie, pouvoir m'offrir la luxue de voir des signes un peu partout. Remettre le mystère et la contemplation au centre de tout. Accepter qu'il y a des choses que je ne maîtrise pas, et que je ne maîtriserai jamais. En s'alignant de la sorte, cela permet-il de ne jamais vraiment se lasser?



café librairie
de Paris. 06.06.24



Annexe A.3 - Carnet sensible et voix du vivant

Cette double page met en tension l'écriture manuscrite intime, un végétal collé (fleur séchée), et une phrase calligraphiée occupant l'espace :

À gauche, la narration du 18 juin 2024 exprime une journée marquée par la résonance : frissons, sensations, tarot, rencontres. Le geste d'écriture suit le flux de la vie perçue. La fleur séchée vient s'incruster comme une mémoire végétale du moment, mêlant le tangible et l'éphémère.

À droite, le choix typographique, grand et spontané, donne à entendre la parole des arbres, dans un langage joyeux et incarné.

« Ils ont parlé. J'ai noté en souriant. »

Cette phrase en marge du carnet peut être lue comme un manifeste discret : accueillir le monde dans sa force sensible, et en faire matière à création et à pensée.

Oui j'ai écrit et je
recois merci

le 18^e situation amicale
le conseil: le grand lot } tirage
obstacle: le grand lot } de
difficulté: l'empereur }

Trois chouette journée, des amis ont
beaucoup parlé, j'y ai d'ailleurs senti
une immense sérénité. D'ailleurs j'ai été
l'auteur de long frissons. J'ai eu la
chance de me baigner dans le lot hier
soir, puis dans un torrent aujourd'hui
j'ai pris un tirage de tarot avec Maxime
dans la chambre d'or. des réponses à ma
question "Menther me permet-il d'être sur
la bonne voie?" ont été assez en lien
avec ce que je cogite dès à présent.

LES
ARBRES
ONT ÉTÉ
BAVARDS
AUJOURD'HUI
ET RIEURS

Annexe A.4 - Interpellation écrite et cri coloré

Cette double page propose une interpellation directe et poignante :

Sur la page gauche, le texte manuscrit adopte une forme proche du slogan ou du manifeste, dans une écriture capitale noire, ancrée, presque militante.

Sur la page droite, le mot « VIVANTS » se déploie verticalement en couleurs vives, comme une réponse vibrante, émotionnelle et politique à la question posée.

Ce fragment de carnet témoigne d'une posture d'alerte et de révolte face à la dévitalisation du monde contemporain. Il montre aussi comment l'écriture devient un outil de résistance poétique, un espace d'expression où l'intériorité rencontre le politique.

« C'était trop pour rester muet. »

Cette phrase en marge de la page prend ici tout son sens : il ne s'agit plus seulement de percevoir, mais de parler, dénoncer, nommer ce qui détruit le vivant.

POURQUOI
LES HOMMES
S'OBSTINENT-
ILS À FAIRE
POUSSER DU
BÉTON JUSQUE
DANS LEURS
COEURS ?
OÙ SONT LES

IN
V
A
N
T
?

Annexe A.5 - Journal d'endurance et affirmation colorée

Datée des 28 et 29 octobre 2024, cette double page juxtapose un journal introspectif dense et une phrase manifeste :

À gauche, l'écriture manuscrite déroule une réflexion sur le doute, le rapport à l'incertitude, la perte de repères, les liens humains comme boussoles. L'écrit devient un ancrage, un moyen de continuer malgré la fatigue et les ruptures.

À droite, une affirmation visuelle s'impose, renforcée par une typographie expressive et colorée. Le mot « fleurir », tracé à la main, prend un relief presque physique.

« Parfois, écrire “fleurir” suffit à tenir debout. Je n'avais que ça. Et c'était assez. »

Ce fragment témoigne d'une écriture de survie, de beauté, et de soin. Il incarne l'emprise positive sur le monde sensible, dans un moment où dire le mot juste — fleurir — peut suffire à tenir debout.

le 28 octobre 2021

des jours se suivent, ne se ressemblent pas,
et pourtant tous les jours je me demande
si je ne dois pas m'arrêter, rentrer, me reposer
ou repartir vers de nouvelles destinations avant
l'hiver. Hier en discutant avec un français,
j'ai compris que si peine autant sur ce chemin
c'est nécessairement car je n'arrive pas à m'aligner,
à me connecter aux énergies, à moi-même.
Je crois que les connexions humaines me manquent
suffisamment plus. Je n'arrive pas à trouver ma place
ce n'est pas grave mais assez handicapant pour
continuer sereinement la vadrouille.

le 29.10.21

je suis chez Nicolas depuis hier. Je m'y sens relative-
ment bien. J'ai décidé d'y rester jusqu'au 31. Je rejoindrai
ensuite Poto en train. C'est amusant car marcher me
manquait déjà ce matin. Ce qui est complètement
paradoxale avec mes ressentis de ces derniers
jours. J'ai tellement d'appréhension sur le fait de
me sédentariser à nouveau. Mais je sais que c'est
pour la bonne cause. En tout cas, ces dernières
semaines m'ont permises de commencer à faire le
point sur tout ce que j'ai appris. À commencer
par confirmer cet amour du voyage à pied. C'est
définitivement comme ça que je dois découvrir le
monde. Au tout du moins au sol, j'évite le fait
de perdre mon temps, de me laisser guider par
mes besoins, mes envies. Découvrir du voyage, une
culture, un patrimoine, des gens.

JE VEUX
CONTINUER
DE

fleurir

TOUS LES
MATINS

(OUI, MÊME SI JE DOIS RÉSISTER
JUSQU'À LA FIN)

Annexe A.6 - Écriture instinctive et récit de vulnérabilité

Cette double page, datée du 24 septembre 2024, juxtapose une phrase en majuscules noires, et un récit manuscrit plus narratif retraçant une mémoire corporelle douloureuse.

La page de gauche, au style affirmatif, déploie un ressenti brutal. Cette phrase agit comme un éclair d'écriture frontale, surgissant sans filtre. Elle donne à voir la manière dont la vulnérabilité peut se muer en geste d'alerte et en protection.

Sur la page de droite, l'écriture revient sur une mémoire traumatique, réactivée dans un moment de présence au lieu. Le journal devient, un moyen de traiter la peur et de convoquer le souvenir autrement que dans la sidération.

« Ce n'était pas prévu. Mais les mots ont jailli comme ça. D'un coup. »

Cette annexe incarne l'écriture comme geste de retour à soi et de mise en sécurité, dans une écologie du sensible profondément incarnée.

IL A DES YEUX
DE LOUP QUI
N'ATTENDENT
QU'UN COURT
INSTANT DE
VULNÉRABILITÉ
POUR ME
DÉVORER.
IL CHERCHE À
FAIRE DE MOI
SA PROIE.

Le 24.09.24

Motet et Maa.

Je n'aurais pas osé remettre les pieds
ici un jour. Mais tradition oblige,
ou plutôt rituel, je ne commence
jamais une nouvelle aventure sans
passer saluer Madame Atlantique.
C'est un rituel qui s'est installé
(confortablement) dans mon quotidien.
Je commence à accepter ce qui s'est
passé pendant ces vendanges. Un
étrange que ça puisse paraître, j'ai
autant adoré que détesté cet épisode.
Et avec un peu de recul, je crois que
j'ai été victime d'une agression
nouvelle par AK/ou PC (je ne sais pas
comment ça s'écrit). Être en m'apaise
je m'as avec Poncho, que j'avais rencontré
lors de ma saison d'été 2018.

Annexe A.7 - Dessin contemplatif et invitation sensorielle

Cette double page associe deux langages graphiques :

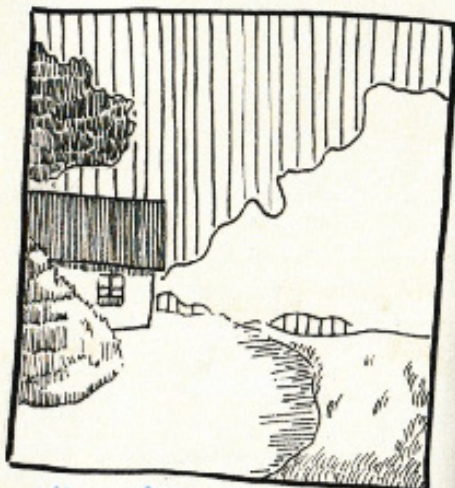
A gauche, un dessin à l'encre minimaliste, aux lignes nettes, évoquant un paysage ouvert et silencieux.

A droite, des nuages colorés, flottants, encadrés par des aplats pastel.

Cette page semble incarner une écoute silencieuse du corps, un recentrage vers l'essentiel : l'espace, le rythme intérieur, la résonance des choses simples. Elle ne décrit rien, mais oriente. C'est une carte intime.

« Je me suis dit que ce serait suffisant. D'aller là. Là où ça bat. »

Ce fragment agit comme un point d'ancrage du projet tout entier : la création comme manière d'habiter le monde en cohérence avec ses propres pulsations.



allez là où vous
vous sentez le plus
vivant.



Annexe A.8 - Dialogue imaginaire et mot manifeste

À gauche, un court dialogue ludique interroge le rythme imposé par le monde contemporain. Un échange imaginaire avec un pingouin met en scène une forme d'alternative existentielle simple mais subversive. Ce jeu poétique questionne les normes productives et réhabilite un temps intérieur, doux, intuitif.

À droite, une phrase construite en grandes lettres manuscrites, soulignées de couleurs vives. Ce mot-manifeste agit comme une invitation à la désobéissance douce, à l'auto-détermination et à l'écoute de ses désirs profonds. Le contraste entre la naïveté graphique (crayons de couleur, tracés simples) et la profondeur du propos renforce la force politique discrète de cette page.

« Créer sa banquise, c'est politique. Même si c'est avec des crayons de couleur. »

Cette page assume une écriture du léger pour parler du profond, où l'imaginaire devient un outil de désobéissance douce et d'autonomie.

- MAIS SI LE PINGOUIN
N'A PAS DE RÉVEIL,
COMMENT SAIT-IL QU'IL
EST L'HEURE?

- LE PINGOUIN SE LÈVE
ET COMMENCE SA
JOURNÉE LORSQU'IL A
FINI DE DORMIR.

- J'AIMERAI ÊTRE UN
PINGOUIN ALORS...

- RIEN NE T'EMPÊCHE DE
L'ÊTRE, CRÉE TOI TÀ
BANQUISE.

ne te
demande
pas ce qui
doit être,
demande toi
ce que tu
veux vraiment

Annexe A.9 - Journal d'anniversaire

À gauche, deux entrées datées du 27 et du 29 juillet 2024 posent les jalons d'un moment de transition intime : marcher sous le cagnard, affronter le regard des autres (et le sien), puis célébrer l'anniversaire de ses 25 ans.

L'écriture, intime et dense, évoque à la fois la fatigue, la reconnaissance, les doutes sur l'avenir et une certaine paix. La parole est fluide, intuitive, sincère. On lit ici une tentative de maintien debout, malgré tout.

À droite, les mots laissent place à des dessins colorés et discrets : une glace, un tournesol étiqueté "Hors sentier", un ticket de cinéma, un thermomètre rose...

C'est un imagier sensible, presque enfantin, qui forme une cartographie affective du moment. Ce désordre apparent (ce que tu appelles "page bordélique") devient une forme de résistance douce : celle de continuer à créer, à observer, à tracer des signes dans la confusion.

« J'ai 25 ans. Et je dessine une glace. C'est peut-être ça, mon geste de résistance. »

Cette page incarne une pensée du fragment, de la douceur comme force, et de la narration de soi dans sa vulnérabilité assumée.

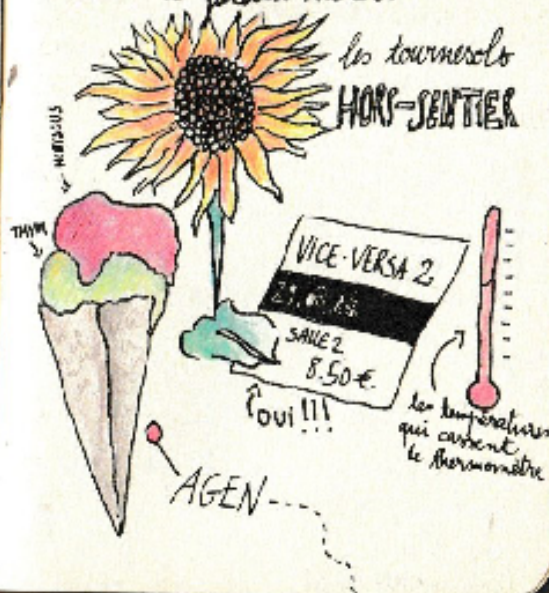
Le 29.07.24

Journal de marche sous le sagnard. Je dois bien avouer que les sensations m'avaient manquées. Marion, Judith et Coline sont bienveillantes et très à l'écoute. L'exercice d'être filmée n'est clairement pas évident, surtout qu'en ce moment je ne suis pas très à l'aise avec mon corps. Alors avoir une caméra braquée sur moi, sans oublier le regard des autres pèlerins, cela fait travailler le lâché-prise. Je ne comprends pas pourquoi je déteste autant mon corps, alors que je suis si fière de pouvoir marcher et surtout vivre tout ce que je vis ! Surtout je suis reconnaissante à la veille de mes 25 ans d'être toujours là, et d'avancer plus ou moins sereinement vers mon futur. Mais pour une fois, je n'ai pas de doute sur le fait que ma vie est encore longue.

Le 29.07.24 AGEN —

Hier j'ai eu 25 ans. Enfin. Je ne pensais pas un jour les atteindre. J'ai eu toute la journée d'émotions assez intense. J'ai beaucoup pensé à eux. Ils m'ont manqué et je dois que j'ai attendu leur appel toute la journée.

Avec du recul, je pense que la tristesse prend moins de place ou alors une autre forme. Un an après le vide abyssal est enfin rempli de couleurs. Ce que je pensais vide et noir est en fait doux, coloré et rayonnant. Il se tient qu'à moi de continuer à enrichir ce jardin secret.



Annexe A.10 - Dilemme existentiel et élan de liberté

Cette double page expose un dilemme fondamental dans une forme directe, presque brute : partir ou rester, s'élancer ou se protéger, incarner sa liberté ou la retarder.

À gauche, la page affirme une prise de risque radicale.

Le langage est sobre, tranché, presque performatif. Il parle d'un saut, d'une bascule.

À droite, la voix du doute, de la prudence. La tension se matérialise dans l'équilibre entre ces deux pages. Ce n'est pas une hésitation, c'est un espace de décision incarné, un moment de bascule mis à plat sur la page.

« J'ai compris que la peur et la liberté peuvent cohabiter. »

L'écriture manuscrite, en capitales noires, affirme une parole intérieure forte, bordée d'hésitations écrites en rouge — comme des murmures ou des garde-fous. La page prend la forme d'un dispositif de clarté : poser les deux voies pour mieux ressentir celle qui appelle

Annexe A.11 - Journal de bascule et déclaration d'amour au vivant

Ces pages, datées du 14 et 22 novembre 2024, marquent une fin et un recommencement. L'écriture est dense, vive, fluide, et témoigne d'une parole libérée par l'expérience.

À gauche, la page est occupée par un journal introspectif du 14.11.24, au bord de la fin apparente du chemin, mais surtout au cœur d'un bouleversement. Le texte évoque l'émotion, la mémoire, le deuil, et surtout le sentiment d'avoir été touchée, déplacée, ouverte.

À droite, un court ajout daté du 22.11.24 constate une reprise de rythme, un retour au quotidien, et pourtant une résistance : la marche te manque, le corps garde la trace, et la transformation continue à infuser. On devine ici que l'itinérance est devenue non seulement un mode de déplacement, mais une manière d'être au monde, qui persiste après l'arrivée.

« Je suis arrivée. Et pourtant, je suis encore en chemin. »

Cette phrase résume la tension entre le point d'arrivée géographique et la transformation intérieure, toujours en cours. Le carnet devient ici espace de transition : du mouvement vers l'ancrage, du silence vers l'ouverture aux autres, du deuil vers la puissance du lien.

le 14.11.24

Ca y est, j'y suis. Au plat et j'y suis.
A l'heure où j'étais en moto, je suis dans
un bus en direction de Bâle. Je suis
arrivé hier à Santiago. J'ai du mal
à expliquer les sentiments qui m'ont
traversés. J'ai souvent été dans ma tête
et ensuite j'ai été hors du vin et de la
sangria avec Gros. C'est étrange car
on s'est investis dans des régions de
frustration semblable à celle que je pour-
rais sentir au plat et qui me traversent
parfois lorsque je pense à mes grands-
parents. C'est peut-être un petit détail qui
a été évité au bout. J'ai vécu ces
165 derniers jours avec comme seul
objectif de continuer à redécouvrir, me
reconnecter et rencontrer les autres. Et
même si je suis sûr d'avoir quelques mots
je suis repartir, j'ai un autre placement
sur moi à l'idée de trop travailler de vivre
mon ce mode de vie qui m'a fait tout de
bien. J'ai encore beaucoup de mal à
pouvoir expliquer ce que j'ai vu la

chance de vivre. J'arrive à retracer la
parcours physique dans les grandes
lignes mais sans plus. Je suppose qu'il
faut laisser insister. Comment expliquer
la puissance des liens noués avec de
parfaits inconnus? Que ce sont ces
liens intimes qui ont fait une
grande partie de mon voyage. Je ne
pourrais pas dire ça un jour, mais j'aim
les hommes. Profondément. Et si, je l'aim
occulte. J'ai appris à en faire une force sur
ce chemin. J'ai découvert que ce que
j'aimais plus que tout, c'est offrir des
sourires et surtout créer des sourires
chez les autres. J'aimais donner de l'espoir
très sous tous les toits que ça se passe.
Que ça soit si facile, mais ça
se passe.

le 13.11.24

Le fait aujourd'hui une soirée qui y suis
malade. Montrer me manque déjà. Change-
ment je ne suis pas si fatigué, et j'ai
plus ou moins gardé le même rythme
que sur les chemins. Mais être accidentaire

Annexe A.12 - Couverture du carnet

Cette image montre la couverture de ton carnet de marche — un objet simple mais profondément signifiant. Elle fonctionne comme une métonymie : un espace d'expression hybride, coloré, spontané, incarné.

Les autocollants évoquent autant de facettes de cette démarche :

“Hors Sentiers” affirme un engagement à sortir des cadres.

“I am creative. What's your superpower?” revendique une créativité joyeuse, libre, assumée.

Le raton-laveur, la surfeuse, la voiture ancienne composent une imagerie décalée, tendre et décentrée : un monde à soi, ouvert au monde.

“Je referme ce mémoire comme on ferme un carnet. Avec gratitude. Hors sentiers. Mais en lien. Et avec l'envie de continuer à marcher, à créer, à transmettre. Autrement. Ensemble.”

Ce dernier fragment agit comme un manifeste doux, un point d'orgue sensible et collectif. Il ne signe pas une fin, mais une transition. Ce n'est pas une annexe comme les autres — c'est une sortie de page. Une ouverture.



Annexe B - Carnet d'Anne Steinlein : foisonnement poétique et inventaire du vivant

Image : Page extraite du carnet de voyage d'Anne Steinlein

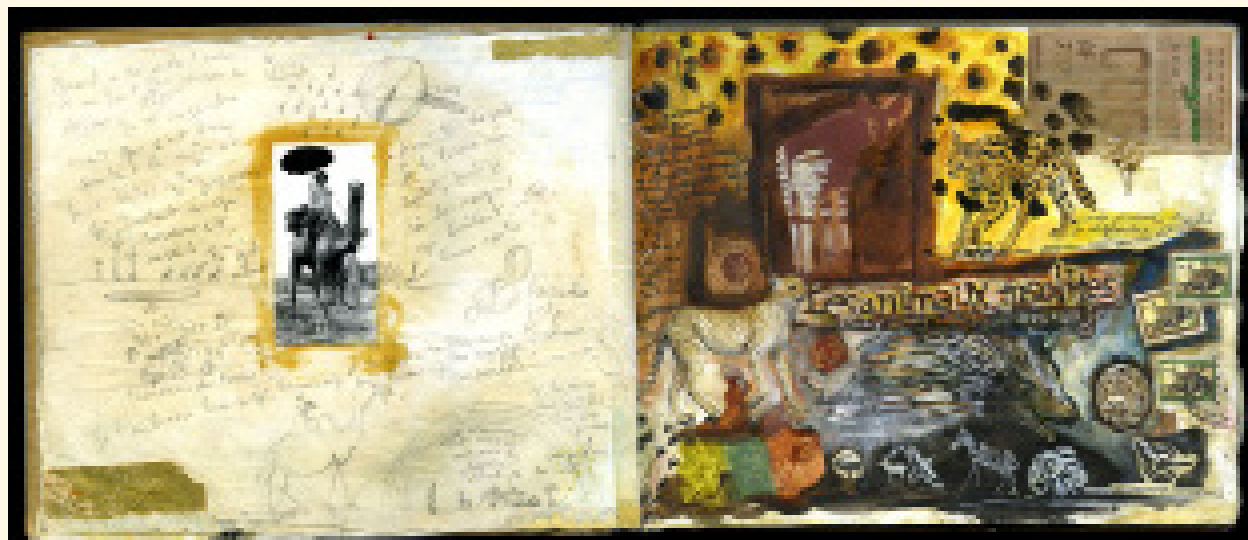
Format de la page : double page scannée, env. 25 x 50 cm (format ouvert)

Source : Anne Steinlein, Carnets Afrique de l'Est, photographie publiée sur Flickr, <https://www.flickr.com/photos/90567283@N02/24417167352/in/album-72157663094853759>

Date de mise en ligne : 15 janvier 2016

Date de consultation : 16 janvier 2025

Utilisation : reproduction à des fins d'analyse dans le cadre académique de ce mémoire (usage pédagogique et critique, sans visée commerciale)



Cette double page d'Anne Steinlein, condense dans une même surface écriture, croquis, collage, peinture, photographie et objets imprimés dans une composition hybride et intuitive.

À gauche, l'espace est plus clair, inachevé, griffonné à la main : esquisses de dromadaires, mots à demi-effacés, silhouettes, palmiers, musiques. Une photographie centrale (homme sur dromadaire avec parapluie) agit comme une mémoire enclenchée, réactivant la narration visuelle autour d'elle. La page prend la forme d'un terrain de germination, d'une mémoire en

cours de formation.

À droite, le foisonnement éclate : animaux, motifs de peaux, tickets, timbres, typographies — tout s'assemble dans une esthétique de la saturation sensible. L'inscription "les animaux insolites" donne une clef de lecture : un inventaire subjectif, un bestiaire personnel.

Anne Steinlein ne documente pas un monde, elle le traverse et le transforme : son geste graphique relève d'un savoir poétique situé, tel que défendu dans ce mémoire. Il ne s'agit pas de restituer, mais de composer un lien avec le vivant.

Annexe B.1 - Audre Lorde : *The Cancer Journals*, écrire depuis le corps exposé

Autrice : Audre Lorde

Titre : *The Cancer Journals*

Édition consultée : San Francisco, Aunt Lute Books, 1980 (rééd. 1997)

Format : essai autobiographique

Langue : anglais

Extraits cités :

« Yet a woman who has one breast and refuses to hide that fact behind a pathetic puff of lambswool [...] is seen as a threat to the ‘morale’ of a breast surgeon’s office ! »

« I refuse to be reduced in my own eyes or in the eyes of others from warrior to mere victim, simply because it might render me a fraction more acceptable or less dangerous to the still complacent, those who believe if you cover up a problem it ceases to exist. I refuse to hide my body simply because it might make a woman-phobic world more comfortable. »

Utilisation : citation et analyse dans le cadre académique de ce mémoire

Dans *The Cancer Journals*, Audre Lorde écrit depuis l'expérience d'une mastectomie, refusant de se soumettre aux injonctions à l'invisibilisation. Elle choisit de ne pas porter de prothèse, et d'affirmer un corps mutilé mais vivant, résistant, présent.

Par cette décision politique, elle expose la violence d'une société patriarcale et normative, qui exige des corps réparés, acceptables, silencieux. En refusant de dissimuler, elle réaffirme le droit de toute femme à habiter son corps dans sa vérité nue, et non dans ce que le confort collectif autorise.

Ce texte, bien que centré sur la maladie, rejoint les logiques de marche et de présence incarnée analysées dans le mémoire. Marcher, écrire, résister : mêmes gestes pour dire je suis là – dans ce corps-là, exactement.

Audre Lorde fait de l'écriture un acte de courage et de dévoilement, une poétique de la présence radicale.

Annexe C - Drift-Walks de Julie Lebel : vidéo-performance d'une poétique du déplacement

Vidéo : Drift-Walks (extrait vidéo du projet chorégraphique)

Format : Vidéo en ligne (durée : 6 min 30 s)

Source : Julie Lebel, Drift-Walks [vidéo], s.d., YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=r4zvNmG70jw>

Date de mise en ligne : 10 novembre 2010

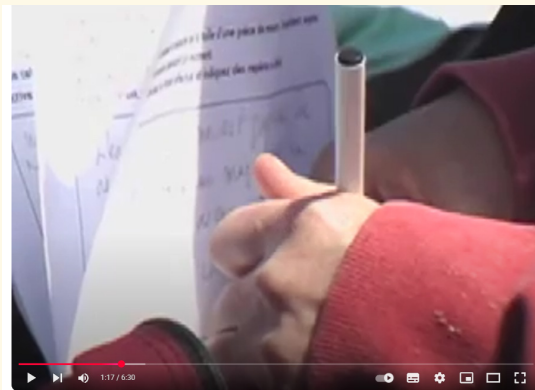
Date de consultation : 20 avril 2025

Utilisation : analyse à visée pédagogique dans le cadre du mémoire (pas de diffusion ou reproduction commerciale)

Cette vidéo donne à voir une mise en corps du projet Drift-Walks, porté par l'artiste Julie Lebel. Filmée en extérieur, la performance alterne entre lenteur, écoute, suspension, et micro-gestes du quotidien. Les corps en mouvement n'occupent pas l'espace spectaculaire, mais s'y inscrivent avec attention et réciprocité.

Le montage fluide, la présence d'enfants, les textures sonores naturelles et la voix off posée participent d'une esthétique du lien, où la marche devient chorégraphie relationnelle. La vidéo agit ainsi comme un manifeste visuel et sensoriel : elle donne à voir ce que signifie "drifter" — se laisser déplacer, ressentir plutôt que performer.

Ce document soutient le propos du mémoire en montrant que la pratique artistique peut ouvrir un espace de perception incarnée, modeste, partagée, et située. Elle fait de la marche un acte d'écoute du monde, plutôt qu'un simple déplacement.



Annexe D - Haïku d'Anne Brousmiche : calligraphie poétique en tension entre mot et matière

Image : Jardin ouvrier cachant la barre d'immeuble des oeillets de poète

Auteur : Anne Brousmiche

Format : Encre sur papier

Source :

<https://www.anne-brousmiche.fr/pages/galerie/calligraphie.html>

Date : 2015

Date de consultation : 20 mars 2025

Utilisation : reproduction à des fins d'analyse dans le cadre académique du mémoire



Cette œuvre mêle texte, abstraction graphique et geste calligraphique dans une composition qui laisse apparaître le mot comme trace, matière, rythme. La phrase centrale — « Jardin ouvrier cachant la barre d'immeuble des oeillets de poète » — agit comme un fragment de récit suspendu, enchâssé dans l'encre.

La tension entre la structure noire, verticale, presque architecturale, et l'effacement progressif du mot évoque une poétique du lieu : entre urbanité et végétal, rigueur et souffle. Le langage n'est pas ici purement communicatif : il devient forme sensible, à la fois lue, vue et ressentie. Dans le cadre de ce mémoire, cette pièce d'Anne Brousmiche illustre la manière dont le mot peut devenir geste, paysage ou silence, et comment l'inscription manuelle participe d'une pratique poétique du visible — située, matérielle, engagée.

Annexe E - Terrain vague à usage poétique : activation sensible d'un lieu à l'abandon

Titre : Terrain vague à usage poétique

Artiste : Tatiana Patchama

Format : Installation / parcours artistique in situ

Date : 2015

Date de consultation : 21 mai 2025

Utilisation : reproduction à des fins d'analyse dans le cadre académique du mémoire



Cette œuvre consiste en une intervention discrète mais affirmée dans un espace délaissé, en friche. Par des gestes simples – signalétiques poétiques, installations éphémères, invitations à la déambulation – Tatiana Patchama transforme un terrain vague en espace sensible, habité autrement.



Annexe F - Micheline Rambaud : récit d'altitude et écriture du dépassement

Autrice : Micheline Rambaud

Titre : *Voyage sans retour*

Format : Extrait de récit consulté en ligne

Date : 1993

Date de consultation : 15 mars 2025

Source : Rambaud, M. (1993). *Voyage sans retour*. Paris : Éditions du Félin.

Extrait disponible sur FFME iMag : https://ffme-imag.fr/rencontres_7/micheline-rambaud-raconte-la-premiere-expedition-feminine-en-himalaya

Utilisation : citation et reproduction à des fins pédagogiques dans le cadre du mémoire

« Je ne parle qu'en mon nom. En ce qui me concerne, cette tragédie est un des chapitres de notre aventure. Cela reste malgré tout une expérience fabuleuse, et je ne l'oublierai jamais, notamment, pour ce qu'elle m'a appris. Car le vaste clos qu'est une expédition himalayenne, est une école formidable. Si on y ajoute qu'il faut aller au-delà de soi, continuer d'avancer malgré la fatigue, la pluie ou la soif au long de chemins ruisselants d'une eau polluée qu'on ne peut pas boire, que l'on s'enrichit de rencontres au long des routes avec les femmes sherpanis et les sherpas... Et tous ces souvenirs sur un fond de montagnes extraordinaires, c'est une chance dans une existence. Une chose est sûre, la femme que je suis aujourd'hui, je la dois pour beaucoup à la montagne mais aussi à cette expédition. »

Dans cet extrait issu de *Voyage sans retour*, Micheline Rambaud revient sur une expédition pionnière menée en Himalaya par une équipe exclusivement féminine. L'écriture, précise et engagée, mêle récit de terrain, réflexions sensibles et puissance d'évocation.

Ce texte montre comment la marche et l'effort deviennent expérience existentielle : franchir une montagne, c'est aussi traverser ses peurs, affronter ses limites, tisser un lien intime avec le monde. Micheline Rambaud donne ici voix à un récit de femme en mouvement, qui conjugue subjectivité, engagement corporel, et mémoire du réel. Elle fait de la narration un espace de résistance et de transmission.

Annexe G - Lauriane Miara : *Une histoire à dormir debout*, fragment illustré d'un récit poétique

Artiste : Lauriane Miara (@laurianemiar)

Titre de l'oeuvre : *Une histoire à dormir debout*

Format : Publication illustrée sur Instagram

Source : https://www.instagram.com/p/DJqaVDho2bk/?img_index=17

Date de publication : 15 mai 2025

Date de consultation : 16 mai 2025

Utilisation : reproduction à des fins pédagogiques et analytiques dans le cadre de ce mémoire









Cette publication de Lauriane Miara mêle texte poétique, dessin numérique et narration fragmentaire. À la croisée du conte, de l'auto-fiction et du collage visuel, l'image crée un espace entre veille et rêve, récit et sensation. Le geste artistique s'y affirme comme un outil de présence au monde et à soi, mais aussi comme une manière douce de résister.

L'œuvre illustre la démarche défendue dans ce mémoire : l'écriture et l'image comme lieux de transformation, de perception affinée et de relecture du réel. À travers un langage visuel accessible mais chargé d'échos sensibles, Lauriane Miara explore une forme d'écologie du regard, à la fois intime, politique et poétique.

Annexe H - Greta Thunberg : journal de route d'un engagement climatique incarné

Autrice : Greta Thunberg

Titre : Six months on a planet in crisis: Greta Thunberg's travel diary from the U.S. to Davos

Format : Article / journal de bord publié en ligne

Source :

Thunberg, G. (2020, 10 juillet). TIME. <https://time.com/5863684/greta-thunberg-diary-climate-crisis/>

Date de publication : 10 juillet 2020

Date de consultation : 5 mai 2025

Utilisation : Citation et analyse à des fins pédagogiques dans le cadre du mémoire

« After 14 days at sea we sailed past the Statue of Liberty, stepped ashore in Manhattan and took the red subway line uptown towards Central Park. My sea legs were shaking and all the impressions from people, scents, and noises became almost impossible to take in. »

« Presidents, prime ministers, kings, and princesses, all come up to me to chat. People recognize me and suddenly see their opportunity to get a selfie which later they can post on their Instagram – with the caption #savetheplanet. Perhaps it makes them forget the shame of their generation letting all future generations down. I guess maybe it helps them to sleep at night. »

« I've never been angry in public. I've barely even been angry at home. But this time I've decided that I have to make the most out of the speech. »

Dans cet article publié par le magazine TIME, Greta Thunberg partage un journal de bord personnel, retraçant six mois de voyage militant entre les États-Unis et l'Europe. À travers ses mots sobres mais déterminés, elle décrit les lieux traversés, les gens rencontrés, les tensions politiques et les choix radicaux posés pour rester en cohérence avec ses valeurs.

Ce texte se distingue par la cohabitation entre le récit intime et la portée politique : on y lit la fatigue, la colère, mais aussi l'espoir et l'attention aux détails. L'acte de voyager devient un geste engagé, une épreuve du corps au service d'une lutte planétaire.

Thunberg fait de l'écriture un espace de positionnement éthique — exactement ce que ce mémoire explore dans le cadre de la recherche-crédation située.

C'est un récit où le déplacement physique est aussi une manière de résister, d'alerter et de transmettre.

Annexe I - Page de carnet anonyme : croître intérieurement, entre collage et silence

Auteur·rice : Anonyme

Titre : Sans titre (I could grow so much if I just let myself)

Format : Double page de carnet artistique (collage + dessin)

Source : Image trouvée sur Pinterest <https://in.pinterest.com/pin/88735055151838419>

Date de consultation : 29 avril 2025

Utilisation : reproduction à des fins pédagogiques et analytiques dans le cadre de ce mémoire



Ce carnet anonyme combine collage photographique, découpe et phrase manuscrite dans une composition visuelle silencieuse, mais évocatrice. À gauche, le corps d'une femme est recouvert de fleurs, fusionnant le végétal et l'humain ; à droite, une silhouette découpée contient les mots : « I could grow so much if I just let myself. »

Ce diptyque visuel active une poétique de la transformation intérieure, où le corps devient terrain de croissance, d'accueil et de puissance douce. Il traduit un dialogue entre vide et excès, entre le visible (chair, fleurs) et le possible (forme absente, texte intime).

Ce geste graphique fait écho aux pratiques explorées dans ce mémoire : créer comme on s'accorde à soi, à son propre rythme, à ses silences fertiles. La page devient ici un espace d'énonciation sensible, intime et politique tout à la fois.

Annexe J - Wild : marcher pour recoller les morceaux

Titre : Wild

Réalisateur : Jean-Marc Vallée

Scénario : Nick Hornby, d'après les mémoires de Cheryl Strayed (Wild: From Lost to Found on the Pacific Crest Trail)

Format : Film de fiction, 1h55

Pays : États-Unis

Production : Fox Searchlight Pictures, 2014

Date de consultation : 14 février 2025

Utilisation : analyse à visée pédagogique dans le cadre académique du mémoire

Le film retrace l'histoire réelle de Cheryl Strayed, qui décide de marcher seule sur le Pacific Crest Trail pour se reconstruire après une série de pertes et de traumatismes. La marche devient ici un processus initiatique, sensoriel et psychique.

Le film juxtapose le paysage aride et vaste avec les éclats du passé, dans une narration fragmentaire, introspective. Wild donne à voir une écriture du corps en mouvement, où chaque pas est un acte de survie et de réappropriation de soi.

C'est une traversée poétique : marcher, c'est écrire une mémoire nouvelle sur un sol réel, en laissant le paysage transformer ce qui reste.

Wild illustre puissamment ce que ce mémoire défend : la marche comme narration incarnée, lente et située, capable d'articuler perte, récit et création.

Annexe K - Annie Dillard : écrire pour apprendre à voir

Autrice : Annie Dillard

Titre : Pèlerinage à Tinker Creek

Traduction : Brice Matthieussent (depuis l'anglais, États-Unis)

Éditeur : Arthaud, 2021

Page citée : p. 12

Utilisation : citation et analyse à des fins pédagogiques dans le cadre du mémoire

« Il ne sauta pas ; je m'approchai furtivement. Finalement, je m'agenouillais sur l'herbe morte de l'île, perdue, stupéfaite, fixant la grenouille dans le ruisseau à seulement un mètre de moi. C'était une toute petite grenouille aux yeux larges et ternes. Et juste au moment où je la regardais, elle s'affaissa lentement et commença à se flétrir. L'esprit disparut de ses yeux comme soufflé. »

Dans cet extrait de Pèlerinage à Tinker Creek, Annie Dillard propose une écriture contemplative, attentive, dense, mêlant science naturelle, spiritualité et expérience sensible. Dès les premières pages, elle affirme : « Je suis venue ici pour voir ce que je pouvais voir. »

Cette phrase manifeste une posture d'observation radicale du monde, au plus près du vivant, de l'infime, de l'éphémère. L'écriture devient un acte d'attention, une forme de présence au réel — lente, précise, ouverte.

Ce texte soutient l'un des fils rouges du mémoire : écrire pour habiter, pour nommer sans enfermer, pour traverser le monde avec la délicatesse de qui sait qu'il est vivant.

Annexe L - Anna Boghiguian : A Myth (1994), récit fragmentaire et geste nomade

Artiste : Anna Boghiguian

Titre : A Myth

Date : 1994

Format : Carnet, 30 pages

Technique : Techniques mixtes sur papier

Collection : Collection de l'artiste

Crédits image : Rainer Iglar, Anna Boghiguian

Source : <https://awarewomenartists.com/artiste/anna-boghiguian/>

Date de consultation : 11 mai 2025

Utilisation : reproduction et analyse à visée pédagogique dans le cadre de ce mémoire



Ce carnet d'Anna Boghiguian matérialise une forme de narration éclatée, entre mémoire, mythe et politique. À travers des collages, dessins, bribes de texte, A Myth déploie un langage visuel fragmentaire qui interroge les tensions entre histoire collective et expérience personnelle.

Réalisé en techniques mixtes sur 30 pages, le carnet fonctionne comme un laboratoire de pensée en mouvement, où la marche, le déplacement et la lecture du monde s'incarnent dans des formes ouvertes, poétiques, inclassables.

Cette œuvre s'inscrit pleinement dans le propos de ce mémoire : le carnet comme espace de récit sensible, de résistance au linéaire, et de fabrication de sens situé. Anna Boghiguian compose des savoirs incarnés, entre le mythe intime

Annexe M - Sophie Calle : *Suite Vénitienne* (1980), traquer pour écrire le réel

Artiste : Sophie Calle

Titre : Suite Vénitienne

Date : 1980

Format : Texte, photographies et enquête performative

Source : Galerie Perrotin

https://www.perrotin.com/fr/artists/Sophie_Calle/1/suite-venitienne/14586

Date de consultation : 24 mai 2025

Utilisation : reproduction à des fins analytiques et pédagogiques dans le cadre de ce mémoire

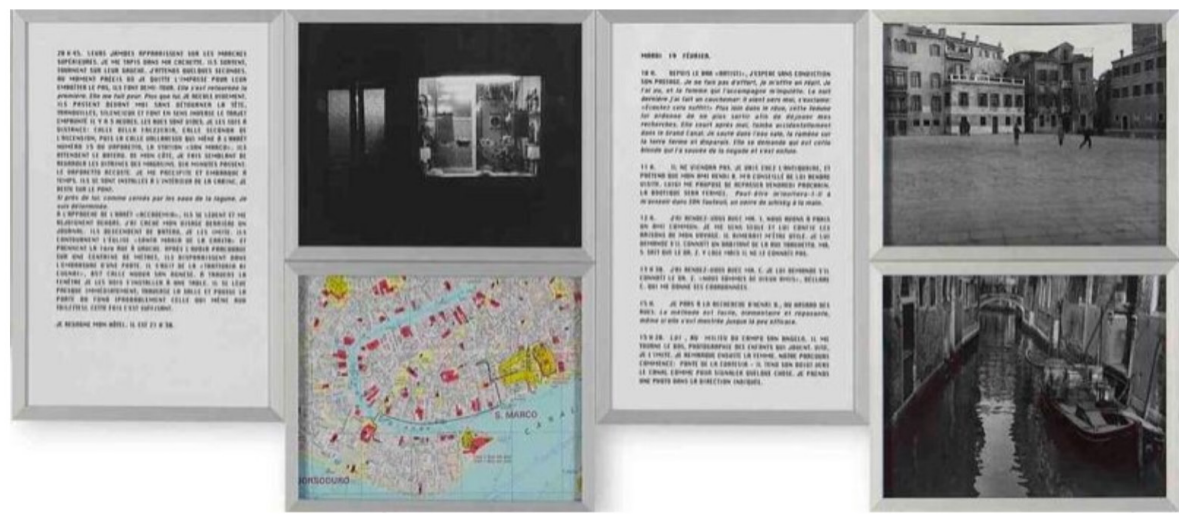


Dans cette œuvre fondatrice, Sophie Calle suit un homme (Henri B.) jusqu'à Venise sans qu'il en ait connaissance. Elle documente sa filature à travers des photographies, des notes, des fragments de pensées.

Suite Vénitienne fait du déplacement urbain une quête sensible et obsessionnelle, où la marche devient moyen d'approche du réel, et l'observation une écriture.

Ce projet hybride entre art conceptuel, performance et récit autofictionnel, transforme la ville en surface narrative. L'enquête n'est pas policière, mais poétique : il s'agit de composer un récit avec l'ordinaire, les temps morts, les hésitations.

L'œuvre rejoint les enjeux de ce mémoire en tant que forme de récit situé, où le corps et le regard orientent l'écriture du monde. Sophie Calle ne cherche pas tant à comprendre qu'à ressentir en marchant, en regardant, en traçant.



Annexe N - Mary Oliver : *I Happened to Be Standing*, la présence comme acte poétique

Autrice : Mary Oliver

Titre du poème : *I Happened to Be Standing*

Recueil : *A Thousand Mornings*

Éditeur : Penguin Press, 2012

Source en ligne :

<https://wexnermedical.osu.edu/-/media/files/wexnermedical/patient-care/patient-and-visitor-guide/patient-support-services/spiritual-and-pastoral-care/poems/i-happened-to-be-standing-by-mary-oliver.pdf>

Date de consultation : 22 mars 2025

Utilisation : reproduction d'extrait à des fins d'analyse pédagogique dans le cadre du mémoire

« I know I can walk through the world, along the shore or under the trees, with my mind filled with things of little importance, in full self-attendance. A condition I can't really call being alive. »

Dans ce poème, Mary Oliver évoque l'expérience de s'arrêter, d'être simplement là, au bord d'un champ. Elle constate que l'esprit peut être rempli de pensées « de peu d'importance », et que cette distraction empêche d'habiter vraiment le moment.

Le vers « *A condition I can't really call being alive* » nomme avec justesse l'écart entre la présence physique et la présence vécue. Par contraste, le fait de s'arrêter devient un acte de résistance douce, une manière de revenir au monde, au vivant, à soi.

Ce poème entre en résonance avec le cœur de ton mémoire : il montre que la marche, l'écoute ou la contemplation ne sont pas des fuites du réel, mais des façons d'y entrer pleinement. Il fait du rien un lieu d'intensité.

Annexe O - Mary Oliver : Wild Geese, un appel au vivant depuis le corps

Autrice : Mary Oliver

Titre du poème : Wild Geese

Recueil : Dream Work

Éditeur : Atlantic Monthly Press, 1986

Source consultée :

<https://www.goodreads.com/quotes/24015-you-do-not-have-to-be-good-you-do-not>

Date de consultation : 22 mars 2025

Utilisation : citation d'un extrait à des fins pédagogiques et analytiques dans le cadre de ce mémoire

« You do not have to be good. You do not have to walk on your knees for a hundred miles through the desert repenting. You only have to let the soft animal of your body love what it loves. »

Ce poème emblématique de Mary Oliver commence par un refus : celui de la pénitence, de la culpabilité, de l'effort pour mériter l'existence. Il affirme au contraire une forme d'acceptation radicale, en lien avec le corps :

*« You only have to let the soft animal
of your body love what it loves. »*

Cette phrase simple et puissante replace le corps comme lieu légitime du désir, de l'amour, de la présence, sans justification. Le poème s'élargit ensuite à la nature, à l'appartenance au monde, à la fraternité silencieuse du vivant.

Il entre en résonance directe avec les notions développées dans ce mémoire : une poétique du soin, du déplacement intérieur, de la désobéissance douce. Marcher, créer, sentir — non pas pour être "bonne", mais pour être vivante.

Annexe P - Alexia Winterhalter : dessin-poème en suspension

Artiste : Alexia Winterhalter (@alexiawinterhalter)

Titre : 239/365

Format : Illustration publiée sur Instagram

Date de publication : 4 avril 2024

Source : https://www.instagram.com/p/C5V_7DuiH2i/

Date de consultation : 30 mars 2025

Utilisation : reproduction à des fins pédagogiques et analytiques dans le cadre de ce mémoire



Dans cette illustration délicate, Alexia Winterhalter superpose une figure allongée à des fragments de phrases, d'objets et de sensations. L'image fonctionne comme un récit suspendu : on n'en lit pas toute l'histoire, mais on en reçoit le rythme, l'atmosphère, le souffle.

Cette œuvre rejoint les enjeux de ce mémoire par son attention à la perception flottante, au récit non linéaire, à l'énonciation douce. Elle met en image une forme d'écoute intérieure, qui choisit la lenteur et la discontinuité comme mode de narration.

Annexe Q - Marie Albert : Rando solo, guide féministe d'émancipation en marche

Autrice : Marie Albert

Illustratrice : Mylène Dagnet

Titre : Rando solo – Le guide féministe

Éditeur : Gallimard, collection “Voyager avec”, 2025

Source consultée :

<https://mariealbert.info/2025/05/08/rando-solo-le-guide-feministe-%F0%9F%93%9A-parait-chez-gallimard/>

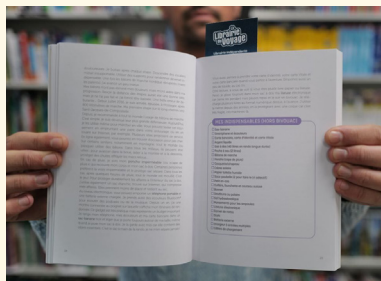
Date de consultation : 20 mai 2025

Utilisation : référence à des fins analytiques dans le cadre académique du mémoire

Ce guide écrit par Marie Albert propose une approche féministe, libre et incarnée de la marche en solitaire. Pensé comme un outil d'autonomie, le livre mêle conseils pratiques, réflexions politiques, récits sensibles et encouragements adressés aux femmes qui veulent partir seules.

Le corps, la peur, l'équipement, les regards extérieurs, le plaisir, la cartographie du ressenti — tout y est abordé sans fard, dans une écriture directe, chaleureuse et militante.

Ce guide ne se contente pas d'indiquer un chemin : il crée les conditions de départs possibles.



Annexe R - Radio Camino : journal numérique de la marche au long cours

Titre : Radio Camino

Format : Site personnel et plateforme de récits de marche

Autrice : Nathalie (pèlerine et autrice du blog)

Source : <https://www.radiocamino.net/>

Date de consultation : 18 janvier 2025

Utilisation : analyse et citation à visée pédagogique dans le cadre de ce mémoire

Radio Camino est un blog personnel de randonnée né du chemin de Compostelle, tenu depuis plus d'une décennie par Nathalie, pèlerine, randonneuse et conteuse du quotidien. Le site rassemble récits, conseils, réflexions et vidéos, à mi-chemin entre carnet de bord, guide de terrain et témoignage spirituel.

La démarche est profondément incarnée : écrire après avoir marché, transmettre depuis l'expérience vécue, partager ses doutes, ses douleurs, ses émerveillements. L'écriture est modeste, sincère, ancrée dans le terrain.

Radio Camino illustre l'une des intuitions centrales du mémoire : le récit de marche comme outil de transmission poétique, entre journal subjectif et savoir situé. Ce site ne cartographie pas seulement des sentiers — il trace des liens entre corps, paysages et voix intérieures.



**RadioCamino**
Sur le chemin de Saint Jacques de Compostelle

Le bonheur n'est pas au bout du chemin.
Le bonheur, c'est le chemin

A PROPOS DE CE SITEALLEMAGNEBELGIQUEPAR VIZÉLAYPAR LE PUY-EN-VELAYPAR TOURSESPAGNEPORTUGAL

A propos de ce site

Radio Camino » A propos de ce site

RadioCamino, le site qui vous met en Chemin !

Ce site vous invite à partir sur les chemins menant vers Saint Jacques de Compostelle (ou vers un autre but), pour un jour, une semaine, un mois ou plus...

Vous rêvez d'être pèlerin ? Mettez-vous en route, à pied ou à vélo : en Belgique, en France et même dans chaque pays d'Europe, il y a un chemin de Saint Jacques près de chez vous ! Ces itinéraires (voir le menu supérieur) sont décrits en détail au fur et à mesure que je les découvre.

Pour me suivre :

En consultant le blog, vous trouverez des conseils, anecdotes, photos, qui, je l'espère, vous donneront envie de partir vers Compostelle, Rome, Assise, le Mont Saint Michel, Rocamadour, Trondheim ou au-delà...

Sur la page Facebook, le compte Instagram et la chaîne YouTube de RadioCamino, suivez mon chemin en direct et retrouvez toute l'année des infos pour les pèlerins.

Vous préférez m'écouter en marchant ? Suivez mon Podcast « RadioCamino, le podcast qui vous met en Chemin », accessible sur Spotify, Apple Podcast et d'autres plateformes.

Annexe S - La Mariée de Johann Curtz :
hommage visuel à la marche interrompue de Pippa Bacca

Réalisateur : Johann Curtz

Performeuse : Pippa Bacca

Titre : La Mariée

Format : Film documentaire (16 min)

Production : Le Fresnoy – Studio national des arts contemporains

Année : 2012

Source : Disponible sur Tënk

<https://www.on-tenk.com/fr/documentaires/arts/la-mariee>

Date de consultation : 20 mai 2025

Utilisation : visionnage à des fins analytiques dans le cadre académique du mémoire



Ce film rend hommage à la performance de Pippa Bacca, artiste italienne assassinée en 2008 alors qu'elle parcourait en autostop un trajet symbolique entre Milan et Jérusalem, vêtue d'une robe de mariée. Son projet, intitulé Brides on Tour, visait à porter un message de paix, de vulnérabilité offerte et de confiance entre peuples.

La Mariée de Johann Curtz n'est pas une reconstitution, mais une interprétation visuelle et poétique de cette démarche interrompue. À travers des images lentes et suspendues, une femme anonyme marche, seule, dans des espaces vides, vêtue d'une robe blanche. Le corps devient mémoire, trace, réactivation silencieuse.

Ce film donne sens à la disparition de Pippa Bacca en prolongeant son geste, en le réinscrivant dans un espace artistique, chorégraphique et méditatif. Il agit comme un rite cinématographique de réparation : non pas effacer la violence, mais la traverser par l'art.

Annexe T - Ni les Femmes ni la Terre ! : carnet collectif de lutte et de réenchantement

Titre : Ni les Femmes ni la Terre ! / ¡Ni las Mujeres, ni la Tierra!

Format : Carnet de voyage en ligne (texte, images, récits, cartographies sensibles)

Collectif : Féministes en mouvement (France / Amérique latine)

Source : <https://nilesfemmesnilaterre.weebly.com/carnet-de-voyage>

Date de consultation : 20 mai 2025

Utilisation : consultation et citation à des fins pédagogiques dans le cadre du mémoire

Ce carnet de route collectif retrace les itinérances militantes de plusieurs femmes engagées dans la défense des droits féminins et de l'environnement, à travers l'Amérique latine et l'Europe. On y trouve récits de rencontres, dessins, témoignages audio, cartographies sensibles et photographies, dans une forme ouverte mêlant art, politique et vie vécue.

Le titre même de l'initiative, Ni les Femmes ni la Terre !, proclame un refus de la domination sous toutes ses formes. Le carnet donne à voir une écologie incarnée, située, féministe, où la marche devient à la fois recherche, écoute, résistance et soin.

Cette ressource illustre parfaitement les enjeux du mémoire : créer des formes narratives collectives, sensibles et situées, à partir du déplacement, du terrain, de la parole partagée. C'est une poïétique du lien et du territoire vécu.

Annexe U - Kubra Khademi : *Armor*, marcher en armure comme acte de dévoilement

Artiste : Kubra Khademi

Titre de la performance : *Armor*

Date : 2015

Lieu : Kaboul, Afghanistan

Format : Performance dans l'espace public (marche + costume sculpté)

Source : <https://www.youtube.com/watch?v=EbdYmQ8eN9E>

Date de consultation : 17 avril 2025

Utilisation : analyse à visée critique et pédagogique dans le cadre de ce mémoire.



Le 8 février 2015, Kubra Khademi traverse à pied une rue de Kaboul vêtue d'une armure métallique moulant ses seins, ses fesses et son sexe, fabriquée sur mesure. Par cette marche silencieuse et provocante, elle dénonce le harcèlement de rue subi quotidiennement par les femmes en Afghanistan.

Cette action minimaliste – marcher – devient un acte public

de rupture, une intervention politique dans l'espace urbain masculinisé. L'armure ne protège pas : elle rend visible, rend tangible l'exposition permanente du corps féminin. Quelques minutes après le début de la performance, Khademi est huée, insultée, menacée, et doit fuir. Elle sera contrainte à l'exil.

Cette performance incarne l'un des axes les plus radicaux du mémoire : la marche comme geste incarné de résistance, de dénonciation, de courage. Ici, marcher n'est pas seulement un déplacement, mais un cri, une insurrection, un risque.

Annexe V - Eva zu Beck : récit de marche, solitude choisie et fabrique d'une liberté contemporaine

Autrice : Eva zu Beck

Format : Chaîne YouTube – récits de voyage, marche en solitaire, introspection filmée

Titre : Eva zu Beck [Chaîne YouTube]

Source : <https://www.youtube.com/@evazubeck>

Date de consultation : 20 avril 2025

Utilisation : analyse à des fins pédagogiques dans le cadre du mémoire



Eva zu Beck •

@evazubeck • 1,85 M d'abonnés • 265 vidéos

I'm a raw adventurer seeking the experience of feeling alive. I live by the words "the world ...plus

[instagram.com/evazubeck](https://www.instagram.com/evazubeck) et 2 autres liens

S'abonner

Accueil Vidéos Shorts Playlists Posts Boutique 🔍

7 Days Horse Trekking ALONE in Mongolia ⋮

2445975 vues • il y a 4 ans

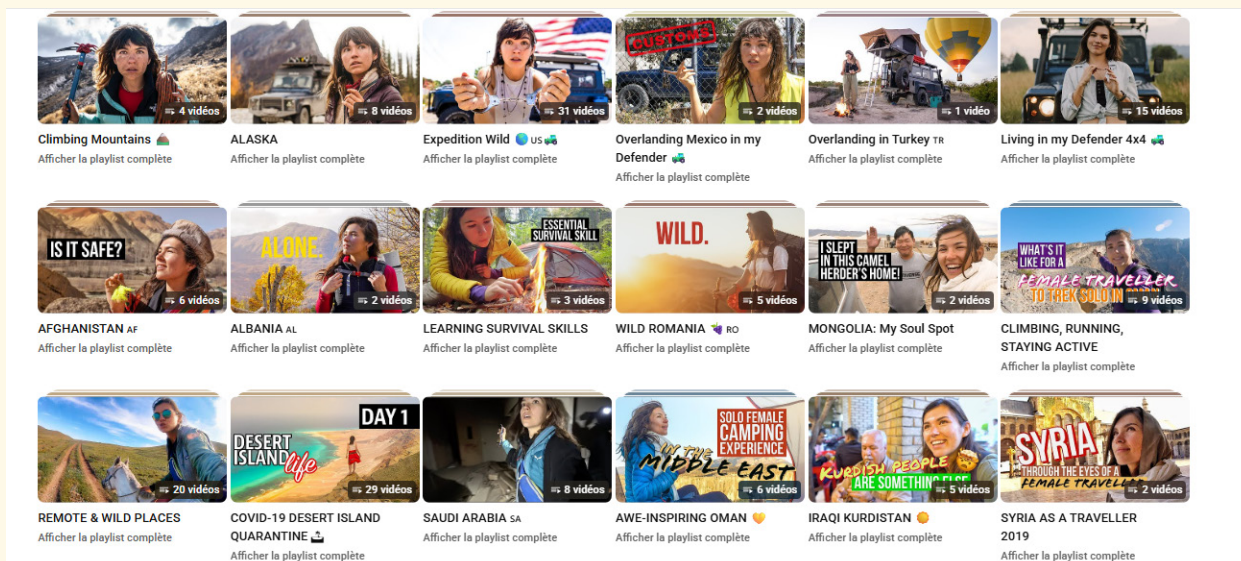
→ Follow me on Instagram for more updates:
<https://www.instagram.com/evazubeck> ✓

→ Sign up to my Patreon: <https://www.patreon.com/evazubeck> ✓

This is 100% my CRAZIEST adventure ever. Almost didn't make it 😅

...
LIRE LA SUITE





À travers sa chaîne, Eva zu Beck documente ses itinérances solitaires – souvent à pied, à vélo ou dans des habitats mobiles – dans des paysages à forte charge symbolique : désert, steppe, montagnes, forêts nordiques... Ses vidéos alternent récits personnels, silences contemplatifs et interrogations existentielles.

Si ces narrations vidéo constituent des formes sensibles et incarnées de journal poétique, elles participent aussi à la construction d'une norme contemporaine de la liberté "par le départ". Eva zu Beck devient figure de référence dans une culture numérique qui valorise l'autonomie, la déconnexion, le courage individuel — parfois sans interroger suffisamment les privilèges, conditions matérielles ou exclusions que ce modèle implique.

Ce double mouvement — sensible et normatif — en fait un objet d'étude pertinent pour ce mémoire : comment raconter une marche libre, tout en interrogeant les récits dominants de la liberté ?

Ses récits visuels, entre sincérité et mise en scène, modèlent une liberté désirable, mais parfois idéalisée.

Annexe W - Laurie Thornton : *Mind Where You Walk*, une invitation à penser avec les pieds

Artiste : Laurie Thornton

Titre : *Mind Where You Walk*

Date : s.d. (publication en ligne)

Format : œuvre performative / vidéo / projet artistique situé (support variable)

Source consultée :

<https://www.walkingartistsnetwork.org/2021/06/18/her-body-keeps-moving-by-laurie-thornton/>

Date de consultation : 3 avril 2025

Utilisation : consultation et analyse à visée pédagogique dans le cadre du mémoire

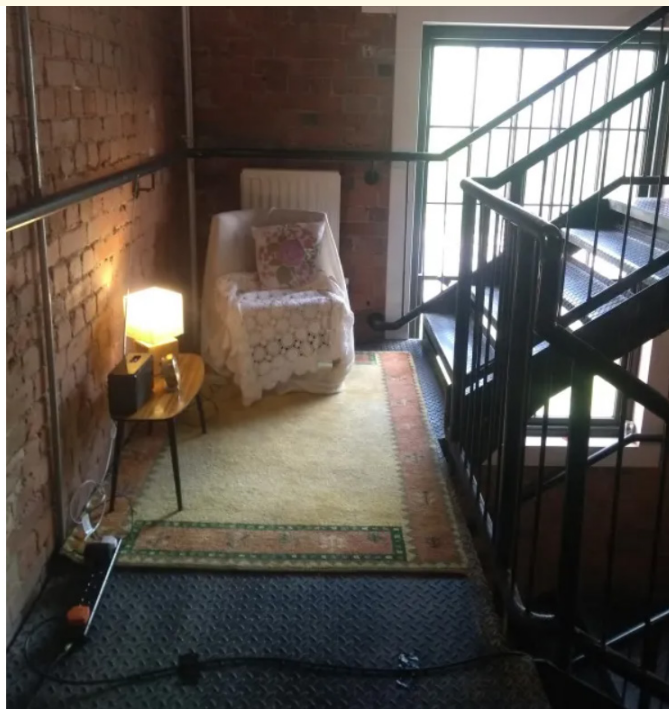


Mind Where You Walk est un projet artistique de Laurie Thornton invitant à pratiquer la marche comme acte d'attention, de lenteur et de présence située. Entre performance, consigne poétique et écologie sensorielle, l'œuvre explore les effets du déplacement conscient sur la perception du monde.

Par sa forme ouverte — souvent accompagnée d'un journal de terrain, de textes courts ou d'enregistrements sonores — ce travail s'inscrit dans une tradition de l'art marcheur, tout en s'en détachant par son refus du spectaculaire ou du récit héroïque.

Laurie Thornton propose une politique de la douceur, où marcher devient un outil de soin, de mémoire, d'écoute. L'œuvre rejoint ici l'axe central du mémoire : penser le geste de marcher comme un langage poétique, qui donne forme à la relation au lieu, au temps, au corps, à l'autre.

Mind where you walk : une consigne, un avertissement, une invitation. Marcher, oui, mais avec la pensée allumée sous les pas.



One of the 'vignettes' from 'Mind Where You Walk'.

Annexe X - France Inter : “Je marche seule !” – récit collectif d’une liberté en mouvement

Titre : *Voyage au féminin : “Je marche seule !”*

Émission : Le 18/20 – Le téléphone sonne

Diffuseur : France Inter

Date de diffusion : 16 juillet 2024

Format : Épisode de podcast (en ligne, env. 50 min)

Source :

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-18-20-le-telephone-sonne/le-18-20-le-telephone-sonne-du-mardi-16-juillet-2024-4193256>

Date de consultation : 27 mars 2025

Utilisation : écoute à des fins analytiques dans le cadre du mémoire

Cet épisode de France Inter réunit plusieurs témoignages de femmes parties marcher seules, en France ou ailleurs. Elles y partagent leurs motivations, leurs peurs, leurs stratégies d’autonomie et ce que la solitude permet : une reconquête du corps, du regard, de l’espace.

Le podcastt met en lumière la diversité des récits féminins de marche : d’un côté l’enthousiasme d’une liberté conquise, de l’autre la conscience des violences structurelles et du regard social. Cette tension féconde rejoint les axes du mémoire : comment la marche devient-elle un geste politique et sensible lorsqu’elle est portée par des voix de femmes ?

Ce que donne à entendre cet épisode, c’est une pluralité de récits situés : des corps qui avancent, seuls, mais jamais déconnectés du monde.

Annexe Y - Marche des femmes sur Versailles (1789) : soulèvement populaire au féminin

Titre de l'œuvre : À Versailles, à Versailles – le 5 octobre 1789

Date de l'événement représenté : 5 octobre 1789

Type : Estampe (gravure coloriée)

Collection : Musée Carnavalet – Histoire de Paris

Cote : G.29955

Source : Paris Musées Collections

<https://www.parismuseescollections.paris.fr/fr/musee-carnavalet/oeuvres/a-versaille-a-versaille-du-5-octobre-1789>

Date de consultation : 18 mai 2025

Utilisation : reproduction et analyse dans un cadre académique non commercial



Cette estampe issue des collections du Musée Carnavalet représente un moment clé de l'histoire révolutionnaire : la marche des femmes sur Versailles, le 5 octobre 1789. Parties de Paris à pied, armées de piques et de courage, plusieurs milliers de femmes – notamment des Dames de la Halle – réclament du pain et une réponse politique.

L'image, naïve dans sa facture, donne à voir une énergie collective en mouvement : femmes en marche, cohésion des corps, détermination des visages, et au centre, un canon tracté par des mains féminines. La marche y devient geste révolutionnaire, acte de survie et de puissance. Intégrée à ce mémoire, cette image permet d'inscrire les pratiques contemporaines de la marche féminine (artistiques, poétiques, politiques) dans une généalogie historique : marcher, pour les femmes, fut et reste un acte de conquête de l'espace public.

Elles marchent ensemble, non pour fuir, mais pour faire advenir. Une révolution qui passe par les pieds.

Annexe Z - Isabelle Eberhardt : Journaliers, fragments de route et de solitude

Autrice : Isabelle Eberhardt

Titre : Notes de route : journaliers

Date d'écriture : vers 1900 (publication posthume)

Édition consultée : Bibliothèque Numérique Romande

Format : PDF – texte intégral en accès libre

Source : https://ebooks-bnr.com/ebooks/pdf4/eberhardt_journaliers.pdf

Date de consultation : 30 avril 2025

Utilisation : citation et analyse dans le cadre académique de ce mémoire

Ténès, jeudi 18 septembre 1902, 9 heures matin.

L'automne vient. Un grand vent s'est mis à souffler souvent, et le ciel se couvre de nuages gris. Il pleut aussi parfois. Le vent gémit, comme jadis la bise, là-bas. Notre vie continue monotone, et serait supportable sans l'éternelle question d'argent. Cependant, ici, il y a au moins la sécurité du strict nécessaire.

Dans ces *Notes de route*, Isabelle Eberhardt trace, par bribes, un journal de marche intérieure et géographique, entre désert algérien, errance mystique et quête de liberté absolue. À la fois récit de voyage et méditation poétique, le texte fait émerger une écriture du déplacement radicalement incarnée.

La marche y devient langage existentiel – parfois désespéré, toujours lucide. Loin d'une posture romantique, Isabelle Eberhardt écrit pour tenir debout : dans la poussière, avec la fatigue, au rythme du pas elle est une manière d'habiter autrement le monde, et de s'y perdre un peu.

Intégrer ce texte dans le mémoire, c'est convoquer une figure pionnière d'une marche féminine affranchie, souvent oubliée, mais fondatrice d'une poétique du dehors, de l'entre-deux, du seuil.

Annexe 1 - Transcription de l'entretien avec Mme Jeanne Burgart-Goutal, philosophe et enseignante, réalisé le 19 mai 2025

Alice L'Hotte : Pour commencer, comment est-ce que vous vous définissez entre philosophie, spiritualité, transmission et engagement dans le sensible ? Comment trouvez-vous votre équilibre ?

Jeanne Burgart-Goutal : Ah oui, ça commence fort ! Évidemment, ça évolue au cours du temps. Je pense que si vous m'aviez posé la même question il y a six mois, je n'aurais pas fait la même réponse.

En fait, ce n'est pas vraiment une pirouette de dire ça, mais je fais beaucoup de yoga. Du coup, un des apprentissages du yoga, c'est que l'équilibre est une succession de déséquilibres. Quand on essaie de faire des postures d'équilibre sur un pied ou sur les mains, des trucs comme ça.

Et voilà, ça me parle assez. Je ne sais pas si je trouve un équilibre entre ces différentes activités. Elles prennent des proportions qui sont variables selon les moments.

En fait, généralement, je dis que mon ancrage

principal, c'est l'enseignement de la philo au lycée. Là, depuis quelques années, j'enseigne au lycée dans les quartiers nord de Marseille. Et c'est un positionnement social qui me tient à cœur.

Mais là, il se trouve que je suis en mi-temps annualisé. Donc, j'avais tous mes cours regroupés du 1er septembre au 1er février. Du coup, ça fait quelques mois que je n'ai pas vu d'élèves. Et en fait, je trouve ça assez cool aussi. Je trouve de plus en plus des circulations entre ces différentes activités. Avant, c'était un peu cloisonné de réussir, voire un peu conflictuel, de trouver comment concilier à la fois être prof de philo au sein de l'éducation nationale, qui est une institution quand même vraiment lourde, coercitive, et concilier ça avec tous les moments dans des milieux très alternatifs.

La pratique du yoga, avec des trucs très spirituels, très perchés. Comment concilier ça avec la casquette de philosophe, l'écriture ? Comment concilier cette activité très solitaire avec aussi le besoin de collectif et tout ? Alors,

je n'ai évidemment pas résolu ces questions, mais j'ai l'impression que maintenant, je circule plus librement entre ces activités. Donc, je n'arriverai pas à me définir par l'une d'entre elles.

J'ai l'impression que quand même, le fil directeur, c'est la question de l'engagement social, en fait, elle est première pour moi. Même dans mes livres. C'est pour ça, par exemple, que je n'ai pas fini ma thèse et que j'ai préféré faire un livre à la place.

C'est que je veux écrire pour partager, pour transmettre, pour être lue par plus de personnes que de pauvres personnes dans le jury. Et que je trouve aussi les rôles non graphiques pour faire quelque chose qui puisse toucher un reste public, qui soit accessible.

Et d'où le fait aussi, par exemple, que j'ai fait finalement le choix de ne pas enseigner le yoga parce qu'il y a de fortes chances que ça s'inscrive dans un cadre économique qui ne convient pas, en fait, dans des studios de yoga où il faut payer cher, etc. Ça ne répond pas très bien à la question, mais je ne saurais pas mieux dire.

A.L : Vous avez parlé de circulation, ce

qui fait écho, du coup, à ma deuxième interrogation. Je me posais la question, justement, de la pratique corporelle. Est-ce qu'elle accompagne votre travail de pensées et d'écritures ?

J. B-G : En fait, justement, en ce moment, je tâtonne à la recherche d'articulation entre yoga et écriture. J'ai réfléchi à faire des ateliers là-dessus.

Mais d'abord, il faut que je trouve moi-même et que je teste moi-même. Et en fait, ce n'est vraiment pas évident, parce que je donne l'exemple du yoga, mais j'ai aussi pratiqué avant pas mal de trucs de danse libre. Et j'ai l'impression que c'est quelque chose qui m'a permis d'échapper aux mots.

Et à la fois, je n'aime pas du tout le discours sur lâcher le mental et tout et tout. Et en même temps, il faut aussi avouer que de temps en temps, réussir à accéder à des espaces où on n'est pas dans son tourniquet névrotique, où on n'est pas envahi par le langage, ça fait vraiment du bien. Donc, j'ai l'impression que souvent... Et en plus, dans le milieu du yoga, il y a vraiment une critique très forte du mental, du langage, des mots, souvent super

caricaturale d'ailleurs.

Mais voilà, avec cette idée que les mots nous mettraient à distance de la réalité, du sensible. Et donc moi, ça, je n'y crois pas. Je pense que dans la philosophie et dans la poésie, on peut trouver des usages du langage qui soient sensibles, qui soient authentiques, mais c'est vrai que ce n'est pas si facile que ça à concilier. Et que par exemple, dans le yoga, souvent, quand on atteint des états méditatifs, c'est vrai que souvent, ça ne s'accompagne pas du tout de mots. C'est justement le moment où il y a une espèce d'accès à un truc non-verbal. Et donc, pour l'instant, j'aimerais trouver comment ça s'articule avec l'écriture poétique normalement, parce que ça libère aussi vachement l'imaginaire d'une écriture pas rationnelle, pas maîtrisée, pas argumentative.

Mais pour l'instant, c'est plus des envies que des choses que je pratique vraiment régulièrement. Mais ça m'intéresserait parce que justement, dans ces idées de réconcilier... J'ai remarqué ça aussi, par exemple, dans des ateliers de danse. En fait, tant qu'il faut être vraiment juste dans le corps, après avoir surmonté plein de blocages et d'inhibitions et tout ça, maintenant, je n'ai plus trop de

problèmes.

Mais par contre, quand la personne qui anime l'atelier dit qu'on peut aussi mettre des mots, et bien là, il y a un truc que je trouve très difficile. Mais c'est justement une quête qui m'intéresse beaucoup, de trouver comment on va réussir à connecter le corps et le langage. Mais je trouve que ce n'est pas évident.

A.L : Du coup, je me demandais, par exemple, comment vous pouviez percevoir dans cette idée de recherche corps-langage, l'expérience d'incarner, par exemple, une philosophie.

J.BG : J'ai l'impression qu'en fait, pendant très longtemps, et d'ailleurs, c'est peut-être pour ça que j'ai fait de la philo, ce que j'incarnais mais de façon complètement spontanée, c'était le questionnement. Pas tel ou tel système philosophique, telle ou telle pensée ou théorie, mais vraiment mon rapport au monde, ce qui est très fatigant parfois pour mon entourage. C'est d'être dans cette perplexité, cet étonnement, ce questionnement un peu incessant. Pour ça, je n'avais pas besoin de pratique en particulier. C'est un truc immédiat. Mais du coup, c'est vrai qu'une question que je me posais, en fait, que je me suis posée dès le

début de mes études de philo, quand il y avait un système philosophique qui m'intriguait ou qui m'intéressait ou qui me séduisait, je voyais que je pouvais le saisir intellectuellement, mais que je n'arrivais pas à le vivre. Par exemple, à un moment, je lisais beaucoup de trucs sur Platon et la pensée platonicienne. Je comprenais, j'étais capable de faire une dissert dessus ou je ne sais pas quoi, mais je n'arrivais pas à voir le monde ou à ressentir en platonicienne. Alors, avec des philosophies qui me sont plus proches, par exemple, Nietzsche, il y a eu tout de suite une affinité. Bergson aussi. Mais pour des pensées plus éloignées, je n'y arrivais pas.

Et c'est vrai qu'avec le yoga, quelque chose que je trouve... En fait, le yoga, maintenant, on connaît surtout le côté postural, mais c'est assez récent qu'il y ait des postures dans le yoga. Pendant de nombreux siècles, c'est juste une pratique philosophique et méditative, mais où, justement, l'intégration d'un système philosophique ne passe pas que par la réflexion ou l'argumentation, mais déjà par le dialogue, un peu comme dans la Grèce antique. En fait, il y a cette relation maître-disciple, qui est une relation quotidienne, qui fait qu'en fait, quotidiennement, on intègre

les concepts, les notions, la vision du monde, de l'absolu, de la place de l'humain dans la nature...

En fait, on intègre ça parce que c'est remis en jeu quotidiennement dans une relation de dialogue. Alors ça, dans la transmission en Occident, on ne fait pas ça, mais en tout cas, ça, c'est un des trucs pour incarner. Et aussi parce qu'il y a ce côté, justement, à la fois quotidien, en tout cas régulier, qui crée des nouvelles habitudes.

Et ça, c'est d'ailleurs assez intéressant de voir comment, par exemple, les systèmes philosophiques indiens... Il y a plein de trucs que j'ai trouvé vraiment beaux dès le début, mais que je sentais comme très loin. Et en fait, à force de baigner dedans... Enfin, c'est comme apprendre une nouvelle langue, en fait, vraiment par imprégnation, à force de mariner dans ces pensées-là, de lire et relire les textes et re-relire. C'est comme si ça devient beaucoup plus spontané de percevoir le monde... C'est une rééducation.

Et aussi le fait que ça passe par des pratiques du corps, du souffle, de la présence

à ses émotions. Ça fait aussi qu'on est sur des niveaux d'intégration qui touchent des couches psychiques plus profondes que quand on est juste en train d'argumenter. Et c'est vrai que c'est assez impressionnant de voir comment ce truc de pratique quotidienne va faire qu'on change complètement de bain philosophique. Et même, ça inverse la charge de la preuve. Par exemple, pendant de nombreuses années, quand les profs parlaient d' énergie, machin, truc, je disais, mais de quoi ils parlent ? Attends, ça veut dire quoi, énergie ? C'est quoi tes arguments ? Et il fallait vraiment me prouver que ça existe, alors que maintenant, c'est l'inverse. Maintenant, si quelqu'un me dit ce que je disais il y a dix ans, c'est quoi, énergie, n'importe quoi ? C'est maintenant que ça me paraît une espèce de cécité.

Mais c'est vrai que c'est dans un temps long que ça s'incarne.

A.L : Est-ce que vous pensez que tous ces savoirs sont en lien avec le fait que ce soit une pratique qui est très lente ?

J.B-G : Dans mon expérience, oui. Je ne sais pas

si je peux en tirer des conclusions générales, mais depuis que je suis petite, on m'a toujours donné des surnoms, soit autour de la tortue, l'escargot. J'ai une nièce, quand elle avait cinq ans, elle m'appelait escargot sacré.

C'est vrai que j'ai commencé le yoga par des pratiques qui sont les pratiques les plus à la mode actuellement, genre l'ashtanga ou des pratiques rapides, dynamiques, dans lesquelles je trouvais beaucoup de joie. Mais en même temps, je n'ai pas l'impression d'avoir touché une transformation profonde. C'est après, en allant vers des pratiques beaucoup plus lentes où on a beaucoup plus le temps de ressentir les choses, d'être attentif à des subtilités que personnellement, je suis incapable de sentir quand ça va vite et je suis débordée par la vitesse.

C'est là que ça crée cette attention. J'ai eu l'impression, que par la lenteur, il y a un accès à une forme de présence qui, pour moi, était une sorte de réconciliation avec le monde. Parce que j'ai l'impression que quand on fait beaucoup de philo ou quand on est un peu agité du bocal, c'est comme si nos idées... En tout cas, moi, ça m'a fait ça longtemps.

Enfin, je ne me formulais pas comme ça, mais

rétrospectivement, je me dis que ça allait trop vite dans ma tête pour le monde. Et du coup, je me faisais chier. J'avais l'impression qu'il ne se passait rien, qu'il n'allait jamais rien se passer.

Comme s'il y avait vraiment un décalage entre un rythme mental, cérébral, qui est en plus vachement valorisé et aggravé par l'école, le rythme urbain, et tout, et la réalité. Et que là, d' apprendre... Je pense que même en termes de ondes cérébrales, il y a une sorte de ralentissement qui fait que c'est comme si ça met un peu dans une sorte de consonance, de résonance avec le monde. C'est des thèmes que développe Rosa, par exemple, mais que sans l'avoir lu, un peu intuitivement, dans ces pratiques-là, j'ai eu ce sentiment de ça y est, là, il y a un accordage qui se fait.

Et donc, une capacité de percevoir, de regarder longtemps un paysage, par exemple, sans me dire, c'est bon, là, on fait quoi maintenant ? Et voilà. Et c'est vrai que, par exemple, on n'a pas encore parlé de la marche, mais moi, je fais beaucoup de rando, et j'ai l'impression que même mon rapport à la marche, il a changé grâce à ces pratiques de yoga, qu'avant, je marchais un peu... J'aimais

bien aller vite, faire des journées avec beaucoup de dénivelé, et qu'en fait, maintenant, j'ai un truc beaucoup plus contemplatif, et peut-être que je vieillis aussi, mais contemplatif et un peu mystique dans ce que je vis, dans la marche, qui n'est plus du tout comme quand j'ai commencé à marcher.

A.L : Justement, en parlant de marche, est-ce que, pour vous, le fait qu'une femme marche, encore aujourd'hui, c'est un geste dissident ?

J.B-G : En tout cas, comme quelque chose de courageux et de libérateur, je pense qu'en fait, le côté de rébellion ou de dissidence dépend aussi du milieu dans lequel on est.

Par exemple, c'est vrai que moi, autour de moi, j'ai plein d'amis qui marchent, qui font du vélo, tout ça. Dans ce microcosme-là, on va dire, ça ne semble pas un acte de dissidence ou de rébellion, mais à l'échelle sociale plus générale, ça peut l'être. Mais en tout cas, quoi qu'il en soit, il y a un côté de libération.

Et puis, un truc, moi, je me rends compte, par exemple, que dans ma pratique de la randonnée, en réalité, j'ai été en couple pendant 15 ans avec

un gars qui est un super montagnard. C'est lui qui m'a initiée à la randonnée, parce que moi, je ne faisais pas du tout ça. Ce n'est pas dans ma culture familiale.

Et donc, j'arrivais vachement bien à suivre et à faire des randos, même des randos itinérantes de 3 semaines avec l'attente, tout ça, quand même en pleurant quand c'était trop dur et tout. Mais voilà. Et qu'en fait, après, depuis notre séparation, j'ai découvert que je n'avais aucune autonomie pour organiser moi-même une randonnée.

Donc, il y avait vraiment un truc patriarcal que je n'avais pas capté sur le coup, parce qu'en plus, j'étais jeune et tout ça. Et je sens que c'est un de mes objectifs. D'ailleurs, en juin, je vais faire pour la première fois une rando de plusieurs jours toute seule en montagne, dans les Pyrénées.

Je continue à faire à la journée ou des choses comme ça. Mais il y a une fois où j'ai passé la nuit toute seule. Alors, ce n'était pas vraiment en montagne, c'était les collines vers Aubagne. Et en fait, j'ai flippé. C'était la pleine lune. Je m'apprêtais à passer une nuit merveilleuse dans la nature. Et en réalité, vraiment, j'ai flippé. Au début, j'ai flippé qu'il y ait des gars

qui arrivent. Donc, j'étais en sorte d'hyper-vigilance. Puis après, il y a des sangliers qui ont tué un petit animal près de moi. Et ça, c'est vraiment quelque chose que je vois même avec mes amies qui marchent, qui sont sportives. Le truc de partir toute seule et de passer la nuit toute seule dehors, ce n'est quand même vraiment pas évident. Et c'est vrai que tout ce qu'on se dit, c'est qu'en fait, on n'a pas peur des animaux. En fait, on a peur qu'il y ait des gars qui débarquent.

Je ne sais pas quelle est la probabilité du truc, mais c'est vraiment fou de voir à quel point cette peur, même celle à qui il n'est jamais rien arrivé de grave ou je ne sais pas quoi, c'est quand même un truc.

Et après, une autre histoire à laquelle ça me fait penser, c'est que l'année dernière, j'enseignais dans un lycée des quartiers nord qui est dans un endroit qui est super urbain. C'est genre entre le McDo, le Burger King, l'Intermarché et tout.

Mais en fait, c'est un peu à l'extérieur de Marseille et ce n'est pas loin du tout des collines. Et j'avais une classe de terminal ST2S, donc c'est sanitaire et social. C'est des

classes où il n'y a à peu près que des filles, plus spécifiquement à Marseille, quasiment que des filles noires.

Et donc, beaucoup à l'extérieur sont voilées, habitent dans des environnements urbains. Ce n'est pas du tout dans leur culture familiale de faire de la rando. Et j'avais emmené cette classe en rando à la fin de l'année.

Enfin, on allait marcher juste une partie de la journée, mais c'était génial. En fait, pour beaucoup, c'était la première fois qu'elles allaient marcher. Du coup, moi, j'étais allée en repérage et j'avais envie de faire un truc, mais je l'avais testé.

Je m'étais dit « Oh non, c'est mort en fait, c'est trop dur pour elles ». J'avais repéré un autre chemin, plus facile, plus large, plus plat et tout ça. Et en fait, quand on est arrivé et que je leur ai montré l'endroit où je voulais aller au début, elles ont dit « Non mais madame, mais on veut aller là-dedans ». Et donc, il y en a deux qui ont pris la tête de la rando et qui ont tracé. Et en fait, tout le monde a suivi et elles se sont entraïdées entre elles, hyper encouragées pour celles qui réussissaient pas à monter.

Et il y en a une qui disait « Mais madame, quand tout le monde me fera chier dans ma famille,

je prendrai un bouquin et j'irai dans la nature, c'est génial ! ». Je ne sais pas si elles l'ont refait après, mais c'était vraiment un grand moment. Donc, on a pique-niqué tout en haut avec vue sur toute la baie de Marseille. Elles étaient hyper fières et quand je suis rentrée au lycée, j'étais aussi hyper fière parce que, bien sûr, plein de profs m'avaient dit « Non, mais elles n'y arriveront jamais.

Déjà, monter en escalier, elles sont essouffées et tout. » Et en fait, de dire « Non, non, elles l'ont fait, mais en fait, elles ont pris la tête de la rando et elles ont voulu aller plus loin que tout ce que j'avais prévu. » Et donc, là aussi, je ne sais pas si elles ont vécu ça comme rébellion, mais en tout cas, émancipation et découverte de nouvelles possibilités, ça, c'est évident et c'était trop beau.

Il y a des moments qui sont très importants. C'est vrai que là, elles ont vraiment découvert des capacités qu'elles ne savaient pas du tout avoir. Et puis, oui, même la possibilité que ça, ça existe et que ça soit à porte, en 15 minutes de bus de chez elles, en fait, que ça soit possible, ouais.

A.L : Est-ce que quand vous marchez, que ce soit seule ou du coup avec vos élèves, est-ce

que le fait de créer, de garder une trace de cette marche, ça fait sens ou c'est quelque chose que vous le créez à l'intérieur, vous ne le créez pas du tout, il n'y a peut-être pas de lien avec la création ?

J.B-G : Moi, je ne garde pas de trace. Ça m'est arrivé quelquefois d'écrire, voilà, en balade ou en rando ou même d'essayer de dessiner, mais bon, je ne suis pas très douée pour ça, mais j'aime bien.

Quand on a fait la sortie avec les élèves dans les accompagnateurs, il y avait la documentaliste du lycée qui venait de commander tout un kit radio, donc on avait un Zoom, même peut-être il y en avait deux ou trois, je ne sais plus, et donc en fait, on a enregistré des sons et puis les filles entre elles, elles se sont enregistrées, elles se sont fait des interviews et tout. Mais je crois qu'après, on n'en a pas fait grand-chose, c'était la fin de l'année scolaire, donc il y a eu cette démarche de trace, mais qui venait plutôt de ma collègue et non, moi je ne fais pas ça, mais c'est vrai qu'il y a des moments où ça m'a manqué, par exemple, justement toute l'époque où je faisais vraiment des longues, longues randos avec ce

jeune homme. Au bout d'un moment, en fait, il y avait un truc qui me manquait dans le fait de marcher, marcher, marcher...

Et puis, en fait, ce qui manquait, c'était la musique, parce que je fais du piano et évidemment, je n'emmène pas mon piano en rando, donc je m'étais acheté un harmonica, mais je n'étais pas trop satisfaite. Il y a ma petite sœur qui m'a offert une kalimba, donc là aussi, c'est assez portable, mais je n'ai pas encore vraiment trouvé le truc. Et en même temps, là, par exemple, c'est vrai que dans ma rando pyrénéenne, je sais que ça fait partie des choses qu'il faut que je prévoie, de articuler ça avec la création, pas pour garder une trace, mais parce que j'aime avoir l'impression d'œuvrer, d'être en train de faire œuvre et qu'en plus, c'est vrai que la marche, parfois, ça ouvre.

Par exemple, quand je suis dans l'écriture d'un bouquin et que je suis complètement bloquée sur des trucs, je n'y arrive pas et tout, en fait, en marchant, souvent, il y a plein de trucs nouveaux qui viennent, qui se débloquent et donc, d'avoir cette ouverture-là utilisée dans la création, j'aimerais bien, mais là aussi, pour l'instant, ce n'est pas une pratique vraiment ancrée, c'est

des tâtonnements, envie, expérimentation. Justement, vu qu'on est parti sur la création, je vais rentrer dans l'espèce de chapitre. Je me suis posée la question de comment, en quoi, la création finalement, dans cette dimension un peu écoféministe de femme, de toute façon, c'est le thème général, ça pourrait être un acte de soin finalement, que ce soit en lien avec la marche ou non.

A.L : Est-ce que ça peut finalement être un acte de soin ? Il y a l'art de la thérapie, etc., mais quand c'est d'un point de vue complètement hors cadre, quelque chose qu'on va vivre, qu'on va incarner, est-ce que ça peut, selon vous, ou pas d'ailleurs ?

J.B-G : En fait, j'ai l'impression que, je ne sais pas comment formuler ça, que dans la capacité, que la capacité de créer, elle est à la fois moyen et signe de guérison. Évidemment, il y a effectivement toutes les pratiques d'art-thérapie par écriture, danse, théâtre, dessin, tout ça, donc dans ces cas-là, effectivement, c'est assez évident.

Moi, l'impression que j'ai, c'est là aussi, en fait, je me fonde plus sur un chemin personnel, mais j'ai l'impression que, enfin, je parle de

ça parce que je pense aussi que c'est assez généralisé, qu'à la fois dans l'éducation, dans les familles et à l'école, il y a quelque chose de hyper inhibant, notamment quand on fait des bonnes études, mais même, en fait, quelles que soient les études qu'on fasse, qu'on était un bon élève au prix de briser sa créativité et rentrer dans le moule, ou bien qu'on était un mauvais élève parce que, là aussi, les profs brisent nos créativité et voulaient nous faire rentrer dans le moule. Dans tous les cas, j'ai l'impression qu'il y a un peu quelque chose qui nous brûle les ailes, quoi, dans l'éducation scolaire et tout, et que, par exemple, moi, pendant très, très, très longtemps, enfin, je suis vraiment heureuse de maintenant réussir à écrire des bouquins, mais pendant longtemps, à chaque fois que j'essayais d'écrire, même quand j'étais petite, j'écrivais deux phrases dans un journal intime et après, j'écrivais « Non, mais de toute façon, c'est nul ce que tu as écrit, tu n'as rien à dire, blablabla ». Et que, en fait, la reconquête d'une possibilité de se laisser porter par le désir créateur, voilà, produire des trucs comme un pommier produit des pommes sans être en train de se dire « est-ce que cette pomme, elle est bien ? Est-ce qu'elle est belle ? Est-ce qu'elle va plaire ? », que, voilà, en soi, c'est vraiment un signe qu'on est guéri

au sens le plus fondamental du terme, enfin que ça y est, en fait, on est dans la vie, on a réintégré le mouvement de la vie au lieu d'être dans quelque chose de complètement figé, bloqué, et après, effectivement, du coup, ça s'exprime, enfin, c'est une sorte de cercle vertueux où on trouve effectivement aussi dans, enfin, par exemple, moi, je trouve que l'écriture et la danse et la musique, il y a quelque chose d'assez magique et qui ne répond pas aux mêmes, j'ai l'impression que ce n'est pas des soins pour les mêmes souffrances. Par exemple, moi, je remarque que les moments où je me sens, mais dans une espèce de solitude absolue, l'impression que personne ne comprend, où plus personne n'existe et tout, l'écriture, c'est vraiment, c'est fou, en fait, à quel point ça fait du bien, mais même écrire n'importe quoi, en fait, mais il y a quelque chose vraiment là-dedans qui fonctionne.

Les moments où je me sens hyper coupée de mes émotions, alors là, ce sera plutôt de jouer de la musique ou de danser, et qu'on sent effectivement qu'à chaque fois, ça va répondre à des espèces de besoins très archaïques, quand on est dans une sorte de, soit de panique hyper infantile, soit de sentiments

de solitude, enfin, je pense que ça répond vraiment à des expériences très infantiles qui se rejouent et que là, effectivement, se dire, en fait, si il n'y a personne pour me faire un gros câlin, je peux danser, écouter, jouer de la musique, écrire, et c'est vrai que je trouve ça hyper dommage qu'on n'apprenne pas ça, enfin bon, il y a plein de choses qui sont dommages qu'on n'apprenne pas à l'école, mais voilà, notamment ce pouvoir de l'art, de la création, on réussit à rendre tout un peu chiant à l'école, en fait. Oui, un peu trop. Ben justement, pour rebondir sur le fait qu'à l'école, on nous formate, enfin, pas formate, mais bref, on a tendance à un peu éteindre les petites flammes, parfois, est-ce qu'il y a une manière pour vous de distinguer, justement, le geste artistique pur et, en fait, l'injonction de faire ce truc-là, et comment on dissocie ça, enfin, est-ce que vous arrivez à le distinguer, comment, de manière consciente, comment il y a cette injonction, enfin, où est-ce qu'elle s'arrête cette injonction, et où est-ce qu'elle commence, en tout cas, dans le cadre de l'art, la création, etc.

A.L : Comment est-ce que vous, vous arrivez à distinguer ce truc, cet élan créatif, à l'injonction de devoir créer, enfin, ce truc un

peu flou, justement ?

J. B-G : En fait, c'est vrai que j'ai l'impression qu'il y a quelque chose, quand on est dans le cadre scolaire, universitaire, etc., il y a la croyance qui, je pense, est partagée par 90% des enseignants, peut-être plus, qu'il faut évaluer, qu'un enseignement sans évaluation, ça vaut rien, ça marchera pas, les élèves vont rien faire, ou ça va pas les faire progresser s'ils ne sont pas évalués, etc. Et donc, souvent, ça passe par des notes. Après, on peut essayer de déconstruire le système des notes et de faire d'autres trucs, des couleurs, des machins, machins, mais j'ai l'impression qu'il y a quand même un peu ce truc-là, alors que, bon, par exemple, moi, je note plus, enfin, je m'arrange pour qu'il y ait un truc sur pronotes que les élèves proposent eux-mêmes, voilà, mais de plus en plus, j'ai l'impression que, en fait, ça me pose des problèmes moraux énormes de lire, mais, genre, même si je sais que je n'évalue pas une personne, mais un devoir, une dissertation, etc., en fait, on se rappelle tous de l'effet psychologique de l'évaluation, et que même si, rationnellement, on sait que ce n'est pas moi qui suis une grosse merde, c'est juste ce devoir qui n'était pas très bien ce jour-là, en fait, on

sait tous comment on vit le truc.

Et que, par exemple, effectivement, dans la pratique du yoga, je donne cet exemple, mais il y a plein d'autres pratiques. Déjà, on apprend qu'on peut tout à fait s'engager, s'investir, avoir envie de progresser sans être évalué, sans être comparé, ni se comparer aux autres.

En fait, ça déconstruit vraiment beaucoup de choses que beaucoup d'enseignants s'imaginent. Et que là, au contraire, en fait, ce qui va faire progresser, c'est complètement indépendant de notions de classement, comparaison, évaluation, je me souviens que ma première prof de yoga, elle disait un truc qui m'avait vachement marquée. Alors, ce n'est pas vraiment au sujet de la création, mais je pense que ça m'a débloqué des trucs aussi pour la création.

Quand on faisait la posture de l'arbre, on est debout sur un pied. Moi, au début, j'ai vraiment galéré, j'avais aucun équilibre et tout. Et elle, elle disait, « Si vous tenez, tant mieux. Si vous tombez, tant mieux. » J'ai compris que c'était hyper intelligent de dire ça. Et qu'elle disait, en fait, même si on tombe, l'expérience, elle est finalement plus

intéressante que si juste tu tiens, « Oui, super, ta tenue, il ne s'est pas passé grand-chose. » Et que toute cette sorte de déconstruction de choses qu'on s'imagine nécessaires dans un cadre plus scolaire, universitaire, j'ai trouvé ça vraiment libérateur. Et aussi, j'ai l'impression que, alors, pour moi, c'est lié à la philosophie du yoga, mais en fait, c'est des choses qu'on trouve aussi dans la psychanalyse, ou bien dans d'autres voies thérapeutiques, spirituelles. Là aussi, des sortes de perceptions qui sont, qui prennent à contre-pied nos réflexes éducatifs et psychiques.

Par exemple, moi, je vois ça dans le théâtre. En fait, j'ai été embarquée depuis l'année dernière dans des projets de théâtre, alors que je n'avais rien demandé, je n'ai jamais fait de théâtre. Mais de fil en aiguille, je me suis retrouvée à faire du théâtre.

Et en fait, c'est vachement difficile de s'autoriser à se laisser traverser en étant vue. Parce que, par exemple, dans l'écriture, on peut se foirer 15 fois. Par exemple, moi, pour être écoféministe, il y a au moins 200 ou 300 pages que j'ai écrites et que j'ai foutues à la poubelle. Mais personne n'en a été témoin. Alors que

c'est vrai, par exemple, dans le théâtre, quand on est en train de tâtonner à la recherche d'une manière de jouer, les autres comédiens, le metteur en scène, la metteuse en scène, ils voient le truc. Et du coup, d'avoir ce lâcher-prise qui permet de se laisser traverser par ce qui se passe, être présent, être disponible, s'en chercher à contrôler, etc.

J'ai l'impression que c'est vraiment des attitudes existentielles qui sont nécessaires pour créer et même pour vivre de façon créative. Je me souviens qu'il y avait une phrase de Nietzsche qui m'avait vachement marquée quand j'avais la vingtaine, qui est « Fais de ta vie une œuvre d'art ». Et j'étais là « Ouah, il a trop raison ! » En même temps, j'étais là « Mais comment fais-tu fais ? » J'avais l'impression que ça supposait, en fait, que ça voulait dire genre, il faut vraiment hyper-perfectionner sa vie, réussir à en faire un truc de dingue, genre hyper-beau, hyper-virtuose. Et en fait, j'ai l'impression que c'est plutôt l'inverse, que c'est plutôt de au contraire, être dans une forme de présence, disponibilité, inventivité, qui ne sait pas ce qu'elle cherche, mais que c'est tellement à contre-pied de tous les mécanismes de défense qu'on fabrique quand on est enfant

et qui sont encore plus rendus nécessaires pour se protéger contre l'école que, ouais, c'est des années de thérapie. Enfin, c'est un changement, enfin, comme si on repart sur des bases nouvelles.

A.L : Finalement ça fait ressurgir les questions : Pourquoi est-ce que je le fais ? Comment est-ce que je le fais ? Pour qui je le fais ?

J.B-G : C'est vrai que par exemple, moi, quand j'ai commencé ma thèse sur l'écoféminisme, finalement, j'ai fait un choix.

En fait, j'ai quand même été inscrite 4 ans en thèse.

J'avais pas de contrat doctoral, donc j'enseignais en parallèle. Et le choix qui s'est imposé, c'est de même pas commencer à rédiger la thèse, parce que je voyais... Même si, bon, être écoféministe, ça garde quand même une forme assez classique, mais pour un essai de philo, c'est pas si classique que ça. Je parle à la première personne, il y a du récit, il y a des trucs un peu sensibles et tout.

Et en fait, je voyais tellement que ça ne pouvait pas rentrer dans les cases académiques, que là, effectivement, j'ai fait le choix d'arrêter. C'est-

à-dire, moi, je voyais bien que là, en fait, j'avais la possibilité de faire un livre.

Et du coup, je savais que j'étais pas juste en train de laisser tomber un truc pour rien. C'était un transfert de poids, quoi. Qui était, je pense, pertinent.

A.L : Est-ce qu'on peut encore créer sans capter ni maîtriser le monde?

J.B-G : Moi, ça m'avait assez impressionnée il y a deux ans. J'avais fait partie du jury d' une école d'art qui est à Lausanne. Et donc, c'était des étudiantes, je crois qu'il n'y avait que des filles, qui présentaient en gros leur truc de fin d'études. Et c'était génial.

Et en fait, la liberté... Enfin, il y en avait une, ce qu'elle avait présenté, Il fallait à chaque fois qu'il y ait un espace. Et elle, l'espace, c'était son van qu'elle avait aménagé elle-même en bois, machin, truc, pour faire toute une itinérance le long de la Durance avec une espèce de projet mais trop beau qui mélangeait vraiment plein de trucs. Et je pense qu'effectivement... Mais que c'est très rare.

Mais là, je me suis dit, ah, ça existe. Et je voyais aussi que pour les profs, être prof là-bas, ça veut dire vraiment accompagner individuellement

une personne pour l'amener à développer ses... Enfin, accoucher de sa propre personnalité artistique et de sa propre direction. C'était trop beau.

A.L : Vous l'avez dit, vous avez beaucoup d'amis qui font de la marche, qui font du vélo, qui ont une pratique outdoor. En fait, qui exploitent leur liberté. Et par exemple, je me pose la question de cette espèce de valorisation, même survalorisation de la femme libre, connectée, apaisée, créative, spirituelle. Qu'est-ce que vous pensez de cette nouvelle articulation qui, parfois, peut faire penser à de la dérive ?

J.B-G : Ben oui, c'est vrai, c'est sûr. Il y a une espèce de manière, de toute façon, que ça soit du capitalisme ou du patriarcat, de réussir à se réapproprier ce qui pourrait le mettre en danger ou faire des pas de côté. Donc, c'est sûr qu'effectivement, il y a toujours des effets pervers qui peuvent être prévisibles, vu qu'effectivement, de toute façon, il y a forcément récupération.

Par exemple, moi, je vois ça beaucoup aussi avec le yoga, où c'est quand même censé

être une pratique spirituelle, blablabla.

Et puis, en fait, maintenant, c'est utilisé pour rendre des employés efficaces et détendus et faire que des bonnes meufs bien musclées et souples et... C'est complètement absurde par rapport à ce qu'est cette pratique en soi. Donc, en fait, par exemple, les magazines féminins, le discours médiatique, les... Enfin, voilà, plein de trucs de réseaux sociaux vont distordent le truc pour toujours en faire quelque chose qui va aller dans le sens de quelque chose de néolibéral, patriarcal, tout ça. Mais je pense que c'est quand même pas une raison pour ne pas le faire.

A.L : Et est-ce que, justement, comme vous l'avez aussi vu, qu'il y a une récupération dans le yoga, est-ce qu'il existe une espèce de normativité dans les cercles militants ou spirituels, même, du coup, dans les cercles plutôt féministes ou engagés, en tout cas ?

J.B-G : Oui, alors, en fait, moi, disons que dans tous les milieux dans lesquels je suis, je suis toujours un peu un pied dehors, un pied dedans. Enfin, je suis toujours un peu électron libre.

Je ne suis pas forcément l'observatrice la

mieux placée. Mais c'est vrai qu'effectivement, justement, quelque chose qui, par exemple, me tient toujours un peu à distance des milieux militants, c'est pas la même chose pour les milieux associatifs, dans lesquels je me sens mieux, parce que souvent, il y a une forme d'action qui est tellement immédiate et concrète que c'est plus de l'action que du discours. Et là, du coup, ça me va.

Mais c'est vrai que sinon, effectivement, l'espèce de pureté militante... Notamment, moi, en tant que philosophe, entre guillemets, c'est quelque chose qui a été très étouffant pour moi, où effectivement, il y a une normativité de comment on doit... Est-ce qu'on a le droit de s'épiler les aisselles tout en étant dans un collectif féministe ? Est-ce que on a le droit de poser telle ou telle question ? Et c'est vrai qu'en philo, moi, c'est là où j'ai trouvé une énorme liberté, parce qu'on a le droit de poser toutes les questions. Et des fois, effectivement, dans les milieux militants, on sent qu'il faut au contraire un peu utiliser tel mot plutôt que tel mot. Il y a une espèce de terrorisme linguistique, des fois. Bon, c'est un peu fort, peut-être, ce que je dis, mais on sent que si on se trompe de mot... Évidemment, les mots sont super importants.

Mais c'est comme si tout devient... Beaucoup de choses sont culpabilisées ou qu'il y a une espèce de grosse tartine de moralisation qui fait que ça peut être des milieux assez oppressants. Et après, dans les milieux yoga, spiritualité, machin, là, il y a plein de trucs différents, mais il y a aussi un peu ce truc d'un certain vocabulaire.

C'est dans tous les milieux, par exemple, je me souviens, quand j'ai fait mes études, j'ai des amis qui sont allés à HEC, et genre là-bas, il y a une espèce de jargon. Il y a les nobodes, les machins, les je-sais-pas-quoi. Et par exemple, moi, je sais que je suis incapable, en fait, d'accepter de parler ces espèces de novlangues. Et dans tous les milieux, il y a ça. Et par exemple, c'est vrai que dans les milieux yoga, spiritualité, il y a plein de manières de parler un peu tout le temps positivement, un peu brumeuse. Enfin, voilà, il y a plein de mots qui ne veulent pas... En tout cas, je sens que c'est marqué linguistiquement.

Et c'est vrai que moi, j'ai un peu un mauvais caractère. En tout cas, je sens effectivement que ces effets de milieu peuvent être très oppressants, en fait. Derrière une pseudo-intention de joie ou de liberté.

Et en même temps, je pense qu'à l'intérieur de ces milieux, il y a plein de gens qui, eux-mêmes, ne sont pas à l'aise avec ça. On sent bien que tout le monde a besoin de respirer et de liberté d'esprit.

A.L : Est-ce que le fait de montrer qu'on a cette pratique, en montrant qu'on a cette pratique, que ce soit le yoga, la marche, la danse, ou n'importe quelle pratique créative, est-ce qu'on peut quand même échapper à ce regard normatif ?

J.B-G : Eh bien, en tout cas, moi, ce que j'ai constaté, c'est que, par exemple, en ce qui concerne l'écoféminisme, dans Être écoféministe, il y a un interlude qui commence par... Je ne sais plus la phrase exacte, mais un truc, en gros, genre, autant le dire tout de suite avant. Donc, le lecteur, s'est déjà tapé 130 pages, où là, les écrits se rendent 90% de l'écart, à mon avis, mais... Donc, voilà, où j'écris autant le dire tout de suite avant de continuer l'exploration. Je ne crois pas à l'écoféminisme. Et en vrai, c'est une sorte de coming out, où du coup, là, je me suis montrée au sens où, en fait, j'ai osé avouer avec sincérité mes doutes, mais sans tirer sur le mouvement, parce qu'après,

du coup, j'explique que ça m'amène à repenser ce que ça veut dire, croire à quelque chose et tout ça.

Mais ça, ça a effectivement été une libération énorme par rapport aux injonctions, notamment parce que ça m'a permis aussi de clarifier pour moi-même mon positionnement, et de voir que j'étais sur une sorte de ligne de crête, ni dedans, ni dehors, ni pour, ni contre, qu'en fait, c'est autre chose. Et de l'écrire, de le dire publiquement, même si, en fait, ça n'empêche pas les gens de continuer à dire « Jeanne Burgart-Goutal, philosophe écoféministe ». Et je dis « Mais non, j'ai écrit, je ne suis pas écoféministe ! » Quand même, les gens veulent continuer à me mettre cette étiquette. Mais voilà, le fait de l'avoir écrit, ça a été hyper libérateur.

Et aussi, en fait, ce qui est chouette, c'est que quand on ose faire ça, un peu genre gros pied dans le plat, on découvre qu'en fait, ça fait écho chez plein de gens. Et par exemple, un truc qui m'a vraiment touchée, c'est que quand ce bouquin a reçu le prix de la Fondation de l'écologie politique, il y a eu une sorte de petite soirée avec un discours de remise de prix, et la personne qui a fait ce discours, en fait,

moi, justement, dans tout ce côté, j'arrive pas vraiment à être dans les clous, j'y crois pas totalement, j'ai des doutes. Pour moi, c'était une faiblesse énorme.

Et en fait, en gros, tout l'axe de son discours, c'était de dire « Mais ça, c'est la force du livre, et c'est ce qui fait que c'est parlant. » Parce qu'en fait, ces doutes, souvent, on ne les partage pas, mais en vrai, on est plein à les avoir. Et donc, de se dire « Ah, mais ça fait avouer ce truc que je vivais comme un peu honteux et un peu coupable, et bien, en fait, ça permet aussi aux autres d'échapper aux injonctions.

En fait, c'est une sorte de libération un peu mutuelle ou collective. Et pour le yoga, avec mon dernier livre, le roman graphique Yoga Shalala, il y a un peu un effet analogue, c'est-à-dire que c'est un milieu super dogmatique, le milieu du yoga. Et avant d'avoir publié ce bouquin, à chaque fois, dans les stages, dans les formations, quand j'entendais les profs asséner des pseudos-vérités, ça me faisait bouillir.

Il y a une fille que j'ai revue après le livre, elle me dit « Ah, mais je me rappelle dans telle une formation que j'ai faite en deux ans, t'étais tout le temps rouge comme une tomate, t'avais tout le temps l'air vénère. » Parce qu'en fait,

justement, ce truc de ne pas pouvoir adhérer, de ne pas arriver à répondre aux injonctions, aux normes et tout ça, ça me rendait dingue. Et maintenant que j'ai publié le bouquin, que j'ai dit ce que j'avais à dire, que j'ai clarifié des trucs, que j'ai clarifié des positionnements, que j'ai osé aussi poser des bombes, déconstruire, mettre les pieds dans le plat, quand je refais des formations et que les profs disent le genre de trucs qui m'auraient fait péter des câbles il y a deux ans, je suis tranquille.

Je suis un genre « Ok, vas-y, parle. » Et là aussi, je vois que ce côté un peu de ne pas réussir à rentrer dans la norme, c'est aussi ce qui fait écho chez beaucoup de lecteurs et lectrices qui disent « mais en fait, je me pose trop les mêmes questions. Moi aussi, j'ai tel et tel doute. » Donc je crois qu'il faut oser montrer derrière la façade ce qu'il y a de fragile, d'incertain. Finalement, c'est vachement par là qu'on connecte. Oui, ça fait lien, ça fait sens.

Les gens peuvent aussi faire leur propre récupération finalement.

A.L : Je perçois de la résistance dans vos propos, est-ce que vous pensez que la

marche, la lenteur du pas, ça peut être une forme de résistance poétique ? Et dans ce cas, est-ce que vous, vous avez des pratiques de résistance poétique, entre guillemets, qui vous associent à quelque chose de poétique, sensible ?

J.B-G : En tout cas, c'est sûr que effectivement, dans un monde de rapidité, d'accélération, de flux, etc., le ralentissement, c'est quelque chose de très, très, très fort. Et apparemment, d'ailleurs, même chez les enfants petits, parce que moi, je me suis longtemps interrogée sur pourquoi je suis aussi lente, et en fait, un truc que j'ai fini par comprendre, grâce à une psy et tout, c'est qu'en fait, déjà, chez les enfants, c'est un refus.

En fait, c'est pas qu'on est lent intrinsèquement, c'est qu'en fait, on refuse de se soumettre au rythme des adultes, mais genre un peu en feignant, il y a des enfants, ça va être en se roulant par terre et en hurlant, et d'autres, juste, c'est en étant lent. Je vois très bien. Et donc, voilà, même hors contexte d'accélération technologique et tout, il y a apparemment, effectivement, quelque chose de l'ordre du non, du refus là-dedans.

Après, c'est marrant parce que je pense qu'il y a plein de choses dans ma vie qui peuvent être interprétées comme des résistances poétiques, mais c'est vrai que je ne me le formule pas moi-même comme ça, et que du coup, j'aurais du mal à dire quoi. Par exemple, il y a des choses où je sais que je suis dans des formes de résistance et de refus qui font un peu rigoler les gens autour de moi, mais qui... Par exemple, je n'ai pas de smartphone. Et c'est marrant parce qu'en même temps, tout le monde est là, « Ah, t'es chiante, tu ne peux jamais être sur les groupes WhatsApp, machin. » En même temps, moi, j'aime bien montrer à mes élèves aussi, par exemple, que c'est possible d'aller sur un smartphone et tout. Et en même temps, tout le monde me dit tout le temps, « Mais tu as trop raison, genre dans les magasins ou je ne sais pas quoi. » Et c'est hyper frappant de voir à quel point tout le monde fait le choix d'avoir un smartphone.

Et même souvent, les gens me disent, « Ah, mais t'as pas de smartphone, mais t'as trop de la chance. » En fait, c'est facile. Si tu veux avoir la même chance que moi, juste prends un vieux téléphone et voilà.

Donc, il y a plein de choses comme ça dans des sortes de choses que je ne fais pas ou d'adaptations que je ne fais pas qui... D'ailleurs, dans l'éthique du yoga, les règles éthiques, souvent, elles sont formulées en « ne pas ». C'est moins un effort à faire que s'abstenir de s'adapter à des comportements sociaux ou des choses comme ça. Donc, dans tout ce choix d'objet que je n'ai pas, je pense que c'est une sorte de... En fait, moi, je n'ai presque rien. Non seulement je n'ai pas de smartphone, je n'ai pas de voiture, etc. Mais même la maison où je vis, même les trucs dans ma chambre, ce n'est pas à moi. Je n'ai pas d'assiette, je n'ai pas de lit. En fait, la seule chose que j'ai, c'est un piano. C'est un peu encombrant, mais voilà. Ça fait mille ans que je ne prends plus l'avion, je ne sors pas de France, je ne vis plus en couple hétérosexuel, il y a des choses aussi qui peuvent paraître comme des régressions un peu dans ma vie. Par exemple, j'ai vécu longtemps en couple hétéro et maintenant, je suis en coloc, je n'ai pas vraiment l'intention, même si je rencontre quelqu'un.

En gros, c'est comme si, selon les normes dominantes, je suis passée d'adulte

à ado. Enfin, il y a un truc qui marche un peu à l'envers. Disons que quand je vois ces trucs positivement, je vais me dire que c'est de la résistance.

Et quand je vois négativement, je vais me dire, en fait, juste t'es pas capable de t'adapter au monde, de te renouveler, de suivre le mouvement, d'aller avec le courant. Donc, je pense que c'est un peu à double tranchant. Il y a aussi, par exemple, des résistances sur des choix professionnels.

Par exemple, j'ai fait le choix de ne pas enseigner à l'université. J'enseigne au lycée. En plus, dans des lycées des quartiers nord, je n'ai pas du tout envie d'essayer d'enseigner en prépa ou je ne sais pas quoi.

J'enseigne quasiment tout le temps. J'ai aussi des sortes de renoncements à des... Donc, ça a une sorte de statut, quoi. Des renoncements à des statuts

A.L : Merci beaucoup. J'ai une dernière question. Qu'est-ce que serait marcher philosophiquement ?

J.B-G : Marcher philosophiquement ? Je sais qu'il y a des philosophes qui ont pas mal écrit sur la marche, mais j'avoue, je ne les ai pas lus. Après, il y a un petit bouquin de Thoreau qui s'appelle Marcher, je pense qu'il ne s'appelle pas comme ça en vrai, mais je me souviens, je pense que c'est sur la quatrième de couverture, où il dit que s'il ne marche pas quatre heures par jour tout seul dans la forêt, ça ne va pas. Et ça, comme légitimation, j'ai bien aimé. C'est assez à la mode, les philosophes qui marchent.

Autant marcher de façon spirituelle, ça, je le sens très bien. C'est vrai que la philosophie, pour moi, elle est tellement du côté du questionnement, d'une forme d'inquiétude intellectuelle.

Ou bien alors, peut-être, ça serait en lien avec une idée d'émerveillement. Ouais, d'étonnement un peu émerveillé devant ce qui est. Mais c'est vrai qu'en vrai, j'ai un peu du mal à faire le lien, parce que j'ai l'impression que dans la marche, il y a quand même quelque chose de l'ordre de la présence.

Alors que souvent, quand même, pour faire de la philo, il y a un moment, un autre. En tout cas, moi, je sens souvent ça, besoin de s'absenter,

de s'abstraire. Et du coup, d'être un peu perdue dans ses pensées.

Et c'est vrai que les marches où je suis perdue dans mes pensées, ça m'arrive, mais ce n'est pas du tout mes marches préférées. J'aime beaucoup mieux les marches où je sens qu'au contraire, je suis un peu animale. Vraiment juste en train de sentir les sensations, les odeurs, les muscles, la lumière, le mouvement des feuilles.

Et souvent, ce que j'adore faire, c'est faire des pauses, juste m'arrêter et avoir des moments. Et c'est ouf de voir à quel point tout est un balai. Franchement, le chorégraphe du truc, mais je n'associe pas ça vraiment à la philo.

Dans la philo, pour moi, il y a justement plutôt cette espèce d'aiguillon qui n'est pas tranquille.

A.L : Donc vous associez la marche à quelque chose de spirituel ?

J.B-G : Oui.

A.L : Est-ce que vous arrivez à identifier en quoi vous l'associez à quelque chose de spirituel ?

J.B-G : Déjà, c'est vrai que je trouve que ce truc

de spirituel, c'est jamais très évident à savoir comment on le définit.

Je n'aime pas trop mettre des mots justement, et c'est pour ça que les notions de mystère, plus grand que soi, des choses un peu indéterminées. En tout cas, c'est par là que j'ai pu paraître braquée par les discours spirituels. Et c'est vrai qu'en marchant, je ne saurais pas dire à quoi c'est lié.

Et là encore, c'est vraiment spécifiquement quand je marche seule. Quand je marche avec des gens et que je suis occupée à discuter, ça me fait beaucoup moins ça. Mais une sorte de sensation de sacré qui est liée à la beauté, à la vie, d'être entourée d'organismes vivants, d'arbres, d'herbes.

C'est pour ça que par exemple, quand j'ai fait de la montagne, quand j'arrive en haute montagne et qu'il n'y a plus aucun organisme vivant, ça me met dans une espèce d'angoisse hyper bizarre. Mais du coup, je suis plutôt montagne à vaches. D'être entourée d'organismes vivants, ce truc de puissance, de vitalité, de beauté, ça ne me donne pas forcément l'impression qu'il y a un dieu qui a créé ça ou je ne sais pas quoi.

Mais en tout cas, ça me donne l'impression d'appartenir à quelque chose de

beau, d'appartenir à quelque chose de grand. Comme si la marche et la contemplation étaient un culte qu'il y a un moment où j'avais arrêté d'enseigner pendant deux ans et quand j'ai repris, je marchais beaucoup, je contemplais beaucoup. Et quand je suis retournée en cours, je me disais que c'est une activité beaucoup moins importante et beaucoup moins sérieuse d'être dans une salle de classe.

En plus, à Marseille, c'est trop beau, j'adore la mer, les collines et tout. Et je me disais que ce qu'il faut faire de sa vie, ce qu'on a fait, c'est pour vénérer toute cette beauté. Et donc là, c'est vrai que je suis quand même obligée de m'enseigner, puis en plus j'aime bien, mais ce truc d'être en train de rendre un culte, mais sans rien faire de particulier, mais d'être dans une sorte de célébration de ce qui existe et qui est tellement...

Je trouve qu'il y a beaucoup d'enseignement spirituel dans la nature, de leçons autour du rôle de la mort dans la vie, de choses sur lesquelles on bloque normalement.

A.L : Merci beaucoup en tout cas de m'avoir ouvert les portes de vos pratiques en lien avec la marche, la liberté, la création. C'était

Annexe 2 - Transcription de l'entretien avec Mme Jennifer Bélanger, écrivaine, réalisé le 6 mai 2025

Alice L'Hotte : Vous développez une écriture sensible, attentive au territoire et au détail. Pourriez-vous expliquer comment votre pratique vous amène à reconfigurer votre manière de lire le monde ?

Jennifer Bélanger : Ma pratique d'écriture agit sur le présent, mais si je suis venue à l'écriture, c'est parce que ma lecture du monde répondait d'angles qui ne sont pas droits. J'ai d'abord senti que ma présence au monde était oblique, décalée par rapport aux normes. Ma pratique est née de cette expérience corporelle. Elle ne cesse aujourd'hui d'interroger nos grilles d'interprétation du réel, nos manières d'entrer en relation avec d'autres formes de vie et de réaliser des communs. Dans le cadre de la recherche-crédation qui m'occupe actuellement, je suis portée à creuser la correspondance de sens qu'entretiennent les états du corps avec les états du monde. Je m'intéresse au vivant et aux façons dont il est affecté – retourné – par les nombreuses crises actuelles, selon sa position sur l'échiquier social. À partir de ce retournement, je réfléchis aux devenirs

possibles, aux formes que ceux-ci peuvent prendre, qui redonnent une souveraineté aux femmes, aux végétaux, aux animaux et aux minéraux; à celles et ceux qui ont été mis-es au ban par la tradition métaphysique occidentale. Je regarde le monde depuis l'endroit des blancs, des ratures historiques; depuis le sol et ce qui y vibre.

AL : Dans votre processus créatif, quelle place accordez-vous à l'intuition, au corps, à l'expérience vécue ?

JB : Le corps, chez moi, dicte les possibles de l'écriture. J'avance dans un projet avec une intuition, j'ignore tout de son déroulement, je consens à l'errance, à la déroute, à l'absence de clôture. Je pars dans une direction puis, tout à coup, un détail – un livre à portée de main, un jappement de chien, une toux, une arrivée dans une pièce, un départ – me fait partir dans une autre direction. Je cherche activement la distraction, je l'appelle même. C'est grâce à elle que j'arrive à penser le désordre qui est inscrit à même ma chair.

AL : On parle parfois d'une « poïétique du monde » ancrée dans le vivant. Votre travail pourrait-il être lu comme une forme d'éducation sensible à l'Anthropocène ?

JB : Je n'ai pas la prétention de croire que mon travail est une forme d'éducation sensible à l'Anthropocène. Je ne crois pas non plus échapper aux écueils de ma posture lorsque j'écris : je suis humaine, je ne sais rien des autres manifestations du vivant, sinon que je suis concernée par le lien que je tisse avec elles, un lien qui me déforme et me reforme constamment, qui me décentre. C'est cette ignorance qui, avec prudence et clairvoyance, fonde mon désir d'écriture. Je ne sais pas ce que le lectorat peut tirer de mon travail.

Je souhaite souvent qu'il ne retienne qu'une seule chose : la musique. Et cette idée, amenée par Deleuze, qu'en musique, « on ne peut pas faire le point ». C'est-à-dire tout ramener à une synthèse, tout conclure. Il faut ouvrir, décloisonner, poser des questions sans réponse, développer un soupçon sur ses propres connaissances, ne pas se laisser séduire par l'attrait de la finalité, de la stase.

AL : De quelle manière votre art cherche-t-il

à retisser un lien plus juste ou plus humble au vivant ?

JB : En préservant ses zones d'ombre. En m'affranchissant des limites de mon imagination. En m'autorisant à fabuler. En ne tenant pas à mon « moi », à ses frontières, pour justement sentir ce qui y transite, ce qui le traverse, le bouleverse, ce qui s'y mêle.

AL : La marche et l'écriture semblent réhabiliter, dans votre travail, un rapport sensible au corps. Comment cette expérience charnelle agit-elle sur votre créativité ?

JB : Lorsque je pense à une marcheuse, c'est Virginia Woolf qui me vient. Elle qui parcourait les rues de Londres à la recherche d'un stylo, d'un style. Il est vrai que j'écris comme je marche : en enjambant les escargots, en frôlant les mauvaises herbes, en me penchant pour ramasser un déchet, en cognant des cailloux, en touchant les arbres du bout des doigts, en respirant l'air pollué, en m'arrêtant pour caresser un chat. En prenant soin du trajet, car la destination importe peu. Je me fais un devoir de ne jamais oublier que je suis du monde, dans le monde, quand j'écris.

AL : Votre démarche semble en tension avec une forme de rationalisation du monde. Est-ce que votre travail pourrait être lu comme une tentative de « décoloniser le réel » ?

JB : Tentative, oui. Le régime des signes qui figurent notre réel est contraignant, violent. Je suis sensible à l'injustice épistémique (cf. Miranda Fricker). Il y a des personnes dont les savoirs ne comptent pas. Dont la vie ne compte pas. Refuser l'appropriation du présent par des forces répressives, c'est, dans un même élan, proposer d'autres ontologies plus fluides, toutes audibles, toutes recevables. L'histoire de qui raisonne entame notre disparition.

AL : Est-ce que vous vous appuyez sur des gestes simples, des rituels, des rythmes pour vous inscrire dans le vivant autrement ?

JB : Beaucoup, dont Vinciane Despret, ont parlé d'affûter notre attention. D'entendre ce que les forces animées ou inanimées nous racontent (chez Marielle Macé, par exemple, ça en passe par l'écoute des gémissements de la Méditerranée, témoin de déversements pétroliers et, surtout, de la mort par milliers

de personnes migrantes, etc.).

Un geste, le matin : ouvrir la fenêtre, se faufiler dans le chant des oiseaux. Un geste, l'après-midi : au moment d'aller faire des courses, avancer les yeux baissés, le torse courbé, les pieds tout entiers palplant la matière terrestre. Un geste, le soir : admirer les araignées qui ont élu domicile dans votre cuisine, dans votre salon, dans votre chambre à coucher. Les laisser travailler la soie, s'étendre en architectes dans l'intime. On dit qu'elles sont d'espoir.

AL : Reconnecter à l'intuition semble fondamental dans votre travail. Comment cultivez-vous cette intuition, et comment vous guide-t-elle dans la création ?

JB : L'intuition, selon moi, n'est pas désincarnée, elle n'est pas uniquement une réponse de l'avenir, un pressentiment, quelque chose de mystique et de solitaire. De l'ordre de la relation à autrui, elle obéit plutôt à une expérience vécue qui persiste dans la durée, elle est ancrée dans un savoir métabolisé. L'intuition est une chose un peu mystérieuse, mais elle n'a rien d'abstrait. Son étymologie rappelle d'ailleurs qu'elle est une affaire de regard, de vue : elle est inséparable du corps

et du contexte sociopolitique. Cette intuition est ainsi un savoir. Sans doute est-ce pour cette raison qu'on l'arrache aux personnes minorisées. Qu'on la traite d'irrationnelle, qu'on la rejette. Dans mon travail de recherche et de création, comme je l'ai mentionné plus haut, l'intuition est un point de départ. Elle convoque en moi une mémoire ancienne, archaïque, liée à d'autres femmes, pour me propulser vers l'avant, vers l'inédit.

AL : Partir seule, écrire seule, créer seule – est-ce pour vous un geste politique autant qu'un geste intime ?

JB : J'ai fait l'expérience de partir seule, je le raconte dans *Menthol* (et encore, je doute de cette solitude). Mais je n'ai jamais adhéré à l'idée que nous écrivions seule : on refuse une tradition, on bifurque de quelque part, on s'inscrit dans une filiation, mais aussi, il y a des gens qui nous permettent d'écrire en prenant soin du plus concret de l'existence : faire le ménage, s'occuper des enfants, préparer les repas, etc. Historiquement, ce sont les femmes qui remplissent ces responsabilités, et plus encore des femmes racisées, immigrantes, sans statut... reléguées au travail invisible pourtant

essentiel à l'acte d'écrire et de créer.

Dans ma thèse, « j'écris avec un surplus de corps entre les doigts ». Je défends qu'il n'y a de chair qu'impropre, qu'impure. Même dans la douleur, je n'ai pas l'impression d'être seule : je suis habitée, noyée de symptômes, d'autres femmes agonisent en moi. Il faut parfois des gestes radicaux – couper un lien, claquer une porte, ne plus se retourner – pour rompre avec soi-même, mais c'est pour mieux retourner vivante dans le monde.

AL : Dans vos œuvres, l'expérience personnelle semble toujours porteuse d'un écho collectif. Comment articulez-vous le lien entre intime et politique ?

JB : Lorsque nous adoptons une approche systémique des enjeux socioculturels et que nous défendons un continuum entre les sphères dites privées et publiques, cette articulation va de soi. L'intime et le politique sont inséparables, ils se nourrissent l'un de l'autre, se déterminent l'un l'autre. La volonté de les isoler me paraît suspecte, et sert souvent à défendre des intérêts politiques. Cela dit, il ne faut pas négliger une analyse intersectionnelle de ces espaces et de leurs frontières : pour

certaines communautés, l'espace privé n'est pas le reflet de l'espace public, l'intime s'érige en réponse aux violences régissant le dehors. Écrire sur son expérience personnelle, c'est commettre une action transformatrice à l'intérieur du social. Comme si on lançait un caillou dans un lac : cela produit des cercles concentriques, des répercussions dont on ne mesure pas toujours l'impact, l'amplitude. Il se passe quelque chose, quelque chose change. Le privé révèle autrement le collectif, et vice versa.

AL : Comment gérez-vous la tension entre le retrait nécessaire à la création et la volonté de vous inscrire dans une parole publique ou engagée ?

JB : Chaque jour, je me mets à l'écriture – un peu, ou beaucoup, selon les énergies, le temps. Il faut dire que je ne suis pas beaucoup sollicitée pour des rencontres publiques. Que je ne recherche pas forcément ce type de transmission, étant assez timide. Au fil des années, je me rends compte d'une pudeur du dire, sauf dans l'espace de la création, où les mots débordent, où la syntaxe défaille, où les paragraphes se démultiplient. Chez moi, la

parole publique engagée est écriture; l'écriture est une parole publique engagée. Tout passe par le texte.

AL : Quels types de retours recevez-vous de votre lectorat ? Avez-vous senti que vos œuvres éveillaient une forme de conscience, ou résonnaient avec d'autres vécus ?

JB : Les retours sont peu nombreux. Mais certaines femmes m'ont souri, m'ont remerciée. Je ne sais pas quels échos mes textes promettent ou permettent. Le commentaire qui me bouleverse le plus : « vos textes me donnent envie d'écrire ». Si je souhaite que mes créations suscitent quelque chose, c'est ce désir de poursuivre la réflexion, d'effriter le langage, de l'émailler jusqu'à dévoiler d'autres noyaux sémantiques.

AL : Si une femme vous disait vouloir partir seule pour créer, que lui diriez-vous ?

JB : Je lui dirais qu'elle n'est jamais vraiment seule. Et qu'elle trouvera dans cette hantise une impulsion à continuer.

Annexe 3 - Transcription du questionnaire Marcher en liberté – Une expérience vécue par les femmes, réalisé du 29 avril au 7 mai 2025

Horodateur	1. Peux tu me dire ce que représente la marche pour toi ? 1. What does walking mean to you?	2. As-tu déjà marché seule sur une longue durée ou distance ? (Si oui, pour tu me raconter une expérience marquante ?) 2. Have you ever walked alone for a long time or over a long distance? (If yes, could you share a memorable experience?)	3. Que ressens-tu quand tu marches ? 3. What do you feel when you walk?	4. Est-ce que tu gardes des traces de tes marches ? 4. Do you keep any traces of your walks?	Si oui est-ce que tu es d'accord de m'envoyer une photo ? (Si tu es d'accord de m'en envoyer tu peux le faire à cette adresse: alicia.huete@gmail.com) If so, would you be okay with sending me a photo? (If you agree to send me some, you can do so at this address: alicia.huete@gmail.com)	5. Te sens-tu créative lorsque tu marches ? (Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Si non, pourquoi est-ce si ?) 5. Do you feel creative when you walk? (If yes, how does it show? If not, why not?)
29/04/2025 20:29:51	la liberté et la confiance	oui, j'ai fait en solo le canal de nantes à brest, le chemin de stevenson, la grande traversée du jura et le tour des lacs d'auvergne, entre 12 et 21 jours selon les années	de la souffrance physique, pas mal d'ennui mais pour contre balancer ça un sentiment de bonheur et d'être là où je dois être, aucune contrainte à part trouver un endroit avec de l'eau pour recharger les gourdes	Je garde mes topoguides	Non	Je prends un bouquin et sur les pages vierges j'écris mon journal de bord. Puis comme je le finis avant la fin et que je ne vais pas porter du poids pour rien, je le laisse dans une boîte à livre, un refuge etc.
29/04/2025 20:49:33	La liberté	Oui 316km en septembre 2024 sur Le GR24 Nord . Plus de deux semaines de pluie avec des torrents d'eau à Fort Lalatte. Sentier extrêmement glissant et dangereux. Grosses frayeurs	Je le sens à ma place	Oui traces GPX et journal	Oui	Non je suis subjugée par le chemin il n'y a pas de place pour autre chose
29/04/2025 22:05:36	Un sentiment de liberté	Non toujours accompagnée	De la gratitude	Je prends qqs photos, mais je préfère profiter de la réalité de l'instant présent	Oui	Créative ? Non je me sens vivie terrifiée a ce moment là, anxiété à la terre
29/04/2025 22:27:39	Une activité indispensable, que j'oublie tout souvent mais qui me remet tjrs ds mon humanité	Oui été 2015, après 1 essai d'une dizaine de jours en France , environ 1000 km à pied entre sipp et Santiago sur le camino frances	Ralentir, mon esprit s'apaise , l'essentielle revient à la surface, le hamster de sa roue se pose , le corps se réaligne et je me dit que je n'aurais jamais dû arrêter	Des images le plus souvent , photos mais aussi des souvenirs matériels , objets achetés sur le chemin , parfois des gens , par ex une amie allemande rencontrée sur le camino en 2015 et que je revois chaque année depuis , à chaque fois on pleure en se quittant	Oui	Non, enfin pas créative au sens artistique mais les solutions aux problèmes se mettent à surgir alors que d'habitude elles sont noyées ds la masse
29/04/2025 22:41:22	Activité physique et rafraichissant	Oui, j'ai fais les gorges de Samaria en Grèce et je me marche souvent 1h avec mon chien dans les bois à côté de chez moi	Ça me donne de l'énergie et me libère l'esprit	Non	Non	C'est plus une façon de décompresser mais en effet ça m'aide également à réfléchir
29/04/2025 23:09:26	La liberté	Oui ça me permet d'évacuer mon stress	Du bien être	Oui	Oui	Non je ne cherche pas créer mais à m'évader
30/04/2025 00:53:43	Me recentrer sur moi la plupart du temps	Non (ou avec mon chien , pas plus de 15 km)	Bien être	Cela m'est arrivé (mais j'ai changé de téléphone)	Non	Oui, je fais de la photo nature parfois
30/04/2025 02:36:32	La liberté	La plus longue marche solo était de 12km dans les landes. C'était pour moi l'occasion de me Retrouver seule avec moi même de me ressourcer. Seul problème je me suis fait piquer les fesses par des mouches plates qui m'ont valu une piqûre de corticoïdes dans les fesses 48h après cette marche	Du bien être	Cela dépend des endroits, certains sont comme Des pèlerinages	Oui	Ça me pousse à la création je dirai dans le sens où mon esprit et mon corps se libèrent ce qui favorise la création
30/04/2025 07:54:58	C'est devenu vitale autant physiquement que spirituellement	Non	Je prends de la hauteur	Oui dans mes stories		Je médite et lorsque je le peux j'écris
30/04/2025 07:58:06						
30/04/2025 08:44:44	Liberté	Oui.	Bien être. Plus de présence à ce qui m'entoure à moi même. Joie et reconnaissance de pouvoir le faire	Des contacts Des photos. Des souvenirs dans mon cœur	Oui	Je n'y ai jamais réfléchi
30/04/2025 09:26:07	Cela représente un espace de liberté, de solitude consentie, de moment pour soi.	Non	Je ressens une fluidité de mes pensées, un apaisement, une reconnaissance en vivant et à moi	Non		Comme le fait de marcher m'aide à fluidifier mes pensées, j'ai remarqué que cela pouvait m'apporter des réponses à des questionnements ou à des difficultés du quotidien. Cela permet d'avoir un regard positif sur sa vie. Par conséquent, cela m'apporte des idées nouvelles.
30/04/2025 09:59:39	"recentration sur soi"	Ma rencontre avec la nature : renard, chevreuil	Rien et c'est bien	Oui je traces avec une application	Non	Non
30/04/2025 10:46:39	Un moyen d'être dehors, de ne plus se poser de question, de découvrir de nouvelles choses	Pas sûr une très longue durée, mais sur plusieurs jours en enchânant beaucoup de km, oui	Je suis concentrée sur ce que je vois, sur ce que j'entends...	Oui, des caméts et toutes les photos que j'ai prises en chemin		J'écris beaucoup, des carnets de voyage, avec tout ce que j'ai vu, senti...
30/04/2025 11:17:39	C'est me vider la tête, profiter du moment, découvrir de nouveaux lieux	Non	Pas de ressenti particulier	Non		Non, c'est un moment pour ne penser à rien ou échanger avec ceux avec lesquels je marche
30/04/2025 13:40:09	Un moyen de décompresser, de méditer, accessible à (presque) tous. C'est une activité qui peut être très douce tout comme ça peut être une façon de dépasser ses limites	Oui, je repense notamment à quand j'ai visité une partie du Portugal en stop en transportant toutes mes affaires de camping avec un ami. C'était incroyable par le fait qu'on n'avait pas vraiment de contraintes de temps ou de destination précise donc on avait juste à contempler les paysages mais j'y avais avec ça la difficulté de devoir marcher parfois sur de longues distances sous le soleil et la chaleur, dans des paysages parfois escarpés, avec toutes nos affaires qu'on portait à bout de bras, et le moral parfois qui n'était pas toujours au rendez vous! C'était une superbe expérience néanmoins. Ce que je retiens de ça c'est que où que tu veuilles aller, la marche reste pour moi le meilleur moyen d'explorer car tu passes partout. Là où même la van life ne peut pas toujours nous emmener :)	De la paix Parfois des angosées parce que je fais un peu le tri dans ma tête justement à ce moment-là, mais c'est pas vraiment directement la marche qui me provoque ça, c'est justement le remue-ménage (et méninges, haha) que je fais dans mes pensées, mais oui c'est nécessaire tout de même, car c'est peut être moins sain finalement de se priver de ces moments avec soi-même... je sais pas si j'arrive à me faire comprendre!	Des photos, parfois je ramasse des cailloux, des herbes, fleurs, que je fais sécher. Un peu tout ce que je trouve sur mon chemin haha	Oui	Carrément! Je prends même le temps de me poser et d'observer le paysage, et de dessiner ou d'écrire si j'ai le matériel avec moi. C'est un peu hors sujet à cette question mais : c'est aussi un moment propice pour communiquer avec les gens qui m'accompagnent ou pour passer un coup de fil à mes proches, chose que je ne prends pas toujours trop le temps de faire à d'autres moments.

Horodateur	1. Peu-tu me dire ce que représente la marche pour toi ? 1. What does walking mean to you?	2. As-tu déjà marché seule sur une longue durée ou distance ? (Si oui, peux-tu me raconter une expérience marquante ?) 2. Have you ever walked alone for a long time or over a long distance? (If yes, could you share a memorable experience?)	3. Que ressens-tu quand tu marches ? 3. What do you feel when you walk?	4. Est-ce que tu gardes des traces de tes marches ? 4. Do you keep any traces of your walks?	Si oui est-ce que tu es d'accord de m'envoyer une photo ? (Si tu es d'accord de m'en envoyer tu peux le faire à cette adresse : alice.hotte@gmail.com) If so, would you be okay with sending me a photo? (If you agree to send me some, you can do so at this address: alice.hotte@gmail.com)	5. Te sens-tu créative lorsque tu marches ? (Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Si non, pourquoi selon toi ?) 5. Do you feel creative when you walk? (If yes, how does it show? If not, why not?)
30/04/2025 21:35:59	Ca permet de se vider la tête, profiter des paysages... C'est un moment de détente lorsque je suis hors ville. En ville c'est un moyen de locomotion qui permet d'aller partout.	Non jamais seule	Je ne le sais ni en, ni ce fait du bien physiquement et mentalement.	Oui, je fais des photos de ce que je vois.	Non	Non
30/04/2025 21:38:40	Pour moi marcher c'est pouvoir apprécier la juste mesure du temps, des paysages et de l'effort de l'homme. Marcher me permet de revenir à un rythme naturel et de contempler la nature et d'apprécier le silence.	J'ai marché seule sur le camino francois de Saint-Jean Pied-de-Port à Fribourga (800 km). Cette expérience était plus que nécessaire pour moi. Après un mois à marcher à 2 en France j'ai pu enfin prendre mon rythme, découvrir mon corps, mon âme et mon esprit, faire des pauses quand je voulais. Dormir où j'en avais envie-guiter avec qui je voulais... J'étais seule! beaucoup plus accessible aux autres pèlerins, j'ai pu être moi même en toute simplicité.	Un sentiment immense de liberté et une satisfaction de comprendre qu'avec le temps tout est négociable. J'avais juité à suivre des flèches et laisser mon flot de pensées envoler ma tête. Et quand c'était trop, j'écoutais de la musique, des livres audios, des podcasts.	Pour chaque étape j'ai noté les 3 points les plus marquants de la journée pour garder quelques traces. Mais du fait du temps j'ai aussi appris à laisser place à l'oubli. Et mon carnet a pris l'eau à la fin de mon aventure, les pages sont toutes ondulees et presque illisibles	Oui	Oui vraiment ! Connecrter mon corps et mon esprit me permet d'être beaucoup plus créative et ancrée.
30/04/2025 23:28:24	J'ai un métier très sédentaire et la marche me permet de me reconnecter à mon corps. J'aime marcher seule pour l'aspect méditatif ou avec mon chien pour la communion qu'on trouve tous les deux dans cette activité.	Oui Pas d'anecdote particulière.	Je me concentre sur les muscles de mon corps en action et je ne pense à rien. Parfois je ressens les douleurs de mes antécédents médicaux et parfois pas.	Non à part quelques photos pour envoyer à mes grands-mères.	Non	Non
01/05/2025 00:28:07	Un moyen de s'évader, de découvrir à son rythme	Chemin de compostelle seule pendant 2 semaines avant d'être rejoints par une amie. J'ai préféré la solitude car j'étais trop plus à l'écoute de mes besoins (pauses, raccourcir une étape...) et plus le temps de divaguer dans mes pensées	De la liberté	Photos évidemment et carnet de voyages parfois des dessins	Non	Oui les paysages m'inspirent qu'il s'agit soient urbains ou naturels, prendre leur temps d'observer son environnement et les couleurs m'inspire me donne envie de retracer par le dessin ou l'écriture des instants suspendus
01/05/2025 00:53:41	La liberté, le retour à l'enfance, la simplicité	Oui. Une chaîne humaine s'est mise en place pour me trouver un hébergement pour une nuit à une étape où je n'avais rien trouvé.	Je me sens libre. J'ai l'impression de mieux respirer.	Oui		Parfois j'ai quelques phrases d'écrite dans la tête
01/05/2025 09:26:07	La liberté	Tour de la Bretagne à pied. Une expérience pas évident mais sûrement l'ouverture des gens et l'ouverture de soi que ça provoque	Connecté à la nature, je me sens à la fois petite et puissante	J'écris un peu	Oui	Je me sens parfois connectée à plus grand, à des choses profondes et moi et du monde autour. J'ai des idées qui émergent.
01/05/2025 22:34:09	La marche me permet de m'évader, de me concentrer sur l'instant présent, de me sentir libre d'être, de penser, de réfléchir à voix basse ou à voix haute, de me réinventer même parfois. Elle me permet aussi de rester active et en forme(s), de rencontrer, d'explorer, de ressentir.	Oui j'aime le faire régulièrement (25-90km)	Tout et rien...en ce moment c'est plutôt une libération d'un trop plein d'émotions qui m'habite.	Oui, sur Strava et parfois j'écris.	Non	Oui les mots me viennent beaucoup plus facilement en marchant. Parfois j'invente des histoires, des poèmes, je trouve des idées que je trouve géniales, je trouve des réponses, certaines choses me paraissent plus fluides.
02/05/2025 14:31:08	Elle permet de s'aider et de découvrir mille détails du lieu (plantes, pierres, architectures, etc.)	Oui, dans la mangrove gadeloupennaise où je suis restée ébahie par la rencontre avec un crabre de terre. J'étais là, moi je le regardais, puis il a continué son chemin naturellement me remettant à ma place dans cette nature.	de la légèreté, de l'insouciance.	Aucune		Oui souvent l'occasion pour moi de penser à des sujets d'articles et parfois, je fais un croquisque en me déplaçant. Bien pensé, l'article est déjà écrit.
03/05/2025 09:48:05	Un moment de connexion avec la nature et mes pensées	Oui, plusieurs mois sur le chemin de Compostelle, autour de l'Auvergne ainsi que sur le tour de Bretagne	Je me sens en paix, je ne garde que l'essentiel, un mode de vie simple, une connexion au vivant	Oui	Oui	Un petit peu seulement, sur l'écriture
03/05/2025 14:55:48	La marche est une expérience corporelle et spirituelle qui m'aide à m'émanciper, à gagner en confiance, à oser davantage dans ma vie et à me reconnecter à moi-même et au monde. C'est mon ancrage.	Oui plusieurs fois sur Compostelle et le GR34. L'an dernier je suis partie 3 fois sur Compostelle et j'ai parcouru 550 km. J'ai tellement d'expériences marquantes qu'il est difficile d'en choisir une.	Je me sens vivante, libre, présente, connectée, authentique	Oui j'ai écrit mes pensées et mon parcours sur des cahiers	Oui	Oh que oui. L'an dernier je me suis mise à photographier des arbres dont les formes m'inspirent un animal et de retour chez moi j'ai fait quelques peintures « les ARBRimaux ». Sinon j'ai des envies qui émergent comme celle d'inspirer d'autres femmes ou d'aller à la rencontre d'autres femmes pour lesquelles la marche a un impact profond sur leur vie, leur parcours. Cette année j'ai créé un groupe pèls de chei moi réunissant des femmes pour qu'elles osent partir marcher seule.
03/05/2025 14:55:57	La marche est une expérience corporelle et spirituelle qui m'aide à m'émanciper, à gagner en confiance, à oser davantage dans ma vie et à me reconnecter à moi-même et au monde. C'est mon ancrage.	Oui plusieurs fois sur Compostelle et le GR34. L'an dernier je suis partie 3 fois sur Compostelle et j'ai parcouru 550 km. J'ai tellement d'expériences marquantes qu'il est difficile d'en choisir une.	Je me sens vivante, libre, présente, connectée, authentique	Oui j'ai écrit mes pensées et mon parcours sur des cahiers	Oui	Oh que oui. L'an dernier je me suis mise à photographier des arbres dont les formes m'inspirent un animal et de retour chez moi j'ai fait quelques peintures « les ARBRimaux ». Sinon j'ai des envies qui émergent comme celle d'inspirer d'autres femmes ou d'aller à la rencontre d'autres femmes pour lesquelles la marche a un impact profond sur leur vie, leur parcours. Cette année j'ai créé un groupe pèls de chei moi réunissant des femmes pour qu'elles osent partir marcher seule.

Horodateur	1. Peu-tu me dire ce que représente la marche pour toi ? 1. What does walking mean to you?	2. As-tu déjà marché seule sur une longue durée ou distance ? (Si oui, peux-tu me raconter une expérience marquante ?) 2. Have you ever walked alone for a long time or over a long distance? (If yes, could you share a memorable experience?)	3. Que ressens-tu quand tu marches ? 3. What do you feel when you walk?	4. Est-ce que tu gardes des traces de tes marches ? 4. Do you keep any traces of your walks?	Si oui est-ce que tu es d'accord de m'envoyer une photo ? (Si tu es d'accord de m'en envoyer tu peux le faire à cette adresse : alice.hotte@gmail.com) If so, would you be okay with sending me a photo? (If you agree to send me some, you can do so at this address: alice.hotte@gmail.com)	5. Te sens-tu créative lorsque tu marches ? (Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Si non, pourquoi selon toi ?) 5. Do you feel creative when you walk? (If yes, how does it show? If not, why not?)
04/05/2025 06:35:40	La liberté	Oui, j'ai fait des rencontres fabuleuses. L'expérience qui m'a le plus marqué c'est mon départ seule de la gare. C'était la première fois que je marchais seule et j'avais la boule au ventre.	Du calme, de la joie	Oui des photos ou des objets divers	Oui	Oui totalement. Je réfléchis à des problèmes et je trouve des idées pour les résoudre.
04/05/2025 19:57:20	C'est une activité physique qui me permet de réveiller les sens, l'ouïe, la vue, l'odorat... en d'autres mots, marcher en pleine conscience de ce qui m'environne et avec soi présent	Je chemine sur le Chemin de St Jacques seule. Bien entendu, j'y fais des rencontres. Mais je me retrouve aussi seule sans souffrir de cette solitude choisie.	Je me sens libre, heureuse.	Oui		Non, ce n'est pas ma nature.
04/05/2025 23:46:21	Une évaison et une liberté	6 jours sur une partie du chemin de Compostelle, après une période un peu chaotique, pour me recentrer je crois	Au début je réfléchis beaucoup, à tout, puis petit à petit tout lâche, tout se calme dans ma tête et le calme revient, la respiration aussi, je suis plus légère et j'aime me sentir petite dans l'immensité des montagnes notamment mais que mon corps reste paisant à son échelle	Des traces écrites, un petit récit du GR20 et les photos. Puis tous les souvenirs dans la tête, mais ce que je retiens surtout c'est le sentiment que chaque marche/rando m'a apporté	Oui	Parfois mais que dernièrement, avant ça ne me le faisait pas
05/05/2025 17:46:02	La liberté ! Le plaisir des sens et du partage avec des personnes qu'on choisit et qu'on aime	J'adore la rando. Je me suis lancée dans un projet de 3 semaines et j'ai, comme souvent, proposé à des amies de rando de se joindre à moi. Au début du séjour, personne n'a pu venir... donc j'ai commencé seule. Je me suis dit que je devais me lancer quand même, surtout qu'une première amie me rejoignait au bout de 3 jours. J'ai adoré ! Un sentiment immense de liberté m'a submergé aux premiers pas. J'y étais... J'en étais capable et... je savais que ça ne durerait pas longtemps. Et puis seule... on ne fait jamais vraiment. Entre les gens des ghets et les personnes qu'on croise sur le chemin voire avec qui on partage un bout de chemin, un repas improvisé... nos proches au téléphone... Et finalement, j'ai rencontré ogn que je connaissais mal ! moi. Et on s'est plutôt bien entendus toutes les 2, on avait pas mal de choses à se dire !	1. Un alignement entre mon corps et mon esprit 2. Un processus de nettoyage interne du disque dur cérébral et une animation saine de la machine physique 3. Un sentiment de plénitude 4. Une grande satisfaction de parcourir tout ce chemin 5. Le plaisir de faire des rencontres avec tout ce qu'a la vie à offrir : des personnes, des lieux, des situations	J'essaie...	Oui	Oh que oui... après la phase de nettoyage interne du disque dur, les idées arrivent à profusion
05/05/2025 19:22:28	La marche représente un instant de calme intérieur, de mise en mouvement qui calme le flux des pensées, un moyen de se ressourcer ou de retrouver le moral, des moments de partage précieux et souvent très joyeux avec mes amis, un moyen de mieux communiquer avec mes proches, mes enfants notamment, et un moyen de contempler et m'émerveiller de la beauté inégaleable de la nature.	J'ai fait une rando de 3h, seule (12km environ), avec d'abord de l'appréhension puis petit à petit le sentiment de le reconecteur avec moi-même et la nature, de m'apaiser et de me libérer	De la curiosité, de l'apaisement, du bien-être, de l'ossation (la marche a parfois un effet hypnotique)	J'aime regarder les cartes, je garde des photos, parfois des cailloux, des cartes postales et surtout des souvenirs. J'aimerais dessiner davantage ou peindre pour tracer mes émotions	Oui	Oui marcher m'aide à réver et trouver des solutions pour avancer dans ma vie. C'est une créativité d'être plutôt qu de trace artistique en ce qui m'importe
05/05/2025 19:53:37	La liberté	Oui	Apaisement, clarification de la pensée, bien être	Oui		Je ne sais pas.
07/05/2025 17:15:57	Se ressourcer : introspection ou au contraire se a l'environnement	Oui j'ai déjà marché longuement et me perdant. Un sentiment d'insécurité mais aussi de liberté	du bien être du bonheur			Pas spécialement

6. Est-ce que marcher t'aide à penser ou ressentir différemment ? 6. Does walking help you reflect or feel in a different way?	7. La marche te connecte-t-elle au vivant autour de toi ? 7. Does walking connect you to the living world around you?	8. Selon toi, marcher seule, est-ce un acte de liberté ? 8. In your opinion, is walking alone an act of freedom?	9. Y a-t-il des peurs ou des obstacles que tu rencontres quand tu marches seule ? 9. Are there any fears or obstacles you encounter when walking alone?	10. Si tu pouvais transformer tes marches en une œuvre ou un objet, ce serait quoi ? 10. If you could turn your walks into a piece of art or an object, what would it be?	11. Souhaites-tu ajouter quelque chose de plus ? (Une pensée libre, une anecdote, une sensation, une citation, une intuition... Ce champ est entièrement optionnel.) 11. Would you like to add anything else ? (A free thought, a story, a feeling, a quote, an intuition... This field is completely optional.)
Oui	Oui	Oui	Non		
Oui, je ne verrai plus ne plus marcher, j'en ai besoin à chaque tournant de ma vie, pour me vider la tête comme pour réfléchir, quand je ne vais pas bien, j'enfile mes chaussures de marche, quand je veux célébrer, j'enfile mes chaussures de marche aussi !	Bien entendu, les esprits de la nature, les oiseaux, les arbres et tous les végétaux, mais aussi au vivant en moi	YES GIIIIIRL !!!	Oui, la culpabilité que mon corps se blesse parfois, l'apprentissage de l'aimer pour ce qu'il nous permet de faire et non ce qu'il nous manque comme performance. Parfois la peur de la solitude je sursaute au moindre bruit, débute des semblants de crise d'angoisse comme si je me faisais suivre et revivais des violences sexuelles et psychologiques et physiques que j'ai subies par le passé, mais ça m'apprend aussi à l'apprivoiser, en faire une force, le surmonter. Parfois la boule dans la gorge d'un trop plein de solitude mais qui s'apprivoise aussi	Une galerie photo, des poèmes	Merci de faire ce mémoire, et d'être la personne que tu es, tu as été le rayon de soleil de mon juin de Compostelle l'année dernière, et tes aventures continuent de m'inspirer au quotidien ! "Si je savais qui je suis, je n'aurais plus peur" Conversation avec Dieu ; et je te vois bien écrire ton livre sur les femmes de compostelle ou "les femmes libres en marche" d'ici quelques temps !!! Prends soin de toi, plein de calins à distance !!!
Oui, je ressens tout x100. Le vent sur le visage, le soleil qui caresse la peau, les herbes sous les pieds...	Oui	Je me sens libre, j'ai le sentiment d'avoir le droit d'exister pleinement. Je me sens forte, personne ne me surveille, ni me protège. Je trace ma propre voie. J'existe entièrement sans avoir besoin de me justifier.	Oui, surtout que j'adore marcher seule la nuit sur des chemins abandonnés, loin de toute civilisation. Je me sens libre, mais il y a toujours cette peur ancrée en moi qui me fait me retourner toutes les 2 minutes pour être sûre de ne pas être suivie.	Une plume	
Oui, c'est comme si je m'allégeais. Comme si mes soucis avaient tout à coup moins d'importance, comme si je pouvais prendre davantage de recul.	Alors ça, c'est sûr ! Faut-il lui laisser l'espace pour se sentir connectée à lui.	Probablement, mais je ne l'ai expérimenté que sur de courtes marches j's en compagnie de ma chienne donc pas vraiment seule!	Oui, la trouille d'être confrontée à une bête sauvage au risque de me faire agresser ou d'être face à un obstacle sur le terrain que je ne puisse pas dépasser.	J'adore terminer une ballade par un plouff ds un lac alors si je devais décrire une œuvre ce serait un tableau avec un immense lac d'une eau bleue turquoise, très calme et inspirante pour un état méditatif.	J'ai un plaisir immense de marcher accompagnée ms sans parler, de respecter le calme ou les bruits de la nature j's inspirents qui ns permettent de marquer une pause et de mettre notre mental au repos!
Oui !	100% !! C'est le but de mes marches justement, me reconnecter à mon environnement	À 100% !!!	La peur de me blesser surtout !	Une photographie !	
Oui indiqué sur d'autres questions ci-dessus, méditation, réflexions, remises en question...	Carrément, toujours sur l'œil	En définitif, je ne marche jamais seule suis toujours accompagnée de mon chien. Je peux dire que c'est une sécurité pour moi car pas certaine d'être sereine si absolument seule. Mon chien me permet d'avoir cette pratique régulière	Oui effectivement, des chiens en liberté ou un homme seul et une fois en pleine plaine, un homme dormait dans un hamac avec sa moto à côté, la route étant très éloignée... donc vraiment pas rassurée quand je suis passée à côté... il ne m'a pas entendue tellement j'ai fait vite et je n'aurais pas de me retourner pour vérifier si personne	Éventuellement une peinture, une mosaïque ou l'enregistrement des oiseaux...	La marche en forêt m'a rendue combative face au cancer.
Oui à prendre du recul, me dire que ça va aller.	Oui à la nature, au couleur, aux animaux, insectes, au grandiose et à la magie de la vie.	Oui, un acte d'affirmation, de courage, de refus d'un chemin tracé, oser prendre une autre direction et se féliciter	Quand je ne l'avais pas expérimenté je projetais la peur de me perdre, mais ça ne met jamais arrivé sur les chemins. Ça m'apaise et j'ai la croyance que ça va bien se passer.	En coquillage, en livre, en poésie d'existence.	Je pense que la marche doit être transmise par quelqu'un puis expérimenté seule au bon moment pour chacun.
Une sensation de vide. J'efface les mauvaises pensées et le vert qui m'entoure m'apaise.	Oui, je préfère marcher seule ça j'ai le temps de m'arrêter où je veux, voir cette plante qui est jolie ou ne plus faire de bruit pour l'oiseau qui passe.	Oui, à aucun moment je me sens plus libre que marcher seule.	Non, même si je n'ose pas emprunter des chemins peu connus.	En une chanson ou un instrument de musique rempli de douceur.	Vive la marche.
Je pense que oui, car ça me permet de mettre de l'ordre dans mes idées	Oui, notamment quand je marche en nature	Oui ++	La peur de ne pas se sentir en sécurité selon l'endroit où je suis.	Le tatouage ou une peinture.	Quand je marche je me sens vivante, quand je ressens les petits inforts au bout de quelques heures, je me dis tu les ressens car tu es en vie.
Oui	Non	Oui	Peur de tomber sur des personnes mal attentionnées ou se faire alpaguer par un homme	Une plume	Non
Complètement, ça aide à se recentrer et à faire face à son cerveau	Oui à 100%, tu reviens à cette sensation de faire partie d'un tout, et pas d'être à part de ce tout	Oui je trouve, les humains aujourd'hui ont du mal avec la solitude alors qu'elle est plus que bénéfique et nécessaire, c'est un peu aller à contre courant des fonctionnements sociaux ancrés, alors que paradoxalement tu reviens littéralement aux sources	Faire face à ses pensées, nécessaire mais terrifiant parfois	Des photographies principalement, et en former un gros patchwork	Beaucoup de gens pensent que marcher sans ligne d'arrivée est inutile, sans but, je pense que nous sommes d'accord pour dire et prouver tout le contraire
oui	oui !	oh que oui, être une femme, marcher seule, en montage c'est politique !	non pas vraiment, je me fais confiance	un podcast ! avec le son des pas, du vent, des discussions etc	
À se rapprocher plus de la base qui est suffisante	Oui oui oui	Oui	Gérer un problème	Une plante	
Oui totalement	Non	Oui totalement	Étant une femme, l'insécurité est la plus grande peur sinon je n'ai pas d'obstacle si ce n'est la femme ou le manque de motivation	Un cerf volant	Liberté

6. Est-ce que marcher t'aide à penser ou ressentir différemment ? 6. Does walking help you reflect or feel in a different way?	7. La marche te connecte-t-elle au vivant autour de toi ? 7. Does walking connect you to the living world around you?	8. Selon toi, marcher seule, est-ce un acte de liberté ? 8. In your opinion, is walking alone an act of freedom?	9. Y a-t-il des peurs ou des obstacles que tu rencontres quand tu marches seule ? 9. Are there any fears or obstacles you encounter when walking alone?	10. Si tu pouvais transformer tes marches en une œuvre ou un objet, ce serait quoi ? 10. If you could turn your walks into a piece of art or an object, what would it be?	11. Souhaites-tu ajouter quelque chose de plus ? (Une pensée libre, une anecdote, une sensation, une citation, une intuition... Ce champ est entièrement optionnel.) 11. Would you like to add anything else? (A free thought, a story, a feeling, a quote, an intuition... This field is completely optional.)
Je pense beaucoup mais avec moi-même, donc ça riviance pas beaucoup dans le débat XD	au début de la journée oui, j'admire tout ce qui m'entoure, à la fin quand je marche en automatique "il faut arriver là-bas et j'en ai trop maré", non	oui! et dormir seule en pleine cambrousse encore plus!	Je peux avoir peur de l'arbre qui tombe sur ma tente quand je dors ou du sanglier qui passerait à travers ma tente. Sinon tout le monde est très gentil, administratif et arrangeant si je suis en galère	un court métrage	
Oui	Oui	Oui liberté et quelque part "bravoure"	Les vipères	Un pendentif	
Je crois que je fais le vide dans ma tête, je ne pense pas beaucoup	Oui la nature, les oiseaux, les vaches, les moutons	Seule, c'est un acte courageux pour moi	Je marche rarement seule à cause bcp de peurs justement	Une chanson	Marcher c'est se reconnecter à soi, que l'on marche vite ou lentement, en dénivelé ou pas, l'essentiel est ailleurs pour moi. Se sentir libre dans la nature .
Oui j'ai l'impression de ne penser à rien et mon cerveau fait son truc ds son coin, les solutions arrivent comme par surprise alors qu'elles sont l'effet de la marche , plutôt cerveau et cœur ensemble pdt que le corps est occupé	Oui végétaux surtout , énergies minérales et telluriques , pas trop les humains que j'aurais tendance à éviter s'ils sont trop nombreux et agités	Ah oui vraiment	Non, je choisis peut être les endroits où être une femme seule qui marche n'est pas un souci , je ne suis pas très aventureuse non plus j'ai toujours marché sur des chemin balisées , G R ou camino	Album photo ou herbier en ecoprint	Merci pour cette enquête qui a été très plaisante à faire et m'a rappelé à quel point la marche me manque ces temps ci / arrêt maladie pour burnout et entorse de cheville qui me force à me poser vraiment) , ce n'est que partie remise et je ne serai que plus heureuse quand je pourrai reprendre un chemin en pleine possession de mes moyens physiques
Oui	Oui, l'air pur les plantes et les animaux. Les odeurs et bruits surtout en forêt sont satisfaisant et apaisant	Oui	Non	Une musique	
Oui	Oui souvent je fais des câlins aux arbres quand je suis en forêt	Oui	Oui quand je suis seule et que je croise un homme je ne me sens pas rassuré	Un tableau avec un ciel bleu la Mer et du soleil	Tout homme qui marche peut s'égayer et trouver la liberté
Oui	Oui	Oui	Oui, peur de tomber sur un chien errant méchant ou un être humain errant méchant...ou qu'il m'arrive un accident ou un malaise	Plutôt une partition musicale	Non
Oui	Oui	Ouiiiii	Oui en fonction de qui tu croises	Une sculpture	Au delà du bien être physique, la marche est pour moi nécessaire pour mon psychisme comme si marcher me Permettait de m'aérer la tête
Elle me permet de digérer de décortiquer et de poser mes expériences afin de les comprendre et de m'en débarrasser	Non pas vraiment mais c'est justement positif	C'est mon moment à moi et pour moi	Les chiens en liberté ?	Recueil de poèmes	C'est un peu un fuite en avant mais moins nocive que bon nombres d'addictions
Oui tout semble plus clair	Oui je prends plus le temps d'observer d'écouter..	Complètement	Les descentes	Une grande robe faite de voiles colorés	Questionnaire qui m'interpelle
Marcher m'est indispensable quand je suis en période de rédaction, cela clarifie mes pensées et parfois débloque certains passages. Je trouve que l'acte de marcher permet une fluidité qui n'est pas toujours accessible en position assise. Cela me permet également de prendre du recul sur certaines situations.	C'est une évidence, le rythme lent de la marche permet d'observer la nature autour de soi, faune, flore, odeurs, jeux de lumière.	Oui car le fait de marcher est un acte, dans nos régions, qui peut se faire en totale autonomie, sans problème de finances ou d'autorisation. Il suffit de mettre un pied devant l'autre.	La peur de la mauvaise rencontre et de me perdre	Du Land art ou un carnet avec des dessins, des collages des collectes de végétaux ou autres trouvailles	
Oui	Tout à fait	Oui je pense	Non	Un vide	Non
Oui, on prends les problèmes un à un, on est concentré sur ce qui se passe autour de nous	Oui	Je pense que oui	Peur des mauvaises rencontres et des chiens seuls	Un carnet de voyage	
Pas spécialement	Dans certains lieux oui	Marcher seule ou à plusieurs c'est la liberté	Oui si je rencontre des chiens pas attachés mais sinon pas particulièrement	Des photos de ce que je vois	
Oui, souvent en positif	Complètement!	Oui J'aime autant marcher seule, la solitude ne représente pas pour moi une image négative. C'est justement un gage de liberté, de libre arbitre, une occasion de se recentrer sur soi-même.	La peur de me perdre? À trop vouloir explorer et prendre les chemins les plus improbables, je me fais avoir par mon mauvais sens de l'orientation. Sinon, honnêtement, je n'ai pas vraiment de peur ou d'obstacle en particulier. Je ne me mets pas de barrières trop hautes ou d'objectifs particuliers quand je pars marcher. Remarque: quand j'ai marché dans la montagne récemment (dans les pyramides) j'ai quand même découvert le côté un peu "adrénaline" de la marche. Une mauvaise chute, un malaise ou autre, ça peut vite mal tourner... mais c'est peut-être mon côté parano? J'étais de base pas mal angoissée à cette période à cause de mon travail. Ça m'a peut-être pas aidé. Mais l'adrénaline que j'ai ressentie à ce moment là, l'essoufflement de la marche, c'était fou! J'ai adoré	J'ai pas vraiment d'idée comme ça, mais quelque chose d'éphémère pour sûr	Continue dans cette lancée, et bon courage pour ton mémoire :) j'espère que j'ai pas été trop longue dans mes réponses !

6. Est-ce que marcher t'aide à penser ou ressentir différemment ? 6. Does walking help you reflect or feel in a different way?	7. La marche te connecte-t-elle au vivant autour de toi ? 7. Does walking connect you to the living world around you?	8. Selon toi, marcher seule, est-ce un acte de liberté ? 8. In your opinion, is walking alone an act of freedom?	9. Y a-t-il des peurs ou des obstacles que tu rencontres quand tu marches seule ? 9. Are there any fears or obstacles you encounter when walking alone?	10. Si tu pouvais transformer tes marches en œuvres ou un objet, ce serait quoi ? 10. If you could turn your walks into a piece of art or an object, what would it be?	11. Souhaites-tu ajouter quelque chose de plus ? (Une pensée libre, une anecdote, une sensation, une citation, une intuition... Ce champ est entièrement optionnel) 11. Would you like to add anything else? (A free thought, a story, a feeling, a quote, an intuition... This field is completely optional.)
Oui	Je n'ai pas l'impression	Oui, je vais ou je veux	Je ne vais pas toute seule n'importe où, ça limite et restreint mes choix.	Une grande carte dessinée à la main	Non
Oui ! Surtout par rapport à la temporalité et à la différence de culture/ de manière de voir les choses. Et je ressens différemment mon corps, j'apprends à ressentir chaque partie et à le respecter dans ses limites.	Oui ! À la nature : aux plantes, aux animaux. J'ai redécouvert le plaisir de rien faire aussi les pieds dans l'herbe en sentant mon visage chauffer au soleil. Et aux gens aussi évidemment. Cette aventure m'a permis de connecter vraiment en profondeur avec les pèlerins que j'ai croisés, et partager les mêmes galères tous ensemble ça rapproche !	Ouiliiii mais c'est aussi accepter de dépendre des autres dans notre vulnérabilité :)	La peur des gens louches Mais j'ai été vraiment épargnée sur le chemin j'ai eu de la chance. Et parfois la peur de me perdre mais finalement j'ai toujours su retrouver mon chemin.	Question difficile, je pense à un objet en bois ou en céramique. Quelque chose de petit, poli par le temps et les mains de l'homme. Une petite tortue en bois, qui me représente. Elle va à son rythme et rentre dans sa coquille quand elle a en a envie.	Merci pour ton questionnaire Alice !! Il m'aide à faire un point sur tout ce que j'ai appris pendant cette marche. Maintenant j'ai qu'une envie c'est d'y retourner !
Marcher m'aide à me couper du monde hyperconnecté	Oui	Oui	Randonner seul selon les endroits peut être dangereux (montagne etc.) mais je ne me sens pas plus inquiète à cause de mon genre.	Aucune idée	
Oui, elle aide à faire le point dans des moments de nœuds au cerveau	Oui car elle invite à la contemplation et à l'observation, elle aide à prendre conscience de sa place dans l'environnement	Oui	Parfois peur d'une mauvaise rencontre (hommes) mais le fait de faire de petites distances pour commencer aide à prendre confiance	Une gigantesque fresque	
Cela me permet de faire le point et de parfois trouver des solutions à certains problèmes	À la nature, à l'énergie qu'elle dégage et qu'elle me donne	Un grand acte de liberté	La peur des petits animaux rampants (couleuvres) et aussi la crainte de ne pas trouver un endroit pour dormir mais ces peurs sont diminuées au fil des années de marche	Un livre de courts textes sur les expériences vécues	
Oui	Clairement	Tout à fait	La peur des hommes surtout, de leur comportements. Et la peur un peu des animaux quand je bivouaque	Un livre	La marche est un chemin qui mène à soi
Oui complètement, j'ai souvent l'impression d'avoir un autre regard sur les choses	Oui	Totalement	Peut être la peur de tomber sur une personne malfaisante ou là peur de me blesser en randonnée	Des textes puissants	Marcher me rapproche aussi des êtres chers que j'ai perdus et qui adoraient eux aussi marcher. J'ai l'impression de me connecter à eux et que je peux me confier à eux pendant mes marches.
Je ne ressens pas différemment, mais c'est un moment propice, pas dérangé par autrui, et ma logique pas contrainte par un tiers	Bien sûr, c'est l'intérêt de la marche en pleine nature	Oui, c'est une liberté individuelle, on fait le choix du chemin, de la vitesse, de s'arrêter.	Pas vraiment de peur, sauf les serpents venimeux, et pour obstacle les larges fossés d'eau.	ce serait un mobile qui se mue au gré du vent.	Marcher nous reconnecte avec la Terre, avec nos racines, surtout si on est pieds nu.
Oui	Oui	Je ne l'ai jamais vu comme tel	Parfois en montagne dans des endroits engagés où j'ai peur plus pour d'y aller seule au cas où il m'arrive quelque chose	Un recueil de poésies	De part notre passé de chasseur cueilleur nous avons toujours eu l'habitude de marcher. Notre société moderne ne nous permet pas d'exprimer pleinement notre nature, la marche sur le long terme se rapproche de notre passé. Finalement est ce que marcher ne serait pas également une façon de nous rapprocher de notre nature profonde ?
Oui bien sûr. Marcher me rend disponible, Je suis davantage à l'écoute. L'essentiel se détache davantage du brouhaha de mes pensées. Je parle souvent de décan tage. Marcher aidé mes pensées à se déposer et je vois clair, je vois ce qui était invisible jusque là. Je suis aussi davantage en contact avec mon intuition et je suis plus confiante.	Oui et j'ai déjà répondu	Oui. Je m'affranchis du regard des autres et de leurs besoins. En partant je me détache des conditionnements et des croyances et je me donne le droit d'être là où je veux, même si c'est loin de mes enfants et de mon mari, même si d'autres sont inquiets et ne comprennent pas. J'ose mon chemin et je le fais à mon image.	Oui bien sûr avant chaque départ j'ai de l'appréhension. La première fois j'avais peur des punaises de lit, de me perdre, de ne pas trouver où dormir, des chiens, de me blesser, de ne pas y arriver. ...Au fur et à mesure j'en laisse en chemin	Une cage d'oiseau ouverte et vide ou bien Un diamant brut (la beauté, le potentiel, la rareté qui se cache en chacune de nous)	
Oui bien sûr. Marcher me rend disponible. Je suis davantage à l'écoute. L'essentiel se détache davantage du brouhaha de mes pensées. Je parle souvent de décan tage. Marcher aidé mes pensées à se déposer et je vois clair, je vois ce qui était invisible jusque là. Je suis aussi davantage en contact avec mon intuition et je suis plus confiante.	Oui et j'ai déjà répondu	Oui. Je m'affranchis du regard des autres et de leurs besoins. En partant je me détache des conditionnements et des croyances et je me donne le droit d'être là où je veux, même si c'est loin de mes enfants et de mon mari, même si d'autres sont inquiets et ne comprennent pas. J'ose mon chemin et je le fais à mon image.	Oui bien sûr avant chaque départ j'ai de l'appréhension. La première fois j'avais peur des punaises de lit, de me perdre, de ne pas trouver où dormir, des chiens, de me blesser, de ne pas y arriver. ...Au fur et à mesure j'en laisse en chemin	Une cage d'oiseau ouverte et vide ou bien Un diamant brut (la beauté, le potentiel, la rareté qui se cache en chacune de nous)	

Horodateur	1. Peut-tu me dire ce que représente la marche pour toi ? 1. What does walking mean to you?	2. As-tu déjà marché seule sur une longue durée ou distance ? (Si oui, peux-tu me raconter une expérience marquante ?) 2. Have you ever walked alone for a long time or over a long distance? (If yes, could you share a memorable experience?)	3. Que ressens-tu quand tu marches ? 3. What do you feel when you walk?	4. Est-ce que tu gardes des traces de tes marches ? 4. Do you keep any traces of your walk?	Si oui est-ce que tu es d'accord de m'envoyer une photo ? (Si tu es d'accord de m'en envoyer tu peux le faire à cette adresse : alice.hotte@gmail.com) If so, would you be okay with sending me a photo? (If you agree to send me some, you can do so at this address: alice.hotte@gmail.com)	5. Te sens-tu créative lorsque tu marches ? (Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Si non, pourquoi selon toi ?) 5. Do you feel creative when you walk? (If yes, how does it show? If not, why not?)
29/04/2025 10:29:36	Quelque chose de libérateur inspirant	Non	La liberté et de l'admiration devant cette nature	Oui		Non, juste contemplative
29/04/2025 11:11:42	La liberté, l'ancrage, la connexion à la nature, à mon moi profond, l'expression de ma puissance tranquille	Oui, j'ai débuté le chemin de Compostelle seule en juin 2023, plus gros défi de ma vie, car j'aurais pu à passer du temps seule, faire des activités seule, pour moi, et j'avais une peur bleue de la solitude. Depuis, j'y retourne chaque année, et ai développé un goût pour la randonnée itinérante comme à la journée, seule comme accompagnée, quoique mon meilleur ami de randonnée est devenu mon appareil photo depuis !	Une libération de toute mes tensions, une reconnaissance à ma respiration, un ancrage profond. Une conscience élargie (conscience de mon corps, des déséquilibres, des tensions, des zones qui se relâchent) tous les sons (le vent, la pluie, le chant des oiseaux, l'eau qui coule, le bruit de mes pas), les sensations (du vent sur ma peau, des ampoules aha! pourquoi pas)	parfois un carnet de gratitude dans lequel je décris ma marche et ce qu'il en est ressorti, une petite collection de pierres qui m'ont accompagnée, qui m'ont parlé au cours de ma randonnée, des photographies que je développe et range dans des portefeuilles ou albums		Incrediblement, pensée libre, repérage du moindre détail pour des photos, mental qui se décente et laisse de la place à autre chose
29/04/2025 11:12:54	Une thérapie	Pendant l'année covid, je parlais marcher pendant des heures sur les voies de chemin de fer désaffectées. Quand j'allais assés j'en retrouvais mon havre de paix, une éclaircie avec un ruisseau au milieu des arbres. Il n'y avait jamais personne, alors je me déshabillais complètement pour me baigner.	La liberté et la sérénité	Oui, souvent des fleurs que je trouve et que je fais sécher		Pas forcément. Je suis dans les nuages
29/04/2025 12:16:43	Un moment de liberté où je mets le reste en stand by et me concentre ds l'instant présent en lien avec la nature.	Non, jamais seule	Un plus grand lien avec moi-même, un effort physique qui rend plus vivante, plus présente à moi-même.	Non		Oui, dans l'attention que je porte à mon environnement. Le fait de marcher me crée de l'espace à l'intérieur de moi.
29/04/2025 13:14:02	La liberté, le dépassement de soi, la contemplation, le repos (psychologique), la paix, le bonheur !	Oui plusieurs fois ! Le plus marquant mon GR2 sur l'île de la réunion pendant 3 jours solo	Je me sens bien, calme, heureuse !	Oui toujours sur Strava		Oui en photo
29/04/2025 13:35:04	La marche est une guérison pour tous les maux, bien entendu à la condition de pouvoir marcher. Cela me permet de méditer et c'est un moyen de se défouler également.	A l'âge de mes 25 ans, j'ai participé avec un groupe expérimenté à une rando en Equateur. Je hic-fat que je n'étais pas expérimentée...j'ai donc la plupart du temps marché seule car en bout de ligne avec un gros retard. Le groupe m'attendait mais reparti des que j'arrivais. Mais j'ai apprécié cette solitude car d'une le groupe était bruyant et d'autre je me sentais seule au monde tout en sachant que je ne l'étais pas...une sécurité en quelque sorte.	Quand je n'ai pas de douleurs, une liberté et un échappatoire face au humains. Et toujours accompagnée de mon chien, un vrai bonheur.	Oui sur mon Windows Phone avec l'application	Non	Non pas forcément, faire le point ou des remises en question...ou des réflexions pour profiter d'autres endroits de randonnée
29/04/2025 13:44:20	Un moment pour soi, de détente, de connexion à la nature, de ressourcement et de joie.	Je suis partie marcher seule 4 jours, mais j'ai marché 1 jours seule puis j'ai fait des bouts de chemins avec plusieurs marcheurs. La satisfaction de cette expérience, les journées sont passées tellement vite, de réussir à trouver mon rythme, de voir que je suis capable et que mon corps le vis bien. Cette confiance ou cadeau. Être capable de tout traverser dans la vie, d'accueillir.	Dans la nature je ne sens jamais seule, jamais en danger contrairement à la ville. Je me sens vivante, en confiance, émerveillée et plus disponible.		Oui	Oui plus à mon écoute, sensible et puissante.
29/04/2025 13:52:35	La liberté et la capacité	Voit un sommet et me dire "incapable", et finalement y arriver, être là-bas.	Apaisement. Plus rien ne compte que l'air et mon corps.	Des traces émotionnelles. A chaque marche je me sens plus forte, plus capable.		Oui, souvent je me parle, à voix haute, où je me fais des vœux.
29/04/2025 13:57:12	Le mouvement, le déplacement, la liberté	Oui, j'ai marché sur une partie des chemins de Compostelle, l'une des portions m'a marqué car j'étais seule du début à fin mise à part la rencontre de quelques personnes sur le chemin pour se dire bonjour, c'est une portion que je pense je n'oublierai jamais, cela m'a permis de réfléchir à voix haute, sans déranger personne.	De l'apaisement, de la gratitude en vers mon corps, qui est capable de bouger.	Des traces inférieures beaucoup, des traces visuelles sur mon corps avec quelques bobos qui ont laissé des petites marques, des traces visuels dans mes bolles à souvenirs ou sur mon téléphone, avec des photos ou des calloux ou coquillages ramassés sur la route.	Non	Je pense que oui, car ça me fait réfléchir et donc penser à des idées que j'avais déjà ou de nouvelles, sur la vie en règle générale ou sur comment je vais ranger/organiser ma chambre ou comment je vais la décorer ou des idées de nouveaux tatouages aussi.
29/04/2025 14:03:47	Un Moment de détente	Non	J'entends mes pensées	Non	Non	Non
29/04/2025 14:18:42	Se retrouver	Oui, surtout le soir avec de la musique ou sans d'ailleurs. Tu as la sensation d'être dans un monde à part, le tiens à 100%.	J'ai l'impression de mieux respirer	Parfois, rarement		Où peut, dans le sens où la contemplation est à son maximum, tu t'attardes sur des détails
29/04/2025 14:25:48	La mise en mouvement, l'accès à de beaux paysages, la paix	Le max que j'ai marché seule c'était sur 2 jours, à plusieurs reprises.	Le calme	Non, ou alors j'ai les traces sur Komoot		Oui j'ai brainstormé pas mal sur les projets à venir, j'ai souvent plein d'idées qui viennent d'être de trop presser, plutôt de calmer mon esprit vif de base
29/04/2025 14:26:47	Être dans la nature représente la liberté et la simplicité pour moi	8 jours max	Je suis Apaisée	Oui carnet de notes	Non	
29/04/2025 14:37:27	Une escapade mais aussi un moyen de me défouler	oui en vacances dans les Pyrénées	Une légèreté physique comme mentale	Ça dépend depuis combien de temps je n'ai pas marché. Je peux parfois avoir des courbatures ou des douleurs si je n'ai pas les chaussures adaptées	Non	Je n'ai jamais utilisé la marche pour cela donc je dirais que non

Horodateur	1. Peux-tu me dire ce que représente la marche pour toi ? 1. What does walking mean to you?	2. As-tu déjà marché seule sur une longue durée ou distance ? (Si oui, peux-tu me raconter une expérience marquante ?) 2. Have you ever walked alone for a long time or over a long distance? (If yes, could you share a memorable experience?)	3. Que ressens-tu quand tu marches ? 3. What do you feel when you walk?	4. Est-ce que tu gardes des traces de tes marches ? 4. Do you keep any traces of your walks?	Si oui est-ce que tu es d'accord de m'envoyer une photo ? Si tu es d'accord de m'envoyer tu pour le faire à cette adresse : alice.hotte@gmail.com If not, would you be okay with sending me a photo? (If you agree to send me some, you can do so at this address: alice.hotte@gmail.com)	5. Te sens-tu créative lorsque tu marches ? (Si oui, comment cela se manifeste-t-il ? Si non, pourquoi selon toi ?) 5. Do you feel creative when you walk? (If yes, how does it show? If not, why not?)
29/04/2025 14:43:23	La marche est à la fois un échappatoire et un exutoire. Elle me permet par la pensée de m'interroger, de l'analyser de m'approprier mais aussi de me défouler. Je peux aussi observer les autres être un peu partout à la fois témoin de la vie des gens. C'est une forme de méditation.	Non mais je fais compostelle dans 2 semaines	De la force de la puissance de la liberté. C'est dans ces moments là que se forme la première graine, il y a quelque chose de record dans la marche. Je ne rentre pas tant que je ne suis pas inspirée mais généralement ça tarde pas.	Non	Non	Inexorablement
29/04/2025 16:08:31	Un moment d'évasion de connexion avec la nature et avec soi.	J'ai fais le chemin de Saint Jacques de Compostelle, en deux fois. L'année dernière j'ai fais 1100 km jusqu'à Fátima. Une expérience qui a changé ma vie à tout jamais. Je suis très fière d'être partie le faire seule.	Je me sens connectée, dans le moment présent. Accompagné par l'univers.	Oui je prends souvent des photos.	Oui	
29/04/2025 16:34:08	Un moyen de reprendre ma liberté et de m'insérer dans le réel, de retrouver ma place dans ce monde, de ralentir, de contempler.	La traversée de la France à pied et en transports en commun, depuis la Bretagne jusqu'à Hyères.	De la complétude	Oui, grâce à mes carnets ou polarsteps	Non	Oui, j'ai des idées qui me viennent pour mon futur, j'ai des idées qui me viennent pour mes photos et mes peintures aussi.
29/04/2025 17:09:55	Un apaisement de l'esprit et du corps (là je reste à son écoute et ce que je ne force pas trop dessus)	Oui, des treks sur plusieurs jours en montagne et plus récemment sur mon Tour de France à portée de jambes : 8 mois de marche entre Banyuls-sur-Mer et Metz. Je cherche à vivre la lenteur, mes sens s'éveillent davantage, je m'imprègne énormément des milieux et je suis plus proche du vivant qui m'entoure, plus connectée et en phase avec moi-même. C'est une belle et agréable expérience que se ressente à travers son corps, d'apprendre à mieux l'écouter et à l'accepter. Dans un même temps, les soucis sortent plus distants, mes pensées me glissent dessus et ne m'occupent plus. Si je suis attentive à penser en marchant alors c'est un processus constructif et parfois créateur.	Je marche dans une approche sportive (trek, randonnée et autonomie donc chargée sur le dos) donc forcément de l'effort, parfois un ras le bol selon les situations à traverser, mais il en ressort toujours une grande satisfaction et une forme de fierté et donc, un accomplissement personnel. Quand je marche, ce sont les sens qui sont au premier plan... C'est une explosion de manières sensorielles entre l'ouïe, le toucher (la peau, sensation sous les pieds...), l'odorat et la vue forcément. Mais la vie n'est plus forcément le 1e sens, les autres prennent davantage de place.	Photos, vidéos... parfois quelques phrases.	Oui	Je me sens créative et rêveuse quand je suis surtout dans une cadence "ballade" en nature ou en balade urbaine, mais pas quand je suis dans un effort soutenu (gros dénivelés, montée/descente...) et que je dois être très attentive au contexte.
29/04/2025 17:27:00	L'évasion. La mise en mouvement. Le rentré dans l'action.	Non jamais seule	L'envie d'aller plus loin. Toujours un peu plus loin.	Oui dans les muscles	Non	Non
29/04/2025 19:13:00	Un moyen de m'apaiser et de sentir la présence de Dieu.	Oui, environ 2 mois dans le cadre d'un pèlerinage religieux	Je ressens le besoin de prier principalement, je me vide l'esprit aussi et j'aime être en mouvement	Oui, des photos, des écrits et des contacts avec de belles personnes. Egalement j'en retire des leçons de vie qui m'aident dans mon quotidien	Oui	Oui ma première longue marche m'a permis de reprendre à rêver ma vie, à imaginer des projets réalisables ou non mais en tout cas enthousiasmants. La marche m'a redonné la joie de la découvrir puisque chaque jour l'environnement change
29/04/2025 19:22:47	C'est le repos pour l'esprit et le bien être pour le corps	Ca dépend de ce qu'on appelle longue durée mais s'il fait beau et que j'en ai le temps, je vais facilement partir 3h sans préparation particulière (un peu d'eau et un casse croûte)	Je suis détendue et si je passais une mauvaise journée cette impression disparaît lors d'une bonne marche dans la nature.	C'est assez rare, parfois une photo sur un terrain aventureux mais la plupart des traces sont dans ma mémoire.	Non	Oui, c'est un bon moment pour mettre au clair mes idées.
29/04/2025 19:26:53	L'induction dans la marche me donne de la confiance à mon corps... Je me sens puissante	Oui seule, mais pas plus que le temps d'un week-end. Au début de ma pratique je voulais atteindre les sommets maintenant je fais moins de kilomètre je prends mon temps et je suis plus touchée par les petits éléments de la nature. J'ai moins confiance en moi si je suis sur un parcours facile.	Je me sens alignée, je joue au psychologue dans ma tête aussi	Photos ou parfois des petits cailloux mais c'est rare	Non	Je me sens créative mais professionnellement. Je cherche des idées pour monter mes capsules aux autres (sur des domaines variés)
29/04/2025 19:58:31	La déconnexion, un équilibre et la liberté	Saint-Jacques seule en rencontrant des personnes	Le plaisir de faire un avec la nature	Quelques photos mais surtout des traces indélébiles dans mon corps, mon cœur et ma tête		Pas particulièrement mais par contre cela développe mon envie de faire de l'artistique
29/04/2025 20:02:56	d'aboutir un besoin physique et ensuite une solution pour moi qui suit ensuite	marcher 11kms seule le long de la Loire juste pour le bien-être	du bien être	oui, tout est enregistré sur une application	Non	cela m'apporte des réponses à mes questions du quotidien
29/04/2025 20:19:06	La marche est une reconnexion à la nature et à soi. C'est une activité douce qui peut se faire seule ou à plusieurs mais au final c'est toujours un moment à soi même quand on est plusieurs. Par ailleurs c'est un voyage sur Terre qui amène à un voyage intérieur. Je suis convaincue d'avoir été nomade dans une vie antérieure... Je me reconnecte à mon moi profond	Environ 15 km sur plusieurs jours mais je ne suis jamais seule car j'ai un chien. C'est lui qui m'a amené cette activité	Connexion à soi, à la nature, aux animaux	Oui tous les livres sur le parcours, les tickets de tourisme et les photos. J'ai prévu d'écrire sur mes différentes prochaines marches et auparavant j'ai raconté les aventures au travers du regard de mon chien	Non	Oui
29/04/2025 20:20:15	Activité et détente	Non	Rien de spécial	Non		Oui, ça me donne souvent des idées

6. Est-ce que marcher t'aide à penser ou ressentir différemment ? 6. Does walking help you reflect or feel in a different way?	7. La marche te connecte-t-elle au vivant autour de toi ? 7. Does walking connect you to the living world around you?	8. Selon toi, marcher seule, est-ce un acte de liberté ? 8. In your opinion, is walking alone an act of freedom?	9. Y a-t-il des peurs ou des obstacles que tu rencontres quand tu marches seule ? 9. Are there any fears or obstacles you encounter when walking alone?	10. Si tu pouvais transformer tes marches en une œuvre ou un objet, ce serait quoi ? 10. If you could turn your walks into a piece of art or an object, what would it be?	11. Souhaites-tu ajouter quelque chose de plus ? (Une pensée libre, une anecdote, une sensation, une citation, une intuition... Ce champ est entièrement optionnel.) 11. Would you like to add anything else? (A free thought, a story, a feeling, a quote, an intuition... This field is completely optional.)
Complètement L'errance paradoxalement mène au sens	Oui, marcher c'est passer par des chemins empruntés, chercher les détails dans des paysages d'apparence similaires C'est la force de connaître le terrain le ressentir dans d'autres dimensions	Oui Lors de mon premier trip solo, j'ai eu les larmes aux yeux de penser à toutes ces femmes avant moi et même mtn qui ont rêvé de liberté et d'errance et qui n'ont pas pu le faire Marcher c'est de la résistance quelque part	Les hommes Être complètement seule s'il m'arrive quelque chose	Carnet vierge	Mon rêve petite c'était les chemins bucoliques de Rimbaud et Brasses Et dans 14 jours je réalise mon rêve avec Compostelle
Oui ça me recharge	Oui	Oui je préfère même marcher seule, je ressens beaucoup plus de choses.	Non		
Ressentir différemment oui !	Tout à fait, c'est un des meilleurs moments pour le faire selon moi	Oui, c'est un des rares moments où je me sens vraiment libre.	Oui, j'ai de l'anxiété sociale donc la rencontre de l'autre provoque toujours de l'appréhension pour moi + insécurité en tant que femme dans certains endroits.	Un livre mêlant photos, peintures et textes.	
Oui du coup, mais ça va dépendre aussi de l'environnement où je marche.	Oui	Un acte d'indépendance plutôt, d'autonomie. La notion de liberté est complexe et bien personnelle. Même en marchant loin de tout, je reste reliée à des attaches qui ne me font pas sentir libre, j'ai toujours mes chaînes (sur le plan psychique).	Oui, la peur de la mauvaise rencontre ou de l'accident en étant isolée. Des obstacles - je porte plus lourd sur le dos et parfois, il y a des moments que j'aurais bien eu envie de partager.	Une peinture représentant un sommet enneigé.	
Oui	Oui	Oui... Sortir de soi meme	Ne pas retrouver son chemin	Un escalier bismoun. Des marches hautes, moins hautes, larges, étroites. Qui tourne quand on s'y attend pas.	Non
Oui notamment grâce aux rencontres et aux aventures/mésaventures. Je pense que la marche m'a permis de développer l'empathie dans le cadre du pèlerinage	Oui totalement, la marche me permet de me remettre à ma place dans l'environnement qui m'entoure. Elle me ramène à ma propre vulnérabilité, me rappelle que je fais partie d'un tout et surtout que je suis enfant de Dieu qui a créé ce tout. La marche me connecte donc au vivant puisqu'elle me connecte à Dieu par la contemplation (entre autre) de sa création dont je fais partie. La marche m'a connectée au vivant puisqu'elle permet de rencontrer Dieu et de renforcer la relation d'amour entre lui et moi. Marcher me permet d'être reconnaissante pour la beauté de la nature créée par Dieu et des rencontres des âmes qu'il met sur mon chemin	Oui	Oui, peur de me perdre, de faire de mauvaise rencontre, de me faire mal quand je suis seule sans personne pour me porter secours	Une peinture d'une petite fille qui marche dans les traces du Seigneur et qui est entourée et protégée par son ange gardien, la Sainte Vierge et les Saints	
J'ai l'impression que mes pensées sont plus claires quand je marche et ça me fait du bien, mentalement.	Sans doute, vu que je préfère marcher dans la nature, j'ai le temps de voir quelques animaux, un rivière...	Oui c'est sûr, c'est aussi une échappatoire.	J'ai assez peur des chiens, rencontrer un chien non accompagné est ma pire crainte. Pour les obstacles, c'est plutôt le froid et la pluie. Le manque de temps.	En ce moment un jeu de société D mais éventuellement un dessin.	Un de mes hypothétique projet futur est de descendre la sévne nriotaise de la source à la mer en randonnée itinérante...
Oui mais je n'aime pas toujours cela. Parfois une thématique prends trop de place dans ma marche et je réfléchis en boucle en cherchant la vérité	Oui je suis plus attentive aux oiseaux, aux végétaux	Totalement	J'ai peur quand je n'ai pas de contacte avec les autres (batterie hs) et quand vient la nuit des dangers que je m'imagne	J'aime beaucoup la cartographie sensible	je pense avoir mal répondu parfois. tu peux me re-contacter si besoin (claire_reporter...)
Oui dans mes trips avec une infinie gratitude	Oui, quelles vibrations	Oui comme dit plus haut. Cela permet de se répartir	Aucune peur	Une sculpture en terre représentant l'ouverture du cœur	La marche est un acte naturel qui reconnecte le vivant en nous et qui nous fait comprendre combien nous faisons partie d'un Tout, combien nous sommes accueillis sur cette terre et nous ne sommes intrinsèquement rien et tout
pas forcément	oui tout à fait, que ce soit dans la nature ou sur des routes de village	oui, tu marches quand tu veux, ou tu veux	non	ce pourrait être un paysage dans un tableau	rien à ajouter, tout est dit.)
Oui complètement	Oui entièrement	Oui	Oui j'ai toujours peur de me faire agresser donc j'ai mon chien avec moi	Le bruit des semelles sur le chemin	
Oui	Non	Non	Oui	Je ne sais pas	

6. Est-ce que marcher t'aide à penser ou ressentir différemment ? 6. Does walking help you reflect or feel in a different way?	7. La marche te connecte-t-elle au vivant autour de toi ? 7. Does walking connect you to the living world around you?	8. Selon toi, marcher seule, est-ce un acte de liberté ? 8. In your opinion, is walking alone an act of freedom?	9. Y a-t-il des peurs ou des obstacles que tu rencontres quand tu marches seule ? 9. Are there any fears or obstacles you encounter when walking alone?	10. Si tu pouvais transformer tes marches en une œuvre ou un objet, ce serait quoi ? 10. If you could turn your walks into a piece of art or an object, what would it be?	11. Souhaites-tu ajouter quelque chose de plus ? <i>(Une pensée libre, une anecdote, une sensation, une citation, une intuition... Ce champ est entièrement optionnel.)</i> 11. Would you like to add anything else? <i>(A free thought, a story, a feeling, a quote, an intuition... This field is completely optional.)</i>
Oui	Oui	Totalement. La pression sociale de bien faire est absente.	Je pensais cela avant de marcher seule mais à part dormir en bivouac, je n'ai pas d'autres obstacles qui me perturbent.	Un collage d'endroits différents	La marche libre des contraintes. C'est une bouffée d'oxygène. C'est aussi un moyen de se retrouver et de se prouver qu'on peut y arriver malgré la maladie (je suis atteinte de myopathie).
Être en paix	Oui	Oui	Les rencontres insolites : serpents et taureau...		
Oui	Oui	Ouiiiii	Toujours, peut de la blessure, de se perdre et de ne pas savoir m'adapter/prédir la météo suffisamment pour rester en sécurité	Un livre	Un pas après l'autre peut nous mener très loin
Bien sûr. Exemple de la valise ...je t'expliquerais	Bien sûr à condition de prendre un peu le temps d'en faire une priorité : intégrer dans son programme le temps de la contemplation, du repos, des visites...	Of course ! Je défie quiconque oserait prétendre le contraire! Qui plus est pour une femme.	La peur d'être avec moi même La peur de ne pas savoir faire face à une situation difficile Plus que des peurs, cela implique de se poser quelques gardes fous : essayer autant que possible de ne pas se retrouver dans des situations désagréables... facile à dire!	Un bouquet de fleurs avec une diversité d'espèces, de couleurs, de parfums	Je soutiens une proposition de loi : faire financer la marche par la sécurité sociale et améliorer, de fait, la santé physique et mentale !
Oui, marcher m'éclaircit les idées. Je marche souvent avec des amies (parfois plusieurs jours de suite), nos discussions m'aident beaucoup. Nos rires et nos joies aussi!	Oui, indéniablement. Encore davantage en montagne où l'immensité me remet à ma place de petit humain mortelle	Oui!	Oui, je ne le ferais pas n'importe où. Je prends un bâton au cas où je rencontrerai un chien errant par exemple.	Un dessin au pastel gras représentant un jaillissement de vie	Cf. "Je marche" de Beb Mazué :)
Absolument	Complètement	Oui	Non	Une plume	
Surement	Tout à fait	Oui	Insecurite parfois dommage cela gache le plaisir	Un tas de pierres, de cailloux	La chanson Rame de souchon

