

JOEL PRALONG

Bien
DANS SES
* baskets



EdB



Remerciements



Je remercie Sébastien Gauye, 23 ans, étudiant en soins infirmiers, de Sion, qui m'a été de bon conseil lors de la rédaction de cet ouvrage. Naturellement empathique et passionné de l'humain, il rêve d'une médecine plus humaine, plus à l'écoute des patients et de leur souffrance et projette de les aider ainsi à décrypter leurs propres réponses, en vue d'une plus grande autonomie. Aussi passionné que l'auteur de cet ouvrage par cette double dimension de psychologie et de spiritualité, il achève en ce moment son travail de *bachelor* sur « Le suicide des adolescents ».



Ouverture

À toi qui feuilletes cet ouvrage

.....

Salut à toi, jeune (et moins jeune) baroudeur ! Dans ce livre, nous parlerons de marche, chaussures, marcheurs, spiritualité et... de Dieu ! Intéressant, mais... pourquoi ? Oui, c'est précisément le pourquoi qui anime le fond de cet ouvrage en commençant par un difficile constat. En effet, il aborde le vide spirituel de nos sociétés occidentales qui gavent les individus de toutes les satisfactions sensibles et affectives, laissant ainsi derrière elles un grand vide qui se traduit

notamment par *une angoisse existentielle, une peur de l'avenir, une perte de sens, de but ultime, un manque affectif, un cœur en état d'urgence d'amour, une déprime, un burn-out*, etc. Questionnant, n'est-ce pas ?

L'auteur aborde également d'autres problématiques qui pourraient créer ce même vide spirituel, existentiel : *une mésestime de soi, certains troubles de la personnalité ainsi que d'autres difficultés* que la société dépiste sans forcément toujours offrir un accompagnement ou un soutien adéquat et complet. Il s'agit *des troubles « dys », le HP, l'hypersensibilité, l'hyperactivité*. Les espaces pour en parler demeurent restreints et cela est vite relégué au domaine personnel ou privé : « Débrouille-toi, ce n'est pas mon problème ! » En ce sens, notre société occidentale, plutôt portée sur la performance et la croissance continue, n'admet pas – ou très rarement – la vulnérabilité et la fragilité de ses citoyens. Et cela n'arrange pas les choses.

La vie n'est donc pas une longue marche tranquille... Des obstacles, des contours sinueux ou même un temps capricieux sont autant d'éléments qui peuvent venir entraver cette marche. Au premier regard, j'ai tout de suite compris que ce livre n'était pas fait que pour les yeux ! En

effet, par sa simplicité et son authenticité, il nous touche et nous interpelle à sa manière comme un compagnon de route ; entre autres par son regard diversifié, authentique et actuel, son approche aussi bien psychologique que spirituelle et au travers de plusieurs figures saintes inspirantes. Cet ouvrage aborde ainsi des pistes concrètes et personnalisées pour grandir aussi bien avec nos failles que nos richesses.

Il ne s'agit pas d'une course effrénée vers une vision idéalisée et sans défaut de soi, mais bien d'une marche sereine, un cheminement du sens que l'on donne aux choses, à la vie, en toute patience et simplicité. Il est question de grandir avec ce « tels que nous sommes » qui nous a été donné comme un véritable trésor à conserver et à développer continuellement. Tu l'auras compris, ce livre n'a pas la prétention d'être un remède ni d'avoir réponse à tout. Il cherche davantage à questionner et à proposer quelques chemins carrossables et aidants. Et cela intéresse tout particulièrement le jeune soignant que je suis pour, notamment, mieux accompagner les personnes dans leur quotidien et leur offrir ainsi, à ma mesure, un soin porteur de sens qui les encourage et les motive à développer leurs propres ressources.

Alors, es-tu prêt ? Prêt à débiter ce petit bout de chemin, à ton propre rythme et avec tes meilleures chaussures ? Il ne manque plus que toi !

Il ne me reste plus qu'à te souhaiter une bonne lecture et une bonne balade.

Sébastien Gauye, 23 ans,
étudiant en soins infirmiers

Introduction

Je choisis les baskets !

.....

1. JE N'AIME PAS LES TONGS !

Dès que le beau temps pointe son nez au printemps et que la chaleur nous fait transpirer, voici que s'affichent un peu partout des milliers de paires de pieds nus, aplatis sur ces semelles de caoutchouc glissantes, qu'on appelle des tongs, et retenus par une seule lamelle de plastique ou de tissu coincée entre deux orteils ! Question stabilité, y a mieux... Et sans compter le frottement incessant de la fameuse lamelle

BIEN DANS SES BASKETS

qui finit par vous arracher la peau. Et qui marche avec des tongs ne marche pas normalement, puisque, sans soutien, le pied glisse et zigzague, provoquant ainsi une crispation des orteils. Et, parole de médecin, une telle posture cause souvent des tendinites dues à l'écrasement de la voûte plantaire ; elle occasionne aussi des entorses liées à l'instabilité du pied... Mais, que voulez-vous, c'est la mode, et il faut suivre la mode si l'on veut être « in » ! Sachez toutefois que si je vous croise avec des tongs, je ne vous jugerai pas, même si moi je ne les aime pas. À chacun son truc, finalement !

Par contre, les baskets, de par leur conception, non seulement soutiennent le pied, mais lui assurent une stabilité et une marche en toute souplesse, comme sur des coussinets, et l'on ne se fatigue pas. Et il y en a pour toutes les pointures et tous les goûts. Les baskets, c'est sûr, ont encore un bel avenir devant elles !

Être bien dans son existence comme dans des baskets, à la fois ajustées aux pieds et adaptées au terrain que l'on foule. Être bien dans sa peau, bien dans son corps, bien avec soi-même, avec son affectivité, sa personnalité, bien avec son âme. Bien avec son Dieu ! Pour trouver sa