

Sur le Chemin : Les valeurs originelles de notre Europe

Un article d'Umberto Gallo paru dans la revue Peregrino, de la Fédération espagnole des associations d'amis du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle -Magazine n° 225-226 - Juin-Août 2026



La randonnée au long cours connaît une croissance exponentielle, tant en Italie qu'à travers l'Europe, s'imposant comme une expérience favorisant le bien-être, la spiritualité et la durabilité. En Italie, le nombre de randonneurs a dépassé les 200 000 en 2024 pour atteindre des niveaux encore plus élevés en 2025, porté par le Jubilé de Rome.

Les raisons de ce succès, qui a pris un essor considérable après la pandémie, sont simples : marcher sur de longues périodes s'apparente à une forme de méditation en mouvement, réduisant l'anxiété et le taux de cortisol. Cette pratique permet de clarifier ses pensées et d'accéder à une paix intérieure.

Par conséquent, nombreux sont ceux qui orientent leurs vacances et leurs loisirs vers des voyages expérientiels respectueux de l'environnement, tout en mettant en valeur les villages, les traditions ainsi que la culture gastronomique et viticole locales. Il s'agit de s'immerger dans la nature, loin des environnements nocifs que sont le paysage urbain et le monde numérique. Ce mode de déplacement zéro émission favorise la coopération et l'hospitalité locale dans les zones rurales et intérieures. La présence de sentiers bien balisés et d'hébergements adaptés (notamment des auberges) rend l'expérience accessible à tous, contribuant ainsi à prévenir le « surtourisme » et les conséquences dévastatrices que ce phénomène peut engendrer pour les régions et les tissus sociaux concernés.

Un défi accessible à tous, où nul n'est un étranger

Au-delà des pèlerinages traditionnels, tels que la Via Francigena ou le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, les gens choisissent ces itinéraires comme une occasion de développement personnel, pour savourer le silence ou relever un défi physique accessible à tous : une manière de repousser ses

propres limites. Le profil des marcheurs est de plus en plus diversifié et international ; les femmes, notamment, représentent une part importante et croissante de ce groupe, motivées par un besoin de sécurité, de partage d'expériences et d'introspection.

Le rythme naturel de l'être humain est de quatre kilomètres à l'heure, en s'appuyant uniquement sur ses propres forces ; l'anxiété s'estompe, tout comme les pensées obsessionnelles. Ceux qui marchent redécouvrent leur identité et leur place dans le monde. Les rigueurs du chemin et les aléas météorologiques nous apprennent à nous soutenir et à nous encourager mutuellement, nous aidant à redécouvrir la nécessité et la valeur de nos compagnons de route.

D'autres retombées bénéfiques, observées le long des itinéraires les plus traditionnels d'Europe, revêtent une grande importance pour le développement conscient de notre système social.

La société interculturelle dans laquelle nous vivons est favorisée par l'élimination des barrières - rendue possible grâce à l'effort partagé et à la simplicité des relations humaines - créant ainsi des liens sincères qui transcendent les différences sociales.

Ces chemins offrent un espace de rencontre entre différents mondes et cultures, permettant des échanges entre citoyens d'Europe et d'autres continents ; plus personne n'est un étranger, tous sont frères et sœurs en quête de sens, attentifs aux valeurs essentielles de la vie. Ici, l'interculturalité devient un exercice permanent de dialogue et d'engagement constructif envers autrui. Ceux qui choisissent l'expérience du chemin, et du tourisme lent et durable, accordent une grande importance au respect des animaux et à des habitudes alimentaires durables préservant l'avenir de l'environnement, tout en s'engageant fermement en faveur des droits humains, de l'hospitalité et d'une culture de paix et de non-violence. Les acteurs chargés de la valorisation, de l'entretien et de l'accueil le long des itinéraires de tourisme lent et des chemins traditionnels doivent prêter attention aux dimensions pédagogiques et éducatives liées à la gestion des sociétés multiethniques ; l'objectif est de consolider et de renforcer ces relations, transformant ainsi la diversité en une ressource concrète, tant pour le travail que pour les loisirs.

L'effacement des distinctions de classe

Le voyage interculturel se définit tant par des aspects pratiques que par des dispositions personnelles. En privilégiant l'essentiel et la simplicité, les individus apprennent à se reconnaître les uns dans les autres : les distinctions de classe, les écarts de statut social et les préjugés de supériorité culturelle s'estompent. Il ne s'agit pas d'aplanir les différences, mais plutôt de rechercher des valeurs humaines simples et universelles. Le voyage commence par se délester du superflu pour se concentrer sur l'essentiel ; un équipement réduit au minimum atténue les clivages sociaux engendrés par les possessions matérielles. Le partage des ressources, qu'il s'agisse de nourriture ou de matériel, favorise l'entraide dès les premiers instants. Le lien direct se rétablit, tout comme le plaisir du dialogue entendu comme un échange d'informations et d'éléments culturels. On opte pour une déconnexion numérique, en limitant l'usage des appareils, afin de retrouver un équilibre intérieur dans un monde frénétique dominé par la technologie. Un rythme mesuré est essentiel pour s'ouvrir aux autres ; au fil de la journée, il devient naturel de changer de compagnons de marche, créant ainsi un dialogue ininterrompu entre des personnes issues de cultures et d'horizons divers. Souhaiter « bon voyage » à quelqu'un va au-delà de la simple courtoisie ; c'est une manière de reconnaître

l'autre et l'aventure partagée. Les pauses et les haltes offrent l'occasion d'échanger avec les communautés locales, d'apprécier la valeur de leur hospitalité et de contempler les paysages environnants.

Un outil de croissance personnelle et collective

D'autres aspects font de la marche une forme de « thérapie », un outil de croissance personnelle et collective, fondée sur des valeurs positives qui favorisent une société pacifique et respectueuse de la dignité humaine. Au terme de chaque étape, un temps de réflexion invite chacun à partager son vécu personnel, les hauts comme les bas, créant ainsi une expérience commune qui allège nos fardeaux et suscite une prise de conscience. Ces valeurs uniques et l'écoute de l'autre révèlent tout ce que nous avons en commun ainsi que les liens qui nous unissent à travers des émotions et des sentiments partagés. Elles offrent l'occasion de réfléchir au passé pour éclairer le présent, tout en cherchant à comprendre qui nous sommes et vers quoi nous nous dirigeons.

Un périple à pied, entrepris à un rythme tranquille et marqué par le dialogue, les rencontres et la réflexion, nous enseigne que nos relations avec autrui sont riches, mais aussi difficiles et complexes. Nous apprenons à gérer les conflits ; les défis du parcours (fatigue, pluie, désaccords) sont affrontés et partagés efficacement, dans le respect des différences interculturelles. Des gestes de soutien mutuel surgissent spontanément : lors des ascensions les plus ardues, ou face à l'inconfort physique et aux intempéries, nous nous encourageons les uns les autres, transformant l'effort partagé en un lien social.

La marche constitue donc un exemple privilégié de « bonne pratique ». Dépouillés des attributs qui nous classent et nous divisent, nous redevenons de simples êtres humains, des femmes et des hommes qui, bien que souvent en proie à la solitude et à la peur, sont engagés dans leur propre évolution matérielle et spirituelle. C'est un cheminement qui permet de redécouvrir l'importance d'autrui et la valeur d'un système social fondé sur le dialogue, le partage, la compréhension et la paix. C'est un espace pour témoigner des valeurs européennes : celles que portent des millions de personnes croyant en la liberté, la démocratie, l'État de droit et le respect de la dignité humaine.

Umberto Gallo

Umberto Gallo est membre du Conseil d'Administration de Camino Europa Compostela. Il est trésorier adjoint et a été élu à la Commission Permanente. Il représente l'Association Italienne : "Accoglienza Pellegrina hospitaleros voluntarios italia" association laïque et indépendante qui rassemble des travailleurs hospitaliers bénévoles qui épousent certaines valeurs spécifiques étroitement liées à l'hospitalité traditionnelle nées au fil des siècles sur les principaux chemins de dévotion européens.