

CHEMINS DE VIE

Marcher vers son Essentiel

Un film de Pauline Wald

ACROSS
THE
WORLDS

BANDE-ANNONCE: <https://urlz.fr/fV27>

SYNOPSIS

A l'aube de ses 30 ans, Pauline quitte sa vie parisienne stressante et se met à marcher seule en sac à dos, en partant d'Alsace, en direction de Saint-Jacques de Compostelle en Espagne.

Durant ses 4 mois de marche à travers la France et l'Espagne, – environ 2000 km à pied –, elle rencontre de nombreux marcheurs et marcheuses et leur demande ce qui les a amenés à se lancer sur ce chemin, et ce que cette aventure leur apporte. Besoin de reconnexion à soi dans un monde qui va trop vite, désir de challenge, de rencontres ou encore quête spirituelle : chaque chemin est unique.

Ce film parle d'une génération de pèlerins et pèlerines, prêts à questionner leurs habitudes et à s'ouvrir à l'inconnu et à la magie de la vie.

Pauline est aussi l'auteure du livre *Marcher vers son essentiel* (éditions Eyrolles), qui retrace son cheminement intérieur pendant cette marche.



LA GENÈSE

C'est en marchant sur le Chemin de Compostelle que Pauline Wald a eu l'idée de réaliser ce film.

Un film pour donner la parole à celles et ceux qui marchent et montrer la magie du Chemin.

Un film pour comprendre ce qui pousse quelqu'un à quitter sa zone de confort pour partir marcher.

Elle a d'abord réalisé un premier film de 30 minutes en autodidacte alors qu'elle n'est pas dans le domaine de l'audio-visuel. Puis elle a entrepris une tournée de projections de ce film dans des cinémas, festivals de voyage, églises, restaurants, etc.

C'est l'engouement des personnes qui ont vu le film qui lui a donné envie de créer une version plus complète (55 minutes), sortie en décembre 2020 et de continuer les évènements de projection.



DES PÈLERINS ET PÈLERINES DU FILM

« Sur le chemin, je reçois de l'amour, non pas parce que je suis Amélie, qui a réussi ou qu'on attend quelque chose de moi mais parce que je suis un être humain. Et ça, c'est thérapeutique. »

— AMÉLIE

« CHEMINS DE VIE, MARCHER VERS SON ESSENTIEL »

ON PASSE
À L'ACTE

ACROSS
WORLDS

« Le chemin de Compostelle est une métaphore de la vie. Parfois, on perd notre chemin ou on prend un détour que l'on n'a pas besoin de prendre. Parfois, quand tu marches avec des gens, certains marchent plus vite que toi et d'autres plus lentement. Chaque chemin est unique, et à la fin, tout le monde va dans la même direction. »

— IAN

« CHEMINS DE VIE, MARCHER VERS SON ESSENTIEL »

ACROSS
WORLDS

ON PASSE
À L'ACTE

« Une des grandes leçons de ce chemin est de m'écouter moi à nouveau, ce qui me rend heureux. Ce n'est pas simple car il y a tellement de bruit autour de toi qui t'empêche de t'écouter. Chez moi, Je ne m'assois jamais pour juste tailler un bâton. Alors que j'adore ça ! Mais je me dirais « il n'y a pas de temps pour ça. »

— PHILIPP

« CHEMINS DE VIE, MARCHER VERS SON ESSENTIEL »

ON PASSE
À L'ACTE

ACROSS
WORLDS

« Quand tu marches, tu poses une intention, puis tu te mets en mouvement, et ensuite tu lâches prise. Tu ne sais pas ce qui va se passer entre ton point A et ton point B, et tu te tiens disponible pour ce qui se présentera sur ton chemin. »

— CHARLOTTE

« CHEMINS DE VIE, MARCHER VERS SON ESSENTIEL »

ACROSS
WORLDS

ON PASSE
À L'ACTE



DES TÉMOIGNAGES

”

Je me suis sentie hors du temps, t'accompagnant toi, mais aussi tous les autres pèlerins, sur ce chemin.

Je m'y suis sentie baignée de joie, d'impatience aussi lorsque je me projetais moi-même, seule, sur ses sentiers.

CHRISTIANE

”

On souhaite une belle vie à ce film qui ne raconte pas l'extraordinaire ou la performance mais la simplicité et l'humanité.

JULES

”

Tout est si authentique, humain, si inspirant et apaisant !

Les paysages magnifiques, les gens si touchants, les changements de saisons, la musique, les paroles pleines de bon sens et qui réveillent le cœur.

ALINE

”

J'ai eu l'impression d'avoir fait une plongée, une immersion sur ce Chemin le temps de ces 55 minutes de film. Un beau cadeau. Après ça, on a juste envie de rechausser et de partir.

PAULINE

DES MÉDIAS QUI EN PARLENT

- Le Pèlerin

06/02/2024 21:44

Pauline Wald : « Chaque jour est une nouvelle aventure »

LE PÉLERIN

Pauline Wald : « Chaque jour est une nouvelle aventure »



Par [Muriel Fauriat](#)

Publié le 16/03/2023 à 14h05

Mise à jour le 01/08/2023 à 11h30

🕒 Lecture en 4 min



© Alexandre Sattler

Pauline Wald a changé de vie après sa marche sur le chemin de Compostelle.

Cet article est paru dans le magazine [Le Pèlerin](#) - [Découvrez les offres d'abonnement](#)

À l'occasion du salon Destinations nature du 16 au 19 mars, Pauline Wald, 35 ans, a été désignée lauréate de notre Prix Pèlerin du témoignage mention « En chemin » pour son récit Marcher vers son essentiel. Un voyage vers Compostelle.

Qu'est-ce qui vous a fait partir sur le chemin de Compostelle en 2017 ?

Je me sentais mal à l'aise dans mon travail, dans ma vie. Diplômée d'une école de commerce, j'étais cadre – pressurisée et stressée! Cela ne me correspondait pas. Une petite phrase entendue en voyage à propos d'un certain "camino" allant à Compostelle m'est revenue en tête: "Il y a une magie sur ce chemin." J'ai quitté mon travail et me suis lancée de ma maison natale, en Alsace, sac au dos. C'était en août 2017, et cela a duré quatre mois.

Cette marche fut un nouveau départ dans ma vie: pour une fois, je ne suivais pas le chemin que l'on m'avait tracé. Chaque jour était une nouvelle aventure. Au fil du parcours, des maux physiques, des rencontres, je me suis reconnectée à mon corps, à mon intériorité, à mon intuition. C'était comme une grande retraite de méditation en mouvement. J'ai renoué avec la nature et la simplicité de la relation aux autres. J'ai voulu aussi questionner les pèlerins sur leur propre chemin, avec l'envie de réaliser un film.

C'est ce que vous avez fait lorsque vous êtes revenue ?

J'ai réalisé un petit film sur mon expérience, diffusé au Forum des chemins du Pèlerin à Paris. Et j'ai changé d'orientation professionnelle: je me suis inscrite en études de psychologie, jusqu'au master 2, et j'ai obtenu mon diplôme de psychologue clinicienne. J'ai suivi des stages dans des hôpitaux psychiatriques, me suis occupée de gens en stress post-traumatique, c'était passionnant. Mais la période Covid est arrivée, et écouter des patients masqués, moi-même avec un masque FFP2, derrière un Plexiglass, ne me convenait pas. Au même moment, une association m'a encouragée pour faire une version longue de mon film sur Compostelle. Je suis donc repartie en juin 2020 pendant trois semaines. J'ai pris un an pour écrire mon livre.



Prix "En chemin"

[Marcher vers son essentiel](#), de Pauline Wald, Éd. Eyrolles, 304 p. ; 16,

Comment s'est passée la réception de votre livre et celle de votre film ?

Je suis très touchée de voir l'enthousiasme des lecteurs, notamment du jury du Pèlerin. Merci pour ce prix, il m'émeut beaucoup, j'ai mis toutes mes tripes dans mon récit! Quant à mon film, je suis fière: il a été programmé à travers toute la France, en Bretagne, à Toulouse, Saint-Étienne, Grenoble... Et aujourd'hui, je conseille à distance les personnes désirant réaliser un projet de livre ou de film liés à la marche, aux voyages. Je suis autoentrepreneuse ou "accoucheuse de projets", comme je l'indique sur mon [site](#).

La prière d'abandon de Charles de Foucauld, qui vous a accompagnée en chemin, vous est-elle toujours aussi précieuse ?

Absolument! Elle continue de vivre en moi. C'est la meilleure façon de vivre sa vie que d'être l'instrument de Dieu: je me mets au service de quelqu'un de plus grand qui sait où je dois être. En stress ou tension, je me connecte à cette pensée, et je lâche prise, Dieu prend le relais. Mais j'ai abandonné beaucoup: l'aisance financière, matérielle. Ce qui n'est pas sans inquiéter mon entourage. J'ai aussi accepté que les choses prennent un certain temps...

Comment avez-vous cheminé spirituellement ?

Je prie Jésus-Christ et Marie, je me recueille au mont Sainte- Odile, fréquente les églises. Je chante aussi des mantras en sanskrit – j'ai suivi des stages de méditation en Inde. Et je pratique des méditations bouddhistes. Je n'arrive pas à appartenir à une religion. Tout dépend de mon ressenti, de mes besoins. Les religions sont comme une boîte à outils qui m'aide à naviguer dans la vie.

Aujourd'hui, vous avez un nouveau projet...

J'ai rencontré, il y a deux ans, lors d'un voyage en Équateur, une femme coréenne d'une cinquantaine d'années, bouddhiste et taoïste, qui m'a beaucoup impressionnée. Elle a quitté sa vie à New York pour vivre dans la montagne équatorienne. Depuis ce temps, ce lieu m'appelle. J'ai envie de vivre une expérience là-bas. De méditation, de marche. Peut-être écrire un nouveau livre.

Les commentaires de notre jury de lecteurs

"Un livre de plus sur le Camino? Sans aucun doute, mais quel livre! Un vrai roman qui vous donne l'impression de vivre ce périple. Les rencontres, les mésaventures, les expériences..." **Marie-Jeanne Gratia**, 57 ans, assistante maternelle, Chevaigné (Ille-et-Vilaine).

"Cet ouvrage, plein d'humanité et d'authenticité, nous fait à nouveau croire en l'humanité. À travers la diversité des rencontres que Pauline Wald fait au cours de son périple, la générosité est partout!" **Christophe Bourse**, 55 ans, huissier au Parlement, Savigny-sur-Orge (Essonne).

- Féminin bio

Brèves - Tendances

REPÉRÉ POUR VOUS

Pèlerine vidéaste

À LA RENCONTRE



© Pauline Wald

Après sept ans dans la finance, Pauline quitte sa vie strasbourgeoise pour une marche en solitaire. Tout au long de sa route, elle questionne des pèlerins sur le bouleversement que le chemin de Compostelle a provoqué dans leur vie, et réalise un documentaire inspirant.

À visionner sur acrosstheworlds.fr/le-film

DOCUMENTAIRE

De Strasbourg à Saint-Jacques de Compostelle



Pauline Wald a pris la caméra pour donner la parole aux pèlerins de Compostelle. Document remis

Le public était nombreux au cinéma Vox pour assister à la projection du film *Chemins de vie, Marcher vers son essentiel* de Pauline Wald.

En 2017, Pauline Wald fait le choix de quitter son travail et sa vie parisienne pour partir quatre mois sur les chemins de Compostelle, au départ de Strasbourg. Tout au long de son voyage, elle rencontre des pèlerins du monde entier qui comme elle, cherchent à s'évader.

Un jour, Pauline Wald sort sa caméra, la pose face à ces voyageurs, et commence une série d'entre-

tiens. Très vite, elle se rend compte que si tout le monde marche dans la même direction, le Chemin n'est jamais identique. Face à la caméra de la réalisatrice, les voyageurs livrent leurs pensées et leurs motivations.

Surgissent alors une série de portraits touchants, allant de Tim, un Suisse parti sur le Chemin pour sortir d'une dépression, à Barbara, voyageuse tchèque venue se retrouver elle-même, expérimenter la solitude et la liberté. Les portraits sont simples, touchants et délicats.

En arrivant à Saint-Jacques de Compostelle, Pauline a atteint son objectif. Un autre lui tend désormais les bras : réaliser un film sur toutes ces rencontres.

La véracité du propos séduit

Lorsque les lumières se rallument, la salle applaudit. Le film a plu. La véracité du propos a touché ces spectateurs qui sont pour la plupart d'anciens pèlerins. Chacun, à tour de rôle, prend le micro pour raconter son histoire. Souvent émus, ils remercient Pauline Wald d'avoir fait transparaître ce que représente cette aventure.

Lorsqu'on lui dit à quel point elle a capté le bonheur et la nostalgie du périple, la réalisatrice sourit. Si le voyage n'a pas été facile, l'expérience elle, reste indescriptible. « Quand on part sur le Chemin, on ne sait pas ce que l'on va vivre. Ce

n'est pas toujours une success story. Mais lorsque l'on doute, le plus important reste de se faire confiance, d'accepter que son intuition de faire le Chemin est la bonne », affirme-telle.

Pauline Wald revient aussi sur les conditions techniques de ce voyage : la difficulté pour s'alimenter, le manque d'argent, la charge mentale de la préparation. « Lorsque l'on part, c'est une décision difficile. Pourtant, l'étape la plus longue, la plus importante est celle du choix : celle qui va de la tête jusqu'au cœur », conclut-elle, après 40 minutes de questions et de témoignages.

Paul RIPERT

Un chemin qui parle à beaucoup de monde

Dans le cadre de ses conférences, l'association Terre Happy de Bischoffsheim proposait une rencontre avec Pauline Wald, une marcheuse du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle qui présentait un livre et un film sur son aventure.

La salle des ventes de Bischoffsheim était bondée pour cette soirée, tant l'attraction pour le pèlerinage de Compostelle est forte.

Portraits croisés de marcheurs

Ils étaient une centaine à écouter le témoignage de Pauline Wald, qui en 2017 a fait l'expérience de marcher quatre mois et parcourir 2 000 kilomètres. Elle a présenté son film *Chemin de vie, marcher vers son essentiel* et parlé de cette parenthèse dans sa vie.

Pendant une heure, le public a



Pauline Wald a dédié son livre *Marcher vers son essentiel*. Photo DNA/Christel PFEIFFER



le chemin de Compostelle



Métro-Boulot-Dodo... Voilà de quoi se composait ma vie. J'avais un "bon travail" mais j'étais prise dans une sorte d'engrenage. Un engrenage où je perdais ma vie à la gagner, où je travaillais pour payer loyer et factures. Le temps pour rêver, pour flâner, me semblait bien trop court. Et, une question ne me lâchait pas : "Quel est le sens de tout ça ?".

Vers l'inconnu Animée par un désir de liberté et par l'envie d'expérimenter plus de connexion à la nature, à moi-même et aux autres, je décide de quitter mon travail et mon appartement à Paris, pour... partir marcher. Le chemin de Compostelle m'inspire confiance, du fait qu'il soit tracé et fréquenté par de nombreux pèlerins. Nous sommes le 9 août 2017, le jour de la Saint-Amour, sans doute un premier clin d'œil de la vie. L'heure du départ a sonné et c'est avec un mélange de détermination et

d'appréhension que je pose les premiers pas sur le béton brûlé par le soleil. Mon sac me semble lourd et je sens les premières ampoules apparaître au bout de seulement trois heures de marche. Pour la première fois depuis longtemps, je suis seule avec mes pensées et je n'ai que très peu de moyens de distraction. Les premiers questionnements commencent. Sans appartement, ni travail, tout me pousse à avancer vers l'inconnu et, pourtant, une part de moi commence à questionner ce choix de tout quitter. Ai-je pris la bonne décision ? Que vais-je devenir ? Je suis la seule pèlerine à marcher à travers l'Alsace et on me demande plusieurs fois par jour si je vais à Compostelle. Au fond, je n'en suis plus si sûre. Je constate dès le début que je ne suis pas une grande marcheuse, j'effectue péniblement les 20 kilomètres m'amenant au prochain gîte. Cette expérience ne sera pas un défi sportif mais plutôt mental, émotionnel et spirituel...

Besoin de reconexion à soi dans un monde qui va trop vite, désir de challenge, de rencontres ou encore quête spirituelle : chaque chemin est unique....