

↙ Londres, 2020. Dans le quartier d'Eltham (à gauche) et la rue Donderry, dans celui de Downham (à droite). Photo Alice Zoo.

que la randonnée à la campagne. Leurs conclusions font l'objet d'un article qui paraîtra dans la revue *Ecopsychology*. "Je supposais que les promenades plus vertes auraient un effet [positif] accru", confie Cooley. Son hypothèse se fondait sur la "théorie de la restauration de l'attention": l'idée que l'on peut atténuer sa fatigue mentale et améliorer sa concentration en passant du temps dans le monde naturel. "Mais les conclusions furent étonnantes. Ce n'était pas aussi noir et blanc que ça."

Les excursions en ville se sont révélées aussi bénéfiques que les marches à la campagne, avec des bienfaits qui variaient en fonction des marcheurs. Les personnes qui se sentaient seules ont déclaré que leur vie était meilleure [depuis qu'elles marchaient], quel que soit le lieu où elles marchaient. "On a observé une nette amélioration de la santé mentale [des participants], leur anxiété a baissé, leur confiance a augmenté, explique Cooley. Certaines personnes qui n'étaient pas insérées dans la société se sont mises ensuite à faire du bénévolat et à occuper un emploi rémunéré."

La marche urbaine est bien plus qu'un substitut de fortune aux expéditions dans la campagne. Au plus profond de ma tristesse, j'ai pris plaisir à partir en excursion dans certaines parties de Londres où je m'étais rendue enfant avec ma mère (qui était l'une des personnes les plus passionnées de marche en ville que j'aie connue). Des lieux qu'elle adorait et qu'elle m'avait appris à regarder et à comprendre. Même dans les rues vides, j'ai trouvé du réconfort en découvrant que le Lloyd's Building de l'architecte Richard Roger [siège du célèbre marché de l'assurance et la réassurance, achevé en 1986] se dressait toujours sur Lime Street. Bien que presque désert, le Barbican [un centre culturel situé dans le quartier de la City] était aussi solide et robuste que jamais. Et si j'aimais bien marcher seule, marcher avec des amis a été le plus grand de mes plaisirs. La conversation venait facilement et, par je ne sais quel mécanisme, la sensation d'avancer levait les inhibitions.

Bien sûr, je m'immergeais dans le passé, ce qui n'est pas nécessairement mauvais quand on est confronté à un deuil ou à une menace vitale telle qu'une pandémie, m'explique Nick Summerton. Médecin généraliste investi dans l'association de marcheurs Ramblers, il recommande de chercher du réconfort dans les vestiges romains tels que ceux

que l'on peut voir au Barbican [à proximité duquel se trouve un reste de rempart] ou ceux qui sont intégrés au tissu urbain des villes de Chester ou d'York, par exemple : "Les Romains ont subi la peste antonine [du nom de la dynastie antonine, au IIe siècle de notre ère]. Quand on est sur ces sites, on peut méditer sur le fait qu'une civilisation antérieure est passée par là - et qu'elle a survécu." Soit dit en passant, Summerton fait remarquer que les ventes des *Pensées* de Marc-Aurèle, un texte stoïcien écrit à cette époque, ont augmenté de près de 30 % dans les premiers mois de 2020.

**"La Faucheuse fait du trois km/h. Plus vous marchez vite, moins elle risque de vous attraper."**

Nick Summerton,  
MÉDECIN

Autre truc, ajoute-t-il : levez le regard. C'est ce que conseillait il y a quarante ans l'historien de l'architecture Alec Clifton-Taylor dans *Six English Towns*, une série télévisée qui est devenue un classique. Si on regarde le haut des bâtiments et qu'on étudie l'ensemble en marchant, on éprouvera probablement plus de joie qu'en avançant rapidement, les yeux rivés au sol, expliquait cet infatigable marcheur urbain.

Les "awe walks" [que l'on peut traduire par "marches waouh"] reprennent ce conseil. Cette mode récente fait suite à une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Californie, selon laquelle les personnes qui sont confrontées en marchant à "l'immensité physique" et à la "nouveaueté" - en face par exemple de monuments historiques ou de bâtiments imposants - voient leur perception de leur place dans le monde changer. "L'idée, c'est que certaines marches sont bonnes pour le moral. Le 'waouh' traduit le fait que la promenade doit comporter quelque chose de magnifique", explique Summerton.

Or les monuments historiques et les bâtiments imposants se trouvent en général dans le centre des villes. Que faire quand on est coincé en banlieue et qu'on a besoin d'une dose vite faite ?

Outre les excursions à la City, j'ai plusieurs fois arpenté le Capital Ring Walk durant l'été. Il s'agit un parcours complètement circulaire, signalé uniquement par des poteaux, qui fait le tour des faubourgs de Londres. Je connais désormais intimement la portion entre Streatham, au sud, et Eltham au sud-est - une succession de terrains de sport, de routes nationales, de parcours de golf, de zones industrielles et de jardins ouvriers, pour la plupart reliés entre eux par de grands

Certes, le paysage n'était pas toujours magnifique. Mais cela m'a permis de découvrir King John's Walk ["l'allée du roi Jean sans Terre"], qui relie Eltham Palace à Mottingham : une ancienne et paisible servitude de passage qui permettait à l'origine à la famille royale de rejoindre ses chasses. On y jouit sur l'un des côtés d'un vaste panorama de la capitale, parfaitement silencieux et bien plus étendu que celui qui s'offre depuis Parliament Hill [une aire de parcs] dans le nord-ouest de Londres. Je me suis plu à essayer de distinguer depuis cet emplacement l'immeuble de la Lloyd's et le Barbican [qui se trouvent bien plus au nord].

Est-il possible de perfectionner sa marche pour améliorer sa santé mentale ? Oui, assure Cooley. Il propose une technique appelée 5-4-3-2-1, pour éviter que des tourbillons de pensées ne vous empêchent de tirer profit de votre balade : pendant que vous marchez, relevez cinq choses que vous voyez, percevez quatre choses (le vent sur votre visage peut-être), écoutez trois sons, sentez deux odeurs et un goût. "C'est un exercice très rapide qui permet de connecter ses sens avec le monde qui nous entoure, explique-t-il. Si notre vie est chaotique, on peut revenir d'une promenade en constatant qu'on était tellement pris par le stress qu'on n'a fait qu'aller d'un point A à un point B... Essayez de mobiliser vos sens et faites appel [au 5-4-3-2-1] en cas de besoin, en particulier si vos pensées sont tournées vers l'intérieur. Cette technique permet de s'échapper."

**Simplicité.** D'après Summerton, l'un des meilleurs moyens de tirer profit d'une marche, c'est d'accélérer le rythme. "On sait que si on marche plus vite, on se porte mieux. Nous disons aux gens que la Faucheuse fait environ du 3 km/h. Si vous pouvez marcher plus vite, elle est moins susceptible de vous attraper."

Le plus grand avantage de la marche - et la plus grande satisfaction qu'elle procure - réside dans sa simplicité. Cette année, nous, les habitants des villes, avons souvent profité du confinement pour nous perfectionner ; nous nous sommes mis frénétiquement aux langues étrangères et à nous faire des muscles, apparemment incapables de vivre sans accomplir quelque chose. La marche est exactement le contraire. Personne ne gagne, personne ne devient meilleur à cet exercice (sauf ceux qui récupèrent leurs forces physiques) et il n'y a pas de pression pour effectuer quoi que ce soit de plus compliqué que mettre un pied devant l'autre. La marche est la meilleure des évasions en ville.

—Helen Barrett

**Levez le regard. Vous éprouverez probablement plus de joie qu'en gardant**