

# CARNET DE BORD CHEMIN DE COMPOSTELLE

Voici mon carnet de bord du chemin de Compostelle.

Pourquoi faire le chemin de Compostelle avec une pathologie comme le lymphoedème ?

Pour m'accepter avec la maladie rare, me rendre compte de mes capacités.

Pour apprendre à mieux me connaître, gagner en confiance, m'accepter telle que je suis.

Sensibiliser la population, à la pathologie, à la différence physique et faire connaître l'association.

Accompagné de mon Ami Sébastien, pour cette aventure humaine, nous décidons de partir du Puy en Velay pour une arrivée prévue à Conques 10 jours plus tard.

Voici notre récit

**Mardi 23 mai :**

Toutes mes affaires sont prêtes sur ma table de ma salle à manger.

J'avais demandé à Sébastien, deux semaines avant :

**"Combien de pantalons, de tee-shirts, sous-vêtements, pulls, polaires, ect.. faut-il prendre pour la randonnée ?**

Pour ne pas en avoir de trop, dans le sac à dos.

Le plus important est que j'ai une bonne paire de chaussures dans lesquelles je suis à l'aise.





Je prends du temps pour préparer le matériel dont j'aurais besoin pour mes jambes.

Je confectionne ma trousse de secours qui ne me quittera pas du voyage, avec dedans, (désinfectant, compresses, pansements, coupe ongles, crème hydratante, antifongiques et antibiotiques)

Je prépare mes 2 paires de bas de compression pour mes journées de marche et je prends ma botte en Mobiderm ainsi que mes bandes à allongement court pour le bandage



• Je pars avec l'idée de faire un seul bandage par nuit en alternant, chaque jambe, une nuit sur deux

France 3 arrive à mon appartement, pour passer notre départ de Compostelle au journal de 18h50.

Je leur explique, la pathologie, le matériel nécessaire dont j'ai besoin dans une journée, les précautions que je dois prendre pour éviter les blessures.

Je leur montre le parcours décidé avec Sébastien.





Les 2 journalistes filment tous les plans souhaités ainsi que la fermeture officielle de mon sac à dos. Tout est dans la boîte, j'attends avec impatience le soir pour regarder le journal.

Heureuse tout simplement, dernières mises au point pour se retrouver au Puy-en-Velay avec Sébastien demain, il est l'heure de me reposer, le réveil m'attend à 4 heures pour prendre mon train.





# Mercredi 24 mai

Je quitte mon appartement avec mes 2 sacs à dos et bâtons de marche, direction la gare.

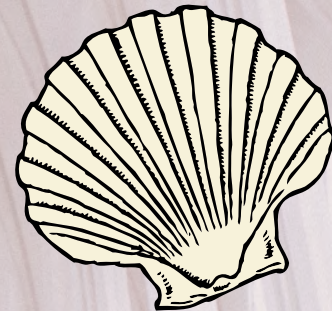
Me voici à 5h41 dans le train à Metz pour le Puy-en-Velay.

Toutes les émotions et ressentis défilent en même temps que je regarde mon sac à dos.

Pendant les 15 premières minutes du voyage, je me demande ce que j'ai bien pu oublier ?

Mon esprit, lâche prise assez rapidement, si j'ai vraiment oublié quelque chose, je le trouverai en route. Nous sommes en France avec des pharmacies et des magasins.

Je trouve le sommeil assez rapidement. Changement de train à Lyon qui s'effectue sans encombre. Je me rapproche, je commence à voir des sacs à dos avec des bâtons de marche, dans le wagon, c'est drôle, tout le monde se sourit.





J'envoie un texto à Sébastien, pour savoir si tout va bien ?

Dernier changement de train pour la fin du voyage.

J'arrive à Puy-en-Velay comme prévu.

Je marche et découvre cette ville emblématique, et je vais nous inscrire Sébastien et moi au gîte réservé pour la nuit.

Je vais à ta rencontre à la gare de Puy-en-Velay.

Dès ton arrivée, nous organisons tout de suite, la malle postale, une compagnie de transport qui véhicule les bagages, de gîtes en gîtes.



C'était prévu, que je ne porte pas, mon sac à dos de 8 kg.

Je garderai avec moi, le petit, pour y mettre ma trousse de secours et mon repas du midi.

C'est une superbe aventure qui nous attend, sans vraiment comprendre à ce moment-là, le chamboulement qui va s'opérer en moi.



Les heures défilent, c'est l'heure de manger. Un repas bien mérité, où nous nous retrouvons, pour mettre au point les derniers petits détails.

Je me rends compte du privilège que j'ai de pouvoir partager, tout ça avec toi.



Nous devons terminer et nous diriger vers le gîte, car les portes ferment à 22 heures.



Tu m'expliques l'organisation que nous devons adopter dans les gîtes sur le chemin.

Les sacs à dos sont laissés dans un vestiaire et nous prenons avec nous, les affaires de nuit dans une panier à linge.

Je découvre un dortoir, qui est un ancien internat de lycée. Chacun.e a son intimité, ce sont des box fermés par des rideaux.



Je commence tout de suite la même hygiène de vie, que m'impose le lymphoedème à la maison. Après ma douche, je sèche bien mes jambes et mes pieds.

J'observe et je les hydrate correctement. Je laisse passer 15 min, j'en profite pour être sur mon téléphone.

Je mets mon bandage pour la nuit.



C'est à ce moment-là, que je comprends le sens du mot organisation.

Toujours mettre les mêmes affaires aux mêmes endroits dans le sac à dos, pour éviter de chercher ses affaires le soir après les kilomètres parcourus.

Un souvenir mémorable. Je m'endors rapidement, le réveil nous attend de bonne heure, demain matin.



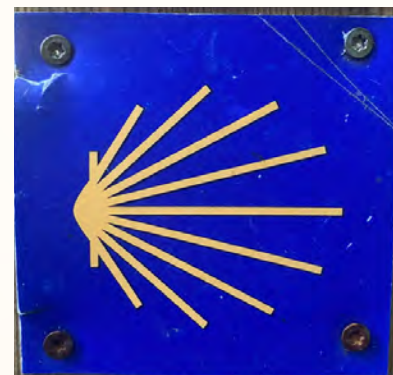


# Jeudi 25 mai

La journée commence de bonne heure. Le temps de me préparer et ranger mon matériel du bandage, dans le sac à dos.

Mon réveil est calculé, pour me permettre de me masser les pieds et de bien les vérifier, avant d'enfiler ma paire de bas de compression.

Je garde la même paire qu'hier. (Ça m'arrive, chez moi aussi)



En ce qui me concerne, je laisse mon sac à dos au gîte, correctement identifié. Cela doit être fait, pour 8 heures maximum. C'est l'organisation que demande la malle postale, afin de l'emmener au gîte suivant pour ce soir. Sébastien laisse son sac au gîte exceptionnellement, pour avoir la liberté de visiter la ville, il viendra le récupérer un tout petit peu avant midi.





Après un petit déjeuner, nous allons à la messe de 7 heures à la cathédrale du Puy en Velay.



J'ai tellement imaginé ce moment, je l'attendais avec grande impatience et beaucoup d'émotions. Nous prenons place sur un banc pour la messe et la bénédiction des pèlerins.

**Video n°1**  
**départ Compostelle**



J'assiste à ce moment où la grille s'ouvre dans la cathédrale qui donne accès aux escaliers, pour partir et démarrer le chemin de Compostelle. À ce moment précis, je suis heureuse tout simplement, je me dis avec émotion, de l'excitation, des yeux remplis de larmes :

**« Que j'ai beaucoup de chance de pouvoir, apprendre à mieux me connaître, de gagner en confiance, de m'accepter tel que je suis... De pouvoir sensibiliser les personnes à la pathologie, à la différence physique et faire connaître l'association. »**



Mais des doutes me traversent aussi l'esprit :

**« N'ai-je pas présumé de mes forces ? de mes capacités ?**

**Mes jambes vont elles tenir ? »**

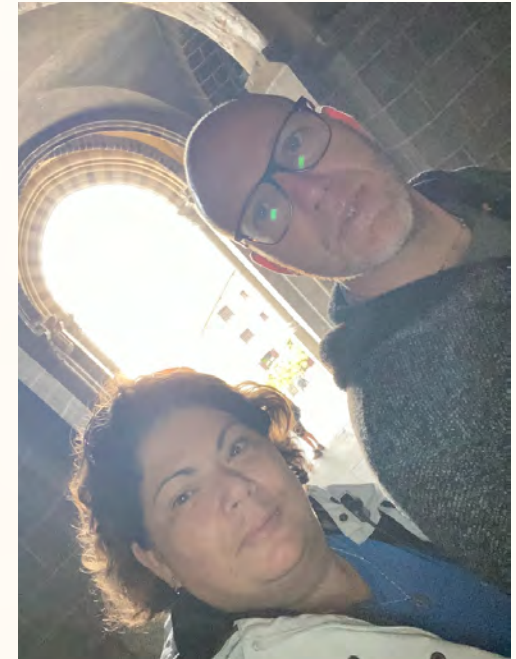
Je me reprends, je suis avec Sébastien, je lui fais part de ma gratitude et je lui dis MERCI. J'arrête de m'inquiéter. Je sais que je pourrai tout lui dire pendant notre randonnée.

Nous visitons la cathédrale et nous allons chercher les crédenciales.



Il est 8h30 heures et comme prévu dans notre organisation, nous visitons la ville du Puy-en-Velay. Je voyais cette ville plus grande.

Moment primordial, boire un café avant de pouvoir démarrer toute visite, car il est trop tôt.



Nous partons pour gravir les 300 marches de l'église Saint-Michel d'Aiguilhe, édifié sur un piton volcanique d'une hauteur de 82 mètres.

Une fois arrivé en haut, l'effort est largement récompensé, une vue panoramique grandiose s'offre à nous. Nous prenons le temps d'admirer.





La chapelle est incroyable avec un style très particulier.

Une fois montées, il faut redescendre toutes les marches, une belle mise en jambe avant la randonnée.

Ensuite nous continuons notre visite dans les rues de la ville. Je n'ai qu'une hâte, monter dans le bus pour commencer l'aventure.

Nous récupérons le sac de Sébastien, c'est déjà l'heure de déjeuner, nous prenons des forces.

Je téléphone à la malle postale, pour mon sac à dos. Je dois les prévenir le jour J avant 18heures, pour savoir où ils emmèneront, mon sac à dos le lendemain. (Là, je les préviens, pour prendre mon sac le 26 mai au matin, pour l'emmener dans le gîte suivant, et ainsi de suite.)



Nous partons avec nos sacs à dos respectifs pour rejoindre notre premier gîte. Nous ferons une dizaine de kilomètres aujourd'hui, c'était prévu ainsi.



Au bout de deux heures de marche, je découvre une vue et un panorama juste incroyables. Un ciel bleu à tomber par terre et une vallée qui est à nos pieds. Mon sac à dos est bien arrivé à destination.

Nous prenons des photos avec ce magnifique coucher de soleil.

Le repas est servi, j'ai tellement faim, je retrouve vraiment cette sensation pour le coup. Nous sommes chez Franck.



Nous mangeons bien, la qualité est présente, tout est fait maison.

Nous rencontrons, Morgane, Sandra et Guillaume et nous échangeons, sur nos vies, pourquoi faire le chemin ?



Nous leur expliquons avec Sébastien, notre démarche, la maladie, je me rends compte assez vite de la bienveillance des personnes. Tout le monde est très à l'écoute dans mes explications sur ce que demande le quotidien avec une telle pathologie.

Sébastien explique la démarche de m'accompagner, son rôle d'ami aidant pendant cette aventure.



La fatigue se fait vite sentir, direction la douche. Je suis très attentive à mes jambes et mes pieds, Sébastien me demande si tout va bien ?

C'est le cas. Si besoin, j'ai tout ce qu'il faut dans ma trousse. J'enfile ma botte mobiderm à l'autre jambe, je laisse respirer mes pieds, je m'adapte à la situation.

Une bonne nuit de sommeil car demain, c'est parti pour une étape sur toute la journée.





# Vendredi 26 mai

Aujourd'hui 26 mai, sonne un air de fête dans notre chambre du gîte.

Tu me célèbres mon anniversaire avec une chanson sur ton portable pour me réveiller. Je réalise au bout de quelques secondes, et le réveil se fait dans la bonne humeur. Je suis heureuse de fêter mon anniversaire, là, sur le chemin, avec toi.



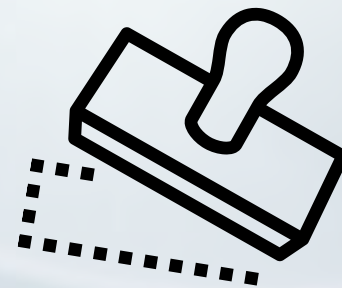
Nous avons bien dormi, le soleil passe dans les volets, une belle journée commence. J'enlève ma botte, je m'examine correctement et j'enfile ma deuxième paire de bas de compression. Je range mon sac à dos, et je prends le temps nécessaire pour bien le ranger. Ce soir, je sais que j'aurai ma paire de bas à laver.

Une seule contrainte, c'est qu'il doit être fermé et prêt pour 8h, pour que la malle postale puisse le récupérer et l'emmener au gîte suivant. Je garde bien, mon petit sac à dos, où je mets ma trousse de secours et ma gourde.





Ce matin, c'est mon premier tampon sur ma crédenciale. C'est "des premières fois" que je n'oublierai pas. Je m'installe pour le petit déjeuner et une très belle surprise m'attend, puisque Franck, improvise un flanc d'anniversaire avec une bougie. Quelle belle intention.



Merci à toi, Sébastien, de lui avoir soufflé la date à son oreille pendant le repas d'hier soir.

Les photos-souvenirs se réalisent dehors avec ce beau soleil et c'est l'heure de prendre la route.

C'est parti pour les premiers kilomètres du chemin. Nous commençons par une magnifique descente, les paysages sont tellement beaux. Tu m'apprends surtout à utiliser mes bâtons dans la descente, ce n'est plus le même mouvement. Tu me demandes de bien assurer mes pas, de prendre mon temps, rien ne nous presse.

J'y vais à mon rythme et tu te cales dessus. Je réadapte mes lacets de chaussures 2 ou 3 fois, c'est les premières heures d'expérience, j'apprends à écouter mes ressentis pour les pieds.





Nous arrivons dans ce village, tu m'as parlé de cette tartelette aux myrtilles, que j'ai envie de goûter!



Nous nous installons dans ce café pour boire un coup, malheureusement pas de tartelettes, car le patron a changé. C'est dommage, mais c'est ainsi. Le chemin me lance des messages, le sucre n'est pas bon pour le lymphoedème.



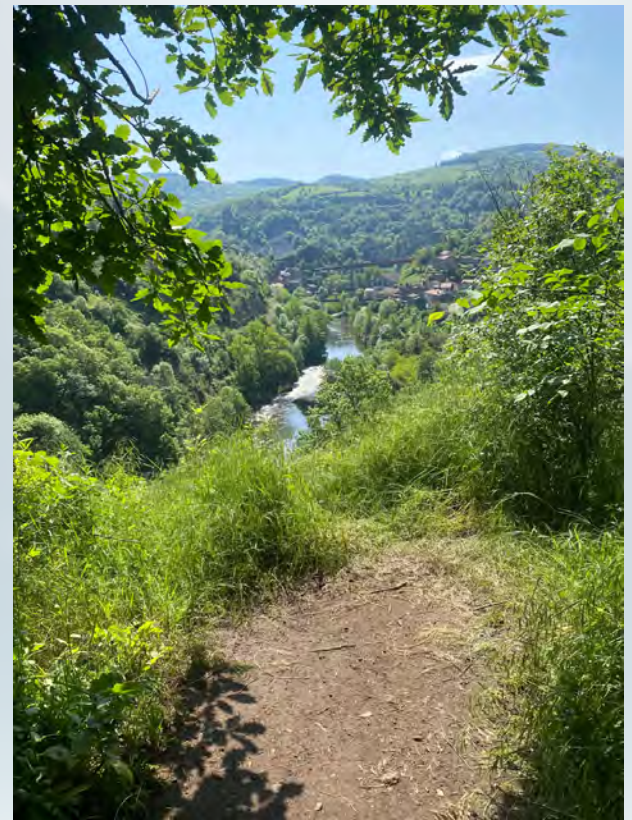
Nous faisons contre mauvaise fortune bon cœur, nous arriverons bien, à en trouver par la suite. Après cette pause-café, nous nous remettons en route, je dois faire redémarrer mes jambes. Je prends 5 minutes, pour les bouger un peu et repartir. Elles ont tendance à s'engourdir quand je m'arrête, ce n'est pas grave, encore une fois, nous y allons à mon rythme.

Nous reprenons le chemin, direction, la chapelle Sainte Madeleine, j'avance, même si ça monte, j'ai confiance, un pas après l'autre. La vue est splendide. C'est un petit chemin avec des gravillons, je croise beaucoup de pèlerins, comme tu me le diras tout au long du chemin, « **tu n'es jamais seule** »



Après cette montée, j'ai le temps de discuter avec 3 dames, car tu termines ton bouquet de fleurs. Elles sont des Vosges. Elles sont touchées par ce dépassement de soi, pour faire connaître la maladie. Elles souhaiteront me suivre sur les réseaux.

Tu me rejoins et cela nous permet de leur expliquer notre chemin et nos motivations. Ça me permet de leur donner ma carte de l'association.



La chapelle, est fermée, dommage. J'arrive à prendre quand même une photo de l'intérieur.







Je vois ces marches qui sont formées dans la terre, avec une corde sur le côté pour s'aider, je me dis à ce moment-là : « elles sont un peu hautes pour mes petites jambes ». Tu me donnes la main pour m'aider et je finis par toutes les monter.

Nous arrivons dans un hameau avec un point d'eau, où l'on se ravitaille. Je m'assieds et prends le temps de respirer, de masser un peu mes pieds et mes jambes.

Nous passons dans un environnement complètement différent, nous rentrons dans la forêt. Nous sommes à l'abri du soleil, il fait frais et j'aime les odeurs qui s'en dégagent. Oui, tous les sens sont à l'éveil à travers ce chemin. Tu es très attentif à mes réactions et à mes comportements quand je marche.

Tu m'encourages, sans me demander toutes les 5 minutes si tout va bien.



Tu me fais surtout remarquer que ce n'est facile pour personne.

Tu me demandes de m'asseoir régulièrement, pour ne pas trop solliciter mes jambes du jour au lendemain. Je m'hydrate beaucoup, il ne faut pas avoir de crampes. Je suis très heureuse d'être-là, de pouvoir me dépasser malgré ma différence.



Il est bientôt l'heure de déjeuner, la sensation de faim se fait sentir. Nous arrivons, vers un hameau où nous voyons un gîte refuge « **l'Arche de Gabriel** ».



Il est fermé, et oui trop tôt pour accueillir les pèlerins. Pas grave, nous nous allongeons dans l'herbe sous un arbre, pour nous reposer un peu et attendre une personne pour nous faire un sandwich. Je somnole et je t'entends déjà m'appeler pour me dire que le repas est servi. Je suis aux anges et c'est peu de le dire.

Tu mets les pieds dans l'eau, c'est la première étape de 20 km et je n'ai pas encore vraiment pris mes marques. Finalement, il ne me faudra pas longtemps pour que j'enlève le jogging et les collants de compression, pour mettre à mon tour les pieds dans l'eau. C'est vraiment génial de prendre soin de soi, de profiter du moment présent, sans se poser d'autres questions, un arrêt dans le temps.





J'ai une petite serviette-éponge dans le sac, je m'essuie bien les pieds et je peux remettre mes collants. Une pause déjeuner revigorante.

Dernière partie de cette étape, encore quelques kilomètres et nous arrivons à notre gîte. Je prends 5 minutes pour m'asseoir et téléphoner à la malle postale. La fin du chemin est différente, il passe au bord des champs.



L'anecdote qui me fait beaucoup rire, c'est d'arriver dans ce village au bout du monde, ce village qui n'existe pas. Nous voyons le panneau dans 5 km, nous marchons et nous revoisons un panneau dans 5 km. Plus nous marchons, plus il recule.



Je vois ce chemin qui se termine avec le village que l'on aperçoit en contrebas, nous sommes heureux de finir, nous avons bien marché. Il est beau ce chemin orné de genets jaunes qui nous embaument de leur parfum. Une fleur qui va nous suivre.



Nous nous prenons en photo devant les champignons magiques juste à côté de la bête. Je garderai en mémoire, ce moment-là, où tu me regardes avec une telle fierté dans tes yeux, je reçois un très beau cadeau.





Nous allons au gîte, une chambre pour nous deux, nous attend, au 3e étage, et oui, rien n'est plat dans ce pays (hihihi). Nous payons pour la nuit et deuxième tampon sur la crédentiale.

Je commence directement par laver ma paire de collants. Je les fais sécher à plat dans la chambre. Une douche, et je prends soin de mes pieds et mes jambes. Tout va pour le mieux, aucune ampoule en vue, je les sèche bien, je les hydrate..



Tu m'offres une très belle soirée au restaurant, avec tout ce qu'il se doit pour un anniversaire réussi. Merci beaucoup.

Nous rentrons au gîte en suivant les traces au sol de la bête du Gévaudan, cela nous fait bien rire. Une bonne nuit de sommeil pour se reposer. À demain





## Samedi 27 mai

Après une bonne nuit de sommeil, nous voilà requinqués pour une nouvelle étape du chemin. Je me prépare, il est vrai que je suis encore plus attentive à mes pieds qu'à la maison. Ce matin, c'est un peu dur, je sens bien tous les muscles de mes jambes, j'avoue même en découvrir.

Mon sac est fait et prêt pour la malle postale.

Première difficulté rencontrée, ma paire de collant n'est pas sèche. Je ne peux pas la ranger dans mon sac encore humide.

La solution est vite trouvée, je vais l'accrocher sur mon petit sac à dos, le temps de marcher ce matin.

Nous descendons dans la cuisine, pour notre petit déjeuner et nous sommes prêts à prendre la route. J'accroche mes bas sur mon petit sac à dos, en faisant bien attention de pas les esquinter. Ils finiront de sécher en plein air.



Ce matin, c'est difficile, c'est la deuxième journée, tu me l'expliques bien, le temps que le corps comprenne que maintenant, la marche ce sera tous les jours. **Nous quittons Saugues**, sous un joli soleil.

## Vidéo n°2

### Energie positives



J'adore le matin, ce moment où il ne fait pas trop chaud pour marcher. Nous avons quitté le village, pour récupérer le chemin, fait de gravillons jaunes et ces genêts qui fleurissent tout du long du chemin. Nous longeons les champs avant de rentrer dans la forêt.

Tu profites de cette belle végétation, pour confectionner un joli bouquet de fleurs, qui fera le bonheur dans une église ou au prochain café dans le village suivant. Moi, je marche devant et j'attire l'attention avec mes bas sur mon sac à dos. Karine vient à ma rencontre et commence la conversation. Je lui explique notre démarche et le dépassement de soi.



Elle est admirative du cheminement, et elle en parle à son mari. Elle me demande mon nom et prénom, prends ma carte de l'association, pour continuer à me suivre sur les réseaux. Elle trouve ça incroyable de se mobiliser pour une pathologie pas reconnue, de faire partie d'une association de patients, elle m'encourage énormément en me disant :  
**« 10 ans en arrière, nous ne connaissions pas l'endométriose, nous avons besoin de personnes comme vous, pour ouvrir la voie et montrer le chemin. Félicitations »**



Comment ne pas être heureuse, en me disant que nous semons des graines au fur et à mesure du chemin.

Je m'arrête sur le côté, où une belle pierre m'appelle.

J'en profite pour retirer mes chaussures, me masser mes pieds et prendre le temps de faire des étirements.



## Vidéo n° 3 croire en soi

En face de moi, une maison perdue au milieu de nulle part avec cette très jolie sculpture de coquille Saint-Jacques. Je range mes collants dans mon sac à dos, ils sont bien secs et comme nous quittons la forêt, mon sac va être au soleil.

Tu me rejoins et nous pouvons continuer.



Et là commence pour moi, une partie du chemin, où mon mental doit être plus fort que le physique.

Il fait chaud et je te fais part, de mes doutes, pendant que nous marchons. Je n'y crois pas, je pense que ça va être trop difficile. J'ai envie d'arrêter l'aventure. Tu m'écoutes et tu es attentif, et là, tu me dis :

**«Nous ne pouvons pas rester là, il faut au moins avancer, jusqu'au gîte suivant »**



Je continue à marcher en stoppant souvent sous un arbre. C'est le deuxième jour, je le savais, que ça allait être difficile. Tu es à mes côtés et dans ton regard, je comprends que tu ne me laisseras pas abandonner.

L'arrivée au village, pour déjeuner, est difficile. Je n'en vois pas le bout.

Mes jambes sont tellement lourdes, j'appréhende déjà le moment où il vaudra se relever pour repartir. L'heure est à s'hydrater et manger un morceau. Nous en profitons pour acheter quelques victuailles, dans la petite supérette, ça sera toujours ça de gagner pour demain.



Un monsieur assis avec nous au café, nous conseille de repartir par la route pour gagner un peu de temps pour notre arrivée au gîte.



Nous repartons avec un ciel tellement gris, alors qu'en arrivant, c'était soleil, le temps change vite. Je marche mais avec cette sensation, de ne pas avoir fait de pause. Tu m'encourages et tu me le redis :

**« c'est la deuxième journée, pour moi aussi c'est difficile, ça ira mieux demain ».** Mais cette journée a décidé de ne pas nous faciliter la tâche, et il se met à pleuvoir. Nous en sommes à 17 km parcourus. À ce moment-là, d'un accord toi et moi, je prends un taxi, pour que je puisse terminer l'étape au sec. C'est aussi l'avantage du chemin, d'avoir la possibilité de prendre un taxi ou la malle postale, pour s'avancer.

Mon ego ne voulait pas, monter dans la voiture, mais comme tu as su, bien me l'expliquer, il valait mieux que je termine ces 5 derniers kilomètre au sec. Ce n'était pas nécessaire, que je continue sous la pluie, c'était un risque supplémentaire, pour moi, d'avoir des ampoules que de marcher dans des chaussures mouillées.





**J'arrive chez Rachel à Lajo.** Je prends tout de suite ma douche, je n'en peux plus. Elle se rend vite compte que je ne suis pas dans mes baskets. Elle m'explique qu'elle aussi est atteinte d'une maladie rare, la fibromyalgie.

Je lui fais part de notre aventure et de notre parcours sur le chemin de Compostelle. Notre engagement, nos motivations pour mettre la pathologie au grand jour.

Elle me ramène une brochure d'une association qui s'appelle

**« les premiers pas »**



Une association qui est là, pour accompagner les personnes atteintes d'une maladie rare pour faire les premiers pas sur le chemin, en ayant de la visibilité, car ils passent à la télévision, pour présenter le projet et l'association.

Moi de mon côté, je donne ma carte de l'AVML, pour créer le contact et pouvoir penser au projet pour l'année prochaine.

**La visibilité de la pathologie et de l'association se fait jour après jour, je suis tellement heureuse de cette aventure avec Sébastien.**

Je vois bien, que rien n'arrive au hasard, nous sommes au bon moment au bon endroit.



Tu arrives au gîte, à ce moment-là. La soirée approche et surtout l'heure du dîner. Ce repas est convivial, nous sommes 14 personnes autour de la table, capables de nous écouter mutuellement lorsque l'un d'entre nous prend la parole. Je ne suis pas la seule à être atteinte d'une maladie. Je comprends « Radio Camino », tout le monde se demande son prénom, et au fur et à mesure du chemin, les pèlerins, peuvent demander des nouvelles. C'est vraiment à ce repas, que nous faisons connaître, cette pathologie « des œdèmes ».

Les gens sont très admiratifs, quand des personnes se mobilisent pour une maladie.

J'ai une discussion avec toi, sur la confiance en soi avant de nous coucher, car j'ai toujours des doutes sur mes capacités, ce que tu ne comprends pas, quand tu me vois marcher, depuis ces 3 derniers jours. La conversation aura ses effets positifs dès le début de la nuit.



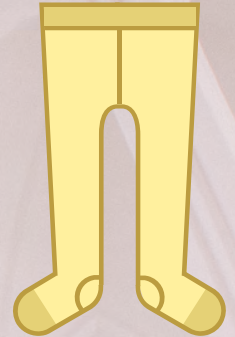
Je me rends surtout bien compte, que je n'ai absolument aucune envie d'abandonner, loin de là. Une bonne nuit de sommeil, demain, il fera jour.



# Dimanche 28 mai

Ce matin je me lève en ayant qu'une envie, continuer le chemin. La conversation que nous avons eue hier soir, a fait son effet.

Je découvre encore quelques muscles de mes jambes, mais tout va bien. C'est devenu une habitude de vie comme à la maison de vérifier mes pieds et mes jambes, je n'ai aucune douleur, ni rougeurs, aucune inquiétude en vue. Je peux enfiler ma paire de collants toute propre de la veille, et qui avait bien séchée sur mon sac à dos.



Je range mon sac qui part avec la malle postale et je peux prendre mon petit-déjeuner, avec tout le monde, chacun s'affaire auparavant à terminer son propre sac. Chacun.e d'entre nous en profitons pour payer Rachel et faire tamponner sa crédenciale. La mienne est personnalisée avec des petits mots des propriétaires des gîtes. (J'adore)

C'est avec des yeux pleins de larmes, que je quitte Rachel, mais c'est vraiment le but du chemin, avancer. Je sais que je vais la revoir avec l'idée du projet pour l'année prochaine.



Ce matin, je pars un peu devant toi ce qui me permet de mettre en pratique, l'idée d'assurer mes pas. J'ai besoin de travailler sur moi, de prendre confiance et surtout de comprendre que mes jambes ne sont pas un obstacle pour marcher. Je peux le faire comme tout le monde, je le fais simplement à mon rythme.

Je marche avec Thérèse et Claude pour démarrer les premiers kilomètres de cette étape.

Bien que Thérèse et Claude étaient tous deux autour de la table hier soir, Thérèse me redemande des explications sur la pathologie. Je lui donne ma carte personnelle de l'association. Elle est confuse car elle admet pour une infirmière à la retraite ne pas connaître le lymphœdème. Je l'ai rassurée en disant:

**“ne t'inquiète pas, tu n'est vraiment pas la seule, même certains médecins ne la connaissent pas”**



C'est bien le but de ce cheminement avec Sébastien, c'est de mettre en lumière, le lymphœdème ainsi que l'association avec toutes les personnes qui œuvrent pour la même cause



Après quelques kilomètres, je t'envoie un texto, pour savoir où tu en es, si tu es loin derrière moi. Et là en discutant, je m'aperçois que tu serais devant moi! Je ne comprends plus rien, tu pars après moi et tu es devant moi, alors que nous ne nous sommes pas croisés. Avant, cela m'aurait gêné, j'aurais cherché pourquoi en boucle pendant des heures, plus maintenant.

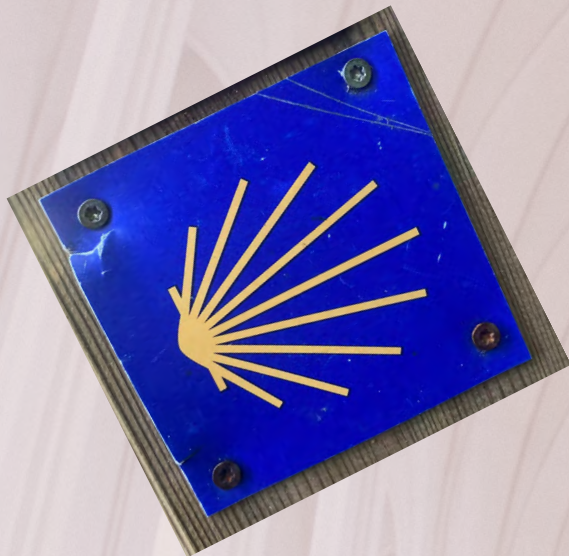


Nous nous retrouvons à **Saint Alban**, devant l'église. Nous en profitons pour boire un Perrier. Nous discutons avec Thérèse et Claude.





Nous sommes le dimanche de la Pentecôte, et le chemin n'étant ni une course, ni une compétition, nous prenons le temps d'aller à la messe. Nous assistons à deux baptêmes. C'est là, à ce moment précis, que je comprends que le chemin est une façon d'apprendre à se connaître sans compétition. Chacun avance à son rythme.





Nous déjeunons au café en face de l'église. Après le repas, je me rends compte d'une chose étrange depuis ce matin, je n'ai plus envie de café. Tu m'expliques, que je fais subir un grand changement à mon corps, et qu'il doit s'adapter, il se met en protection, le café déshydrate plus qu'il n'hydrate. Ce n'est pas une punition, mon corps me lance les premiers messages et je l'écoute.



J'attends un taxi qui va m'avancer de deux, trois kilomètres car le terrain est trop raviné pour mes jambes, l'idée étant que je ne me blesse pas.

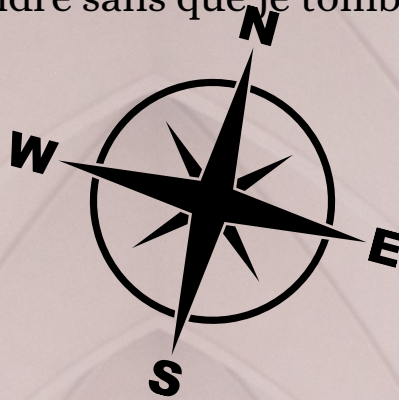
Tu commences à remarquer, moi j'attends au café. Nous communiquons par texto, pour nous donner rendez-vous, pour nous retrouver.

Lorsque le taxi me dépose, je bois un verre avec les personnes d'hier soir. Toutes les personnes me témoignent leurs encouragements.

Tu me dis : « **je ne suis plus trop loin de toi** », je peux prendre un peu d'avance et recommencer à marcher.



Mais je prends le chemin à rebrousse poils. Donc la partie que j'évite avec le taxi, je le fais dans l'autre sens. Heureusement, que Ralph, (une personne de chez Rachel, de la veille) m'arrête assez vite dans mon élan, et m'explique que je prends le chemin à l'envers. La bienveillance est de mise sur le chemin, il m'aide à descendre sans que je tombe.



J'avance bien, sur cette partie du chemin, c'est très joli et pas trop difficile, je me rends compte que j'y arrive de mieux en mieux et que mon corps commence à s'habituer.

Je vois bien que le ciel change de couleur et le vent commence à se lever, c'est n'est pas très bon signe. On décide d'accélérer, d'un commun accord par texto, pour ne pas prendre la pluie, voir l'orage qui arrive. Tu n'est pas loin derrière moi, je le sais et ça me suffit.



# VIDEO n°4 CHAMPS

Comment ne pas être surprise, quand mon regard est véritablement arrêté par cette statue, avec ce message plein de sens. Alors je prends 5 minutes, pour déposer symboliquement un caillou et lui laisser ma croix.



Nous avançons vers Aumont-Aubrac, nous sommes à 5 km d'arriver et voilà, ce que nous appréhendions, arrive, nous terminons l'étape avec un superbe orage. Comme par hasard, la pluie s'arrête de tomber, quand nous nous retrouvons sur la fin du chemin à l'entrée du village.

On ne traîne pas trop pour trouver le gîte. Nous avons bien marché, j'ai fait 20 kilomètres pendant cette étape, toi un peu plus.

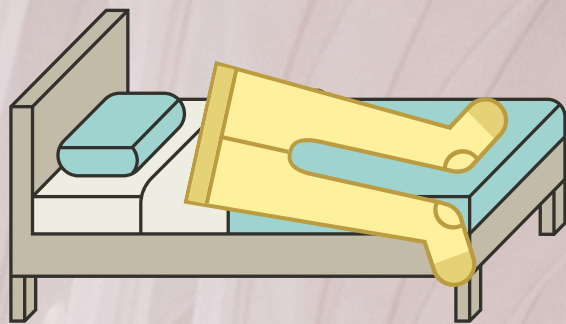
**Cette étape est une très belle leçon de vie pour moi, sans être forcément à mes côtés, tu m'as montré que j'étais capable de bien plus que je ne le pensais.**





Je retrouve ma confiance après cette étape, tu es fier de moi, j'ai bien marché et à un bon rythme. Nous payons notre gîte pour la nuit et faisons tamponner la crédenciale. Première étape, faire sécher les chaussures. J'apprends une technique, mettre du papier journal pendant la nuit. Le papier absorbe l'eau des chaussures.

Ensuite, je fais sécher la paire de collants que je portais aujourd'hui. Je les mets bien à plat sur mon lit. Une bonne douche chaude s'impose après cet orage, je vérifie bien mes pieds, car marcher dans des chaussures mouillées, ce n'est pas génial. Je les sèche bien, je les laisse surtout bien respirer pour éviter la macération après une telle journée.





Nous allons manger. Nous retrouvons et échangeons pendant le repas avec Karine et son mari rencontrés la veille sur le chemin. Une belle nouvelle car je vois que j'avance au même rythme que tout le monde, un signe de plus pour gagner en confiance. Tu parleras beaucoup avec elle pendant le repas, de la maladie.



Une belle soirée où le lymphoedème est mis en lumière, mais surtout le courage des personnes qui sortent de leurs zones de confort pour se mobiliser pour la visibilité de la pathologie.

Tellement d'accomplissements personnels pendant cette journée.

Je dors d'un sommeil réparateur. À demain



**SLEEP**



# Lundi 29 mai

Je me réveille sans aucune difficulté à 6h30, mon corps est bien calé dans ce nouveau rythme. Le même rituel est de mise qu'à la maison, je range mon matériel de nuit dans le sac à dos et je vérifie mes pieds, que je bichonne.

*Je n'aurais jamais cru, qu'un jour, je m'occuperais plus de mes pieds que de ma frimousse !!!*

Je n'avais pas précisé que le gîte de cette nuit avait une belle buanderie, pour faire sécher les vêtements y laisser ses chaussures ainsi que le sac à dos.

Ma paire de collants de la veille est sèche, je les remets deux jours de suite, c'est jouable.





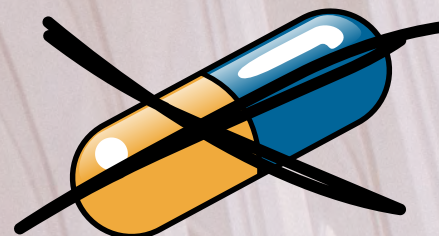
J'ai bien conscience, que ce soir, je dois faire une machine à laver. C'est un exercice de ranger et sortir ses affaires d'un sac à dos, j'ai rapidement pris l'habitude et quand je vois ce que le jour suivant peut m'apporter, je n'ai qu'une envie, que nous nous mettions en marche. Nous avons bien vérifié que nous n'avons rien oublié dans le dortoir, pour fermer nos sacs à dos et descendre au restaurant pour le petit déjeuner.

Je laisse mon gros sac à dos à l'endroit prévu pour la malle postale. Nous prenons un bon petit déjeuner. Tu me demandes comment je vais après une telle étape comme hier, je te réponds :

« **Je me porte bien et je me sens bien** ».

Une fois le petit déjeuner terminé, c'est avec ta question, que je me rends compte, qu'en prenant mon petit sac à dos, pour partir, que je n'ai aucune douleur à l'épaule. Pour moi, l'épaule droite est source de douleurs constantes avec mes tendinites chroniques. J'avoue avoir mes anti-inflammatoires dans ma trousse de secours, mais n'en avoir pris aucun, depuis le départ.

Quelle joie ce matin, de pouvoir démarrer la marche sans douleur, c'est une nouvelle vie pour moi.





Nous laissons Aumont-Aubrac, derrière nous, pour cette nouvelle étape. Nous sortons vite du village pour nous retrouver « sur le chemin ». Ces fameux gravillons jaunes avec les genêts en bordure de chaque côté. Nous croisons un cheval vraiment avenant, il doit avoir l'habitude de voir des pèlerins, nous pouvons l'approcher sans mal. Ce matin, tu pratiques la câlinothérapie.

Quelle belle matinée qui commence avec le soleil, j'avance un peu devant car tu en profites de bon matin, pour nous faire un joli bouquet de fleurs. Les kilomètres me paraissent simples.



Je m'arrête pour t'envoyer un texto, pour savoir si tu es loin derrière moi et pour profiter du paysage avant de rentrer dans le petit village qui nous attend. Deux femmes viennent à ma rencontre, (des Belges) et me demandent :





« **Tu es bien Delphine ? Nous venons de discuter avec Sébastien, il arrive, il n'est pas très loin** ». Elles me disent que tu leur as parlé de la pathologie dont je souffre, que je marche pour montrer qu'il n'y a pas de fatalité, qu'il est important de croire en soi.

Et que tu m'accompagnes dans cette aventure, pour sensibiliser la population, à la pathologie, à la différence physique. Elles continuent leur route, nous nous retrouverons ce soir, le hasard veut que nous soyons dans le même gîte. Nous nous retrouvons, rentrons dans le village ensemble et nous allons visiter cette belle église qui nous tend la main.



Dans cette église tout est une évidence, comme tu me dis

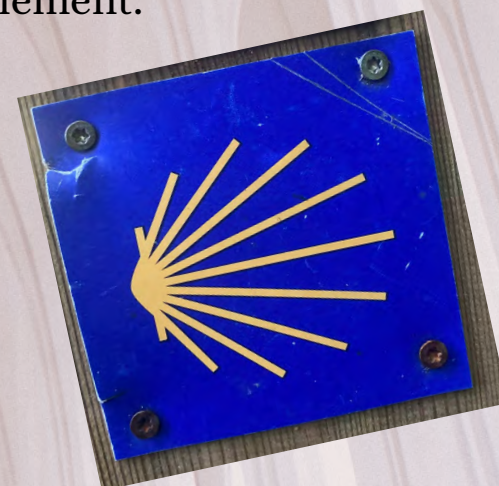
« **prends de la hauteur Delph'** », chose que je fais. C'est une belle sensation.



Nous quittons l'église, en y laissant ton joli bouquet de fleurs que tu as fait et prenant la photo, nous nous rendons compte que la barre des 100 km est atteinte.



Le village est très joli et surtout nous pouvons nous ravitailler en eau, nous n'hésitons pas une seconde. Nous nous remettons en marche le cœur léger, les kilomètres me semblent beaucoup plus faciles. Nous faisons une pause un peu plus tard, pour manger notre melon, acheté sur le chemin, pour faire notre pause de 10 heures. Nous sommes tellement bien, les sacs à dos posés sur une pierre, nous profitons, tout simplement.







Je continue cette pause avec des étirements du bas du dos que tu me montres, ainsi que des jambes.

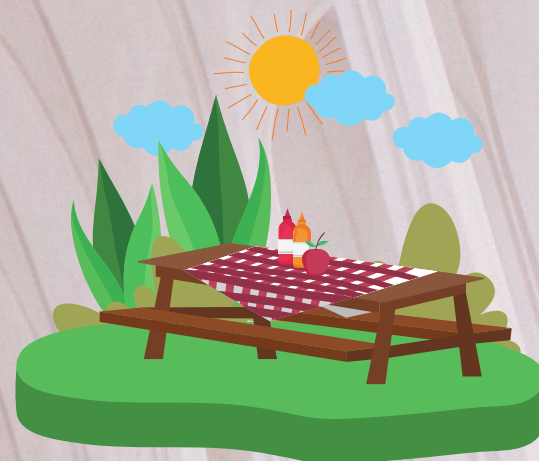
Nous reprenons la route tranquillement.

Les kilomètres se passent vraiment bien aujourd'hui, pas que les autres jours, cela se soit mal passé, mais j'ai vraiment l'impression que mon corps change, c'est une drôle d'impression, positive.

## vidéo n°5

### "prendre son temps "

La pause de midi se fait désirer, nous arrivons bientôt à un gîte restaurant, tu me racontes une anecdote où tu étais passé la première fois que tu faisais le chemin. Un très joli souvenir, c'est bien dommage, cette dame n'est plus de ce monde et le gîte est fermé. Nous mangeons quand même-là-dehors, sur une table de pique-nique. Un très bel endroit





La pause déjeuner terminée, nous partons pour le dernier morceau de l'étape. Que c'est joli de marcher sur un chemin de terre comme celui-là avec toujours les genêts autour de nous.

Nous avons bien avancé, avec cette sensation, d'avoir fait de belles rencontres qui nous attendent au gîte, d'avoir pris soin de nous avec les étirements et les kilomètres qui passent bien.

Changement de paysages en arrivant à 5 km du gîte



Nous sommes tellement bien dans notre randonnée que nous trouvons un joli endroit pour s'arrêter et mettre les gambettes et nos pieds dans l'eau.





Pas toujours simple d'arriver dans le pré où coule une rivière: c'est toute une gymnastique pour enlever mon jogging et ma paire de collants. Je prends le temps qu'il faut. Tu m'aides à aller jusqu'à la pierre pour que je puisse m'asseoir et profiter de la balnéothérapie mise à notre disposition par la nature.

Nous prenons le temps de bien profiter, c'est plus sympa d'être dans la nature qu'enfermé dans le dortoir du gîte.

## *Vidéo balnéothérapie*



Mais il faut repartir, J'arrive avec ton aide à sortir de la rivière.

Je me sèche bien les pieds avec la serviette en microfibre que j'ai dans mon sac à dos.

C'est parti pour les 3 deniers kilomètres de l'étape, c'est tout droit et plat, un bon moment où nous rigolons bien avant d'arriver.



Nous arrivons à **Malbouzon**, chez Annie.

Première chose importante, Annie nous propose de faire une machine à laver nous vidons notre sac à dos, et mes 2 paires de collants partent au lavage. Une bonne chose de faite.



Maintenant, nous pouvons nous poser et boire un verre.

Les affaires de toilette en main, nous montons à l'étage pour découvrir notre chambre et pour prendre notre douche.

Au moment d'aller dans la salle de bain, je retrouve la physiothérapeute que nous avons rencontrée le matin, pendant les premiers kilomètres.

Nous discutons un peu ensemble et elle me propose après ma douche,

« **un drainage** », comme elle sait les faire. Je suis touchée par cette bienveillance, et elle est touchée par notre démarche de faire le chemin de Compostelle « **pour une bonne cause** ».

Je me laisse complètement faire par un drainage de 30 min après ma douche, tu m'expliques, que c'est ça, d'être sur le chemin: du partage de nos expériences et de l'entraide surtout.



Pendant que je me faisais bichonner, tu en as profité pour étendre notre machine, le linge devrait être sec pour demain matin.



Pendant le repas, nous faisons plein de nouvelles belles rencontres, et en particulier Olivier, qui souffre aussi d'une maladie et qui fait Compostelle avec sa mamie.

## *Témoignage de la physiothérapeute*

Nous allons nous coucher avec plein de beaux témoignages venant de part et d'autre de la table et des rencontres plus improbables, les unes que les autres. J'ai tellement d'émotions. Nous nous couchons après beaucoup d'accomplissements personnels, la fierté de réussir marcher autant et surtout celui-ci, de mettre encore un peu plus le lymphoedème en lumière.

Tu me demandes comment je vais après ce drainage de ce soir, je suis très fatiguée, tu me dis de dormir et de bien me reposer.

Je me couche sans aucune douleur ni aux épaules, ni nulle part. C'est vraiment super de découvrir la vie sans douleur.

Tu es très fier de moi, aujourd'hui, nous avons dépassé les 100 kilomètres, c'est un passage symbolique.



Je m'endors très vite et sereinement.  
À demain



## Mardi 30 mai

Nous nous réveillons en forme, nous avons bien dormi. Le rythme me convient bien. Tu me demandes comment je vais, si j'ai bien dormi ??

je te réponds « **comme un charme, sans douleur. C'est vraiment génial** »

Voilà 6 jours pleins, que je ne prends plus d'anti-inflammatoires, le bonheur pour mon estomac. Je me sens tellement bien après le drainage d'hier soir, mes jambes me semblent toutes légères. Je vérifie mes pieds, je les hydrate et les masse un peu. C' est fabuleux, aucune marque, ni rougeurs, pas de signes d'une éventuelle cloque. Je dis merci à mes chaussures.

Tu es vraiment heureux pour moi que je puisse avoir de telles chaussures, c'est très important pour la réussite de la randonnée.



Nous descendons dans la buanderie pour récupérer notre linge qui a séché là, toute la nuit. Je peux faire, mon gros sac à dos et le bonheur c'est d'avoir mes 2 paires de collants sèches et propres.

Je peux en enfiler une, fermer mon sac à dos pour la malle postale et direction le petit déjeuner, je ne bois qu'un seul café.



Nous disons au revoir à nos deux belles personnes Belges, que nous avons rencontrées, pour elles c'est terminé, elles rentrent chez elles.

Nous prenons la route direction l'Aubrac, j'ai hâte de voir tous ces pâturages tellement sauvages avec toutes les vaches en liberté. Nous récupérons le chemin, avec de magnifiques vues avec ce joli lever de soleil.

Je me rends très vite compte, que nous allons marcher dans les pâturages et les champs toute la journée. Le paysage qui s'offre à nous est exceptionnel, j'en prends plein les yeux.

Tu continues à nous confectionner des jolis bouquets de fleurs que tu as l'art et la manière de faire avec toute ta créativité.

Je les trouve plus jolis les uns que les autres. Nous commençons, cette première partie du chemin avec Olivier, que nous avons rencontré hier soir au repas, et qui fait le chemin avec sa mamie.





Il m'explique tout de sa maladie, son parcours de vie pas évident du haut de ces 30 ans. Je partage avec lui, un bon moment où il s'ouvre, il se confie, ce qui n'est pas toujours évident pour lui.



Nous nous arrêtons prendre de belles photos en haut des pâturages, la vue y est splendide. Vous montez toi et Olivier sur un rocher pour avoir une plus belle vue, ça me permet de m'asseoir et de masser mes jambes.

En reprenant la route, c'est toi qui partages avec Olivier et c'est moi qui ferme la route. Ça descend et je préfère assurer mes pas.

Nous continuons, mes jambes se portent tellement bien.

Aucune douleur ni dans les épaules, ni dans les coudes, quel bonheur et mon corps me dit merci de ne plus prendre de médicaments.

Nous nous arrêtons faire une pause-café, qui pour moi et une pause « perrier » et oui, mon corps ne veut plus de café à part celui du matin.



Nous en profitons pour réserver le gîte suivant et par la même occasion téléphoner à la malle postale.

Le chemin est tellement beau et ce n'est pas compliqué du tout, mon corps est complètement habitué.



Mais où va ce chemin? vers un chemin toujours plus beau, plus intéressant.

Surtout vers de belles personnes rencontrées pendant la randonnée ou celles qui ont déjà fait le chemin et qui nous accueillent dans les gîtes.

Nous nous approchons de Nasbinal pour manger. Tu me parles d'un très bon restaurant qu'il ne faut surtout pas manquer pour le repas de ce midi.



Un établissement qui a fait ses preuves et qui est très réputé dans la région. Dans ce restaurant c'est un véritable spectacle de regarder servir l'aligot. Nous faisons une très bonne pause-déjeuner.



Nous discutons avec un couple de retraités qui nous expliquent être tombé par hasard dans les transhumances :

**« La transhumance en Aubrac est une institution sur le plateau de l'Aubrac aux frontières de trois départements l'Aveyron, le Cantal et la Lozère. La date traditionnelle de la montée en estive est le 25 mai à la Saint Urbain. Les vaches Aubrac montent sur les pâturages où elles vont retrouver leurs petits veaux et y passer les beaux jours jusqu'au mois d'octobre. Les visiteurs viennent de tous les départements de France pour suivre les troupeaux, rencontrer les éleveurs, découvrir et déguster les produits du terroir et partager un moment de convivialité. »**





Nous avons loupé les transhumances d'une journée avec Sébastien, ce n'est pas grave, le rendez-vous est pris pour l'année prochaine.

Nous visitons l'église avant de reprendre le chemin.

La plus belle partie reste à faire, traverser les pâturages de l'Aubrac.



Les kilomètres défilent au fur et à mesure du paysage. Conques pointe le bout de son nez, ils nous reste 10 km à parcourir aujourd'hui.



## Vidéo n°6 traversée de l'Aubrac

Nous continuons un peu dans la forêt et là arrivent ces grands pâturages à traverser. C'est juste incroyable de marcher dans ces pâturages où nous rentrons en ouvrant les barrières et que nous refermons derrière nous. Les vaches se trouvent vraiment sur le chemin, donc tous les deux, nous faisons un détour pour ne pas les déranger. C'est haut, ça monte et ça monte encore, c'est vraiment haut l'Aubrac !



Le temps change avec le vent qui se lève, je le vois très vite.

Je te regarde et tu me dis :

**«Plus que 5 km, avec de la chance, on passe à côté de l'orage »**

Je me suis fait un peu mal au genou en faisant le détour des vaches, tu as une crème anti-inflammatoire dans ton sac et tu me masses bien le genou avec. Je m'assieds pour me reposer un peu, avant de terminer, nos derniers kilomètres sans la pluie.



Malheureusement, le destin en décide autrement. Ni une ni deux, l'orage éclate. Nous traversons sous des pluies torrentielles, l'endroit le plus culminant de notre parcours, sous des conditions climatiques incroyables.

Sur cette partie également du chemin, commence pour moi, d'être plus forte moralement que physiquement.

C'est dans ces moments que l'on s'aperçoit de notre mental. Je sais que je peux y arriver, c'est surtout de savoir que tu es à côté de moi, tu m'attends et j'emboîte des pas. Je ne réfléchis pas, j'avance. En tout cas le paysage est à tomber par terre.

Avec toi, Sébastien, nous voilà au sommet de l'Aubrac à 1460 mètres d'altitude, c'est magique. Nous arrivons sur la dernière partie de l'étape, ça descend. Nous sommes déçus tous les deux, de voir cette belle vierge dans les champs, mais complètement enfermée par un grillage.



Nous arrivons à la porte de l'Aubrac et pour entrer dans le petit village de **l'Aubrac** ..... **Perché à 1 300 mètres d'altitude, au cœur du Parc naturel régional de l'Aubrac dont il est le siège, le village d'Aubrac est un des sites emblématiques du plateau. Situé au croisement des départements de l'Aveyron, du Cantal et de la Lozère, le village, aujourd'hui prisé des pèlerins, pour toute son histoire.**



Et bien sur, il c'est arrêté de pleuvoir à l'entrée du village

Encore une fois, une leçon de vie pour comprendre que je peux tout affronter  
Cela demande des efforts, de la sueur, c'est certain, mais une fois arrivé, un bonheur immense et une satisfaction incroyable.

Ce cheminement, c'est avec toi, mon binôme de choc, que je le réalise



**Çà y est, nous sommes à notre gîte, la tour des Anglais un monument emblématique de l'histoire de France.**

**Cette tour est un lieu élevé à 1340 m, est une halte sur les Chemins de Compostelle, un site chargé d'histoire, un village dont l'église est classée Monument Historique.**

Direction, le gîte et une bonne douche chaude

**Le gîte d'étape se situe dans une tour du XIV<sup>e</sup>, construite pour se défendre des Anglais lors de la Guerre de Cent Ans.**



Nous faisons sécher au maximum nos affaires et surtout nos chaussures.

J'enlève ma paire de collants, qui est trempée. J'essaie de la mettre la plus à plat possible pour qu'elle soit sèche pour demain matin, sinon, pas d'inquiétude, j'ai la deuxième qui est propre de ce matin dans mon gros sac à dos.



Tu m'aides au maximum dans mon installation dans le dortoir, tu es très fier de moi, de ce que je viens de réaliser surtout que nous avons bien marché aujourd'hui, 25 km au compteur.



Nous décidons d'aller à l'église juste à côté de la tour

**L'église Notre-Dame-des-Pauvres est une église datant de la fin du xii<sup>e</sup> siècle, située en France dans le village d'Aubrac (commune de Saint-Chély-d'Aubrac), dans le département de l'Aveyron en région Occitanie<sup>1</sup>. Située à 1 310 mètres d'altitude, l'église est un des vestiges de l'ancienne domerie d'Aubrac, avec la tour des Anglais et un des bâtiments de l'ancien hôpital des pauvres**

Ensuite, nous allons au café du coin pour boire un verre et manger.

Une belle soirée où nous pouvons partager et échanger sur cette journée incroyable.

Plus que 3 jours de marche et nous arrivons à Conques. Pour le moment, il est surtout l'heure de se reposer et de passer une bonne nuit.



À demain.





## Mercredi 31 mai

Nous nous réveillons vers 6h30, maintenant, notre corps est vraiment habitué à cette heure-ci, pour se lever.

Je rassemble toutes mes affaires de la nuit, sur le bord de mon lit superposé car je veux avoir tout de disponible lorsque je vais descendre de l'échelle.

Je m'aperçois que ma paire de collants n'a pas séché cette nuit, je mets mon autre paire, avec pieds ouverts, elle est propre d'hier.

J'accroche celle-ci, sur mon petit sac à dos avec des épingles en faisant bien attention de ne pas les esquinter, comme je l'ai déjà fait. Cela permettra qu'elle sèche pendant le début de la journée.





Je vérifie que mes pieds se portent bien avant de m'habiller, aucune rougeur, ni blessures en apparence. Je termine de me préparer en mettant de l'anti-fongique entre mes doigts de pieds.



Ma paire de chaussures de marche n'étant pas tout à fait sèches, je préfère prévoir pour éviter trop de macérations dans celle-ci.

Je profite de la vue magnifique que m'offre la tour des Anglais de bon matin en terminant de ranger.



Tout est prêt, nous descendons pour aller prendre le petit déjeuner au café où nous avons dîné hier soir. Une très jolie table bien garnie nous y attend.

Pendant le petit déjeuner, tu fais la connaissance et tu discutes avec 3 messieurs qui viennent du Tarn. Ils font le chemin ensemble. Je ne parle pas beaucoup ce matin, je pense aux nombreux kilomètres parcourus et ce changement personnel qui s'opère.



Et oui, un sacré bouleversement, quand je pense à tous mes doutes que je pouvais avoir, il y a, à peine une semaine et là, je n'ai qu'une envie, partir et marcher. Mais ce qui me travaille le plus, c'est surtout qu'il ne reste plus que deux jours à marcher et j'appréhende l'idée de devoir arrêter. Mais inutile de trop penser, le temps fera son travail, je verrai dans deux jours quelle sera ma décision qui me trotte en ce moment dans la tête.

Je reviens au moment présent, c'est le moment le plus important.

La principale nouvelle qui est essentielle à ma santé, c'est surtout que je n'ai plus du tout besoin, ni d'anti-inflammatoire, ni d'anxiolytique pour dormir. Je me sens tellement bien de démarrer ma journée autant en forme et sans douleur.



Tu pars te servir un deuxième café, tu me dis en regardant ma tasse encore à moitié pleine :

**«Tu n'en veux pas un 2ème apparemment?? un café te suffit??»**

Moi :

**«Oui, un seul c'est vraiment assez».**

Mon corps ne veut plus de café, par contre je bois beaucoup d'eau, dès le matin.

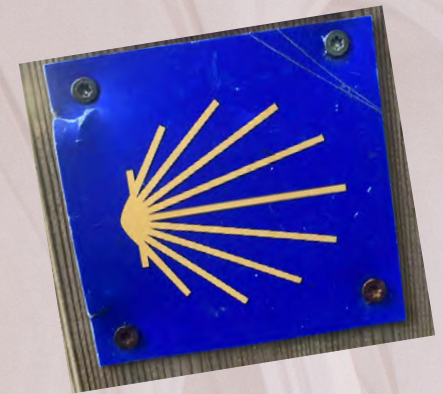


Allez ! nous démarrons notre nouvelle étape, pour nous rapprocher encore un peu plus de Conques.

J'ouvre la marche, c'est notre façon de fonctionner maintenant, je me sens vraiment à l'aise de marcher au petit matin, à la fraîche. Tu marches un peu en retrait avec les trois messieurs du petit déjeuner.

Ils finissent par nous doubler, pour marcher ensemble à leur rythme.

Tu m'expliques que c'est 1 médecin, 1 infirmier et 1 pharmacien, que tu leur as parlé de la pathologie en sachant, qu'ils ne la connaissaient pas. Tu leur as présenté notre binôme et surtout raconté notre chemin. Une nouvelle mise en lumière du lymphœdème.



Nous prenons notre temps pour avancer, et nous profitons bien du paysage, il fait beau c'est agréable, j'en profite pour regarder si mes bas, sur mon sac à dos sèchent bien. Encore un peu et je pourrai les ranger dans mon sac.





Je m'assieds sur un rocher pour masser mes pieds et je me fais un nouveau copain.

Tout va bien, mes pieds aussi bien que mes jambes. Nous remarquons et nous retrouvons les 3 messieurs, avec qui je discute à mon tour. Tu en profites pour faire un bouquet de fleurs.

Ils me demandent le nom de l'association, je leur donne mes coordonnées via ma carte personnelle, et ils me suivront sur les réseaux sociaux. Ils souhaiteront vraiment lire mon journal de bord, ils sont admiratifs eux aussi, du dépassement de soi et de mettre la pathologie en lumière.





Je peux ranger mes collants dans mon sac, ils sont secs et je ne veux pas les laisser trop longtemps au soleil, on est en fin de matinée et il commence à faire chaud.

La marche se déroule bien, et mes chaussures sèchent avec ce beau temps.



Je remercie tous les jours d'être sur le chemin avec toi et de pouvoir découvrir des paysages incroyables. De prendre notre temps dans des endroits cachés de tous



Tu as fait un très joli bouquet de fleurs que nous allons déposer dans **le village de Chély-Aubrac** où nous arrivons pour boire un verre.

Nous faisons une pause au café du village, il n'est que 11h30, encore un peu tôt pour commander à manger.

Donc, nous décidons d'aller à l'église et d'y laisser ton bouquet.



Il est midi, nous pouvons retourner au café pour déjeuner. Un moment qui nous sert à réserver le prochain gîte et moi pour téléphoner à la malle postale. C'est une pause où toi comme moi, n'avons pas vraiment envie de reprendre. Nous y sommes bien, c'est un vrai joli petit village.

Nous sympathisons avec les gens de la table de derrière, et en discutant, nous comprenons que c'est l'équipe municipale du village.

Raison de plus pour trouver des sujets de discussions (entraide, projets, empathie.....) et j'en oublie. Mais il faut bien repartir, nous avons encore quelques kilomètres à faire avant d'arriver à Saint Côme D'olt.



Nous sommes repartis et nous passons par le pont des pèlerins en quittant le village



**Le pont des Pèlerins est un pont du Moyen Âge, franchissant la Boralde à Saint-Chély-d'Aubrac, dans l'Aveyron. Le pont est situé sur la via Podiensis, route du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, et à ce titre est un site classé au patrimoine mondial de l'Humanité par l'UNESCO**

Nous quittons le village et ça monte un peu, en rejoignant la forêt.



Nous avons une vue extraordinaire, c'est vraiment surprenant



Nous trouvons une belle source dans la forêt et nous en profitons pour ravitailler nos gourdes respectives.



Nous marchons, et nous trouvons un refuge dans un petit village où nous pouvons boire un café ou un thé en échange de quelques pièces.

Je regarde mes pieds, j'ai vraiment l'impression que quelques chose me gêne. Effectivement, je découvre une ampoule sous mon doigt de pied gauche.



Nous prenons le temps, je sors ma trousse de secours, tu m'aides au maximum pour bien la désinfecter et la protéger pour terminer au mieux les derniers kilomètres. Je teste tant que nous sommes au refuge, pour voir si je peux marcher avec mon pansement. Tout va bien, nous reprenons la route.



Mais il fait chaud et le temps se gâte rapidement. Le vent se lève et les nuages arrivent, je comprends vite, nous avons déjà vécu ça.

Le climat a raison de nous et l'orage commence quand nous sommes en forêt. Il pleut beaucoup et ce n'est pas facile d'avancer. Mais ce n'est pas grave, j'ai le moral. Tu es à mes côtés et tu me demandes si tout va bien, si j'arrive à marcher avec mon ampoule et si je n'ai pas de douleurs.



Je suis un peu fatiguée Tu me proposes de terminer les derniers kilomètres, pour arriver a **Saint Côme d'Olt**, en faisant du STOP, mais je veux vraiment terminer l'étape.

Tu m'encourages au maximum pour la fin de l'étape, nous marchons encore quelques kilomètres. Et finalement, c'est la dame du gîte qui nous propose de venir nous chercher, pour terminer , ce que nous acceptons avec plaisir.

Nous arrivons au gîte et nous retrouvons 2 couples avec qui nous avons fait connaissance «**chez Rachel à Lajo**». Nous passons à table tout de suite, nous avons très faim.



Une fois le repas terminé, nous montons dans les chambres avec les affaires nécessaires, pour prendre une bonne douche chaude.

Nous faisons sécher au maximum toutes nos affaires. La personne du gîte nous propose de faire une machine à laver et son sèche-linge.

Je m'occupe surtout de mettre mes 2 paires de collants biens à plat, pour qu'elles soient sèches pour demain matin.





Je regarde mon pied après ma douche, tu m'aides à percer mon ampoule avec du fil et une aiguille (technique que je ne connaissais pas)

Tu désinfectes l'aiguille et le fil. Tu fais entrer l'aiguille dans l'ampoule, en laissant sortir le fil de la plaie. Le fil va permettre d'évacuer le liquide et de réduire la cloque de l'ampoule sans enlever la peau. Je garderai le fil toute la nuit



Je te remercie énormément de ton soutien pendant ce chemin que nous faisons tous les deux pour faire connaître la pathologie. Ce soir, ce qui est sûr, c'est que je ne n'ai plus de doutes sur mes capacités à marcher.



Nous allons nous coucher sereins, nous sommes fatigués.  
À demain



# Jeudi 01 juin

Cette nuit, nous avons bien dormi avec le velux ouvert, une nuit reposante et fraîche comme nous les aimons.

C'est mon premier réflexe et ta première question :

«Comment va ton ampoule et ton pied?»

Je regarde, je retire le fil qui est resté toute la nuit pour bien vider l'ampoule.

La peau de l'ampoule, s'est bien recollée. Tu t'assures avec moi, que c'est bien propre pour que je puisse continuer à marcher.

Je désinfecte bien, et je la protège avec un pansement pour éviter les frottements pendant la marche d'aujourd'hui.



Je décide de garder mes collants à pieds ouverts, avec mon couvre orteils, pour me permettre de vérifier l'état de mon pied régulièrement pendant la randonnée. Je fais le point de mon matériel d'urgence dans mon petit sac à dos, car nous sommes dans un village avec pharmacie, au cas où, il me manque quelque chose.

Je me prépare, ainsi que toutes mes affaires que j'ai mises à sécher hier, elles sont sèches et je peux fermer mon sac pour la malle postale.



Nous descendons déjeuner avec les autres pèlerins. Un bon petit déjeuner, avec toujours, pour ma part, qu'un seul café. Mes jambes se portent bien, elles ne demandent qu'une seule chose, aller marcher.

Ça me change la vie de ne plus prendre ni d'anti-inflammatoire, le matin, comme le soir, mon corps me dit merci. Nous nous souhaitons une belle journée à chacun.e.s d'entre nous, et nous prenons la route.

Direction un buraliste, car notre hôte de cette nuit, n'avait pas de tampon pour notre crédenciale. Je me rends bien compte qu'il ne reste que 2 jours à marcher ensemble. J'ai vraiment l'impression que les journées passent de plus en plus vite. Les kilomètres ne m'inquiètent plus du tout. Nous allons visiter l'église saint Damien avant de quitter saint Come d'Olt



**« L'église gothique, placée sous le patronage de Saint-Côme et Saint-Damien, surprend les visiteurs par son remarquable clocher flammé. Elle fut bâtie entre 1522 et 1532, par Antoine Salvanh »**



Une belle visite avant de prendre la route le long du lot. Nous traversons le pont pour sortir de Saint-Côme d'Olt. Encore quelques photos pour immortaliser ce beau chemin que nous réalisons ensemble.

**L'étape ne va pas être difficile aujourd'hui, car nous devons longer le lot.**



Je m'arrête 5 minutes pour regarder mon pied et tout va bien. Nous commençons à marcher le long du lot,



Je suis devant comme à notre habitude maintenant. Je suis bien le balisage, j'ai bien compris que c'est le trait rouge et blanc depuis maintenant 8 jours. Alors à un moment donné, je bifurque dans les bois, je suis également les pèlerins qui sont devant moi. Tu ne t'inquiètes pas, tu nous confectionnes, un nouveau bouquet de fleurs.



C'est que ça commence à bien monter dans la forêt. Pour une étape qui devait être plate, ça ne l'est pas ! En même temps, je me suis habituée aux dénivelés du chemin de Compostelle.

Mon pied ne me gêne pas et ne me fait pas mal, de ce point de vue, tout va bien. À un moment, dans la forêt, tu te rapproches de moi, et tu me dis que ça monte bien.

Je te réponds :

**«Tu m'étonnes pour une étape qui devait être plate!!»**

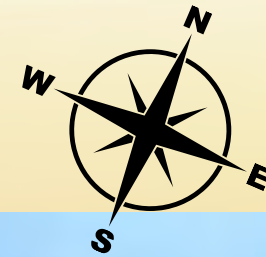
Tu m'expliques que lorsque nous longeons le Lot, c'est une variante, et moi, j'ai suivi le chemin de base, je n'ai pas vu la variante.



Ce n'est pas grave, ce n'était pas prévu au programme, mais le chemin me conduit vers le maximum de mes capacités.

Tu m'aides pendant toute la côte, surtout pendant les escaliers qui sont formés dans la terre. Je me rends compte de mes progrès depuis le début du chemin. Je suis beaucoup plus à l'aise pendant toute cette montée. Le moral est au rendez-vous, je n'ai plus de doutes qui me traverse l'esprit.

Nous montons, nous montons et notre effort va vraiment être récompensé. Une fois arrivés à la vierge, je suis fière de moi après ce tel dénivelé. Nous sommes heureux tous les deux, pour le coup, que je me sois trompé à la bifurcation !





## vidéo n°7 La vierge

Je prends un peu le temps pour regarder mon pied et voir si mon pansement tient bien. Tout va bien, pas d'aggravation, pas de rougeurs, pas de douleur.

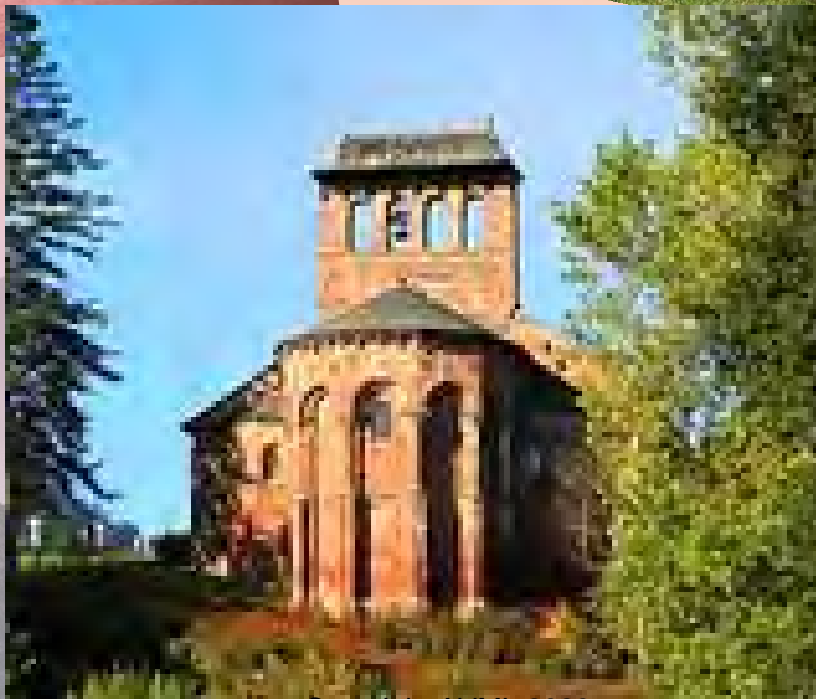
Je fais très attention, car si monter fait travailler les jambes et le cardio, j'assure mes pas et mes genoux pour la descente.



Nous arrivons à l'église **Saint-Hilarian-Sainte-Foy de Perce**, un moment où nous pouvons remplir nos gourdes respectives et se rafraîchir à l'intérieur.

**L'église Saint-Hilarian-Sainte-Foy de Perce, également appelée église Saint-Hilarian de Perse ou encore église de Perse, est un édifice religieux situé en France, sur la commune d'Espalion, dans le département de l'Aveyron, en région Occitanie. Elle fait l'objet d'une protection au titre des monuments historiques**







Après cette belle marche de ce matin, nous repartons un peu en direction d'Estaing pour déjeuner.

C'est bizarre plusieurs sentiments se mêlent, le temps d'arriver au village. J'ai l'impression d'être arrivée hier pour commencer le chemin. Je sais bien qu'il ne nous reste que une journée et demie à marcher ensemble.

J'ai n'ai pas envie que cela s'arrête, mais en contrepartie, je suis tellement fière d'être arrivée jusque-là, d'avoir pu marcher autant de kilomètres et surtout d'avoir confiance en moi. Tu m'as tellement apporté pendant ce chemin, d'avoir su m'encourager et m'aider dans les moments les plus compliqués. De m'avoir permise de croire en moi et surtout de comprendre mon quotidien, ça vaut vraiment de l'or de t'avoir en ami.



**Estaing est une commune française située dans le département de l'Aveyron, en région Occitanie.**

**Elle est adhérente de l'association Les Plus Beaux Villages de France.**



Nous voilà arrivée à Estaing. Pause repas bien mérité. Je vérifie mon pied et mon pansement. J'ai besoin de le changer. Je m'installe confortablement, avec deux chaises, tu m'aides et je peux désinfecter mon pied et remettre un pansement. Je me porte bien, pas de rougeur ou changement depuis ce matin.



Nous reprenons la route vers 13h30 pour faire les derniers kilomètres. C'est facile, le temps est vraiment avec nous. Le soleil brille, il ne fait pas top chaud, et c'est plat, pas de difficultés apparentes.

L'après- midi se déroule sans encombres, nous discutons tout au long du chemin. Le seul sentiment que j'ai, c'est que je n'ai vraiment pas envie de rentrer chez moi !



Nous arrivons, chez notre hôte de ce soir à **Golinhac, qui est une commune française, située dans le département de l'Aveyron en région Occitanie**

Nous avons la possibilité de faire une machine dès notre arrivée, c'est ce que nous faisons.



Nous prenons une douche, nous regardons mon pied, tout va bien, je le laisse à l'air pour la soirée. Nous buvons un coup, pour discuter de cette incroyable expérience que nous avons vécue ensemble. Surtout de m'avoir mise sur le chemin, maintenant, je suis en route.



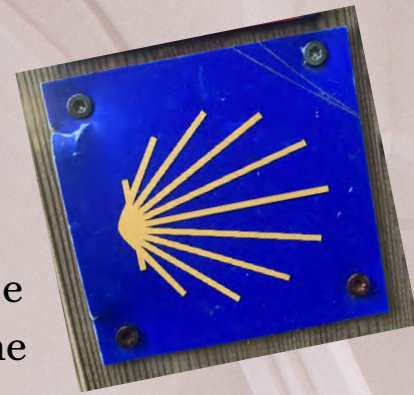
Un bon repas et nous allons nous coucher. Ce soir, je décide de ne pas mettre de bandages. Une bonne nuit de sommeil

**A demain pour la dernière.**





# Vendredi 02 juin



Je me lève le cœur lourd, ce matin. Savoir que c'est la dernière journée de notre randonnée ensemble, m'attriste, j'ai pris le rythme de me lever et de marcher avec toi.

J'ai beaucoup d'émotions qui se bousculent, je suis tellement heureuse d'arriver jusque Conques. De me rendre compte que j'ai réussi à faire autant de kilomètres, je suis très fière. Et pourtant, rien que de savoir que demain matin, tu reprends la route, pour des obligations professionnelles, je ne peux pas m'empêcher d'avoir le bourdon.



Revenons dans le moment présent, je me prépare, mon pied et mon ampoule se portent bien. J'ai bien fait de ne pas avoir fait de bandages cette nuit, ça lui a fait du bien à mon pied de respirer !



Je range tout mon sac avec du linge propre et sec



Pour aujourd'hui je garde ma paire de collants pieds ouverts, pour pouvoir regarder régulièrement, sans enlever toute la paire de collants.

Maintenant, je suis bien rodée, mon petit sac à dos, a tout ce qu'il faut à l'intérieur au cas où. Mon gros sac à dos est prêt pour partir pour Conques.

Nous petit-déjeunons tranquillement ce matin, ils nous reste une vingtaine de kilomètres, pour le coup, sur cette étape, pas de difficultés apparentes.

C'est parti pour les derniers kilomètres. Je marche en étant tellement heureuse d'être arrivée jusqu'au bout de cette aventure, que j'en oublie de prendre des photos, pas graves mes souvenirs sont gravés dans ma tête.

J'avoue ne pas être très bavarde ce matin, j'ai bien réfléchi et demain matin au lieu de rentrer avec toi, je resterai sur le chemin pour continuer de marcher. Je te l'annoncerai tout à l'heure quand on arrivera à Conques.



Le Puy en Velay

180 km

Conques

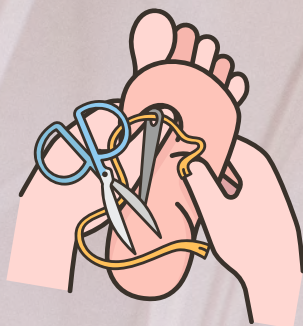
20km





Pour l'instant, il est l'heure de faire une pause, il est 10 heures et nous avançons bien.

Une belle pomme fera l'affaire pour recharger nos batteries. Je vérifie l'état de mon pied, il va bien, pas d'aggravation à ampoule qui se remet très bien, suite à cette astuce : fil, aiguille



Pendant quelques kilomètres après cette pause goûter, tu es devant pour ouvrir la marche, ce qui a été relativement rare pendant ces 10 jours. Je m'avoue toute seule, freiner des deux pieds pour ne pas arriver à Conques trop vite.

Nous marchons, c'est plat nous traversons des champs, pas de forêt.

Nous trouvons un joli village pour manger à midi et ravitailler nos gourdes en eau fraîche. Nous visitons cette petite église de ce village avant de reprendre la route.





Mes jambes et mes pieds se portent très bien, je prends le temps de les masser pendant nos pauses, ça me soulage beaucoup. Nous terminons d'avancer vers Conques, me revoilà devant, tu confectionnes un dernier bouquet de fleurs.

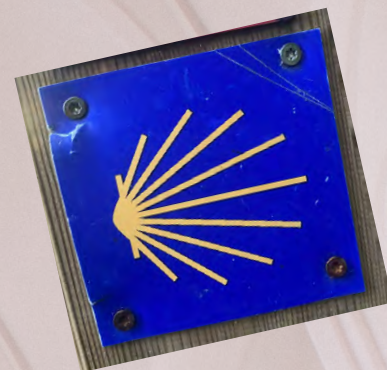
Nous sommes sur une route goudronnée pour terminer, j'aperçois un tout petit village en contrebas, tu me regardes et tu me dis :

**«Voilà, le petit village en bas, c'est Conques».**





Maintenant, il faut entamer cette grande et longue descente qui va nous permettre d'arriver à destination. Je vous le dis encore, c'est plus difficile de descendre que de monter, alors j'assure mes pas pour arriver et j'utilise mes bâtons. L'excitation et la fatigue se font sentir.



La descente me paraît interminable, tu es repassé devant avec ton joli bouquet de fleurs pour ouvrir la marche. J'ai vraiment cette impression que ça ne s'arrêtera pas. Et enfin, au bout de presque ½ heure de descente, c'est là, devant moi, le village très atypique de Conques.

Je vois dans ton regard, toute cette fierté que tu peux avoir pour moi, d'avoir réussi, ce challenge.

Nous nous prenons dans les bras, l'émotion est trop forte, je craque. Je suis heureuse et fière de l'avoir partagé avec toi.





Direction, l'abbaye au centre du village, remarque, ce n'est pas très grand Conques, c'est assez facile de trouver notre lieu pour dormir ce soir. Il n'est pas tard, nous prenons notre lit, dans le dortoir et direction la douche. Mon pied et mes jambes se portent très bien. Puis nous allons dehors pour visiter et boire un coup dans ce magnifique village.



Nous faisons la rencontre de Gaëlle qui travaille au café où nous nous arrêtons et ça me permet de la filmer, elle souhaite témoigner de notre rencontre qui la touche beaucoup.

## Témoignage Gaëlle

Nous nous prenons un peu de temps pour nous, pour discuter et échanger sur cette aventure que nous venons de vivre tous les deux.

C'est le moment et je te l'annonce officiellement :  
**«Je ne rentre pas demain, je reste sur le chemin pour continuer quelques étapes»**

Et là bien sûr, l'émotion est au rendez-vous et je pleure de plus belle. Je pleure, car je sais que tu es fière de moi, je le vois bien.



# Témoignage Sébastien

Je pleure parce que demain matin, tu prendras le bus et moi je continuerai. Mais au fond de moi, je suis très heureuse, car je suis courageuse. Je me suis reconstruite, et la marche me fait devenir complètement autonome. J'ai repris confiance en moi, malgré le lymphoedème.



Jamais je n'aurais cru au début de randonnée être capable de continuer toute seule. Mon hébergement est réservé pour demain ainsi que la malle postale, j'en ai profité, quand tu étais sous la douche.







Nous retrouvons certaines personnes que nous avons vues pendant la randonnée. Quelle joie de voir tout le monde. Et surtout de me témoigner leur soutien, pour ce dépassement physique que j'ai réalisé (avec ton aide), pour la visibilité du lymphœdème.

## **Photos des personnes rencontrées**

Nous terminons cette journée avec un super repas face à l'abbaye où nous pouvons écouter un moine expliquer le tympan sur le haut de la porte d'entrée. Ensuite, direction l'abbaye pour y écouter un concert de musique classique.

**Notre aventure «Aidant aidé», s'arrête là. Je continue demain, et toi tu rentres sur Paris. Je ne peux pas décrire complètement cette expérience tellement, elle aura été exceptionnelle et incroyable. Nous allons nous coucher, la matinée de demain promet beaucoup d'émotions. Bonne nuit**