



Partager la montagne, un espoir ?

Université de la Montagne Solidaire - La Grave 2020

Une Université de la Montagne Solidaire, pourquoi ?

Nous voulons partager ce qui a été vécu au cours des stages en montagne de 82-4000 Solidaires, auxquels participent des personnes vivant des situations économiques et sociales très dégradées. Ces personnes sont trop souvent laissées de côté et luttent au quotidien pour le respect de leur dignité. Elles ont appris de leur expérience en montagne et des rencontres avec des guides de haute-montagne et alpinistes amateurs. Leurs expériences, leurs connaissances sont une richesse à partager.

Nous souhaitons que leurs voix soient entendues et qu'elles comptent. Nous avons à apprendre et à développer ensemble ce savoir propre aux expériences vécues en montagne. Il promeut le partage, la solidarité, le respect des personnes et de nos environnements naturels.

Alors voici les témoignages et connaissances recueillis autour du thème : Partager la montagne, un espoir ?

La montagne c'est de l'espoir.

« Je viens de loin, laissant derrière moi ma femme, mes enfants. Je me retrouve dans un pays inconnu, abandonné.

J'avais perdu l'esprit de vivre, mais depuis que j'ai croisé le chemin de 82-4000, tout a basculé en moi. L'espoir que j'ai perdu est revenu.

Le premier jour, je disais : je ne peux pas monter. Les guides m'ont encouragé : « si, tu peux ». La via ferrata, c'est un tas de problème, la peur du vide, pour grimper ce n'est pas facile. Ils m'ont rassuré, je les ai écoutés.

Tout ce qu'ils me disaient, je le faisais et enfin nous étions au sommet.

J'ai fait la comparaison entre mes difficultés de la vie quotidienne et les difficultés de faire la montagne.

Grimper ce rocher, ça a tout basculé en moi, j'ai eu la force, le courage, de grimper la montagne, alors je peux dépasser mes difficultés du quotidien.

J'ai repris force et courage.

A la montagne, j'ai vu le partage. Les gens qu'on ne peut approcher, ils sont à mes côtés, ils me parlent... Ca a tout changé en moi.

Peu importe les difficultés administratives que je traverse, un jour je serai au sommet.

Pour moi, la montagne c'est de l'espoir. »

Igor



L'espoir, définition

« C'est la façon, optimiste, de penser à demain. Le contraire du désespoir. »

« Tous les matins, je me réveille et j'essaie de me donner les moyens de mon objectif, me dire « j'y arriverai », même si je dois perdre un bout de ma santé, je le ferai. »

« Avoir envie de se réveiller le matin. Voir l'herbe qui pousse à travers le goudron. Des petites choses, des moments de joie, des sourires. Quand on monte, on n'a pas forcément confiance en soi et quand on y arrive, ça donne envie d'avancer. C'est ça l'espoir, reprendre confiance en soi et avancer. »

« En escalade, chaque nouvelle prise donne l'espoir d'arriver en haut de la voie. Du coup, c'est une succession de petits espoirs. »

« J'ai un projet et je vais me concentrer dessus, avoir des projets donne de l'espoir. »

« C'est quand des personnes dans la misère, ayant perdu leur dignité parfois, retrouvent confiance en elles grâce aux stages. »

« Mon espoir c'est de découvrir la vie et se découvrir soi-même. Je sais qu'au plus profond de moi j'ai cette force de ne plus faire le con et d'y arriver. »

« L'espoir ça dépend de pas mal de choses dans la vie normale : avoir plus de travail, vivre mieux, partir en vacances. J'ai tout le temps l'espoir de vivre mieux. S'il n'y a pas d'espoir, on ne va pas loin. »

« C'est permettre de rouvrir le champ des possibles, se sentir capable, vaincre ses peurs, s'appuyer sur une réussite. »

« Etre serein pour demain. Demain ça peut être vraiment demain ou l'année prochaine ou dans une heure. »



Partir en montagne ça change quoi ?



Dépasser ses limites.

« J'en ai assez fait de rêves maintenant je veux les vivre. »

« Parti de là d'où je viens, la montagne ça fait peur. Après il faut se lancer. »

« Chaque marche, je pensais que j'allais mourir, toutes les difficultés que j'ai passées m'ont montré que je pouvais faire plein de choses. »

« Le 4.000, ça m'a donné de nouvelles limites. Maintenant je peux faire ce que je veux, ça m'a remotivé dans mon boulot. Les encouragements m'ont aidé aussi. »

« Aller plus loin que ses limites, essayer de prouver ce qu'on peut donner au plus profond de soi-même, c'est quelque chose qui donne envie. J'aime vivre dans cet es-

prit, savoir se surpasser. Ça m'apporte de la bonne fatigue et je suis plus en forme. »

« Il y a une prise de conscience personnelle qu'on est capable de se dépasser. Changer le regard des autres sur soi, cela donne de la dignité. Ça fait grandir. On apprend des expériences et aussi de ses erreurs mais on est placé devant des choix. Ce n'est pas facile. Je m'imaginai incapable. On y est allé avec notre force physique, c'est intense ! Je ne pensais pas que je pouvais dépasser mes peurs. Dans la vie c'est comme dans la montagne ça monte, ça descend. Se dire finalement : Je suis capable de travailler. »

« Avec une bonne cohésion d'équipe, j'ai dépassé mes limites. »

« On n'est pas allé à l'objectif prévu. On a changé d'objectif en faisant un après-midi nature contemplative. Ça lui a fait vraiment du bien. Elle est repartie avec le sourire. Finalement, le truc c'est qu'on peut changer d'objectif au cours de la vie. C'est important, rebondir sur ce qui se passe et saisir des occasions. »

« Si je peux faire ça, je peux arriver à vaincre d'autres difficultés, alors je dépasse quelque chose. Si j'arrive à escalader j'ai l'espoir d'aller plus loin. »

« Si j'arrive à avancer en montagne alors je peux avancer dans la vie. »

Je peux construire quelque chose.

« On se confronte à un système qui ne fait rien pour t'aider. Soit tu as le travail soit tu as le logement, mais pour avoir un travail il faut avoir un logement. Le peuple subit des situations, des décisions de personnes qui ne connaissent pas leur réalité. »

« Avoir une vie bien structurée avec un travail et une situation stable, ça permet de faire des projets avec ma famille. »

« Une semaine en groupe de dix, ce n'est pas facile. Les activités en groupe sont très intenses, c'est difficile. Les conditions sont à prendre en compte : la météo, le physique, le rythme. Partir, c'est une question de moyens, ça demande une logistique. Tous ensemble en cordée, on a été capable d'avancer, de se soutenir. »

« Quand c'est dur, se focaliser sur le geste de maintenant. La corde qui se tend, ça rassure. »

« Je relie l'espoir à la confiance, c'est plus facile d'avoir de l'espoir quand on a confiance en soi et aux gens qui sont autour. Quand je suis en montagne, je retrouve la confiance, je sais que je suis une bonne personne, et donc j'ai l'espoir. Je sais que je peux construire quelque chose, aller vers un horizon. On se sent exister, on sait qui on est. »

« Quand c'est dur, se focaliser sur le geste de maintenant. La corde qui se tend, ça rassure. »

« Je suis assez fier de moi mais pas que de moi, de eux aussi (les frères et sœurs). Du coup maintenant j'ai moins peur d'aller faire un 4.000, de m'intégrer au groupe, avec d'autres. Je peux le faire pareil que les autres jeunes. S'ils ne viennent pas vers moi, moi j'irai vers eux. Quand on rentre chez nous, quand on croit qu'on n'est pas capable, on repense à la montagne : avancer pas à pas pour faire des choses. »



Le mot ensemble ne veut plus dire la même chose.

« Est-ce que vous avez pris conscience que sans vous, sans votre aide, je ne peux rien faire ? »

« On ne vous porte pas sur notre dos. C'est vous qui montez, on est l'un à côté de l'autre. »

« Une stagiaire paniquait en via ferrata. Tout le monde était là, on avait le souci de cette personne et elle a pu avancer.

»

« J'ai fréquenté des personnes plus aisées, et je me suis retrouvé confronté à des murs d'incompréhensions, ils se mettaient une barrière. Je me sens plus à l'aise avec des gens comme moi. C'est une supériorité de l'attitude des gens qui pensent qu'ils vont pouvoir vous prendre en charge alors qu'on n'a rien demandé. »

« Ce qui m'a donné de l'espoir, c'est que quelqu'un m'aide, me soutienne. Ça change pour moi de vivre en groupe, d'avoir une bonne entente. Après en rentrant, tu es remotivé, ça fait du bien. Ça m'apporte du partage et du coup je fais encore plus confiance. Je me sens mieux en rentrant, moins stressé. Ça permet de se déconnecter, d'être moins sur les réseaux, sur les jeux... »



« L'amour, l'amitié, les sourires nous donnent de l'espoir dans la vie. Des gens qui luttent pour arranger la société et pour le climat et qui donnent de leur temps aux autres, ça nous redonne confiance et on reprend goût pour voir plus loin. »

« Il y a une prise de conscience pour être plus soi et présent en regardant autour de soi et en sortant de soi. Ce que j'ai vécu à la montagne me nourrit. Au cœur de nos difficultés, on est allé tous ensemble en haut, on a battu des records de lenteur, mais on s'en fout ! »

« Le mot ensemble ne veut plus dire la même chose même si le fait de partir ensemble n'est pas simple mais on passe au-dessus. La complémentarité c'est une richesse. Si on est différent et que l'on ose, on a des choses à apprendre. Cette équipe est généreuse et courageuse car ils relèvent de grands défis. Pas de différence sociale, on est accepté tel qu'on est. »

« Ce qui est bien c'est qu'il n'y avait personne à l'écart, tous les gens étaient ensemble, personne n'était de côté sans rien faire. »

« La montagne est un provocateur, un accélérateur du partage. C'est un lieu qui permet de rompre la solitude car on est tous humble devant la montagne. »

Le fait qu'on me dise « Tu peux y arriver », ça montre qu'on est capable.

« Dans la société, c'est « débrouille-toi tout seul ». C'est humiliant d'aller voir une assistante sociale, d'aller dans une administration, de devoir cacher une certaine réalité, on n'a pas envie de dire qu'à une période donnée on est à la rue, on s'arrange pour porter de beaux vêtements et dormir là où on peut. »

« Je me mets en danger car je ne suis pas à l'aise avec la parole mais c'est très enrichissant, ça me permet d'avoir d'autres avis, d'autres points de vue. Ce qui donne de l'espoir, c'est l'université populaire quart monde, c'est important de prendre la parole. J'ai pris des leçons de vie. Chacun a amené ce qu'il était, il n'y avait pas de défi perso, être soi-même avec sa force et sa faiblesse. »

« Ce qui me fait tenir c'est quand on me dit de ne pas avoir peur, de ne pas m'inquiéter et de marcher droit en montagne. Après tu es complètement en confiance. Les gens m'ont soutenu en me disant de rester bien droit, au début j'étais prêt à attraper ce qui était devant moi mais si tu prends le temps de rester bien droit tu es sûr que tu ne partiras pas dans le vide. »

« Les guides sont devant ou derrière en fonction des besoins, ils donnent des objectifs. Le guide fait la trace

mais c'est à toi de trouver ton rythme, tes ressources, c'est incroyable. Le fait qu'on me dise « Tu peux y arriver », quand on est encouragée, ça montre qu'on est capable. Au niveau de la société on devrait être accompagné de la même manière que le guide l'a fait dans la via ferrata, j'avais peur il m'a pris par la main. Pendant le stage il y a des gens qui ont fait tellement d'efforts ! Ils sont allés jusqu'ou ils pouvaient ! Ça aussi c'est un sommet. »
me rassure. »

« Les guides ont envie de partager le plaisir, on est inclus complètement, c'est pédagogique, cela donne de l'espoir. Je suis fier de moi, hier je suis arrivé à aller jusqu'au bout. On a coupé par un chemin difficile (les éboulis). J'ai eu envie d'abandonner, mais on s'est remotivé avec les conseils des guides. On s'est dit : tu peux le faire. J'ai écouté les conseils et ça a marché. J'étais vraiment fatigué, mais je le faisais quand même. »

« Le fait qu'ils ont de l'expérience, ça me rassure. »

« Si quelqu'un a toujours le sourire, c'est positif pour moi, il apporte de la lumière. Chacun doit être une source d'espoir, donner quelque chose de positif à un autre. »

« Ils sont toujours là pour vous rassurer en disant « tu peux le faire ». Ils ne te forcent pas mais ils sont là pour te soutenir. Et quand tu as un guide qui te rassure, te dit « voilà je suis encordé avec toi, il y a le vide, ne regarde pas en bas, n'aie pas peur. »

Quand t'entends ça c'est un espoir parce que t'as besoin d'être rassuré. Des fois on se fait souvent rabaissier, que ce soit en ville, en montagne, mais quand t'entends les gens qui sont là et qu'ils te donnent de réussir, c'est magnifique. »

« Ils sont là pour te soutenir, tu peux leur parler, ils sont à ton écoute. On est souvent rabaissé, plus bas que terre, les gens nous regardent mal. Mais quand t'as d'autres personnes qui ne te jugent pas pour ce que t'es, qui te donnent de l'espoir ou qui t'écourent, c'est un espoir qui dure. Compter sur soi-même, c'est bien, mais s'entourer des bonnes personnes, c'est encore mieux. C'est ce qui donne un plus grand espoir encore. »



Je suis plus apaisé.

« J'y vais pour décompresser, pour me relâcher. Ce que j'aime c'est marcher, être dans la montagne et loin des soucis surtout. Ça permet de se recentrer sur soi-même. Je ne suis pas du tout la même personne quand je suis là-bas, je suis plus détendu, plus apaisé, plus réceptif, plus attentif. C'est un milieu apaisant, on peut passer des moments seuls, c'est accueillant. »

« Ça me permet de voir les différentes situations, les différents problèmes que j'ai rencontrés.

Ça me permet de me recentrer sur moi-même, de trouver des solutions... La montagne te donne toutes les réponses que tu veux, c'est ça qui est chouette.

Ça m'apporte de la joie. Le stage montagne m'a permis d'être dans un milieu exceptionnel, ressourçant et de rencontrer des personnes en vérité. On est en meilleur santé. »



« J'aime beaucoup les gens, mais c'est toujours une contrainte, une tension. Dans la montagne je suis moi-même, libéré de cette tension. La montagne, c'est une échappatoire c'est une liberté, tout simplement. On peut s'éloigner des problèmes de la vie et réfléchir pour se donner une chance, surmonter des peurs, relever des défis. »

« Il s'est bien défoulé, il est le premier à ronfler. Il est en paix, en paix des cauchemars. On en a tous fait ici, mais c'est passé. Les soucis ils s'en vont, ça fait du bien. Ici pas de souci à se faire. Il y a des histoires qui sont restées derrière. »

« Chaque fois que je me retrouve en montagne, je renais. C'est aussi profond que ça. C'est une espèce de retour à une naissance de ce à quoi je me sens appelé. L'impression que tout est neuf. Il y a

une nouveauté permanente, comme si le temps était différent en montagne. C'est là que je me réfugie pour me retrouver moi-même, pour retrouver cette fraîcheur, cet émerveillement. »

« La montagne se modifie avec les saisons - cela donne l'espoir de changer soi-même - on peut avoir des saisons dans sa vie. »

« Cette période où j'ai fait beaucoup de montagne tout seul je m'en sers aujourd'hui au quotidien pour être beaucoup plus généreux, dans ma pédagogie, dans ma manière d'emmener les gens. Quand on n'est pas apaisé on ne peut pas être généreux. Le fait de me sentir aimé ça m'a vraiment calmé, et ça m'a permis d'être généreux. »

La montagne c'est un milieu encore protégé.

« En montagne la vie peut être plus simple. On découvre la beauté des paysages. Cela demande le respect de soi, de l'environnement et des autres. Les guides nous ont fait découvrir l'environnement pour qu'on le respecte. »

« La montagne c'est un milieu encore protégé. Heureusement qu'il y a encore des endroits comme ça. L'affluence de tourisme et la circulation c'est un problème. Il y a une nécessaire prise de conscience mais il faut des pi-
gûres de rappel. Qu'est-ce que l'on va laisser, quel monde ? »

« Sur le rocher, il y a quelque chose qui se passe. Je me sens en communion avec le rocher, la nature, je suis seul. La nature c'est mon domaine, j'adore. L'air est pur ici, ce n'est pas comme en ville. J'essaie d'aller toujours plus haut, parce qu'on domine, c'est plus joli. Monter au niveau des sommets, moi j'aime bien être en haut avec rien autour, la nature, les animaux. »

« Cette route, elle n'est plus utilisée depuis un an et demi par les voitures. Elle avait commencé à se craqueler de partout et on voyait l'herbe qui sortait à

travers le goudron. Ça veut dire que la nature, on peut lui mettre du goudron, on peut lui mettre des trucs par-dessus, à un moment donné, elle est quand même vraiment forte, elle ressort. Si ça reste 10 ans comme ça, il n'y aura plus de goudron du tout. J'ai été moins pessimiste en voyant ça. »

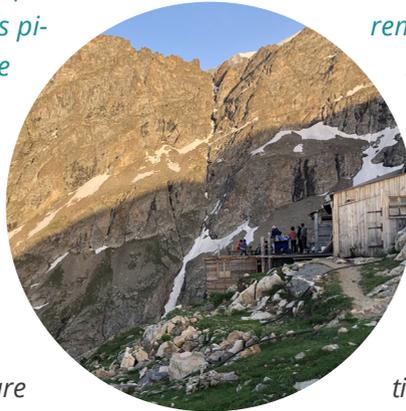
« La nature m'a aidée à renaître à la vie. »

« La montagne c'est une sorte de remède, quelque chose de naturel. Les éléments naturels, ça me régénère, ça me reconnecte à moi-même. »

« Ce milieu nous donne envie d'être ensemble, ça te donne le courage de sortir de ta solitude et d'aller vers les gens. »

« La montagne est un révélateur. »

« Tous les jours je fais du vélo, et juste regarder sur le bord de la route toutes les plantes, c'est merveilleux. C'est quelque chose d'ultra simple, il suffit juste d'y aller et d'observer. Pour moi c'est une simplicité à partager. Cet émerveillement c'est forcément lié à la nécessité de préserver ce milieu. »



Il ne faut pas le faire seul, c'est trop dangereux

« J'ai connu la montagne par ma compagne. Il faut aussi oser sortir de chez soi. Il faut être avec un bon groupe pour que ce soit rassurant. »

« Il faut écouter ce qu'on dit, écouter les guides car il y a des risques dans la montagne: Ne pas courir sur les glaciers, la haute-montagne ce n'est pas un jeu. »

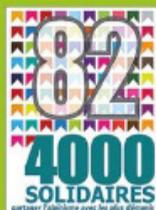
« Au 4.000 on a vu un hélicoptère venir chercher quelqu'un : on peut être très malade. Partager la montagne c'est vivre des moments avec d'autres personnes, chose que l'on ne ferait pas forcément à la plage, en ville... »

« Quand on est à la montagne on est beaucoup plus communautaire. Alors qu'à la ville on est beaucoup plus seuls, dans le bus... A la plage on a son petit espace, on est dans notre bulle. A la montagne tu n'as pas le choix. Quand tu fais du sport de haute-montagne il ne faut pas le faire seul, c'est trop dangereux. Même en étant guide de haute-montagne tu n'y vas pas seul donc tu partages le moment avec les autres. »





ORGANISÉE PAR



ET



ATD
QUART MONDE

espoir

5^{ème} Rencontre



LA GRAVE
29 AOUT
2020
8H00 À 18H00

ONT
AGNIE
PARTAGÉE

solidaires

contact@824000.org
Aurélien : 07 85 34 18 07
Hugues : 06 80 88 55 95
www.824000.org



la Grave
FONDATION



OUVERT
À TOUS !

Cette Université de la Montagne Solidaire a eu lieu lors de la 5ème Rencontre de la Montagne Partagée Solidaires, coorganisée par l'association 82-4000 Solidaires et le Mouvement ATD Quart-Monde.

Avec la participation

des stagiaires :

Mina, Jeanne, Christèle, Jean-Pierre, Marie-Christine, Bernard, Christine, Gérard, Steve, Éric, Martial, Albert, Lara, Laura, Josian, Léa, Diego, Johnny, Jean-François, Gwendoline, Igor, Véronique, Serge...

des professionnels :

Christophe Moulin, Emmanuel Faber, Brice Lefevre, Nicolas Randy,

des responsables associatifs :

Jacqueline Doneddu, Saandia Soufiane, Michel Besse pour ATD Quart Monde, Jean Loup Cartier, Hugues Chardonnet, Aurélien Brès pour 82-4000 Solidaires

Association 82-4000 Solidaires

3 avenue du Lautaret - 05100 BRIANCON / 07.85.34.18.07

www.824000.org

ATD Quart Monde

63 rue Beaumarchais - 93100 MONTREUIL / 01 42 46 81 95

www.atd-quartmonde.fr

