



Sonia et Alexandre Poussin avec leurs enfants, Ulysse et Philaé, chez eux dans les Yvelines, à Milon-la-Chapelle.

## « La marche, le plus court chemin vers l'autre »

Dix ans après Africa Trek, leur voyage de noces au long cours en Afrique, Sonia et Alexandre Poussin ont réalisé le tour de Madagascar avec leurs deux enfants, Ulysse et Philaé. Soit quatre années de voyage et 5 000 kilomètres ! Le deuxième tome de *Madatrek*, qui revient sur cette expédition, vient de paraître.

Recueilli par Gaële de La Brosse, photos Louise Allavoine pour *Le Pèlerin*

**Vous venez de publier le deuxième tome du livre qui raconte votre tour de Madagascar. Quel était le but de cette expédition ?**

**Sonia :** Vivre une aventure en famille, ouvrir nos enfants aux beautés du monde mais aussi à ses fragilités. Nous sommes partis avec une charrette tirée par des zébus pour aller à la découverte de ce pays fascinant, fort de dix-huit ethnies et riche en biodiversité.

**Alexandre :** Ce voyage revêtait aussi une dimension humanitaire. Nous voulions ajouter du sens à nos tours de roues ! En quatre ans, nous avons levé plus de 330 000 euros pour aider 33 projets. Les plus importants concernaient la fourniture d'un générateur de rayons X pour la léproserie des Filles de la Charité à

Farafangana, et la construction d'une clinique à Vohémar. Cette phrase de l'Évangile me touche particulièrement : « Ce que tu as fait au plus petit de mes frères, c'est à moi que tu l'as fait. » La chance que nous avons eue de grandir dans l'amour et la prospérité nous oblige.

**Quelles rencontres vous ont le plus marqués ?**

**Alexandre :** Celle avec le père Émeric Amyot d'Inville, qui a fondé un foyer pour personnes handicapées à Tanjomoha.

**Sonia :** Il y a aussi eu la rencontre avec l'immense père Pedro qui, à Tananarive, œuvre au cœur d'une communauté de 30 000 personnes : Akamasoa, une sorte de « Cité de la joie » d'aujourd'hui. Après ces

## Rencontre avec Sonia et Alexandre Poussin

•••

rencontres, on revient « guéri », comme la femme qui toucha dans la foule la tunique de Jésus. Re-énergisé ! Je suggérerais à ceux qui veulent se rendre à Madagascar de commencer par la messe du père Pedro, au milieu de 10 000 jeunes en liesse.

### Ce voyage fut-il une bonne école de vie pour vos deux enfants ?

**Sonia :** Oui, même si, parfois, nous avions le sentiment de « mettre la charrette avant les zébus » ! Ulysse et Philaé, âgés de 7 et 10 ans au début de notre périple, ont été témoins de choses qui n'étaient « pas de leur âge », comme on dit chez nous. Lors de deux missions médicales dans la brousse, ils ont vu des nourrissons mourir de malnutrition... Mais aussi des professionnels de santé français passer leurs vacances à les soigner.

**Alexandre :** Ils ont acquis le sens de la débrouille. Ce fut aussi une grande école buissonnière pleine d'enseignements. À travers notre vie quotidienne au contact des habitants de la brousse, courageux malgré d'insondables détresses, ils ont appris d'autres façons de concevoir la vie, mais aussi la gestion des ressources, la protection de la biodiversité...

**Sonia :** À la place des jeux vidéo et des réseaux sociaux, ils récitaient des règles de grammaire en marchant, prenaient des leçons de choses sur le terrain et faisaient une dictée tous les soirs sous la tente !

**Alexandre :** Nous avons vécu à quatre dans cette tente de 4 mètres carrés pendant quatre ans ! Peu de vêtements, peu de confort, peu d'intimité. C'était la sobriété... mais heureuse.

**« Ces voyages au long cours m'ont apporté l'apaisement, la sérénité et une joie durable. » Alexandre**

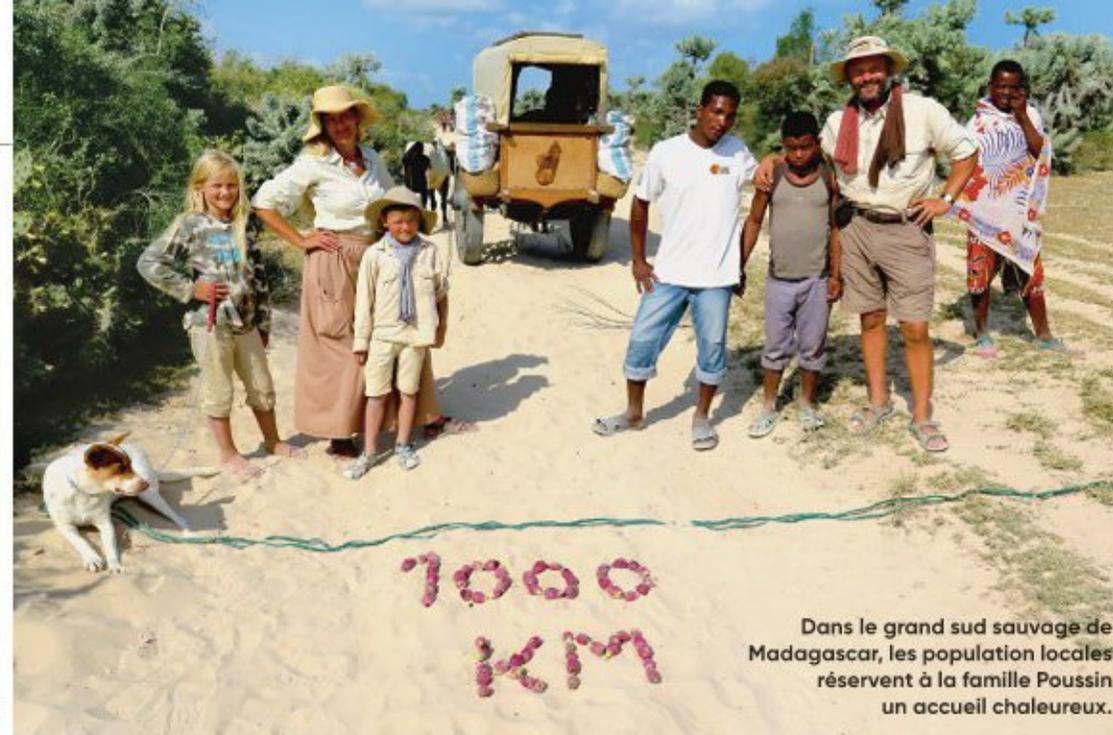


Lors d'« Africa Trek », Sonia et Alexandre font l'ascension du Kilimandjaro par la voie du glacier de la Flèche. Celle de Cupidon ? Ce grand voyage de noces n'a fait que renforcer leur amour.

### Et vous, que vous ont apporté ce voyage et les précédents ?

**Alexandre :** Ces voyages au long cours m'ont apporté l'apaisement, la sérénité et une joie durable. Car je sais désormais que le ciel est toujours bleu au-dessus des nuages.

**Sonia :** Pour ma part, un épisode vécu lors d'« Africa Trek » a bouleversé mon existence. En Tanzanie, après avoir failli mourir d'une crise de paludisme, j'étais arrivée épuisée dans la mission des chanoines de Saint-Augustin de Basotu. Le père abbé n'étant pas là, j'ai eu le privilège de m'installer dans sa case. Y dénichant un livre d'entretiens avec Mère Teresa, je l'ai dévoré, puis j'ai glissé au bas de mon lit en pleurant, touchée par la grâce ! J'ai alors eu l'intime conviction que dorénavant, je ne serai plus jamais seule. « Il » était entré



Dans le grand sud sauvage de Madagascar, les populations locales réservent à la famille Poussin un accueil chaleureux.



PHOTOS COLLECTION PERSONNELLE

### LEUR BIO

**28 avril 1970**  
Alexandre naît à Uccle (Belgique).

**1<sup>er</sup> octobre 1971**  
Sonia naît à Paris.

**1994**  
Tour du monde à vélo avec Sylvain Tesson, raconté dans *On a roulé sur la Terre* (Éd. Robert Laffont). Suivi en 1997 d'une traversée à pied de l'Himalaya.

**1996-2000**  
Missions humanitaires et coopération pour Sonia au Népal, au Viêt-Nam et en Irak.

**1999**  
Mariage à Bourg-du-Bost (Dordogne).

**2001-2004**  
Africa Trek, traversée de l'Afrique à pied, du sud au nord (14 000 km). Un récit publié chez Robert Laffont et Actes Sud.

**2004 et 2007**  
Naissance de Philaé puis d'Ulysse.

**2010**  
Alexandre publie *Marche avant* (Éd. Robert Laffont)

**2014-2018**  
Tour de Madagascar à pied avec leurs deux enfants.

**2019**  
Sortie du coffret de 6 DVD *Mada Trek*, Éd. Gedeon Programmes.

**2021**  
Publication du livre *Mada Trek (tome I)* (Éd. Robert Laffont).

•••

dans ma vie par la petite porte de cette pailote de brousse.

### Vingt ans après, cette lumière de la foi brille-t-elle toujours ?

**Sonia :** Je veille à l'entretenir, ce qui n'a rien de facile dans cette vie où l'on court sans cesse. Alors, j'essaie de ralentir. Pour moi, le vrai pèlerinage se vit parfois immobile ou dans la répétition des petites tâches, comme le disait sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus. Je suis devenue une adepte du chapelet. En le récitant, je mêle mon énergie positive à celle du monde entier.

**Alexandre :** J'en ai aussi découvert les vertus en traversant l'Himalaya en compagnie de Sylvain Tesson. Je les appelais mes « remonte-pentes » : j'en commençais un en bas d'une montagne et il m'aidait à arriver au col. Le chapelet existe dans le

bouddhisme et dans l'islam. Pourquoi donc ne pas revivifier cette pratique chez nous ? Maintenant, je commence un chapelet dès que j'enfourche ma moto !

### Vous accompagnez aussi des pèlerins sur les chemins de Saint-Jacques. Comment répondez-vous à leurs attentes ?

**Alexandre :** La plupart viennent pour prendre une respiration dans leur vie trépidante ou rebondir après une épreuve. L'écoute est donc fondamentale, et la marche s'y prête bien. Pour moi, ces voyages sont particulièrement émouvants car j'y songe à mon père : il aurait voulu faire ce chemin mais la maladie de Charcot l'a emporté. Je marche avec son âme vers Compostelle, comme je le lui ai promis.

« Mes trois essentiels sont mes poules, mon potager et mon feu quotidien. » Sonia

•••

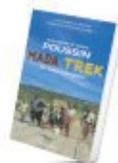
**Sonia :** Il y a parmi ces pèlerins des gens de toutes conditions et je trouve merveilleux, sur le Camino, notre égalité dans la pauvreté et la simplicité. On se révèle, jour après jour, avec pudeur... J'ai une semaine pour aider, accompagner, aimer, consoler. Mais en fait, le chemin fait l'essentiel !

**Quelles sont pour vous les principales vertus de la marche ?**

**Alexandre :** Elle dégage une force fabuleusement créatrice, tout l'inverse du miroir narcissique des écrans. Marcher permet de changer son point de vue, laisser derrière soi les tracas du quotidien. Et se rendre disponible au travail de Dieu dans nos vies par des signes, des rencontres

LEUR ACTU

Mada Trek. De Tuléar à Tamatave (tome II) (Éd. Robert Laffont, décembre 2022).



Pour connaître leurs dates de conférences, séances de dédicace et accompagnements sur les chemins de Saint-Jacques :  
**Le site de Mada Trek :** madatrek.com  
**Facebook :** facebook.com/madatrekpoussin  
**Instagram :** instagram.com/poussin.alexandre

EN COULISSES



Alexandre Poussin ? Un vrai tsunami ! Il y a trente ans, je l'ai vu débouler dans mon bureau de la Guilde du raid, à Paris, avec son ami Sylvain Tesson. Tous deux postulaient à une bourse de l'aventure pour leur tour du monde à vélo. Sonia a intégré un peu plus tard notre bande de voyageurs au long cours. Depuis, nous nous retrouvons régulièrement, comme pour cette table ronde organisée par *Le Pèlerin* le 20 janvier dernier, au Forum104 à Paris. Son thème ? « La marche, le chemin le plus court vers l'autre. »

miraculeuses qui nous transforment. C'est une expérience que personne ne peut faire à votre place. Je marche donc je suis !

**Sonia :** La marche constitue aussi le plus court chemin vers l'autre. S'il ne s'agit que d'une sorte de yoga mobile pour se sentir mieux avec soi-même et le cosmos, c'est déjà pas mal, mais un peu court. Marcher, c'est créer du lien, sortir de chez soi, exister !

**Dans Marche avant, Alexandre, vous écrivez : « Impossible d'être un marcheur et de ne pas devenir un protecteur de la Terre. » Comment protégez-vous la planète ?**

**Alexandre :** Nous n'avons jamais été de gros consommateurs et n'achetons rien à crédit. Nous vivons dans de l'ancien : il y a peu d'objets du XX<sup>e</sup> siècle dans notre maison. Nous suivons la règle des trois « R » : réduire, réutiliser, recycler. Nous ne jetons rien et réparons tout. Cela fait trois fois que je change des pièces sur notre vieille machine à laver la vaisselle !

**Sonia :** Mes trois essentiels sont mes poules, mon potager et mon feu quotidien. Alors que notre choix de vivre à la campagne aux portes de Paris me paraissait suicidaire, il a été salvateur.

**Avez-vous un projet de voyage ?**

**Alexandre :** Pas pour l'instant. En bons marcheurs, nous sommes à ce que nous faisons. Un pas devant l'autre, avec application pour ne pas tomber. Nous nous consacrons aux conférences pour soutenir les missions catholiques de Madagascar, et à l'écriture du troisième tome de *Madatrek*, prévu pour le printemps 2024. Encore un an de travail avant de penser à un autre univers à découvrir, en tournant la page malgache de notre vie... si nous la tournons un jour ! La marche apporte cela aussi : l'amour de la profondeur. C'est un puissant antidote au stress et à la pression. Lenteur, profondeur, bonheur ! ■



PHOTO COLLECTION PERSONNELLE

LEUR UNIVERS

Alexandre

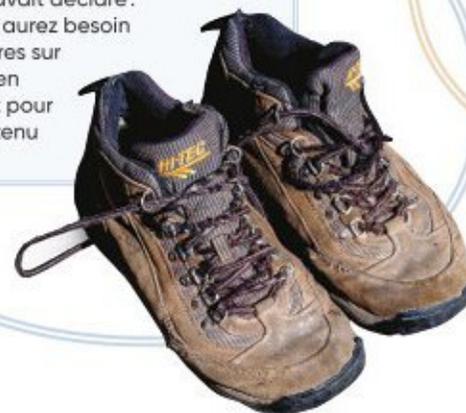
MON VÉLO DU TOUR DU MONDE AVEC SYLVAIN TESSON

Il a été le viatique qui nous a lancés, lui et moi, dans la vie. Et aussi dans l'écriture, car nous avons raconté ce grand voyage dans notre premier livre. Sylvain pédalait en tête le matin, et moi l'après-midi. Nous formions une cordée d'escalade. Nous avons ensuite traversé l'Himalaya ensemble. J'aurais pu aussi choisir le sac à dos de cet incroyable raid, car je l'ai conservé précieusement et emporté en Afrique.



MA CINQUIÈME ET DERNIÈRE PAIRE DE CHAUSSURES D'AFRICA TREK

Elle m'a porté sur 3 300 kilomètres, de Khartoum, au Soudan, au mont des Béatitudes, en Israël. Naeem Omar, un marchand de tissus sud-africain, me l'avait offerte. Apprenant que nous marchions vers Jérusalem, il nous avait déclaré : « Chaque fois que vous aurez besoin d'une paire de chaussures sur votre parcours, je vous en enverrai, et vous prierez pour moi à Jérusalem ! » Il a tenu parole. Et nous aussi !



Sonia

MA FLÛTE TRAVERSIÈRE

C'est mon jardin secret, l'objet dont je me prive quand je pars pour mes voyages au long cours, et que je retrouve au retour avec bonheur. J'ai un faible pour le baroque et travaille en ce moment de nombreuses pièces de Benedetto Marcello. Quand je joue, notre chien Mario chante avec moi !



UN GALET DE TIBÉRIADE

En décembre 1999, des centaines de statues de vierges pèlerines ont afflué vers Bethléem pour le 2000<sup>e</sup> Noël. J'ai été missionnée pour apporter la statue de Notre-Dame de Bagdad depuis l'Irak ! Au bord du lac de Tibériade, on m'a donné ce galet en souvenir de la multiplication des pains et des poissons.