

A-TOUT COEUR

Vincent MARTINS

A-tout coeur

Les **3**||
Colonnes

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----|
| INTRODUCTION | 9 |
| VENDREDI 15 MARS 2019 – UN HOMME À TERRE | 11 |
| SAMEDI 11 MAI 2019 – PAGE BLANCHE ET ESPRIT NOIR | 20 |
| DIMANCHE 12 MAI 2019 – LA RÉACTION VENUE D’AILLEURS..... | 23 |
| RETROUVER LA PASSION..... | 32 |
| LA HAUTE ROUTE, UNE LONGUE ET BELLE HISTOIRE | 44 |
| MA PLUME COMME ARME..... | 48 |
| AOÛT 2019 – UN COCKTAIL DÉTONNANT | 54 |
| VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2019, UN SÉISME ÉMOTIONNEL | 68 |
| MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2019 – UN GEYSER D’ÉMOTIONS | 80 |
| D.P. UN – FRAGILITÉ, ROBUSTESSE ET ANTIFRAGILITÉ | 89 |
| D.P. DEUX – UNE ÉVOLUTION EN TROIS ÉTAPES | 93 |
| D.P. TROIS – UN VOL AU-DESSUS DE LA PEUR | 96 |
| « COMING OUT »..... | 106 |
| FACE À LA VÉRITÉ..... | 116 |
| D.P. QUATRE – L’ÉGOCENTRISME ÉCLAIRÉ | 121 |
| NOVEMBRE 2019 – D’AVENTURES ET DE TEXTES..... | 124 |
| QUAND LE CŒUR S’EN MÊLE..... | 129 |
| DES BLESSURES ENCORE PROFONDES..... | 139 |
| UNE SEMAINE CHAOTIQUE..... | 146 |
| D.P. CINQ – LE JEU DU TRAVAIL SUR SOI | 164 |
| CONFINEMENT 1.0..... | 170 |
| BIGOREXIE ET PROJET DE VIE..... | 172 |
| D.P. SIX – ET JE ME RENDAIS COMPTE... | |
| LA VIE « MINIMALISTE » DU CONFINEMENT | 185 |

© Éditions Les trois Colonnes, 2021

Pour tout contact :

Éditions Les trois Colonnes
72 rue du Faubourg Saint-Honoré
75008 Paris
www.lestroiscolonnes.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

| | |
|---|-----|
| 24 HEURES, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE..... | 188 |
| D.P. SEPT – LA RÉPÉTITION DES PETITS EFFORTS | 198 |
| D.P. HUIT – L’ACCEPTATION DE L’IMPERFECTION..... | 202 |
| LES LIMITES DE MON CORPS | 205 |
| DEUX DÉFIS HORS NORMES..... | 214 |
| UNE SEMAINE COMPLÈTEMENT FOLLE | 225 |
| LES SEPT MAJEURS | 231 |
| DES FLÈCHES EN PLEIN CŒUR..... | 241 |
| D.P. NEUF – TROUVER MA PLACE..... | 247 |
| D.P. DIX – BAS LE MASQUE ! | 262 |
| UN AN APRÈS, REVIVRE CES ÉMOTIONS..... | 265 |
| MARDI 29 SEPTEMBRE – FIN DE L’ÉTAT DE GRÂCE..... | 270 |
| D.P. ONZE – « DE TOUT MON AMOUR », MA DÉFINITION DE L’AMOUR VÉRITABLE..... | 272 |
| UN APRÈS-MIDI AVEC PAPA | 276 |
| D.P. DOUZE – MON PASSÉ EST UNE LIGNE DE DÉPART, PAS UNE LIGNE D’ARRIVÉE | 280 |
| CONFINEMENT 2.0..... | 282 |
| D.P. TREIZE – DE LA NEUTRALITÉ DE L’ÉVÉNEMENT... .. | 286 |
| D.P. QUATORZE – ... AU POUVOIR DE L’ACCEPTATION..... | 288 |
| D.P. QUINZE – LA PUISSANCE DU PARDON, MON 11 ^E COMMANDEMENT | 295 |
| D.P. SEIZE – DE L’AUTOCRITIQUE À L’AUTOCOMPASSION..... | 298 |
| D.P. DIX-SEPT – LE POUVOIR D’ÊTRE EXTRAORDINAIRE..... | 305 |
| UN AN SANS MONTER SUR UNE PISTE | 308 |
| D.P. DIX-HUIT – FACE À MES CROYANCES..... | 313 |
| D.P. DIX-NEUF – À LA RENCONTRE DE MON MEILLEUR MOI..... | 315 |
| PROJETS ET VISION, OÙ EST MA MISSION ?..... | 318 |
| ET SI TOUT DEVENAIT POSSIBLE... ALORS CELA SIGNIFIE AUSSI QUE RIEN N’EST IMPOSSIBLE ! | 321 |
| ME RÉINVENTER | 328 |
| D.P. VINGT – DE L’ART DU CHANGEMENT..... | 330 |

| | |
|---|-----|
| D.P. VINGT ET UN – NE JUGE PAS..... | 335 |
| D.P. VINGT-DEUX – L’AUDACE ET L’INSPIRATION | 341 |
| RECUEIL DE TEXTES..... | 346 |
| REMERCIEMENTS..... | 427 |

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

INTRODUCTION

Cher lecteur,

On dit souvent que si la parole est d'argent, le silence est d'or. Il peut aussi être un coffre-fort qui nous enferme, et sans lumière, l'or ne peut briller.

Je suis resté longtemps dans le noir jusqu'à ce qu'un séisme vienne fissurer ma carapace, me fasse sortir du silence, m'apporte l'impudeur de raconter mon histoire, de me raconter tel que je suis avec mes nuages, mon soleil et mes orages, comme pour me libérer de cette prison dorée dans laquelle je m'étais longtemps emmuré.

Écrire ce livre est l'ultime étape dans le retrait du masque que j'ai longtemps porté, que je ne parvenais à n'ôter qu'en partie par empathie, quand il s'agissait d'écouter l'autre, je ne l'enlevais jamais pour moi, car je ne le méritais pas, je ne méritais que la souffrance.

Aujourd'hui, à contre-courant d'un monde où la crise sanitaire nous demande de porter un masque, je retire celui que j'ai mis sur mes yeux, sur mon cœur, sur ma peau car il m'a empêché d'exprimer qui je suis vraiment, qui je veux vraiment être.

Une forme de thérapie quand bien même tu seras peut-être allongé sur ton divan à me lire. Un partage sans pudeur de mes aventures et de mes émotions, de mes joies, de mes souffrances et de mon évolution, comme ma transmission d'un espoir, celui d'y croire, même quand la nuit est noire, je dirais même surtout quand elle l'est.

Car il faut y croire pour le voir, et cela commence par l'esprit.

1 Livrer mon histoire, tout ce que j'ai sur le cœur, tout ce que j'ai
2 connu de pire et aussi de meilleur pour donner une forme d'inspiration
3 également.

4 Comme l'aube d'une journée plus lumineuse, je me suis éclairé,
5 je suis allé chercher ma propre lumière en assumant mes ombres, j'ai
6 regardé le ciel et j'ai pensé « le soleil nous éclaire mieux quand il sort
7 du brouillard ».

8 Alors pour mieux rayonner quand cela en valait la peine, j'ai
9 décidé de sortir de mes nuages, on se dira que je suis un illuminé à
10 me prendre pour un soleil...

11 Chacun de nous est un soleil. Plus je brille, plus je suis éclatant.
12 Plus tu brilles, plus tu es éclatant aussi.

13 Dans ce monde qui manque de lumière, sois un soleil qui brille
14 pour t'éclairer et éclairer ceux que tu aimes.

15 À chaque soleil qui se réveille, ce sont des cœurs qui trouvent la
16 chaleur, s'ouvrant au bonheur d'un amour partagé.

17 Fais briller ta lumière intérieure et crois en toi comme j'ai été
18 capable d'y croire.

19 Plein de chaleur à ton âme et à ton cœur.

20
21 Vincent.

VENDREDI 15 MARS 2019 – UN HOMME À TERRE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Ce dernier matin de la semaine s'annonce être un vendredi ordinaire. Comme j'en ai l'habitude, j'arrive au travail avec au moins trente minutes d'avance sur l'horaire d'ouverture de cette salle de sport en entreprise dans laquelle j'encadre en musculation tous les matins depuis maintenant près de dix ans.

Au programme, un circuit de gainage, de renforcement musculaire et d'assouplissement que je pratique de façon douce, histoire d'éveiller l'esprit et le corps, et notamment un dos récalcitrant depuis de nombreuses années. Ce matin-là, je le sens d'ailleurs plus douloureux que de coutume. Sur un mouvement anodin, j'ai ressenti ce qui n'est pour l'heure qu'un picotement.

Je termine ma séance et la douleur reste. Je fais quelques étirements et automassages après mon coaching du matin. Je suis habitué à ce genre de douleurs, ma colonne me fait souffrir régulièrement depuis quinze ans suite à un tassement vertébral dans la préparation de mon brevet d'état, des mois d'avril et mai 2005 durant lesquels j'avais craint pour mon diplôme, pour ma vocation et accessoirement pour ma santé.

Car je sais depuis l'âge de 14 ans et demi que je veux entraîner, amener les gens vers la performance. Pourtant, j'ai compris quelques années plus tard qu'il y a dans l'expression de cette destinée la source d'un mal-être, je me remémore aisément comment j'imaginai le sens de ce métier, « je veux donner aux autres la chance que je n'ai jamais eue », un postulat douloureux, comme si à peine entré dans l'adolescence, je me disais que mes chances de réussir sportivement

1 étaient perdues, comme si j'avais décidé de ne jamais me donner de
2 chance, de ne jamais rêver, comme si l'échec était déjà ancré en moi
3 de façon innée.

4 Ce vendredi, c'est plutôt la douleur qui s'ancre progressivement.
5 Il est 11 heures et je repars en direction du salon body fitness qui se
6 tient Porte de Versailles ; cette année, et pour la première fois depuis
7 plusieurs années je n'y vais pas pour travailler avec le team Azur
8 Massages, mon école de formation en massage sportif, qui avait un
9 stand depuis quelques années. J'ai néanmoins quelques rendez-vous
10 prévus sur place et je dois aussi y retrouver quelques connaissances
11 du milieu qui travaillent sur le salon. Pourquoi ne pas trouver une
12 nouvelle formation intéressante pour les mois à venir, car je suis
13 toujours en recherche d'avoir la panoplie de connaissances la plus
14 élargie possible.

15 Malheureusement, ce midi-là il y a un souci sur la ligne 6 du métro
16 et la rame s'interrompt à Boissière, après deux stations, coupure
17 d'alimentation électrique, le trafic ne doit reprendre que 2 heures plus
18 tard. La douleur devenant de plus en plus présente, je prends l'option
19 de rentrer chez moi plutôt que d'opérer un parcours du combattant,
20 je me suis assis quelques minutes entre-temps mais impossible de
21 trouver une position confortable. La tension est de plus en plus forte.

22 Entre le Trocadéro et la place de l'Étoile, dans les beaux quartiers
23 parisiens, je claudique sur le large trottoir quand un violent spasme
24 vient tendre mon dos, je me raidis comme si je prenais une décharge
25 de tazer ou comme si on m'avait branché l'électrostimulateur à son
26 intensité maximale.

27 Je n'ai rien à quoi m'accrocher, rien sur quoi poser les mains, ce
28 qui pourrait soulager ma musculature dorsale qui subit un paroxysme
29 de douleur, mon corps s'est raidi, il me semble alors impossible
30 d'opérer un quelconque mouvement, je suis figé comme une statue,
31 seul mon visage se déforme sous la douleur et mes cris d'agonie.
32 Je vais m'écrouler dans la rue, couché sur le trottoir à même le sol
33 quelques instants, ramper vers le mur des édifices bordant le trottoir,

1 poser mon dos comme je le peux contre la paroi de béton, reprendre
2 mon souffle rendu haletant par la douleur.

3 Ces secondes, j'ai l'impression que le temps s'est arrêté. Tout
4 autour de moi pourtant la vie continue de battre son plein. Certains
5 poursuivent leur route droit devant, d'autres me regardent comme si
6 j'étais un hystérique ou un drogué. Seul un touriste américain, que
7 je venais de renseigner quelques minutes plus tôt sur le trajet pour
8 rejoindre la gare de Lyon, vient me porter assistance en me demandant
9 si je vais bien et va doucement m'aider à me relever sur mes deux
10 jambes, j'ai une main sur son épaule, une sur le mur. Il me demande
11 si ça va, s'il doit appeler les secours, je lui dis que je vais gérer, qu'il
12 se dépêche d'aller prendre son train. Tout va aller au ralenti pour
13 moi désormais. J'arrive doucement à reprendre ma marche, je devrais
14 dire mon déambulement, tant la démarche est lente, poussive, mal
15 assurée.

16 Tant bien que mal, je parviens à regagner la station de RER, je
17 rentre chez moi et regagne mon lit, je laisse ma porte entrouverte au
18 cas où les pompiers devraient venir me chercher, comme ce jour de
19 février 2013 où j'étais incapable d'opérer le moindre mouvement, je
20 me remémore l'incident qui n'avait duré que deux jours, cette fois
21 j'allais être dans le noir pendant deux mois...

22 Je venais de passer deux semaines de Février en Espagne, sur la
23 Costa Brava à rouler et masser sur les stages DSO dont je reparlerai
24 plus tard. Le jeudi 27 février était un jour de grand beau, 170 kilo-
25 mètres débutés avec la validation d'un nouveau contrat pour gérer
26 une seconde salle de sport en entreprise à la rentrée de septembre,
27 terminés sous une température quasi estivale avec 27 °C au thermo-
28 mètre, une dizaine de massages en rentrant, une journée comme je
29 les aime. Quatre jours plus tard, nous annoncerions officiellement
30 le lancement du Team Bison, équipe piste UCI et je serai officielle-
31 ment cycliste professionnel, attention ne t'y méprends pas, cycliste
32 professionnel bénévole pour reprendre la formule de Johan, coureur
33 de division nationale. En réalité payeur, puisque, chaque coureur de

1 l'équipe a investi un billet dans le montage du projet avec pour but de
2 participer ensemble à de belles épreuves du calendrier international
3 et pour les plus jeunes, ambitieux et valeureux de notre effectif, de
4 viser les manches de coupe du monde.

5 Pour ma part je réalisais deux vieux rêves, la fierté d'avoir un
6 statut pro et plus encore l'orgueil d'être enfin parvenu à monter ce
7 team piste, mon arlésienne des années 2010 puisque le premier projet
8 remontait au début de la décennie. Toujours rejeté par la Fédération
9 Française de Cyclisme, je ressentais la joie d'une belle réalisation et
10 l'orgueil d'une forme de revanche et d'un bras d'honneur à la FFC
11 de battre pavillon polonais par l'intermédiaire de mon ami et direc-
12 teur sportif Michal ; c'est par ce surnom de « bison » que je lui avais
13 donné quelques années plus tôt que nous avions nommé l'équipe.

14 En revanche, professionnellement, j'accueillais curieusement ce
15 second contrat ; c'était à la fois la satisfaction de la reconnaissance
16 qu'on nous accordait après neuf ans passés à ce poste et la réussite de
17 dix-huit mois de travail à préparer le projet avec mon associé Arnaud.
18 En même temps je m'emmurais à Paris pour quelques années supplé-
19 mentaires et la possibilité de tutoyer une forme accrue de liberté s'éva-
20 porait. Aurais-je pour autant été prêt à partir tenter une expérience
21 espagnole ou/et montagnarde quelques mois plus tard, j'en doutais.
22 Cela restait pour l'instant une utopie, sans plan assez concret pour le
23 faire vivre pleinement. Je devais prendre mon mal en patience. Après
24 tout, il m'avait fallu dix ans pour mener à bien le projet d'équipe.

25 Dimanche 3 mars après-midi, je rentrais à Paris en TGV après
26 avoir participé à une cyclosportive autour de Perpignan, la Catalogne.
27 Des sensations moyennes, même si j'avais bien fini, loin toutefois de
28 la forme que je tenais en fin de saison dernière, loin de mes espoirs.
29 Dans la gare, où Olivier m'avait déposé, j'étais assez songeur, ni
30 l'envie de partir, ni l'envie de rester, ni l'envie d'être là, ni l'envie
31 d'être ailleurs, comme déjà dissocié avec mon corps. Contrarié aussi
32 d'un épisode survenu le vendredi. Chloë, une amie cycliste, qui vit
33 une partie de l'année en Espagne, passait en Costa Brava pour une

1 compétition. Alors que je la massais, elle a commencé à me parler de
2 l'attitude de son directeur sportif à son encontre. Je voyais qu'elle
3 en souffrait. Investi plusieurs années dans le cyclisme féminin,
4 j'avais déjà été confronté à l'attitude malsaine du staff avec une amie
5 canadienne qui avait dû revenir chez moi après des propositions
6 indécentes d'un membre de son staff.

7 Les deux semaines qui précédaient le 15 mars, j'avais eu l'im-
8 pression d'en avoir plein le dos, qu'une charge lourde pesait sur mes
9 épaules, je me mettais la pression pour être à la hauteur de ma place
10 dans la *team* Bison, pour profiter sportivement un maximum d'ici au
11 16 septembre, date à laquelle ouvrirait notre deuxième salle, mais
12 mentalement je n'étais pas prêt au combat, malmené par un trop-
13 plein d'émotions à sortir, couplé à un énorme vide émotionnel, ce
14 paradoxe c'est moi, ce que j'étais depuis des années.

15 Dimanche 17 mars, je souffre depuis deux jours, j'ai essayé la
16 veille de monter sur le *home-trainer* mais ça n'a rien donné, je ne
17 suis même pas arrivé à lever suffisamment la jambe pour enfour-
18 cher la bicyclette. Ce matin, j'ai dû réessayer et ça n'a pas été très
19 concluant... trois jours sans rouler, ça y est je ne me sens plus cycliste.
20 Sacrés sportifs que de penser que le bénéfice de dizaines d'heures de
21 pratique se serait dilapidé en trois jours d'oisiveté forcée, ou quand
22 la pensée devient parfois extrémiste.

23 Dès le lendemain, au travail, je dois me tenir sur un bâton d'exer-
24 cice en guise de canne, drôle d'image pour un coach... d'ailleurs
25 plusieurs fois, je dois mettre un genou à terre terrassé par les douleurs,
26 pathétique !

27 J'aurai même droit aux quolibets et aux sarcasmes de mes chers
28 adhérents du matin, qui feront un photomontage de ma place dans
29 l'évolution de l'espèce, au début de son évolution, voire dans sa
30 régression.

31 Sur le vélo mes douleurs parviennent à s'estomper quelque peu,
32 je n'arrive pas à réellement forcer mais j'arrive à m'entraîner chaque
33 jour une à deux heures. En cette fin de mois de mars, les compétitions

1 me semblent pourtant bien loin, l'envie n'est de toute façon pas là. Et
2 pourtant, c'est sur mon binôme à deux roues que mon corps s'adapte
3 le mieux. Faire corps, l'ergonomie, ces notions prennent tout leur
4 sens, cet ensemble corps-machine que je forme avec le vélo semble
5 être l'union qui réduit et apaise mes douleurs, tant physiques que
6 psychiques. À cette heure il ne s'agit pas de prendre du plaisir, juste
7 survivre et adoucir l'instant...

8 Vendredi 5 avril, l'heure de la transhumance printanière a sonné
9 et débute avec un trajet de 1 000 km direction Sant Feliu de Guixols
10 avec l'équipe DSO. C'est normalement une bouffée d'oxygène loin
11 de la jungle parisienne qui débute Porte de Vincennes où le convoi
12 me récupère... comme on embarque un clandestin. Je suis sûrement
13 méconnaissable, j'ai pris plusieurs kilos, mon teint s'est blanchi,
14 mon visage est plus rond, terne et cerné et ma démarche, certes plus
15 sereine qu'il y a trois semaines, n'en reste pas moins incertaine et
16 mal assurée.

17 Un long trajet ensoleillé à travers la Beauce, le Massif Central,
18 les rives de la Méditerranée, la Catalogne pour rejoindre la station
19 balnéaire de Sant Feliu de Guixols et l'hôtel Eden Roc, un hôtel en
20 corniche surplombant la Méditerranée et son arrière-pays, de belles
21 routes calmes, escarpées, la chaleur printanière de latitudes plus
22 favorables, les senteurs de la nature.

23 Pour la première fois depuis 2016 où j'ai rejoint DSO, je suis
24 venu pour trois semaines consécutives. J'ai un mélange d'espoir
25 et de crainte. L'espoir, c'est de retrouver en trois semaines un très
26 bon niveau, avec la possibilité de dépasser les 2 000 kilomètres sur
27 la période. L'équipe est vraiment au top et combiner le travail et le
28 plaisir du vélo, dans un cadre si fantastique est une opportunité formi-
29 dable, mieux une chance! Mais dans le même temps, il faudra être
30 très fort aussi, physiquement et mentalement pour tenir le rythme :
31 trois semaines à enchaîner les sorties vélo et plusieurs heures de
32 massage, c'est éprouvant, surtout diminué par mon dos.

33 Une journée type en stage, c'est un planning bien huilé :

- 7 heures à 7h30 : renforcement musculaire 1
- 7h30 : petit-déjeuner 2
- 9 heures à 13-14 heures : encadrement vélo, que je prolonge 3
souvent d'une heure, effectuant plusieurs ascensions de la côte en 4
sortie de Sant Feliu. 5
- 14 heures à 15 heures : douche et déjeuner, petite sieste ou/et 6
passage au sauna ou à la piscine quand c'est possible 7
- 15 heures à 20 heures environ : je masse les clients du groupe, 8
trente minutes ou une heure, en fonction des demandes, très variables. 9
Des jours à 4 massages, des jours où j'ai atteint 14 massages de 30 10
minutes, terminant mon activité au-delà des 23 heures. 11
- un soir par semaine : animation d'une conférence sur les étire- 12
ments, le renforcement musculaire ou la récupération. 13

14
15 Quand tout va bien c'est le bonheur. Malgré le rythme, j'arrive
16 même à me détendre et m'étirer pendant les massages, ce moment de
17 bien-être pour le client l'est aussi pour moi praticien.

18 En avril, il fait normalement beau en Catalogne... Mais en cette
19 année 2019, le ciel ne nous est pas favorable. Sur les vingt-deux jours
20 que je passe en Espagne, seuls deux sont complètement épargnés par
21 la pluie, néfaste à mes articulations et mon moral, le corps souffre
22 malgré mes séances d'automassage et d'étirements régulières. Si la
23 première semaine, je retrouve un poil d'énergie, très vite le rythme
24 devient trop intense pour le Vincent que je suis à ce moment-là et
25 pour la première fois depuis que j'ai démarré cette activité d'encadrer
26 des stages, elle remonte à 2013, j'ai envie de rentrer, je me dis que je
27 serais mieux à Paris, à enchaîner les coachings, à rester enfermé. Je
28 le vis mal. C'est censé être mon rêve et là j'ai envie de retourner à ma
29 routine. Mais que diantre m'arrive-t-il ?

30 L'Espagne, ce rêve que je cultive depuis trois ou quatre ans, de
31 venir m'y installer, du moins les mois d'hiver, à encadrer, entraîner,
32 masser, accompagner d'une façon générale les cyclistes, amateurs ou
33 professionnels. J'ai même appris l'espagnol depuis un peu plus de

1 deux ans ; d'ailleurs ma professeure, Ana, est devenue ma petite amie
2 et elle vient me rejoindre quelques jours, en début de 3^e semaine, pour
3 le week-end de Pâques. Petite anecdote, elle qui n'avait jamais vu de
4 cyclisme à la télévision, assiste en direct à l'une des courses les plus
5 spectaculaires de ce début de siècle avec la victoire de Mathieu Van
6 der Poel à l'Amstel, une célèbre course néerlandaise. Il y fait 20 °C,
7 les commentateurs sont en chemisette alors que près de deux mille
8 kilomètres plus au sud, nous roulons avec les gants longs et le bonnet,
9 foutu dérèglement climatique. Mon état m'empêche de profiter plei-
10 nement de la présence d'Ana alors que c'est le premier vrai week-end
11 que nous passons ensemble. Je suis l'ombre de moi-même, préoc-
12 cupé sans savoir réellement par quoi. Ma vie passe et je m'en sens
13 spectateur.

14 Samedi 27 avril, c'est une longue journée de route qui m'attend
15 pour le retour en région parisienne. Je quitte l'Espagne pour l'année
16 2019, les sentiments sont mitigés, neutres même : ni bonheur, ni
17 déception, ni espoir : le vide, comme un corps meurtri qui erre sans
18 âme. Je récupère un vélo sur le trajet, à Rodez, un vélo superbe, de
19 couleur or et argent, mais suis-je en cet instant capable de ressentir
20 cette émotion positive que devrait me procurer l'émerveillement
21 d'un nouveau bijou, celui de ma passion. Sur le trajet, je m'arrête
22 régulièrement presque à chaque aire, je devrais presque dire à chaque
23 « erre ». Je relis mes écrits des dernières années, dressant le constat
24 qui oscille entre amertume et un brin d'optimisme. Si ça n'a jamais
25 vraiment été dans ma vie, je suis néanmoins sorti de la plainte
26 permanente dans laquelle j'étais avant 2013, j'ai vécu depuis de
27 belles périodes lumineuses. J'efface pourtant des statuts et des photos
28 par dizaine de mes réseaux, comme des moments de vie dont je ne
29 veux plus me rappeler, je fais aussi table rase de ce qu'avait été 2019
30 jusque-là, même des deux semaines de stage de fin février, même de
31 la superbe semaine de stage à Alicante avec Marion et Hugo, deux
32 amis cyclistes. Pourquoi effacer le bien dans le mal ? Je ne sais pas.

33

Je sors régulièrement faire quelques pas, histoire d'aérer l'esprit,
de relâcher le dos qu'un voyage de 1 100 kilomètres agresse forte-
ment. Une chose est sûre, la météo n'est pas plus favorable de ce
côté-là de la frontière, il fait 3 °C dans le Massif Central et je renonce
à aller y rouler quelques kilomètres comme je l'avais envisagé.
Il pleut par averses sur tout le trajet et il vente fort en rentrant en
région parisienne. Le soir, à peine rentré, je m'occupe du rangement,
de toute la partie administrative en suspens depuis trois semaines,
comme pour essayer de repartir d'une page blanche le lendemain,
mais ce chapitre maudit n'est pas encore clôturé.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1
2
3
4
5 **SAMEDI 11 MAI 2019 – PAGE BLANCHE ET ESPRIT NOIR**
6
7
8

9 Dans mon esprit, c'est vraiment ce samedi que l'aventure de ce livre
10 commence, les pages précédentes n'ont servi qu'à poser le contexte.
11 C'est le paradoxe d'une journée qui s'orne d'une page blanche et
12 d'un esprit dans un profond brouillard, si trouble qu'il est impossible
13 de réfléchir, impossible d'avancer. Je suis rentré d'Espagne épuisé
14 et un sentiment de vide, caractéristique de mes retours à Paris, s'est
15 installé.

16 Dès le 1^{er} mai, ce mois a pris un faux départ, je devais participer à
17 une cyclosportive dans l'Essonne mais ce mercredi matin je n'ai pas
18 trouvé la foi. Elle me semble à ce moment si éloignée la période où
19 mon esprit s'extasiait à l'idée de mettre un dossard, d'aller donner le
20 meilleur de moi-même.

21 Parviendrai-je à le retrouver un jour ?

22 En cette période, je m'entraîne mieux au travail, à mes pauses, que
23 dans mon temps libre, alors que les courses commencent à battre leur
24 plein. Dès que je suis à la maison, je ressens du stress, de l'angoisse,
25 j'ai besoin de m'allonger dès que je peux, un épisode de burn-out et
26 tous les symptômes vont en sortir ce samedi. Un matin de ciel gris,
27 d'un temps venteux, d'un printemps qui peine à s'installer. J'ai prévu
28 de partir rouler aux alentours des 9 heures, pour 5 à 6 heures de route,
29 à Maule ou à Triel sur Seine, accumuler les montées et le dénivelé.

30 Je me lève vers 8 heures, un petit-déjeuner sportif et équilibré,
31 flocons d'avoine et lait végétal, une poignée d'oléagineux et de fruits,
32 deux œufs en omelette, une infusion. Histoire de digérer, je pars me
33 recoucher pour normalement une vingtaine de minutes, qui deviennent

30, 40, 50 minutes puis 1, 2, 3 heures... Je repousse sans cesse le
moment fatidique de sortir de ce lit, lieu de régénération, lieu aussi
où le mal-être et une forme de culpabilité viennent progressivement
s'installer et se développer.

5 Vers 13 heures, j'arrive enfin à me lever, mais je n'ai toujours pas
6 en moi le feu sacré pour aller exercer mon corps que je ressens lourd,
7 pesant. Alors je range un peu mécaniquement mon appartement, ce
8 type de moment de procrastination dans lequel ressort une tendance
9 maniaque.

10 Vers 14 heures, je suis habillé, prêt à aller enfourcher ma bête
11 et l'objectif des 6 heures reste possible. Arrivé devant la porte du
12 garage, je me sens mal, l'air frais qui souffle irrégulièrement me fait
13 frissonner, un mélange de malaise au niveau d'un buste trop couvert
14 et de sang qui se glace dans les parties du corps découvertes. J'enfile
15 mes chaussures, les enlève, idem avec le casque, je range le vélo
16 et remonte, une scène qui va se répéter sept fois cet après-midi-là,
17 un cycle infernal. Le temps passe à errer mentalement, à m'envoyer
18 des messages négatifs, à ressasser un sentiment de gâchis, à jouer
19 mécaniquement sur l'ordinateur à des jeux qui ne serviront à jamais
20 que ce samedi. À 19h30, dans une ultime tentative, je ne parviens
21 pas à dépasser les 300 mètres, dépité.

22 Une heure plus tard, je pars faire des courses, mécaniquement,
23 comme un drogué va chercher sa came... Gâteaux, glaces, chocolat
24 tout ce qu'il faut pour que mon malheureux pancréas joue une fois
25 encore à *space mountain*. Une bouteille de rhum, une de vodka, les
26 deux en petit format, comme pour ne pas être égoïste avec mon foie
27 qui pourtant souffre lui aussi de mes dérives hyperphagiques. L'alcool
28 n'a jamais été un refuge pour moi à l'inverse du sucre, je ne consomme
29 d'ailleurs pas une goutte au quotidien et je n'ai bu que deux fois dans
30 ma vie. Un lundi de Pâques de 2008 qui ressemblait étrangement à ce
31 jour, j'y avais abandonné la course où j'étais aisément dans le peloton
32 sur un coup de tête et un 19 juin 2016, pendant les championnats
33 de France masters où j'avais déclaré forfait, sans raison particulière,

1 sans raison autre que mon manque de confiance et une certaine forme
2 d'autodestruction.

3 De retour à la maison, j'essaie encore d'enfiler un cuissard,
4 assez coutumier de faire des séances d'home-trainer tardives, voire
5 nocturnes. Le ventre déjà lourd, la poitrine serrée comme dans un étau
6 et le dos encore incertain annihilent mon peu de volonté disponible
7 et je ne parviens pas à pédaler plus de cinq minutes. Jusqu'au milieu
8 de la nuit, je mange comme pour combler un énorme vide, je bois
9 comme pour faire couler des larmes qui ne sortent pas, je suis devant
10 l'ordinateur, incapable d'écrire, incapable de travailler. J'erre dans
11 mon appartement, vide et perdu, là où je me sens le moins chez moi,
12 le plus mal, le lieu avec le moins de repères. Je ne vide pourtant
13 qu'une demi-bouteille, jetant le reste dans l'évier, rangeant l'autre,
14 comme des réflexes de survie.

15 Un jour de vide, j'ai peur de demain... Oui c'est un autre jour,
16 mais s'il était comme aujourd'hui ?

DIMANCHE 12 MAI 2019 – LA RÉACTION VENUE D'AILLEURS

1 Il doit être 9 ou 10 heures quand j'émerge, la bouche pâteuse,
2 l'esprit en lambeaux, le bide en champ de bataille. Je grignote quelques
3 fruits frais, un yaourt et une infusion après avoir avalé deux grands
4 verres d'eau, je me dis qu'hier était un accident et qu'aujourd'hui est
5 une belle journée pour rattraper celle perdue la veille, le ciel semblant
6 de plus moins voilé que la veille... Mais le ciel de mon esprit est
7 au désastre fixe, si je parviens à me présenter devant mon vélo à
8 11 heures, je n'ai pas le courage de lui implorer mon pardon et je lui
9 tourne le dos. Ne le fais-je pas pour toujours ?

10 La même journée que la veille se dessine. Vers 15 heures, nouvel
11 essai « allez, essaie au moins cinq minutes et tu verras... ». Par
12 chance le vent est d'est et me propulse un peu plus loin qu'au bout de
13 ma rue. Pont de Maisons-Laffitte, station d'épuration, je sais que là
14 j'aurai fait au moins une heure. Poissy, Triel, Meulan, entrée dans le
15 Vexin, au moment de tourner à droite vers Rueil Seraincourt, je sais
16 que j'aurai au moins trois heures de vélo, c'est déjà pas mal...

17 J'arrive finalement à entamer un entraînement qui ressemble à
18 quelque chose. La longue côte qui mène à la distillerie du Vexin,
19 peut-être le coin le plus reculé de toute l'Île-de-France, qui, en hiver,
20 donne l'impression de revenir quelques siècles en arrière, est le
21 terrain idéal pour travailler la force. 53*13 et c'est parti pour quatre
22 kilomètres de travail assis, entrecoupé de 600 mètres de faux plat
23 descendant où je travaille sur une seule jambe. Une montée, deux
24 montées, les sensations s'améliorent, au final je fais six montées et il
25 est temps de reprendre la route du retour. À Triel sur Seine, je me dis
26
27
28
29
30
31
32
33

1 qu'une petite escalade de la côte de l'Hautil serait une belle occasion
2 de fêter ma sortie, je décide d'alterner une minute assis, une minute
3 en danseuse, et en haut, l'esprit et le corps sont plus légers, dire que je
4 suis euphorique serait peut-être un grand mot, mais je répète l'expé-
5 rience, 6 fois, avec à chaque montée un thème différent. Je prolonge
6 encore le plaisir avec quelques détours en roulant à presque 40 km/h
7 sur les portions plates. Au final la sortie est impressionnante, 183 km,
8 6h 10 de vélo, 2300 m de dénivelé...

9 Imprudemment, je suis du coup rentré dans la pénombre, avec le
10 paradoxe d'avoir retrouvé la lumière, une éclaircie qui appelle des
11 jours plus radieux. Le sportif, et particulièrement le cycliste est ainsi,
12 borderline, un jour à ressentir le vide et la nullité, un autre à avoir la
13 certitude qu'il est encore fort et vaillant. Un week-end, à peine plus
14 de 36 heures entre ces deux états. De cette sortie, de cet après-midi
15 renaît en moi un peu de confiance et la sensation d'être de nouveau
16 vivant, quelques heures après l'une des journées mentalement les
17 plus noires que j'ai pu connaître, au moins depuis l'année 2011. Sur
18 le fil du rasoir depuis plusieurs semaines, je bascule ce jour-là du bon
19 côté.

20
21 Samedi 18 mai, la semaine a été plutôt intéressante. J'ai repris des
22 entraînements plus intensifs sur home-trainer au travail, sorti le vélo
23 tous les soirs. Je décide de partir en Belgique pour le week-end et ma
24 reprise de la compétition. Sans doute y a-t-il des courses plus proches
25 de la maison mais je connais le parcours de ce samedi à Blaton,
26 dans le Hainaut. J'y ai couru plusieurs fois, un circuit plaisant mais
27 usant avec un long faux plat. J'y vais surtout parce que je ne connais
28 personne ici, et que si je ne suis pas à la hauteur, j'éviterai les regards
29 malveillants et le jugement des autres.

30 Je prends du plaisir à remettre un dossard sous un temps enfin
31 agréable. Je ne me mets aucune pression. Si je dois abandonner rapi-
32 dement, j'abandonnerai et je laisserai l'idée de courir au placard
33 quelque temps supplémentaire, j'essaie de me dire qu'il y a deux

1 mois j'étais par terre dans la rue et que là j'ai la possibilité de prati- 1
2 quer le sport que j'aime, j'ai de la chance, je pourrais être sur une 2
3 chaise à ressasser. 3

4 Je suis loin de jouer les premiers rôles d'une course qui est partie 4
5 tambour battant et qui s'est très vite décantée avec un groupe d'une 5
6 quinzaine d'éléments à l'avant, un démarrage trop rapide pour un 6
7 diesel comme moi qui s'accroche simplement à l'arrière du peloton. 7
8 Pourtant, encouragé par ma présence dans ce peloton qui perd des 8
9 éléments au fil des passages dans le long faux plat, porté par de 9
10 bonnes jambes, je finis par me glisser dans un groupe de contre au 10
11 cœur duquel je franchis la ligne sans sprinter, mais satisfait de ma 11
12 performance. Je tourne encore les jambes trente minutes après la 12
13 course car je dois participer à une autre épreuve de la même fédé- 13
14 ration le lendemain. Le soir même alors que je vais dîner au Flunch 14
15 de Petite Forêt, un des rares de la région qu'il me restait encore à 15
16 écumer, va se produire un événement ou un non-événement, que sans 16
17 doute jamais dans ma vie je ne parviendrai à élucider. Ce soir-là, j'ai 17
18 la certitude d'avoir Marion au téléphone. C'est ma meilleure amie, 18
19 cycliste de haut niveau dans une équipe professionnelle belge, on 19
20 se connaît depuis quatre ans. Nous nous sommes rencontrés un peu 20
21 par hasard à Valfréjus en juillet 2015. Quelque chose en elle avait 21
22 tout de suite touché ma corde sensible, une passion excessive, une 22
23 fragilité. Nous avons très vite beaucoup échangé et nous sommes 23
24 depuis régulièrement partis en stage ensemble, la dernière fois près 24
25 d'Alicante en janvier. J'ai aussi été son entraîneur quelques mois 25
26 l'an dernier. Depuis février nous avons peu échangé, notre passion 26
27 nous fait souffrir, notre relation avec l'alimentation et le poids, des 27
28 éléments sur lesquels nous avons essayé de nous soutenir, qui nous 28
29 font vaciller et nous isolent de nos proches et de la société, au point 29
30 d'être incapables d'appeler au secours. 30

31 Elle m'appelle, elle est sur le Tour de Burgos en Espagne et 31
32 ça se passe mal. Elle n'est pas massée, elle se sent mise à l'écart 32
33 par son directeur sportif, je l'entends me parler et moi ne rien être 33

1 capable de lui répondre... et pour cause elle ne se souviendra jamais
2 de cette conversation, pas plus que nos téléphones ou nos services
3 de messagerie. Ai-je rêvé? Mon esprit a-t-il inventé ce moment de
4 toutes pièces? Je me vois pourtant encore devant la porte de ce centre
5 commercial, à attendre d'avoir raccroché pour la franchir... Je ne
6 sais pas encore que cet épisode me hantera pour toujours. Je ne sais
7 pas, à ce moment, que je ne saurai jamais.

8 Cet enchaînement Flunch – Formule 1 marque le retour à la vie
9 type du coureur atypique que je suis, aimant aller chasser seul, en
10 sauvage, loin de chez moi, m'isoler le temps d'un week-end loin de
11 la vie parisienne que je cherche à fuir.

12 Même si le lieu n'a pas la symbolique des montagnes que je
13 retrouverai bientôt, ce type de week-end me ressourçait, dans l'état
14 d'esprit du premier texte que je viens ici te révéler, écrit au retour
15 d'une excursion alpine quelques années auparavant, un texte d'un
16 autre âge d'écriture.

17 **Texte « ADIEU PARIS », voir page 348**

18
19
20 Comme si je revivais dès que je pars de Paris, de chez moi...
21 Comme si n'importe où était un refuge plus confortable que mon
22 foyer.

23 Le lendemain, dimanche 19 mai, nous offre une météo apocalyp-
24 tique et il n'y a pas pléthore de combattants pour cette course, en zone
25 industrielle. Nous sommes une quarantaine à braver le déluge. Que
26 fais-je là? Je vis, tout simplement. Pourtant je n'aime pas spéciale-
27 ment ces conditions, préférant la chaleur étouffante d'une canicule qui
28 s'installera le mois prochain. Néanmoins la motivation d'un coureur
29 qui n'avait plus couru depuis 11 semaines est revenue, je suis dans
30 le groupe de contre de six hommes qui s'est dégagé à bonne distance
31 d'un coureur au-dessus du lot, parti seul dès le premier kilomètre et
32 qui viendra gagner avec deux minutes d'avance sur ses plus proches
33 poursuivants. Je suis bien positionné pour décrocher un accessit mais

1 je vais être victime de deux crevaisons, à chaque fois de la roue avant. 1
2 D'une potentielle place d'honneur je passe à un abandon car je n'ai 2
3 qu'une roue de rechange mais je retiens la satisfaction d'avoir eu de 3
4 bonnes sensations, d'être dans une bonne forme et surtout d'avoir de 4
5 l'envie et du plaisir. Une bonne dynamique est relancée et progressi- 5
6 vement les choses reviennent dans un meilleur ordre. 6

7 Entre-temps, avec Ana, nous nous sommes séparés d'un commun 7
8 accord, une relation d'amitié où l'on avait essayé d'aller plus loin, 8
9 mais si une affection l'un pour l'autre était et restera présente, nos 9
10 cœurs n'étaient pas prêts à l'amour, ni le sien ni encore moins le 10
11 mien. Un cœur qui n'a jamais accepté d'être aimé, qui n'a jamais 11
12 vraiment voulu prendre le risque de s'investir dans une relation. À 12
13 peine libéré de cet engagement, je me sens mieux. Pourquoi? Alors 13
14 que nous passions de bons moments ensemble. Difficile à cet instant 14
15 de l'appréhender vraiment dans mon esprit. 15

16 Samedi 25 mai, je dois concourir aux Championnats d'Île de 16
17 France catégorie Masters (vétérans, à partir de trente ans), je décide 17
18 le matin même de ma participation à l'épreuve. Je ne sais pas trop, je 18
19 suis fatigué de ma semaine, pas spécialement motivé. Je vais revoir 19
20 mes collègues pistards de la région que je n'ai pas vus depuis plus 20
21 de trois mois, j'appréhende un peu car j'ai coupé le contact avec le 21
22 milieu depuis la fin de saison hivernale, n'ayant plus mis les roues 22
23 sur piste depuis le premier week-end de février et une compétition 23
24 à Bourges. Oui, depuis le montage du Team piste UCI, je n'ai plus 24
25 roulé sur piste, une forme de sabotage, dans la fuite, dans l'immobi- 25
26 lisme. L'épreuve est un omnium, quatre manches qui formeront un 26
27 classement général. Au bout des trois premières, je suis loin, sans 27
28 âme, sans repères. Comme s'il n'y avait plus rien à espérer de l'ul- 28
29 time manche. 29

30 Je me pose à l'écart sur mon tapis de gym, je dors dans les gradins, 30
31 l'image doit sûrement faire peine à voir. 31

32 Un individu bien connu dans le milieu, et pour lequel je n'éprouve 32
33 pas de sympathie particulière, me lance d'une voix un peu ironique, 33

1 du moins c'est la façon dont je le prends: « Ça fait vraiment de la
2 peine de te voir comme ça ».

3 Visiblement la phrase ne monte pas de suite au cerveau mais
4 frappe à la porte de la fierté au bout de quelques minutes... Elle me
5 met une sorte de claque « Oh, tu vas te laisser dire une chose comme
6 ça sans réagir?!? Montre que tu as des couilles! Montre que tu n'es
7 pas mort, réveille le guerrier blessé qui est en toi ». J'inspire profon-
8 dément, hoche la tête latéralement pour faire craquer les cervicales,
9 j'inspire pour faire venir la rage, je suis un gros félin qui vient de se
10 réveiller, qui s'étire, bombe le torse et rugit de l'intérieur. « Si tu le
11 prends comme ça, je vais te montrer que tu viens d'enlever le pied
12 sur le cou du fauve », en me parlant à moi-même d'un ton devenu
13 soudain belliqueux.

14 Je décide que la course aux points sera un combat à mort, je triom-
15 pherai ou je tomberai les armes à la main. Je « fais le départ », un
16 coureur me rejoint, nous glanons les premiers points puis sommes
17 repris mais je poursuis mon effort et un autre coureur m'accompagne,
18 le trou se creuse, mon compagnon a de plus en plus de mal à prendre
19 les relais, alors je place une nouvelle accélération et je pars seul avant
20 la mi-course, je gagne les cinq derniers classements, accumulant les
21 points, sans me retourner, sans fléchir, dans un effort type contre-
22 la-montre, où je donne le maximum des possibilités du moment, un
23 succès de sanglier, mon surnom, pas de finesse, tout en puissance,
24 tout en brutalité. La force de l'orgueil. La délicatesse de la poésie
25 viendra plus tard.

26 La répartition des points entre les autres coureurs à l'arrière
27 m'offre le titre, le poing rageur serré, un cri intérieur et les larmes
28 qui coulent le long du visage, une victoire bien plus symbolique que
29 prestigieuse mais une sacrée bouffée d'oxygène qui va me relancer et
30 me donner confiance. « *I am back* », après deux mois en enfer.

31 Une victoire qui prouve la force du mental, du lâcher prise, de
32 l'orgueil aussi, celui que peut avoir une bête blessée.

33 Parfois la fierté a du bon...

1 Cette fierté, cet orgueil, des vices de l'homme qui l'empêchent
2 d'être pleinement lui-même, d'être bon, en voulant dominer l'autre
3 ou offrir une image qui n'est pas sienne, souvent responsables de
4 tant de silence et de violence, elle est aussi, parfois, un mal néces-
5 saire. Aurais-je trouvé cette force, aurais-je pris cette initiative si mon
6 orgueil n'avait pas été ainsi titillé et mis à l'épreuve? Impossible de
7 le savoir.

8 J'aurais juste envie de retenir et de partager ceci: On m'a vu
9 faible, j'en ai fait une force. On m'a donné de la haine, j'en ai fait de
10 l'amour.

11 Peu importe ce qu'on te donne, c'est à toi d'en faire ce que tu
12 désires en faire. Nous sommes les alchimistes de nos vies.

13 La semaine suivante, celle de l'Ascension, va m'offrir une série
14 d'entraînements qui vont me booster: cinq heures le mercredi avec
15 six fois la côte de Beulle, cinq heures le jeudi où je monte douze
16 fois la côte de l'Hautil, trois heures le vendredi malgré une journée
17 complète au travail, cinq heures le samedi avec dix fois la côte de
18 Beulle, que je monte chaque fois plus vite ce jour-là, j'envisage alors
19 une grosse sortie test le lendemain.

20 Ce premier dimanche de juin, la chaleur est présente, les sensa-
21 tions aussi, moi qui adore la canicule, je monte trente fois la côte
22 de l'Hautil, une côte célèbre de la région, au-dessus de Triel sur
23 Seine, qui mène au parc aux Étoiles, 2,3 km à 6 %. Ce jour-là près
24 de 200 km et 4250 mètres de dénivelé, digne des grands raids en
25 montagne, des sommets que je rejoindrai le week-end prochain,
26 week-end de la Pentecôte. Je me plais à comparer mon état avec celui
27 de 2018, 52 semaines plus tôt. J'effectuais ma première séance d'en-
28 traînement après quatre semaines où j'avais été sur la touche à cause
29 d'un parasite intestinal qui m'avait laissé sans la moindre force, une
30 sortie où j'étais fébrilement venu monter quatre fois cette côte, le
31 corps encore affaibli, mais qui m'avait propulsé vers une belle fin de
32 saison. J'aime cultiver les symboles et j'ai finalement trois semaines
33 d'avance sur 2018.

1 Au terme de cette journée, après 26 heures de vélo en cinq jours,
2 je suis satisfait du bon travail, digne d'un stage commando à la
3 montagne, comme nous l'avions envisagé cette semaine avec ma
4 partenaire de stage. Elle n'était pas disponible et je ne me sentais pas
5 la force et le courage d'y aller seul. À l'inverse, je pars la semaine
6 suivante quelques jours en Gironde avec mes parents, la météo s'an-
7 nonce difficile et je vais enchaîner les séances de *home-trainer* dans
8 le garage. À cette période, j'effectue principalement deux séances
9 d'intensité, développées par un entraîneur canadien, Guy Thibault,
10 les modèles dits « Ultime ».

11 Une heure d'entraînement avec 9 blocs de 5 minutes découpés
12 ainsi :

13 – 3 x 3 x 40 secondes d'efforts à environ 400 watts pour 20
14 secondes de récupération puis 2'20 à intensité moyenne

15 – 3 x 3 x 30/30 à environ 450 W, récup 2'30

16 – 3 x 3 x 20/40 à plus de 500 W, récup 2'40

17 Une heure d'entraînement avec quatre blocs de 10 minutes
18 découpés ainsi :

19 – 9 x 30/30, 400 W, récup 1'30

20 – 8 x 25/35, 450 W, récup 2'35

21 – 7 x 20/40, 500 W, récup 3'40

22 – 6 x 15/45, 550/600 W

23 Des séances courtes et intenses que je fais essentiellement à mes
24 pauses au travail, un programme peu varié mais qui me permet réel-
25 lement d'évaluer ma progression d'une séance à l'autre, plus bien sûr
26 des sorties très longues sur route et du travail de force spécifique. Je
27 ne veux pas me prendre la tête avec des modèles trop complexes en ce
28 moment. J'ai envie de m'entraîner mais je ne cherche plus la perfec-
29 tion ou la sophistication, un travail sérieux dans lequel je prends du
30 plaisir, c'est ce dont j'ai besoin pour l'heure.

31 Comme souvent le volume d'entraînement me fait manquer de jus
32 et les qualités du sprinter que j'ai été jusque 2010 se sont émoussées,
33 voire semblent avoir totalement disparues. En fait je me retrouve de

moins en moins dans les efforts courts, que j'affectionnais avant 2010.
Je sens que mon corps et mon esprit ont besoin de se vider entiè-
rement, l'Ultra commence à m'attirer, et je pense au tour du Mont
Blanc, une cyclo sportive de 330 kilomètres entre France, Suisse et
Italie, le 20 juillet. Je la mets dans un coin de ma tête.

RETROUVER LA PASSION

Samedi 8 juin 2019, les conditions météorologiques en montagne sont enfin annoncées bonnes pour les prochaines 48 heures alors je fonce. Départ 6h30 de la maison familiale girondine, 2h45 de route en direction de Campan, au sud de Tarbes, pour la première sortie montagnaise de l'année. J'y retrouve mon terrain de prédilection, non pas le plus favorable à mes qualités athlétiques, loin de là, mais le lieu où je me sens libre, où je me sens bien, des terres sauvages dans lesquelles je me dégage de mes chaînes, où ma liberté prend son « aile » majuscule, le corps minuscule sur ces routes tortueuses et escarpées dominées par le vol majestueux des rapaces, l'immensité des zones pastorales où le bétail évolue en pleine liberté, sous l'œil implacable du Pic du Midi de Bigorre.

J'appréhende un peu cette première approche pour mes jambes mais surtout mon dos. Comment ce dernier va digérer ces longues ascensions interminables aux pentes abruptes, d'autant que j'attaque directement avec le Tourmalet et son versant est, par La Mongie, qui ne propose aucun répit dans ses treize derniers km, à plus de 8,5 % de pente moyenne. Une entrée en matière corsée.

Seulement à l'écoute de mes sensations, je grimpe régulièrement, en aisance respiratoire, le cœur léger, l'esprit vagabondant dans l'allégresse, comme grisé par les effluves revigorants de l'air montagnard, comme si les pensées négatives manquaient d'oxygène au moment d'effleurer ce seuil symbolique des 2 000 mètres.

Une plongée dans la descente vers Luz-Saint-Sauveur, souvenir d'un 9 juillet 1999 où un minime seconde année grassouillet, qui

avait déjà chopé le virus du cyclisme et les premiers symptômes de sa passion, escaladait son premier col mythique, celui qui l'avait fait rêver par ses premières images du tour de France, deux ans plus tôt et par le récit de son ami d'enfance qui l'avait escaladé en VTT à l'âge de dix ans.

J'avais mis 1 h 54 à l'époque. Aujourd'hui, après avoir monté et redescendu Luz Ardiden, je grimpe ce versant ouest en 1 h 25, sans coup férir, ma troisième ascension du jour. L'option de regagner mon véhicule quelques kilomètres plus bas s'évanouit avec l'euphorie du bonheur de pédaler dans ce milieu. À Sainte-Marie-de-Campan, je reforge mon mental comme Eugène Christophe sa fourche 106 ans plus tôt, il me reste encore le col d'Aspin où je donne quelques signes de fatigue. Je pourrais rentrer mais je vais basculer vers la vallée d'Aure pour remonter ensuite la Hourquette d'Ancizan, ses ruisseaux, ses forêts, sa petite route bucolique et des souvenirs à jamais gravés en moi, ceux d'une chute ici même trois ans plus tôt.

Il est 18 heures quand je reviens à la voiture après 168 km et 5 600 mètres de dénivelé positif, sacrée journée pour un retour à la montagne. Je crois que ce virus chopé en 1999 est toujours bien actif en moi, il semble de nouveau envahir mon corps, mon esprit et avoir retrouvé un terreau favorable. Ce virus a un nom, celui de la passion, comme le nom d'un texte écrit en décembre 2015. Un mois avant, j'étais tombé en Belgique, me fracturant l'humérus, huit agrafes dans mon flanc droit après qu'une longue écharde se soit enfoncée dans mon espace intercostal, n'atteignant heureusement ni le foie, ni les poumons.

C'est dans ces moments à l'écart de mon sport, de ma passion, que je me rends compte de la vraie place qu'occupe le vélo dans ma vie. Déjà en juillet 2010, mon tout premier texte écrit l'avait été sur ce sujet, et pendant une période d'arrêt.

Cette passion, c'est un besoin palpable de combler un vide, de donner du sens à mon quotidien, un moyen de m'épanouir, peut-être une obsession, au-delà de l'équilibre, au-delà du raisonnable, dont

1 seuls ceux qui sont habités d'une même ferveur peuvent comprendre
2 l'intensité, la résonance dans mon âme.

3 Finalement ces moments d'arrêt forcé sont parfois salutaires.
4 Quand la passion s'essouffle, quand il faut savoir lui redonner de
5 l'air, s'en éloigner pour s'en sentir plus proche, vivre un temps pour
6 ressentir à quel point elle nous est indispensable, faire renaître l'envie,
7 prendre conscience du besoin...

9 **Texte « PASSION », voir page 350**

10
11 Je profite ensuite d'une belle soirée, me baladant d'abord au lac
12 de Payolle puis au sommet du col d'Aspin jusqu'à l'arrivée de la
13 nuit après laquelle je descends poser ma camionnette au bord de
14 l'Aure, à Saint-Lary-Soulan, où je passe une nuit fraîche, la première
15 de l'année dans mon véhicule. Le lendemain je prévois de nouveau
16 une belle sortie en montagne, quatre cols et près de 3 000 mètres de
17 dénivelé avec Azet, Peyresourde, Aspin et Hourquette d'Ancizan de
18 nouveau, cette fois-ci dans l'autre sens.

19 Je rentre en Gironde dans l'après-midi, les prévisions météo des
20 prochaines heures annonçant pluie et orages. En tout cas, je n'ai vrai-
21 ment pas fait le déplacement pour rien, un épisode court et intense...

22
23 Dimanche 16 juin 2019, à peine une semaine après mon escapade
24 pyrénéenne, ont lieu en Normandie les championnats de France sur
25 piste masters, mes folies en montagne et sur les pentes de l'Hautil
26 ne sont vraiment pas une préparation idéale à ce rendez-vous. 2^e en
27 2015, 4^e en 2017 et 2018, ce sont deux nouvelles chances de titre qui
28 s'offrent à moi cette année pour cette dernière année dans la catégorie
29 « la plus jeune des vieux ». Je ne connais pas trop mes concurrents
30 mais j'arrive à être relativement relâché sur cet événement, je la vois
31 vraiment comme une course comme les autres. J'y trouve d'ailleurs
32 quelque chose d'irritant, c'est un championnat et il faut prendre
33 son dossard à 8 heures pour une course seulement programmée à

1 18 heures. Ces contraintes liées aux championnats officiels ou aux
2 courses importantes, me pèsent de plus en plus. J'aime le vélo libre,
3 loin de toutes ces formalités administratives ou d'apparence que
4 peuvent aussi représenter par exemple une présentation des équipes...
5 Laissez-moi seulement rouler!

6 Le niveau sur la course aux points est impressionnant, je suis très
7 loin en début de course mais je m'accroche pour finir à une 4^e place
8 d'honneur, sans regrets, le podium étant inaccessible. Preuve de mon
9 intérêt limité à cette épreuve, le lendemain et veille de l'épreuve
10 « scratch », j'ai prévu de courir au critérium de Bobigny en banlieue
11 parisienne mais malade, souffrant d'une forte fièvre, je renonce pour
12 tenter de garder quelques forces pour ma seconde épreuve des cham-
13 pionnats pour laquelle je fais l'aller-retour ce dimanche matin.

14 Le vainqueur de la course aux points, qui entre-temps a été cher-
15 cher deux titres supplémentaires, étant présent, je me dis que le titre
16 semble utopique mais je ne pars pas vaincu d'avance. Comme souvent
17 le départ ultrarapide fait que je suis loin du coup, mais je ne lâche
18 rien, reprenant coureur sur coureur, et m'arrachant dans un sprint
19 pour aller chercher la médaille d'argent. Belle satisfaction, moins
20 d'un mois après ma reprise des courses. Ça me permet aussi de mettre
21 mes parents à égalité, maman avait eu le titre de champion régional
22 pour la fête des mères, papa a la médaille d'argent des France le jour
23 de la fête des pères. L'après-midi je repars rouler 3 heures supplé-
24 mentaires car d'autres défis m'attendent bientôt. C'est d'ailleurs un
25 classique que je répète souvent à l'arrivée des courses. Rouler seul 2
26 ou 3 heures supplémentaires, le plaisir de ce moment de calme après
27 la tempête, puis le dîner « Tupperware » préparé le matin et avant un
28 retour chaotique dans les Yvelines, souvent très tard, histoire d'éviter
29 les bouchons, histoire de profiter le long longtemps possible de la
30 distance avec Paris.

31 Dimanche 23 juin 2019, une semaine après ces championnats, j'ai
32 une petite folie en tête pour ce premier dimanche d'été, je me dois
33 de fêter le solstice comme il le mérite. Musette avec les sandwiches

1 sous le maillot, c'est parti dès 4h55 du matin, éclairé par ma lumière
2 frontale, l'objectif c'est de faire au minimum 250 kilomètres, ce qui
3 constituerait un record (le précédent datant d'avril 2018 avec une
4 course dans le Loiret et retour à vélo, vent plein dos dans la Beauce).
5 Aujourd'hui le vent va aussi jouer un rôle, je le sens me pousser
6 légèrement en début de sortie puis plus volontiers à l'approche de
7 Rouen, où je dois faire demi-tour et faire une première halte restau-
8 ration. En revenant vers l'est j'ai la mauvaise surprise de voir que ce
9 n'était pas mes jambes qui avaient permis de rouler vite mais Eole !
10 Il me reste 140 kilomètres avec un vent de face bien prononcé qui se
11 renforce au fil de l'après-midi. La forme est bonne, quelques haltes
12 pour arroser les pieds et remplir les bidons, un petit crochet en fin de
13 sortie pour arrondir la distance à 300 kilomètres, avec le plaisir de
14 retrouver le vent de dos, qui est devenu bien plus fort que le matin.
15 Défier mes limites est devenu un réel plaisir, j'ai des envies d'aller
16 jusqu'à 24 heures, dans un futur que j'imagine encore lointain.

17 Fin juin, j'enchaîne quelques courses même si plusieurs sont
18 annulées à cause de la canicule qui sévit sur la France, dommage car
19 c'est dans ces conditions que je m'exprime souvent le mieux. Deux
20 jours après mes 300 km, le mardi 25 juin, je suis 15^e à la nocturne de
21 Dreux, en faisant une bonne partie de la course à l'avant.

22 Ma principale qualité sur un vélo réside dans mon entraîabilité,
23 ma capacité à supporter physiquement et mentalement de très grosses
24 charges d'entraînement, en quantité comme en intensité. Si jusque-là
25 j'ai toujours eu la déception de ne pas utiliser mon potentiel à 100 %
26 car trop instable, incapable de m'astreindre à une discipline et une
27 rigueur dans le temps, surtout au niveau de la récupération et de la
28 diététique. Pour moi, prendre deux jours sans vélo pour laisser mon
29 corps se régénérer c'est, à défaut d'être impossible, peu recomman-
30 dable pour ma santé mentale et celle de mon entourage. J'ai en moi
31 ce besoin de me dépenser, de laisser sortir les choses de mon esprit et
32 de mon corps, en contrepartie de cette alimentation dont je n'arrive
33 pas à réguler le flux.

Vendredi 5 juillet 2019, je suis à l'aube d'un départ pour une
semaine dans les Alpes, moitié loisir, moitié travail puisque les six
premiers jours seront réservés à l'entraînement avant d'intervenir du
vendredi au dimanche comme masseur sur la cyclo sportive Haute
Route Alpe d'Huez. Mon camion est hors service depuis le lundi,
je dois jouer à Tetris dans la voiture pour y mettre tout le matériel,
notamment ma table de massage ; une chance que je parte seul, enfin je
suis malheureux de cette solitude. Marion, ma « petite sœur cycliste »
m'a annoncé qu'elle ne pourrait pas venir quelques jours auparavant,
on devait participer tous les deux à la Marmotte et profiter de cette
semaine pour avancer positivement ensemble, comme on l'avait
fait dans les Pyrénées et au Ventoux en 2017, à La Toussuire et au
Triangle Sud Berry en 2018, à Alicante en début d'année, dernière
fois que je l'ai vue. D'habitude on se retrouve souvent, dormant régu-
lièrement l'un chez l'autre au gré de nos déplacements. Rien de ça
cette année, nous sommes même beaucoup moins en contact. Entre le
15 mars et le 11 mai, j'ai très peu communiqué avec mes amis, m'iso-
lant socialement. Cette semaine aurait été l'occasion de se retrouver,
de faire de belles sorties pour préparer notre fin de saison, et surtout
de se soutenir sur la diététique. Encore raté, la vie semble décider à
nous éloigner l'un de l'autre.

Je travaille uniquement le matin et je pars de Paris vers 10 heures,
pour un trajet caniculaire vers Bourg d'Oisans, je mets quelques
vidéos YouTube de développement personnel en fond sonore « qui
êtes-vous vraiment? », « explorez vos ressources », « faites-vous
confiance ». Ça me fait beaucoup réfléchir à ce que je gâche, à ce que
je pourrais faire mieux, aussi à ce que je fais bien, les évolutions que
j'ai effectuées ces dernières années.

Depuis 2015, je suis suivi par une phytothérapeute, Claire,
devenue ma coach mentale, rencontrée par l'intermédiaire de son
mari, Alexandre, mon ostéopathe, me proposant leur aide sur le
plan de la nutrition, sans qu'ils sachent que c'est un sujet sensible
pour moi. De l'alimentation classique, nous avons progressivement

1 orienté les discussions vers les troubles du comportement alimenta- 1
2 taire et la psychologie. Un grand travail de fond pour me comprendre 2
3 et débroussailler la jungle qui faisait alors office de cerveau. 3
4 Progressivement la nature y est devenue moins sauvage, j'y vois plus 4
5 clair mais il reste des points suffisamment hostiles pour vraiment 5
6 m'empêcher d'avancer. D'énormes avancées mais toujours des gros 6
7 points de blocage, les troubles alimentaires récurrents, une intimité 7
8 délicate, une difficulté à accepter mes émotions et à exprimer mes 8
9 sentiments. 9

10 Ces écoutes me donnent en tout cas une bonne énergie et le voyage 10
11 passe vite. Je suis à Bourg d'Oisans vers 17h30, garé sur le parking 11
12 de Casino et je pense qu'à peine dix minutes plus tard, je suis prêt à 12
13 aller rouler, histoire de dégourdir les jambes. Je longe la Romanche 13
14 jusqu'à Rochetaillée, où je prends vers l'ouest, direction la Croix de 14
15 Fer, que je connais bien. D'ailleurs le même premier vendredi de 15
16 juillet un an plus tôt, j'affrontais déjà ce col, par son autre versant, 16
17 comme revanche d'une mauvaise journée durant laquelle, deux mois 17
18 plus tôt, j'avais dû renoncer à l'ascension, me couchant plusieurs fois 18
19 au sol, diminué par un parasite intestinal qui n'avait pas encore dit 19
20 son nom. J'avais dû attendre Marion qui escaladait le sommet sous la 20
21 neige, un vendredi de galère, c'était déjà un 11 mai. Quand l'histoire 21
22 se répète, quand l'ombre croise la lumière, deux opposés pourtant 22
23 indissociables. Ce soir, pas question de vengeance, juste de profiter 23
24 de la montagne, celle qui m'inspire aussi et quelques vers doivent 24
25 commencer à venir à mon esprit. Les vidéos visionnées l'après-midi 25
26 me poussent aussi à écrire quelques réflexions en soirée, après avoir 26
27 rangé les affaires. Une belle semaine s'annonce. 27
28

29 Dimanche 7 juillet 2019, c'est jour de la Marmotte, la mythique 29
30 cycloportive des Alpes, 174 km, 5000 mètres de dénivelé, le 30
31 Glandon en hors-d'œuvre, l'enchaînement Télégraphe-Galibier en 31
32 plat de résistance et les 21 virages de l'Alpe d'Huez en dessert. Cette 32
33 épreuve, je l'ai découverte à l'âge de 18 ans, en 2004, c'est la première 33

1 année où mon âge m'autorisait une participation. Une découverte des 1
2 Alpes aussi, cinq ans après avoir découvert les Pyrénées. Je n'y parti- 2
3 cipe que pour la troisième fois. Je ne suis pas sur le terrain où je peux 3
4 prétendre à un résultat mais je me suis fixé l'objectif de boucler le 4
5 parcours en moins de 8 heures. Aucun stress, je vois cette épreuve 5
6 comme un entraînement, un moment de dépassement car terminer 6
7 une Marmotte n'est jamais une performance anecdotique. 7

8 Je pars au fin fond du deuxième sas, près de 4000 coureurs se sont 8
9 élancés avant moi, les pelotons sont longs et occupent la largeur de 9
10 la route. Dès le départ, dans la plaine, je me mets à mon rythme, 260 10
11 à 280 watts et je saute de peloton en peloton. Un couple s'accroche 11
12 à ma roue, monsieur roulant pour permettre à madame de faire une 12
13 belle performance (elle terminera d'ailleurs 3^e). J'aurais volontiers 13
14 fait le tempo pour Marion mais aujourd'hui je suis seul et ce sont 14
15 d'autres cyclistes, anonymes, inconnus, qui profitent de ma roue. 15
16 Que ce soit sur les courses, les stages, les cycloportives, je n'aime 16
17 pas compter mes efforts. Quand on aime... 17

18 Un peu plus loin, dans l'ascension du Glandon, c'est moi qui ai 18
19 maintenant pris le rythme du couple, je ne me mets pas dans le rouge, 19
20 toujours à la même puissance que sur le plat. Je continue la journée à 20
21 ce rythme, emmenant mon peloton dans les portions de plaine, sans 21
22 demander de relais, montant à mon rythme les cols, régularité assez 22
23 exceptionnelle ce jour-là où ma fréquence cardiaque moyenne sera 23
24 de 147 pour un maximum de 153. Je termine les quatre derniers km 24
25 de l'Alpe à plus de 320 watts, doublant mon ami Sébastien, venu me 25
26 rejoindre la veille. Nous sommes tous les deux surpris de nous voir là, 26
27 l'un positivement, l'autre négativement, je pensais qu'il faisait déjà 27
28 la sieste au studio en m'attendant. En final, je parcours la distance 28
29 en 7h36, 7h15 au temps officiel, bien plus frais et disponible qu'à 29
30 mes deux autres participations, très satisfait de ma belle journée. Du 30
31 coup, j'attends Sébastien quelques minutes, le temps d'aller cher- 31
32 cher médaille et plateau-repas et on profite ensuite ensemble d'un 32
33 moment de décompression, en nostalgie du bon vieux temps. Sympa 33

1 de se retrouver, on avait couru ensemble quelques années en région
2 parisienne et je l'avais entraîné dans sa seconde année junior, il vit en
3 Suisse maintenant et est toujours aussi affûté et passionné.

4 Dès le surlendemain, une nouvelle grande journée de montagne
5 est au programme. Environ 210 km à flirter avec les nuages, trois
6 sommets qui dépassent 2300 mètres. Même ma voiture, que je gare
7 au col du Lautaret, au-delà de l'altitude 2000, en profite. La pluie
8 est annoncée mais ça ne change pas le programme: Agnel, Izoard,
9 Lautaret, Galibier...

10 Pour se rendre en haut d'Agnel c'est 110 km « en ligne droite »,
11 ce qui implique la même distance pour rentrer ou 10 km de moins
12 mais l'Izoard en plus ! Il ne faudra pas avoir de coup de bambou ! Une
13 longue vallée descendante vers le sud puis la remontée vers l'Italie,
14 vers le Queyras majestueux, vers les plus hauts villages d'Europe,
15 Saint-Véran, Fontgillarde. Des grosses averses alternées avec des
16 éclaircies, brouillard et trois degrés en haut, deux nouveaux épisodes
17 de pluie dans la redescente avant de tourner à droite vers l'Izoard, un
18 de mes cols préférés, que j'ai dû monter une bonne dizaine de fois.
19 Vient ensuite la remontée du Lautaret, le déluge s'abat au-dessus de
20 Monetier, j'arrive au sommet et la raison voudrait que je m'arrête ici,
21 au passage devant ma voiture, d'autant que mon compteur vient de
22 s'arrêter faute de batterie, 50 mètres plus bas.

23 Mais non, un œil vers le sommet, vers ce Galibier menaçant, dissi-
24 mulé entre ciel noir et nuages. Il me regarde, me défie, je réponds...
25 Les ruisseaux de montagne charrient la boue et paraissent comme
26 des fleuves déchaînés et inarrêtables, il continue de pleuvoir à verse,
27 il fait deux degrés, je n'ai jamais eu aussi froid en montée ! ça promet
28 pour la descente ! mais quel con je suis ! Les 8,5 kilomètres pour me
29 laisser redescendre vers la voiture me paraissent durer une éternité,
30 j'entends mes dents claquer, je ressens tout mon corps trembler, mes
31 doigts se dérober quand il s'agit de freiner. J'arrive à la voiture pour
32 mettre le chauffage à fond, je mets 45 minutes à me déshabiller et
33

me changer... Qu'il faut être con pour faire ce sport ou non, je dirais
possédé...

Car ce 9 juillet 2019, ces 17 kilomètres d'aller-retour Lautaret-
Galibier ne seront pas anecdotiques à mon histoire, ils vont entraîner
mon retour à l'écriture dès le lendemain. Ce moment, où je poursuis
mon chemin, défiant la raison, aurait pu être un point de départ du
livre, tant il va changer ma vie. Quand la sagesse impose parfois son
grain de folie. Ces 8h30 de vélo, ce sont nombre de pensées et de
réflexion, des moments difficiles dans des conditions dantesques où
tu te demandes ce que tu cherches, ce que tu es... Un possédé, dans
l'instant c'est le terme qui me vient, qui fait écho dans ma mâchoire
crispée par le froid.

Mercredi 10 juillet, le soleil est revenu dans le massif de l'Oisans.
Le lendemain, j'ai prévu de faire une nouvelle grande sortie avec
6000 mètres de dénivelé, alors aujourd'hui c'est « récupération », à
la sauce d'un Vincent en stage en montagne, c'est-à-dire 110 km, j'en
avais envisagé 90 mais visiblement hors taxes. A priori je ne sais pas
lire une carte, curieusement c'est toujours dans le sens de faire plus
de kilomètres que moins.

L'après-midi, je me pose sur les hauteurs de l'Alpe d'Huez, près
du col de Sarenne, dans cette montagne qui m'inspire et me fait rêver.
J'ai quelques vers en tête issus de la veille, entre les claquements
de dents du Galibier. Je commence à les poser sur ma feuille et ils
semblent couler avec la même force que les ruisseaux la veille. Je
n'avais pas encore écrit en 2019, c'est le début d'une très longue
série.

Qu'en aurait-il été sans cette montée au sommet du col du Galibier,
la veille ? Je ne savais pas que ce simple petit choix, d'apparence
futile et anodine, allait sûrement changer le cours de ma vie, et pas
seulement de la mienne...

Texte « LE POSSÉDÉ », voir page 352

1 Un texte qui traduit ma singularité face à ma passion, à ma façon
2 de la vivre, au sens qu'elle a pour moi. Comme si j'étais possédé par
3 une force supérieure qui me dirigeait, le terme obsession traduit aussi
4 un côté obscur, au-delà de la passion, comme si ça la dépassait... Ne
5 dit-on pas que « la passion est une obsession positive, l'obsession
6 une passion négative » ?

7 Un mode de vie rêvé, au-delà de la recherche du confort, ce que je
8 suis ou plutôt ce que je serais, si vraiment je parvenais à me libérer.

9 Jeudi 11 juillet, les jambes n'ont pas trop supporté les enchaî-
10 nements de cols réalisés les jours précédents et cette journée où
11 j'enchaîne les cols de la Croix de Fer, du Mollard, les lacets de
12 Montvernier, les cols du Chaussy et du Glandon puis enfin l'Alpe
13 d'Huez, est une douce agonie, 191 km et 5 900 m de dénivelé positif,
14 après en plus une piqûre de guêpe dans la descente du col du Mollard
15 dont j'ai bien du mal à me remettre. Près de 10 heures de vélo dans
16 un temps frais et venteux, manque d'énergie dans la dernière montée
17 effectuée très tranquillement. Je décide aussi de remettre à l'année
18 prochaine le projet de tour du Mont Blanc, prévu neuf jours plus
19 tard. Je ne serai pas inactif ce samedi 20 juillet puisque j'irai courir
20 une épreuve UCI de classe 2 en Allemagne avec le team Bison, ma
21 première course en tant que « pro ».

22 Vendredi 12 au dimanche 14 juillet, je retrouve avec plaisir le
23 petit monde de la Haute Route que j'avais quitté en octobre 2017
24 autour du Mont Ventoux. J'ai fois-ci j'ai laissé de côté ma double
25 casquette de coureur-masseur pour me concentrer exclusivement sur
26 le soin apporté aux participants. Cela ne m'empêche pas de rouler
27 le matin, d'ailleurs ma folie a fait des émules. Un collègue masseur,
28 Franck, cycliste également, qui réside du côté de Moutiers, a décidé
29 de venir travailler à vélo, via la Madeleine et le Glandon, je pars le
30 rejoindre et on grimpe ensemble la montée de Villard Reculaz et du
31 Pas de la Confession, qui mène à l'Alpe par une route méconnue
32 et un peu moins raide, que j'avais déjà escaladée. On roulera de
33

nouveau ensemble le samedi matin dans le col de Sarenne, sur le
même parcours que les coureurs.

Le dimanche matin, j'imite encore les compétiteurs en faisant
la montée de l'Alpe à fond, cinquante-cinq minutes et 310 watts de
moyenne, je ne serai jamais un grand grimpeur... le vainqueur de la
course me prenant près d'une minute au kilomètre.

LA HAUTE ROUTE, UNE LONGUE ET BELLE HISTOIRE

Tant de superbes souvenirs et pourtant mon expérience de l'épreuve avait commencé par deux frustrations.

En 2013, je fais le démarchage pour l'école de massage qui obtient le contrat et la Haute Route coïncide avec les dates de la reprise du travail.

En 2014, je suis bien présent mais uniquement en tant que masseur, dans les Dolomites, une région où je n'avais encore jamais posé mes roues, un déchirement, même si je parviens à aller grimper le Stelvio avec un vélo prêté par Mavic, société qui gère l'assistance mécanique, un jour de pluie glaciale mais le mythe était devenu mien.

Les Haute Route 2015 et 2017 allaient être de fabuleux souvenirs de ma vie de cycliste et de masseur. Elles représentaient un sacré défi logistique, physique et mental, je participerai à l'épreuve le matin et je masserai l'après-midi, il s'agira donc de ne pas traîner en route.

Je vivais ma première expérience dans les Pyrénées en 2015, juste avant mes trente ans, j'accompagnais le vainqueur de la Haute Route 2014 Dolomites que j'avais régulièrement massé et avec qui j'étais resté en contact.

Dès la première étape qui arrivait en haut de la Pierre Saint-Martin, après 170 kilomètres et 3 500 mètres de dénivelé, je me disais que ça allait être une semaine éprouvante avec, en plus, les nombreux transferts à gérer le soir ou pour me rendre au départ le matin, ce qui allait parfois m'amener à faire près de vingt kilomètres pour gagner le lieu de départ, tandis que Fabrice, l'un des masseurs, s'occupait de convoyer mon véhicule.

La troisième étape entre Pau et Hautacam allait me permettre de faire une belle rencontre, celle d'Olivier Dulaurent, coach et cycliste passionné. Nous nous retrouvons dans un groupe où nous sommes les seuls à prendre les relais, nous échangeons sur nos activités et c'est grâce à lui que j'interviendrai plus tard chez DSO, comme quoi mettre le nez à la fenêtre du peloton, ça peut payer. Message aux « rats », surnom que l'on donne régulièrement à ceux qui sautent leurs relais, qui profitent impunément du travail des autres. J'avais ensuite roulé à bloc dans la vallée pour Stefan et regagner le sommet du terrible Hautacam avait été un bel enfer après tous ces efforts matinaux.

Je menais régulièrement les groupes, tant dans les montées où mon rythme régulier était une opportunité pour beaucoup de se caler sur le bon tempo, que dans les plaines où j'étais souvent le meilleur rouleur (et le pire grimpeur), en tout cas souvent le plus généreux. Il faut dire aussi que les descentes me permettaient souvent de rejoindre le groupe en amont, ce qui m'avait aussi valu une belle frayeur dans la descente du col de Peyresourde. Les motards et cameramen m'avaient repéré et voulaient faire de belles prises de vues et j'avais failli percuter de plein fouet un véhicule arrêté sur la chaussée, la moto ne s'écartant pas, j'étais à plus de 85 kilomètres/heure à ce moment et j'avais vu la voiture de trop près à mon goût...

Je me faisais souvent plaisir sur les débuts d'étape avec de belles échappées, abordant notamment l'Aspin seul en tête en 2017 après avoir attaqué pratiquement dès le départ, un pari fou avec ces trente kilomètres de faux plat montant pour arriver à Sainte-Marie-de-Campan, pied du col. J'étais repris à quatre kilomètres du col par un peloton mené par Olivier avec qui je travaillais chez DSO depuis maintenant deux ans, un beau souvenir avec un encadrement digne du Tour de France.

J'étais aussi connu de nombreux coureurs comme étant « le masseur », comme aux yeux de mes collègues masseurs, j'étais vu comme « le cycliste ». Ils étaient d'ailleurs aux petits soins pour moi, m'aidant à mieux récupérer et me plaçant dans les meilleures

1 conditions, préparant ma table de massage, me massant à l'arrivée
2 des étapes. C'était souvent possible car j'arrivais généralement assez
3 tôt, dans les premiers concurrents. Je bouclais la douche et le repas
4 en à peine vingt minutes, avant de m'en octroyer dix supplémentaires
5 pour une micro sieste et quelques étirements.

6 Beaucoup de concurrents souhaitaient m'avoir comme masseur,
7 cela leur permettait d'échanger sur leurs efforts avec quelqu'un qui
8 l'avait aussi vécu et souvent d'avoir un *roadbook* sur l'étape du lende-
9 main, car je commençais à très bien connaître les différents cols du
10 parcours. Je leur donnais souvent des conseils, j'y gagnais une bonne
11 pratique des langues étrangères, en particulier l'anglais et l'espagnol,
12 dont j'avais commencé l'apprentissage avec Ana un an plus tôt.

13 En 2017, j'avais enchaîné les Pyrénées et les Alpes, ce qui avait
14 été trop, j'avais terminé totalement carbonisé après quatorze jours,
15 1 800 kilomètres et plus de 40 000 mètres de dénivelé, ne parvenant
16 même pas à terminer l'étape s'achevant au col du Granon, malade.
17 J'avais d'ailleurs refusé la médaille à l'arrivée de la dernière étape,
18 ne me considérant ainsi pas comme un *finisher*.

19 Mais la Haute Route, cela avait d'abord été de merveilleuses
20 rencontres humaines tout au long de ces semaines de partage, des
21 rencontres de cyclistes comme Olivier, Stefan, Christian, Marjolaine,
22 Pierre, Loïc, David, Marvin, Emma et de bien belles rencontres de
23 masseurs également comme Morgane, Franck, Marie, Béatrice et
24 bien d'autres.

25 Avec les stages chez DSO, cela avait été la meilleure expérience
26 d'à la fois vivre de cette envie et de ce besoin de vélo en le combinant
27 avec le massage, une de mes activités secondaires qui m'apportait
28 calme et partage, en même temps que j'offrais aux autres du mieux-
29 être. J'espérais revenir sur cette épreuve, avec un jour un plus grand
30 challenge de performance.

31 Mais en attendant de créer de nouveaux souvenirs, il était temps
32 de rentrer à Paris en ce 14 juillet. Le retour s'effectuait comme l'aller,
33 au rythme des vidéos de développement personnel, la tête pleine de

souvenirs mais aussi d'idées de texte, qui allaient bientôt se retrouver
sur papier...

MA PLUME COMME ARME

Jeudi 18 juillet 2019. J'ai repris l'écriture de façon intense, parvenant à poser mes premiers vers sur les addictions avec « Alcoolique anonyme », un ton sarcastique d'une pathologie qui ne me concerne pas, mais un prologue à ce que je parviendrai bientôt à poser. Les idées fusent et l'écriture reprend une place importante dans ma vie, elle me permet d'abandonner doucement mon masque. Son intérêt et son apport dans ma vie, je les couche dans un texte que j'avais initié fin décembre.

Texte « NOS PLUMES », voir page 355.

Ce 18 juillet justement, je me consacre à poser un texte résolument positif, loin de ma mélancolie littéraire habituelle, hormis quand j'écris au sujet de ma passion. Comment me construire, qui être au quotidien pour me sentir bien ?

Voir « LES DIX COMMANDEMENTS », page 357.

J'espère qu'un jour j'arriverai à appliquer ces dix commandements. Il me paraît lointain ce moment, presque utopique, et pourtant il arrivera à peine plus de deux mois après...

Je ne le sais pas encore mais parallèlement, Marion vit sans doute le jour le plus noir de son histoire, entre Pau et Orléans, un trajet de souffrance de 800 kilomètres. Est-ce une coïncidence justement que mon esprit commence à s'éclairer au moment où mon double

sombre dans sa nuit la plus sombre ? Est-ce un hasard si j'écris ce texte pendant qu'elle souffre tant, qu'elle pense à mourir ? Je n'aurai sûrement jamais la réponse mais le destin a voulu que ce texte soit écrit durant ces instants... Deux histoires en parallèle se dessinent, sans qu'on le sache l'un l'autre, sans qu'on ne s'en rende encore compte. Ces « coïncidences » auront certainement un impact sur ma vision de la situation quelques mois plus tard, au cœur de l'automne.

Dans deux jours, j'étrenerai enfin ma combinaison rose fuchsia et noir de la *team* Bison, cette équipe UCI que j'ai contribué à créer, comme un rêve, comme un aboutissement, l'image que j'en avais début mars, à son lancement. À vouloir trop bien faire les choses, à vouloir être à la hauteur de ma place dans l'équipe et de ce projet né après des années de lutte, je me suis mis trop de pression sur le dos et j'en ai souffert les mois précédents. J'aborde l'événement dans un autre état d'esprit. « Accueillons le week-end, nous verrons bien, le plaisir d'abord. »

Samedi 20 juillet, nous partons de bonne heure et de bonne humeur avec le Trafic pour l'Allemagne avec Yacine et Michal, notre directeur sportif et mécanicien, le reste de l'effectif nous rejoindra là-bas. Les « boys » dans le camion sont un peu trop sérieux à mon goût et je suis un peu nostalgique de l'ambiance plus décontractée des voyages des dernières années. Il faut dire que depuis 2010, nous avons sillonné l'Europe pour courir sur piste et que le Jumper d'abord, le Trafic ensuite, en ont vu des paires de fesses.

Les Pays-Bas (Alkmaar, Amsterdam, Apeldoorn), la Belgique (Gent), la Suisse (Genève, Aigle, Grenchen) et nos vélodromes français (Roubaix, St Quentin, Bourges, Descartes, Commercy, Bordeaux, Lyon, Hyères, Le Mans, Le Neubourg, Lurcy-Lévis), beaucoup de voyages, beaucoup de souvenirs. Des souffrances, des chutes, des victoires, des sourires et des larmes, des échanges, des rencontres. La piste, cet univers, cette famille de gladiateurs qui se réunissent dans l'arène, un petit monde de passionnés moins anonymes que la

1 route, un petit monde où tout le monde se connaît. Près de quinze ans
2 d'aventures à jamais gravées dans le cœur, dans la peau aussi.

3 Nous arrivons à Oberhausen, un vélodrome extérieur de 333
4 mètres, un public nombreux est déjà dans les gradins. Nous aurons
5 un programme bien chargé, omnium olympique et madison de 50
6 kilomètres en soirée. Plusieurs coureurs d'équipes nationales ont fait
7 le déplacement, de même que Theo Reinhardt, champion du monde
8 au printemps ou Pascal Ackermann, triple lauréat d'étape et maillot
9 cyclamen du classement par points du dernier tour d'Italie, celui-là
10 même qui s'élançait le 11 mai.

11 Le niveau est très élevé et je m'accroche comme je peux, pas
12 ridicule pour une reprise mais loin du niveau requis pour se faire
13 réellement plaisir avec cette opposition. En soirée, je cours l'amé-
14 ricaine avec mon équipier Yacine, champion d'Afrique quelques
15 mois plus tôt, l'autre grand initiateur du projet, qui a gravi les éche-
16 lons et peut maintenant rêver des Jeux Olympiques de Tokyo. Nous
17 prenons vraiment notre pied sur cette épreuve; la vitesse moyenne
18 élevée, qui dépasse les 50 km/h et la propreté technique de l'épreuve,
19 en font un plaisir. Le lendemain, toujours en Allemagne, Yacine et
20 moi courons une épreuve route Elites, le parcours tout plat favorise
21 une vitesse très élevée, 47,2 kilomètres pour la première heure de
22 course. Nous rattrapons les amateurs, partis trois minutes avant nous,
23 ce qui provoque une belle pagaille et une chute d'une quinzaine de
24 coureurs dans lesquels je viens violemment m'empaler. Le choc est
25 violent mais heureusement, il y aura plus de peur que de mal, déçu
26 quand même pour une première expérience à ce niveau outre Rhin.
27 On rentre le soir, il ne reste qu'une petite semaine avant les vacances.
28

29 Dimanche 28 juillet 2019, je suis en compétition au Mans, dans
30 le cadre de la Coupe de France piste mais le cœur n'y est pas. Avec
31 l'écriture, la canicule et les préparatifs de « la transhumance esti-
32 vale », j'ai peu dormi, je suis moyennement bien remis de ma chute en
33 Allemagne dimanche dernier, j'ai la tête à aller faire des chevauchées

1 de 6 heures en montagne, pas à des efforts violents et à tourner en
2 rond. Je suis éliminé en séries et ça m'arrange presque. Un au revoir
3 furtif à tout le monde et direction la Gironde, je décide de flâner sur
4 le trajet, sans prendre l'autoroute.

5 Quelques heures plus tôt, Meryll, dont on reparlera le mois
6 prochain, m'a partagé un lien sur les urnes funéraires, comme un
7 message subliminal... Comment servir de terreau à un arbre après la
8 mort? J'aime l'idée, non de mourir, mais de donner vie après la mort.
9 Je suis pour le don d'organes et la crémation, que mes cendres soient
10 dispersées en montagne, ne pas laisser de traces, redevenir poussière.
11 Les idées s'enchaînent et je m'arrête en bord de route pour composer.
12 Le texte sort en à peine vingt minutes, comme souvent. Je me libère
13 d'un premier poids pour la période estivale, celle de l'après, je vois
14 cela comme un testament, une façon simple de dire à mes proches ce
15 que je souhaite pour l'après.
16

17 **Texte « DERNIÈRES VOLONTÉS », voir page 363.**

18

19 Je poursuis ma route, et, comme tout départ en vacances, les idées
20 et rêves de nouvelle vie fusent. Il reste un petit point perturbant, je
21 dois appeler Marion, cela fait une bonne semaine qu'elle insiste pour
22 me demander de la réentraîner, je n'en ai pas spécialement envie mais
23 je lui ai dit par principe qu'on pouvait s'appeler, au risque de revenir
24 sur ma décision. Je me connais, j'ai du mal à dire non, mais je suis
25 préoccupé, elle a l'air très anxieuse et insistante, « y a que toi qui
26 peux m'aider », « y a qu'avec toi que ça peut marcher ». Ce type
27 de message ne ressemble pas franchement à l'amie que je connais.
28 Nous discutons une trentaine de minutes au téléphone, ça se passe
29 mal avec son équipe, qui a gardé sa licence, elle ne peut pas courir
30 avant la fin de l'année, ça me paraît très bizarre. M'étant déjà occupé
31 de certaines filles de son équipe aux trois jours de Genève en 2016,
32 une épreuve internationale sur piste, je lui propose de faire l'inter-
33 médiaire avec son manager mais elle me dit de laisser tomber, qu'un

1 break lui fera du bien. Pensant qu'elle a raison, je n'approfondis pas
2 le sujet. J'accepte finalement de l'entraîner, sans objectif de perfor-
3 mance, juste l'entretien de la forme pour revenir plus forte l'an
4 prochain. Je lui évoque un stage commando le week-end du 1^{er} au
5 3 novembre pour discuter de 2020 et travailler sur ses blocages. Je
6 prépare quand même un mail pour son manager. Je la connais, si elle
7 voit qu'elle retrouve la forme, elle voudra faire le tour de l'Ardèche,
8 grosse épreuve de fin de saison. Elle n'enverra jamais le mail et je
9 ne saurai pourquoi que dans quelques semaines. Je la sens rassurée
10 de ma présence et de mon accompagnement. Je ne vois pas que lui
11 apporter de plus dans l'immédiat.

12 Si c'est en amont de cette discussion que j'avais posé « mon testa-
13 ment », c'est le texte que j'écris le soir même qui me remue vrai-
14 ment les tripes. Là encore je ne vois pas le rapport avec Marion, il
15 n'apparaîtra qu'à la mi-novembre.

16
17 **Texte « PETIT OISEAU », voir page 366.**

18
19 Des coïncidences bien troublantes par rapport à mon histoire, celle
20 de Marion, ce qui allait devenir prochainement notre histoire. Petit
21 Oiseau est un mélange de fiction et de la réalité, de mon passé, de
22 deux rencontres qui m'ont marqué, qui m'ont construit, Sabrina à
23 Poitiers en 2005, Hellen en 2009 à Paris. Deux personnes à l'exis-
24 tence semée de difficultés que j'ai essayé d'aider du mieux possible.
25 Leur destin ne sera heureusement pas aussi macabre que ce petit
26 oiseau dont je parle dans le texte. Plus de nouvelles de Sabrina depuis
27 au moins trois ans, mais son existence était bien chaotique. Quant à
28 Hellen, on se voit de temps en temps et j'ai été son témoin de mariage
29 l'été dernier. Une fierté.

30 Aider les gens, apporter mon soutien, avoir une certaine bienveil-
31 lance, aller voir au-delà des apparences ont toujours été pour moi
32 des concepts assez naturels, peut-être car je souffrais moi aussi de
33 l'intérieur, j'arrivais à le ressentir davantage chez les autres. Je ne

m'étais pas rendu compte à quel point cette empathie pouvait être
une qualité puissante et j'ignorais encore que ce trait de personnalité
allait changer ma vie, allait en changer d'autres dans les semaines qui
arrivaient.

AOÛT 2019 – UN COCKTAIL DÉTONNANT

1^{er} août 2019, j'ai passé les deux derniers jours dans la maison secondaire familiale, un bel air de nostalgie qui me rappelle ma jeunesse, mon adolescence, quand je passais ici mes deux mois de vacances estivales. Après plusieurs années sans visite, j'y passe quelques jours, par-ci par-là, au gré de mes haltes vers les Pyrénées ou de mes courses au vélodrome de Bordeaux.

Ce mercredi matin, je pars avec le Trafic pour la première partie de mon périple aoûtien, direction les Pyrénées et les pentes du col du Pourtalet, à la frontière entre le Béarn et l'Espagne. Garé à Laruns, un petit échauffement en vallée avant une séance de 3 x 20' d'intermittent, 45'' à 340 W, 15'' de récup, ça permet d'escalader très vite les 28 km d'ascension peu pentue, une belle découverte et un col de plus sur ma liste. Un rapide brin de toilette et je reprends la route, d'abord par la montagne, les cols d'Aubisque et du Soulor, réminiscence de mes premiers sommets gravés en 1999, il y a plus de vingt ans. Après une pause « Tupperware » au cirque du Litor, offrant un superbe point de vue sur la vallée d'Ossau, je reprends ma route vers les Pyrénées Orientales, je dois aller dormir chez Chloë qui habite Font Romeu et me laisse son appartement pour la nuit. J'alterne entre autoroute et départementales avec une ou deux haltes pour écumer les magasins de glaces et autres cochonneries industrielles. Quel vide ai-je à combler à ce moment précis ? Difficile de le déterminer.

Sur les pentes ariégeoises, mon inspiration me rattrape et m'em-mène dans toutes les directions. Un texte sur le massage que j'ai initié le matin et que je finirai de rédiger onze jours plus tard et un texte

sur la force des mots qui coulera tout seul le soir même. Ces mots, qui, dans mon esprit, dans ma bouche, deviennent puissants, lourds de sens, aujourd'hui libérateurs, bientôt ils deviendront salvateurs.

Arrivé à Font Romeu, je mets à peine quinze minutes à me préparer pour aller roulotter une petite heure, profitant des paysages et du coucher de soleil sur la Cerdagne. En rentrant, je vais promener les chihuahuas de Chloë (heureusement, personne ne me voit !) et je finalise mon texte. À ce moment j'ignore encore le vrai sens et surtout la véritable portée de ces mots mais août me fera comprendre, bientôt, que les mots peuvent changer le cours d'une vie.

Texte « LES MOTS », voir page 368

Le lendemain, après un terrible entraînement lactique sur les pentes du col de Puymorens, je reprends mon périple avec en tête d'aller vers le Mont Aigoual, un voyage sympathique dans les Cévennes, cher à mon ami Olivier Dulaurent. Une belle découverte, il avait bien raison, la zone est sauvage et bigrement escarpée, à ajouter aux potentielles destinations de stage. J'arrive à Meyrueis, sur les bords du Tarn, en soirée. La montée vers le Mont Aigoual se fera donc de nuit, ma troisième montée en noctambule après le Ventoux en groupe et le Grand Colombier, déjà seul. En redescendant, je croise dans mes feux un cerf puis un sanglier. Ces virées nocturnes ont un côté hors du temps. Ne penser à rien et penser à tout en même temps, vivre pleinement, me concentrer sur les autres sens que la vue, je me sens exister, je me sens vivre. Je passe ma première nuit de l'été dans la camionnette. J'aime bien ce côté *roots*, libre.

Une belle sortie de 110 km sur les gorges du Tarn le lendemain avant de remonter vers Saint-Étienne l'après-midi, les plateaux de la Lozère aussi bucoliques que superbes. On doit y être bien pour une vie paisible, pour écrire, dans le cadre d'une vie nomade, se poser là doit être une belle aventure, dois-je penser un peu songeur, même si la nature doit être aussi hostile à la mauvaise saison. J'arrive le

1 soir dans la cité stéphanoise où je dors chez Steve, un cycliste que
2 j'ai rencontré chez DSO, l'une des très nombreuses belles rencontres
3 que me permettent mes expériences sur les stages. Le lendemain, je
4 découvre cette fois le Forez pour une sortie collective bien musclée
5 avec deux de ses compères, 110 km, 2 200 m de dénivelé à près de 29
6 de moyenne. Deux ans plus tôt, il m'avait déjà permis de découvrir le
7 Vercors pour une sortie tout aussi mémorable.

8 Le soir même, je rejoins le Cantal retrouver mes parents. Je dois
9 participer à quelques étapes de la semaine cantalienne, une course
10 de 2^e catégorie en huit étapes à laquelle je participe pour la première
11 fois. Je ferai une étape sur deux, le classement général se faisant aux
12 points. Sur la route, deux textes commencent à s'écrire en paral-
13 lèle dont l'un, fort, sur les addictions. Je compte parler des TCA
14 (troubles du comportement alimentaire) mais je ne suis pas encore
15 prêt à assumer. Un texte généraliste sur les addictions, leurs consé-
16 quences sur soi et les autres. J'y parle notamment de celle au sport,
17 la bigorexie, dont tout mon entourage me voit atteint. Une anecdote
18 cocasse : à la parution d'un reportage sur le sujet quelques semaines
19 plus tôt, j'ai été notifié par quatre ou cinq de mes amis. Au moins ils
20 me connaissent, sur ce point du moins.

21 C'est sur le trajet vers la première étape que je termine et publie
22 ce texte. Pourquoi le poster et le partager ? Je sens que j'ai besoin
23 d'extérioriser mes ressentis, de partager des émotions que j'ai trop
24 longtemps laissé enfouies en moi. J'ai souvent eu des retours surpre-
25 nants, en exprimant une forme de sensibilité et de vulnérabilité, ce
26 qui a plusieurs fois amené des proches à la parole, une forme de porte
27 ouverte à la confiance. Certains échanges évolueront d'ailleurs les
28 jours suivants même si à l'instant T je suis plutôt déçu du peu de
29 réaction immédiate suscitée auprès de mes amis, ou de ma mère que
30 je surprends le lendemain en pleine lecture. Peut-être attendais-je une
31 main tendue ou du soutien...

32 Sportivement, cette semaine cantalienne ne me permet pas de
33 revivre des émotions comparables aux défis des années passées, la

1 Haute Route 2017 ou Triangle Sud Berry 2018 durant lequel j'avais
2 porté le maillot de leader pendant cinq jours, luttant jusqu'au bout
3 pour la victoire finale. Je sors d'ailleurs frustré de ces courses :
4 à trois reprises, je suis seul en tête et repris dans les cinq derniers
5 kilomètres. Des courses bizarres dans leur déroulement avec des
6 coureurs qui n'osent pas, qui attendent, pas un état d'esprit dans
7 lequel je me retrouve, où l'enjeu, même modeste, prend le pas sur le
8 jeu. Des courses que je termine encore plein d'énergie, sans le senti-
9 ment d'avoir pu tout donner. J'ai besoin d'une pratique plus libre,
10 d'un cadre plus ouvert, d'espace, de pouvoir exprimer complètement
11 un bouillonnement interne qui semble ne demander qu'à sortir, une
12 forme de grossesse émotionnelle sur le point d'arriver à terme.

13
14 Je repars le dimanche pour une semaine de trip sauvage, seul, sans
15 trop savoir où aller, j'ai juste à l'esprit de passer par Pra Loup et
16 Barcelonnette, dans la vallée de l'Ubaye, ma zone « refuge ». Ma
17 première envie est de repasser par le Mont Aigoual, de l'aborder par
18 un autre versant et de jour. J'explore ce Massif Central que je n'ai
19 découvert que récemment, l'été dernier, une semaine qui avait été une
20 préparation idéale pour les courses de la fin de saison. J'aime ce côté
21 sauvage et ces pentes, moins abruptes que celles des massifs alpins
22 et pyrénéens, permettant de ne pas subir le profil mais d'y jouer, de
23 le dompter et de s'y entraîner efficacement quand on est comme moi
24 « un sanglier », non grimpeur. Le sanglier, c'est mon surnom dans le
25 milieu du cyclisme, merci Marion qui m'a affublé de ce sobriquet, ça
26 me plaît, même s'il paraît que c'est avant tout pour mon côté cœur
27 de pierre, insensible à l'amour. Cette identification à une bête un peu
28 brutale, qui fonce tête baissée, qui grogne et qui cause des ravages,
29 me va définitivement bien. Le fait qu'il vienne d'elle compte sans
30 doute aussi davantage à mes yeux.

31
32 Sur la route de l'Ubaye, je partage un arrêt « Tupperware » sur
33 une aire d'autoroute avec des chats errants que je nourris de blanc

1 de poulet et de courgettes. Ce soir-là, je me sens aussi vagabond
2 qu'eux. Je m'apprête à vivre une semaine sans repères, sans lieu pour
3 dormir autre que l'arrière de mon Trafic non aménagé. Il est environ
4 une heure du matin quand je m'arrête sur un parking juste après Le
5 Lauzet-Ubaye à une quinzaine de kilomètres de Barcelonnette. Je
6 passe la nuit à la dure, allongé sur un banc en pierre, dans mon sac
7 de couchage, il fait sept ou huit degrés et le temps est humide mais
8 j'ai envie et besoin de ressentir l'atmosphère, de respirer l'air de cette
9 vallée qui m'inspire tant. Je l'ai découverte en 2010 lors d'un stage
10 de parachutisme à Tallard, j'y avais vraiment découvert mon amour
11 pour la montagne, j'y étais revenu en 2011, 2012 et depuis 2015,
12 j'y passe au moins un jour ou deux par an, comme un pèlerinage
13 essentiel.

14 Ce lundi 12 août, il fait un temps exécrable, une éclaircie me
15 permettra d'aller monter au col de la Cayolle même si j'en reviendrai
16 trempé. Je me pose sur les rives du Bachelard, à Uvernet-Fours et
17 vais en profiter pour prendre le temps d'écrire. Je finalise le texte sur
18 le massage mais c'est surtout un écrit sur le mode de vie dont je rêve
19 que je vais enfin parvenir à poser. Je m'imagine vivre là, à flanc de
20 montagne et je laisse mon esprit s'aventurer. Je prends conscience
21 des grandes lignes de ce que je souhaite construire comme vie. Si
22 j'avais déjà exprimé souvent l'envie de vivre loin de la jungle métro-
23 politaine, j'exprime ici le désir d'une vie nouvelle, que je perçois au
24 regard aussi de ce voyage, de l'écriture, de mon développement et
25 de nouvelles perspectives que je souhaite développer, gérer une sorte
26 d'existence aux multiples orientations avec la possibilité de travailler
27 par correspondance, avec des vidéos, de la formation en ligne et la
28 planification d'entraînement, intervenir comme entraîneur et masseur
29 sur des stages cyclistes.

30 Je m'étais formé en massage dès 2006 mais j'avais véritable-
31 ment développé cette activité en accompagnant une amie, Alycia,
32 en formation en 2013, qui en a depuis fait son métier, ce qui m'ap-
33 porte une bouffée d'oxygène hors de mon atmosphère étouffante en

1 région parisienne, me permettant aussi de faire de belles expériences
2 et rencontres humaines.

3 Des semaines comme la Haute Route, que j'avais d'ailleurs
4 découverte ici même, en 2011, à sa première année d'existence,
5 me « remettent d'attaque » et j'ai envie de multiplier ces moments
6 intenses, sur des terres propices à la pratique du cyclisme.

7 Je me rends compte que mon idéal s'apparente finalement à une
8 version améliorée de ma vie actuelle.

9 **Texte « NOMADE », voir page 371**

10 Paradoxe et complémentarité se retrouvent dans ce texte. Solitaire
11 et solidaire ne sont-elles pas des étoiles contraires? J'ai toujours
12 cultivé cette opposition entre le besoin de solitude et celui d'apporter
13 quelque chose autour de moi. D'ailleurs ma vocation d'entraîneur
14 et de masseur me ramène à cette notion de proximité et d'apporter
15 du mieux-être. Cette notion d'accompagnement prend de nouveaux
16 airs, ceux de mes textes déjà, qui s'inscrivent progressivement dans
17 le partage. D'ailleurs aider l'autre est une chose ancrée en moi, peut-
18 être inconsciemment car je n'ai pas encore à ce moment la confiance
19 nécessaire pour me dire que je peux apporter un quelconque soutien
20 à mon prochain.

21 Un point sur lequel mon esprit n'est pas complètement serein
22 en cette période aoûtienne est d'avoir quelqu'un en difficulté dans
23 mon entourage. À l'heure actuelle, seule ma présence par messagerie
24 et donc mes mots peuvent avoir un impact sur elle. Elle s'appelle
25 Merryl, je l'ai rencontrée par l'intermédiaire de sa sœur, une de mes
26 amies proches, au Stade de France, sept ans plus tôt.

27 On a échangé sur les réseaux sociaux et on s'est rapproché plus
28 intimement depuis l'automne dernier. Nous ne nous sommes vus que
29 quelques fois mais la communication passe bien et mes textes ont
30 percé quelque peu une carapace de douleur. Elle a commencé à me
31 confier son mal de vivre et je suis le seul à qui elle en fait part, j'essaie
32
33

1 de lui apporter mon soutien, je ne la lâche pas mais jusque-là j'ai eu
2 relativement peu d'impact. Merryll va être le fil rouge de mon mois
3 d'août, un fil tendu. En cette semaine à vadrouiller, elle est dans un
4 coin de ma tête en permanence et dans mes échanges les soirs, avec
5 Marion à qui je fais des petits retours sur ses entraînements, elles sont
6 mes seuls contacts au monde extérieur.

7 Trois jours au cœur de cette vallée de l'Ubaye, durant lesquels, en
8 plus du vélo, j'entretiens la forme avec du renforcement musculaire et
9 des étirements. Entre mes passages où je noircis mes feuilles de mon
10 encre, de mes pensées, je fais au minimum 45 minutes de renforce-
11 ment musculaire, le matin ou le soir, souvent les deux. Une anecdote
12 d'ailleurs sur ces deux nuits à l'aire municipale d'Uvernet-Fours, un
13 lieu que je connais depuis des années, sous « ma » station de Pra
14 Loup. Je fais ma séance avec une barre de musculation à la lumière
15 d'une pleine lune dont la forme ronde joue à cache-cache avec les
16 hauts sommets environnants lorsqu'une voiture arrive, probablement
17 dans le but de se parquer pour la nuit, mais la présence de ce dange-
18 reux marginal portant bonnet et capuche, au faciès agressif, à l'ombre
19 menaçante, et armé de sa barre de fonte, les décourage. Une scène qui
20 se reproduit quatre fois en 45 minutes et m'amuse, m'offrant le luxe
21 de pouvoir jouir de l'aire pour moi seul.

22 Le 15 août à l'aube, je repars vers le nord et l'Italie pour un
23 rendez-vous avec moi-même à Susa, dans le piémont italien pour aller
24 affronter le Colle delle Finestre. La route, passant par Embrun, est
25 bien agitée ce matin. Aujourd'hui se déroule l'Embrunman, triathlon
26 longue distance bien célèbre et réputé l'un des plus durs au monde,
27 dont le parcours cycliste emprunte notamment le col d'Izoard. Un
28 jour je serai au départ, pourquoi pas pour mes 40 ans ? Je me dis d'ail-
29 leurs qu'il faudrait que je me remette à la course à pied et à la natation
30 au retour des vacances.

31 Passé la frontière et garé derrière la gare de Susa, je pars vers le
32 Colle delle Finestre. Cette route est terrible, à faire une fois dans
33 sa vie de cycliste, mais une seule fois en fait, en tout cas avec un

1 vélo de route. Ne te fie pas aux images du Giro d'Italia, la route, 1
2 non « repassée », est difficilement praticable et ma roue chasse à 2
3 chaque modeste accélération au-dessus de 300 watts. Au sommet, 3
4 je redescends par la même route, une mauvaise idée. J'avais l'op- 4
5 tion de redescendre par Sestriere mais je n'avais pas le temps, ou 5
6 plutôt je n'ai pas pris le temps. Une mauvaise habitude, celle d'être 6
7 toujours pressé alors que je n'ai aucune obligation objective derrière. 7
8 Ce soir-là, j'ai juste prévu d'aller monter l'Iseran, malgré la fraîcheur 8
9 annoncée. 9

10 Ce col me renvoie d'ailleurs au souvenir d'un premier jour de 10
11 septembre 2012, un jour hivernal où, avec la même inspiration, j'au- 11
12 rais pu écrire un texte digne du « possédé ». Ce jour-là, je souhaite 12
13 monter le col de la Madeleine mais il est fermé suite aux chutes de 13
14 neige nocturnes. Je pars en voiture dans la Haute Maurienne avec 14
15 l'espoir de trouver un ciel plus clément et je m'élanche finalement de 15
16 Lanslebourg, en direction de l'Iseran. Petite précision pour corroborer 16
17 la folie (ou la stupidité, fais ton choix) de mon projet : la Madeleine 17
18 culmine à 1993 mètres, l'Iseran à 2770. 18

19 À peine parti, il se met à pleuvoir mais une fois en route, plus 19
20 question de reculer. À Bonneval-sur-Arc, pied du col, l'un des plus 20
21 beaux – et reculés – villages de France, il ne fait déjà plus que 1 °C 21
22 avec un brouillard dense qui m'empêche de voir ce qui m'attend, la 22
23 neige, qui recouvre le sommet d'une fine couche. En entrant dans 23
24 l'auberge située au sommet, je lis de la détresse dans les yeux de la 24
25 tenancière de l'établissement « vous venez d'où ? on n'a pas vu de 25
26 cyclistes depuis trois jours ici ! vous avez un accompagnateur ? ». Si 26
27 je n'avais pas le sou en poche, elle m'offrirait sûrement une boisson 27
28 chaude, par pitié. Je grelotte dans la descente, dans les traces d'une 28
29 voiture que je suis, pour me guider sur la chaussée blanchie. Après 29
30 la descente, il me faut quelques minutes de marche pour retrouver 30
31 la sensibilité de mes orteils bleuis par le froid et rassembler mon 31
32 courage pour revenir au véhicule garé dans la vallée. 32
33 33

1 Pourtant je suis fier à l'arrivée de cette première grande épopée,
2 déjà un besoin vital à l'époque, à peine quelques jours après être
3 revenu de trois semaines en ermite à Pra Loup, avoir parcouru 2300
4 kilomètres et 50 000 mètres de dénivelé positif, avoir perdu 9 kg
5 sur la balance, avoir alterné les bains de soleil et d'eau fraîche des
6 torrents de montagne. Revenu bronzé comme un soleil, déterminé
7 comme un lion affamé, le retour à la civilisation m'a vite fait vriller
8 mentalement et j'ai eu le besoin de retrouver ma montagne, comme
9 une dernière éclaircie avant de me réhabituer à l'obscurité parisienne
10 à l'aube de l'automne. Des souvenirs énormes et ce petit aparté pour
11 mieux te faire comprendre ce besoin de montagne et de retrouver
12 cet Iseran, témoin également plus tard de ma première sortie avec
13 Marion, en juillet 2015.

14 Ce 15 août 2019, après l'avoir gravi, je reviens avec le Trafic passer
15 la nuit au sommet. Au cours de cette « haute nuit », froide, venteuse,
16 face à la pleine lune qui joue à cache-cache avec le brouillard, je
17 prends aussi conscience que je fais sauter un deuxième blocage,
18 je passe ma cinquième nuit consécutive à l'arrière de ma fourgon-
19 nette, sans le moindre aménagement, à même le sol dans mon sac de
20 couchage qui me rappelle la période « Sabrina » à Poitiers en 2005.
21 Je prends conscience que, finalement, je m'accommode plutôt bien
22 à cette forme de « précarité ». Attention, j'ai pleine conscience que
23 c'est une précarité de luxe, choisie, temporaire. Mais j'ai à l'esprit,
24 que, si un jour je devais être privé de toit, la vie ne s'arrêterait pas,
25 tout du moins tant que subsisterait l'espoir. Pourquoi cette peur de me
26 retrouver sans rien ? Je ne sais pas vraiment, elle n'est pas spéciale-
27 ment rationnelle, une peur qui m'empêche quelque part de vivre cette
28 vie détaillée dans le texte « Nomade », la peur de perdre ce que j'ai,
29 ce qui a été construit. Quelque part et injustement, j'envie ceux qui
30 n'ont rien, plus libres de leurs actions et de leur capacité à prendre un
31 nouveau départ sans se poser de questions, sans rien n'avoir à perdre.
32 Ainsi suis-je, ainsi est l'humain, à se concentrer sur ce qu'il n'a pas,
33 à créer ses propres soucis, sa propre prison. Néanmoins, j'ai une

1 nouvelle fois avancé: après la peur de la mort que j'ai l'impression
2 d'avoir laissée derrière moi en écrivant « dernières volontés », c'est
3 celle de la précarité qui vient se dissiper sur ce sommet savoyard.
4

5 Le surlendemain, après une belle sortie dans le Vercors, direction
6 la Gironde où je m'en vais retrouver quelques jours mes parents pour
7 la dernière semaine de vacances, après une semaine tout juste en
8 vagabondage. Je n'y fais qu'un passage éclair de deux nuits, ponc-
9 tuées d'intenses et de dramatiques échanges Messenger avec Merryll.
10 Je n'ai que mes mots pour lui montrer la valeur de la vie, la valeur
11 de l'espoir, elle qui n'y croit plus, elle qui ne veut plus y croire.
12 Que dois-je faire ? Contacter sa sœur ? Elles sont plus qu'en froid.
13 Contacter les services sociaux ? Elle le verrait comme une trahison.
14 Nous échangeons depuis plusieurs nuits, jusque 3 ou 4 heures du
15 matin. Aller chercher très loin les mots, très loin les émotions, je
16 dois me surpasser, je parle presque à haute voix dans mon lit comme
17 si je voulais rythmer des mots qui n'apparaissent pourtant que sur
18 un écran, mais j'essaie de leur donner vie, ils sont le reflet de mon
19 âme. J'essaie de lui donner ma force, de lui transmettre tout l'op-
20 timisme que j'ai réussi à trouver ces dernières semaines. À force,
21 j'arrive enfin à casser un peu cette résistance, « sur un fil » comme je
22 l'écrirai un an plus tard en anniversaire de ces moments. Je dois avoir
23 les mots justes pour rassurer et dynamiser, sans risquer un mot ou
24 une expression maladroite qui risquerait de faire lâcher le contact. La
25 complicité entre nous va se renforcer, une confiance en moi va naître
26 également. Je ne sais pas, à ce moment-là, que c'est un entraînement
27 que la vie m'offre à un défi bien plus grand encore qui attend de se
28 dresser devant moi.

29 Deux jours plus tard, après avoir couru le lundi 19 août dans les
30 Landes, je suis dans les Pyrénées, une journée de froid et de brouil-
31 lard où je suis monté à la Pierre Saint-Martin, grelottant. Emmitoufflé
32 et à la lueur de ma lumière frontale, je reprends l'écriture après
33 avoir échangé quelques messages avec Chloë à qui j'ai prêté mon

1 appartement pour les Championnats de France à Saint-Quentin-en-
2 Yvelines. Elle m'avait confié les problèmes avec son équipe en février
3 sur la table de massage puis le harcèlement subi par son directeur
4 sportif qui m'inspire un texte sur la condition des athlètes féminines.
5

6 **Texte « CŒUR DE SPORTIVE », voir page 374**

7

8 Une dédicace à quelques autres amies athlètes, à Marion égale-
9 ment dont je sais que la relation avec son manager est également
10 compliquée, mais je n'imagine pas à quel point ce texte ferait écho
11 quelques semaines plus tard.

12 Le lendemain, le grand soleil est revenu et je retrouve Cyril, un ami
13 d'enfance de mes étés en Gironde. Nous nous étions perdus de vue
14 et aucun de nous n'était cycliste à cette époque. Nous avons ensuite
15 découvert cette passion et il était même devenu entraîneur du club
16 aquitain dans lequel j'avais été licencié il y a une quinzaine d'années.
17 Nous faisons une belle sortie au Pays basque à l'issue de laquelle je
18 retrouve un de mes anciens adhérents de la salle de sport, Jean-Pierre,
19 qui a le bonheur de vivre sa retraite au Pays Basque. Je laisse ensuite
20 la montagne derrière moi pour repartir en Gironde, par les départe-
21 mentales, prenant le temps pour rentrer. En effet, deux jours plus tard,
22 après une belle lecture sur l'intelligence émotionnelle, je reprends la
23 route de Paris, 7 heures de trajet à écouter des vidéos de développe-
24 ment personnel. Je ne veux plus déprimer comme à chaque retour en
25 région parisienne, je veux mettre du positif, évoluer, comme me l'ont
26 permis mes aventures des dernières semaines, rester sur cette dyna-
27 mique, je veux devenir cet homme que j'ai le potentiel d'être.

28 Deux jours plus tard, c'est mon 34^e anniversaire et la veille du
29 retour au travail, je roule 120 km et décide de ne voir personne. Je lis
30 un ouvrage qui va m'éclairer un peu plus « Ta deuxième vie commence
31 quand tu comprends que tu n'en as qu'une ». Honnêtement, je me
32 vois davantage dans le rôle du « routinologue » Claude, qui aide les
33

1 gens à se trouver. Mais avant d'aider les autres, il faudrait que je
2 commence avec moi, il serait temps.

3 Le rythme habituel reprend avec une semaine calme à la salle de
4 sport. Je vois simplement Marion de passage sur Paris le mardi, elle
5 me parle de davantage se réorienter dans le triathlon, de faire en duo
6 les 24 heures du Mans l'été prochain. Elle souhaite que je continue
7 à l'entraîner, je lui propose qu'on parte ensemble faire trois jours le
8 week-end du 1^{er} novembre, loin dans la campagne, seuls, sans télé-
9 phone, juste nous deux, à travailler sur nos peurs et nos blocages,
10 avancer pour repartir sur du neuf. Elle est comme moi, sa peur la
11 domine et elle a besoin de passer un cap mental. Je me sens bien
12 plus sûr de moi que l'été dernier, où nous n'avions pas poursuivi
13 notre collaboration. Cette année je suis décidé à prendre les choses
14 en main.
15

16 Le week-end suivant un gros programme de courses m'attend en
17 région Centre et Pays de Loire. Sur le trajet vers Descartes en Indre-et-
18 Loire, je profite d'avoir du temps pour me poser sur une aire de repos
19 où je réfléchis à la vie. Je ne sais pas comment l'idée m'arrive mais
20 je viens à m'imaginer paraplégique, puis tétraplégique. Que ferais-je
21 alors de ma vie ? Dans le passé, je t'aurais dit « Débranche moi, ma
22 vie n'a plus de sens » mais cet après-midi-là, pour la première fois
23 mes pensées sont différentes. Non ! je pourrais faire quelque chose,
24 je pourrais toujours écrire, du moins dicter du contenu, donc trans-
25 mettre, je réfléchis aussi à des programmes d'éducation novateurs...
26 Après avoir réfléchi à la mort puis à la précarité, je fais tomber la
27 barrière de l'infirmité, plus taboue peut-être que les deux autres dans
28 mon esprit, et je me sens d'un coup plus libre et léger, comme délesté
29 de ces peurs.

30 Cependant une autre barrière est encore dressée devant moi,
31 comme infranchissable, celle des troubles du comportement alimen-
32 taire. Après une course piste interrompue par une grave chute le
33 vendredi soir, je cours le lendemain à Saint-Calais, dans la Sarthe, la

1 capitale du chausson aux pommes. J'en achète six pour la famille et
2 les amis dans le secret espoir qu'ils arrivent jusqu'à Paris le lende-
3 main soir, ils ne verront pas le coucher du soleil... Ce jour-là sera mon
4 seul abandon de l'année en course. Hors du coup pour la gagne sur
5 un parcours exigeant, je préfère garder du jus pour le lendemain. Une
6 nuit dans le Trafic à quelques encablures du château de Chambord
7 autour duquel je fais une petite sortie régénérative le dimanche matin,
8 avant ma course dans la banlieue de Blois l'après-midi.

9 Ce jour-là, à Vineuil, je me dis à l'échauffement que le circuit est
10 encore un peu trop dur pour moi avec l'arrivée dans une petite montée.
11 La course part très vite (on battra d'ailleurs le record de vitesse
12 d'une épreuve vieille d'un demi-siècle), je m'accroche. Les longues
13 distances de l'été m'ont rendu moins explosif mais j'ai une résis-
14 tance remarquable et à mi-course, quand tout le monde commence
15 à manquer d'énergie, je lance les hostilités, une, deux, trois attaques
16 et nous partons à deux. Vais-je enfin obtenir cette victoire en 2^e caté-
17 gorie? Je roule devant les trois quarts du parcours et mon collègue
18 me relaie – et me fait souffrir – dans la petite côte, je me dis que ce
19 sera compliqué à l'arrivée, mais je ne panique pas et joue tout pour la
20 gagne dans le final, jouant un peu avec ses nerfs en ne le relayant pas
21 dans le dernier tour. Je mets toute mon énergie dans le lancement de
22 l'emballage final, prenant l'intérieur dans le dernier virage et l'em-
23 portant dans ce sprint, finalement assez largement. Un grand cri de
24 libération, un grand moment, enfin cette victoire en 2^e catégorie après
25 tant de frustrations, une belle fierté une semaine après mes 34 ans!
26 Septembre commence très fort.

27 L'ouverture de la seconde salle de sport étant décalée à cause de
28 retard dans les travaux, j'ai du temps disponible et j'enchaîne encore
29 les belles performances, ratant de peu la victoire le week-end suivant
30 en étant repris à deux kilomètres de l'arrivée puis 2^e au sprint en
31 Belgique le 15 septembre après avoir participé à une cycloportive
32 de 200 kilomètres la veille.

33

Mentalement, j'ai poursuivi l'écoute de vidéos et je travaille acti- 1
vement sur moi-même, trouvant petit à petit la paix intérieure. 2

Nous sommes le jeudi 19 septembre, un nouveau week-end de 3
trois courses s'annonce, trois nouvelles chances de victoire. Pour la 4
première fois de ma vie, j'ai le sentiment de m'endormir en paix, en 5
sérénité. 6

Et pourtant, demain, je serai en guerre... 7

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1
2
3
4
5 **VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2019, UN SÉISME ÉMOTIONNEL**
6
7
8

9 Initialement ce soir-là, je dois participer à la nocturne de Vendôme,
10 4^e course d'une folle période de neuf jours ponctuée de six épreuves.
11 Elle est annulée par manque de combattants ; alors, ne travaillant que
12 le matin, je vais profiter de l'après-midi pour méditer, m'occuper du
13 jardin de mes parents partis en Gironde, lire, écrire, faire quelques
14 courses, me préparer sereinement aux deux courses du week-end.

15 Il est environ 13 heures quand j'entame une sieste salubre pour
16 aborder ma *to-do list* de l'après-midi, plein d'énergie. À peine dix
17 minutes à fermer les yeux. Pourtant, en les rouvrant, ma vie bascu-
18 lera. Nous sommes un bel après-midi de fin d'été, l'automne initiera
19 sa mise en action dans deux jours mais l'orage va résonner dans le
20 ciel de ma vie bien avant cet écueil.

21 Quinze minutes plus tard, une grande inspiration redynamisante,
22 et, comme d'habitude, je m'en vais voir les potins sur le réseau social
23 floqué d'un F bleu. Le premier qui s'affiche est celui d'un coéquipier
24 des 6 heures de Roubaix en 2016 où nous avons fini troisièmes. Au
25 titre de sa publication, je suis choqué, mon cœur semble s'arrêter et
26 le temps semble suspendre son vol.

27 « Marion Sicot contrôlée positive à l'EPO »

28 J'imagine ma tête pétrifiée, la stupeur me frappe et m'envahit,
29 j'écrouille mes yeux, je me reprends et descends sur la page. Mon fil
30 d'actualité ne parle que de ça, non ce n'est pas un rêve, non ce n'est
31 pas un cauchemar, c'est bien réel...
32
33

1 Je prends quelques secondes pour encaisser le choc avant de me
2 décider, hésitant, à ouvrir l'article. La deuxième lame du rasoir ne va
3 pas être moins effilée. 3

4 Marion a été notifiée de son contrôle le 18 juillet, il y a 64 jours.
5 Un peu plus de deux mois, durant lesquels elle ne m'a rien dit, durant
6 lesquels je n'ai rien vu, durant lesquels elle m'a demandé de l'en-
7 traîner de nouveau, durant lesquels je l'ai croisée à Paris le 27 août et
8 où elle m'a parlé de ses projets sportifs pour 2020. 8

9 La troisième lame suit, celle de sa justification de la présence
10 d'EPO, exogène, en raison de ses règles... J'ai donné plusieurs
11 années des cours de physiologie à de futurs coachs sportifs, je sais
12 donc que l'argument ne tient pas du point de vue de la physiologie. 12

13 Se mettent alors à couler les premières larmes d'une longue série
14 dans les mois qui viendront. 14

15 Ma première pensée : « Pas elle, tous ou toutes sauf elle, pas après
16 ce que j'ai vu, pas après ce qu'on a vécu ensemble » mais très vite
17 je me dis « et pourtant si, sans doute, mais putain, elle allait mal à ce
18 point ? » 18

19 Choc, incompréhension, tristesse, infinie... Un cocktail d'émo-
20 tions. J'ai besoin d'aller prendre l'air, de sortir, je viens de prendre
21 une claque monumentale. 21

22 Après le choc, il y a un temps de colère. Contre elle, pourquoi ne
23 m'a-t-elle rien dit pendant ce temps ? Elle m'a demandé de l'entraîner
24 le 23 juillet, je me sens trahi. Contre moi-même aussi, comment
25 n'ai-je pas pu voir à quel point elle allait mal ? Je relis les messages
26 échangés, je n'ai pas su décrypter ses appels au secours. 26

27 Heureusement j'ai changé, et particulièrement ces deux derniers
28 mois. Comment aurait réagi le Vincent « d'avant » ? La colère ne
29 dure finalement que quelques minutes. La tristesse s'installe, la tris-
30 tesse domine. Beaucoup d'états émotionnels vont y passer. Deux
31 mois durant lesquels j'ai tellement avancé et dans le même temps,
32 ma meilleure amie, mon double, devait vivre l'enfer... et je ne
33 savais rien. Mais qui donc le savait ? À qui a-t-elle fait confiance ? 33

1 Habituellement j'aurais sûrement gardé les choses pour moi mais là
2 je ne peux pas, c'est trop gros. Parti comme un robot faire les courses,
3 j'envoie un message à maman, 15h26, « je viens de prendre un coup
4 au moral » avant de lui envoyer l'article, je suis au rayon lait, hébété,
5 sans savoir où je suis tant je me sens perdu.

6 J'écris à Delphine, la préparatrice mentale de Marion « je viens
7 de l'apprendre », à Angélique « voir quoi sur Marion ? ». D'accord.
8 Personne n'était donc au courant... Je suis au milieu des nouilles
9 chinoises dans le magasin et une pensée me glace le sang « Marion
10 est en danger ».

11 De là, j'ai le choix... il y a trois options :

12 Couper les ponts. Je ne sais même pas si cette idée m'effleure
13 réellement, je n'en ai pas le souvenir, elle viendra après réflexion,
14 quand je penserai aux options qui s'étaient offertes à moi ce jour-là.

15 Attendre qu'elle vienne me donner des explications. J'écris
16 ces lignes quatre mois plus tard, et je me dis qu'au mieux je serai
17 sûrement toujours en train d'attendre, de regretter peut-être. Car
18 je repense à octobre 2018... J'ai entraîné Marion les trois derniers
19 mois, après les championnats de France elle m'a demandé de l'aider
20 à préparer sa fin de saison, la collaboration se passe très bien, elle
21 fait de bons résultats, je suis heureux et fier de l'entraîner et pourtant
22 aucun de nous deux ne va aller vers l'autre pour continuer. Par fierté,
23 j'attends qu'elle vienne vers moi pour 2019, il faut dire que je ne
24 suis jamais allé moi-même vers un athlète pour l'entraîner, je suis
25 disponible mais je n'ai jamais fait aucun démarchage. Avec Marion,
26 c'est bien sûr différent mais j'attendais quelque chose, un merci, un
27 appel à continuer... Elle de son côté, m'avouera quelques jours plus
28 tard qu'elle voulait continuer mais avait peur de me déranger. Quel
29 gâchis... Mais au moins, je sais que cette fois je dois y aller.

30 « La vie est faite de choix. Exclue le trop-plein de fierté, elle est
31 mauvaise conseillère. Laisse-toi guider par le cœur, il connaît le
32 chemin »

1 Alors je choisis la troisième option. Je lui écris un message, j'ex-
2 prime que j'aurais préféré l'apprendre autrement que par Facebook,
3 ce n'est peut-être pas la parole la plus adroite, ni celle qu'elle doit
4 attendre, mais j'ai besoin de l'exprimer, de même que je lui clame
5 mon soutien, quoiqu'il se soit passé, je serai là pour elle, avec elle.
6 Elle me répond rapidement en message vocal, la voix tremblante de
7 peur, celle du jugement, celle de l'abandon. Je lui envoie alors des
8 paroles fortes « Oublie la petite fille que tu étais jusque-là, elle vient
9 de mourir. Laisse naître la femme ». J'ignore que mon petit garçon
10 intérieur est aussi sur le point de mourir, comme si, par ricochet, nos
11 destins allaient se suivre.

12 C'est le début des six jours qui seront sûrement émotionnellement
13 les plus intenses de ma vie, mais ça je ne le sais pas encore... En fait
14 cet après-midi-là, je reçois et encaisse le choc mais je ne prendrai la
15 réelle conscience du danger que deux jours plus tard.

16 Quatre jours dans la vie d'un homme où vont exploser peut-
17 être 60 % de mes blocages et ça commence ce jour-là, dimanche
18 22 septembre 2019.

19 Un long échange téléphonique avec Delphine, le premier d'une
20 longue série. Nous nous sommes rencontrés deux ans et demi plus
21 tôt sur un stage organisé par celui qui entraînait Marion à l'époque et
22 nous avons aussitôt sympathisé. Nous formons vite une équipe, elle
23 a eu les parents de Marion au téléphone, ils n'ont pas l'air d'avoir
24 pris conscience de la gravité de la situation, du danger, alors qu'ils
25 étaient les seuls à savoir. Nous si. Comme si à cet instant vraiment,
26 les vibrisses du fauve flairaient le danger, le dressant sur ses pattes
27 arrière, prêt à bondir, le sanglier va devenir tigre.

28 La veille j'ai déjà couru et fini 5^e, plein de frustration car je n'ai
29 pas pu tout donner, une course de dupes avec des mous du genou, des
30 suceurs de roues. J'ai apprécié le voyage avec mes « blablacourse »
31 du jour, on a parlé de philosophie de l'entraînement, de philosophie
32 de la vie plus généralement, je crois que j'avais besoin de ne pas être
33 seul.

1 Ce 22 septembre à Houville la Branche dans l'Eure-et-Loir, le
2 temps a changé, le soleil a disparu, nous sommes maintenant en
3 automne, il pleut, il vente, le circuit est favorable aux bordures.

4 J'ai hésité entre courir ou aller directement à Orléans voir les
5 parents de Marion. Je dois emmener un ami, Zinedine, mais il ne veut
6 pas prendre de risques avec la pluie car il a fait une grave chute un
7 mois avant. Le destin tient peut-être à peu de choses... Je vais finale-
8 ment courir, seul. Tout donner pour moi, pour elle, pour lui montrer
9 ma force, lui montrer que je n'abandonne pas, que je suis un battant.
10 Malgré la fatigue de la course de la veille, des deux nuits blanches
11 passées et de l'énorme surcharge émotionnelle qui m'a envahi, je
12 sens une grande force en moi.

13 Je colle un bout de papier sur ma potence, « Être fort pour elle ».
14 Combinaison courte, pas de sous-maillot, il pleut et le temps est frais,
15 bienvenue en automne. Je repense à mon premier texte de l'été, et dès
16 l'échauffement je me sens possédé, quitte à ne pas tenir le rythme,
17 je vais tout faire exploser aujourd'hui. Un ami pistard me voit à
18 l'échauffement et lit dans mes yeux une force qui se dégage de mon
19 regard, une détermination encore supérieure qu'à l'accoutumée.

20 J'attaque d'entrée, vent trois-quarts dos, 2 km à près de 55 km à
21 l'heure sans me retourner, je reste devant, puis on tourne à droite vent
22 de côté et c'est parti pour une bordure, nous ne sommes déjà plus
23 qu'une quinzaine à pouvoir gagner, mais les gars ne se livrent pas,
24 je relance sans cesse, je m'énerve car personne ne veut collaborer,
25 il reste 70 km, je regarde les gars et leur lance « ok, vous voulez
26 jouer au plus con ? ». Je place une attaque vent de dos, comme pour
27 un sprint, un coureur me rejoint et collabore, c'est parti, l'écart se
28 creuse et dépassera les trois minutes... Je suis à la limite mais je
29 m'accroche, attendre le sprint, tenter de le bordurer, quelle décision
30 dois-je prendre pour gagner ? À 10 km de l'arrivée, il va décider pour
31 moi. Il est simplement plus fort, place une attaque dans un faux plat
32 et me laisse sur place. Je suis à bloc, incapable d'accélérer et il creuse
33 lentement l'écart. Épuisé physiquement et mentalement, je n'ai plus

1 de lucidité, au point de me tromper de route en passant la ligne à
2 l'amorce du dernier tour, d'oublier de tourner à droite. Je ne sais plus
3 trop où je suis, un effort maximal où j'ai repoussé mes limites, pour
4 elle, déjà.

5 Je comprends que je ne gagnerai pas mais je veux garder ma 2^e
6 place, je donne tout. À bloc du début à la fin, pas de réflexion pour un
7 final à deux où la pensée aurait pris un temps le pas sur l'action. Je
8 n'ai pas gagné mais mentalement, c'est une victoire pour moi, pour
9 elle. À 300 mètres de la ligne, je relâche, je finirai 2^e, ils sont très loin
10 derrière... Mes yeux fondent en larmes, je passe la ligne mains sur le
11 cœur, les yeux rougis, le souffle haletant. Je tombe dans les bras de
12 celui qui vient de me battre. On a partagé un beau moment de sport,
13 il s'excuse de m'avoir laissé en pleine nature, je lui dis que c'était
14 le meilleur scénario. Je rentre gelé à la voiture, j'envoie un message
15 vocal à Marion en pleurs, puis j'appelle ma maman quelques minutes
16 après, elle ne s'est pas rendu compte de ce que je vivais. Je lui dis,
17 la voix tremblante « c'était MA course la plus dure, physiquement et
18 émotionnellement ». Elle me répond « ah bon, c'était si dur que ça ? »
19 d'une voie d'une neutralité accablante. Je rétorque violemment « oh
20 mais bouge-toi, c'est vraiment dur ce que je vis là ! ». Mes parents ne
21 réalisent pas, ne comprennent pas, ils n'ont jamais vu quelque chose
22 me toucher de cette façon, ils ne sont pas au bout de leur surprise.

23 Mes valeurs de puissance de la course confirment mes impres-
24 sions, j'ai pulvérisé tous mes records, 307 watts de moyenne sur
25 2h33 de course. Je pars à la remise des récompenses où je m'assois
26 tremblant et sanglotant contre le camion qui sert de podium d'ar-
27 rivée. Tout le monde me regarde sans comprendre ce qui se trame
28 dans ma tête. Que pourrais-je lui dire si je la vois ce soir ? Que va-t-il
29 se passer maintenant ? Serai-je à la hauteur de ce qui m'attend, un
30 monde de questions sous mon crâne. Les récompenses données, je
31 prends la parole, j'explique que je me suis battu pour Marion, et,
32 dans le maigre public, ils sont quelques-uns à sortir les mouchoirs,
33 l'émotion que je dégage est palpable.

1 Je souffle un grand coup et reprends la route, direction le Loiret.
2 Marion m'a prévenu qu'elle ne sera pas présente chez elle, quelque
3 part cela m'arrange, ce sont ses parents que j'ai besoin de voir. Je
4 sais que je vais devoir aller puiser des ressources encore bien plus
5 profondes que pour cette course. Je dois leur dire des mots forts, je
6 n'ai pas le choix. Mentalement je suis déjà en mission, j'ai confiance
7 en mes paroles, j'ai confiance en mon intuition. La nuit est sur le
8 point de tomber quand j'arrive chez eux, je me livre sans retenue, je
9 n'ai pas fait cette route-là pour parler de la pluie du jour et du soleil
10 de la veille. J'ai conscience que je dis des mots extrêmement forts,
11 très durs à entendre pour des parents qui aiment leur enfant.

12 « Elle a sûrement fait une connerie » en expliquant la différence
13 entre EPO endogène et exogène, mais surtout « elle est en danger
14 de mort ». Je connais Marion, je sais que si elle a fait ça, c'est déjà
15 qu'elle était en détresse, une détresse que j'imagine bien plus profonde
16 encore maintenant, après deux mois de silence, de peur, de honte,
17 des sentiments sûrement décuplés maintenant qu'elle se trouve sur le
18 gril médiatique. Je leur dis qu'on doit former une équipe, je prends
19 la responsabilité d'en être le leader, d'assumer si je fais erreur mais
20 je leur demande de me faire confiance, qu'on échange entre nous,
21 qu'ils ne restent plus dans ce secret. Je laisse à Marion ma coupe de
22 deuxième, avec un petit mot « Cette coupe, ce sont mes jambes, c'est
23 ton cœur. Nous sommes une équipe. On se bat ensemble ». Je pars un
24 peu avant qu'elle ne revienne chez elle. Elle est touchée que je sois
25 venu voir ses parents, que j'ai fait ce déplacement sans même la voir.

26 Une anecdote, « de la reproduction des lapins en période de
27 glaciation... ». C'est ma réponse quand elle me demande de quoi
28 on a bien pu parler avec ses parents. Quelle question... Du coup je
29 lui réponds ça, à l'improviste, un sujet dont j'allais très vite devenir
30 expert, c'est sûr. Au moins, ma touche d'humour la fait rire, un bel
31 exploit. Le soir, je m'exprime pour la première fois sur les réseaux
32 sociaux, nombreux dans mon entourage étaient ceux qui attendaient
33

1 que je sorte du silence. Sur le voyage retour, je m'arrête poster un
2 message, extériorisant mes émotions, un besoin vital maintenant.

3
4 « Dernier jour de l'été, ciel gris qui annonce l'automne.

5 Un automne qui avait commencé vendredi après-midi, un éclair, un
6 coup de tonnerre et un ciel qui s'assombrit, soudainement. Le choc,
7 pétrifié puis la colère avant la présence, être là, rester fort, avancer...

8 Tout donner l'espace de deux courses, l'adrénaline, les émotions,
9 puiser au fond des tripes, accumuler des énergies positives. deux
10 courses, deux jours, 1 déplacement en groupe ça fait du bien, partager,
11 échanger, ne pas trop rester seul, pas trop longtemps. Évacuer. Et
12 trouver la meilleure version de moi-même, là, maintenant...

13 1 place de 5, 1 place de 2. Pas de gagne. Peu importe... certaines
14 victoires sont ailleurs que lever les bras, juste serrer le poing, le coller
15 au cœur.

16 Avec mes jambes, avec ton cœur, pour toi, pour moi, pour nous.

17 Avoir tout donné, pas de regrets, le sentiment du devoir accompli.

18 Et demain qui sera le 1^{er} jour de la semaine, deux choix, en faire
19 une routine ou une aventure. Et demain qui sera le 1^{er} jour de l'au-
20 tomne, nouvelle saison, nouvelles perspectives... Deux mois de
21 textes, des mots qui mettent à nu des doutes, des succès, des échecs,
22 des mots pour des idées, pas des mots en l'air, des mots qui tracent
23 une vie, une souffrance, une vision, des espoirs.

24 Une seule résolution désormais, avancer chaque jour, chaque
25 instant pour moi, pour elle, pour mes proches, pour un meilleur
26 monde. Des ambitions, un plan, la vie... »

27
28 Un texte brut, désordonné, à l'image de mon esprit depuis
29 48 heures. Le lien entre le passé et le futur, car je sais déjà que dans
30 ma vie, désormais rien ne sera plus comme avant. Peu importe déjà
31 ce que les autres pourront penser, qu'ils puissent ou non me suspecter
32 de mes performances actuelles, j'ai plus grand à m'occuper que de
33 leur regard.

1 Rentré très tard du Loiret, une troisième nuit quasiment blanche
2 à mon arrivée au travail. Je sors à 14h30 et je marche avenue de
3 Wagram, j'arrive à la bouche du métro quand mes pensées se
4 remémorent le passé. Nous sommes en 2007, dans les heures les plus
5 sombres du dopage dans le cyclisme, et Michael Rasmussen est exclu
6 du Tour de France par son équipe pour avoir menti sur sa localisation
7 dans sa préparation, afin d'éviter les contrôles. Dans une interview
8 donnée quelques années après et dont je me rappelle alors les grandes
9 lignes, il avait avoué avoir pensé plusieurs fois à, je cite, « balancer
10 sa voiture contre un camion » sur la route du retour, livré à lui-même.
11 Coïncidence avec Marion, c'était arrivé à Pau également.

12 J'imagine Marion avec les mêmes pensées, seule sur les 700 km
13 entre Pau et Orléans et j'en ai fait froid dans le dos (notifiée de son
14 contrôle positif le 18 juillet, elle est exclue de la course à laquelle
15 elle devait prendre part le lendemain, sur les mêmes routes que les
16 professionnels du Tour de France, autour de Pau). À cette période,
17 la France du cyclisme s'enthousiasme pour les exploits de Julian
18 Alaphilippe, le cousin de Franck, victorieux et qui fait rêver la France
19 en jaune. La pensée me glace le sang et je me dis que le pire aurait
20 déjà pu arriver mais je prends encore davantage conscience du danger
21 que court Marion. Notre communication est très difficile, elle me
22 demande de quitter sa vie, de la laisser tranquille, qu'elle est néfaste
23 et que c'est dans mon intérêt de la laisser en galère. Elle ne sait pas
24 que je suis plus têtu qu'elle. Et on n'abandonne pas sa famille, quand
25 bien même elle l'ait fait. Nous n'avons pas le même sang, ce qui, à
26 ce moment-là, semble même souhaitable (rires), mais nous avons la
27 même passion.

28 Le soir, nous arrivons enfin à échanger, je suis sur la place de la
29 gare sous la bruine, nous passons une heure au téléphone où je vais
30 monopoliser la parole, donner toute mon énergie dans un discours
31 enflammé, il vient des tripes. Je sais que pour accepter mon aide, il
32 faudra qu'elle lâche son sac d'orgueil pour attraper ma main, alors je
33 laisse d'abord tomber le mien pour montrer l'exemple. J'abandonne

1 toute forme de fierté pour gagner sa confiance et lui tendre mes deux
2 mains. Je lui avoue les secrets les plus sordides et embarrassants
3 de ma vie, lui parle de mes souffrances les plus profondes. Je veux
4 lui montrer que malgré ça, je suis aujourd'hui debout, plus fort
5 et fier que jamais et prêt à combattre à ses côtés. Je veux lui faire
6 prendre conscience que rien n'est perdu quoi qu'il se soit passé.
7 Je revois la scène, je suis seul sur cette place, j'ai l'impression de
8 donner une représentation théâtrale mais le drame est bien réel. J'ai
9 peur de la perdre. Au final, j'ai un sentiment mitigé, je me suis mis
10 émotionnellement à nu devant elle, je suis épuisé de ma « prestation »
11 et quelque part j'ai l'impression d'avoir parlé à un mur, de n'avoir
12 servi à rien, pourtant je sais que les mots resteront et qu'il fallait
13 passer par là pour gagner sa confiance.
14

15 Mardi 24 septembre 2019. J'ai enfin pu me reposer quelques heures
16 après trois nuits quasiment blanches et j'ai bien fait de reprendre
17 quelques forces car les 48 prochaines heures s'annoncent intenses,
18 bien au-delà d'une course cycliste. Un photographe était présent sur
19 la course dimanche et grâce à Facebook, je parviens à le retrouver
20 et obtenir de lui quelques clichés, il me dit qu'il a effectivement cru
21 comprendre que cette course allait bien au-delà du sport pour moi.
22 Les photos en question traduisent l'intensité de l'effort, celle d'une
23 nature hostile, son ciel noir et menaçant, elles montrent aussi un
24 visage déterminé puis plein d'émotions quand j'ai franchi la ligne,
25 en pleurs, poing droit fermé, serré et posé sur mon cœur. C'est cette
26 photo que je posterai sur le « mur » de Marion, accompagné d'un
27 petit texte.
28

29 « Parce que tu as du mal à entendre les mots, je t'offre une image
30 qui en vaut mille

31 Parce qu'une victoire ce n'est pas que gagner une course

32 Parce que ma course c'est vouloir te voir revivre
33

1 Parce que revivre c'est que ton cœur se remette en route, je te
2 partage le mien.

3 Parce que le mien se battra pour deux et contre tout. Reste forte. »
4

5 Marion prend progressivement plus de place dans mes écrits et
6 mon cœur. Je commence à me libérer d'une prison émotionnelle que
7 je n'aurais pas cherché à fuir s'il n'avait été question que de moi.
8 Là je sens que je me bats pour une cause plus grande que moi. Je
9 retrouve aussi l'adresse de mon vainqueur du dimanche, Anthony
10 Rodriguez, avec lequel j'échange quelques mots. Je m'aperçois qu'il
11 vient de gagner quatre courses consécutives dont celle que j'avais
12 gagnée en septembre dernier dans la banlieue d'Orléans. Bien beau
13 vainqueur que ce jeune junior, passé par plusieurs blessures en 2019,
14 lauréat d'un Bac S avec mention très bien trois mois plus tôt, fair-
15 play, un gars bien qui en a dans le bulbe.
16

17 Un mardi que je passe ensuite au téléphone avec Delphine, Olivier,
18 Claire, des contacts du cyclisme féminin et Philippe, coach mental,
19 spécialisé dans l'ultra, avec lequel je suis en communication quand
20 je vois plusieurs appels successifs de la maman de Marion. Je quitte
21 la communication pour la rappeler, elle est affolée, elle vient d'in-
22 tercepter une lettre de la banque, Marion aurait souscrit une assu-
23 rance vie obsèques, elle ne comprend pas bien, moi non plus mais
24 je devine à peu près l'idée... Je lui dis que je vais consulter l'avis
25 d'un spécialiste, que c'est trop important pour s'offrir le luxe de se
26 planter. Je lui dis aussi que je viens le lendemain soir chez eux, avec
27 Marion, avec Angélique, sa meilleure amie que je connais également.
28 Je rappelle brièvement Philippe, je lui parle du rendez-vous qui s'an-
29 nonce le lendemain, son importance. Je lui exprime mes besoins, me
30 libérer de mes blocages émotionnels. Point. Le cœur fera le reste,
31 je sais ce que j'aurai à dire et à faire, je prends ses conseils et son
32 discours, il y a une part irrationnelle dans ce qu'il dit, mais je prends
33

des notions. « Fluide », « laisse couler le naturel », « focus ». Ces
concepts suffiront.

3
4 Du coup, j'appelle Delphine par rapport à ce que m'a dit la maman
5 de Marion, on convient de chacun consulter un ami psychologue pour
6 savoir quoi faire. J'ai appelé Camille, une amie, ancienne cycliste,
7 avec laquelle j'ai eu une relation il y a quelques années, à une époque
8 où les blocages émotionnels étaient tellement ancrés en moi qu'il
9 m'était impossible de m'épanouir auprès d'une femme. Les réponses
10 sont unanimes, il faut la confronter à ce courrier le plus vite possible,
11 et le lendemain s'annonce de plus en plus comme un moment essen-
12 tiel. Mais avant de penser à demain, la soirée de ce mardi n'est pas
13 finie... Angélique, Marion et moi avons créé un groupe Messenger
14 pour échanger ensemble et cette nuit-là, Angélique et moi allons
15 comprendre que mes craintes sont fondées et que les éléments s'ad-
16 ditionnent... Marion évoque ses idées, l'avancement de ses projets,
17 les gens à inviter, les musiques pour la cérémonie.

18 Parallèlement Angélique et moi sommes au téléphone, évoquant
19 nos peurs, parlant de la journée du lendemain qui est déjà devenu
20 celle du jour, du jour J, entre-temps. Inquiet pour Marion, j'appelle
21 plusieurs fois ses parents dans la nuit.

22 Il y a tant d'inquiétude, même si je suis rassuré qu'elle garde le
23 contact.
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1
2
3
4
5 **MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2019 – UN GEYSER D'ÉMOTIONS**
6
7
8

9 Je sais déjà que cette journée sera essentielle, qu'il me faudra
10 donner le meilleur de moi-même. Je ne travaille de nouveau que le
11 matin, merci à la seconde salle d'être livrée avec du retard, peut-être
12 un autre signe du destin... J'arrive les yeux rougis par les larmes que
13 j'ai versées au réveil, inondant le sol de ma cuisine, épuisant mon
14 stock de kleenex. Je pleure davantage en trente minutes qu'en 34 ans,
15 la peur de perdre celle qui, mentalement, sportivement, est la plus
16 proche de moi.

17 Ce matin-là, je n'ai que des fidèles adhérents et je leur évoque la
18 situation. Ils ne me reconnaissent pas, ils m'ont vu des années comme
19 un homme fermé, souriant seulement comme un bourreau jouissant
20 de la souffrance de leurs corps. Depuis trois jours, ils découvrent une
21 autre facette, un homme sensible. D'ordinaire si secret, je n'ai pas
22 cherché à dissimuler ce qui se passait. Quand on m'a demandé deux
23 jours avant comment s'était passé mon week-end, j'ai rétorqué « j'ai
24 pris une grosse claque vendredi, c'est dur » en expliquant ce qui
25 s'était produit et qui était Marion. Il m'est de toute façon impossible
26 de masquer les émotions qui me traversent et me transpercent comme
27 la pointe d'une épée depuis un peu plus de 100 heures désormais.

28 Sur la dernière demi-heure du créneau, ils sont tous sur leur
29 appareil de cardio-training, je raconte les choses, un peu librement,
30 comme si j'étais dans un cabinet de psychologie. Eux me regardent
31 un peu émus, un peu hébétés, l'air de dire « c'est bien notre coach
32 qui parle ? », « a-t-on raté ça de lui toutes ces années ? ». Parmi eux,
33 Maria me connaît pourtant bien mieux que les autres, nous sommes

1 proches depuis les dix ans que je travaille ici mais elle me confiera ne
2 pas m'avoir reconnu non plus ce jour-là.

3 Avant de partir au combat, j'ai besoin de me vider le corps et
4 l'esprit, je fais une séance sur le tapis de course, je m'échauffe 5
5 minutes puis je pars de 13 km/h pour augmenter de 0,1 km/h chaque
6 minute, jusqu'à épuisement, une grosse demi-heure plus tard. Arnaud,
7 mon associé, arrivé entre-temps pour prendre la suite de la journée,
8 assiste à la fin de ma séance et aux minutes où je reste couché au
9 sol, cherchant à reprendre mon souffle, noyé sous ma transpiration,
10 le visage rougi par l'intensité de l'effort, la fatigue et l'émotion en
11 général.

12 Il a l'habitude de me voir exténué après mes séances de « muscu-
13 cardio » et de *home-trainer*, il sait également ce que représente cette
14 journée et découvre lui aussi une facette de moi qu'il n'avait jamais
15 vue, quand bien même il me connaît depuis quinze ans, à l'époque
16 où nous étions en formation, à l'époque où j'avais des muscles
17 freluquets et le visage poupon. Aujourd'hui j'affiche la face d'un
18 guerrier déterminé à ne rien lâcher, habité par l'œil du tigre.

19 Je rentre, je fais les derniers préparatifs, j'ai cinq questions à
20 mettre sur feuille, c'est un travail mutuel que j'ai proposé à Marion
21 la veille au soir, cinq questions libres à se poser à l'autre, sans tabou.
22 On brûlera nos réponses le cas échéant.

23 Mes parents m'envoient un message, j'ai dû seulement les croiser
24 brièvement le lundi après-midi, ils proposent de m'accompagner à
25 Orléans, d'aller se promener le temps que je passe avec Marion. Je
26 leur dis que cela peut être long, que je ne sais pas à quelle heure je vais
27 rentrer. J'hésite, non pas pour la fatigue que leur accompagnement
28 peut m'éviter mais surtout parce que leur présence en ce jour qui
29 s'annonce si important, peut aussi faire avancer les choses dans
30 ma relation avec eux. Je sais, que, de toute façon, ils n'auront pas
31 d'influence sur ce que je dois dire, sur ce que je dois faire, sur ce que
32 je dois être, je me sens prêt à faire abstraction de leur présence quand
33 il faudra tout donner.

1 Le voyage aller, nous parlons peu, mes parents ont peur de mon
2 engagement émotionnel. Ils connaissaient ma relation particulière
3 avec Marion mais ne pensaient pas que cela pouvait être à ce point,
4 avec cette intensité. Je leur avoue « je me suis préparé à l'idée de la
5 perdre, j'y vais pour ne pas que ça arrive ». En fait, j'ai besoin de
6 me dire que je pars non avec la peur de perdre mon amie, mais avec
7 la détermination de gagner, celle de lui donner de la force, de la vie.
8 Un état d'esprit qui m'apportera de la transcendance et non de la
9 panique.

10 Le rendez-vous est donné chez Angélique, à une vingtaine de
11 kilomètres du domicile des parents de Marion, laquelle doit arriver
12 pendant qu'Angélique sera partie chercher son fils à la crèche. Je
13 préviens mes parents que Marion sera sûrement en retard et qu'elle
14 attendra d'être sûre qu'Angélique soit revenue pour montrer son nez,
15 pour éviter de se retrouver seule avec moi, un pressentiment, une
16 certaine peur de me faire face, parce qu'elle ne m'a rien dit, peur
17 que « je lui en mette plein dans la tronche » comme elle aura écrit
18 dans ses réponses, toujours est-il qu'elle arrive effectivement environ
19 trente secondes après Angélique, curieux hasard. Je ne comprends
20 pas cette peur mais je dois faire avec cet obstacle.

21 Je découvre sans surprise une Marion abattue, le regard absent,
22 je souffre de la voir ainsi. On part s'asseoir discuter dans le canapé,
23 Marion entre Angélique et moi, nous essayons de la rassurer, d'in-
24 sister sur notre présence mais les mots et les émotions ont du mal à
25 sortir de sa bouche et de son corps. Elle se détend malgré tout un peu,
26 rassurée par ma bienveillance et mon ton calme, loin de celui quelque
27 peu fougueux et transcendant de lundi où son état me confirme que
28 j'avais été quelque peu maladroit.

29 Marion un peu détendue, Angélique va donner un bain à son
30 fils, qui jouira pour l'occasion d'un des bains les plus longs de son
31 existence. J'ai la chance d'avoir aussi une certaine complicité avec
32 Angélique, que je connais de longue date, bien avant Marion. Elle sait
33 que je désire avoir un long moment seul avec Marion dans lequel on

échange nos 5 questions à tour de rôle. Je lui avais demandé ce que
1 je représentais à ses yeux, ce qu'elle avait à me reprocher, ce qu'on
2 avait raté l'an dernier à l'arrêt de notre relation entraîneur-entraînée,
3 et ce qu'elle attendait de moi. Évidemment le manque de confiance
4 en elle et en l'avenir ressort mais une phrase me marque plus que les
5 autres « je te considère comme mon double », un point sur lequel
6 nous partageons le même ressenti. Non, je ne posais aucune question
7 sur sa culpabilité dans cette affaire. Elle m'a confirmé qu'elle voulait
8 revenir à la compétition donc en tant qu'entraîneur, j'aurai besoin
9 de savoir la vérité mais à cet instant, ce n'est pas une priorité, je lui
10 confirme que l'ami sera présent quoiqu'il se soit passé, qu'elle aura
11 juste besoin de dire la vérité le moment venu, lui laissant entendre
12 que je devinais sa culpabilité.
13
14

15 J'avais répondu à ses questions avec la plus grande sincérité.
16 « Oui Marion, je crois en toi, je crois que cette expérience peut te
17 faire devenir une meilleure personne et une sportive plus accomplie,
18 que cette épreuve, la plus dure, te permettra de casser tous les murs
19 que tu avais construits. Un jour tu partageras ton histoire, un jour tu
20 inspireras. Peut-être écriras-tu un livre... – sans rien connaître de son
21 histoire, j'avais déjà l'intuition qu'elle était singulière –. Oublie la
22 petite fille que tu étais, elle vient de mourir. Laisse naître la femme. »

23 Je lui offre aussi un livre, celui que j'ai lu il y a un mois jour pour
24 jour, pour mon anniversaire « Ma deuxième vie commence quand je
25 comprends qu'on en a qu'une », il m'a beaucoup aidé à comprendre
26 les choses, à avancer, il va m'aider dans ce que j'ai en tête pour
27 Marion les prochaines semaines. En deuxième de couverture, je lui
28 ai aussi glissé un mot « un jour tu accompagneras quelqu'un comme
29 je vais t'accompagner à partir d'aujourd'hui », comme une promesse
30 écrite aussi que je n'allais plus la lâcher, que j'allais m'accrocher à sa
31 détresse comme une sangsue. Les craintes du début se sont apaisées
32 et progressivement je sens que Marion est rassurée par mes inten-
33 tions, que je ne suis pas là pour la juger mais pour l'aider.

1 Il est désormais l'heure de partir chez ses parents, nous sortons de
2 chez Angélique. Marion est touchée de voir que mes parents attendent
3 depuis plus de deux heures dans la voiture, qu'ils nous attendent nous,
4 qu'ils l'attendent elle ; ils ont eu l'occasion de la voir régulièrement,
5 en 2017 pour un événement sur Paris puis sur un week-end complet à
6 la Haute Route Ventoux en octobre de la même année et dans le Berry
7 en août 2018 où tous les quatre nous avons partagé une location.
8 Marion est la personne de mon entourage qui connaît, et de loin, le
9 mieux mes parents, moi qui ai tendance à cloisonner les facettes de
10 ma vie, à laisser mes parents à l'écart de ma vie sociale.

11 Je monte avec Marion qui conduit à vive allure vers chez ses
12 parents où nous arrivons à la nuit déjà tombée. Pendant que son père
13 est parti chercher des pizzas, je m'entretiens encore avec Marion,
14 « ceux qui sont là ce soir, ils sont là, ils ne te lâcheront pas ». Cette
15 soirée est pour elle ; son meilleur ami, sa meilleure amie, nous sommes
16 là devant ses parents et les miens, à lui promettre qu'on sera là avec
17 tout notre soutien, on lui chante qu'elle va s'en sortir et se battre,
18 quelques sourires arrivent à pointer de temps en temps, ils illuminent
19 la soirée de chacun des convives. La soirée passe, j'observe beaucoup
20 les parents de Marion ; Angélique, elle, observe plutôt les miens. Je
21 me place en leader, l'émotion est très forte. Dans des moments plus
22 légers, je prends Angélique dans les bras, elle est « mon éponge »,
23 celle de ma surcharge émotionnelle. J'arrive à exprimer tout ce que
24 j'avais envisagé, à faire passer tous les messages que j'avais en tête
25 sous le regard ému de chacun.

26 Arrive bientôt le moment où il va falloir aborder le sujet le plus
27 fort, nos inquiétudes par rapport au projet de Marion. Mes parents,
28 certes tenus au courant, n'ont pas leur place et le mot de passe
29 d'aller chercher ma pochette dans la voiture nous laisse tous les 5,
30 Angélique, Marion, ses parents et moi. On se regroupe, plus proches
31 encore que le reste de la soirée, Marion est en bout de table, sa mère
32 et son père à sa droite, Angélique et moi à sa gauche, je fais un signe
33 à Patricia, sa mère, d'aller chercher la lettre reçue la veille. Elle la

1 jette précipitamment sur la table et veut aborder le sujet de suite, je
2 mets l'avant-bras sur celle-ci et demande à sa mère de me laisser
3 faire. « Marion, nous sommes inquiets pour toi, tu sais, il y a eu la
4 discussion cette nuit avec Angélique et quelques heures plus tôt, il
5 y a cette lettre que ta maman a lue, qui dit que tu as entrepris des
6 démarches auprès de la banque, nous savons que tu vas mal, on ne
7 veut pas te perdre ». Marion commence à nier au sujet de la lettre,
8 disant que ce n'est qu'un projet mais les preuves sont là, le contrat
9 est signé et validé, on lui demande la date, le 17, antérieure à la date
10 où son contrôle a été rendu publique. Sa mère laisse alors parler son
11 émotion, ses peurs, ses pleurs et Marion comprend que ses parents
12 ont eux aussi pris conscience de son mal, qu'elle les fait souffrir et sa
13 mère en particulier, les larmes commencent à couler. On se regroupe
14 tous autour de Marion pour former un cercle solide, inébranlable et
15 on la prend ensuite chacun tour à tour dans nos bras. On laisse passer
16 un peu ces moments d'émotions et je vais chercher mes parents,
17 ils cherchent en vain ma pochette depuis vingt minutes, ils ne l'ont
18 toujours pas trouvée, en réalité elle était sur la table de la cuisine, que
19 je peux être distrait... Merci à eux d'avoir joué le jeu.

20 Au moment où l'on revient dans la maison, il y a une étreinte
21 forte entre Marion et son père, une image qui fait plaisir, surtout sans
22 être à l'initiative de ce moment spontané d'amour entre un père et
23 sa fille. Pourtant les émotions ne sont pas finies. Je fais asseoir toute
24 l'assemblée au moment du café et vais me retrousser les manches,
25 au sens propre comme au figuré. Je ravale ma salive pour parler, mes
26 yeux dans ceux de Marion, alternativement dans ceux de ses parents
27 et des miens. « Tu sais Marion, je sais ce que c'est d'avoir envie de
28 mourir, de ne plus sentir d'espoir, d'être au bout du rouleau, de ne
29 plus voir de lumière autour de moi », et, montrant mon avant-bras
30 gauche balaféré de dix points de suture : « Voilà ce bras, auquel j'ai
31 mis un coup de lame un soir de déprime, ce qui a été ma blessure,
32 ma faiblesse, et ce pendant de longs mois, de longues années, que je
33 voulais cacher puis avec le temps que j'ai accepté, qui ne me faisait

1 plus rien. Aujourd'hui je comprends cette souffrance que j'ai endurée,
2 ce soir elle a un sens, celui d'être là, à te parler avec tout mon cœur
3 parce que j'assume cette blessure. Ce soir je la revendique même,
4 elle me fait te dire de ne rien lâcher, de croire en toi, en l'avenir.
5 Un jour, cette blessure que tu as aujourd'hui fera de toi une femme
6 bien plus forte, elle te fera peut-être sauver des vies, transmettre un
7 message aussi. Je suis là devant toi, tes parents, les miens, ton amie.
8 Oui la force de cette blessure fait que je suis là plus fort que jamais
9 car je sais ce que c'est d'avoir été faible et fragile, qu'une faiblesse
10 peut devenir force. Ne lâche rien, crois en toi ! »

11 Ce cœur qui a souffert, ce soir je le sens fort car il doit battre
12 pour deux. J'ai l'impression de m'arracher le cœur, de le sortir de ma
13 poitrine pour le poser dans la sienne, pour lui donner cette envie de
14 vivre qui bat désormais plus fort que jamais en moi, qui semble s'être
15 éteint en elle. Je veux lui transmettre cette force que je ressens en
16 moi, cette vision que la vie vaut le coup d'être vécue, ce courage de
17 se battre, de se relever et d'avancer, qu'elle ne sera pas seule, que je
18 lui tiendrai la main, que sa famille, ses amis seront là pour l'épauler.

19 L'émotion est sur tous les visages, c'est l'instant où je sens en moi
20 l'émotion la plus forte, la réelle sensation de revivre, peut-être même
21 celle de naître. Me revient une pensée que j'avais envoyée à ma mère
22 le matin même, pour la rassurer de mon surinvestissement, des peurs
23 des conséquences de celui-ci.

24 « Tu sais il y a la fragilité, qui fait qu'une chose se casse quand
25 on lui tape dessus, la robustesse qui fait qu'une chose ne se déforme
26 pas et résiste aux épreuves de la vie et puis il y a « l'anti fragilité »,
27 qui fait que les coups qu'on peut recevoir nous renforcent, que plus
28 la vie tape, plus on prend l'énergie des épreuves que l'on traverse et
29 plus on devient fort ».

30 Je termine et on se réunit tous dans les bras les uns des autres.

31 Il va être l'heure de partir, je fais une dernière grosse accolade au
32 père de Marion en particulier, en lui recommandant de bien veiller
33 sur sa fille que je ne lâcherai pas, une promesse entre hommes. Je

1 prends Marion dans mes bras, elle me dit merci et je sens beaucoup
2 d'émotion. Je rejoins mes parents dans la voiture, mon père est déjà
3 sur le siège arrière et ma mère au volant, je les sors chacun leur tour
4 pour les prendre dans mes bras, une scène trop rare dans ma vie.

5 Nous prenons la route du retour, dans un silence assourdissant. À
6 ce moment-là mes parents sont sous le choc et moi dans mes pensées.

7 Au bout d'une petite demi-heure, je prends la parole par ces mots.

8 « Vous savez ce soir, j'ai touché le 10/10 de mon état de conscience,
9 de mon état émotionnel, et je ne sais pas si ça se reproduira un jour ».

10 Nous échangeons sur le passé, sur notre relation, sur mes troubles
11 du comportement alimentaire, sur mon attitude vis-à-vis d'eux, sur
12 le fait de ne pas avoir su réagir. Il y a un peu des parents de Marion
13 en eux, un peu de moi en Marion, un point qui m'a sauté à l'esprit
14 dès le dimanche, voyant notre relation parents-enfants comme les
15 miroirs l'un de l'autre, ce qui m'a permis d'agir ce soir, ayant identi-
16 fié ce qu'il m'avait manqué, une partie de ce qui avait provoqué ma
17 chute. On se pardonne un peu mutuellement, on se promet d'aborder
18 les sujets sensibles dans les semaines ou les mois qui viennent. Cet
19 échange est sans doute celui que j'espérais en acceptant leur présence
20 à mes côtés ce soir.

21 Ma mère exprime aussi son soulagement « ce soir, on est vraiment
22 rassurés, en mai, j'avais vraiment eu peur pour toi ». Je ne pensais
23 pas qu'elle avait perçu ce mal. Ce soir, j'étais en tout cas bien loin de
24 l'agonie que j'avais traversée ces huit semaines entre le 15 mars et
25 le 11 mai. Il est possible d'évoluer et j'espère que mon amie en aura
26 aussi pris conscience ce soir.

27 Je demande à mes parents de me déposer au bout de ma rue,
28 histoire de faire 300 mètres à pied, de dégourdir autant les jambes
29 que la tête et le cœur.

30 Je passe devant une vitrine, devant laquelle je m'arrête et je me
31 regarde un moment, dans les yeux, avec bien-être et compassion, une
32 petite moue « admirative » et deux ou trois hochements de tête où je
33 me dis, d'un petit air de quelqu'un qui a revu son jugement : « tu es

1 quand même un mec bien ». Pour la première fois de ma vie, je m'ac- 1
2 cepte, je m'admire... Merci Marion, je te dois ce moment. 2

3 Je remonte chez moi, le sentiment du devoir accompli, le cœur 3
4 plus libre et léger. Il est déjà 2 h 30 du matin et inutile de dire qu'il me 4
5 sera impossible de dormir, je n'irai même pas me coucher, écrivant 5
6 quelques pages, comme pour immortaliser cette soirée mémorable. 6

7 La vie m'a fait un cadeau ce soir, à moi de la lui rendre. J'en 7
8 offre justement un le lendemain matin à mes trois fidèles adhérents 8
9 avec qui je me suis entretenu la veille, je leur envoie mon texte du 9
10 18 juillet « les dix commandements ». Je décide de le laisser à Arnaud 10
11 également, sur le bureau, avec une petite note « je suis fier, hier j'ai 11
12 réussi à les appliquer tous ». 12

13 Tous vont découvrir à cette occasion que je m'improvise écrivain 13
14 à mes heures perdues. 14

15 À jamais ce jour du 25 septembre restera gravé dans mes mémoires. 15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

D.P. UN – FRAGILITÉ, ROBUSTESSE ET ANTIFRAGILITÉ

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

(Au travers de ces « articles », des leçons de développement ou comment des différentes expériences rencontrées, je vais tirer un apprentissage de vie)

J'avais entendu ce concept d'antifragilité, développé par Nassim Taleb, il y a tout juste un mois, en rentrant de vacances, et il m'avait marqué. C'était pourtant assez simple, le moins, le neutre, le plus.

Et cette soirée, il avait vraiment pris tout son sens et j'avais pu le vivre et le mettre en pratique concrètement.

« Le problème n'est pas le problème, c'est ton attitude face à lui »

La fragilité c'est de recevoir une brique et de se briser.

C'est subir une épreuve et la laisser nous détruire.

C'est se briser et s'effondrer sur soi-même. C'est se comporter en victime, accuser le monde entier, la vie de ce qui nous arrive. C'est ôter toute responsabilité à son destin. C'est faire de sa carapace une prison.

C'est résister à la douleur pour en faire souffrance.

La robustesse, c'est recevoir une brique et l'arrêter.

C'est accepter l'épreuve et cesser d'être victime.

C'est prendre la responsabilité de nos actions et de ses conséquences ou accepter ce qui nous arrive. C'est lâcher prise sur ce qu'on ne contrôle pas et par essence, ce qu'on ne maîtrise pas. C'est prendre la douleur mais lâcher notre résistance pour enlever la souffrance.

1 *L'antifragilité, c'est recevoir une brique et la prendre comme*
2 *matière de construction, dont tu peux au demeurant faire un pont, ou*
3 *faire un mur...*

4 *C'est dépasser le stade de l'acceptation mais c'est faire force des*
5 *épreuves rencontrées pour les exploiter, tirer profit de ses échecs et*
6 *de ses doutes pour devenir une force plus grande.*

7 *C'est utiliser le mal pour en faire le bien, c'est prendre la haine*
8 *pour en faire de l'amour car « Jamais la haine ne cesse par la haine »*
9 *(Bouddha).*

10
11 *L'antifragilité, c'est la résilience et même au-delà, c'est*
12 *transformer les épreuves et les doutes en force motrice.*

13 *C'est tomber et repartir avec plus d'expérience, de force et d'envie.*
14 *C'est l'œuf qui se brise de l'intérieur, marquant le début de la vie.*

15
16 *Ces trois stades, ce ne sont pas des personnes différentes, c'est*
17 *une même personne à différents stades de son développement, de son*
18 *degré de maturité.*

19 *Nous passons tous, plus ou moins, plus ou moins vite par ces*
20 *stades.*

21 *Cette personne, c'est moi, c'est toi, ce peut être n'importe qui mais*
22 *ça ne vient pas tout seul d'un claquement de doigts, cela demande de*
23 *la patience, cela demande du travail, d'accepter ses douleurs, son*
24 *parcours, de ne pas ressasser ses erreurs et d'avancer vers des hori-*
25 *zons plus lumineux. C'est chaque jour mieux se comprendre, mieux*
26 *se connaître, redéfinir son identité, c'est partir de ce que l'on est*
27 *pour aller vers qui l'on veut être...*

28 *Le chemin, c'est cette différence, ce trajet que l'on a à accom-*
29 *plir, ce soir je l'avais accompli, cette blessure, encore présente il y a*
30 *quatre mois et qui devenait mon glaive, qui me donnait la valeur de*
31 *la vie que je transmettais à mon amie ce soir-là.*

32 *Il y avait aussi dans ce concept un beau parallèle entre la vie et*
33 *le sport, les épreuves de la vie sont comme un entraînement intense,*

1 *elles permettent de progresser en adaptant et en améliorant notre*
2 *esprit comme le stress généré par une séance de sport sur l'orga-*
3 *nisme améliore notre forme.*

4 *Avec le même parallèle, une charge d'entraînement trop forte, un*
5 *choc émotionnel mal digéré peuvent nous conduire en surentraîne-*
6 *ment ou en dépression.*

7 *Je m'étais parfaitement préparé, physiquement et mentalement,*
8 *à l'épreuve qui, ce soir, prenait l'apparence de Jeux Olympiques*
9 *et j'avais réalisé un accomplissement qui valait bien plus qu'une*
10 *médaille d'or. J'avais aidé mon amie à reprendre goût à la vie, à lui*
11 *faire prendre conscience qu'elle avait une famille autour d'elle, une*
12 *famille au sens large, qui l'aimait et qui la soutiendrait sans faille.*

13
14
15
16 *Après tant d'émotions en six jours, mon corps vacille et je souffre*
17 *des psoas, ces muscles de la hanche auxquels on attribue d'être ceux*
18 *de l'âme et des émotions, un état révélateur de la connexion qu'il*
19 *peut exister entre le corps et l'esprit. « Ne laisse pas ton corps ou ton*
20 *esprit te tourmenter trop longtemps ou son alter ego viendra accom-*
21 *pagner sa douleur. »*

22 *Je revois Marion dès le lendemain, elle a rendez-vous chez*
23 *l'avocat, au sortir duquel nous déjeunons ensemble. Je l'aide à rédiger*
24 *le communiqué dans lequel elle clame son innocence. Un acte que je*
25 *regrette et que je fais à l'encontre de ce que me dicte ma raison mais*
26 *je veux lui montrer mon soutien. C'est l'une des très rares fois où je*
27 *vais mentir à moi-même sur cette période, j'avais laissé parler mon*
28 *cœur au détriment de la tête.*

29 *Avant son départ, nous échangeons plus sereinement, l'onde de*
30 *choc de l'exposition médiatique est passée, bien d'autres épreuves se*
31 *dressent devant elle, devant nous car elle n'est plus seule désormais.*
32 *Dès le lundi, j'essaierai de l'accompagner mentalement au mieux*
33 *vers la rédemption. Je ferme les yeux et souffle longuement, un très*

1 long chemin va débiter pour moi également, comme un col hors
2 catégorie à gravir mais la foi habite maintenant mon cœur.

3 J'ai d'ailleurs pris rendez-vous en urgence avec ma coach Claire
4 pour un débriefing. En quatre ans j'ai beaucoup avancé à ses côtés.
5 Comprendre les choses, relativiser mon mal-être, avancer. À peine
6 assis sur ma chaise, je lui dis « Claire, à partir de maintenant on se
7 tutoie », comme pour casser les barrières que je dressais encore,
8 comme pour me mettre moi-même dans la « coach attitude ». Je
9 raconte l'histoire de ces huit derniers jours, comme je le fais ici et
10 maintenant avec toi. Elle est abasourdie et stupéfaite, tant de l'histoire
11 que de ma réaction, de tout ce que ça a pu réveiller et révéler en moi.
12 Elle est émue aussi, je suis un des patients qu'elle suit depuis le plus
13 longtemps, il manquait un déclic dans ma vie, un tour de clé qui
14 ouvre la porte aux émotions, à l'épanouissement. Il est venu par la
15 souffrance d'un être cher, à laquelle je me suis identifié, pour qui j'ai
16 eu peur, pour qui je ressens une profonde affection. En fait, je pense
17 que j'étais simplement prêt, mais je ne le savais pas.

18 Nous sommes tous prêts quelque part, à affronter les grandes
19 épreuves de la vie, mais parfois nous ne sommes pas conscients de
20 notre force, de notre capacité à mobiliser nos ressources intérieures,
21 jusqu'à ce qu'être fort soit la seule option.

22 Nous faisons toujours un feed-back sur trois points essentiels
23 avec Claire, l'image de moi, l'estime de moi, ma confiance. Mes
24 notes n'atteignaient habituellement que très rarement la moyenne
25 et ce soir-là je tutoie l'excellence, flirtant même avec le 10 niveau
26 confiance. Le cancre est devenu l'élève qui brille lors de l'examen le
27 plus important, celui de la vie.
28
29
30
31
32
33

D.P. DEUX – UNE ÉVOLUTION EN TROIS ÉTAPES

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
*Quatre ans, concomitants à mon suivi avec Claire, poser les
maux, débroussailler un terrain émotionnel en jachère, comprendre
les blocages, mettre des mots sur les émotions, poser les bases d'une
pyramide qu'on nommerait évolution, peut-être seulement 10 % du
résultat final, des progrès finalement peu palpables, du moins de mon
point de vue mais sans ce travail de longue haleine, sans doute rien
de la suite n'aurait été possible. On se construit comme on construit
une maison, plus les bases sont solides, plus on peut espérer une
belle construction.*

18
19
20
21
22
23
24
25
*Quatre mois, du 12 mai au 19 septembre, prendre confiance, me
trouver, des centaines d'heures de travail personnel, des dizaines de
pages d'écriture, des textes qui donnent du sens à ma vie, des peurs
que j'affronte et qui sautent les unes après les autres, un parcours
de vie avec Merryl, comme un examen blanc pour ce qui allait m'ar-
river, une philosophie qui change progressivement, j'ose m'assumer
avec mes textes, je trouve ma place et mon équilibre pour peut-être
30 % du résultat final.*

26
27
28
29
30
31
32
33
*Quatre jours, du 22 au 25 septembre, un tremblement de terre
comme détonation naît une éruption, un geyser d'émotions, une
explosion et tout remonte à la surface, le réveil de l'instinct animal,
mon curseur en zone rouge, j'ose faire appel aux autres, j'ose me
livrer, mettre mes émotions et mes souffrances à nu, la peur de perdre
celle que je considérais déjà comme mon double, comme une partie
de moi, ressentir sa souffrance, peut-être parce que je m'identifiais à*

1 *elle, parce que j'avais senti qu'elle était allée encore au-delà de moi*
2 *dans l'autodestruction.*

3 *Et pourtant, cette évolution, toutes ces étapes franchies, j'ai bien*
4 *conscience que ce n'est pas une fin en soi mais seulement le prologue*
5 *d'une nouvelle aventure, plus grande encore.*

6 *Là où un voyage se termine, un autre est sur le point de commencer.*
7 *Je m'étais enfin rencontré et j'allais pouvoir explorer un monde*
8 *nouveau.*

10
11 Le 12 mai à midi, tu m'aurais raconté les quatre mois suivants, je
12 t'aurais ri au nez. Le 20 septembre à midi, tu m'aurais raconté ces six
13 jours, je t'aurais pris pour un fou. Et pourtant telles avaient été ma vie
14 et mon aventure. Ne jamais dire que c'est impossible.

15
16 Mon marathon émotionnel n'est pas fini. Après une étreinte
17 amicale pleine d'émotion avec Claire et un long échange téléphonique
18 avec Delphine où nous discutons de notre travail sur les prochaines
19 semaines, je pars rejoindre mes parents pour partager un moment
20 ensemble. Je suis à peine assis dans le canapé, infusion à la main,
21 mes parents debout devant leurs fauteuils, que je leur pose une simple
22 question pour ouvrir l'échange : « vous m'imaginiez pouvoir être
23 comme ça ? » au sujet de mon attitude du mercredi soir. Mes parents
24 s'assoient en même temps comme un seul homme. Ils secouent la
25 tête négativement. Ce mercredi-là ils ont sans doute découvert leur
26 fils, l'autre visage de l'être fermé et souvent froid qu'ils pouvaient
27 connaître. S'ensuit une discussion à bâtons rompus où l'on échange
28 sur nos souffrances passées, sur nos ressentis par rapport à ma
29 jeunesse, ma pratique sportive, avec des paroles de mon père « Tu
30 sais, à partir du moment où je t'ai vu souffrir, à commencer à te tuer
31 à petit feu avec l'alimentation, puis quand tu t'es ouvert les veines,
32 la magie du sport a commencé à disparaître dans mes yeux et j'ai
33 commencé à ne plus aimer ça ».

1 Quelque part, le même sentiment commence à naître en moi avec
2 cette affaire et les conséquences des dérives du sport. Marion ne m'a
3 pas encore expliqué les causes qui l'ont poussé à ce geste, l'engrenage
4 fatal mais je devine déjà que l'enjeu avait pris le pas sur le jeu et la
5 pression le pas sur le plaisir, qu'il y avait un profond mal-être. Entre
6 mars et mai, j'avais quelque part suivi le même chemin mais mon
7 corps avait lâché avant la tête, un corps qui en avait plein le dos.
8 J'avais perdu aussi le sens du plaisir. J'allais mal, mais pas aussi mal
9 qu'elle. Elle avait dévalé une pente que j'avais su remonter, mètre
10 après mètre comme si je savais que j'allais devoir lui tendre la main.
11 Comme si le destin était écrit.

12 Un moment intense d'échange avec mes parents, la raison pour
13 laquelle j'avais accepté, voire souhaité leur présence ce mercredi à
14 mes côtés, qu'on puisse casser ce manque de communication entre
15 nous, je voulais du changement et je n'avais plus peur d'être le vrai
16 moi-même, celui que je venais de leur montrer.

1
2
3
4
5 **D.P. TROIS – UN VOL AU-DESSUS DE LA PEUR**
6
7
8

9 *La vie est une question de perspectives, regarde-t-on nos problèmes*
10 *en levant les yeux au ciel, en face ou les regardons-nous de haut...*

11 *La peur est une donnée universelle. Qui dit qu'il n'a jamais eu*
12 *peur est soit un menteur, soit une personne bien peu éclairée.*

13 *Initialement, elle est une bonne chose, chez nos ancêtres elle était*
14 *même affaire de survie. Le danger, un prédateur par exemple, suscite*
15 *une émotion, la peur, qui elle-même suscite une réaction, la fuite ou*
16 *le combat, s'écarter du danger ou l'affronter.*

17 *Dans nos sociétés occidentales modernes, bien peu de choses*
18 *peuvent susciter objectivement ce type de peur. Nous avons été bercés*
19 *dans un confort qui fait que la peur dans ce sens primaire a souvent*
20 *disparu.*

21 *Alors d'autres peurs sont nées, des peurs que nous avons créées*
22 *de toutes pièces : la peur de décevoir, la peur du jugement, la peur*
23 *de perdre nos acquis : nous avons beaucoup mais sommes-nous ce*
24 *que nous voulons être ? Qu'est ce qui nous empêche de le devenir ou*
25 *simplement même de s'en rapprocher ?*

26 *Ai-je peur de quelque chose que je peux contrôler ou de*
27 *l'incontrôlable ? À quoi bon avoir peur de la mort ? Elle arrivera un*
28 *jour. À quoi bon avoir peur de la vie ? Je ne l'ai pas choisie.*

29 *Là encore, l'acceptation et son pouvoir, accepter ce qui est.*

30 *Pourquoi alors la peur est-elle ce frein pour tant d'entre nous ?*

31 *Souvent la réponse se trouve dans un cercle ou un rectangle de*
32 *verre, notre miroir...*

33 *Quel regard face à nos peurs ?*

1 *Nous pouvons les regarder comme des montagnes infranchissables,*
2 *en se sentant petit face à elles, et se dire, elles sont plus grandes que*
3 *moi, je ne parviendrai pas à les briser, à les franchir.*

4 *Nous pouvons les regarder de face et lutter face à elles.*

5 *Et puis, j'ai eu cette chance de rencontrer ce moment de devoir*
6 *faire face à une peur plus grande et palpable que toutes les petites*
7 *peurs anodines qui pourrissaient mon quotidien. La peur de perdre*
8 *un être cher. Et je prenais conscience d'avoir un rôle à jouer, une*
9 *chance à explorer. Je choisissais d'être acteur.*

10 *J'avais trouvé mon pourquoi, le pourquoi de mon changement,*
11 *plus fort que ma volonté, plus fort que les motivations matérielles ou*
12 *financières.*

13 *« Si ton pourquoi a une âme, ton comment aura des jambes » :*
14 *tu es devenue ma mission et tu m'as donné l'énergie de lutter, une*
15 *énergie bien plus forte que toutes mes peurs.*

16 *Grâce à toi, j'ai trouvé mon combat, un sens, une raison, plus*
17 *forte que mes peurs et mes croyances et tu as mobilisé mon cœur, mon*
18 *âme, mes tripes.*

19 *Et en me grandissant ainsi, j'ai pris de la hauteur, et ce qui me*
20 *paraissait être montagne n'était en fait pas plus grand qu'une fourmi,*
21 *je ne regardais pas l'obstacle du bon angle, ni avec le bon regard et*
22 *je me rendais compte que j'étais effrayé par une chose insignifiante.*

23 *Beaucoup croyaient que je faisais preuve de folie, mais je trouvais*
24 *en réalité la raison.*

25 *Je ne dirais pas que je n'avais plus peur, la peur de ne pas être*
26 *à la hauteur tant bien même j'avais souvent su l'être, la peur de*
27 *m'engager tant bien même j'avais toujours suivi ma mission, la peur*
28 *de ne pas être libre qui était elle-même la prison la plus sécurisée.*

29 *Il me restait la peur de regretter, alors j'agissais. Je prenais enfin*
30 *le rôle principal du film de ma vie.*

1 Samedi 28 septembre, je pourrais rester tranquillement chez moi
2 à récupérer mais j'ai jeté un œil furtif à la météo et à l'agenda des
3 courses cyclistes du week-end, en toute innocence... Le hasard de
4 mes recherches m'emmène loin, jusqu'au Hainaut belge, cette terre
5 de cyclisme, à Blaton, là même où tout a recommencé le samedi
6 18 mai dernier, à peine plus de quatre mois plus tôt, une infinité à
7 l'échelle de l'humanité, une infinité à l'échelle de mes émotions. Il
8 est 7 heures, je suis réveillé, motivé, sans pression, ce ne sera que
9 du bonus. Un café serré et c'est parti pour 300 km de route, aller
10 simple, pour aller batailler dans le vent d'ouest Quiévrain. D'entrée,
11 une bordure se crée, en réalité je suis moi-même à l'initiative de ce
12 coup de Trafalgar, vent de côté deux bornes durant le long du canal,
13 jouant avec les locaux au jeu qu'ils maîtrisent le mieux, jouer avec
14 Eole, le dompter, faire mal aux autres, ne leur laisser aucune trêve,
15 aucun répit, c'est parti pour 80 km d'échappée à dix coureurs.

16 Je me sens invincible, posé et calme comme jamais, 43,5 km/h
17 de moyenne malgré un long faux plat de 1 km sur ce parcours qui
18 développe 4,6 km à faire 18 fois. Au rythme de l'échappée, dans
19 laquelle, comme si souvent, je donne l'impulsion, doublant mes
20 relais tant en longueur qu'en quantité, je pourrais tenir sûrement des
21 heures... Mais dans le *money time*, au moment de transformer l'essai,
22 le ballon de ma puissance se dégonfle comme une baudruche. Je reste
23 planté, incapable d'accélérer quand les soubresauts secouent ce petit
24 groupe d'intrépides, je garde un rythme soutenu, presque à revenir
25 sur mes devanciers, disséminés un à un par le vent et le rythme
26 échevelé. Je finis 9^e sous le déluge naissant, satisfait d'avoir donné
27 tout ce qu'il me restait. Je rentre à vive allure au Trafic stationné loin
28 de l'agitation de la ligne d'arrivée pour éviter de me mouiller jusqu'à
29 l'os, un moment pour souffler avant de tourner une petite vidéo en
30 direct partagée sur les réseaux sociaux, une fois n'est pas coutume,
31 afin d'exprimer mes émotions et la satisfaction d'une victoire sur
32 moi-même. Je m'éloigne de plus en plus du besoin du résultat brut. Ma
33 satisfaction vient de ma perception, mon plaisir vient de l'intérieur.

1 Un retour en s'arrêtant sur une aire ou deux, poser quelques lignes
2 éparses sur un cahier qui traîne par-là, me gonfrer aussi, encore et
3 toujours, car ce trop-plein émotionnel qui succède progressivement au
4 vide, n'a pas raison de mes crises. Un voyage retour comme souvent
5 synonyme de pensées multiples, sur le présent, le passé, l'avenir. Le
6 besoin de faire le point et de prendre du recul sur ce que je suis en
7 train d'expérimenter.

8 Dimanche 29 septembre, dixième jour. Une petite heure de *home-*
9 *trainer* pour transpirer aux premières lueurs du jour puis un grand
10 rangement, cela fait dix jours que je suis orienté sur une tâche et les
11 obligations du quotidien ont été reléguées au second plan. Je tombe
12 d'ailleurs par hasard sur ma *to-do-list* du 20 septembre, recouverte
13 d'une pile de dossiers, elle-même recouverte d'une assiette sale.
14 Moi qui aime maintenir l'ordre chez moi, j'ai été dépassé par les
15 événements. Après avoir redonné de l'éclat à mon appartement, je
16 vais manger chez mes parents. Nous nous sommes quittés fâchés,
17 enfin je les ai quittés fâché la veille, je ne me rappelle plus pour
18 quelle raison, sans doute avaient-ils encore dû en faire trop, plus que
19 je n'avais demandé, plus que je ne pouvais recevoir. Je relativise
20 néanmoins davantage, même si appliquer mes dix commandements
21 est encore un trop grand challenge au quotidien.

22 La télévision en fond sonore pour les championnats du monde sur
23 route qui se déroulent au Royaume-Uni sous un temps exécrable,
24 grosso modo le même qui règne à Paris, je rédige un premier courriel,
25 depuis le formulaire de contact du site, à l'AFLD (Agence Française
26 de Lutte contre le Dopage) pour dénoncer le manque de suivi des
27 sportifs contrôlés, qu'un accompagnement psychologique est
28 nécessaire pour éviter un jour un drame. Dans ce courrier, je sollicite
29 des contrôles à mon encontre, que je suis prêt à payer de ma propre
30 poche, précisant ma situation de sportif et d'entraîneur de Marion,
31 sans mentionner son nom.

32 Je n'aurai jamais de réponse, malgré quatre relances, par mail, par
33 téléphone et y compris en courrier recommandé... Un scandale! Je

1 crois que le terme lutte contre le dopage doit inclure l'indispensable
2 répression, mais aussi la prévention, en amont des pratiques dopantes,
3 en aval aussi. Les cas de Gaumont, Pantani, Vandembroucke et Jimenez
4 semblent ne pas avoir incité les instances à agir, laissant souvent les
5 sportifs déçus en détresse, seuls face à leur descente aux enfers. Il y
6 avait dans cette absence de réponse de la non-assistance à personne
7 en danger, quand bien même le message délivré est alarmant et rien
8 ne sera fait les mois suivants. Des instances détachées de la réalité du
9 terrain, des problèmes que j'ai déjà maintes fois rencontrés avec la
10 fédération de cyclisme. Je m'étais investi dans le cyclisme féminin
11 et le cyclisme sur piste mais j'avais arrêté face à trop de déceptions
12 et de contraintes, face au manque de soutien. Pendant quatre ans
13 j'avais essayé de mettre en liaison les différents organisateurs des
14 vélodromes pour l'harmonisation du calendrier hivernal, j'avais
15 souvent entendu dire que ce n'était pas mon rôle. Quand j'en ai la
16 possibilité, cela reste un plaisir de donner un petit coup de main,
17 pour organiser des déplacements collectifs par exemple, mais je ne
18 souhaite plus m'engager et m'investir à titre officiel.

19 Après ce message, je prends aussi le temps d'écrire sur mes
20 émotions, sur ce que je viens de vivre et de ressentir. Ces dix jours
21 méritent bien un texte, deux mots se dégagent, « naissance » comme
22 celle de l'homme que je suis, que je deviens et « intense », comme
23 ce que mes émotions me disent, comme le premier mot qui me vient
24 pour définir l'expérience. J'ai laissé s'exprimer mes émotions qui
25 m'ont parlé comme jamais, je m'attelle à ce qui est à ce moment-là
26 mon texte le plus fort, mais il ne gardera ce titre qu'à peine trois
27 jours...

28 29 **Texte « UN HOMME EST NÉ », voir page 377**

30
31 Ai-je besoin de le commenter? Il traduit tout ce que ces 10 jours
32 ont été, ces 33 pages que tu viens de lire...

1 Lundi 30 septembre. Ce mois plein, ce mois riche, ce mois
2 exceptionnel, où je pourrais écrire mois sans s, va se terminer avec
3 une intensité comparable à celle qui l'aura traversé de part en part.
4 Ce jour est l'anniversaire de Merryl, ainsi que le premier de notre
5 vraie rencontre, un soir où je revenais de la coupe de France piste
6 à Bordeaux, après une performance honorable sur l'omnium, un
7 soir où j'avais déconnecté le pare-feu de mon cerveau pour laisser
8 aller ma part de folie, à passer plusieurs heures ensemble en bord de
9 Seine. Merryl, nos échanges riches du mois d'août, Marion et moi
10 pouvons quelque part lui dire merci car elle a réveillé ma confiance,
11 celle qui m'a permis d'aller au combat cette semaine, me permettant
12 de croire en moi, armé de la certitude de pouvoir changer le destin.
13 Entre-temps, je lui ai proposé d'échanger avec Marion, qu'elles se
14 soutiennent réciproquement. Merryl se relevait progressivement et
15 j'avais envie qu'elle partage son mieux-être avec Marion, ce qui lui
16 serait bénéfique également.

17 Merryl m'avait dit peu de temps avant « le jour où tu m'inviteras
18 au restaurant c'est qu'il y aura eu un tremblement de terre », ce
19 séisme avait bien eu lieu. Nous ne nous étions pas vus physiquement
20 depuis le 28 juin, une éternité dans nos évolutions et nos parcours
21 respectifs, nous échangeons désormais beaucoup plus librement
22 « qu'autrefois ». Nous faisons un retour sur nos échanges du mois
23 d'août, sur sa force de vouloir revivre, ce que mes mots lui ont apporté,
24 ce qu'elle m'a apporté, comment elle m'a préparé aux épreuves
25 auxquelles j'allais avoir à faire face le mois suivant, la place qu'elle
26 prend dans ma vie car ce lien créé ne pourra jamais s'effacer avec de
27 nouvelles promesses qui s'offrent à nous. Nous terminons la soirée
28 par une belle balade dans le parc de Maisons-Laffitte. Un moment
29 de douceur et de partage qui succède à la douleur et à l'orage. Ainsi
30 se referme un chapitre essentiel de ma vie, un mois de septembre
31 inoubliable et d'émotions fortes. Le mois se termine comme il avait
32 commencé: le bonheur d'une première victoire en 2^e catégorie à son
33 aube, le bonheur de cette soirée avec Merryl comme crépuscule.

1 Après un mois d'août fait d'introspection, de voyages et mon esprit
2 occupé par Merryl, j'avais traversé un mois de septembre incroyable
3 dans une myriade d'émotions, tout y avait été fort, puissant, intense :
4 la sérénité, la paix, la guerre, le choc, la colère, la tristesse, la peur, la
5 bienveillance, le soulagement, l'écoute, l'autocompassion, la fierté,
6 le partage, mes meilleurs résultats sportifs et une aventure humaine
7 qui ne faisait à coup sûr que débiter. Septembre, à jamais mon
8 meilleur mois, pour toujours mon meilleur moi. Je crois que j'ai été
9 à la hauteur. Qu'allait me réserver la vie pour le mois d'octobre ?
10 Ou non, qu'allais-je faire de ma vie ? Car je veux désormais en être
11 pleinement l'acteur, je prends désormais le taureau par les cornes,
12 plus question de vendanger les opportunités.

13 Dès le 1^{er} octobre d'ailleurs, je continue sur cette lancée, direction
14 le salon des véhicules de loisir avec mon amie et collègue Vanessa,
15 histoire de faire un petit pas plus concret dans la vie de nomade
16 dont je rêve. Un mobil home, un *tiny house*, un van aménagé ? De
17 quoi sera fait l'avenir ? Je vois des choses qui m'inspirent, sillonner
18 le pays, le continent. Je vois bien mon van, une bibliothèque, une
19 connexion internet, de la place pour le vélo, de quoi faire renforcement
20 musculaire et yoga, la bulle sur le toit pour dormir à la belle étoile.
21 Et un point fixe où m'installer, un mobil home, un petit potager
22 autour. Le minimalisme comme recherche de l'équilibre et comme
23 philosophie, j'ai en effet cette impression que le trop me pose plus
24 de problèmes que le manque, je le ressens depuis longtemps mais en
25 l'instant j'arrive à commencer à l'exprimer. Qui n'a rien n'a aussi
26 rien à perdre. Mon travail, mon patrimoine, ce sont mes forces, mes
27 faiblesses aussi, car j'ai à perdre si je lâche mon travail, si je pars du
28 jour au lendemain. Ou quand l'homme est un éternel insatisfait, je me
29 plains parfois du trop, parfois du manque.

30 On échange et on partage cette philosophie avec Vanessa, nous
31 sommes proches sur de nombreux points, plus de dix ans qu'on se
32 connaît, de ce qui a été mon premier contrat en CDI, 13 ans plus
33 tôt déjà dans une salle de sport d'entreprise, à quelques encablures

1 d'où j'exerce mon activité actuelle. De septembre 2010 à février ou
2 mars 2011, à ma pire période d'errance, j'ai partagé son appartement
3 à Clichy et nous avons été colocataires de nouveau quelques années
4 plus tard. Elle me remplace aujourd'hui ponctuellement lors de mes
5 absences en stages, on est aussi sur le point de redevenir collègues
6 avec cette seconde salle qui ouvrira dans quelques jours maintenant.
7 Au passage, la vie a bien fait les choses. Avec Arnaud, nous devions
8 commencer la gestion de cette salle le 16 septembre, or le retard des
9 travaux m'offre un sursis salutaire de six semaines et une disponibilité
10 temporelle bien mise à profit. Je lui glisse aussi, comme à quelques
11 amis les jours précédents, que je suis sur l'écriture de deux nouveaux
12 textes, dont un s'appelle « contrôlé positif » et l'autre va révéler un
13 grand secret de ma vie. Comme les autres, elle me traite d'inconscient,
14 « Fais confiance à mon instinct », cet instinct animal qui me guide et
15 sur lequel je vais aussi écrire quelques lignes.

16 **Texte « INSTINCT ANIMAL », voir page 380**

17
18
19 Je me connecte progressivement à mon ressenti, sortant du confort
20 d'un pilotage automatique où je laissais la vie aller, passivement. J'en
21 deviens l'acteur, je prends conscience de moi, de ce que je ressens,
22 de ce que je vis, comme si je n'avais jamais activé ces programmes,
23 comme si j'avais toujours vécu comme un robot. Avant ce 20 septembre
24 j'étais tranquille et soudainement je ressens le danger, j'ai agi sans
25 réfléchir, comme un réflexe, sans chercher à contrôler mes pensées,
26 juste me laissant guider par une sorte de sixième sens, comme si tout
27 coulait naturellement, comme si mon instinct primaire avait été mis
28 en éveil. Progressivement, je me laisse le droit d'être... avec tout ce
29 que cela comporte, le bien, le mal, mes doutes, mes rêves, mes forces
30 et mes faiblesses, je m'accepte avec mes blessures, mes qualités, mes
31 défauts. Je m'accepte en tant qu'homme.

1 Mercredi 2 octobre. Ce premier mercredi du mois est de saison, un
2 ciel gris, venteux et frais, l'arrière-saison a réellement fait son entrée
3 en scène même si mon éphéméride interne n'est pas encore recalé,
4 toujours bloqué 12 jours plus tôt. Je suis à l'entraînement l'après-
5 midi mais j'ai la tête ailleurs, dans mes songes, dans mes textes. En
6 cette période, la peur du regard des autres est reléguée très loin, alors
7 je vais faire prendre à ma plume des risques. Écrire un texte nommé
8 « Contrôlé positif » moins de deux semaines après l'annonce du
9 contrôle de ma meilleure amie, c'est assumer mes responsabilités.
10 En fait ce projet de texte est déjà né deux mois plus tôt, se nommant
11 initialement « Contrôlé négatif », mais il n'était resté qu'à l'état
12 d'ébauche.

13 Au passage, je suis surpris de n'avoir reçu aucune suspicion à
14 mon encontre depuis le 20 septembre. Entre le fait que Marion soit
15 ma meilleure amie, ait partagé nombre de stages d'entraînement
16 avec moi et que j'ai été son entraîneur pendant quelques mois, je
17 m'attendais à en prendre « plein la gueule » avec mes performances
18 actuelles du genre « il doit prendre la même chose qu'elle » ou
19 « on comprend qu'il avionne en ce moment ». Je m'étais préparé à
20 ce type de rumeurs que j'aurais même vues comme légitimes. Ce
21 texte est même quelque part une porte ouverte, un appel à la critique,
22 au questionnement envers moi. Je ne recevrai pourtant que des
23 « j'aime » et des « j'adore » à ma publication. Suis-je vraiment si
24 bien perçu dans le milieu ? J'ai pourtant un caractère fort, parfois
25 impulsif, pas tendre avec les institutions fédérales. Je pousse
26 régulièrement des coups de gueule, comme en juin où je critiquais
27 le manque de coureurs sur les épreuves à la belle saison ou contre
28 ceux qui trouvent les engagements sur les courses trop chers. Je crois
29 que je suis vu comme un passionné, toujours dans le partage, qui
30 chante et clame ses états d'âme et ses humeurs, un paradoxe avec ma
31 déconnexion à certaines de mes émotions. Je dois même admettre
32 être très agréablement surpris des réactions autour de moi. En 12
33 jours je n'ai reçu que des messages positifs et de soutien, y compris

de personnes que je connaissais finalement très peu. Nombreux sont
ceux qui nous apprécient, elle comme moi, et ça fait chaud au cœur.

Ce texte veut exprimer que ma « drogue », mon « moteur » ce
sont les émotions que je ressens dans ma pratique sportive, je suis
vu comme le plus passionné et le plus fou par mes compères, deux
qualificatifs qui ne sont finalement pas incompatibles. Ce texte c'est
d'ailleurs une nouvelle preuve de la place du sport dans ma vie, de ce
besoin, dans la lignée de « Passion », ou de « Possédé ».

C'est aussi un soutien à Marion, c'est bien sûr elle la sœur d'arme
que j'évoque. Comme je le lui dirai deux jours plus tard, « ce n'est
pas que je te pense innocente, c'est bien que je pense que ce n'est
pas toi, que ce n'est pas ton identité, que ce ne sont pas des valeurs
mais l'expression d'un mal profond, et pas une pratique installée
auquel cas, je prendrais vraiment une claque de n'avoir rien perçu ».
Mais au fond de moi, je sais que le dopage, ce n'est pas la Marion
que j'ai vue, pas la Marion que je connais et avec qui j'ai partagé
tant de choses. Au passage, je vais, avec ce texte, bluffer tous ceux
qui étaient sceptiques à l'énoncé de ce projet. Je suis quand même
curieux de savoir ce à quoi ils s'attendaient. Ça restera un mystère.
« Ce n'est pas que je sois curieux mais j'aime bien savoir », comme
dirait mon père.

Texte « CONTRÔLE POSITIF », voir page 3823

1
2
3
4
5 « COMING OUT »
6
7
8

9 Le même soir, j'ai rendez-vous avec mon histoire. Je me sens fort,
10 capable de défier ce qui m'a fait vaciller, ce qui m'a aussi fait tutoyer
11 la mort près de dix ans plus tôt, ce qui m'a empêché d'être libre,
12 d'être heureux, d'être fort, d'être moi-même, d'aimer et d'être aimé,
13 ce qui a détruit mes rêves, ce qui a fabriqué mon masque, ce qui a fait
14 ce que je suis. Ce soir, mon masque tombera.

15 Très peu de gens sont alors au courant de mon problème, mes
16 parents, Camille, Marion, un point qui nous avait d'ailleurs beaucoup
17 rapprochés après qu'elle m'ait confié ses mêmes soucis. Mais jamais
18 je n'avais réellement réussi à en parler, ni même à écrire sur le sujet,
19 comme un mal qui m'étouffe sans parvenir à s'exprimer, où même
20 ma plume n'a pu percer cette ombre maléfique qui vole au-dessus de
21 ma tête, qui m'éloigne de la lumière.

22 C'est une bien longue histoire, amorcée au siècle dernier, près de
23 vingt ans en arrière. Novembre 1999, je dois faire 68 kg, un adoles-
24 cent de 14 ans bouboule même si la pratique du vélo depuis deux
25 ans rend mon poids stable. La semaine pyrénéenne début juillet où
26 j'ai escaladé mes premiers cols avec en point d'orgue le Tourmalet,
27 un 9 juillet, déjà, m'a donné envie de devenir un meilleur cycliste,
28 de persévérer dans ce domaine. Je suis passé de deux à cinq séances
29 hebdomadaires grâce au *home-trainer*, plusieurs soirs par semaine,
30 simulant des ascensions de col sur le « Cateye », un outil que j'uti-
31 lise encore aujourd'hui. Je fais attention à mon alimentation, des
32 repas équilibrés, des goûters plus légers, le poids descend doucement
33 et progressivement, raisonnablement pour l'instant, ma pratique

1 sportive reste également mesurée. Début janvier je dois être descendu
2 à 60 kg et ma forme a bien progressé.

3 Février 2000, les premières crises de boulimie apparaissent, géné-
4 ralement les lundis après-midi, un jour où je ne m'entraîne pas, c'est
5 aussi les jours où mon père, en préretraite, est présent à la maison.
6 C'est d'ailleurs avec lui que je pars en Gironde pendant mes vacances
7 de février, ma vie va sans doute y prendre un tournant. Je bascule
8 dans une pratique déraisonnable, lundi 125 km, mercredi 147 km,
9 samedi 173 km (entre 30 et 60 les autres jours), je commence aussi
10 à enchaîner les crises, souvent au retour de mes entraînements. À
11 côté, je commence à cuisiner pour mon père et moi, mon investisse-
12 ment dans le vélo me fait grandir. Moi qui n'avais jamais rien fait à
13 la maison, je prends soudainement les choses en main. Au collège,
14 mes professeurs comme mes camarades sont d'ailleurs stupéfaits de
15 mes changements physiques et psychologiques. Moi qui étais proba-
16 blement le moins mature depuis le début de ma scolarité, j'affiche
17 d'un coup une assurance surprenante, j'ai trouvé ma voie, qui me
18 permet de prendre confiance en moi, de grandir, de m'éduquer, peut-
19 être même simplement d'exister.

20 Pourtant, au retour de ces vacances, j'ai commencé à m'installer
21 dans un cycle dangereux, je commence à flirter avec l'anorexie et à
22 m'entraîner quasiment quotidiennement, voir à faire deux séances
23 par jour, à cacher les aliments que je ne consomme pas. Début mars,
24 à sept jours de ma première course en cadet, je suis à 53,2 kg, soit
25 15 kg de moins que quatre mois plus tôt, je me sens fort comme
26 jamais. Est-ce le stress de la reprise des courses, la présence plus
27 régulière de mon père à la maison, les privations devenues excessives,
28 en tout cas la semaine est un enfer, je reprends près de quatre kilos
29 en une semaine. Le 12 mars à ma première course, sur un parcours
30 accidenté, je termine dans le peloton, ça ne m'était jamais arrivé en
31 minime ! J'ai progressé c'est sûr. Mais la spirale s'est installée et je
32 ne m'en sortirai plus. Je redescends à 54 kg à la fin du mois et à une
33 course sous la pluie, la grêle et le froid, je me sens faible, fragile, mes

1 parents s'inquiètent de ma silhouette devenue trop frêle à leurs yeux.
2 On commence à ne plus être sur la même longueur d'onde, mon père
3 est à la retraite à partir du 31 mars et la cohabitation devient difficile.
4 Les mois et les années qui suivent je fais le yoyo, il y a quelques
5 périodes de répit comme les vacances d'été de 2001, en Gironde,
6 avec ma grand-mère. Je jardine beaucoup, je m'entraîne avec le
7 club de Rauzan dans lequel je courrai d'ailleurs de 2003 à 2005. Je
8 passe près d'un mois sans crise, allant chercher ma 1^{re} victoire en
9 août 2001, un été prolifique où je réalise d'autres places d'honneur.
10 Pourtant dès la rentrée je craque de nouveau et reperds rapidement le
11 peu de confiance gagnée, au point de me demander chaque jour si je
12 tiendrai les entraînements, si je tiendrai dans le peloton.

13 Je prends et perds rapidement du poids, et mes performances
14 en course sont généralement très corrélées avec mon alimentation
15 des quatre ou six derniers jours, je perds confiance en moi, j'alterne
16 vraiment les phases de déprime où le poids monte, comme avant
17 le Bac, où je monte à 83 kg avant de redescendre à 68 kg un mois
18 et demi plus tard, l'été de la canicule, que je préfère passer pour la
19 première fois en région parisienne qu'en Gironde. Être seul pour me
20 reconstruire, loin du regard de mes parents, un sujet tabou dont on ne
21 parle pas, qui me rend vite agressif vis-à-vis d'eux, une façon de me
22 protéger de ce qui me fait honte, de ce qui me fait mal.

23 Août 2004, on aborde pour la première fois le problème, en parti-
24 culier avec ma mère, je viens de rater complètement mon année
25 universitaire en STAPS, en grande partie à cause de cette boulimie,
26 et je me suis lancé dans un défi dont je prends doucement conscience
27 de la difficulté, passer un brevet d'état en haltérophilie, culturisme,
28 musculation... Pour ce qui est de la performance physique je débute
29 à une note de -5/20... Comprenez qu'au total athlétique le barème
30 commence à 300 kg et je suis à 195 kg sur la somme des trois
31 mouvements (squat, développé couché et soulevé de terre), pour-
32 tant les entraînements musculation me plaisent, je vois mon corps
33 changer, le haut du corps devient celui d'un vrai sportif. Je mange

1 comme un culturiste, six à huit prises alimentaires au quotidien, mon
2 poids se stabilise autour de 72 kg mais ma constitution change, tout
3 va bien pendant quatre mois avec au passage ma première victoire
4 sur piste obtenue en janvier 2005 à l'INSEP, une discipline que j'ai
5 commencée tard dans ma pratique cycliste, en deuxième année junior.
6 À partir du mois de février pourtant, les crises reviennent et avec elles
7 une conséquence qui aura des répercussions toute ma vie. J'ai peur
8 pour la préparation de mon examen, alors avec ces crises, je mets les
9 bouchées doubles aussi au niveau de l'entraînement mais la musculation,
10 lourde a fortiori, n'est pas le cyclisme et les conséquences sont
11 plus sérieuses que de la lassitude ou de la fatigue. Mon corps s'est
12 renforcé mais je reste un jeune de 19 ans, le dos encore fragile et les
13 séances de force rapprochées vont avoir raison de mes vertèbres suite
14 à un mauvais placement sur un soulevé de terre à 170 kg. J'en avais
15 trop fait, trop vite pour pouvoir compenser cette alimentation dont
16 j'avais de nouveau perdu le contrôle. Pendant deux mois je marche
17 avec des béquilles, tassement vertébral, je ne sais pas si je pourrai un
18 jour passer les tests physiques, que je réoriente vers l'option « cultu-
19 risme », plus de répétitions et moins de charge sur les barres mais
20 qui nécessite un haut du corps bien plus solide et un rapport poids/
21 puissance plus élevée. Au final, je parviendrai tout de même à obtenir
22 mon diplôme en novembre 2005.

23 Je ne poursuis pas des études que j'aurais eu la capacité et la volonté
24 de pousser plus loin, en médecine, en sciences de l'entraînement ou
25 en psychologie, mais la boulimie ne me lâche plus et je suis incapable
26 de tenir un engagement dans la durée, qu'il soit scolaire, sentimental,
27 professionnel. Je compense avec une pratique sportive intense et
28 excessive, à laquelle je m'accroche sans pouvoir exploiter mon
29 potentiel. En parallèle, la musculation entretient mon corps et devient
30 une excuse aussi pour un physique qui ressemble de moins en moins
31 à celui d'un cycliste. « C'est la musculation » devient ma justification
32 à un poids qui montera au-delà des 95 kg en 2007 et en 2008, années
33 où je me spécialise dans le sprint, contre ma nature, physiologique

1 comme psychologique, mais où mon physique musclé n'est pas une
2 tare comme sur la route. Ce corps est devenu une armure.

3 Une pratique au-delà du raisonnable qui a plusieurs fois failli me
4 coûter très cher. En 2008, justement, une époque où j'envisage secrè-
5 tement de faire carrière dans la gendarmerie avec le rêve d'intégrer
6 le GIGN. Je commence un programme de préparation intense, tout
7 en travaillant à plein temps comme coach et formateur BPJEPS, 35
8 à 40 heures d'entraînement hebdomadaire avec cinq à six séances
9 de sport de combat par semaine, de la natation, de la course à pied,
10 parfois effectuée en pleine nuit, en plus de la musculation et du
11 cyclisme. Je tombe malade après quelques semaines, méningite
12 bactérienne et mononucléose. Après avoir, comme d'habitude, tardé à
13 voir un médecin, je suis transporté aux urgences alors qu'il me restait
14 moins de 24 heures à vivre. Bilan : dix jours d'hôpital à Suresnes puis
15 Garches à dormir jusqu'à 22 heures par jour, KO pendant au moins
16 six mois, interdit de sport de combat pour la même période à cause
17 d'une rate très gonflée qui risque d'exploser. Je m'endors parfois
18 pendant les entraînements, comme ce jour de février 2009 où entre
19 deux sprints sur home-trainer, je m'allonge au sol pour récupérer,
20 je me réveille à 3 heures du matin, à cause du froid, en cuissard et
21 chaussures cyclistes au milieu de la cuisine. Ce côté déraisonnable a
22 toujours été en moi, dans le sport bien sûr, parfois simplement dans
23 la vie...

24 Juin 2010, alors que depuis six mois je donne la priorité au
25 cyclisme avant de débiter mon activité professionnelle comme
26 coach chez EDF, j'ai perdu mes repères, je décide de partir seul trois
27 semaines à Pra Loup suite à une dispute avec mon père quelques
28 jours avant, une dispute qui a aussi pour origine mes problèmes. Il
29 veut absolument m'accompagner au championnat d'Île de France
30 route un dimanche matin, alors que j'ai fait une crise dans la nuit, je
31 décide finalement de ne pas aller à la course plutôt de devoir subir sa
32 présence. Progressivement je me désocialise, je m'isole et ce séjour
33

1 à la montagne n'améliore rien : j'ai de mauvaises sensations sur le
2 vélo. Je tombe néanmoins amoureux de la région.

3 Le retour à Paris se passe mal malgré une belle victoire piste dès
4 mon retour. J'aurais mieux fait de rester à la montagne, je suis irri-
5 table, mal dans ma peau, j'appréhende aussi ma future activité, de
6 devoir monter une seconde société après celle que j'avais comme
7 formateur indépendant, je n'aime pas les formalités administratives
8 même si j'aime cette indépendance professionnelle.

9 Le 9 juillet 2010, je dois participer à une compétition piste à
10 Montceau-les-Mines, où je deviendrai champion de Bourgogne trois
11 ans plus tard, on me prévient à mi-chemin qu'elle est annulée par
12 manque de participants. Je reviens à la maison, une journée perdue,
13 je ne le supporte pas, je ne me supporte plus. Je gâche tout alors que
14 je vis une période où je devrais m'épanouir, ne pas avoir de pres-
15 sion. Je suis au plus mal et ce soir-là, cette nuit-là, je ne sais pas
16 où je vais aller, j'ai en tête d'aller me pendre dans les bois, ou me
17 jeter sous un train au petit matin, je ne sais pas. Je veux écrire mon
18 mal-être avant de partir mais même là je suis incapable de faire les
19 choses correctement, je saisis un couteau multifonction et me donne
20 un coup de lame à l'avant-bras gauche. La volonté de me faire mal
21 mais le coup est si violent que je m'ouvre profondément, sur plus de
22 10 cm. Je vois l'os, le sang jaillit de mon corps comme un geyser. Par
23 réflexe je mets la main sur l'avant-bras pour stopper l'hémorragie, je
24 tombe au sol et rampe jusqu'à mon téléphone. J'appelle mes parents,
25 je ne suis pas prêt à mourir, pas maintenant, pas ici, pas sans laisser
26 d'explications. Je suis dans la cave de la maison familiale, couvert
27 de sang, allongé sur le sol, je ne sais plus qui je suis, ce que je veux.
28 S'ensuivra une période de doute mais je parviendrai à retrouver une
29 once de foi avec mes nouveaux projets. Mon orgueil me pousse à
30 me motiver pour participer à mes premiers championnats de France
31 élites piste à Bordeaux, prévus mi-septembre. Mes premiers écrits, et
32 notamment un texte *Je vous parle* où j'évoque ma passion pour mon
33 sport, remontent à cet été-là. L'écriture me permet déjà de revoir un

1 peu le jour et j'appellerai ma société « Sport-Inspiration » comme un
2 hommage à l'écriture, comme un symbole. Comme la rencontre de
3 ma passion du sport et de l'envie d'inspirer, déjà.

4 Les années n'améliorent pas les crises, mais elles changent leur
5 vision. Je me résigne à les accepter, à ce qu'elles fassent partie de
6 mon identité, elles m'empêchent d'exploiter à 100 % mon potentiel
7 sportif, de me sentir bien physiquement et mentalement, d'avoir une
8 bonne confiance et image de moi, de développer les projets person-
9 nels et professionnels dont je rêve. Elles continuent de m'entraîner
10 vers une pratique sportive de plus en plus déraisonnée en volume,
11 me privent d'une vie sociale normale, m'éloignent de la possibilité
12 de construire une vie privée épanouie, d'être capable de manger avec
13 les autres ou devant eux. Pourtant, mieux gérées au fil du temps, et
14 même si elles sont présentes encore au quotidien, elles ne m'em-
15 pêchent plus d'avancer.

16 Ces troubles accompagnent aussi quelques ami.e.s autour de moi,
17 je le sais, on m'en parle souvent, même si j'évoque très peu les miens.
18 Je ne sais pas comment j'inspire confiance pour être ainsi le confident
19 de tant d'âmes, est-ce le ressenti de la souffrance que je dégage, le
20 fait de ne pas trahir les secrets, de ne pas juger, ma bienveillance?
21 Est-ce d'avoir connu tant de moments difficiles, y mettre du sens,
22 y mettre des mots? Être juste à l'écoute suffit parfois, pourtant les
23 choses simples ne sont pas nécessairement les plus faciles à trouver.

24 Ce soir du 2 octobre 2019, j'arrive enfin à poser mes mots.
25 J'enchaîne les couplets pendant qu'Angélique, Marion et moi échange-
26 geons sur Messenger. Ce texte est aussi pour elle, si nous avons pu
27 en parler davantage, si je l'avais dit publiquement avant, si on avait
28 pris à bras-le-corps le problème ensemble, aurait-elle fauté? Serait-
29 elle tombée dans cet engrenage? Aurait-elle tant souffert? Je culpa-
30 bilise de ce que j'aurais pu et dû faire de mieux, de ce que je n'ai pas
31 vu. Une remise en question totale.

32 Je veux et je dois aussi parler pour une autre raison, je sais ce qui
33 m'attend avec elle, un combat à ses côtés qui durera des mois, des

1 années. Je veux l'aider et je sais à quel point il va falloir être fort, je
2 dois me libérer de ce mal qui m'habite, je dois être prêt à exposer mes
3 faiblesses pour qu'elles deviennent forces, qu'on ne puisse pas m'at-
4 taquer sur mes points sensibles, que ça ne soit plus une blessure. Je
5 sais que je vais devoir défricher le terrain hostile devant elle, montrer
6 que « ce qui ne tue pas rend plus fort », ne pas avoir honte de mes
7 errements pour qu'elle n'ait pas honte des siens. Je dois en quelque
8 sorte montrer l'exemple.

9 Le texte est écrit, je suis moralement épuisé, mais je vais aller
10 beaucoup plus loin en prenant mon téléphone pour me filmer, slamant
11 mon texte. J'y rajoute que je parle bien de Vincent, ce texte n'est pas
12 une fiction, c'est le récit d'une histoire, celle de ma vie. Je souffle
13 profondément au moment où je décide de mettre en ligne la vidéo
14 et le texte sur les réseaux sociaux, je sais que les regards autour de
15 moi vont changer. Soit. On connaîtra le vrai Vincent. Je suis prêt
16 à affronter la réalité, ma philosophie aussi. Une phrase que j'avais
17 publiée quelque temps en amont « si tu peux améliorer la vie ne
18 serait-ce que d'une personne sans en blesser une en retour, fais-le. »
19

20 **Texte « L'ENFER DES TCA », voir page 385**

21

22 Je suis un peu anxieux dans l'attente des retours, j'aurai de
23 nombreux messages privés de gens qui vont me partager leur
24 retour d'expériences, d'autres vont me dire merci, d'autres vont me
25 demander de l'aide.

26 Le lendemain soir, je décide d'aller m'entraîner au vélodrome,
27 pour la première fois depuis le 20 septembre et évidemment depuis
28 mon texte de la veille. J'ai une certaine curiosité des retours, des
29 regards. En réalité il ne se passera rien, personne n'a changé d'atti-
30 tude. Ni soulagé, ni déçu, j'accueille simplement la chose. En passant
31 chez mes parents le soir, où je dépose toujours le vélo de piste avant
32 de rentrer à mon appartement, ma mère qui a vu le texte et la vidéo
33 m'attend. Un échange court et émouvant, peut-être avons-nous raté

quelque chose ce soir-là, l'occasion d'avancer sur le sujet et de sortir tout le pus de l'abcès que je venais d'ouvrir. Il y aurait eu ensemble tant à dire, tant à faire et à mettre en place encore aujourd'hui, alors que notre relation avait changé depuis huit jours et ce 25 septembre. Hélas la porte se refermera lentement, sans se claquer, mais aucun de nous ne l'ouvrira plus et le sujet sera quelque part de nouveau enterré, pour quelques mois. Car si c'est une thérapie d'en parler, nul doute qu'il faudra plus que ce déclic pour que les choses s'arrangent. « Il en a parlé donc il est guéri », c'est ce que croient beaucoup, pour ça ou pour tout autre problème. Si prendre conscience du problème, l'extérioriser et poser des mots sur les maux sont des étapes essentielles dans une thérapie, ça ne résout rien, les choses sont bien plus complexes, surtout lorsqu'elles sont installées depuis si longtemps.

Le lendemain je pars chez Angélique pour le week-end. Marion n'a pas spécialement réagi à mon texte sur les TCA, ni sur contrôlé positif et le soutien que je lui apporte. Je l'interroge sur mes textes, peu de réactions hormis « merci », « c'était bien ». Pas plus de réaction le soir quand je lui confie une enveloppe qui renferme les clés de mon domicile, elle me demande ce que c'est. « Juste les clés de chez moi, tu peux venir quand tu veux, tu y seras comme chez toi. » Sa réponse, « Ah ok », traduit un niveau expressivité dans lequel j'ai l'impression de revoir le Vincent de l'époque 2010-2012, son âge actuel en réalité. Impossible de savoir si ces petites attentions la touchent, la motivent pour avancer. Il faudra être de toute façon patient tant l'âme est aujourd'hui abîmée mais déjà son manque d'expressivité est quelque peu dur à vivre, il me faudra m'y habituer, même si ce sera aussi dur à subir qu'un vent d'hiver glacial qui souffle de face.

J'espère de lents progrès, c'est l'objet de la carte que je lui offre en même temps que mes clés, tirée d'une image simple et inspirante, $1,01^{365} = 37$. « Progrès de 1 % par jour », moi qui aime les chiffres, cela me parle particulièrement. Être meilleur chaque jour

de 1 % et à long terme, les résultats seront prodigieux. Je lui dis que dans quatre ans, la durée programmée de sa suspension, elle sera bien meilleure, mais que ça se décide chaque jour.

Pour ma part, il y a quatre ans, j'attaquais mon programme avec Claire, il avait vraiment mis du temps à porter ses fruits mais j'en voyais les dividendes désormais. Ce long travail introspectif m'avait permis en quelques semaines de me libérer et j'écrivais quelques vers sur le sujet, voilà ce que ces quatre ans avaient donné comme résultat.

Texte « INTROSPECTION », voir page 388

Ce texte se termine un élément qui va revenir régulièrement, le chemin, celui que j'assume désormais, celui que je revendique même, car j'en deviens fier. Il est tortueux, il est pavé, mais je ne le regrette plus car définitivement mes errances du passé sont ma sagesse du présent.

Ce même week-end avec Angélique et Marion, on se fixe chacun dix objectifs à atteindre pour terminer l'année 2019. L'un de mes premiers est de relire l'intégralité de mes textes et de les mettre en vidéo, ce à quoi je m'attelle dès le lundi. Certains ont dix ans, des ébauches moins construites et moins poétiques qu'aujourd'hui mais déjà l'expression des émotions, celles que je n'étais pas capable de sortir d'une autre façon. Quelques larmes coulent quand je tombe sur l'un d'eux qui ressemble tellement à « Petit Oiseau », écrit pendant l'aventure avec Hellen, en 2009, tellement comparable à ce que je vis aujourd'hui. À travers ces relectures, je revis aussi le mal de ces années écoulées. Dououreux et en même temps cela me permet de constater à quel point j'ai avancé. Un préambule nécessaire aussi : savoir d'où je viens pour mieux comprendre où j'en suis et où je veux aller.

FACE À LA VÉRITÉ

Lundi 14 octobre, j'accompagne Marion chez son avocat. Un soutien mais une idée derrière la tête, l'espoir que ce dernier la mette face à ses responsabilités, qu'elle avoue et se libère, pour ce qui serait la meilleure manière de l'aider : l'accompagner dans la vérité. L'avocat la met au pied du mur mais elle reste dans son silence. Je la raccompagne à la gare, l'assurant de mon soutien, lui glissant à l'oreille sur le quai de la gare « ce n'est pas grave, tu me le diras dans le train » d'une voix douce et bienveillante, laissant entendre que je n'ai aucun doute sur sa responsabilité. J'ai peur qu'elle n'arrive jamais à affronter cette vérité. Je me dis que « c'est maintenant ou jamais ». Je me prépare à une nouvelle attente, fiévreusement. Quelques minutes plus tard à peine, je reçois enfin ce message où elle m'avoue que oui, elle s'est dopée une fois en juin, m'expliquant les circonstances qui l'avaient menée à cette extrémité, le harcèlement subi par son directeur sportif, le mal-être, la honte, la solitude et la peur dans laquelle elle était. Un soulagement de pouvoir enfin l'accompagner dans la vérité, une infinie tristesse de ne pas avoir pu être à la hauteur, de ne pas avoir su gagner suffisamment sa confiance pour qu'elle vienne me parler de son malaise. Il y a toujours une remise en question salutaire dans ces moments ; je n'ai pas su et pu être là avant, maintenant je suis présent. Comment puis-je maintenant faire pour le mieux ?

Son histoire ressemblait au scénario dessiné dans mon esprit, elle me confirmait aussi qu'avoir été si mal au printemps m'avait éloigné

d'elle. Comment aurait-elle pu pleinement et librement venir vers son ami en pleine dérive lui aussi ? Une prise de conscience en forme de tournant, dans la suite de mes libérations des 25 septembre et 2 octobre. Si je voulais mieux l'aider elle, si je voulais mieux aider les autres, je devais commencer par m'aider moi-même.

Même si je ne m'étais jamais fait d'illusions, je ressens malgré tout une déception légitime d'apprendre que mon double sportif a franchi cette barrière sacrée du dopage. Elle me fait prendre le recul pour développer la prise de conscience des dangers de la passion quand elle dévie et passe au stade de l'obsession.

Si j'avais moi-même pensé à franchir cette barrière ?

Il me paraît naturel pour tout sportif de se questionner sur le sujet et honnête de le reconnaître. Qui s'interroge trouve ses pourquoi profonds. En tant qu'éducateur sportif, j'avais été confronté à la question. Dans les salles de sport, il m'était déjà arrivé qu'on me propose telle ou telle substance ou que des clients me demandent quel produit ils devaient prendre pour gagner de la masse ou de la force. J'ai toujours, face à eux, la démarche la plus pédagogique possible, sans jugement, les questionnant sur leur réelle motivation, leur expliquant les risques d'addiction et d'isolement social, les informant des nombreux effets secondaires possibles et des risques sur leur santé et de l'intérêt qu'ils avaient de s'entraîner d'abord naturellement avant de se poser la question, tant elle venait souvent rapidement dans la pratique. Mon objectif reste bien sûr de les dissuader d'une telle pratique mais m'y opposer frontalement, les juger, c'est selon moi les envoyer directement vers une autre personne sans scrupule. Mon rôle d'éducateur est d'informer, de prévenir, de comprendre.

J'avais opéré ce questionnement sur moi. Pourquoi je faisais de la compétition ? Ce n'était ni pour l'argent, ni pour la gloire, ni pour la

1 reconnaissance de mon entourage. C'était et c'est pour me procurer
2 des émotions dont j'ai envie de pouvoir être fier. Me doper aurait
3 été voler des émotions qui ne m'appartenaient pas, que je n'aurais
4 pas construites ou façonnées. Non seulement je les aurais volées aux
5 autres, mais j'aurais d'abord eu ce sentiment de les voler d'abord à
6 moi-même. Des émotions positives que seul le sport était, durant ces
7 années, capable de m'apporter. Me doper aurait été m'en priver, ce
8 qu'avait d'ailleurs fait Marion en agissant comme un robot, en se
9 détachant d'elle-même, de son corps, de ses valeurs, pour se sortir
10 de ce qui n'était plus qu'émotions négatives. De plus, ce cyclisme
11 possède pour moi cette dimension sacrée qui m'a toujours gardé dans
12 le droit chemin. À côté de mon autodestruction, il restait cette passion
13 qui avait toujours revêtu une place tellement importante dans mon
14 esprit, celle également de valeurs de respect de moi et des autres,
15 de dévotion, un peu celle d'un prêtre devant sa religion. Même si
16 c'est mes TCA et mon manque de confiance rendaient difficile de
17 pouvoir me regarder dans une glace, il restait cette fierté de devoir
18 mes performances à mon travail et ma souffrance. L'accomplissement
19 personnel, le dépassement de moi prévalaient sur le résultat brut et la
20 comparaison à l'autre. Avec mes TCA et la philosophie que j'avais
21 développée, je ressentais de meilleures émotions à récolter une
22 huitième place en ayant tout donné et en ayant tout bien fait dans
23 ma préparation qu'une victoire acquise après avoir eu des crises la
24 semaine précédente. J'avais l'impression de ne pas mériter un succès
25 dans ce cas, j'en culpabilisais presque, comme cela aurait sans doute
26 été encore dix ou cent fois plus le cas si je m'étais dopé. Je n'avais non
27 plus jamais exploité pleinement mon potentiel, ni sur l'entraînement
28 que je pouvais toujours pousser plus loin, ni sur l'alimentation ou la
29 récupération. Si j'avais été aux 100 % dans chacun des domaines,
30 exploitant la quintessence de mes possibilités, me serais-je de
31 nouveau confronté à cette question? Certainement. Je ne pense pas
32 que j'aurais franchi cette barrière tant ma ligne conductrice était
33 fermement ancrée, néanmoins la situation ne s'est jamais présentée.

1 Forcément je me pose de nouveau ces questions ce soir-là. 1
2 Comment aurais-je pu en arriver là moi aussi? Quel degré de 2
3 souffrance aurais-je dû atteindre? Quelle image de moi aurais-je eue 3
4 pour en arriver là? Et après y être arrivé? Que représente mon sport 4
5 à cet instant? Cette passion m'avait construit, elle m'avait fait mal 5
6 aussi... Et là elle venait de détruire mon amie, comme mon amie 6
7 l'avait détruite par son geste. J'aurais sans doute pu franchir tous 7
8 les paliers de la destruction avant celui-ci. Faisant le parallèle et 8
9 m'identifiant à Marion, cette réflexion m'avait fait prendre conscience 9
10 dès le 20 septembre du danger extrême qu'elle courrait. 10
11

12 Sans doute que quelques années plus tôt, je n'aurais même pas 12
13 cherché à comprendre son geste, je ne l'aurais pas pardonné, qu'il 13
14 soit de ma meilleure amie ou de n'importe qui d'autre. Mais qui 14
15 suis-je pour juger? Qu'aurais-je fait dans sa situation? Quelles sont 15
16 les histoires de chacun? Si la pratique est condamnable, quels sont 16
17 les processus qui y mènent? Quelles avaient été les étapes de sa 17
18 déchéance? De la mienne? 18
19

20 Une autre réflexion se porte sur la raison pour laquelle les sportifs 20
21 dopés sont autant honnis par le public, sportif tout d'abord, plus que 21
22 ne peuvent l'être certains criminels, ce qui était le cas à mes yeux 22
23 durant de longues années également. J'en reviens à ce même vol 23
24 d'émotions, ce rêve dont le public se trouve d'un coup privé, car il a 24
25 érigé le sportif au rang d'idole, de modèle... Pourtant, n'importe quel 25
26 sportif de haut niveau reste un humain, avec ses doutes, ses errances, 26
27 ses fautes, ce que le public semble parfois oublié. 27
28

29 Les interrogations reviennent par dizaines, bien plus que le 29
30 20 septembre où je n'avais qu'une question: comment sauver 30
31 mon amie? Une focalisation sur un seul but qui m'avait permis de 31
32 mobiliser l'entièreté de mes ressources. 32
33

1 Cette soirée sera longue, j'en prends conscience dès que Marion
2 m'annonce qu'elle l'a aussi avoué à ses parents. Moi j'étais prêt à
3 l'entendre, je savais que ce serait plus dur pour eux, même si nous
4 en avons reparlé ensemble entre-temps. De longues discussions
5 intenses et profondes avec son père jusqu'à ce qu'ils échangent tous
6 les deux dans le calme, l'amour et le pardon. Il est minuit passé quand
7 les discussions se terminent, je suis totalement épuisé mentalement.
8 Ce soir-là Merryll fait pour la première fois vraiment office d'éponge
9 émotionnelle. Nous nous retrouvons dans la rue principale de
10 Sartrouville pour une étreinte amicale sous la pluie qui tombe dans le
11 ciel, comme dans mon cœur. Elle sera souvent mon parapluie.

12
13 Dès le week-end suivant, nous nous retrouvons chez moi avec
14 Marion et Delphine et cette dernière nous a préparé un exercice
15 intéressant.

16 Elle nous propose de nous concentrer sur les priorités de nos vies
17 ces derniers mois, ces dernières semaines et à l'instant présent.
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

D.P. QUATRE – L'ÉGOCENTRISME ÉCLAIRÉ

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

*Quelle place prend telle ou telle chose dans ta vie, entre disons le
20 juin et le 20 septembre ?*

*Le Vélo en premier, 35 % / Écriture et développement personnel
15 % / Famille 20 % / Travail 10 % / Amis 15 % / Reste 5 %*

*Ensuite le même diagramme sur le dernier mois (20 septembre au
20 octobre) :*

*Moi 20 % / Famille et Marion 35 % / Amis 15 % / Vélo 20 % /
Travail 10 %.*

*Même si les importances en pourcentage ne sont pas décrois-
santes, cela traduit bien l'ordre de priorité dans laquelle je place
chacun des éléments.*

*Dans mon esprit, Marion fait désormais partie intégrante de
ma famille. Je pense que l'idée est intégrée depuis au moins le
22 septembre mais l'exercice permet de la poser sur papier et de
l'exprimer à l'intéressée. Delphine, elle, met une case spéciale
pour Marion, à hauteur de 24 %. Un choc pour Marion qui reste là,
médusée devant nos diagrammes et l'importance qu'elle a pris dans
nos vies.*

*Le même diagramme ensuite, pour l'avenir. J'en change complè-
tement la forme. Je commence par dessiner un petit rond au centre,
moi, me donnant 10 % d'importance.*

*Ensuite en bas, je sépare en deux parties d'égale valeur. 35 %
pour la famille et les amis proches « il y a la famille et puis il y a les
amis qui deviennent la famille » et 33 % pour le vélo, et le sport en*

1 général (un tiers, ça reste une belle part), 15 % pour le travail, 5 %
2 pour le social et 2 % pour le reste.

3 En dessinant mon graphique, je prends conscience que j'ai changé
4 non seulement mes priorités et la part d'importance consacrée à
5 tel ou tel point, mais j'en ai aussi changé la forme. Et une nouvelle
6 entité apparaissait : MOI, Vincent, comme si je me donnais le droit
7 d'exister en terme propre. À 34 ans, il était temps ! ... mais mieux
8 vaut tard que jamais.

9 Tout d'abord, je ne représentais plus ma vie sous forme d'un
10 rectangle, mais d'un cercle, aux différentes couches et le centre de ce
11 cercle, c'était moi, je me plaçais au centre de ma vie, je devenais ma
12 priorité, MOI, mon identité, mes passions, mes choix, ma vie. Et ce
13 moi, je le plaçais avant toute chose.

14 « Charité bien ordonnée commence par soi-même »

15 De l'égoïsme ? Non, je ne crois pas ... Si on se réfère à la définition
16 de Lise Bourbeau « l'égoïsme c'est souhaiter que l'autre écoute nos
17 besoins avant d'écouter les siens »

18 J'allais simplement commencer par écouter mes besoins. Oui j'en
19 avais, comme tout être humain. Cet exercice me permettait peut-être
20 d'en prendre conscience et de l'accepter.

21 De l'égoïsme, Oui. Un égoïsme assumé. Je me place
22 au centre de ma propre vie ! Et une logique implacable. Comment
23 veux-tu aider efficacement l'autre si tu ne vas pas bien toi-même ?
24 Et là je devais aider « l'autre » ... alors je devais commencer par
25 m'aider moi-même, devenant un moi plus fort que je n'avais été, plus
26 fort que je ne pensais pouvoir être.

27 « On ne sait pas à quel point on est fort jusqu'à ce qu'être fort soit
28 la seule option possible ».

29 De l'égoïsme donc, mais un égoïsme éclairé : Je décide
30 que mon soleil intérieur brille plus pour pouvoir éclairer et réchauffer
31 davantage ceux qui m'entourent.

32 Je cherche à me comprendre et ainsi je comprendrai sûrement
33 mieux mon prochain. Je décide d'aller mieux et ainsi je pourrai

1 sûrement mieux aider mon prochain à aller mieux. Comme toute
2 évolution, elle ne se fait pas sans douleur mais j'en apprend et je me
3 renforce chaque jour.

4 Et ce cercle que j'ai décrit plus haut, je l'organise, comme les
5 couches superposées d'un oignon, ses strates du centre à l'écorce,
6 du cœur à sa peau, du profond au superficiel. En ce cœur, il y a moi
7 et tout ce que je suis, qui je suis. Vient l'enrober la couche des plus
8 proches, de la famille, celle du sang et celle du cœur puis ceux que
9 j'aime, les amis véritables et des valeurs importantes mais moins
10 essentielles, comme le travail, le plaisir. Et par-dessus, ce qui rend
11 l'ensemble plus doux, ceux que j'apprécie, les loisirs, mon environ-
12 nement. Tout ce qu'on peut m'enlever sans égratigner mon cœur mais
13 qui rend malgré tout la vie plus douce et agréable.

14 Je décide autre chose, que je suis seul à pouvoir me blesser, mais
15 j'aurai bientôt vite l'occasion de revenir sur cette pensée. En atten-
16 dant, je renforce l'ardeur du foyer qu'est mon cœur pour mieux
17 éclairer sa périphérie.

18 « Je me concentre à faire briller mon soleil, et ainsi mes rayons
19 éclaireront le monde ».

20 De la prétention ? Non. Car chacun a, à son niveau, un rôle de
21 soleil à tenir. Alors brille !

1
2
3
4
5 **NOVEMBRE 2019 – D’AVENTURES ET DE TEXTES**
6
7
8

9 Une semaine après une victoire collective aux 6 heures de Roubaix
10 avec mes coéquipiers Fanny et Benjamin, nous arrivons au mois de
11 novembre. Il comprend deux week-ends de trois jours, le premier est
12 celui de la Toussaint. Initialement, quand Marion m’avait demandé
13 de l’entraîner en juillet, j’avais pointé ce week-end pour organiser un
14 « stage commando » si nous devions continuer à travailler ensemble
15 sur l’année 2020, afin de « faire péter des blocages », de discuter
16 de l’organisation de stages, de projets communs. J’avais envisagé
17 de partir près du Puy Mary dans le Massif Central, vélo, parapente,
18 marche de nuit, escalade pédestre du sommet, CrossFit, jeûne...
19 Nous devions nous dépasser physiquement et mentalement. Un
20 projet que j’avais déjà en tête si nous avions travaillé ensemble en
21 2019, malheureusement la vie avait tourné autrement.

22 Néanmoins ce week-end reste un temps dédié à Marion.
23 Angélique et moi lui en avions parlé dès le 26 septembre, pourquoi
24 ne pas se regrouper avec son cercle le plus proche, pour un week-end
25 ensemble, la zone du Ventoux s’était vite dégagée dans nos choix, tant
26 que pour l’environnement, le mythe et le symbole d’aller escalader
27 une montagne aux allures lunaires. Le climat normalement encore
28 agréable au cœur de l’automne, le symbole de monter le Ventoux
29 tous ensemble, ma connaissance du terrain et ma possibilité d’avoir
30 un gîte dans la zone avaient orienté notre choix et j’avais organisé
31 dès le 26 septembre notre venue au gîte *Bed and Bike* avec Olivier,
32 gérant du lieu. Je connaissais bien l’endroit et m’installer dans cette
33 région était une option de longue date. Nous nous retrouvons dans

1 un endroit idéal pour l’accueil d’un petit groupe de cyclistes, dans un
2 espace convivial propice à nous regrouper ensemble le soir et situé
3 à une vingtaine de kilomètres de Sault, le versant du Ventoux le plus
4 long mais le plus accessible physiquement car nous aurons quelques
5 cyclistes non aguerris dans le groupe. Nous serons finalement huit
6 sur les lieux, tous des amis proches de Marion, tous avec la particu-
7 larité d’être informés de la vérité sur son histoire. Nul besoin de feindre
8 la vérité pour ce week-end, et de la sincérité, il allait y en avoir.

9 Avant de partir, un autre de mes dix travaux de fin d’année se
10 dresse devant moi, essayer de reprendre contact avec une amie qui
11 ne m’a plus donné de nouvelles depuis trois ans, fâchée sans que je
12 sache pourquoi.

13 Je lâche le mélange de fierté, de colère et d’incompréhension pour
14 lui demander une réponse. Elle me dit que je devrais comprendre
15 tout seul... Je resterai donc à jamais dans l’incompréhension mais
16 lui avoir demandé me libère l’esprit de cet épisode que je ressassais
17 régulièrement.

18 Commence ensuite un long voyage vers la Provence, entrecoupée
19 d’une nuit chez Marjolaine, que j’avais rencontrée sur la Haute Route
20 Alpes deux ans plus tôt.

21 Nous passons rapidement déposer nos affaires au gîte avant de
22 reprendre derechef la route rejoindre Delphine et Xavier, sur site
23 depuis quelques jours, afin d’entreprendre une via ferrata, une activité
24 que je m’apprête à découvrir. Avec ce que j’ai vécu récemment, je me
25 dis que ce n’est pas un peu d’acrobatie à flanc de montagne qui va
26 m’effrayer, j’ai quand même quelques sauts en parachute et séances
27 d’escalade au compteur. Nous partons en début d’après-midi pour
28 compléter un parcours de deux heures, autant dire qu’il ne faudra pas
29 non plus traîner en route pour rentrer avant la nuit.

30 Rien ne se passe comme prévu, Angélique se blesse au poignet.
31 À ses côtés, j’essaie de l’aider à avancer mais elle est bloquée dans
32 un passage ardu et étroit. Côte à côte à flanc de falaise, corps dans
33 le vide, reliés à la paroi par notre corde, en équilibre précaire, la

1 situation est inconfortable et les nouvelles ne sont pas rassurantes, il
2 faut attendre une heure un hélicoptère qui évacuera Angélique tandis
3 que le reste du groupe sera secouru par les pompiers. Sachant que
4 je vais devoir rester là longtemps, je cherche à me relâcher le plus
5 possible, accrochant ma longe courte à la prise pour me suspendre
6 dans le vide et me relâcher musculairement. Nerveusement je suis
7 calme et relâché, réconfortant au mieux Angélique, rassurant au
8 mieux Franck, qui oscille entre peur et colère. Comment aurait réagi
9 l'ancien Vincent? Dans les actes, sans doute de la même façon car
10 quelque part, j'ai toujours été calme dans les moments importants,
11 j'ai toujours répondu présent quand ça comptait vraiment, comme si
12 la pression me transcendait.

13 Comme cet accident quelques années plus tôt où ma voiture avait
14 dérapé sur une plaque de verglas sur l'autoroute, du calme pour aller
15 contre la barrière de sécurité, du calme au moment du déclenchement
16 des airbags après avoir heurté la borne d'appel d'urgence, du
17 calme pour poser la voiture en sécurité dans le champ après nous
18 être immobilisés au milieu de l'autoroute, au point que Laura, ma
19 passagère, se demandait si j'avais pris conscience que nous avions
20 eu un accident.

21 Je suis calme au fond de moi, je souris intérieurement, me murmu-
22 rant « tiens encore une sacrée aventure », certain qu'elle allait bien
23 se terminer. Après l'intervention des pompiers pour hélitreuiller
24 Angélique, nous redescendons la via avec les pompiers dépêchés
25 sur place et nous nous engageons dans une descente en rappel de
26 50 mètres, côte à côte avec Delphine afin de faire gagner un temps
27 précieux aux secours. Nous arrivons trempés à la caserne, il est près
28 de 23 heures. Un bon moment de partage qui soude encore davan-
29 tage le groupe. Cette nuit-là, nous échangerons longuement Franck
30 et moi, il en a besoin car il souffre beaucoup de ce qui s'est passé
31 avec Marion. Il a été touché tout autant que moi mais a été débordé
32 par ses émotions là où elles m'ont sublimé, il n'accepte à ce moment
33 toujours pas un cap que j'ai su passer en quelques minutes. Cela

m'interpelle sur la gestion des émotions... Si peu de différences au
départ, tellement à l'arrivée... Nos échanges intenses durent jusqu'à
5 heures du matin. Une discussion entre deux hommes marqués par
les événements, qui fait du bien aux deux parties.

Je ne suis pas très frais au réveil, ou plutôt pas très fraîche... Car
aujourd'hui, Vincent, le ténébreux sanglier laisse place à une belle
blonde, Illiana. Un défi destiné à faire sourire Marion mais avant tout
un défi personnel, visant à la complète expression de moi-même.
Pour l'occasion j'ai sorti le grand jeu : bottes en fourrure, lingerie
fine, petite robe d'écolière, poitrine en silicone, perruque à couettes
et maquillage.

Christian, un ami qui s'est installé dans le coin, nous a rejoint,
quatre ans que je le connais, que je le masse régulièrement sur la
Haute Route, que je l'accompagne dans le défi de monter le Ventoux
pendant 24 heures en 2016, une aventure qui a fait naître quelques
idées... Amputé d'un bras et d'une jambe, je l'ai invité pour le plaisir
de le revoir, pour montrer à Marion un exemple de résilience aussi.
Il est très surpris de me voir ainsi au naturel, lui qui m'a toujours vu
plutôt sérieux. Les conditions météo ne sont pas réunies pour aller
monter le Ventoux alors nous partons pour un petit tour dans la vallée
avec tout de même deux petits cols, je n'ai pas ma monture habituelle,
ayant pour défi initial de monter « le Chauve », un des nombreux
surnoms du Ventoux, sur un mini-vélo démontable. Dans cette petite
sortie, je suis klaxonné comme jamais, ma longue chevelure blonde,
ma belle robe et mes cuissardes sur ce petit vélo au milieu d'un
peloton de vrais cyclistes semblent faire fureur, nombreux doivent
imaginer le pari perdu ou l'enterrement de vie de garçon. Une belle
sortie dans l'échange pour chacun, les petits groupes se faisant et se
défaisant au gré des discussions et du profil escarpé du parcours.

Le soir, Delphine et moi avons prévu un petit atelier « speed
dating », dix minutes où chacun doit échanger individuellement avec
les autres membres du groupe, une initiative qui répond aussi à mon
besoin personnel, celui de savoir comment chaque membre du groupe

1 a ressenti les premières minutes, celles où nous avons appris pour le
2 contrôle de notre amie. Nous l'avons tous appris le même jour et de
3 la même façon, sur Internet. Un choc pour chacun quelque part, mais
4 je constate tout de même que je l'ai vécu puissance 10.

5 Après un long voyage retour, on se quitte, ce groupe soudé laisse
6 à Marion plein d'espoir, tout comme à moi.

7
8 **Texte « LE FLAMBEAU DES ESPÉRANCES », voir page 391.**

QUAND LE CŒUR S'EN MÊLE

9 Le samedi suivant, retour à la vie cycliste avec une compétition
10 au vélodrome de Bourges. Je suis loin de penser que ce jour est sur le
11 point de changer mon destin. J'ai proposé à Merryl de m'accompagner
12 afin qu'elle rencontre physiquement Marion, alors qu'elles s'écrivent
13 désormais régulièrement.

14 Cette épreuve est une compétition par équipes de 3, avec toujours
15 un coureur de l'équipe en piste, l'objectif est de parcourir le plus
16 grand nombre de tours. Je retrouve Fanny avec qui j'ai remporté les
17 6 heures de Roubaix en scratch et en mixte deux semaines plus tôt. Le
18 troisième coureur de Roubaix, Benjamin, est remplacé par Zinedine,
19 le fameux « aigle de Kabylie », celui qui aurait dû m'accompagner
20 à ma course du 22 septembre, le soir où je suis allé chez les parents
21 de Marion.

22 Comme s'il était écrit que cette journée devait être particulière,
23 notre stand est situé à côté de celui d'une coéquipière de Marion. Je
24 la prévient et elle a encore davantage peur de rejoindre le centre de la
25 piste. Elle arrive finalement, accompagnée d'Angélique, et retrouve
26 Merryl alors que je suis en piste à l'échauffement. Alors que Zinedine
27 assure le premier relais de l'équipe, Angélique et Marion me char-
28 rient un peu pour savoir quelle est ma relation avec Merryl. Je souris
29 innocemment, nous sommes « intimement proches » comme j'avais
30 expliqué à Marion quand elle était venue passer quelques jours chez
31 moi fin octobre. Je suis content de les voir échanger entre elles,
32 pensant que ça peut les aider mutuellement à aller mieux.

1 La course se poursuit. Sans être dans une forme physique extraor- 1
2 dinaire, je suis mentalement capable d'aller chercher des ressources 2
3 d'endurance et de résistance supérieures grâce à la présence de 3
4 Merryl et Marion qui me transcende. Deux relais de 1 h 30 et 1 h 55, je 4
5 termine le second livide et complètement déshydraté, on se bat encore 5
6 pour la victoire en équipe mixte (nous finirons 2^{es}, et 5^{es} au classement 6
7 général). Alors que Zinedine, très perturbé par la présence de toutes 7
8 ces femmes dans le box, termine l'épreuve pour l'équipe, j'échange 8
9 un baiser avec Merryl, dos au reste du groupe. 9

10 Après la fin de la compétition, nous dînons tous ensemble au restau- 10
11 rant. Marion est distante et ne veut plus entendre parler de la semaine 11
12 de stage/vacances que nous avons planifiée dans le sud de l'Espagne 12
13 pour la fin d'année. Nous voir courir a été dur pour elle, je sais aussi 13
14 que les sauts d'humeur sont fréquents. On se quitte froidement ce 14
15 soir-là. Alors que le déluge s'abat sur la route du retour, Merryl ne 15
16 semble pas moins perturbée et me reproche ma cécité, m'affirmant 16
17 que notre baiser est responsable du changement de comportement de 17
18 Marion, qu'elle a vu dans l'instant que tout allait désormais changer. 18
19 On échange encore longuement sur le sujet le soir dans le camion, 19
20 une fois rentrés. 20

21 Des sentiments entre Marion et moi ? Pour être honnête, jamais 21
22 je ne m'étais même posé la question, plus exactement jamais je ne 22
23 m'étais autorisé à me la poser... Non il n'y avait pas baleine sous 23
24 gravier, en fait, pas même le moindre gravillon, mes sentiments 24
25 étaient lisses comme le parquet d'un vélodrome. Et en ce jour anni- 25
26 versaire des trente ans de la chute du mur de Berlin, c'est un autre 26
27 édifice qui va se fissurer et exploser, le mur intérieur que j'avais 27
28 encore laissé autour de mon cœur, comme si celui-ci était Berlin-Est. 28
29 Dans le vent de libération qui souffle dans ma vie, si l'officier de la 29
30 Stasi gouverne encore ma tête, il n'allait pas pouvoir retenir ces senti- 30
31 ments qui voulaient enfin découvrir les étendues resplendissantes de 31
32 l'amour. 32
33

1 Je me représentais Marion comme la femme un peu inaccessible 1
2 pour moi. En réalité elles l'étaient un peu toutes dans cet état d'es- 2
3 prit où j'avais une image de moi déplorable, rendant l'amour simple- 3
4 ment impossible, je ne le méritais pas. Élever mon niveau d'estime 4
5 de moi et ma confiance rendait cette ouverture envisageable, d'autant 5
6 que je n'en étais pas à l'initiative... Avec ce comportement dont je 6
7 prenais conscience, je devinais une porte qui s'entrouvrirait et forcé- 7
8 ment j'avais envie d'aller voir ce qui se cachait derrière. Et la petite 8
9 lueur allait devenir une lumière aveuglante. 9

10 En autorisant mes sentiments à s'exprimer, tout semble s'éclairer 10
11 d'un coup et en poussant la porte, je me retrouve ébloui. Ce 11
12 10 novembre Marion me confie être perturbée par ce qu'elle a vu 12
13 hier, une part de jalousie, une part de peur que je m'investisse moins 13
14 pour elle. Elle me demandait de quitter sa vie, un comportement 14
15 excessif, autodestructeur, qui lui ressemble. Je me sens perdu. Que 15
16 faire ? Le soir, je pars pour un long footing nocturne, je me concentre 16
17 sur mes sentiments, sur ce que représente vraiment Marion pour moi. 17
18 J'autorise mon cœur à parler librement, il est visiblement passé de 18
19 l'autre côté du mur désormais. Il veut aimer, il veut être libre et il me 19
20 crie avec force ce qu'il n'avait pas osé chuchoter jusque-là, comme 20
21 un être qui découvre la lumière après avoir toujours été plongé dans 21
22 l'obscurité. Oui. Je l'aime. Tout s'explique subitement, cette réac- 22
23 tion que j'ai eue il y a tout juste 50 jours, cette peur de la perdre, 23
24 ces émotions d'une intensité que seul l'amour peut expliquer. Cette 24
25 nuit-là, j'hésite longuement, conscient qu'en ouvrant cette porte sur 25
26 l'amour, c'est aussi le risque d'ouvrir la boîte de Pandore... Mais 26
27 j'ai trop longtemps renfermé mes émotions et par la même mes 27
28 sentiments. 28

29 Nous sommes le lundi 11 novembre, six mois jour pour jour 29
30 après ce 11 mai marqué par ma souffrance et mon incapacité à 30
31 agir, je ne veux plus être cet homme qui a peur. Alors, par un long 31
32 message, j'exprime mes sentiments à Marion, qui exprime aussi les 32
33 siens. Que se serait-il passé sans ce samedi à Bourges ? Je sais que 33

1 je n'aurais jamais osé ouvrir cette porte si une petite lueur, un petit
2 éclat de lumière n'était pas apparu quand bien même la vie m'ait un
3 jour amené sur son seuil. Cela me paraît tellement inconcevable de
4 pouvoir aimer, encore plus de pouvoir l'être, mais je commence à en
5 accepter l'idée depuis que moi-même je commençais à m'aimer. Si
6 je peux m'aimer, peut-être quelqu'un d'autre en est aussi capable. Et
7 la porte de mon cœur s'ouvre, en grand.

8 À ce moment-là je prends aussi conscience de la grandeur de ce
9 qu'on pourrait vraiment vivre ensemble, en associant nos forces. Nous
10 avons tant de points en commun, on pourrait se tirer mutuellement
11 vers le haut. Réussir ensemble ce qu'on n'avait jamais réussi indivi-
12 duellement, se sublimer en luttant ensemble contre nos errances, nos
13 blocages, ce qui nous paralyse.

14
15 Le week-end suivant, je pars avec Zinedine à Roubaix. Il me récu-
16 père à mon travail le vendredi soir, il a tout organisé et ça fait du bien
17 qu'on s'occupe de moi. D'ordinaire je gère toute la logistique des
18 déplacements sur les compétitions : contacter les coureurs, les orga-
19 nisateur, planifier les points de rencontre qui arrangent mes compa-
20 gnons, réserver l'hôtel. Un moment que j'attends aussi, Zinedine
21 restant le seul de mes amis à qui je n'ai pas eu l'occasion de parler
22 de la situation. Nous ne sommes pas encore sur le périphérique que
23 Zinedine me dit qu'il ne sait pas que la fille à qui il a parlé une semaine
24 plus tôt est la fameuse Marion. Elle a dû être heureuse de parler à un
25 cycliste sans avoir à s'exprimer sur son affaire. Sacré Zinedine, je lui
26 offre un premier petit choc émotionnel quand je le remercie de ne pas
27 être venu à cette fameuse course du 22 septembre.

28 Nous partageons la même date anniversaire, le 25 août, il est de
29 huit ans tout juste mon aîné ; un personnage lui aussi. Une anecdote
30 datée d'il y a juste un an, à Bordeaux, nous rangeons le matériel
31 dans le véhicule avec Yacine et je lui demande « Écoute Yacine, j'ai
32 parfois du mal à communiquer avec Zinedine, j'ai du mal à savoir
33 s'il est sérieux ou s'il déconne quand nous parlons ensemble ».

Yacine explose de rire et je le regarde de travers, « qu'est-ce que j'ai
1 encore dit comme connerie ? » Yacine : « Vous êtes extraordinaire les
2 gars, Zinedine m'a dit la même chose sur toi il y a trente minutes...
3 Parlez-vous. »
4

5 Une même philosophie du sport aussi, donner le meilleur de
6 soi-même, être sérieux sans se prendre au sérieux, accepter de tomber
7 sur plus fort que soi, mettre la camaraderie en avant. Nous avons
8 souvent croisé le fer ensemble sur les courses et j'aime son état d'es-
9 prit. Partager ces heures avec lui me fait du bien car je me pose de
10 plus en plus de questions sur la place et le sens de la compétition
11 sportive dans ma vie. On se connaît depuis longtemps, on s'apprécie
12 mais finalement sur ce week-end, on se découvre réellement en se
13 livrant intimement, sans retenue, sur les hommes que nous sommes,
14 nos doutes, nos espoirs, notre philosophie. Zinedine me confie aussi
15 ce qu'il a ressenti avec Marion, le week-end précédent, que sa sensi-
16 bilité et sa fragilité l'ont touché. Intéressant.

17 Le lendemain matin, nous participons à l'épreuve piste réservée
18 aux masters 1 (35.49 ans), je gagne le scratch devant Zinedine qui me
19 rend la pareille à la course aux points, gagnant le classement général
20 devant moi. Pas de podium car c'est la première manche d'un trophée
21 couru sur quatre épreuves durant tout l'hiver alors petit moment de
22 délire et de partage, on se fait nous-mêmes le podium. François, l'or-
23 ganisateur, et les coureurs autour nous regardent, les visages moitié
24 circonspects, moitié amusés. Nous décidons d'acheter un bouquet
25 pour nos mamans et de nous le partager car en plus d'être nous-
26 mêmes nés à la même date, nos mamans respectives le sont presque
27 aussi, nées respectivement les 13 et 16 novembre.

28 Sur la route du retour, Zine parle de ses échanges et de son ressenti
29 avec Marion, je l'écoute en même temps que je scrute l'horizon,
30 tant celui du paysage que celui de mon cœur. J'imagine qu'au fur
31 et à mesure mon visage s'éclaire d'un petit sourire malicieux mais
32 sincère, de celui d'un homme à la fois heureux et rêveur et je me
33 décide de l'interrompre, « tu sais Zine, je vais te dire un truc, quelque

1 chose que tu vas être le premier à qui je le dis... Je pense que Marion
2 sera la femme de ma vie ». À ce moment-là, je pense qu'il est à deux
3 doigts de mettre un grand coup de volant. Oui oui Zine c'est bien
4 moi, Vincent, qui viens de dire ça. Et nous continuons d'échanger sur
5 la vie comme deux frères.

6 Le soir même, j'ai prévu de remplir l'un des dix objectifs de ma
7 liste. Sûrement le plus élevé : slamer un de mes textes sur scène. Dans
8 le même temps je dois aussi déposer des affaires pour DSO à la soirée
9 de gala du vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines.

10 « Le temps de tirer une seule balle, je ne toucherai aucune cible. »

11 Avec les bouchons, nous sommes rentrés en retard et je choisis de
12 m'accorder la priorité. Déposant ma voiture à la gare du Vésinet, je
13 prends le train pour Chatelet où se trouve la Médiathèque où je dois
14 me produire. Tout se déroule mieux que prévu puisque deux stations
15 de RER, Étoile et Auber, sont fermées à cause des manifestations des
16 Gilets jaunes. Ceux-là, je les avais presque oubliés, il faut dire que
17 je n'ai plus regardé la télévision depuis l'antépénultième étape du
18 Tour de France, celle interrompue dans la descente du fameux col de
19 l'Iseran. Niveau actualité, je suis resté au mois de septembre. J'arrive
20 ainsi plus vite à Chatelet et le destin semblant définitivement avec
21 moi, je choisis la bonne sortie parmi la vingtaine qu'il doit y avoir ! Je
22 suis à 100 mètres de la médiathèque. L'endroit semble agité et pour
23 cause, la manifestation des Gilets jaunes semble avoir atterri dans
24 le coin. Je me retrouve malgré tout devant la médiathèque devant
25 laquelle je trouve un panneau « Soirée annulée à cause des mani-
26 festations ». Je suis figé devant le panneau, hébété, déçu... quand
27 une grenade explose à une cinquantaine ou une centaine de mètres
28 de moi, déclenchant aussitôt un mouvement de foule. J'ai juste le
29 temps de me retourner et de me coller le dos à la paroi de verre de
30 la médiathèque pour éviter que ce troupeau de bêtes sauvages ne me
31 piétine. Je suis un peu sous le choc et l'air sûrement ahuri, je croise
32 un de mes adhérents matinaux de ma salle de sport, qui n'a pas l'air
33

1 moins perdu que moi car lui aussi est une brebis égarée au milieu des
2 loups.

3 Du coup, j'essaie de rentrer au plus vite pour foncer au vélodrome
4 mais j'arrive trop tard pour remplir ma mission, je me fais seulement
5 dire que je ne sers plus à rien, l'air pas moins ahuri que 2 heures
6 plus tôt en plein Paris et je décide de rentrer. Rester en spectateur sur
7 une compétition, ce n'est vraiment pas ma tasse de thé. Cette soirée
8 est-elle un symbole ? En tout cas, rien ne se sera passé comme prévu.
9 C'est la vie.

10
11 Mercredi 20 novembre, j'ai posé ma journée pour ne travailler que
12 le matin et après un passage chez le chiropracteur, à qui j'explique
13 brièvement mon contexte émotionnel tendu qui explique entre autres
14 mes douleurs dans le psoas. Je pars ensuite avec mon père direction
15 le Centre, rejoindre Marion, dont les élèves participent à leur cham-
16 pionnat régional de cyclo-cross. Elle a peur de faire de mauvaises
17 rencontres et je l'y accompagne. On se voit pour la première fois
18 depuis l'échange de nos sentiments mais l'environnement ne nous
19 permettra pas de nous rapprocher, le voyage me permet de profiter
20 de passer un peu de temps avec mon père, pourtant je suis un peu
21 préoccupé également. La veille a éclaté ce qui deviendra une rocam-
22 bolesque affaire de dopage, à l'EPO également, d'Ophélie Claude-
23 Boxberger. D'ordinaire, je serais passé très rapidement sur la dépêche
24 mais désormais je ne peux pas m'empêcher d'aller chercher plus
25 d'informations. L'affaire m'interpelle, je vois beaucoup de simili-
26 tudes avec le cas de Marion dans son état émotionnel – le jugement
27 des faits ne m'importe pas, je me concentre sur l'aspect humain –, je
28 me dis qu'elle court peut-être aussi un danger et décide que je dois
29 alerter les autorités, que c'est mon devoir tant d'éducateur sportif que
30 d'homme.

31 Le 23 septembre, je m'étais dit que je n'avais pas envie
32 d'organiser « le souvenir Marion Sicot » dans un an, ce qui m'avait
33 permis de mobiliser encore davantage d'énergie pour l'aider, je

1 prends conscience qu'il y a peut-être un autre drame à éviter, car
2 ce n'est hélas souvent qu'à partir de cette extrémité que les choses
3 commencent à bouger. Le lendemain j'appelle un ami dans les hautes
4 sphères de la fédération à qui je confie mes craintes, il me dit qu'il
5 se chargera d'en alerter les instances du cyclisme, et me conseille de
6 contacter de mon côté le CNOSF et le ministère des Sports, ce que
7 je ferai le week-end suivant. Des alertes qui resteront sans réponse...

8 Je suis alors particulièrement remonté contre les instances, l'UCI
9 notamment, qui a joué avec la vie de mon amie le 18 juillet en lui
10 imposant de garder le silence auprès de ses proches, en lui faisant
11 croire que l'affaire allait se régler en interne, de la mise en danger
12 de la vie d'autrui, que dire d'autre quand on incite une personne en
13 détresse à s'isoler encore davantage ? Se protéger et mettre les affaires
14 sous le tapis plutôt qu'affronter les problèmes, du déjà vu hélas.

15 Cela n'améliore pas ma vision des institutions et m'éloigne encore
16 davantage de mon investissement dans ma passion.

17
18 Vendredi 22 novembre 2019, je prends le train pour l'Ardèche
19 pour trois jours de formation « le yoga pour le sportif ». Départ par
20 le premier RER du matin, histoire de m'entraîner avant mon créneau
21 de travail matinal, mon portable tombe de ma poche sur le quai, et
22 avec lui je perds beaucoup de textes que j'avais commencé à écrire
23 ces dernières semaines, ce qui me contrarie le plus. Il faut dire que
24 j'ai déjà écrit une dizaine de textes sur les vingt premiers jours du
25 mois et que c'est désormais une thérapie indispensable à mes yeux.
26 Je récupère un téléphone avant de monter dans le TGV et décide de
27 mettre les bouchées doubles, écrivant la bagatelle de cinq textes sur
28 ce voyage, tous marquants sur le plan du développement personnel et
29 identitaire comme de la libération émotionnelle.

30
31 « **SIX MOIS A VIVRE** », voir page 391, où en plus de révéler
32 quelques secrets du passé, j'imagine ma confrontation imminente
33

1 avec la mort, que ferais-je si j'apprenais que j'allais mourir. Une
2 façon de me remettre à l'esprit ce qui compte le plus pour moi.

3
4 « **J'AIMERAIS TROUVER** », voir page 394. Je m'imagine
5 dans l'esprit d'une femme. Qu'aimerait trouver une femme dans
6 l'homme que je suis capable d'être, un texte que je remanierai dans
7 le futur à de nombreuses occasions, et deviendra « Celui qui », décri-
8 vant le type d'homme que j'aimerais devenir dans un couple. Il me
9 resservira quelques semaines plus tard.

10
11 « **MON ELLE** », voir page 396, le retour d'Illiana qu'on avait
12 laissé sur le bord de la route du Ventoux, poussant l'introspection
13 encore un peu plus loin, que veut me dire cette part féminine que j'ai
14 en moi ? Un texte que j'avais déjà commencé à écrire mais que je
15 n'assumais pas forcément. Cette fois-ci, libéré de mon propre juge-
16 ment sur moi-même, j'allais au bout de mon idée, « un peu coquine
17 cette fille qui sommeille en moi » dois-je me dire d'un grand sourire
18 en finalisant et en publiant mon texte.

19
20 « **PRÊT AU COMBAT** », voir page 398, de la petite blonde
21 frivole au gros dur qui monte sur le ring, un paradoxe qui me
22 ressemble. Si je suis cet homme capable de douceur et d'autodéri-
23 sion, je suis aussi devenu un guerrier, je choisis mes combats, je les
24 assume, je les revendique même. Je n'ai pas peur d'accompagner
25 Marion, quoiqu'on puisse en penser. J'ai même quelque part l'envie
26 qu'on m'en mette « plein la gueule », avec la conviction que ça me
27 renforcerait. Ce côté antifrabilité, l'attente de recevoir les coups pour
28 devenir plus fort, je n'ai plus peur de l'adversité, j'en ai même fait
29 une force.

30
31 « **L'ACCUEIL DE MES ÉMOTIONS** », voir page 401, une
32 autre façon de voir mon introspection, non pas par ce qu'elle m'a
33 apporté, mais par le biais de mes émotions.

1 La formation de yoga, riche et ainsi que le grand parc dans lequel
2 elle se déroule, sont aussi un moment et un lieu propices à une recen-
3 tration et une introspection plus profondes. Après avoir découvert
4 l'amour, je commence presque naturellement à me questionner sur
5 mon désir d'enfant, mon désir de transmettre la vie, de fonder une
6 famille, des idées que j'avais toujours refusé d'imaginer. J'entrouvre
7 seulement la porte à la réflexion qui n'aurait lieu que plus tard, mais
8 je franchis déjà un énorme pas. En écrivant ces lignes, je constate
9 aussi à quel point j'ai pu limiter mes horizons toutes ces années.

10 Novembre allait se conclure par un cinquième week-end consécutif
11 en vadrouille, direction la Lorraine rejoindre Delphine avec Marion,
12 où nous devons travailler sur l'intervention qu'elle a l'intention de
13 faire auprès de ses élèves.

14 Un déplacement qui allait faire apparaître mes premières failles
15 depuis plus de six mois.

DES BLESSURES ENCORE PROFONDES

9 Sur le voyage aller, premiers moments en duo depuis ce fameux
10 9 novembre, je ne suis pas à l'aise et n'arrive pas à parler librement
11 de mes émotions, de mes sentiments. Où est donc le Vincent du
12 25 septembre, guerrier infranchissable? Où est donc le Vincent face
13 à sa feuille de papier ou sa caméra des dernières semaines? Face
14 à une situation nouvelle, face à la peur de ne pas trouver les bons
15 mots, je suis dans le silence, les mots doivent rester quelque part, à
16 mi-chemin entre la tête et le cœur, là où naît le nœud dans la gorge.

17 Le samedi, nous travaillons tous les trois comme convenu puis
18 nous allons faire une petite sortie VTT, dans laquelle Marion ne me
19 décroche pas un mot. Je me retrouve face à elle dans le reflet d'un
20 mur que j'ai été, un mur émotionnel qui ne laisse rien passer, moi
21 qui bouillonne maintenant de l'intérieur, comme une cocotte-minute
22 émotionnelle, elle me laisse sur la plaque, le feu à vif. Je ressens une
23 telle chaleur brûler en moi qu'à peine rentrés, vers 17 heures, j'ai
24 encore le besoin d'aller évacuer ce brasier ardent. Je pars faire un
25 footing d'une bonne heure par -2 °C, le torse nu. J'ai tellement chaud
26 que j'aimerais même pouvoir enlever cette peau, pouvoir plonger ce
27 cœur dans l'eau glacée pour qu'il cesse de me consumer, ce cœur
28 qui veut chuchoter, échanger, parler, crier, hurler... Et je rentre sans
29 recueillir d'émotions, sans recueillir de sourire aux miens, sans
30 recueillir de paroles aux miennes, sans recueillir de réponse à mes
31 messages.

32 Ce soir-là, je me laisse entraîner par Delphine, sa fille et Marion
33 au cinéma, pour aller regarder la Reine des Neiges, le froid est

1 définitivement le thème de la journée et même mon cœur semble se
2 murer dans la glace en ce dernier soir de novembre, comme si le froid
3 me conservait de cette douleur naissante.

4 Pourtant l'incendie repart de plus belle dans mon esprit la nuit
5 suivante. Je suis seul face à mes doutes. Je passe la nuit à échanger par
6 messages avec Meryll, qui joue les pompiers de service. Les rôles se
7 sont inversés par rapport au mois d'août et j'ai besoin de me confier,
8 maintenant que je n'ai plus les oreilles et les yeux attentifs de Marion
9 pour échanger sur ce vague à l'âme. Mes sentiments ne sont pas la
10 seule source de mon tourment, je m'interroge aussi sur mon identi-
11 tité la plus fortement ancrée en moi, celle de sportif. Les échanges
12 avec Chloë et Marion à propos du chemin tortueux sur lequel peuvent
13 mener les dérives de la compétition ou le besoin de reconnaissance
14 me questionnent profondément. Ce ne sont pas mes valeurs du sport
15 mais je constate que j'ai suivi ce chemin aussi. Tous les trois voulions
16 être dans une équipe UCI, l'une pour les grandes courses, l'autre
17 pour simplement le prestige du mot UCI, moi sûrement par fierté.
18 Je n'en avais pourtant pas besoin pour faire de belles épreuves piste,
19 mais monter cette équipe c'était finaliser un projet initié dix ans plus
20 tôt, c'était aussi prendre une forme de revanche contre la fédération
21 française. La motivation n'était pas la bonne. N'était-ce pas de l'or-
22 gueil? Avais-je quelque chose à prouver? Je n'avais fait que deux
23 courses sous les couleurs du team et je n'éprouvais pas le plein plaisir
24 de ces voyages un peu à l'arrache en système D que nous faisons
25 depuis des années, « le plaisir Vincent, le plaisir! » me dira Zinedine,
26 lui aussi membre de cette équipe, quelques jours plus tard après un
27 écrit qui surprend mes camarades du monde du cyclisme, « Hors
28 course? », un texte volontairement provocateur car si mon cœur
29 commence à jouer au canard, ma plume est toujours aussi aiguisée
30 et acerbé que les serres d'un aigle, quelques jours après avoir signé
31 « Performance » où je mets en avant l'accomplissement et l'autodé-
32 termination au détriment du résultat et de la comparaison à l'autre,
33 ce but même de la compétition, qui semble à ce moment tellement

éloigné de mes valeurs de partage, d'échange, d'entraide, de trans- 1
mission, de dépassement de soi, et encore, je m'interroge aussi sur 2
l'essence même de cette valeur, je n'ai pas besoin de montrer que je 3
pisse plus loin que mon voisin, mais ai-je besoin de me montrer que 4
je pissois aujourd'hui plus loin que la veille? 5

Texte « PERFORMANCE », voir page 403 7

Texte « HORS COURSE », page 405 8

Delphine et moi profitons du dimanche pour échanger sur le sujet, 11
nous nous retrouvons beaucoup dans notre questionnement, nous 12
interrogeant sur notre volonté de continuer à intervenir dans le sport 13
de compétition, à quelque part cautionner ce système. Delphine n'est 14
pas une compétitrice et donne la priorité à l'acceptation de soi et au 15
détachement, tandis que je suis davantage centré sur l'accomplisse- 16
ment, sur l'envie de me surpasser, de devenir meilleur, non vis-à-vis 17
des autres, mais de moi-même. 18

Les échanges avec Marion restent eux peu nombreux et frais, 19
même si la température remonte de quelques degrés, tant dans le ciel 20
que dans les cœurs, il faut pratiquement attendre l'arrivée du train à 21
Paris pour pouvoir échanger de nouveau. Je sais que les prochains 22
temps s'annoncent encore plus compliqués. Le poids de cet amour, 23
censé nous donner des ailes, rend plus difficile ce défi déjà énorme. 24
Pourtant j'y crois, habité de ma foi et de ma détermination, j'ai choisi 25
ce chemin, comme je lui exprime. 26

« Avoir devant moi 1 000 routes possibles et prendre le chemin le 27
plus dur, le plus escarpé, celui qui va me demander d'aller puiser au 28
plus profond de moi... 29

celui qui va me demander d'arracher les ronces à mains nues, 30
celui qui fera saigner mes pieds hors des sentiers battus, 31
celui où je devrai briser toutes mes barrières intérieures 32
celui d'une guerre où je devrai verser sang, larmes et sueur 33

1 parce que c'est celui que mon cœur me dit de suivre,
2 parce que je l'ai déjà écrit dans mon livre,
3 parce que j'ai la foi
4 parce que la vie est belle
5 parce que je crois en moi
6 parce que je crois en toi »
7

8 Dès la semaine suivante, un autre challenge de taille m'attend,
9 courir un Marathon, enfin disons courir la distance d'un Marathon (la
10 suspension de Marion concernant tous les sports), c'est le défi qu'elle
11 s'était lancé et je décide de l'accompagner ce dimanche 8 décembre.
12 Je ne me pose pas la question de ma capacité, je suis maintenant
13 certain d'y arriver avec ma force mentale, je suis plutôt curieux de
14 savoir comment j'y arriverai, dans quel état je le finirai, combien de
15 temps il me faudra pour récupérer. Je décide d'ailleurs de faire un test
16 de puissance sur home-trainer le mercredi précédent ce défi pour le
17 comparer au même test quelques jours après les 42 km. Je n'ai que
18 très peu couru depuis des années, jamais plus d'une heure, à l'except-
19 ion de ce jeudi 5 décembre, premier jour des grèves où je décide de
20 me rendre au travail en footing, 13 kilomètres.

21 Le jour J tout se passe bien, c'est même plutôt facile pour moi
22 et nous finissons les 42 km du parcours tracé en 3h40 avec une
23 belle marge et en tête le défi de faire un jour cette distance en moins
24 de 3 heures. Après un bel après-midi de partage avec la famille de
25 Marion, je projette de faire une monodiète « pommes » de 2 ou 3
26 jours mais deux amis, un ostéopathe, Barnabé, chez qui nous irons
27 pour les vacances de Noël à Alicante et Jihad, avec qui nous avons
28 déjeuné la veille et disciple de Denis Riché, me proposent de tester
29 un jeûne sec, pour une meilleure récupération. Je suis sceptique mais
30 je me lance dans le défi, sans porter de préjugés « Teste et tu verras ».
31 Après tout j'ai déjà cassé quelques-unes de mes croyances ces six
32 derniers mois.
33

1 Je pars donc dans un état d'esprit de découverte, sans savoir si
2 je tiendrai physiquement et mentalement une journée. Assez surpre-
3 nant de voir que 24 heures passent rapidement et facilement. Premier
4 objectif atteint avec en tête d'essayer de tenir jusque 40 heures. Mais
5 le corps et l'esprit sont réceptifs et la deuxième journée n'est pas
6 plus difficile à passer que la première, j'ai réussi à faire chaque jour
7 deux siestes d'une trentaine de minutes sur les 24 heures et je décide
8 d'étendre mon jeûne jusqu'au mercredi matin, soit 56 heures (3 nuits,
9 2 jours).

10 Raisonnable même si je me pense alors capable de tenir une
11 journée de plus... Il faut bien que je fasse quelque chose de mes 5 kg
12 de pommes, que je traîne avec moi depuis trois jours. Ce mercredi
13 matin, moment de la rupture du jeûne, je suis agréablement surpris,
14 voir bluffé de mon expérience, je ne ressens pas de fatigue particu-
15 lière, une bonne énergie, déjà plus aucune courbature du marathon
16 et pas de sensation de soif ni de faim exagérée, je me sens juste bien
17 et serein. Du coup, je passe ce 3^e jour avec mon régime de pommes,
18 petite séance de renforcement de 30 minutes et 45 minutes de cardio
19 souple, bonnes sensations et surtout celle d'un corps régénéré et prêt
20 à repartir au combat. Une belle expérience menée un peu à l'impro-
21 viste, heureux de cette découverte d'aspects inconnus de mon corps
22 et de mon esprit.

23 J'attaque le lendemain la préparation de la saison 2020, plus que
24 jamais prêt à découvrir et accueillir de nouveaux aspects de mon
25 physique et de mon mental, plus que jamais prêt à (me) surprendre.
26 Le meilleur est encore à venir, j'en suis sûr. Ce jeudi, je fais d'ailleurs
27 un test sur la même séance que le mercredi précédant le marathon
28 pour une performance identique, tant dans les sensations, que les
29 valeurs de puissance et de fréquence cardiaque. Intéressant de voir
30 la réaction de mon corps aux deux stress qu'il vient de subir coup
31 sur coup. Ce marathon improvisé m'a donné envie de progresser
32 en course à pied, l'aspect sportif entêté a quand même vite repris le
33 dessus, « chassez le naturel, il revient au galop ».

1 Mercredi 18 décembre, dix jours après avoir couru 42 km, je
2 m'offre d'ailleurs un petit test sur tapis de course, objectif : parcourir
3 l'équivalent d'un semi-marathon le plus vite possible, 1h27 pour
4 21,1 km en terminant proche de mes limites, au mieux je gagnais 30
5 secondes. Je suis content de l'expérience, mon dos semble l'être beau-
6 coup moins, et je ressens de la tension à ce niveau pour la première
7 fois depuis les premiers jours du mois de mai.

8 Ce soir-là, Chloë doit arriver passer quelques jours chez moi,
9 jusqu'à la compétition du samedi à Bourges, nous avons continué
10 à échanger régulièrement entre nous par rapport aux problèmes
11 qu'elle a aussi connus dans son équipe. Pour elle aussi, la route pour
12 se remettre pleinement du traumatisme est longue. Elle doit passer
13 chez mes parents pour récupérer les clés, c'est encore une erreur de
14 débutant de croire que mes parents ne vont pas la retenir pour dîner.
15 Rentré du travail, je n'apprécie pas vraiment d'aller faire le kilomètre
16 à pied en boitant pour aller la récupérer, la colère indifféremment
17 dirigée contre les trois protagonistes, n'arrangeant pas non plus mes
18 douleurs, un cercle vicieux. Il faut dire qu'en ce mois de décembre,
19 toute la tension nerveuse et physique des derniers mois commence à
20 peser lourd. Heureusement une semaine de vacances dans le sud de
21 l'Espagne s'annonce dans quelques jours, en théorie ça s'annonce
22 comme une bouteille d'oxygène.

23 « Ah la Théorie, fabuleux pays, car en Théorie, tout se passe
24 bien. »

25 Ce vendredi 20 décembre, je pars avec Chloë à Bourges où nous
26 avons pris une location en AirBnB avec aussi Hugo, mon coéquipier
27 de longue date sur les américaines (course en relais par équipes
28 de deux sur piste) et Bruno, un ami master breton. Un moment de
29 nostalgie qui rappelle une époque, celle de l'hiver 2013-2014, le
30 premier hiver des compétitions à Bourges, dont le vélodrome venait
31 d'être inauguré. J'avais recroisé Hugo en début d'année, nous avons
32 partagé une sortie longue et ensoleillée dans le sud de l'Espagne, la
33 dernière fois que j'avais vu Marion avant la fin du mois d'août. Hugo

m'offre également le livre qu'il a écrit sur son année. Inspirant, au
moment où nous nous apprêtons Marion et moi à commencer l'écriture
de nos livres.

Ce samedi permet aussi la rencontre de Chloë et Marion qui
peuvent dialoguer entre elles de ce qu'elles ont respectivement vécu.
Cette dernière course 2019 est un peu la grande messe des pistards,
nous sommes plus de 120 seniors et je n'ai pas l'énergie ni la moti-
vation pour une grande performance. Malgré une victoire sur la
première manche, j'ai davantage besoin d'échanger, j'essaie bien
sûr de donner mon meilleur mais je ne suis pas dans les dispositions
optimales, je prends néanmoins du plaisir et nous nous retrouvons
au restaurant le soir avec Hugo, Chloë, Angélique et Marion, nous
nous échangeons des regards intenses même si l'on sent une certaine
retenue mutuelle.

Nous verrons bien pendant la semaine dans le sud de l'Espagne
chez Barnabé, normalement nous serons Marie, Marion et moi sur
cette semaine, mais la vie est faite de rebondissements et les prochains
jours ne vont pas en manquer...

UNE SEMAINE CHAOTIQUE

En effet, Marie se fait une entorse au genou, Marion fait alors le forcing pour que Merryl nous accompagne. Je comprends bien le message, elle ne souhaite pas être seule avec moi, comme si j'étais condamné à être désormais une menace. Je sais à quel point le jeu est dangereux mais au fur et à mesure des heures, ça prend les allures d'un ultimatum. Je sais que changer d'air fera aussi le plus grand bien à Merryl alors ce samedi 28 décembre, le grand voyage commence, je la récupère puis Jihad qui rentre chez lui à Toulouse et chez qui nous ferons halte, on retrouve Marion chez elle. J'entends Merryl et Jihad échanger comme deux larrons en foire, gloussant de mon changement d'attitude, comme quoi le fier sanglier serait devenu un petit canard apprivoisé. Je m'apprête plutôt à devenir au choix le chapon de Noël ou le dindon de la farce. Les prochains jours vont me mettre du plomb dans l'aile, tant les espoirs vont se volatiliser.

Le lendemain nous quittons avec regret l'hospitalité et les conseils de Jihad, et le voyage commence réellement, sous un grand soleil. L'orage va vite éclater. Trop de maladresse par trop de sincérité, je confie un peu trop de l'intimité que j'ai pu avoir avec Merryl, ce qui me vaut de me les mettre à dos toutes les deux, à peine la frontière espagnole franchie, je comprends que le voyage sera très long. Après deux arrêts où l'on essaie de renouer l'échange, les relations restent fraîches entre nous 3, comment va se dérouler la semaine? Je commence déjà à angoisser d'autant qu'au niveau surprise, nous allons être gâtés avec les présences au dernier moment de Chloë et de

son copain, de Laura, une amie commune de Marion, Barnabé et moi, qui travaille comme masseuse et d'un ami de Barnabé. Une vraie auberge espagnole en somme.

Merryl essaie de nous rapprocher au mieux Marion et moi, elle nous avait qualifiés le mois précédent de « handicapés du sentiment au quotient sentimental de petite cuillère », comme des adolescents prépubères aussi effrayés de notre amour que deux moutons peuvent l'être d'un loup.

Le mardi 31 décembre, dernière sortie de l'année, une crevaision, est-ce un symbole que la vie m'envoie pour me signifier que je suis un dégonflé? Un crève-cœur émotionnel en tout cas se dresse à moi en ce crépuscule de l'année qui ressemble à la fin d'un rêve. Marion s'éloigne de plus en plus et mes sentiments ne doivent pas y être étrangers. À chaque fois que je la regarde dans les yeux, je n'y lis que de la peur, voire de l'effroi. J'en suis triste, j'ai juste envie du meilleur pour elle, de lui apporter le plus possible dans sa rédemption et je me rends compte que ça ne passe sûrement pas par la case amour. Cet après-midi, nous partageons un café en banlieue d'Alicante après avoir fait quelques achats pour la soirée, je me résous à abandonner cet espoir, je me dis qu'on en parlera le lendemain, qu'on garde la soirée pour faire la fête. Je m'isole une bonne heure dans ma camionnette à l'abri du regard des autres, mon psoas droit hurle sa douleur, comme mon cœur. Ainsi se termine 2019...

Le soleil se lève le lendemain sur une nouvelle année. Plus que jamais ce jour doit être le symbole d'un nouveau départ. Séance d'éveil musculaire et de respiration, des séries de tractions et de squats avec le TRX accroché à un amandier, de pompes, de répulsions et de montées de banc sur les murets de la propriété, gainage face au soleil sur la terrasse, la propriété recèle de possibilités de s'exercer pour celui qui maîtrise quelques techniques et est motivé. Un peu de cohérence cardiaque face au soleil avant de prendre le temps de savourer le petit-déjeuner sur le hamac, le jardin nous offre

1 ses saveurs, les clémentines fraîchement cueillies, le citron fraîche-
2 ment pressé, on sent que c'est bio, on sent que c'est bon, les saveurs
3 sont fortes comme la nature, mûrées par le soleil qui vient aussi
4 éclairer la peau de mon torse et de mon visage. Il est à peine 9h30,
5 la soirée a certes été douloureuse, la nuit a certes été courte mais je
6 me sens en pleine forme pour attaquer physiquement l'année du bon
7 pied. Mentalement, je pense avoir digéré ma décision prise la veille.
8 Ce soir j'écrirai à Marion, elle est juste à côté de moi mais la commu-
9 nication passe mieux à l'écrit. « Écoute je pense t'aimer assez pour
10 laisser ton cœur aller, retrouvons la relation d'avant, celle où il n'y
11 avait pas d'ambiguïté, où l'amitié sincère nous permettait de tout se
12 dire, sans limites, sans jugement ». La veille, nous ne sommes pas
13 vraiment parvenus à nous parler alors que lundi, on avait dit qu'on
14 devait communiquer, laisser un peu de côté nos questions sur les
15 sentiments. C'est dur à vivre, en plus, on n'avance sur rien de ce qui
16 était prévu, ni le livre, ni sa formation en massage qu'on avait prévu
17 en cette semaine, ni à planifier l'avenir. Au final il y a même davan-
18 tage de questions qui germent que de réponses qui accouchent.

19 J'ai été mentalement touché par les discours et l'état d'esprit de
20 Marion et de Chloë. L'une s'est enfoncée une aiguille dans le ventre
21 pour se saborder, l'autre dit qu'elle aurait préféré se casser un bras
22 pour sortir de ce cycle plus tôt. Cette obsession de la compétition,
23 de prouver et d'exister à travers elle, je la confronte à ce que j'étais
24 au printemps. N'est-ce pas elle aussi, qui a contribué à ce que je me
25 ressente si mal? Je la confronte à ma nouvelle philosophie, un mot
26 commence à poindre, il est fort, le dégoût. D'un mode de pensée, d'un
27 système, celui dans lequel je nage moi aussi depuis vingt ans. Comme
28 si je voulais jeter le bébé avec l'eau du bain. Depuis octobre, je ne
29 regarde plus de sport à la télé, ni même sur internet, je ne suis plus les
30 résultats, l'actualité ou les transferts et je n'ai aucune envie d'en voir.
31 Ai-je même encore envie d'entraîner des compétiteurs? Je doute. Je
32 remets complètement en doute une identité qui est mienne depuis
33 l'âge de 14 ans et demi, quand je me suis intéressé à l'entraînement

1 pour moi puis très vite pour les autres. Un rêve, un projet, celui d'ac-
2 compagner quelqu'un aux plus hauts sommets. Pendant ce séjour
3 espagnol, Yacine me téléphone pour me demander de l'aider à se
4 préparer pour les JO de Pékin. Je réserve à ce moment-là ma réponse
5 mais je n'ai plus envie d'entretenir ce système, et au final je ne lui
6 donnerai pas suite. L'histoire de Marion, la souffrance tant à son
7 origine que celle qui en a découlé, tout ça semble avoir tué mes rêves.

8 La relecture complète des échanges Messenger entre Marion et son
9 directeur sportif m'interroge profondément sur mon attitude d'entraî-
10 neur. Suis-je irréprochable? L'ai-je toujours été? N'ai-je pas eu à
11 certains moments des mots ou attitudes provocatrices, blessantes, qui,
12 face à un athlète fragile, auraient pu le faire se sentir mal vis-à-vis de
13 moi ou de lui-même? En voulant aider, n'ai-je pas au contraire mis
14 une personne sous pression ou mal à l'aise? Comment aurais-je pu
15 me retrouver dans la même situation que ce manager? Beaucoup de
16 questions et un point central dans l'équation: la communication...

17 Retour en Costa Blanca, retour à l'instant présent, je suis dans
18 mes songes quand on attaque la randonnée pédestre du jour avec une
19 météo resplendissante. Nous sommes une bonne douzaine ainsi que
20 trois représentants de l'espèce canine; là, j'aimerais bien en faire
21 partie, juste profiter, ne pas se poser de questions, ne pas douter. Je
22 me tiens en retrait lors de la montée, je pense au message que je vais
23 écrire à Marion ce soir, comment le formuler, je fais surtout le deuil
24 de la relation que j'avais imaginée, que j'avais rêvée, ce ne sera pas
25 un conte de fées, juste une belle réalité où l'amour prend une autre
26 forme, celle d'aimer avec force et espoir un être qui me ressemble,
27 un être qui m'a touché par sa sensibilité, sa fragilité, que j'ai envie de
28 voir retrouver le sourire et la joie de vivre, ou juste les trouver peut-
29 être, la voir un jour heureuse et atteindre ses rêves.

30 Au sommet, nous sommes à 1 210 mètres d'altitude, il est environ
31 13 heures, le soleil tape, j'enlève le t-shirt, je bronze à l'écart du
32 groupe, je redeviendrai sociable dans la descente. Là je profite de la
33 solitude, de l'air de la montagne, de la beauté du paysage, égoïstement

1 je veux que ce moment m'appartienne, j'ai beaucoup donné aux
2 autres les derniers mois, je veux qu'on me laisse faire corps avec ma
3 montagne.

4 On repart et on reforme notre petit groupe derrière, Laura, Marion,
5 Merryl et moi et en à peine une minute l'après-midi va se noircir,
6 comme le ciel avec le soleil qui, comme nous, amorce lentement sa
7 redescende. Nous ne sommes pas encore perdus sur le trajet mais notre
8 guide n'a pas l'air de savoir où il va. Les corps sont endoloris, celui
9 de Marion surtout, son dos est tendu, son cou la fait souffrir, mes
10 fessiers et mon carré des lombes me chuchotent aussi un peu de répit,
11 ayant pris le relais de mon psoas. On s'imagine perdus ensemble tous
12 les quatre dans le grand Nord, sans vivres, qui sacrifierait-on ? Les
13 filles disent Marion avec un grand sourire, Merryl ou Laura « quand
14 on voit son état, c'est clair », Marion semble en rire devant moi, légè-
15 rement sur la droite, alors je profite qu'elle semble être de bonne
16 composition pour ajouter avec un large sourire qui laisse transpa-
17 raître un air ahuri, un peu bêta : « en plus, c'est sur elle qu'il y a le
18 plus à manger... » Marion perd le sourire et les autres me regardent
19 l'air méchant.

20 « Bon ok j'ai encore fait une boulette », dois-je me dire en haus-
21 sant les épaules et en soupirant. Je m'approche de Marion pour poser
22 une main amicale sur son épaule mais elle s'écarte violemment, je
23 ne sais pas quelles sont ses paroles, si c'est un « laisse-moi » ou un
24 « dégage », je me remets à l'arrière en haussant les épaules, mon
25 regard un peu décontenancé vers Laura et Merryl qui vont chacune
26 me donner un coup sur l'épaule et me repousser. Je me sens comme
27 une balle de flipper. Je m'écarte une seconde, je m'arrête. Je me
28 sens blessé, meurtri, un poids sur la poitrine, un nœud dans la gorge.
29 Je ferme les yeux, j'inspire un grand coup, resserre avec force les
30 hanches du sac à dos et me lance dans un footing pour rejoindre l'avant
31 du groupe et m'écartier d'un troupeau dont je suis devenu le mouton
32 noir, le pestiféré.

1 Je suis maintenant seul, loin de celles pour qui je suis visiblement
2 devenu un boulet, j'aimerais être l'une de ces pierres justement, ne
3 pas penser, ne pas ressentir mais en cet instant, je suis un BB, un
4 boulet blessé. Rejeté d'abord. Rejeté par celle que mon cœur aime,
5 rejeté par celle à qui je n'ai jamais menti, avec qui j'ai toujours essayé
6 d'être bienveillant, à qui j'ai toujours donné le meilleur de moi-même.
7 Pourquoi ? Pour ces quelques paroles maladroites, pour un humour
8 auquel elle riait il y a quelques mois, encore quelques semaines et
9 qui est devenu inacceptable. Rejeté aussi par deux autres personnes
10 chères à mes yeux, à qui j'ai donné le meilleur de moi quand elles
11 allaient mal, et aujourd'hui que je souffre, elles me repoussent.

12 Mais plus encore que le rejet, je ressens un profond sentiment
13 d'injustice,

14 – l'injustice d'être le seul à ne plus pouvoir la titiller, les autres
15 peuvent dire qu'on la sacrifie, les autres ont le droit de lui dire ses
16 quatre vérités, moi je ne suis plus autorisé à ne rien dire.

17 – l'injustice de n'avoir droit qu'à un « ok » ou un « pouce » quand
18 je livre mon cœur ou que je donne le meilleur pour la booster et un
19 « dégage » à la moindre blague, si futile soit-elle.

20 – l'injustice de pouvoir être charrié pour mes tenues ou mon
21 physique et pas l'inverse.

22 – l'injustice de voir les autres, mes amis, se liguer contre moi à
23 son profit.

24 – l'injustice que tout son entourage semble désormais être plus
25 important que moi à ses yeux, qu'elle soit devenue plus amie avec
26 tous mes amis qu'avec moi, avec tous ceux que j'ai mis sur sa route
27 pour qu'ils lui apportent ce que je ne peux apporter.

28 Je ressens une impuissance peut-être encore plus douloureuse car
29 j'ai l'impression en réalité de ne plus servir à rien, qu'elle ne m'écoute
30 plus, que mon message n'a plus d'impact, et que ça ne remonte pas
31 à Alicante, mais au moment où j'ai ouvert mon cœur sur mes senti-
32 ments. Je m'interroge même si j'ai pu avoir un quelconque impact
33 à un moment, quelle est ma place maintenant ? En ai-je simplement

1 encore une? Dans ces moments-là, tout est remis en cause, jusqu'à
2 l'exagération.

3 Je me dis aussi que je suis rejeté pour ce que je suis, pour ma
4 sincérité, pour mon côté provocateur et insolent, de dire les choses
5 sans peur ni honte, d'avoir confié mes secrets intimes, je me sens
6 rejeté pour ce que je suis. Je ne le suis pas pour le personnage derrière
7 un masque, c'est Vincent, l'homme, le vrai, qui est rejeté et ça fait
8 mal. Avoir osé aimer, avoir osé être moi-même m'a demandé un tel
9 travail, tant de souffrances, et voilà le résultat. J'ai juste envie de faire
10 demi-tour, de retourner au camion mais saurai-je retrouver le chemin
11 que je semble avoir perdu au propre comme au figuré.

12 Le reste de la balade vire à l'enfer, mon esprit est aussi mal que
13 les paysages sont beaux. Mon corps souffre de la situation, mes psoas
14 se manifestent, curieusement, oh muscles de mon âme, j'avais écrit
15 un texte satyrique à leur sujet mais là je n'ai pas envie de sourire, ce
16 doit faire la sixième fois depuis le 20 septembre qu'ils se bloquent, à
17 chaque fois suite à des décharges émotionnelles majeures. La veille
18 au soir, j'avais dû m'allonger dans le camion en pleurs avant la soirée
19 du réveillon pour le relâcher. J'en veux un peu à tout le monde, à
20 Marion pour son attitude, à Laura et Merryl aussi qui ont pris son
21 parti, sûrement car elles l'imaginent plus fragile que moi, mais en
22 ce premier après-midi de 2020, je suis sûrement au même niveau de
23 faiblesse et de souffrance. J'étais prêt au combat, je me pensais fort,
24 ignorant que les coups viendraient de mon propre camp. Je ne suis
25 finalement qu'un homme qui a sublimé son potentiel depuis six mois
26 et je me retrouve à un niveau de jeu soudainement trop élevé pour
27 moi. J'ai juste envie d'être seul, je vais avoir trente minutes de répit.
28 Nous nous sommes perdus et Pierre, l'ami de Chloë, vient nous cher-
29 cher et nous ramène au point de départ où se trouvent les véhicules
30 et je reprends le camion aller chercher les filles, vingt minutes seul
31 dans le camion, je relâche un peu. On rentre et on va se coucher assez
32 tôt ce soir-là, tout le monde est fatigué de la journée et du réveillon
33 de la veille.

1 Le lendemain, tout le monde est déjà parti quand je pars rouler, 1
2 seul, sans envie, sans force, direction la Carrasqueta, un col à plus de 2
3 1 000 mètres d'altitude. La montée se fait dans le brouillard, dense 3
4 et épais, lourd et humide, un peu la même atmosphère que celle qui 4
5 entoure mon cœur. Au sommet, en basculant vers le nord, le soleil 5
6 fait son retour, il brillera désormais tout au long de cette longue 6
7 journée... Les réflexions fusent, les kilomètres passent, il n'y a pas 7
8 de plat, je joue aux montagnes russes, curieux parallèle avec mon 8
9 esprit. À 14h 12 dans la descente du Puerto de San Crueta, je prends 9
10 une pause, besoin de vider ma vessie, besoin de vider mon esprit. Je 10
11 prends le téléphone pour rédiger un message à Merryl, on semble 11
12 avoir définitivement inversé les rôles par rapport à l'été dernier. Je 12
13 lui explique ce que j'ai ressenti la veille, mes regrets d'avoir exprimé 13
14 mes sentiments à Marion en novembre, que je suis en train de la 14
15 perdre et que je commence à imaginer l'idée que nos routes se sépa- 15
16 reront peut-être le dimanche soir à l'aéroport. 33 minutes de pause, la 16
17 seule du jour d'ailleurs. Juste le temps de me poser face au soleil pour 17
18 rédiger et envoyer ce long message et je repars. Je roule bon tempo 18
19 avec un trop-plein d'énergie à dépenser. De nouveau je roule pour 19
20 survivre, comme cela a été si souvent le cas, pour évacuer ce mal, 20
21 l'objectif de me surpasser demeure, voir se ressent de plus en plus 21
22 fort à mesure que l'idée d'épingler de nouveau un dossard s'éloigne. 22

23 Je pense à la situation avec Marion, je me dis que la meilleure 23
24 chose à faire est peut-être de disparaître de sa vie, je n'ai plus rien à 24
25 lui apporter. L'ultime preuve d'amour serait de lui dire adieu, peut- 25
26 être pour provoquer un déclic, celui qu'elle ne semble pas encore 26
27 avoir eu. 27

28 Le temps s'est arrêté dans mon esprit au point que j'en ai oublié 28
29 que celui de la vie continuait d'avancer inexorablement ses aiguilles 29
30 et que le soleil se dirigeait avec ardeur vers des contrées plus occi- 30
31 dentales. Il fait presque nuit et il me reste 40 kilomètres dont le Puerto 31
32 de Busot, ultime ascension du jour. Je rentre en suivant les lignes 32
33 blanches, heureusement il n'y a aucun véhicule, à presque 19 heures. 33

1 La nuit est noire, fraîche. J'arrive avec le besoin de faire encore
2 200 kilomètres pour me calmer et encore, est-ce que cela suffirait
3 vraiment ?

4 Je passe la soirée avec une apparente tranquillité même si mon
5 esprit reste à vif, Marion est dans sa chambre, on s'évite, c'est
6 pesant. Sans communication ni entrain, on fera une partie de tarot,
7 simplement nous 3, Marion, Meryll et moi. Il se termine dans un
8 nouveau quiproquo, la partie est étrange et je suis surpris de voir que
9 je vais mener le « petit » au bout. Au moment de le poser, je m'in-
10 terroge « c'est moi qui compte comme un gland ou bien ? », Marion
11 le prend pour elle. La partie s'arrête là, avec les paroles de Marion,
12 « puisque je suis un gland je vais me coucher... » Dans ma tête je
13 suis désabusé. Même innocent, je suis coupable, condamné d'avance,
14 comme si j'étais la dernière pourriture sur terre... Allongé sur mon
15 sac de couchage, j'échange avec Meryll, je lui explique qu'à mes
16 yeux Marion me déteste maintenant, mon amour m'a fait devenir
17 un prédateur, une menace à ses yeux ; je suis venu sur le territoire
18 de l'amour, j'ai voulu jouer, j'ai tout perdu. Il reste deux jours et
19 demi, on va se perdre, sur un lot de malentendus... aller lui parler, lui
20 dire quoi ? Et la peur d'être rejeté ou pire encore, ignoré, m'empêche
21 d'agir. La dernière communication remonte au 31 décembre et un
22 poème d'encouragement après la sortie difficile du matin. Il est resté
23 sans réaction. Mais plus que ma souffrance personnelle, je m'inter-
24 roge à comment l'aider, comment transmettre ma force et mon aide
25 si elle me tourne le dos ainsi ?

26
27 Vendredi 3 janvier, je suis parti rouler avec Chloë et l'histoire
28 semble avancer son compte à rebours quand Meryll m'écrit que
29 Marion, malade, partira sûrement dans l'après-midi. Mon cœur s'ar-
30 rête un instant, à l'idée que je ne la reverrai peut-être jamais, qu'on
31 ne se dira peut-être même pas cet ultime au revoir. Chloë me propose
32 de m'arrêter prendre un café en bord de mer. J'écris à Marion que
33 je suis désolé, que je ne pensais pas que notre belle relation pourrait

1 se perdre ainsi, que je suis désolé de ne pas avoir été à la hauteur,
2 que je suis désolé d'avoir seulement attisé sa haine là où j'espérais
3 construire de grandes choses avec elle, peu importe après tout que ce
4 soit comme ami ou au-delà. Je termine en disant un « porte-toi bien »
5 qui sonne comme un adieu dans mon esprit.

6 On remonte ensuite doucement vers Busot, je manipule réguliè-
7 rement le téléphone, fiévreusement, ma consœur d'entraînement me
8 sent au bord de la crise d'angoisse. On est à 2 km du sommet, Marion
9 m'a écrit, Chloë a vu mon visage se glacer dans l'instant. Marion
10 s'excuse pour son comportement, que mes sentiments lui font peur,
11 qu'elle veut que ça redevienne comme avant.

12 Ça fait du bien au cœur. Chloë me dit :

13 — Tu n'as pas envie de crier ?

14 — Si.

15 — Bien crie alors !

16 Je déchire le calme de la montagne d'un rugissement aigu, à la
17 virilité incertaine, mais qu'est-ce que ça fait du bien ! Chloë se libère
18 les cordes vocales aussi. Extérioriser, faire jaillir le bouillonnement
19 intérieur, comme un volcan qui crache les entrailles de la terre.

20
21 Merci à Meryll, se dit-on tous les deux, elle qui joue la « média-
22 trice », une complicité bien plus forte encore qu'à l'été va d'ailleurs
23 naître entre nous de ce séjour espagnol. Ironie du sort, elle prendra
24 la place de confidente que Marion laisse vacante en m'ayant jugé et
25 ignoré. Plus tard dans l'après-midi Marion et moi partons promener
26 les chiens dans le campo. C'est maintenant Meryll qui pleure mais
27 veut rester tranquille. C'est difficile aussi de la savoir mal à cause de
28 moi, de nous. L'échange avec Marion est émouvant, on s'explique
29 sur ce qui s'est passé, je retrouve ma place d'ami que je n'aurais
30 jamais dû cesser d'avoir. Nous oublions la peur de l'amour qui nous
31 a rendus cons tous les deux. Ce n'était pas notre heure. On retrouve le
32 grand frère et la petite sœur, la relation qui nous correspond le mieux,
33 même si de mon côté je ne me confierai plus à elle comme avant. Le

1 soir, l'ambiance est enfin au beau fixe dans la maison, au bout de six
2 jours, mieux vaut tard que jamais. Le lendemain, c'est un départ de
3 Calp pour une sortie de 120 km environ, une ancienne coéquipière de
4 Chloë nous a rejoints, elle aussi a connu des problèmes de harcèle-
5 ment, Chloë et elle en profitent pour échanger. Je fais le tempo toute
6 la sortie, notamment dans le col de Rates où Marion me surprend,
7 s'accrochant sur un rythme proche de celui de l'an dernier, une cham-
8 pionne reste une championne. Merryl a fait l'assistante dans le camion
9 et nous passons tous une belle journée. De beaux échanges sur la
10 plage le lendemain avant d'aller à l'aéroport. Au final la semaine aura
11 apporté son lot d'émotions, beaucoup de souffrance et un beau statu
12 quo par rapport à la situation de départ.

13 Mes parents sont venus nous chercher Merryl et moi à l'aéroport
14 d'Orly. Une heure plus tard, je suis seul chez moi, la peur du vide du
15 dimanche soir après tout ça, je ne suis pourtant pas au bout de mes
16 surprises. Marion m'avait dit que j'aurai un cadeau dans la boîte aux
17 lettres, je n'y trouve rien. Mes parents ont rentré le courrier, il est
18 sur la table de la cuisine, j'ouvre, un bracelet m'attend, il est gravé
19 « Jamais sans toi. Liés à jamais, Marion ». Il m'inspirera un texte sur
20 la façon dont je perçois Marion.

21 Voir texte « MON DOUBLE », page 408

22
23
24 Quelques larmes d'émotion coulent le long de mes joues, un beau
25 moment de douceur et d'apaisement.

26 J'ai besoin de faire le deuil de mes sentiments afin de pouvoir
27 redevenir aussi fort que je l'étais avant ce week-end de novembre, je
28 veux balayer tout ce qui a agité mon cœur, refermer cette parenthèse
29 comme un arrêt sur image où le temps a suspendu son vol. Je dois
30 refaire un saut dans le temps, revenir au matin du 9 novembre comme
31 si je me réveillais, était-ce un rêve? était-ce un cauchemar? Mieux
32 vaut alors l'oublier, revenir à cette force inébranlable qui n'avait pas
33 été touchée et traversée par l'amour, ne pas penser à cette blessure,

1 ne pas penser à ce cœur qui saigne mais doit rester fort. La plaie se
2 refermera un jour et il ne restera qu'une cicatrice, la marque d'un
3 cœur pris pour cible et blessé.

4 Je me remets profondément en question. Le Vincent infranchis-
5 sable d'août, septembre et octobre est loin. En cassant toutes ces
6 barrières mentales que j'avais jusqu'alors, je n'ai pas fini le jeu et
7 atteins la plénitude, non j'ai juste accédé à un niveau supérieur de ce
8 jeu qu'on nomme la vie, un niveau N + 1 qui m'a révélé à l'amour. Il
9 était déjà venu vers moi mais je l'avais jusque-là toujours repoussé.
10 Je devais en être inconsciemment méfiant, dans l'attente qu'il fasse le
11 premier pas, ne serait-ce qu'un signe, pour m'autoriser à le regarder
12 avant d'aller me présenter à lui. Ce jeu je ne l'avais pas appris, je
13 n'en avais été que spectateur passif jusqu'alors. D'ordinaire dans la
14 position de le regarder de loin, j'étais prêt cette fois à lui donner mon
15 plus beau « je » mais ironiquement je me rends compte que le mur
16 auquel j'avais fait face était le reflet de ce que j'avais toujours été
17 dans mes relations, n'arrivant pas à communiquer mon mal-être, mes
18 envies, mes émotions, mes peurs, ce que je craignais et espérais de
19 l'autre. J'avais commencé à ouvrir mon cœur et il était resté là, face
20 au vide, face à un vent glacial qui l'avait refroidi. Et une croyance
21 déjà bien installée se renforce par la même occasion, celle que je ne
22 suis pas fait pour l'amour, que je suis celui qui aide à rendre moins
23 malheureux, pas celui qui rend heureux, celui qui est présent quand
24 ça va mal et absent quand ça va bien. Cette situation est la vie que j'ai
25 choisie, presque consciemment. Pour me convaincre. Je voulais m'en
26 échapper mais j'allais m'y renfermer.

27
28 Au soir du retour d'Alicante, j'avais proposé à Marion un plan
29 détaillé pour son livre, et elle s'était mise en action, m'envoyant
30 les premiers passages quatre jours plus tard. Du coup, vendredi
31 10 janvier, j'attaque les premières lignes du mien, comme si j'atten-
32 dais en quelque sorte ce feu vert pour m'y mettre, comme si nous
33 devions avancer en parallèle sur ce projet également, comme nos

1 destins liés. Le samedi, nous avons convenu de nous mettre en action
2 sur son autobiographie. J'ai lu attentivement ses textes, surligné mes
3 questions par rapport à des passages à préciser et développer, j'ai
4 investi dans un dictaphone trois jours plus tôt et je sais qu'il me sera
5 utile personnellement aussi, j'ai peine à écrire aussi vite que je pense,
6 cet outil sera donc un précieux allié à mes côtés. Je me sens comme
7 un journaliste, un métier que j'ai rêvé d'exercer à une époque. Bien
8 m'en a en pris de cet investissement car sur ces deux jours, nous
9 allons produire 4h37 d'enregistrement, alors qu'elle avait peur de
10 ne rien avoir à dire. Elle commence à vraiment parler, nos échanges
11 l'aident à comprendre pas mal de choses et surtout à se libérer. J'avais
12 noté un tas de questions sur mes notes depuis des semaines mais pour
13 être productive, la démarche devait venir d'elle.

14 J'apprendrai plus tard qu'à cette période-là, une bonne partie
15 de mon entourage s'inquiète pour moi, mes collègues Vanessa et
16 Arnaud, certains adhérents de la salle de sport, mes parents avec
17 qui je suis de nouveau en froid suite à plusieurs petites contrariétés,
18 qui, s'accumulant sur un contexte déjà tendu, me touchent plus
19 particulièrement. J'échange avec Merryl qui me demande comment
20 je vis toute cette situation, tout ce chamboulement des derniers mois.
21 Depuis l'Espagne elle est vraiment devenue ma confidente, c'est avec
22 elle que je communique mes doutes, mes espoirs, mes souffrances, un
23 thème familial revenu sur le devant de la scène. Je sais que je peux me
24 confier librement sans crainte du jugement, elle sait qu'elle peut en
25 faire de même également et nos échanges sont de plus en plus riches
26 et ouverts, elle devient progressivement la personne qui me connaît
27 le mieux, c'est au moins l'avantage d'avoir fait la connaissance de
28 Marion car j'ai progressivement moins de contact avec ceux qui ne
29 l'ont pas encore rencontrée, comme Vanessa que je vois même moins
30 souvent que par le passé, quand bien même nous sommes redevenus
31 collègues depuis la mi-octobre.

32 Je suis certes redescendu de mon nuage du second semestre 2019
33 mais je ne sombre plus dans les mêmes creux que ceux du passé. Je

1 le conscientise en me disant qu'avant j'oscillais entre 2 et 7 sur 10 sur
2 un plan émotionnel là où je reste désormais globalement entre 5 et 8.
3 Je descends moins bas et moins souvent. Pourtant je suis loin d'être
4 à l'abri d'une rechute.

5
6 Mardi 21 janvier, ce matin, je me réveille vaseux, fatigué tant par
7 mes crises que le manque de sommeil et l'addition d'émotions qui
8 viennent à moi en écrivant les premières pages de livre, c'est puissant
9 de poser autant d'états d'âme. Ce matin, Maria ne m'amène pas le
10 café, aucun autre adhérent non plus, je n'arrive même pas à attaquer
11 ma séance d'intervalles, si fatigué que je dois faire une sieste de trente
12 minutes avant de me rabattre sur un footing sur le tapis de course, un
13 rythme tranquille mais la satisfaction d'avoir fait quelque chose. En
14 changeant de site de travail, quatre kilomètres dans Paris effectués à
15 vélo, je suis dans mes pensées, à mon introspection du mois d'août, à
16 ces nuits passées à la belle étoile. Je ne vois pas cette voiture sortir de
17 sa place de parking, au demeurant, elle n'est pas plus attentive à ma
18 présence et je me retrouve à terre. Je me relève groggy, désorienté,
19 sans savoir réellement ce qui s'est passé, propulsé brusquement d'un
20 été alpin sur les rives de l'Ubaye au trottoir parisien, dur, sans âme un
21 mardi d'hiver. Où suis-je ? Qu'est-ce que je fais là ? Qui suis-je ? Des
22 questions qui correspondent à mon ressenti du moment. Après un
23 rapide check-up, je repars et assure tant bien que mal mon créneau du
24 midi, limitant au maximum les démonstrations d'exercice car je ne
25 peux pas me coucher, tourner le buste, m'accroupir ou lever les bras,
26 peut-être une côte fêlée, peut-être pas. Je n'ai jamais accordé une
27 très grande importance à mon corps, je ne m'aime pas assez pour me
28 respecter pleinement, respecter mon intégrité physique, mon intégrité
29 mentale. 13h45, je donne des consignes aux deux adhérents encore
30 présents dans la salle, je suis assis sur ma chaise, un peu recroque-
31 villé sur moi, apathique, souffrant des côtes. Je suis impatient de me
32 retrouver seul pour écrire. Les mots sont là prêts à être posés mais
33 l'instantané du moment est aussi symptomatique d'un ressenti. Si j'y

1 gagne ma vie, j'ai de plus en plus l'impression de perdre mon temps
2 au travail, j'aime ce que je fais mais j'ai besoin de défis plus grands.

3 Le lendemain, je me lève sans avoir récupéré, la douleur s'est très
4 légèrement dissipée mais les gestes restent difficiles. Je me lève à
5 6h 10, au dernier moment, pour prendre le train à 6h 20. Un arrêt à
6 « Bonne journée » pour un premier maxi pain au chocolat à 6h 45, la
7 journée part mal, pas de gainage, pas d'étirement... Le mercredi je ne
8 travaille habituellement que le matin et à 11 heures, après un rendez-
9 vous à La Défense, je reprends le train avec un deuxième « maxi
10 pain » dans les mains. Le train ne fonctionne pas correctement, on
11 doit attendre dans le froid à la gare précédent la mienne, nouvelle
12 cochonnerie au distributeur puis un paquet de gaufres au Monoprix
13 de la gare. Il est 11 h 45, j'arrive chez moi, frigorifié, épuisé et sans
14 énergie, j'ai déjà dépensé 7,20 € pour acheter de la merde, un peu
15 comme un fumeur achète son paquet pour faire le même maléfice à
16 son corps.

17 Cette journée a tout pour devenir un samedi 11 mai bis, je pars
18 me coucher, programmant le réveil pour le lendemain à 5 heures. Le
19 bonnet et trois paires de chaussettes, j'espère me réchauffer car je
20 garde en tête d'aller rouler, au pire me poser sur le *home-trainer*,
21 choix plus raisonnable. Vers 13h30, je me réveille et j'arrive à
22 réunir mes forces pour enfourcher le vélo, cet après-midi est enso-
23 leillé mais froid, le thermomètre oscillera entre -2,5 et 0 °C; les
24 premiers coups de pédale sont poussifs, impossibles de me mettre
25 en danseuse, impossible d'appuyer, mes côtes me font souffrir, mais
26 la douleur est gérable. Direction Triel et la côte de l'Hautil, dès la
27 1^{re} montée je sens que ça va être dur, impossible de mettre plus de
28 300 watts, de mettre du braquet, de monter en danseuse, l'augmen-
29 tation de la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire rendent
30 la douleur dans la poitrine plus vive, je monte la côte en 10 minutes
31 au lieu des 8'30 de mercredi dernier mais je répète l'expérience une
32 fois, deux fois, trois fois, sept fois en tout. Chaque ascension j'ai le
33 temps de penser, j'écris dans ma tête la lettre que je dois adresser à

1 mes parents, à pourquoi je suis ici alors que j'ai renoncé, du moins
2 temporairement, à l'idée de faire des compétitions, peut-être juste
3 une question de survie, de me prouver que je suis toujours vivant,
4 que je ne veux plus revivre mes heures les plus noires, que même
5 toujours malade, j'avance vers des horizons plus joyeux, ne jamais
6 lâcher comme credo... Je prends aussi conscience de la chance qu'on
7 oublie souvent de pouvoir pratiquer quand tout va bien dans notre
8 corps. Cette souffrance des mauvais jours, de la blessure, me rappelle
9 le plaisir que je dois éprouver, quand je décide d'aller m'entraîner,
10 d'aller repousser mes limites, que ces moments doivent toujours être
11 vécus comme un choix, jamais comme une contrainte, jamais comme
12 un sacrifice mais comme un investissement pour mon bien-être, ma
13 performance, ma volonté de progresser, un pas vers ce que je veux
14 être.

15 « Chacune de mes actions est un vote pour la personne que je veux
16 devenir. » James Clear

17 À 17h25, je rentre de 3 h 10 de vélo, satisfait d'avoir vaincu mes
18 doutes de ce matin, d'avoir trouvé du plaisir même dans la souffrance.
19 Chaque jour est un espoir, une opportunité d'affronter les épreuves.
20 Je sais que j'ai encore une montagne de doutes à surmonter devant
21 moi, je sais aussi que j'ai maintenant en moi la force de les affronter.
22 J'écris une lettre à mes parents avec lesquels il y a en cette période
23 peu de contact et d'échanges. Cela me perturbe car j'ai envie de leur
24 partager ce qui me touche dans cet épisode délicat, qu'on puisse
25 échanger sur la base de ce qui se construit de nouveau dans mon iden-
26 tité et dans ma vie. Il y a des mots qu'on ne parvient à poser qu'avec
27 le temps, parce que j'ai appris à comprendre mes maux au fil des
28 ans et finalement depuis notre promesse mutuelle faite fin septembre
29 d'échanger davantage, nous n'avons pas retrouvé cette harmonie.
30 J'en suis le premier responsable, je suis parti tous les week-ends ou
31 presque, mes semaines passent à un rythme fou, je me suis un peu
32 refermé également, une carapace beaucoup plus fine que l'ancienne
33

1 mais il en reste encore quelques traces. Le mur de Berlin n'a pas
2 disparu en un jour.

3 Avec l'écriture de mon livre qui vient de démarrer, je vais naturel-
4 lement chercher des réponses et de la compréhension à l'histoire de
5 ma vie, comme le début d'une nouvelle thérapie, une introspection
6 qui va au-delà du moment présent, remontant à mes origines, mes
7 racines. Forcément mon éducation, mon enfance, ma relation avec
8 eux sont des aspects que je viens à explorer, j'ai besoin de mieux
9 comprendre d'où je viens pour savoir où j'en suis et où je vais, des
10 sujets que j'aborde de plus en plus avec mon entourage, avec les gens
11 que je commence à accompagner en coaching justement.

12 Je leur fais part d'un sujet délicat et sensible pour moi, celui du
13 sentiment de ne pas être écouté et compris. Ils veulent m'aider en me
14 donnant davantage que je ne le demande, davantage que ce dont j'ai
15 besoin, un élément dont je leur ai pourtant maintes fois fait part mais
16 qui se reproduit souvent, un cercle vicieux car du coup, je demande
17 moins pour tenter de recevoir moins, moins d'aide, moins de soutien,
18 moins d'amour. Je leur fais part du sentiment d'assistanat que je
19 ressens vis-à-vis d'eux, un sentiment en totale opposition avec ce
20 que je suis et veux être au quotidien, je suis entrepreneur depuis l'âge
21 de 21 ans, autodidacte sur nombre de mes apprentissages, autonome
22 sur tous les plans de ma vie depuis nombre d'années et ce sentiment
23 n'aide pas à avoir une relation saine et épanouie avec eux, d'autant
24 qu'ils ne comprennent pas cette vision de la situation. Elle provoque
25 même leur hilarité, ce qui en retour me met en colère contre eux. Il
26 faut dire que cet aspect s'applique bien au-delà du cercle familial, je
27 suis naturellement quelqu'un qui donne mais qui n'accepte de rece-
28 voir qu'avec beaucoup de réticence, du moins de recevoir plus que je
29 ne donne ou peux donner, ce qui me place dans un ressenti de dette
30 envers eux, sachant que je ne pourrai jamais leur rendre tout ce qu'ils
31 m'ont donné, me donnant aussi une sensation d'inutilité. Ce qui est
32 aide, amour, bienveillance à leurs yeux devient de fait nuisible aux
33 miens et me place dans la retenue et une forme de culpabilité et de

1 honte face à eux. Ils m'avaient longtemps surprotégé et le vélo avait
2 été un moyen de sortir de ce cocon et de me construire ma propre
3 identité, d'avoir ce sentiment d'existence pour et par moi-même,
4 développant ma sociabilité et mon intégration, mon autonomie. Le
5 cyclisme m'avait donné l'impression de naître, sans lui je serais peut-
6 être resté toute ma vie un petit garçon. En m'y mettant pleinement,
7 autour de mes 14 ans, allant chercher comment m'entraîner dans des
8 livres, j'avais aussi suscité ma vocation d'entraîneur et clairement
9 orienté mon avenir vers le sport, De cette passion, j'avais décidé de
10 faire ma vie car c'est elle qui m'avait donné cette sensation d'être
11 vivant.

12 J'espérais par mon message relancer notre communication et
13 pouvoir parler plus librement de mes blessures mais au final, ce
14 message suscitera plus d'incompréhension que de rapprochement et
15 creusera le fossé davantage entre nous. Ce mois de janvier m'avait
16 apporté son lot de claques et ébranlé les six de réussite qui l'avaient
17 précédé, le jeu de la vie est ainsi, une succession de hauts et de bas.

1
2
3
4
5 **D.P. CINQ – LE JEU DU TRAVAIL SUR SOI**
6
7

8
9 *C'est un jeu qui ne s'arrête jamais que celui du travail sur soi.*
10 *Oui, ce travail du « je », j'aime à le voir comme un jeu, ou plutôt une*
11 *aventure, avec une direction plus qu'une destination, aller vers un*
12 *plus bel horizon, un but imaginaire qui semble s'éloigner au fur et à*
13 *mesure que l'on s'en rapproche, comme un jeu d'arcades où chaque*
14 *étape franchie amène vers le niveau supérieur du jeu, le niveau N + 1*
15 *de ma vie, un saut dans l'inconnu et l'inconfort face à de nouveaux*
16 *obstacles qui vont ébranler mes certitudes, me mettre face à d'autres*
17 *croyances, me déconstruire et me reconstruire un nouveau schéma en*
18 *fonction de mes réponses.*
19

20 *Un jeu infini car à chaque réponse trouvée, de nouvelles questions*
21 *naissent, plus précises, plus ciblées, comme si après avoir nettoyé*
22 *une zone au canon, on devait la passer au peigne fin pour isoler et*
23 *détruire chaque poche de résistance, oui il y a cette guerre en moi, en*
24 *soi pour y construire la paix, ma propre paix intérieure.*
25

26 *Un jeu ni fixe, ni linéaire, la progression est un escalier. À chaque*
27 *étape franchie, il y a souvent des soubresauts, voire une rechute car*
28 *on évolue dans cet inconnu, dans lequel on doit chercher la voie*
29 *vers l'étape du dessus, explorer des pistes, c'est le labyrinthe de la*
30 *vie, il faut se chercher pour trouver et faire son chemin, ce n'est*
31 *que rarement la première route empruntée, il faut des échecs pour*
32 *apprendre, ils sont la base de notre réussite quand on sait quoi en*
33 *tirer.*

1 *Alors forcément si tu appréhendes cette quête comme un travail*
2 *contraignant, tu auras envie de t'en extraire, là où tu plongeras avec*
3 *enthousiasme si tu le vois comme un jeu. Beaucoup de nos croyances,*
4 *de nos peurs, de nos doutes, ne sont que des perceptions, souvent non*
5 *objectives, de la réalité de nos vies.*
6

7 *La vie est un jeu dans lequel la chance se provoque. Est-ce un*
8 *hasard si 100 % des gagnants ont gagné leur chance? Je ne suis pas*
9 *encore un expert mais j'ai avancé de quelques cases dans ma partie.*
10 *Et en plus un jeu où chacun peut créer ses propres règles et avancer*
11 *à son rythme. En espérant t'avoir donné envie de jouer...*
12
13
14

15 *Autre symbole de cette vie en montagnes russes, Merryl replonge*
16 *dans le noir, atteignant une limite qu'elle n'avait pas franchie en août*
17 *dernier en coupant le contact avec moi. Parce que je suis aussi devenu*
18 *trop proche, que j'ai trop appris à la connaître et je me retrouve dans*
19 *une situation qui me fait peur, celle de ne plus avoir le contrôle sur la*
20 *situation, d'être impuissant. Peut-être qu'à ce moment-là, j'en fais un*
21 *peu trop mais chaud échaudé craignant l'eau froide, je ne veux pas*
22 *avoir à me dire « Si j'avais su... », du coup je préfère avoir à me dire*
23 *« D'accord, j'en ai trop fait », mieux vaut avoir des remords que des*
24 *regrets, j'en ai déjà assez comme ça.*
25

26 *J'écris alors à ses amis pour leur faire part de mes inquiétudes.*
27 *En réponse, j'aurai une belle preuve d'inconscience ou de cécité,*
28 *peut-être les deux à la fois... Certains des amis auxquels j'ai écrit*
29 *lui transfèrent le message, sans même m'en parler. Que notre proche*
30 *entourage ignore souvent notre état. Je repense à mes parents que*
31 *ne m'ont pas non plus vu à quel point j'allais mal toutes ces années*
32 *en général et en 2010 en particulier. C'est un point qui m'avait*
33 *instinctivement sauté à l'esprit le 22 septembre et qui m'avait conduit*
à agir auprès des parents de Marion.

1 En vouloir aux amis de Merryl, à quoi bon? Au moins, ils
2 m'apprennent une nouvelle leçon « Suis ton cœur, suis ton intuition »,
3 le triomphe de l'action face à la peur. La nuit suivante, Merryl vient
4 taper à ma porte en pleine nuit, moitié furieuse de mon message à
5 ses amis, moitié reconnaissante car elle se rendait aussi compte que
6 je tenais énormément à elle. J'avoue qu'elle n'était pas dans une
7 situation agréable, mon cœur avait choisi Marion, et bien que nous
8 échangeons beaucoup et qu'elle montrait bien plus d'engagement et
9 de reconnaissance, ce n'est pas vers elle que s'était porté mon amour.
10 Le cœur a ses raisons... Mais ce nouvel épisode difficile renforçait
11 encore notre complicité, il faisait de même avec ma confiance et je
12 me lançais dans de nouvelles vidéos de développement personnel,
13 faire face à la mort, faire face à la peur, où je retraçais aussi mon
14 parcours face à ses deux éléments.

15
16 Samedi 29 février, nouveau départ pour l'Espagne et une semaine
17 de stage avec DSO, cette fois-ci sur la Costa Brava. Je dois passer par
18 Carcassonne récupérer mon camion que Chloë avait gardé. Mon train
19 part à 6 h 10 et je suis encore à moitié endormi, attendant sur le quai de
20 la Gare de Lyon, double expresso et maxi pain au chocolat à la main,
21 quand le téléphone m'annonce un message. 6 h 01 un samedi matin,
22 les affaires attaquent rudement tôt! Un ami m'écrit, Le Monde vient
23 de sortir un article sur des affaires de harcèlement dans le cyclisme
24 féminin, cela concerne Chloë ainsi que de nombreuses femmes de
25 son équipe, de même que des cas dans l'équipe de Marion. Je me dis
26 directement que la semaine va être très longue car c'est la certitude
27 que Marion, qui a tourné un reportage avec France 2 une dizaine de
28 jours plus tôt pour révéler la vérité sur son affaire, passera à la télé
29 soit le lendemain, soit plus sûrement une semaine plus tard.

30 Arrivé dans l'Aude, j'échange avec Pierre, l'ami de Chloë, qui
31 vient me récupérer à la gare. On se témoigne mutuellement du
32 soutien, nos combats se ressemblent. Chloë, elle, est partie rouler,
33 pour s'aérer l'esprit; ce passage dans la presse lui fait rejaillir ses

1 sombres souvenirs. Je prends le vélo et la rejoins dans la campagne,
2 une petite route granuleuse, sinueuse, étroite qui escalade dans la
3 montagne, une route à l'image de la vie, tourmentée et sauvage. Elle
4 n'a pas d'énergie, elle essaie mais n'a pas la force de pédaler, j'ai
5 l'impression de me retrouver à certaines occasions, celles de crises
6 d'angoisse qui m'avaient parfois laissé allongé dans l'herbe, quand
7 un poids dans la poitrine m'envahissait et me laissait l'impression de
8 bloquer mon corps et mon esprit. Hormis une main sur l'épaule en
9 signe de bienveillance, il n'y a pas grand-chose à faire, la blessure est
10 trop vive. On parlera un peu plus tard, je sais que pour elle aussi, la
11 route sera longue. Je me dis que le passage de Marion dans Stade 2
12 entraînera aussi des remous. La semaine est très intense, heureusement
13 je retrouve un peu l'énergie des moments importants car je sais qu'il
14 va falloir de nouveau être fort. 10 massages de 30 minutes tous les
15 après-midi, 4 à 6 heures de vélo au quotidien, sauf le mercredi 2 h 30
16 seulement, ce qui me laisse un peu de temps d'échanger avec Marion
17 et de l'aider sur les dossiers en cours.

18 Samedi 7 mars, retour en France, cette fois-ci avec le camion, un
19 long voyage de 1 100 kilomètres. Je passe chez Marion déposer son
20 vélo car elle aussi était rentrée en avion en janvier. Entre-temps, un
21 extrait du reportage a été diffusé, avouant qu'elle s'est dopée, elle
22 reçoit les premiers retours. J'arrive chez sa famille et on regarde
23 l'intégralité du reportage ensemble, elle me reproche de manquer de
24 présence et d'émotions mais hélas je n'apprends rien et pourtant des
25 émotions, oh combien il y en a eu en six mois. En réalité, je suis
26 en train de lui écrire un texte que j'avais initié et en tête de finir
27 le lendemain, une adaptation du célèbre « tu seras un homme » de
28 Rudyard Kipling, et dont je me servirai plus tard comme préface de
29 son livre.

30
31 **Voir texte « TU SERAS UNE FEMME », page 410**

1 La semaine suivante est difficile, je subis impuissant la colère de
2 Marion qui me reproche mon manque de soutien suite au reportage
3 diffusé sur Stade 2. Si mon engagement est total, il n'est pas aveugle,
4 j'ai moi-même trouvé que son reportage ne mettait pas assez en
5 avant une responsabilité qu'elle assume bien plus que la vidéo ne le
6 montre. Je ne m'engage que peu sur les réseaux sociaux, un choix
7 que je revendique, ce n'est pas mon champ de bataille privilégié.
8 Je vais pourtant les utiliser à mon profit, par besoin d'exprimer
9 mes émotions et mon expérience. Six mois que je souffre, contraint
10 de garder le silence alors que j'ai besoin et envie de partager mon
11 parcours d'accompagnant. 45 minutes face à la caméra à laisser aller
12 ce que dit mon cœur.

13 À cette période, je reçois les seuls messages critiques et agressifs
14 vis-à-vis de mon soutien à Marion, dont deux identiques de la part
15 d'amies « il aurait fallu que je me plante une seringue dans le ventre
16 pour que tu m'aides comme elle ? ». Des mots durs qui, après échange
17 avec elles, me font aussi comprendre que je n'étais pas aussi fort.
18 Luttant face à mes propres démons, même bienveillant, je n'étais pas
19 aussi éveillé et apte que je le suis maintenant. Si j'avais su l'être
20 seulement un an plus tôt, si j'avais su interpréter les silences, j'aurais
21 peut-être pu voir le malaise chez mon amie et l'aider avant qu'elle
22 ne se détruise. J'avais fait de mon mieux mais il n'avait pas été
23 suffisant. Ces messages sont aussi un besoin pour elles d'échanger et
24 de me dire « J'aurais aimé que tu me tendes plus ta main ». D'autres
25 me suggèrent que, pour l'avoir accompagnée de cette façon, c'est
26 que je me suis aussi probablement dopé. Je les laisse parler, ils sont
27 responsables de leurs pensées. S'ils avaient soutenu quelqu'un de
28 leur famille qui avait commis une erreur, serait-ce car ils l'avaient
29 eux-mêmes commis ? J'en doute. L'amour est une valeur bien plus
30 grande qu'une erreur de parcours. Les critiques sont aussi une bonne
31 source de motivation pour moi.

32 En outre et en dépit de ma bienveillance et de mon acceptation,
33 l'entraînement et le sportif que je suis, mes valeurs, mon caractère

1 fort, j'avais été loin d'être le plus tendre de l'entourage de Marion
2 dans nos échanges. J'accepte pleinement les critiques dans mon rôle
3 d'accompagnant et d'entraîneur, elles sont légitimes si elles sont
4 argumentées et respectueuses. Je suis sûr de mon choix et de ma
5 place, raison et cœur parlant en parfaite harmonie.

6 Ce jeudi 12 mars, en publiant cette vidéo sur ma page, j'entends
7 aussi parler du coronavirus, me reconnectant brusquement à la réalité
8 du monde, au-delà de mon petit univers. Le lendemain sera le dernier
9 jour de travail avant une longue pause forcée. Nous apprenons la
10 nouvelle dans l'après-midi et je propose à mes parents qu'on parte
11 s'exiler dans la maison secondaire familiale en Gironde.

CONFINEMENT 1.0

Un départ le dimanche 15 mars, un gros symbole.

15 mars 2019. Nouvel arrêt quand tout démarre. À l'aube du printemps, un spasme dans le dos, des cris de douleur sur un trottoir parisien, le début de deux mois de galère et d'errance.

15 mars 2020. Nouveau départ quand tout s'arrête. Départ à la campagne, se mettre au vert, sûrement aux vers aussi.

Quand être solidaire consiste à demeurer solitaire. S'éloigner des autres afin de mieux les protéger. Tout le paradoxe du monde et de cette période...

Faire de cet obstacle une opportunité, tirer profit de la période pour me recentrer sur moi, une phase de retraite pour retrouver le repos égaré ces derniers mois, souffler, respirer, m'entraîner, réaliser les vidéos entraînement et automassage prévues depuis des mois, lire, méditer, avancer sur mon écriture de livre, finaliser mes textes en suspens, travailler mes futurs projets, et surtout m'ancrer en un lieu. Ces six derniers mois j'avais eu quelque part un avant-goût de la vie de nomade dont je rêvais sur les rives du Bachelard l'été dernier, certes elle avait pris des tours inattendus. Là je ne rêvais que d'être posé loin du monde, en recul, et ce choix nous était maintenant imposé.

Une anecdote qui veut aussi tout dire, je pars de région parisienne, le dos douloureux, la poitrine serrée. En arrivant en Gironde, après 7 heures de voiture, je sens mon corps libre et mobile. Un voyage effectué en deux temps, une première partie introspective, réflexions internes, expirations profondes en conscience pour évacuer toute

cette tension accumulée ces derniers mois. Une deuxième partie dans l'écoute, « les quatre accords toltèques » de Don Miguel Ruiz en fond sonore, un des nombreux livres vocaux que je vais écouter à cette période.

Le début du confinement est officiellement le mardi 17 mars à midi, mais jusqu'à ce « point zéro », je profite de longues nuits pour récupérer et je fais juste deux fois 1 heure de vélo en extérieur, ce n'est qu'à l'instant fatidique que je mets l'esprit en mode « guerrier ».

Dès les premiers jours, je m'ancre dans le partage en publiant des séances de *home-trainer*, en écrivant, en commençant à filmer quelques séances d'entraînement pour mes clients, beaucoup de travail dans le jardin, où je me défie de tailler l'ensemble de la prairie à la faux, ça fait quelques mètres carrés...

La seconde partie de mars prend des allures de transition. Se ressourcer, poser les bases d'une nouvelle période de développement. Retrouver mes racines et les souvenirs d'une enfance perdue.

BIGOREXIE ET PROJET DE VIE

Ce lundi 30 mars 2020, nous abordons la 3^e semaine de confinement. Une routine s'installe mais une donnée a changé, la météo. Après deux semaines de grand soleil, où mon teint hâlé dévisage davantage des vacances estivales qu'un chômage forcé et qu'une interdiction de sortir, le froid et la pluie s'abattent sur la Gironde, il y a même par moments quelques petits flocons de neige fondue.

L'installation sur la terrasse a été remplacée par un aménagement intérieur tout aussi confortable : vue sur le jardin et la vigne, ventilateur, miroir pour voir mes jambes tourner ainsi que le pied d'entretien pour le téléphone. Mais ce jour-là, pas de visio, pas d'écoute des échanges du 18 janvier avec Marion, ni de livre audible de développement personnel dans les oreilles. 2 heures de home-trainer sont au programme de ce lundi matin, 1 heure d'échauffement tranquille avec des exercices de vélocité puis 49 minutes de séries de puissance et retour au calme.

La première heure est consacrée à regarder quelques reportages sur la bigorexie, l'addiction au sport, que j'avais dû visionner, du moins écouter en fond sonore un samedi 11 août 2018, sur la route entre la Gironde et l'Indre, à la veille d'un Triangle Sud Berry riche en souvenirs. Je pensais m'être un peu écarté de cette addiction. Même si le sport est bien resté le premier mot de mon lexique pourtant, depuis le début de ce confinement, je me suis reconnecté à celui que j'étais avant ce 20 septembre, où tout dans ma tête avait basculé.

Certes, durant cet été 2019, beaucoup de choses avaient déjà changé, la passion du sport était plus vive que jamais, son besoin aussi, mais la pression de la compétition s'atténuait au bénéfice d'un plaisir plus pressant, d'une envie de me dépasser, de n'être vraiment en compétition qu'avec moi-même, à la découverte de mon moi profond, de mes limites. De l'année 2019, n'étais-je pas au moins aussi fier de mon premier 300 km, de ma montée nocturne au Mont Aigoual au doux parfum de liberté, de ma performance chronométrique sur la Marmotte, de mes trente ascensions de la côte de l'Hautil le 1^{er} juin, de ma sortie sous le déluge du 9 juillet qui allait me permettre de me remettre à l'écriture, que de cette première victoire en 2^e catégorie, une semaine après mes 34 ans ?

Une part importante de frustration était née début août sur la semaine cantalienne, trois fois repris en fin de course par des coureurs attentistes et manquant d'ambition, la compétition quelque part ne remplissait pas ou plus son rôle de me donner à 100 % autant que je pouvais le faire qu'en luttant face à moi-même. Je trouvais en mon miroir un adversaire à ma taille. Le développement personnel de la même époque, le fait de dépasser beaucoup de mes peurs, je n'avais finalement plus besoin de la compétition, pour exister, pour vivre, pour être et être moi tout simplement.

Ma deuxième heure sur le *home-trainer* coïncide aussi avec les premiers moments où je revisionne des images de cyclisme depuis six mois, sans passion, sans émotion, un simple fond, sonore et visuel. Ce 30 mars est aussi le 100^e jour consécutif sans dossard, le dernier ayant été porté le samedi 21 décembre au vélodrome de Bourges, la dernière fois que j'y ai vu nombre d'amis proches. Le temps a passé, le poil a poussé sur mes guiboles, faisant penser désormais à un cyclotouriste du dimanche matin. L'envie de compétition semblait même avoir disparu quelques kilomètres au nord d'Alicante lors des dernières lueurs d'une année 2019 qui marquait un vrai tournant dans

1 ma vie. Tout serait donc désormais différent à ce point? Oui, la vie
2 avait tourné ce 20 septembre. Le sport, centre incontesté de mon
3 esprit depuis près de vingt ans, était désormais relégué au deuxième
4 plan; l'envie restait intacte mais semblait prendre une autre forme.
5

6 Six mois d'une intensité émotionnelle et mentale folle avaient
7 suivi cette date, jusqu'à ce qu'une épidémie venue de Chine trouble
8 notre quotidien et impose une pause à l'ordinaire, qui ne l'était déjà
9 pas, qui ne l'était déjà plus. Nous étions ici depuis maintenant deux
10 semaines, un exode, un confinement, pour une durée indéterminée,
11 sans travail, sans compétition, sans objectif à préparer. Cette pause
12 était déjà salutaire: j'avais multiplié mon quota de sommeil par 2,5,
13 je profitais de la nature et des prémices du printemps, je relâchais tout
14 simplement. Pourtant dès la première semaine, 10 heures de *home-*
15 *trainer* et 8 heures de musculation en plus du jardinage, un rythme
16 soft pour moi, presque une semaine de récupération sportivement
17 parlant. Une deuxième semaine de 20 heures de *home-trainer* et
18 environ 12 heures de musculation, renforcement musculaire, abdos
19 et étirements, un peu de yoga aussi, un footing, du jardinage.
20

21 La veille, j'ai considéré ce dimanche comme une journée de repos
22 avec une heure de *home-trainer*, une heure de musculation, une heure
23 de yoga et 40 minutes de gainage et je me suis couché sans cette
24 sensation du devoir accompli, sans cette sécrétion d'endorphines. Il
25 m'avait manqué quelque chose, je me couchais presque en culpabi-
26 lisant de n'avoir rien fait de la journée et d'avoir été généreux sur
27 le crumble cuisiné par maman (et pourtant, je bouclais le 15^e jour
28 consécutif sans vraie crise). Au demeurant mon corps avait déjà
29 changé durant cette période, outre 2,5 kg en moins sur la balance,
30 c'est surtout la silhouette qui avait évolué d'une façon impres-
31 sionnante, mon dos avait gagné en largeur, mes épaules et mes biceps
32 me semblaient plus dessinés qu'ils ne le sont généralement fin août
33 et ma taille se ciselait: cette musculation intense principalement au

1 poids de corps, ce repos (nuits de 7h30 + sieste de 30 minutes) et
2 cet équilibre dans l'alimentation (sans craquage ni privation), tant de
3 changements corporels en si peu de temps.
4

5 Ces différents reportages sur des personnes dont l'addiction au
6 sport a rendu le corps et le cerveau malades m'interpellent sûrement
7 plus fort qu'un an et demi plus tôt tant pour la conscience que j'en
8 ai pris que par l'impression que mes excès passés et contemporains
9 dépassent les leurs. Beaucoup sont mariés, beaucoup ont fondé une
10 famille, beaucoup exercent une activité professionnelle « classique »,
11 dans le sens où ils ne l'ont pas adaptée à leur sport mais ont adapté le
12 sport à elle, beaucoup l'ont vécu sur une période relativement courte.
13 On retrouve chez nombre d'entre eux aussi les troubles du compor-
14 tement alimentaire qui y sont associés. Je me dis que je suis mainte-
15 nant installé dans ce cycle depuis vingt ans, bien sûr j'y ai trouvé un
16 certain équilibre, mais un équilibre précaire et bancal.
17

18 Ces dernières 36 heures, la vie m'a amené à remettre en ques-
19 tion quelques aspects fondamentaux de ce que j'étais, mais aussi de
20 comment je me voyais à l'avenir, quel est mon idéal de vie. Je suis
21 quelque peu perturbé d'être dans cet infime pourcentage de personnes
22 qui préfèrent cette vie plus calme, monotone et reposante que nous
23 impose ce confinement. Je vis depuis quelques jours en quelque sorte
24 la vie que je m'imaginai, dont je rêvais en écrivant « Nomade »
25 le 12 août dernier. Une vie rurale, solitaire, en grande partie exté-
26 rieure, j'ai relancé des projets qui étaient en suspens depuis des mois.
27 J'ai l'impression de vivre. Mais pour quel avenir? Seul ou avec
28 quelqu'un? Quelle serait ma partenaire idéale? Mon cadre idéal?
29 Mon moi idéal? Ma vie idéale?
30

31 D'habitude je suis celui qui pose ce type de questions mais je
32 dois de nouveau me confronter au miroir, alors que je pensais avoir
33 trouvé toutes mes réponses. La vie n'est qu'une perpétuelle remise

1 en question, un perpétuel recommencement. Je repensais à ces ques- 1
2 tions ouvertes en Ardèche fin novembre sur la paternité, sur la vie 2
3 en couple. Plus que les réponses brutes qui ne semblent pas avoir 3
4 évoluées depuis le cœur de l'hiver, la vraie question est là: pour- 4
5 quoi je me les pose? Et oui, la vraie compréhension de soi n'est-elle 5
6 finalement pas là? ni dans le qui, ni dans le quoi, ni dans le comment 6
7 mais dans le pourquoi, dans le processus mental. Cette réponse que 7
8 j'aide les gens à trouver, je dois de nouveau aller la rechercher en 8
9 moi-même. 9

10
11 Pourquoi je ne veux pas d'enfant? Pourquoi je veux ou semble 11
12 vouloir vivre seul? Pourquoi « Nomade »? C'est à ces trois ques- 12
13 tions fondamentales que je me confronte en ce lundi après-midi. 13

14 Pourquoi je fuis la paternité? 14

15
16 C'est alors que je me replonge dans mes archives de discussion 16
17 avec Merryl, et là encore grand paradoxe, ces lignes sont échangées le 17
18 25 décembre dernier, jour où le monde occidental célèbre la natalité. 18

19
20 « Je pense que vu les motivations pour lesquelles je ne veux pas 20
21 d'enfants, il y a peu de chances que j'évolue. J'ai trop souffert dans 21
22 mon enfance et ma vie en général pour imaginer faire subir ça à un 22
23 enfant. Tu sais j'aurais préféré ne jamais venir au monde, une raison 23
24 qui fait que j'en veux sûrement, plus ou moins consciemment, à mes 24
25 parents. Je n'ai jamais eu d'enfants dans mon entourage. Fils unique, 25
26 ma mère fille unique, mon père éloigné de sa famille. Je n'ai jamais été 26
27 en contact de près ou de loin avec des enfants, je n'aime pas spécia- 27
28 lement non plus, c'est un stress quand j'y suis confronté, surtout en 28
29 bas âge, je ne sais pas trop quoi faire. Ça va te paraître contradictoire 29
30 avec ma vie mais je n'aime pas les responsabilités et les engagements 30
31 et là, ce sont ceux d'une vie. J'aime me raccrocher à l'idée de pouvoir 31
32 fuir du jour au lendemain et changer de vie, cette liberté en ligne de 32
33 33

1 mire, même si je n'ai jamais appuyé sur la gâchette, même si j'ai 1
2 toujours répondu présent quand la vie l'imposait. 2

3 ... Au bout de trois jours de maternelle, j'étais hospitalisé pour un 3
4 coup de marteau sur la tête. Je n'ai jamais connu ni la crèche, ni la 4
5 cantine, ni les études, ni le centre aéré, ni la colonie de vacances, je 5
6 n'ai jamais été à une fête ou à un anniversaire, jamais eu de contact 6
7 avec d'autres enfants étant jeune... 7

8 ... Je me suis élevé (au sens premier, celui de prendre de la hauteur) 8
9 tout seul, grâce au vélo. Quand j'ai décidé de m'y mettre à 14 ans, 9
10 j'étais mentalement un enfant de sept ou huit ans. Par et pour le vélo 10
11 que j'ai commencé à vivre, à cuisiner, à sortir, à perdre du poids. 11

12 ... Voilà en tout cas tu sais pourquoi la paternité je pense que c'est 12
13 non. L'adoption peut-être, ça correspond mieux à ma philosophie. 13

14 ... Oui oui je crois que j'aime la vie maintenant » 14

15
16 Je relis ces mots pour la première fois. Je suis censé relire toutes 16
17 les conversations passées avec Merryl et avec Marion depuis l'été 17
18 mais je traîne encore la patte. Je crois que le confinement pourrait 18
19 durer six mois, j'aurais encore tellement à faire. Vouloir toujours trop 19
20 faire, un autre de mes problèmes. trois mois et cinq jours sont passés 20
21 depuis Noël, comme trois mois et cinq jours entre le 20 septembre et 21
22 Noël (j'ai une certaine obsession pour les dates et la symétrie...) Que 22
23 puis-je en dire aujourd'hui? Déjà oui j'aime la vie, et maintenant je 23
24 m'aime aussi, moi (du moins je le crois!). 24

25
26 Du coup, je pense aussi que je n'en veux plus à mes parents, à 26
27 quoi bon? Ma colère contre eux, au final c'est de la colère contre 27
28 moi-même, à ne pas réussir à avoir été heureux pendant si longtemps, 28
29 à leur reprocher leur attitude de parents, ce côté maternel que j'ai 29
30 souvent trop moi-même avec les autres? Que donnerait ce côté d'ail- 30
31 leurs si je devenais –vraiment – père? Ne risquerais-je pas d'être un 31
32 papa trop présent? Pourquoi cette question? N'y ai-je du coup pas 32
33 renoncé? Ne plus être en colère contre eux, quelque part ça a éclairci 33

1 bien des horizons, ça ne m'a pas apporté la volonté d'être parent,
2 mais ça a fait naître, et le terme est intéressant, la paix intérieure en
3 moi.

4
5 Mais il m'a fallu si longtemps pour devenir heureux et épanoui,
6 est-ce que ça vaut le coup? Malgré ces expériences, ferais-je un bon
7 père? Qu'est-ce qu'un bon père? Je chercherais sûrement à faire ce
8 qu'il m'a manqué en moi mais serait-ce le besoin de mon enfant? Et
9 puis de toute façon on manque toujours de ce qu'on n'a pas, n'est-il
10 pas? Ainsi est l'homme, soit-il un enfant.

11
12 Je prends aussi conscience de la charge mentale que j'ai pu
13 ressentir d'avoir été fils unique. J'avais reçu bien plus d'amour que je
14 ne pouvais en intégrer. Là encore je suis typiquement dans un schéma
15 de trop-plein bien plus que de vide.

16
17 « L'adoption correspondrait mieux à ma philosophie » voilà une
18 phrase que mon esprit avait envie de développer et ce certainement
19 depuis quelques lustres. Je crois que je vois aujourd'hui la parenta-
20 lité comme un acte égoïste, que celui de faire naître un enfant de ce
21 monde exsangue, comme la création de souffrance et d'une forme de
22 pauvreté, comme si je commettais un acte néfaste pour la planète.
23 Adopter un enfant, c'est quelque part l'inverse, atténuer une souf-
24 france qui existe déjà et apporter un côté positif. C'était une preuve
25 que je n'étais finalement pas tant que ça fermé à l'idée d'avoir des
26 enfants. Mais la peur était si grande que j'avais cette impression.
27 Maintenant je commence à avoir le courage de l'affronter. Je ne sais
28 pas si j'aurais vraiment cette envie un jour, mais la réflexion m'in-
29 terpelle car outre la parentalité, elle pose la question de mes relations
30 sociales aussi dans leur ensemble. J'ai toujours été plus proche de
31 gens sensibles, en souffrance. Ne dit-on pas qui se ressemble s'as-
32 semble? On dit aussi que les opposés s'attirent, les mots sont comme
33 les chiffres, on peut leur faire dire ce qu'on veut, à la grande joie du

1 poète. J'ai toujours partagé les moments tristes avec mes proches,
2 bien plus que les moments heureux. Car qui dit moments heureux dit
3 souvent festoyer, et qui dit festoyer dit manger.

4
5 Et les TCA m'ont éloigné d'une vie sociale classique, tant il est
6 compliqué pour moi de manger en présence des autres, d'aller au
7 restaurant... ce que j'avais fait davantage sur les 100 derniers jours
8 de 2019 que toute ma vie auparavant. Sortir d'une forme de « margi-
9 nalité » cela voulait-il dire que j'envisageais de me « ranger »? Je ne
10 le pense pas. J'avais souvent vécu en collocation, sans jamais oser
11 parler de mes problèmes à celles qui partageaient mon toit. Pourtant
12 dans mon esprit, je recherchais cette aide, un projet dont nous parlions
13 régulièrement avec Marion depuis deux ou trois ans, que la vie ne
14 nous avait pas permis de mener à bien.

15 Pourquoi je veux ou semble vouloir vivre seul? 16

17
18 Partager ma vie, oui, mais avec moi-même... Quel meilleur parte-
19 naire que soi-même pour partager sa vie? Quelle pire partenaire
20 aussi?

21
22 Partager ma vie, sur la durée s'entend, est un autre de mes tabous,
23 profondément ancré en moi durant plus de trente ans. Dès l'adoles-
24 cence, je me voyais un idéal de solitude dans une maison perchée
25 sur une colline au fond de la campagne, cet idéal a-t-il tant évolué
26 que ça en vingt ans? Non, il s'est juste confronté à la réalité de la
27 vie. Ce confinement permettait pourtant quelque part de vivre cette
28 expérience.

29
30 Je m'étais aussi tout bonnement interdit de tomber amoureux. Il y
31 a pourtant des sentiments si forts qu'ils deviennent incontrôlables, à
32 peine un semblant de porte ouverte, et ils veulent y entrer entièrement.
33 Avais-je déjà inconsciemment des sentiments à l'égard de Marion?

1 Sans doute. Sans cela aurais-je réagi aussi fort fin septembre? J'en
2 doute.

3
4 C'est dire aussi le niveau d'interdit que je m'étais mis. Mon esprit
5 était emmuré dans cette prohibition de vivre l'amour, cette pensée
6 était trop impure, elle ne méritait pas d'être, elle ne méritait pas
7 de vivre. Comment pouvais-je oser penser pouvoir rendre heureux
8 quelqu'un? Non, j'étais trop nul. Et puis, la peur de ne pas être à
9 la hauteur, la peur de perdre ma liberté... sûrement deux peurs qui
10 pouvaient aussi justifier mon rapport à la paternité. Des peurs, j'en
11 avais affronté ces derniers mois, j'en avais vaincu beaucoup. Pourtant
12 il en reste... Celle d'avoir peur de perdre ma liberté, alors que je
13 n'ai jamais vraiment connu ce sentiment? C'est tellement paradoxal.
14 L'engagement est-il lui-même une privation de liberté ou une liberté
15 en lui-même? Je m'étais pourtant engagé, et bien avant le mois de
16 septembre. Je m'étais engagé en général pour le pire, laissant le meilleur à
17 quelqu'un qui l'aurait mérité.

18
19 Et vient là une réponse, du moins partielle à une question que tout
20 mon entourage n'a cessé de me poser ces derniers mois? Pourquoi
21 l'histoire de Marion a pu autant me toucher? L'identification. Nous
22 nous voyions mutuellement comme des doubles. Sportivement,
23 quelle copie plus parfaite – ou imparfaite – aurions-nous pu rencontrer?
24 Sûrement n'y en a-t-il pas et nous avons eu la chance de nous
25 trouver. Les mêmes doutes, les mêmes errances, la même passion, le
26 même dépassement de soi, les mêmes rêves, le même idéal sportif,
27 les mêmes portes ouvertes vers les mêmes dérives. Poussée à bout,
28 elle en avait juste ouvert une de plus, la plus sacrée qu'on puisse
29 retrouver dans le sport qu'on concevait dans notre esprit.

30
31 Facile de s'imaginer à la place de l'autre, de ses besoins, de ses
32 peurs, au moins en tant qu'égal sportif dans ces conditions. Nous
33 étions si semblables et en même temps sans doute si complémentaires.

1 Et cette fissure apparue ce week-end du 9 au 11 novembre a libéré
2 ce droit à l'amour qui ne demandait sûrement qu'à sortir de sa cellule
3 depuis longtemps...

4 Mais aujourd'hui qui de l'homme ou de l'ami est le plus à la
5 hauteur, qui saurait être meilleur? Quel avenir? Là où le sportif et la
6 sportive semblent tellement aller de pair, qu'en sera-t-il de l'homme
7 et de la femme qui ont des idéaux de vie différents? Car derrière les
8 sportifs, il y a les humains.

9
10 Et aussi, je sais que je suis capable d'aimer, mais suis-je capable
11 d'accepter d'être aimé en retour? Rien n'est moins sûr pour la
12 réponse. Je m'aime moi-même sûrement depuis trop peu de temps
13 pour savoir...

14 Pourquoi « nomade »?

15
16
17 Ce texte du 12 août 2019 posé sur les rives de l'Ubaye, dans ce
18 Mercantour, au pied de la station de Pra Loup, une zone que j'ima-
19 gine comme celle de mon refuge. Ma vie idéale, je l'imagine nomade,
20 quelques mois à coacher en région parisienne, quelques semaines
21 l'hiver en Espagne à rouler et à masser, la même chose l'été à la
22 montagne, un endroit calme où me retrouver pour quelques semaines
23 de retraite. Le sport à fond, le calme, le minimalisme...

24
25 Ceci est mon rêve... Si proche finalement de ma réalité! En fait,
26 ma réalité est un bloc de marbre qu'il faudrait tailler, sculpter...
27 simplement enlever de la matière! Ai-je quelque chose à rajouter?
28 Non, au contraire, des possessions à enlever, un moindre confort
29 matériel, moins d'opportunités de travail, je pourrais même presque
30 dire moins de compétences. Ce trop, cet embarras du choix est aussi
31 avoir à faire au choix de l'embarras. Voilà ce dont j'aurais besoin
32 d'enlever à ma vie pour avoir ma vie idéale. Comme si ma vie était
33 un trop-plein, et non un vide. Ça me fait réfléchir, j'ai déjà tout.

1 Comme pour mon corps quelque part, les muscles et la force
2 sont là, il faut élaguer de la matière à mon corps comme à cette
3 vie trop pleine. Et je me rends compte, maintenant que ce cadre de
4 confinement, où nous sommes privés de bien des choses dont aucune
5 ne me manque. Il n'y a pas tant à travailler sur le fond, il est déjà
6 présent. Je dois me concentrer sur la forme, ce qu'au final je fais déjà
7 depuis quelque temps. Tailler, épurer, simplifier.

8
9 Une prise de conscience : développer un mental fort, aussi fort de
10 sa force que de ses faiblesses. Un esprit libre, en paix, serein.

11
12 Voilà comment le premier jour de pluie de cette période s'est
13 transformé en une nouvelle introspection. Au final peut-être moins de
14 réponses que de nouvelles questions mais s'interroger, se rechercher
15 c'est avancer. Comme un arbre, plus le tronc est fort, plus il y a aura
16 de branches, de ramifications. Comme une passion qui a gagné en
17 maturité. Sans m'être encore totalement trouvé, je ne suis plus passif,
18 allant de l'avant, conscient que le meilleur reste à venir.

19
20 Et le meilleur va venir dans ce mois d'avril. D'abord dans la
21 qualité des échanges avec mon entourage. Ce confinement est une
22 excellente opportunité de retrouver et de passer du temps avec mes
23 parents. De l'eau a coulé sous les ponts depuis septembre et nous
24 n'avons pas eu, dans les six derniers mois, l'occasion d'échanger sur
25 notre façon de vivre les événements, pire de profondes tensions sont
26 apparues de nouveau en début d'année et ce confinement est l'occa-
27 sion de passer d'être ensemble, des repas, du jardinage, les séances
28 de stretching avec maman, les parties de belote le soir. J'arrive à me
29 confier plus facilement et plus librement avec eux maintenant que
30 l'armure a sauté, maintenant que je peux être moi-même. Je leur parle
31 de nombreuses franges de mon passé qui leur sont totalement incon-
32 nues, les émotions ressenties, les raisons de mon caractère souvent
33 lunatique avec ce profond mal dans ma peau ancré en moi. Ils se

1 confient aussi davantage sur la façon dont ils ont vécu cette attitude
2 ou sur leur propre passé, c'est en quelque sorte comme si l'on appren-
3 nait à se connaître. C'est aussi la vie en 2020, la vie du confinement,
4 un rapprochement de ceux que l'on aime, de ce avec qui on partage
5 ce moment si spécial.

6
7 S'ouvrait également une période de grands défis. Cette profonde
8 introspection de ce lundi pluvieux allait être remettre en question
9 cette façon de concevoir la vie et le sport ou allait-elle au contraire
10 renforcer cette identité ? Dès le mercredi, je décidais de me lancer un
11 premier défi, modeste, battre mon record de durée sur home-trainer,
12 qui est à ce moment-là de 5 h 30. Posé face à la vigne et au soleil, prin-
13 tanier, j'attaque ma séance à 10 heures, une première heure tranquille
14 avant d'attaquer 5 x 45 minutes en alternant 45 secondes à inten-
15 sité moyenne, 15 secondes plus tranquillement avec 15 minutes plus
16 faciles à la fin de chaque heure. Le cerveau n'est pas inactif pendant
17 cette période, j'écoute les échanges audios enregistrés le 18 janvier
18 pour pouvoir avancer sur l'écriture, l'intensité de l'effort ne deman-
19 dant pas une profonde concentration. À cette période, j'arrive à écrire
20 plus facilement en vers qu'en prose, à l'exception de mes réflexions
21 du lundi et j'ai du mal à construire réellement les premières lignes.
22 Je termine cette séance assez frais, enchaînant ensuite près de deux
23 heures de musculation après une petite collation.

24
25 En plus de mes séances personnelles, j'enchaîne les séances en
26 visio, avec des amis comme avec les clients. Un rythme soutenu,
27 seulement ralenti par la sieste quotidienne, au soleil, durant cette
28 belle période printanière.

29 En cette période de confinement, je suis heureux avec peu. J'avais
30 amené beaucoup de matériel avec moi et je n'en utilisais finalement
31 qu'une infime partie. Je n'avais que peu d'affaires et ça me suffisait
32 largement, j'en avais fait exactement de même avec mon corps, j'en
33 avais gardé l'essentiel et j'avais éliminé son superflu.

1 Ce minimalisme était bien relié avec ce projet de van aménagé,
2 même si ma vision n'était pas encore claire. J'avais du mal à me
3 projeter sur un avenir à long terme, les envies étaient changeantes
4 mais au moins je me sentais bien et je commençais à me dire que peu
5 importe où, peu importe quand, peu importe avec qui, je pourrai me
6 sentir bien.

1
2
3
4
5 **D.P. SIX – ET JE ME RENDAIS COMPTE...**
6 **LA VIE « MINIMALISTE » DU CONFINEMENT**
7
8

9 *Et je me rendais compte dans cette nouvelle vie qui m'était imposée*
10 *que rien ne me manquait, ni le tumulte de la jungle urbaine, ni son*
11 *rythme effréné, ni la présence des autres.*

12
13 *J'avais le temps de me reposer selon mes besoins et je le prenais.*
14 *J'avais le temps pour respirer et prendre soin de moi et je le*
15 *prenais.*

16 *Je cultivais mes jardins, tant intérieur qu'extérieur, faisant pousser*
17 *les bonnes graines, fauchant les mauvaises herbes.*

18 *Mes mains sentaient l'odeur cendrée du bois brûlé, la fraîcheur*
19 *de l'herbe coupée, mon teint était hâlé par le soleil, par ces journées*
20 *passées au contact de la nature.*

21 *Mon nez s'enivrait de l'essence des fleurs, ma peau accueillait la*
22 *douceur de la brise, mes oreilles appréciaient le silence, seulement*
23 *troublées par le chant des oiseaux.*

24
25 *Les aléas de la civilisation m'avaient offert la vie dont je rêvais*
26 *secrètement et j'en jouissais pleinement.*

27
28 *Et je me rendais compte que l'abondance de biens me nuisait, que*
29 *j'avais cherché à remplir ma vie, à combler des vides qui méritaient*
30 *juste d'être accueillis, j'appréciais ce minimalisme et je me délestais*
31 *de l'inutile tant dans mon esprit que dans mon corps, je me sculptais*
32 *de mon bloc de marbre comme le David de Michel-Ange, mes songes*
33

1 *nomades étaient bien ceux dont je rêvais, mais ce n'était plus un*
2 *rêve, c'était maintenant ma vie.*

3 *Et je me rendais compte que j'étais seulement moi-même, et non*
4 *ce que la vie voulait faire de moi, j'étais libre, j'avais trouvé la paix.*

6 *Je ne craignais pas tant cette nouvelle existence que le retour à*
7 *l'ancienne.*

8 *Mais au fond de mon cœur, je savais que plus rien ne serait jamais*
9 *pareil car ce n'était pas la vie qui avait changé, c'était moi.*

12 Lundi 13 avril, fin d'après-midi, alors que j'ai fait une fort belle
13 séance de musculation des jambes le matin et que celles-ci s'appêtent
14 à être douloureuses quelques jours, je reçois un message de Morgane,
15 une sportive du sud-est de la France. Nous ne nous sommes jamais
16 parlé mais on se suit sur les réseaux et nous sommes tous les deux
17 un peu « fadas », tant au niveau musculation que cardio-training, et
18 elle me propose un défi un peu fou « ça te dit de faire un 24 heures
19 sur home-trainer? ». J'ai plusieurs amis qui ont déjà réalisé cette
20 performance, Christian et Philippe notamment, ils m'inspirent par
21 leur courage et leur force mentale mais ai-je cette force en moi
22 également?

23 Il n'y a qu'une seule façon de le savoir, c'est d'essayer. De toute
24 façon on n'a qu'une vie. Je suis mon instinct depuis quelques mois, j'ai
25 laissé mon cœur prendre les devants et guider ma tête et je n'en suis
26 plus heureux. Et puis, à situation exceptionnelle, défi exceptionnel,
27 ce confinement est un événement qu'on ne traversera qu'une fois
28 sûrement, et espérons-le, dans notre existence. Il représente une
29 épreuve qui nous est imposée, on ne peut pas la contrôler, alors lâchons
30 prise. Soit subir, soit agir. Pendant 34 ans, j'ai subi, maintenant j'agis,
31 je suis mon maître, je suis acteur de ma vie. L'action a pris le pas sur
32 la réaction. Pas d'objectif autre que la connaissance de mon corps, de
33

1 mon mental, pas d'objectif de distance, pas d'objectif de puissance,
2 juste une expérience à vivre.

3 Je dis oui à Morgane et on décide de lancer notre défi le mercredi
4 à 16 heures. Plus nous démarrons rapidement, moins nous aurons le
5 temps de réfléchir et donc de douter.

6 Je me retrouve face à une croyance, celle des livres de physiologie,
7 celle des cours théoriques d'entraînement, il va me falloir des
8 semaines pour récupérer de cette folie pour le corps! C'est aussi
9 quelque part la croyance que j'avais pour le marathon en décembre,
10 que j'avais aussi pour le jeûne qui l'avait suivi.

11 Pour tester cette récupération, je décide de faire une séance
12 d'entraînement par intervalles le mardi matin, à 10 heures, 30 heures
13 avant le début de défi, et je répéterai la même séance le samedi à
14 10 heures, 42 heures après sa fin, puis sûrement dans les semaines
15 qui suivent pour voir de quelle façon j'arriverai à m'en remettre.

24 HEURES, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Je parlais ce lundi matin dans une optique d'être sportivement raisonnable cette semaine mais ma raison n'est-elle pas ma folie? La sagesse ne peut-elle pas bien attendre une autre vie. Et au final, la folie n'est-elle pas la plus juste des sagesse?

Ce mercredi 15 avril à 16 heures, départ donc pour un sacré défi: 24 heures, le temps que la Terre met à faire le tour d'elle-même. 24 heures, si peu et tellement dans la vie d'un homme, au point de pouvoir la changer, je l'ai bien ressenti ce 25 septembre. 24 heures, le temps que je m'apprête à passer sur ce *home-trainer*, sur ce vélo. Ce challenge est pour moi un saut dans l'inconnu. Mieux me connaître, mes limites physiques, mes limites mentales, les réactions de mon corps. S'y lancer est déjà une évolution, il y a quelques mois je me serais dit « j'en suis incapable, c'est impossible » mais aujourd'hui la question n'est pas « comment vais-je y arriver? » mais plutôt « comment vais-je le vivre? » car je suis sûr de ma force, sûr de ma capacité à repousser mes limites. Pourquoi? Aller chercher de la détermination, aller chercher un peu plus de force mentale. Qui suis-je? Où je souhaite aller? Toutes ces questions, toute cette introspection qui se relance grâce à ce confinement. Cette impression de vivre actuellement dans un autre monde, sur une autre planète, sauter sur une autre, et ce sans bouger. L'impression d'une autre époque, seul, et pourtant connecté avec une partenaire qui cherchera les mêmes réponses, échanger, avancer. Merci à Morgane de m'avoir lancé ce challenge lundi.

Vivre cette expérience, pas de conseils, pas de renseignements, faire mes erreurs et apprendre, j'échangerai après coup avec ceux de qui je serai devenu un semblable. Noter tout ce que je bois, tout ce que je mange, tout ce que je ressens, tout ce que je respire, tout ce que cela m'inspire. Et surtout une pensée pour les vrais combattants, ceux qui luttent dans les hôpitaux, ceux qui les soignent, ceux qui permettent à la vie de continuer son cours « normal » et à une autre échelle, à tous ceux qui souffrent au quotidien de par le monde, qu'on oublie car « c'est loin », car « c'est ailleurs ». Nombril de notre propre monde, on ne s'identifie pas toujours à nos semblables mais la souffrance est partout, elle est à côté de nous, elle est à l'autre bout du monde, elle est chez ceux qu'on aime, elle est chez ceux qu'on ignore.

Je sais que je vais souffrir, une souffrance choisie, elle ne sera rien par rapport à celle endurée ces dernières années, ces derniers mois. Cette souffrance, elle va se conjuguer avec le plaisir, souffrir de plaisir à l'instant présent, avoir dépassé celle des temps anciens, espérer au futur. En un seul mot, vivre!

3, 2, 1 top. C'est parti, je me suis mis sur la terrasse, niveau stabilité des conditions lumineuses et de température, c'est loin d'être idéal, il fait d'ailleurs 35 °C au compteur, plein soleil, mais je ne veux pas être enfermé, je ne veux plus être enfermé. Il faudra bien gérer l'hydratation, le ventilateur lui fonctionne à plein régime, il est aussi parti pour 24 heures. Pédalage souple à 90-95 rotations par minute, 120-130 watts de moyenne, une allure vraiment tranquille mais je ne pars pas pour le critérium du village. Être humble devant la tâche, être humble devant le chronomètre, être humble devant moi-même. Impossible de communiquer en visio avec Morgane, sa connexion est mauvaise, on parviendra seulement à s'envoyer de petits messages ponctuels, sous forme d'encouragements quand ça deviendra dur.

2h18 du matin, la nuit fait son œuvre. Pédalage mécanique mais ordonné, lucidité totale, la nuit ou le royaume du poète. Pensées fécondes et souvenirs riches. Réminiscence de ces heures nocturnes

1 où il y a huit mois presque jour pour jour, juste de l'autre côté du
2 mur, quand les nuits étaient sans sommeil, que les échanges étaient
3 intenses, que la réflexion était vive, la peur présente, l'angoisse même.
4 Celle d'être parfois impuissant par rapport à la situation, à chercher
5 ce qui est ma force, les mots... Je repense à Meryll, à ces nuits où elle
6 m'a poussé dans mes retranchements pour donner la quintessence de
7 moi-même, je tenais là l'embryon de ce qui allait devenir quelques
8 semaines plus tard une force infranchissable, celle-là même qui me
9 permet d'être là, à dépasser mes limites, à être sûr d'y parvenir.
10 Souvenir de ces heures qui ont forgé une complicité rare, une aide
11 mutuelle, un échange : je lui avais donné la foi, elle m'avait donné la
12 confiance.

13
14 5 h 29. Un jeudi « normal », j'émergerais pour aller travailler mais
15 là je suis dans la brume, une nuit blanche dans la nuit noire. Les
16 étoiles se dégagent d'un ciel sans nuages, elles sont aussi à l'orée
17 de mes petits yeux qui brillent comme des diamants dans une grotte
18 sombre. La bascule s'est faite il y a maintenant 1 h 30, on entre dans la
19 seconde partie du défi, j'ai pris une première pause de cinq minutes,
20 une microsieste qui a fait le plus grand bien même si tout est actuel-
21 lement difficile, ouvrir les yeux, réfléchir, mâcher, déglutir. Vivement
22 le p'tit kawa du matin. Viendra-t-il avant ou après le p'tit caca du
23 matin ? Celui viendra-t-il ? Devrais-je changer de selle l'espace d'un
24 instant ? Oui à ce moment-là, on pense à tout et à n'importe quoi, on
25 a même des idées de m...

26
27 Vient le lever du jour, un moment important, celui où la tempéra-
28 ture est la plus fraîche, la fatigue la plus forte. Je fais une deuxième
29 microsieste, un peu plus longue, huit minutes, à l'issue de laquelle je
30 me change pour la seule fois de l'aventure. Une pause prise un peu
31 tard. Il est 8 heures, je suis aux deux tiers du parcours, mes parents se
32 lèvent et m'apportent ce fameux petit café.

1 J'ai beaucoup pensé à eux dans la période nocturne, ils dormaient
2 derrière les fenêtres au-dessus de moi. Ce confinement est une occa-
3 sion quasi unique de passer du temps ensemble, de se rapprocher. Je
4 les aime mais la relation n'est pas toujours simple, en témoignent les
5 paroles de ma maman qui m'a motivé d'une façon très discutable la
6 veille au soir « si tu es fatigué, tu t'arrêtes, hein ». Non, je ne m'arrê-
7 terai que lorsque j'aurai fini. Mentalement c'est une mission. Pour ce
8 que je représente maintenant aux yeux des gens que j'ai aidés, pour
9 ceux qui ont besoin d'un symbole d'espoir en ce moment, pour tous
10 ces gens qui me suivent et qui croient en moi, je n'ai pas le droit de
11 me plaindre, je n'ai pas le droit d'arrêter.

12
13 Maman me préparera régulièrement de petites collations tout au
14 long de ce défi dans lequel une alimentation aussi régulière est aussi
15 indispensable que le soutien des proches. Une aventure et une évolu-
16 tion dans ce confinement où mes parents m'encouragent, même si
17 c'est parfois à en faire moins.

18 Mon énergie oscille comme un pendule, un coup dans le noir, un
19 coup plein phares... Comme ce moment, vers 3 h 30 du matin où je
20 discute normalement avec Meryll et d'un coup je lui dis « je te laisse,
21 ciao », le besoin de me recentrer. Peut-être n'ai-je pas été assez seul et
22 dans ma bulle, tant mes amis me soutiennent, m'écrivent, échangent
23 en visio, d'Alex qui partage une séance nocturne, Angélique, Jihad,
24 Philippe qui me téléphonent, de Cyril, mon ami d'enfance de la région
25 qui m'apporte les chocolaines, en début de matinée, sans compter les
26 nombreux messages sur les réseaux. Nombreux sont ceux qui suivent
27 notre aventure et envoient des messages d'encouragement.

28
29 Entre-temps les pensées fusent çà et là, je pense à tout, je ne pense
30 à rien... « Ah oui, je dois refaire mon site internet, ah et les mail-
31 lots Sport Inspiration, ah et ce projet de vivre en Espagne l'hiver
32 prochain, est-ce que je cours encore ? ah il fait encore doux à 2 heures
33 du matin ! Quel objectif à la Marmotte ? Où je veux vivre ? Je me

1 sens comme à la Toussuire en mai 2018 ? J'ai envie de Nutella, non
2 d'une raclette, non d'un brocoli cru... ? Faudrait que je fasse un texte
3 sur le coaching... C'est quoi la vie ? J'ai mis où ce dossier ? Ah il
4 faudrait quand même je rappelle untel ? Tu crois qu'elle se mange la
5 punaise qui vient se poser sur le cintre ? C'est quand que je vais à la
6 montagne ? Il est beau ce ciel étoilé sans nuages... ça fait combien
7 de tours de pédale 24 heures ? Pourquoi on me demande combien de
8 km je fais alors que je suis sur un vélo fixe ? » Ce genre de questions
9 existentielles, ce genre de questions futiles.

10 Quelques vidéos où je partage mon euphorie, même si juste après
11 le niveau d'énergie replonge assez vite, un yoyo énergétique mais
12 pas émotionnel, tant je me sens de plus en plus insubmersible au fur
13 et à mesure du temps qui s'écoule, au fur et à mesure que je gagne en
14 certitude que je vais aller au bout. Il n'y aura finalement qu'une seule
15 alerte physique, à 2 heures de la fin. Avec la chaleur, les pieds gonflent
16 et sont douloureux, j'enlève une chaussure, continuant à pédaler en
17 unijambiste, l'ongle du gros orteil est complètement fissuré ; j'in-
18 verse, je regarde de l'autre côté, même constat (il faudra plus d'un
19 an pour que les ongles se refassent). C'est sensible à chaque coup de
20 pédale, j'arrose régulièrement les pieds pour me soulager, j'accepte la
21 douleur, elle ne m'arrêtera pas. Je me concentre sur d'autres repères,
22 même si la douleur est partout, alors je me focalise sur le sens de
23 mon action. « Si ton cœur a un pourquoi, tes jambes trouveront un
24 comment »

25 Et ces pourquoi sont face à moi dans cette dernière heure d'ef-
26 fort où il fait de nouveau plus de trente degrés, ces pourquoi se sont
27 mes parents qui sont face à moi sur la terrasse, ces pourquoi ce sont
28 Meryll, Marion et Angélique qui sont avec moi en visio et m'accompa-
29 gnent pour les derniers instants, les deux dernières nommées sur
30 le vélo. Le temps commence à défiler plus vite, les heures sont deve-
31 nues minutes, 30, 20, 10, 5, 1 et les minutes deviennent secondes 30,
32 20, 10, 5, 4, 3, 2, 1 top, c'est fini. Je l'ai fait, je suis un ultra.
33

1 Je m'étais dit que 24 heures seraient le maximum que je ferais
2 dans ma vie de cycliste, pourquoi se fixer autant de limites, je suis
3 là, je suis debout, et j'aurais encore de l'énergie pour avancer s'il le
4 fallait. Se poser, une bonne douche fraîche, un bain de pieds chaud au
5 sel, plus froid, trente minutes de chaise longue à savourer, à profiter
6 et déjà je rattaque pour une petite séance de musculation, légère, sur
7 le haut du corps.

8 Le symbole d'une bonne session : « plus jamais ça » pendant,
9 « à quand la prochaine ? » sous la douche. De l'euphorie, un sourire
10 jusqu'aux oreilles, des endorphines de la dernière phalange du petit
11 orteil à l'extrémité du dernier cheveu. Je sais désormais ce que voulait
12 dire mes amis Ultra quand ils me parlaient de ces sensations, je suis
13 devenu l'un des leurs et j'en suis fier !
14

15 Le lendemain matin, pas de réveil, une simple nuit de neuf heures
16 et je me sens bien. Au programme, juste quelques exercices de respi-
17 ration, d'étirements et de gainage et un jeûne hydrique, pas d'ali-
18 ments solides, mais du bouillon matin, midi et soir, deux ou trois
19 litres de smoothie, des tisanes à profusion, deux doses de protéines
20 en poudre avec du lait d'amande. Des sensations de douleur agréable,
21 comprenez de légères courbatures mais tout va bien, le mental est au
22 top. Le samedi matin, il est l'heure de mon test sur le *home-trainer*,
23 pour comparer avec la séance du mardi, je suis déjà surpris d'avoir
24 récupéré aussi vite mentalement, avec cette envie d'en découdre,
25 physiquement je me sens plutôt bien aussi, mais que va me dire la
26 physiologie ? La séance est intense mais je suis dans les plages de
27 puissance du mardi. Au final, même puissance moyenne, même
28 fréquence cardiaque, quelques watts en moins sur les intensités
29 les plus élevées de la séance, celles au-dessus de 450 watts, et une
30 sensation de difficulté supérieure d'un demi-point, 8,5 contre 8 le
31 mardi, avec des jambes à mi-chemin entre une sensation de lourdeur
32 et une sensation de vide. Mais pas la plongée des performances que
33 j'aurais pu imaginer quelques jours avant. J'étais arrivé juste curieux

1 au début de cette séance, curieux de savoir comment allait réagir mon
2 corps. Et il avait bien réagi.

3
4 Le lendemain, dimanche 19 avril, après un bon déjeuner avec
5 mes parents, je réfléchissais à mon prochain méfait... Et si je testais
6 de nouveau mon corps et mon esprit? Si je me lançais un défi de
7 pompes? Et si j'en faisais 2000? Non, 2020 comme l'année parti-
8 culière dans laquelle nous sommes engagées. À 17h30 c'est parti,
9 un autre saut dans l'inconnu, il y a bien une séance récente où j'en
10 ai fait 400 mais là il s'agit d'aller beaucoup plus loin. J'ai déjà fait
11 2000 squats le 4 avril dans une séance alternant home-trainer et
12 musculation mais le défi est supérieur. À vrai dire, il n'y a pas de vrai
13 questionnement, un tapis, un chrono, une bouteille d'eau, un bout de
14 papier et un crayon pour marquer la progression et hop c'est parti.
15 Je commence par des séries de 25 répétitions avec 30 secondes de
16 pause, je gère, il doit toujours m'en rester au moins 5 « dans le gilet »
17 à chaque série pour éviter de toxiner alors je passe à 20 répétitions, un
18 rythme de croisière pendant la moitié du défi environ. Les 1 000 répé-
19 titions sont le premier écueil, la première réussite, au bout d'environ
20 56 minutes. Parce que j'ai besoin de me challenger sans cesse, je me
21 dis que je peux envisager les 2020 en moins de 2 heures. Je fais mes
22 calculs sur mon rythme, et c'est jouable. La transpiration et la répé-
23 tion des frottements entraînent de grosses ampoules sur mes articu-
24 lations métacarpo-phalangiennes et pour les soulager, je fais parfois
25 une série sur les mains plutôt que sur les poings, mais là ce sont
26 mes poignets qui me crient grâce, je dois composer, l'important c'est
27 d'avancer. Finalement, j'arrive au bout de mon défi, 2020 pompes en
28 1h59'41'', encore une belle surprise, encore une belle façon de me
29 prouver ma force.

30
31 Deux autres défis vont naître les jours suivants. Le premier est
32 esthétique et individuel, nous connaissons la date du déconfinement,
33 le lundi 11 mai, ce symbole de cette journée noire pour moi l'an

1 dernier, alors pour faire un pied de nez au destin, je décide que ce
2 jour-là, j'aurai ma meilleure forme physique. Mon corps s'est déjà
3 particulièrement sculpté, je prends des photos une fois par semaine
4 pour comparer et juger mon évolution et je me dis que ce 11 mai sera
5 la touche finale. Le second est cycliste et collectif. À cette période-là,
6 on fait aussi deux à trois séances par semaine en visio avec Marion, et
7 j'ai senti que ce défi des 24 heures l'avait un peu taquinée. Je trouvais
8 que c'était un peu tôt pour elle de faire ces 24 heures non-stop alors
9 je lui propose qu'on se lance un défi sympathique, qu'elle se sente
10 revivre en sportive, un 24 heures de nouveau, mais en quatre jours, à
11 la fin du mois.

12
13 Du 30 avril au 3 mai, nous repartons donc pour un défi en groupe,
14 toujours par visio interposée, Marion et moi devons faire les 4 x
15 6 heures, de ce jeudi au dimanche, tandis que d'autres nous rejoin-
16 dront par périodes sur la durée du défi. Rendez-vous est donné chaque
17 jour de 11h30 à 17h30 avec des séances variées, évidemment pas
18 trop difficiles pour tenir sur les quatre jours. Ça me laisse aussi le
19 temps de faire avant ou/et après une petite séance de musculation, il
20 faut dire que la date fatidique du 11 mai approche. Un beau défi de
21 partage, dans la lignée du Ventoux puisque pratiquement tous ceux
22 qui étaient en Provence participent à un moment ou l'autre au défi,
23 des coureurs proches de nous comme Alex et Valentin sont là aussi
24 de même que Jihad et Merry1, même si elle n'est là, pour l'instant,
25 qu'en supportrice. Au bout des quatre jours, Marion se sent revivre
26 en tant que sportive et c'était là le principal but du défi. Nous en
27 fixons un autre au 18 juillet, date anniversaire de sa première année
28 de suspension, pour un vrai 24 heures, sur la route, en montagne.
29 Cette confiance revenue, nos échanges en coaching et sur le livre
30 allaient se développer les prochaines semaines. Le confinement et le
31 calme qui succède à la tempête nous permettent de retrouver notre
32 complicité unique, pleine, riche.

1 Le contexte social difficile, le partage de nombreuses vidéos d'en-
2 traînement, de mes défis et de textes d'inspiration positive amènent
3 à moi plusieurs personnes qui ont besoin de se confier et d'avancer.
4 La confiance que j'ai gagnée en aidant notamment Marion, Merryl et
5 Chloë, la confiance que j'ai en mes mots et en la clarté de mes idées,
6 de ce que j'ai compris et appris de ces nombreuses heures d'écoute,
7 me permettent de souvent trouver les mots pour rassurer, dynamiser,
8 interroger et orienter les gens qui me contactent. Je ne m'improvise
9 ni psychologue, ni gourou, ni coach mais si mes mots et mes actes
10 peuvent faire le bien, pourquoi devrais-je m'en priver et en priver les
11 autres. J'y gagne aussi. Le 25 septembre, Marion avait répondu « Ne
12 perds pas ton temps avec moi, tu n'as rien à y gagner ». Au final,
13 ce temps « investi », j'en avais tiré des intérêts qu'aucune banque
14 ne pourrait jamais offrir. J'avais gagné du temps dans ma vie. En
15 donnant, j'avais reçu bien plus que ce que j'avais donné, comme si
16 la bienveillance avait des intérêts rentables, au-delà du bonheur et du
17 soulagement qu'elle procure, tant à celui qui la donne qu'à celui qui
18 la reçoit.

19 Quelque chose de naturel en moi. Être masseur et éducateur sportif
20 va dans le même sens : partager, aider l'autre à moins souffrir et à se
21 sentir mieux. Dans tous les cas, ça n'allait pas sans effort, j'en avais
22 vu quelques-uns pleurer sous mes doigts sur la table de massage,
23 j'en avais fait souffrir et transpirer au joug de mon chrono et de mon
24 sifflet, on ne va pas mieux mentalement si on ne fait pas un effort de
25 réflexion sur soi-même, si on ne se confronte pas à son miroir, si on
26 n'affronte pas ses peurs, si on ne travaille pas sur soi. J'en étais, je
27 crois, la parfaite illustration et partager mes doutes, mes souffrances,
28 mon parcours était une thérapie pour moi comme pour d'autres, je
29 ne vendais pas du rêve, je promettais des efforts mais je ne mentais
30 pas ; la sincérité était une philosophie et depuis l'été dernier, je ne me
31 cachais plus, j'étais moi-même et j'avançais plus léger, délesté du
32 poids de mon passé et de mon armure, j'étais sur le bon chemin, j'y
33 croyais.

Texte « LE CHEMIN », voir page 412

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

D.P. SEPT – LA RÉPÉTITION DES PETITS EFFORTS

Atteint-on plus facilement un grand objectif en faisant un énorme effort sur une courte période ou en répétant un petit effort sur une longue durée ?

Inconsciemment nous connaissons tous la réponse mais nous prenons souvent la solution qui nous paraît être la facilité et qui se révèle impossible dans la réalité et surtout dans la durée.

Qui n'a pas essayé de s'imposer un régime drastique qu'il n'a tenu que quelques jours, quelques semaines tout au plus... pour aucun bénéfice, rien d'autre que de la frustration et une mauvaise image de soi et un discours interne négatif « je n'y arrive pas », « je suis nul ».

Imaginons réduire pourtant simplement notre consommation quotidienne de 100 calories par jour, c'est l'équivalent de simplement 20 grammes de chocolat, soit 2 carrés par jour (ou 12 grammes de beurre, ou 1 pomme et demie – on ne cherchera pas à supprimer cette dernière, c'est pour l'exemple –).

Bien si on répète sur l'année, on aura enlevé 36 500 kcal de notre ration, soit 4 kg de gras pur ou l'équivalent de 15 à 18 jours de jeûne sur l'année environ, pour un effort minime au quotidien.

On peut appliquer ce principe à de nombreux domaines de la vie : l'écriture d'une page quotidienne donne un livre annuel de 365 pages, 15 minutes (1 % de la journée) d'apprentissage d'une langue correspondent sur un an à 90 heures de travail...

Cette « théorie » du 1 % m'avait frappé par une simple image quelques années plus tôt. $0,99^{365} = 0,026 / 1^{365} = 1 / 1,01^{365} = 37$

Une image puissante, au propre comme au figuré ! Une image avec laquelle j'avais proposé d'aider Marion depuis octobre en coaching, pour entamer ce long voyage de quatre ans avec l'espoir d'être bien meilleure à ce terme, et ce à tous points de vue.

J'essayais de l'appliquer moi aussi au mieux dans ma vie depuis près d'un an et cela portait ses fruits, bien sûr il y avait des jours de plus grande production et d'autres sans réels progrès, et les jours où je redescendais dans l'échelle de mon évolution, je prenais ça comme une leçon à en tirer.

« Je ne perds jamais. Soit je gagne (un peu), soit j'apprends. » disait Nelson Mandela.

Appliquer ce concept sur la durée m'avait offert des gains considérables et je prenais maintenant chaque jour comme une chance d'être un peu meilleur en me couchant qu'en me levant.

« La répétition est mère de l'apprentissage », une de mes maximes favorites.

Arrive alors le 11 mai, date de déconfinement officiel, qui pour moi allait se poursuivre avec les salles de sport qui resteraient fermées encore plusieurs semaines. En cette date symbole d'une journée en enfer un an plus tôt, je fais le point sur cette période de confinement qui vient de s'écouler. J'ai perdu 7,4 kg en 8 semaines par rapport au premier lundi de mon arrivée ici, le lundi 16 mars, c'est aussi 11 kg de moins qu'à la même date un an plus tôt, exhibant le corps le plus sec et esthétique que je n'avais jamais eu, un nouveau pari remporté.

Il règne un temps épouvantable en ce premier jour de « liberté » qui coïncide avec les saints de glace. Pour célébrer ce jour particulier,

1 j'ai en tête un autre défi, que je remets finalement au lendemain, un
2 nouveau challenge qui pouvait bien attendre 24 heures supplémen-
3 taires et un temps plus clément, moins pluvieux tout du moins car
4 ce mardi matin n'en sera pas moins froid, presque glacial, le jour où
5 le mercure est au plus bas depuis mon arrivée en Gironde, ne dépas-
6 sant pas les six degrés. Un autre symbole que cette date du 12 mai,
7 marquant le début de ma rédemption, de ma résurrection presque.
8 Je décide de le fêter à ma façon, sur le vélo. Un an plus tôt, j'avais
9 parcouru 183 km, j'entreprends ce matin-là de partir pour le double,
10 366 km, l'année bissextile m'obligeant à allonger encore un peu les
11 ambitions.

12 Il est 7h30, le jour se lève à peine, si on peut parler de jour tant
13 les nuages sont bas, le ciel oscillant entre nuances d'anthracite et
14 de noir, après quasiment deux mois de soleil sans pouvoir mettre le
15 nez sur les routes, le temps est très humide mais les gouttes reste-
16 ront accrochées aux nuages comme pour rester spectatrices de ma
17 performance, comme si elles se demandaient si j'allais le réaliser.
18 Au bout de 100 mètres, je m'arrête pour vérifier ma direction, elle va
19 bien, c'est simplement déconcertant de retrouver la route après huit
20 semaines à ne faire que du *home-trainer*, et j'en ai fait beaucoup,
21 environ 200 heures, soit une moyenne de 25 par semaine (dont déjà
22 48 avec les deux défis de 24 heures), il faut reprendre ses repères.

23 Avec le froid et cette habitude perdue, les kilomètres ne s'en-
24 chaînent pas au rythme espéré avec la forme actuelle, secrètement
25 j'espère rouler entre 32 et 33 km/h de moyenne sur un parcours en
26 boucle le long et autour de la Dordogne, dans lequel le dénivelé est
27 très faible, ne dépassant d'ailleurs pas les 500 mètres au total. Il me
28 faut à peine une heure pour comprendre que la journée sera difficile,
29 je ne suis pas dans ma meilleure forme et j'aime la clarté et la chaleur,
30 c'est donc un défi de plus à surmonter que de tenter cette perfor-
31 mance ce jour-là, le haut du corps n'a plus l'habitude de devoir tenir
32 le guidon pour le diriger, de regarder loin devant et souffre davantage
33

1 que le bas du corps. Si « un corps qui souffre est un corps qui vit »
2 comme j'aime souvent le dire, et aujourd'hui je me sens bien vivant.

3 Ma boucle me ramène régulièrement devant la maison où je ferai
4 halte deux fois, après 200 et 280 kilomètres pour me restaurer :
5 chocolat chaud, croque-monsieur, pommes de terre, café. Des
6 aliments salés et chauds apportent le réconfort et permettent de sortir
7 du goût sucré de la boisson d'effort, des bananes, gâteaux et pâtes
8 de fruit que j'ingurgite régulièrement et qui, à la longue, deviennent
9 écœurants. Je fais face à un défi d'ultra endurance pas si évident à
10 tenir avec le corps le plus sec que je n'ai jamais eu, sûrement à 5 ou
11 6 % de masse grasse, pour lequel la lutte contre le froid est rendue
12 plus difficile.

13 Tout au long des 12 heures et 15 minutes qu'il me faudra pour
14 achever mon parcours, rentrant à 20h10, alors que la luminosité
15 commence à décliner dangereusement, j'ai de nouveau le temps de
16 repenser à tout ce parcours d'une année, ses hauts, ses bas, à mes
17 choix, à mes chutes, à ceux qui m'avaient aidé à me relever, à ceux
18 que j'avais aidés à se relever, une année riche, une année un peu
19 folle, les meilleurs 366 jours de ma vie malgré toutes les épreuves
20 que j'avais endurées, affrontées mais maintenant dépassées et qui
21 m'avaient rendu plus fort et endurant que jamais. Aurais-je pensé à ça
22 un an plus tôt ? Certainement pas, et pourtant je venais de le réaliser !
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

D.P. HUIT – L'ACCEPTATION DE L'IMPERFECTION

15 mars – 11 mai, deux années, deux histoires, un homme.

8 semaines, à un an d'intervalle, à quel point les trajectoires peuvent être diamétralement opposées.

2019, ou une plongée en enfer

D'un 15 mars et de ma blessure, d'une douleur qui me terrasse à ce 11 mai où je passe une journée dans la profondeur des ténèbres... incapable d'avancer, pétrifié, prostré avec deux mois d'un burn-out physique et mental.

2020, ou une renaissance

Même période un an plus tard, nous sommes « enfermés », nous sommes « privés de liberté » mais c'est aussi le moment de se recentrer sur soi-même, sans la pression du travail, sans la pression de la compétition, sans la pression d'une vie à cent à l'heure. Avec sérénité, j'avance, je dors, j'écris, j'écoute, je lis, je m'entraîne, je vis, je profite du temps, ou plutôt je tire profit du temps qui semble avancer moins vite, tellement moins vite qu'il paraît presque saisissable.

Une question d'état d'esprit car je n'arrivais pourtant pas en Gironde dans un bien meilleur état physique que mon « moi » d'un an plus tôt mais l'optique de profiter de la période pour devenir meilleur, et ce à tout point de vue, mon esprit, mon cœur, mon corps, mon moi dans toutes ses dimensions tout simplement.

Et pourtant... Ces huit semaines, tout n'a pas été parfait pour le travail sur mon corps, tout a été fait avec sérieux et passion mais tout n'a pas été millimétré et scientifique. Parce qu'il y a eu entre-temps ce défi des 24 heures, ce défi des 2 000 pompes, qui ne trouveraient pas nécessairement leur place dans un entraînement scientifique, fait à l'improviste sur deux coups de tête sans programme spécifique, sans plan mais une certaine logique dans l'enchaînement des séances et des exercices. Parce que la diététique n'a pas été parfaite non plus, même s'il n'y a dû avoir que deux journées « crise » et trois ou quatre « craquages », dans la durée, le résultat est très positif avec 7 kg perdus, une perte au niveau de la taille et de beaux gains au niveau du dos et épaules.

Parce que si je suis capable aujourd'hui de montrer ce corps, c'est que j'ai passé le cap, que j'ai fait une croix sur la perfection au profit de la volonté de progrès et d'un état d'esprit de croissance. J'avais toujours attendu que tout soit parfait pour pouvoir commencer mes projets, mes rêves, ainsi du perfectionnisme était née la procrastination et au final l'inaction. Je m'en étais particulièrement rendu compte en ouvrant les archives de mon ordinateur, en découvrant deux fichiers de cinq ans d'âge où je planifiais ce que je souhaitais faire sportivement et professionnellement entre 2015 et 2020 : une claque. Je n'avais pratiquement rien fait alors que j'avais toujours les mêmes envies ! Je ne m'étais pas trompé de projet, je voulais cette vie mais je retardais sans cesse le moment de passer à l'action. À vouloir trop bien faire, j'avais fini par ne rien faire du tout.

Aujourd'hui je suis heureux de cette imperfection qu'est mon corps, qu'est mon esprit, qu'est mon cœur, qu'est mon moi. Je la revendique même quelque part.

Aujourd'hui, je ne recherche plus à faire la perfection, je cherche juste à faire, à faire bien, à faire du mieux que je peux au quotidien, un jour après l'autre.

1 *Je m'accepte et m'aime ainsi tel que je suis. Mais attention, ce*
2 *n'est pas une fin en soi, déjà car tout ce qui n'est pas entretenu, que*
3 *ce soit dans le corps et l'esprit, vient à se perdre. Il en est de même*
4 *des muscles que l'on n'entraîne pas que des apprentissages si on ne*
5 *continue pas à s'instruire, comme il en est de l'amour qui s'en va*
6 *se faner si on ne le fleurit pas au quotidien, et la liste est infinie. Le*
7 *corps et la vie se nourrissent de ce qu'on leur apporte.*

8
9 *Alors demain, je continuerai à vouloir être meilleur, j'accepterai*
10 *qu'il y ait encore des jours sans, des jours de doute mais je chercherai*
11 *à m'améliorer sur chaque point. Alors demain, je continuerai de*
12 *lutter contre ce perfectionnisme qui m'a empêché de me lancer dans*
13 *tant de projets, car il en était de mon corps comme dans le reste de*
14 *ma vie. Je lutterai contre ce facteur limitant à l'accomplissement et*
15 *la progression, ce vecteur de regrets. Que chaque jour soit un pas qui*
16 *réduise le fossé entre qui je suis et qui je veux être.*

17
18 *Auparavant je ne restais pas uniquement dans l'attente d'un*
19 *meilleur demain, j'agissais mais en sous exploitant mes possibilités,*
20 *en sous estimant mes rêves.*

21 *Aujourd'hui je pars à leur poursuite, pour ne pas qu'ils ne me*
22 *poursuivent. Le meilleur est à venir, pour moi comme pour toi.*

LES LIMITES DE MON CORPS

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Au cœur de ce mois de mai, petit à petit, la vie commence à reprendre une forme un peu plus normale. Sorti de mon défi esthétique, je commence à avoir plus de mal à tenir ma diététique et à tenir mon cadre, avais-je trop vite considéré cette évolution comme acquise ?

« Celui qui recherche la sagesse est un sage, celui qui croit l'avoir atteint est un fou » (Sénèque).

Pousser le corps à ses limites jusqu'à ce qu'il vienne me dire stop de lui-même. Il sait que je ne l'écouterai pas alors il doit agir par la violence. Tumultueuse relation que celle qui unit le corps, l'enveloppe et la tête, le timbre. Et je peux dire que je suis bien timbré...

Ce corps me rappelle souvent qu'il n'en fait qu'à sa tête et comme ma tête tient tête à mon corps, je suis sur la corde raide et mon corps s'aide d'une discorde car il est forte tête. Elle se produit en ce week-end de l'Ascension, dix semaines qu'il subit mes folies et la dernière en date, l'avant-veille, jeudi 21 mai.

« Tant la tête parle fort, qu'ils deviennent inaudibles les murmures du corps. »

« Tiens, si on allait faire 6 heures avec le vélo de CLM (contre-la-montre) ? » Enfin 5 heures pour 180 bornes ? Un bon challenge. La distance vélo d'un Ironman » ... Et un tour de plus, pour le plaisir, d'un parcours bien sélectionné, qui pendant 6 heures ne nécessitera ni de se mettre en roue libre ni de quitter le 52/12, ni de quitter la position des prolongateurs, ni même de m'arrêter chercher à boire alors que je passe à 300 mètres de la maison et que les bidons et le

1 ravito m'attendent devant le portail. Je rentre totalement déshydraté,
2 comme une limace égarée en pleine vallée de la mort, les trapèzes
3 tendus comme un string sur le postérieur d'un cétacé, la démarche
4 chaloupée de celui qui ne sait plus trop où il en est. Ça ne m'em-
5 pêchera pas d'aller passer la faucille au soleil une heure après pour
6 bien remettre la chaîne postérieure en tension puis de faire un peu de
7 musculation des épaules au cas où elles n'auraient pas assez eu leur
8 compte pour aujourd'hui.

9 Le lendemain de cette folie, j'ai pourtant de super sensations sur le
10 footing à jeun, je devrais m'en méfier. En effet, avant midi, je tombe
11 comme une mouche avec une grosse fièvre. Ayant évolué dans ma
12 bêtise, j'ai pris 24 heures de repos. Audrey, une amie, serait fière de
13 moi, j'ai tenu une journée sans sport, elle qui m'avait dit le soir des
14 24 heures que le plus grand challenge serait de tenir la durée sans
15 pratique sportive, un nouveau challenge réussi, certes sur deux jours,
16 à l'encontre de ma volonté, pas le plus facile mentalement, pas le plus
17 agréable physiquement.

18 Je ne tombe pas souvent malade, mais à chaque fois ou presque,
19 c'est que j'ai demandé au corps plus que ce qu'il ne pouvait me
20 donner. La dernière fois en date, c'était le 1^{er} février à Calp, une
21 journée « plus de sons, plus d'images ». 24 heures off et le lendemain
22 ça repartait comme en 1940... J'étais devenu plus sage, acceptant
23 désormais de prendre parfois un peu de repos à l'inverse du passé.
24 Je me rappelle d'un autre épisode fiévreux, survenu celui-ci après
25 une grosse chute, d'ailleurs c'était la troisième chute consécutive
26 qui augurait un épisode de maladie. Il durait donc depuis quelques
27 jours et je partais à la montagne le vendredi ; alors ce mardi 8 juillet
28 2014, je m'en rappelle comme d'un soir où l'Allemagne gagnait une
29 demi-finale de coupe du monde 7-1 contre le Brésil, je m'étais d'ail-
30 leurs demandé si la fièvre ne me donnait pas des hallucinations. J'en
31 avais profondément marre alors aux grands maux les grands remèdes :
32 une séance de *home-trainer* en collant long et veste thermique, une
33 aspirine, moi qui ne prends jamais le moindre médicament, un peu de

1 vodka, moi qui ne bois jamais d'alcool, du chauffage pour transpirer,
2 c'est bien connu qu'il caille en juillet. Ça avait été bigrement effi-
3 cace, stupide mais efficace. Et je pouvais pédaler comme un chamois,
4 enfin un sanglier, dès mon arrivée en Savoie trois jours plus tard, de
5 la folie, de l'inconscience, il y a un peu de tout ça.

6 Bref ce corps à qui je ne veux jamais donner congé, il s'exprime de
7 lui-même, « aujourd'hui tu me laisses tranquille, c... ! ». J'apprends
8 quand même à l'écouter, je lui en demande beaucoup et j'ai encore
9 l'intention de lui en demander bientôt davantage alors il me faut le
10 ménager. Le pire, c'est quand même d'être entraîneur et de prôner la
11 bonne parole à mes athlètes au niveau récupération et de faire tout
12 l'inverse. La démonstration au choix, que le cordonnier est le plus
13 mal chaussé, ou l'apologie du « Faites ce que je dis, pas ce que je
14 fais ». Et justement, c'est un autre point important, l'adaptabilité.
15 Ajuster l'entraînement à ses capacités et à sa psychologie. Ce serait
16 sûrement meilleur pour mon corps d'être raisonnable et de lui laisser
17 du repos, mais je serais sûrement à l'asile, en prison ou au cimetière
18 si j'en avais fait ainsi à certaines périodes. Ingérable car je ne sais
19 pas m'écouter mais j'ai appris à comprendre mon fonctionnement,
20 un premier pas sur le chemin d'une solution. Mais ai-je envie de
21 résoudre le problème et de trouver solution à ma folie ?

22 Cet épisode va me laisser une dizaine de jours sur la touche avec
23 fièvre et diarrhée. Peut-être y avait-il aussi autre chose que cet entraî-
24 nement à outrance et cette déshydratation pour expliquer ce phéno-
25 mène. La veille de cette longue sortie, j'avais avalé au moins 300
26 grammes de poudre spécial petit-déjeuner du sportif, sec, gustative-
27 ment dégoûtant comme le besoin de remplir un vide émotionnel lié à
28 mon questionnement sur l'avenir. Je cherchais davantage quoi faire
29 et où vivre, scrutant les annonces sur Internet. Mes yeux s'étaient
30 notamment portés sur un grand hôtel à restaurer en montagne dans les
31 Hautes-Alpes mais l'affaire m'était passée sous le nez avant même de
32 pouvoir explorer davantage la piste. C'était quelque part les prémices
33 d'un des projets qui avaient germé dans mon esprit : avoir un grand

1 centre où pouvoir accueillir des groupes, que ce soit pour des stages
2 cyclistes, des formations, des conférences, des retraites spirituelles.
3 Un lieu où se ressourcer, un centre d'entraînement, cette idée restait
4 là tel un serpent de mer, à la recherche de la bonne opportunité, que,
5 pour l'instant je laissais venir à moi. Ce n'était qu'une idée parmi
6 tant d'autres, elle n'était pas concrète. Passer de l'idée à la réalisation
7 était mon péché depuis toujours.

8
9 Lundi 15 juin, trois mois jour pour jour après être arrivé en
10 Gironde, Marion me rejoint pour une semaine en itinérance dans le
11 Massif Central, de Super Besse au Mont Aigoual avant d'aller passer
12 le week-end chez Marjolaine. Nous en profitons pour faire deux
13 longues sessions avec le dictaphone pour avancer sur son livre dont
14 je lui partage les premières mises en page réalisées les jours précé-
15 dents, une première avancée concrète vers un projet réel. Quelques
16 belles sorties d'entraînement émaillent une première semaine rien
17 que nous deux depuis longtemps, parfois difficile à gérer sentimenta-
18 lement mais je m'en tiens à ma promesse faite en janvier.

19 Notre dernier jour ensemble coïncide avec l'arrivée de l'été,
20 souvent symbole de transhumance vers les Alpes pour moi, signe
21 aujourd'hui de retour à Paris, ayant appris l'avant-veille que l'une
22 de nos deux salles allait rouvrir dès le lundi. Un brin de nostalgie
23 à ces trois mois hors du temps. Qu'allait donner le retour à une vie
24 normale ? J'aurai un élément de réponse dès le lendemain.

25 Un sentiment de vide absolu

26
27
28 22 juin. Avec une seule salle ouverte, je ne travaille que l'après-
29 midi. Je pars à vélo pour éviter les transports en commun tant pour
30 l'aspect sanitaire que social. Des souvenirs de crises d'angoisse de
31 retour des vacances d'été quelques années auparavant sont encore
32 bien marqués en moi. J'avais quitté Paris le 15 mars, nous étions
33 encore en hiver et nous sommes maintenant au premier jour de l'été.

1 J'avais quitté les arbres sans feuilles et ils sont verdoyants. Comme
2 si je ne me reconnaissais plus dans cette ville, comme si je ne voulais
3 plus m'y reconnaître. Je n'ai pas été soumis au vacarme des voitures,
4 des embouteillages, des coups de klaxon et de la foule pendant toute
5 cette période et là cela bourdonne autour de moi. Même sur le vélo
6 je ne me sens pas bien, oppressé, tendu, sur le qui-vive, à guetter le
7 moindre danger. J'arrive à la salle de sport vers 16 heures, personne
8 n'a été prévenu de la réouverture et nous n'étions pas nous-mêmes
9 habilités à le faire. De plus, il y a encore 80 % du site en télétravail et
10 pas un adhérent ne viendra ouvrir la porte de la salle ce soir-là, pas le
11 moindre son non plus dans cet espace bien cloisonné dont l'éclairage
12 nous le fait affectueusement surnommer « la clinique ». Sans
13 personne à « soigner », le lieu est triste, presque sinistre. Je n'avais
14 pas prévu le coup, je n'ai rien amené à lire, je n'ai pas amené mon
15 ordinateur, j'essaie bien de griffonner quelques lignes, quelques vers
16 mais ni l'endroit, ni le moment ne sont propices à l'inspiration... Je
17 ressens plutôt l'inverse, un sentiment de vide absolu « mais qu'est-ce
18 que je fais là ? ». Je ressors de trois mois particulièrement riches et
19 intenses où j'ai travaillé ou me suis entraîné du matin au soir et en
20 un instant j'ai l'impression qu'il n'y a rien, juste un espace-temps de
21 4 heures à combler, où la tête gamberge. Mais non ce n'est pas ma
22 vie d'être là, à ne rien faire, dans un environnement urbain qui ne me
23 convient pas. Ce n'est pas bien plus passionnant le lendemain où il y
24 a quand même un client qui passe... voir si la salle est ouverte. Zut, je
25 n'attendais que de me mettre en action. Heureusement j'ai amené de
26 quoi travailler mais l'ambiance est moins propice que la campagne
27 girondine et j'ai de nouveau cette impression de végéter.

28
29 Mercredi 24 juin, c'est l'anniversaire de Marion, Merryll et moi
30 décidons de lui organiser une visite surprise. Un an jour pour jour
31 qu'elle s'est offert ce cadeau empoisonné d'une piqûre dans le ventre
32 et le souvenir est encore douloureux, je l'ai bien vu la semaine
33 dernière à l'approche de cet anniversaire, alors on décide de lui faire

1 passer une journée où elle pensera à autre chose. Juste avant d'arriver
2 chez elle, pour accentuer la surprise, je lui envoie une vidéo tournée
3 à la salle, il paraît que je suis « un esprit tordu » et j'aime parfois le
4 prouver. Une belle journée de partage pour notre trio, une manière de
5 lui rappeler que je serai toujours avec elle, une leçon censée avoir été
6 démontrée mais « la répétition est mère de l'apprentissage » comme
7 je le lui répétais souvent. Nous passons une belle soirée avec ses
8 parents ainsi que Delphine et Xavier, arrivés entre-temps.

9 Nous y retournons pour le week-end avec Zinedine que je n'ai
10 pas vu depuis six mois. Dans la voiture puis sur le vélo où nous nous
11 engageons dans une grande sortie dans le Sancerrois, avec aussi
12 Xavier et Marion, nous avons une discussion très intense sur nos libé-
13 rations émotionnelles respectives. À plus de 40 ans, il est plus fort
14 sur le vélo que jamais, comme moi je peux l'être à 35 ans. Vivement
15 mes 40 ans alors... mais qu'ils prennent quand même le temps d'ar-
16 river. Il me parle de ses enfants, que leur naissance a changé sa vie,
17 l'a libéré comme le 20 septembre avait eu sur moi cet impact. On
18 échange sur ce parallèle. Forcément je me remets en question, une
19 part de moi a envie de devenir père mais mes peurs m'empêchent
20 de pleinement l'explorer, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur
21 d'avoir un enfant qui puisse souffrir autant que moi, même si la souf-
22 france avait maintenant pris tout son sens, la peur d'une telle plongée
23 dans l'inconnu. Je ne suis de toute évidence pas encore totalement
24 prêt à explorer ce qui se cache derrière cette porte.

25 Une autre se rouvre en revanche quelques jours plus tard. Après ce
26 week-end d'anniversaire, Marion me demande pourquoi je semblais
27 avoir tellement plus de complicité avec tous les autres. Avec Laura,
28 Meryll et Delphine, avec Zinedine, avec Valentin et Élodie que je
29 voyais pourtant pour la première fois. Je contrôlais beaucoup plus
30 mon attitude avec elle depuis six mois et les blessures de l'Espagne.
31 Mon engagement était total mais physiquement et émotionnellement
32 je laissais beaucoup de distance, un côté caméléon de m'adapter et
33 calquer mon comportement assez naturellement sur celui de l'autre.

1 Elle me dit ne pas souhaiter ça, se sentant mieux que durant l'hiver,
2 le regret elle aussi de ne pas savoir si une belle histoire était possible
3 entre nous. Mes sentiments étaient restés intacts mais j'avais accepté
4 la situation et je m'étais fait une raison. Elle me demandait de rouvrir
5 la porte de mon cœur et de revenir sur ma promesse du début d'année,
6 celle faite de ne plus jamais exprimer de sentiment, celle de garder à
7 jamais la porte fermée. J'hésitais car je savais que c'était le risque de
8 rouvrir des blessures mais l'envie l'emportait sur la raison, le cœur
9 sur la tête, la passion sur la conscience.

10 Elle vient passer quelques jours la semaine suivante non chez moi
11 mais chez Meryll car les deux allaient m'accompagner dans les défis
12 du mois de juillet et je voulais éviter à tout prix de revivre les mêmes
13 souffrances qu'en cette semaine du nouvel an. Un discours mes yeux
14 dans les leurs où j'insiste sur l'importance qu'elles revêtent toutes
15 les deux dans mon cœur, mon souhait de conserver l'harmonie entre
16 nous trois, quel que soit ce qui allait se passer entre nous durant ce
17 mois de juillet de tous les dangers, dont j'espère alors qu'il soit aussi
18 celui de toutes les audaces.

19 Cette semaine-là justement, qui précède la grande transhumance
20 d'été, est aussi l'occasion d'organiser une petite soirée, en souvenir
21 du soir de ces dix ans où je m'étais ouvert le bras gauche, un soir
22 où tout était noir, où il ne semblait plus y avoir d'espoir, un soir qui
23 avait longtemps été une blessure, qui était devenu un événement
24 dont j'avais su faire force. Moi qui n'aime pas spécialement ce type
25 de moments, c'était l'occasion de montrer que j'avais changé, et ce
26 mercredi soir nous étions 8, chez mes parents, Ana, Meryll, Laura
27 et Marion, Zinedine, mes parents et moi. Il manquait du monde bien
28 sûr, Arnaud et Vanessa mes collègues qui étaient chacun au travail
29 à ce moment-là, Maria, Chloë, Hellen ou d'autres qui avaient été
30 compagnons de mon chemin.

31 J'en profitais aussi pour prendre la parole et dire que j'aimais
32 maintenant la vie et que j'étais fier et heureux de les avoir autour de
33

1 moi, toutes ces années avaient maintenant pris tellement de sens dans
2 ma vie que j'avais pleinement accepté la souffrance rencontrée.

3 J'étais fier de moi d'avoir organisé cette soirée et d'être allé à l'an-
4 niversaire de Marion dix jours avant, un défi et une grande première
5 pour moi. J'avais su dépasser ma peur pour lui montrer que je suis
6 aussi capable d'être là pour les bons moments, et pas seulement pour
7 le pire. Tout semblait aller pour le mieux à l'exception d'un petit
8 bémol, j'avais demandé à mes parents de faire simple niveau alimen-
9 tation, on aurait cru la réception d'un mariage. Cette blessure des
10 troubles alimentaires était toujours vive alors que trois semaines sous
11 haute tension étaient devant moi, devant nous.

12
13 Samedi 11 juillet, c'est le moment de partir vers les Alpes. Cette
14 année les défis seront plus personnels même si quelques rendez-vous
15 professionnels sont aussi au programme. Le Trafic est plein à craquer
16 au départ d'Orléans où nous sommes 4. Marion, Merryl et Valentin
17 sont avec moi, direction la Haute-Savoie retrouver Delphine, Xavier,
18 Marjolaine, Olivier et David. Dès ce premier jour, « le jardin »
19 semble couvert de ronces et d'orties. L'ambiance est froide tant
20 dans le voyage qu'arrivés sur place ou sur ce premier entraînement
21 le lendemain, une sortie par le col de Joux Plane escaladé à vive
22 allure avec Valentin, qui me laisse un peu KO car c'est finalement le
23 premier grand col de l'année et il vient après deux grosses semaines
24 de travail et le stress du voyage et de l'organisation.

25 La veille du départ, Marion a appris qu'elle pourrait reprendre son
26 travail au Blanc à la rentrée, ce qui change les plans pour la rentrée
27 où elle devait passer quatre mois avec moi sur Paris, en formation
28 à ma salle de sport. Comme un signe du destin, déjà. Dès le soir,
29 notre jardin semble subir le labourage d'un troupeau de sangliers
30 tant la tension est vive, on finit par se retrouver tous les trois un peu
31 par hasard, la nuit tombée depuis longtemps. Je finis par passer un
32 moment seul avec Marion, un beau moment d'échange où l'on finit
33

par s'embrasser. Comme si une étoile filante venait éclairer mon
cœur, l'espoir pourtant qu'elle s'y accroche...

DEUX DÉFIS HORS NORMES

14 juillet, Tour du Mont Blanc

C'est un immense défi qui nous attend ce jour-là. Il est environ 3 heures du matin quand les réveils sonnent, un petit-déjeuner copieux car nous allons avoir besoin de beaucoup d'énergie aujourd'hui pour avaler les 340 kilomètres et 8 500 mètres de dénivelé au programme, un défi de taille, y compris pour moi malgré mes réalisations du printemps. Un sacré défi organisationnel aujourd'hui avec Merryl en maîtresse assistante, nous avons bien échangé ensemble la veille et elle prend son rôle très à cœur.

Il est à peine 4 heures du matin quand nous quittons le camping aussi discrètement que possible après avoir chargé les cinq vélos et six personnes, plus la grande glacière, l'eau, les grands sacs avec le ravito, la caisse à outils, la table pour le ravitaillement, déménagement et belle partie de Tetris dans le silence et à l'obscurité avant d'envisager tourner les guiboles.

Le rendez-vous est prévu à Sallanches où nous retrouvons Hugo. Nous partons comme prévu à 5 heures précises, il n'était pas question d'attaquer en retard vu le programme du jour, j'ai estimé le retour à 22h30 environ. Nous sommes quatre à partir, harnachés de nos lumières et de nos gilets jaunes, Marion et moi qui avons comme objectif de terminer, Hugo et Xavier espèrent, eux, aller le plus loin possible.

Il fait frais mais le temps est agréable et le jour se lève progressivement quand nous sommes aux alentours de Chamonix. Le

parcours est casse-pattes dans sa partie initiale, pas de vrai col mais une succession de montées et de descentes où il faut faire attention à ne pas se griller les ailes. Hugo et moi, qui menons le peloton côte à côte, sommes bien loin du rythme des américaines endiablées que nous avons vécues à Bourges et à Genève dont nous sommes à ce moment du parcours très proches. C'est l'occasion de découvrir pour chacun de nouvelles routes, les 210 premiers kilomètres nous étant à tous inconnus.

Après les petits cols des Montets et de la Forclaz, nous sommes désormais en territoire helvétique et nous plongeons avec un grand soleil sur Martigny où nous attend le premier véritable test du jour, la rude montée de Champex-Lac, 10 kilomètres pour 900 mètres de dénivelé et dès le pied, Marion roule à un très bon tempo, que je trouve d'ailleurs un peu trop élevé. Xavier et Hugo lâchent progressivement pour monter à leur rythme, je me dis que soit il faudra la ramasser à la petite cuillère un peu plus tard, soit elle est dans un jour exceptionnel et c'est chacun de nous qu'il faudra récupérer à la pelle.

Au sommet de Champex, il fait relativement froid, nous sommes à l'ombre, à 1 500 mètres d'altitude et il est à peine 9 heures du matin. Valentin sort du camion et nous rejoint, Xavier et Hugo sont déjà un peu dans le rouge alors que nous redescendons dans la vallée pour attaquer le Grand Saint-Bernard, point culminant du parcours. 40 kilomètres, d'abord une interminable route large et peu pentue avec beaucoup de circulation. On prend des relais en gérant, 200-220 watts à mon compteur, pas plus, Valentin est plus sage que le dimanche dans Joux Plane, c'est souhaitable pour nous amener le plus loin possible. C'est un défi de groupe dans lequel nous devons rester soudés.

Je sens que je ne suis pas dans une bonne journée, c'est ma première sortie au-delà des 2 000 mètres d'altitude et j'ai souvent du mal à m'y accommoder. Après avoir laissé le tunnel sur notre gauche, il reste encore 6 kilomètres bien plus raides et exposés au vent, un moment très difficile pour chacun de nous. Nous restons groupés tous les quatre. Xavier montant loin derrière à son rythme, sera récupéré

1 par la camionnette d'assistance. Hugo, épuisé, s'arrêtera là aussi.
2 Nous prenons un long moment pour nous restaurer et nous changer
3 avant une descente de 40 kilomètres vers Aoste. 30 kilomètres de
4 faux plat nous attendent une fois que nous avons basculé vers l'Italie,
5 le col marquant la frontière entre la Suisse et nos amis latins. Après
6 une longue descente sur une belle route, je mène le tempo sur toute
7 la partie de faux plat qui mène au pied du Petit Saint-Bernard, ça
8 devient dur. Mine de rien ce faux plat représente le même effort qu'un
9 col, voir un peu plus avec 220-240 watts de puissance. Une zone plus
10 urbaine assez stressante aussi où je fais davantage confiance à mon
11 feeling qu'à mon GPS qui m'indique de prendre à peu près toutes les
12 sorties. J'avoue avoir une certaine crainte de me faire « enguirlandé »
13 par la cheffe si je nous avais rajouté quelques kilomètres.

14 Après 200 kilomètres, nous arrivons finalement à La Thuile, sans
15 la moindre tuile jusque-là d'ailleurs. Un petit arrêt pour récupérer
16 Franck, l'ami masseur de la Haute Route, qui habite près d'Albert-
17 ville et qui nous accompagnera pendant une centaine de kilomètres.
18 Marion, pensant être un peu juste, part quelques minutes avant nous
19 et Franck essaie de nous ramener un peu vite, je sens que je me mets
20 un peu dans le rouge, à 250-260 watts, un peu trop de fierté de ne pas
21 me laisser décrocher et je vais le payer cash quelques kilomètres plus
22 haut. Sur un parcours comme cela, l'orgueil n'a pas sa place. À une
23 dizaine de kilomètres du sommet, mon psoas me tourmente et je dois
24 m'arrêter deux ou trois fois, me masser pour me soulager, la tech-
25 nique du mal par le mal car les pressions digitales sur un psoas tendu,
26 c'est un peu comme les contractions d'un accouchement, enfin j'ai
27 personnellement du mal à me rappeler ma dernière grossesse mais
28 ça a l'air d'y ressembler. Plus sérieusement, c'est à peu près ce que
29 j'essaie de me dire pour sourire un peu car il reste plus de 100 kilo-
30 mètres, deux montagnes à franchir, je souffre et je suis sans énergie
31 mais je me suis interdit d'abandonner, je dois montrer que je ne lâche
32 rien, le montrer à Marion, le montrer à moi-même. Je n'ai certes rien
33 à prouver mais le symbole est tellement important.

1 Au sommet du Petit Saint-Bernard, nous attaquons le retour
2 en France, vers Bourg Saint-Maurice, pour attaquer le Cormet de
3 Roseland. David nous a maintenant rejoints et mène la descente,
4 j'en suis heureux. Normalement c'est mon rôle mais je commence
5 à manquer de lucidité et il descend parfaitement techniquement.
6 Merryl est maintenant seule à gérer l'assistance, même si Xavier
7 et Hugo lui donnent un petit coup de main. Dans le Cormet, c'est
8 la seconde option imaginée plus tôt qui se manifeste, Marion fait
9 la lessive et nous essore tous, elle se balade sur les pédales tandis
10 que David et moi montons ensemble, je suis mieux que dans le col
11 précédent, en fait je suis exactement aux watts prévus, 200-220, ce
12 n'est pas moi qui flanche, c'est Marion qui est dans un jour de grâce,
13 me rappelant des souvenirs des Pyrénées trois ans plus tôt, où le « je
14 grimpe tranquille » n'avait pas la même signification pour elle que
15 pour moi. Pas de fierté mal placée, je suis très heureux de la voir en
16 pleine forme, je me dis qu'elle en tirera de la confiance et que ça lui
17 fera plaisir de me relâcher dans les cols, ça doit être ce qu'on appelle
18 l'amour.

19 Nous arrivons à l'heure envisagée, 19h10, au sommet de ce
20 majestueux col qui domine le lac du même nom. Nous y retrouvons
21 Marjolaine et son compagnon Olivier qui feront les derniers kilomètres
22 avec nous tandis que Valentin souffre et arrête là son périple, 160
23 kilomètres et 4000 mètres de dénivelé, superbe performance à son
24 âge, qui me rappelle ma première Marmotte, un défi hors normes à
25 l'époque, aujourd'hui il s'agit d'aligner le double, et pour ça il ne va
26 pas falloir hiberner !

27 Dans la descente vers Beaufort, je ne me sens plus fort beau, je
28 dois me déhancher sur le vélo sans cesse tant je commence à avoir
29 mal partout, le dos, le cou, les mains, les cuisses, les pieds, et la tête,
30 alouette, ou plutôt à l'ouest tant la fatigue semble me faire perdre le
31 nord vers lequel nous nous dirigeons pourtant. Il ne reste « plus que »
32 le col des Saisies où Marion s'est envolée, elle qui pensait qu'elle n'y
33 arriverait pas, elle qui pensait que ce serait du gâteau pour moi après

1 mes défis du printemps. Elle s'est sous-estimée, elle m'a surestimé,
2 si encore ça ne pouvait être que sur le vélo... Mètre après mètre,
3 accompagné d'Olivier, Marjolaine et David, je hisse ma carcasse
4 en haut de la station savoyarde et je peux dire qu'au sommet des
5 Saisies... je suis cuit comme de la semelle ! On ne s'y attarde pas car
6 il est plus de 21 heures et il reste une bonne quarantaine de kilomètres,
7 essentiellement en descente. Après Flumet, il reste quelques
8 kilomètres de montée vers Megève, souvenir aussi de la plus longue
9 étape de la Haute Route, en 2017, le jour de mon anniversaire où tout
10 le team massage et plusieurs concurrents de l'épreuve, dont Emma
11 Pooley, une ancienne championne du monde du chrono, m'avaient
12 réservé de belles surprises. Marjolaine et Marion nous ramènent vers
13 Sallanches, discutant comme si elles venaient de partir, tandis que
14 David et moi serrons les dents car les donzelles n'amuse pas le
15 terrain !

16 L'ultime descente vers Sallanches s'effectue sous la pluie et en
17 pleine nuit désormais, les lumières de nos vélos sont un peu justes,
18 mais Merryl nous offre les phares du camion pour nous guider et
19 nous arrivons à destination à 22h31, comme prévu. Une assistante
20 au top avec nous sans qui un tel défi n'aurait pas été jouable, un
21 bon souvenir pour elle aussi, et elle n'était pas encore au bout de ses
22 surprises.

23 La pluie se calme et les dix participants de ce défi peuvent savourer
24 et se féliciter de cette performance que nous venons d'accomplir. Je
25 suis rincé et reste quelques minutes à terre, j'aimerais que Marion
26 vienne me voir mais elle ne se rend pas compte à quel point j'ai
27 souffert, c'est vrai que je n'ai parlé à personne de mes douleurs dans
28 le Petit Saint-Bernard. À ce moment-là, je pense que je me serais
29 arrêté si je ne l'avais pas fait en partie pour elle. Hugo et Merryl sont
30 là pour me parler et j'arrive doucement à retrouver mes esprits. On
31 pose pour le souvenir avec les maillots que j'avais fait faire pour
32 marquer l'événement.
33

1 Il est aux alentours d'une heure du matin quand nous rentrons au
2 camping et pouvons aller prendre une bonne douche de récupération,
3 l'une des plus méritées de notre carrière cycliste. Le premier défi de
4 juillet était validé.

5 Le lendemain est consacré à la récupération sportive et le jeudi à
6 une marche. Nos échanges se sont de nouveau refroidis, sans vrai-
7 ment pouvoir expliquer pourquoi, l'aspect groupe joue beaucoup et
8 ni elle ni moi ne semblons à l'aise. Je souffre aussi de la voir ne pas
9 faire trop attention à son alimentation, ce qui me renvoie autant à
10 sa souffrance qu'à la mienne. Je compense cette colère intérieure en
11 m'isolant pour faire musculation et footing et nous nous retrouvons
12 comme en hiver comme deux adolescents maladroits, au point de se
13 retrouver en soirée dans la camionnette. Comme d'habitude côte à
14 côte et rien que nous deux, nous communiquons plus librement et
15 nous retrouvons cette harmonie qui fait notre force.

16 Le vendredi, transfert vers l'Isère et l'Alpe du Grand Serre où
17 nous attend le point d'orgue du séjour, notre 24 heures...
18

19 Samedi 18 juillet: 24 heures à l'Alpe d'Huez 20

21 Voilà, nous y sommes à ce fameux 18 juillet, à ce défi proposé à
22 Marion à l'issue des 4 x 6 heures sur home-trainer début mai. Il me
23 paraît plus grand encore que les 24 heures non-stop réalisées mi-avril,
24 parce que nous avons le défi du Mont-Blanc encore bien présent
25 dans nos jambes, parce que les conditions de repos ne sont pas opti-
26 males avec le voyage la veille, la semaine au camping, parce que les
27 émotions du moment sont à l'image du parcours, un contraste appuyé
28 de hauts et de bas, parce qu'enfin la grosse chaleur est annoncée, et la
29 thermorégulation sera la plus grande épreuve à relever pour le corps.

30 Valentin, Merryl, Marion et moi partons de l'Alpe du Grand
31 Serre direction Bourg d'Oisans, une cinquantaine de kilomètres plus
32 loin. Le temps de réfléchir, des moments difficiles pour Marion qui
33 pense à cette journée terrible de l'an dernier, jour où elle apprenait

1 son contrôle. Sacré symbole de résilience que d'affronter ce défi tout
2 juste un an après, une nouvelle étape de la « Sicot-thérapie », nom
3 que j'avais donné à son programme de coaching.

4 Notre camp de base est situé sur l'aire de repos du rond-point
5 de Bourg d'Oisans, à 300 mètres du pied officiel de la montée. Il
6 est 13 heures précises quand nous partons à l'assaut après quelques
7 photos souvenirs et publications d'usage pour ceux qui vont suivre
8 notre défi. Merryl s'apprête également à affronter un immense
9 challenge. Marion lui a prêté son vélo de cyclo-cross un mois plus
10 tôt. Des pneus route, des pédales plates et « Titi » est prêt, Merryl
11 attaque avec nous les 14 kilomètres de montée. Affronter l'Alpe alors
12 qu'elle ne fait du vélo que depuis à peine trois semaines est une belle
13 preuve de courage, et comme Marion, c'est aussi se prouver qu'on
14 peut surmonter les épreuves et retrouver la lumière après avoir connu
15 le noir, je suis très fier de les avoir toutes les deux à mes côtés. Merryl
16 montera bien sûr à son rythme tandis que Valentin, Marion et moi
17 attaquons les 21 lacets au nôtre, il s'agit de ne pas se mettre dans
18 le rouge. Quelques hectomètres plus loin, Alex, un ami et coureur
19 de région parisienne nous rejoint, il a en tête de faire également un
20 *Everesting*, c'est-à-dire de cumuler un dénivelé positif équivalent à
21 l'altitude de l'Everest, 8848 mètres, ce qui est aussi notre objectif
22 minimum, représentant huit montées.

23 Les deux premières montées se passent sans encombre, nous
24 montons aux alentours de 1 h 10/1 h 15. Après cette deuxième ascen-
25 sion, nous retrouvons Merryl qui est brillamment arrivée au sommet
26 après environ 2 h 30 d'effort. Elle récupère la voiture d'Alex, garée
27 en haut, pour redescendre et s'occuper ensuite de notre assistance.
28 Marion nous refait le coup du Petit Saint-Bernard en anticipant le
29 départ au pied, ne se sentant pas très bien avec la chaleur et le souvenir
30 de l'an dernier. L'important est de se retrouver à chaque montée et
31 que chacun gère son rythme. Après trois montées, Valentin s'arrête, il
32 compte refaire trois montées le lendemain matin. Alex continue avec
33 nous, avec un braquet trop important ça devient progressivement plus

difficile même s'il est physiquement une jambe au-dessus de nous. À
la sixième montée, Marion commence à trouver son rythme et nous
serrons les dents, la fraîcheur du soir fait du bien car nous avons
beaucoup souffert de la chaleur dans l'après-midi. Nous redescen-
dons par la voie est, ce qui permet d'avoir un peu moins de pente
et d'épingles sur la première partie de la descente que Merryl nous
éclaire de la lumière du Trafic.

Il est environ une heure du matin, la nuit noire s'illumine désor-
mais seulement des lampes de nos vélos, et seul le bruit de notre
souffle et du frottement de nos pneus sur le bitume perturbe le silence.
Les jambes commencent à être endolories, l'appui sur la selle plus
incertain, les coups de pédale plus saccadés mais nous enchaînons
encore deux montées supplémentaires. Le premier objectif est donc
atteint, un record de dénivelé pour nous deux avec ces 8880 mètres.
Nos corps commencent à vraiment souffrir du froid qui devient de
plus en plus vif au fil de la nuit. Tout devient difficile, ne serait-ce
que mettre la main à la poche pour s'alimenter, mâcher et déglutir,
tout effort superflu au pédalage est coûteux en énergie, tant physique
que mentale. Nous commençons à profiter des virages aplanis pour
avoir un moment de relâchement, nous montons maintenant le plus
souvent côte à côte Marion et moi, sans un mot, par besoin de nous
recentrer sur nous, parce que parler serait une perte d'énergie, mais la
présence de l'un pour l'autre, de l'un avec l'autre, nous suffit.

Dans la neuvième descente, nous grelottons. Curieusement
il semble faire de plus en plus froid au fur et à mesure que nous
descendons. Nous nous changeons, Marion s'allonge sur la banquette
arrière, je m'allonge à même le sol dans un sac de couchage. Quelques
minutes sûrement prises trop tard, à l'instar de mon défi printanier.
Nous repartons, épuisés, comme des pantins désarticulés, comme des
fantômes au milieu d'un désert, à l'assaut, pour un combat presque
à la mort, celui d'une dixième montée où nous sommes collés au
bitume, particulièrement sur ces trois premiers kilomètres, exigeants,
à environ 11 % de moyenne. Nous zigzaguons à 4, 5, 6 km/h. Le

1 jour se lève, nos forces se meurent. Il est environ 8h10 quand nous
2 achevons ce calvaire. L'objectif est atteint même si, quelques heures
3 plus tôt, nous étions sur un rythme où la barre des 12 ascensions
4 semblait atteignable. Mais là le cœur et la tête demandent grâce. Les
5 corps sont meurtris, surtout celui de Marion dont le frottement des
6 habits a lacéré la peau. Nous nous couchons, nous dormons. La tête
7 tourne, nauséuse. Les jambes ne tiennent plus le poids des corps,
8 les yeux n'ont pas même la force de rester ouverts et les bouches de
9 s'exprimer.

10 Marion s'arrêtera là. Avec la présence d'Alex et Valentin, je vais
11 aller faire une ultime montée, je ne sais pas si leur présence me fait
12 plus de bien ou de mal car je suis dans ma bulle, je vais à mon rythme.
13 Dans les premiers kilomètres, je me fais doubler par un cycliste en
14 baskets avec du poil aux pattes, la difficulté me rend modeste, la fierté
15 m'emmènera quand même à aller le redoubler quelques kilomètres
16 plus haut, j'ai beau ne pas avoir mis un dossard depuis sept mois, il
17 reste l'esprit de compétition et de l'orgueil à revendre.

18 Après un détour par la ligne d'arrivée officielle du Tour, on revient
19 à la voiture où nous attendent Merryl et Marion, ainsi que Xavier et
20 Delphine qui nous ont rejoints après avoir également effectué une
21 montée de l'Alpe. 300 km et 11 915 mètres de dénivelé. Sacré défi
22 encore. Nous commandons des pizzas avant d'aller nous poser au
23 soleil un peu plus haut dans le col de Sarenne, récupérer et partager
24 un beau moment ensemble.

25 Je crois que c'est le jour et le défi dans lequel Marion m'aura
26 le plus impressionné. Cet exploit, trois jours après le Tour du Mont
27 Blanc, l'anniversaire de ce jour noir pour elle, peut-être que seules
28 quelques personnes au monde auraient eu la force d'aller aussi loin.
29 Un défi qui, d'un côté, traduit aussi cet au-delà d'une passion viscé-
30 rale en nous, aller chercher tellement loin qu'elle devient aussi une
31 souffrance et que seul l'accomplissement au-delà de cette frontière
32 offre la satisfaction réelle, une identité un brin déviante vers l'obses-
33 sion, vers l'addiction, vers la limite et son dépassement.

1 On s'imagine revenir un jour sur un 24 heures, nous parlons pour
2 la première fois de préparer le record du monde de dénivelé positif sur
3 cette durée, quand elle pourra revenir à la compétition. Un challenge
4 à la hauteur de notre folie.

5 Valentin et Alex repartent le soir, il ne reste désormais que les
6 légumes du jardin pour quelques jours de partage ensemble, en
7 montagnes russes toujours mais nous avons cette fois un peu gagné
8 en altitude, tant sur le terrain que dans notre sérénité, avec de belles
9 sorties, en randonnée, à vélo, en footing, de belles parties de cartes
10 en bord de lac aussi.

11 Le vendredi nous partons plus au sud, un sacré périple nous attend,
12 direction la Méditerranée pour déposer Marion chez Marie, tandis
13 que Merryl et moi irons en Provence chez une de ses amies, avec un
14 défi programmé pour elle le lendemain : monter le Mont Ventoux.

15
16 Nous partons de Sault à midi, pas vraiment la meilleure heure pour
17 attaquer un Ventoux fin juillet mais dans la folie de nos défis, il y a
18 peu de limites. J'accompagne Merryl pendant les dix premiers kilo-
19 mètres, lui prêtant ma roue arrière avec une cassette en 32 dents, plus
20 adaptée à la haute montagne. Je file ensuite jusqu'au sommet et je vais
21 redescendre la chercher, elle vient de passer le chalet Reynard, il lui
22 reste les derniers six kilomètres de la montée à gravir, les plus durs.
23 Courageusement avec ses baskets et ses pédales plates, s'arrêtant de
24 temps en temps pour souffler, elle parvient à se hisser au sommet,
25 sacrée performance, sacré chemin effectué en un an aussi dans sa vie.
26 On profitera d'une belle descente où elle me surprendra agréablement
27 par son relâchement et ses trajectoires pour une débutante.

28 Après un passage à Vénasque retrouver Olivier, gérant de *Bed*
29 *and Bike*, pour discuter de projets d'avenir, on reprend la route, cette
30 fois vers Pra Loup, une route dans laquelle je suis attentif aux zones
31 que l'on traverse, cela fait un moment que j'ai des projets dans la
32 région. Nous passons même dans un village où j'ai repéré un bien
33 immobilier pendant le confinement mais il est trop tard pour s'y

1 arrêter, encore une occasion ratée. Comme un acte manqué. Nous
2 arrivons à Pra Loup en soirée, mon fief, un territoire que j'adore, la
3 zone montagnaise que je connais le mieux, où j'ai mes repères, de
4 sacrés souvenirs, des bons et des moins bons, de ces trois semaines
5 en juin 2010 où je m'y étais complètement perdu, de celles de 2012
6 où je m'y étais pleinement retrouvé.

UNE SEMAINE COMPLÈTEMENT FOLLE

7
8
9 La dernière semaine de juillet coïncide avec notre dernier défi, elle
10 s'annonce sous le signe de l'espoir aussi vu les messages échangés 10
11 pendant le week-end avec Marion. Elle va commencer par un contre- 11
12 temps, Merryl et moi avons prévu de partir vers 6 heures de Pra Loup 12
13 direction Nice mais visiblement j'ai mal réglé le réveil et nous nous 13
14 réveillons à 7 heures. Branle-bas de combat pour partir au plus vite, 14
15 conduite sportive dans le merveilleux col de la Cayolle et plongée vers 15
16 la Méditerranée via les gorges de Daluis où nous récupérons Marion 16
17 qui reste sans un mot ni un regard pour moi et qui s'allonge rapide- 17
18 ment à l'arrière du Trafic. Merryl m'offre une petite tape amicale sur 18
19 l'épaule en guise de réconfort alors qu'elle me voit soupirer profon- 19
20 dément. Pour rentrer j'ai la mauvaise idée de vouloir passer par le col 20
21 d'Allos avec un itinéraire passant par une route barrée qui nous fera 21
22 perdre plus d'une heure. On rafraîchit un peu le corps et les esprits au 22
23 lac de Saint-André-les-Alpes et on repart. Marion n'est pas motivée 23
24 pour rouler alors je pars seul de Colmars vers Pra Loup. J'ai besoin 24
25 de solitude, j'ai besoin de dépenser cette énergie qui s'accumule en 25
26 moi. 26

27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

1 athlète baraqué mais en réalité, c'est une masse qui me permettait
2 de camoufler mes problèmes alimentaires, je n'étais pas moi-même,
3 allant jusqu'à pratiquer une discipline de mon sport qui ne me convenait
4 pas vraiment ni mentalement, ni physiologiquement. Si j'étais
5 un sprinteur honnête au niveau régional, il me manquait la sécrétion
6 d'endorphines dont j'avais besoin et que seules les activités d'endurance
7 peuvent apporter.

8 Ne pas être moi-même, n'était-ce pas ce que je devenais aussi
9 avec Marion, à faire attention à ce que je disais, à ce que je faisais.
10 Je ne retrouvais pas la même Marion que j'avais connue avant sa
11 descente aux enfers, et je n'étais pas le Vincent combatif et leader que
12 j'avais été à l'automne et au printemps quand la question de l'amour
13 ne se posait pas. Je m'interrogeais, l'amour était présent, peut-être
14 même trop pour avoir la même harmonie que le côté grand frère et
15 petite sœur que nous avons développé. Que faire ?

16 Je plonge sur Barcelonnette et monte les six kilomètres qui mènent
17 à Pra Loup. Les filles sont restées dans la vallée, nous échangeons
18 dans un dialogue de sourds, je monte au final deux fois, redescends
19 récupérer les clés et remonte de nouveau, j'ai besoin de dépenser de
20 l'énergie car intérieurement je bous. Je rentre et venge le vide que je
21 ressens sur un pot de Nutella, comme si habituellement les crises me
22 rendaient lucide. Non, elles me plongent bien sûr dans la culpabilité
23 et la honte, dans l'isolement. À peine les filles sont-elles rentrées que
24 je décide de repartir avec le camion et de redescendre à la fameuse
25 aire d'Uvernet, celle où je suis resté trois jours l'an dernier, celle où
26 j'avais écrit les textes « Nomade », « Demain », « Massage », cette
27 table de massage « lieu de confidences, où les conflits dansent », tant
28 j'y ai recueilli de confessions, de souffrances, de secrets. Une activité
29 qui me ressource, où je ressens autant de bien-être que ceux et celles
30 que je masse. Un refuge comme celui que mon cœur aimerait trouver
31 dans celui de Marion, un cœur qui se sent errant, rejeté à une porte
32 qu'elle m'a pourtant demandé de rouvrir. Et demain, que se passe-
33 ra-t-il ? Je passe la nuit à la belle étoile, lui demandant une discussion

1 pour le matin, à réfléchir à ma meilleure place, à ce qui serait surtout
2 le mieux pour elle et je n'ai pas l'impression que ce soit moi, pas dans
3 ce rôle.

4 Je remonte pour le petit-déjeuner, juste une bise en guise de bonjour,
5 on doit discuter puis aller faire la grande boucle des trois cols, Allos,
6 Champs, Cayolle, ma boucle référence que j'ai envie de lui montrer.
7 Nous partons discuter derrière l'issue de secours, j'essaie d'exprimer
8 mes arguments mais je ne reçois qu'un « OK. Raccompagnez-moi
9 à la gare » en guise de réponse. Alors c'est comme ça que tout ce
10 qu'on a vécu ensemble depuis des années doit se finir ? Merryll ouvre
11 la porte pour nous libérer de l'arène. Pour moi, nous n'avions pas fini
12 la discussion, à peine l'avions-nous même vraiment commencée et je
13 lâche bêtement un « bon salut » ou « adieu », abattu.

14 C'est une tempête sous mon crâne, dans mon cœur, je viens de
15 parler à l'encontre de mes pensées et de mes sentiments, j'en souffre
16 et voilà ce que ça provoque. Fou de rage, j'assène deux violents coups
17 de poing dans le mur, y laissant une belle traînée rouge. Mais ce n'est
18 pas le corps qui souffre... Je suis sur le lit, la colère a laissé place à la
19 détresse, les larmes coulent le long de mon visage, le sang le long de
20 mes doigts, Marion est de l'autre côté de la pièce pendant que Merryll
21 essaie d'échanger avec chacun de nous. Une fois encore, elle fait son
22 meilleur pour nous 2, une fois encore je la laisse faire plutôt que de
23 me comporter en leader, passif plutôt que conquérant.

24 On commence à échanger de nouveau par messages puis Marion,
25 poussée par Merryll, vient me voir et nous reprenons l'échange
26 qu'on aurait dû avoir quelques minutes plus tôt. Nous savons que
27 notre union est sans issue avec l'absence de désir d'enfant que je
28 lui exprime, je ne veux pas promettre un engagement que je ne suis
29 pas sûr de pouvoir tenir. Est-ce vraiment la priorité maintenant, ne
30 devrait-on pas simplement essayer de nous aimer avant de penser
31 à semer les fruits de l'amour ? Inconsciemment je crois aussi que je
32 veux être aimé simplement pour ce que je suis, pas pour ce qu'elle
33 voudrait que je sois. Qu'elle m'aime comme ça et qu'elle me laisse

1 le temps de faire naître ce désir, qu'on puisse le développer ensemble
2 comme j'ai essayé de toujours être patient, depuis tout juste un an, de
3 ce 28 juillet où j'acceptais de l'entraîner de nouveau, comme depuis
4 ce 20 septembre où j'essaie de me caler à son rythme pour l'accompagner
5 au mieux. Là, c'est moi qui aurais besoin d'être soutenu et attendu,
6 qu'elle tende sa main à la mienne, qu'elle m'emmène vers
7 d'autres horizons.

8 Je lui dis simplement que ma place sur cette Terre n'est peut-être
9 pas d'avoir le droit à l'amour, que ma mission n'est peut-être pas de
10 rendre heureux, mais d'alléger les souffrances, cette croyance que
11 j'avais tant ancrée en moi depuis des années, que j'avais voulu laisser
12 de côté. Un naturel que j'ai essayé de chasser, qui semble revenir au
13 galop.

14 Pourtant, au fur et à mesure de notre échange, nos voix deviennent
15 de plus en plus douces, nos yeux de plus en plus complices, nos lèvres
16 se rapprochent et on finit par s'embrasser tendrement et passionné-
17 ment. Curieusement je ne ressens plus la moindre douleur à la main.
18 On parle aussi de l'avenir, je lui demande de nous laisser six mois
19 pour qu'on évolue ensemble, que j'évolue de mon côté.

20 Merryll, qui s'inquiète de ce qu'on peut devenir, est abasourdie
21 de nous apercevoir dans un tel moment de douceur et d'amour alors
22 qu'elle craignait qu'on s'entretue. Elle nous avait bien aidés à recoller
23 les morceaux de notre relation. Pour ceux de ma main, ça allait être
24 une autre affaire, j'avais un beau trou à la base du petit doigt.

25 Finalement pas de sortie vélo après toutes ces émotions, nous
26 restons ensemble à échanger au bord de l'eau avant d'aller voir un
27 médecin. Marion et surtout Merryll ne m'en laissent pas le choix, je
28 n'ai pas d'autre option que de subir leur despotisme. La radio révèle
29 une fracture déplacée du 5^e métacarpe et je devrais me faire opérer
30 le lendemain. Nous allons quand même faire un petit footing de 40
31 minutes en rentrant, terme de la plus violente et la plus douce des
32 journées qui se termine dans la douceur et le partage. Je m'endors
33 avec l'envie d'y croire et de rêver.

1 Le lendemain, j'ai donc rendez-vous à l'hôpital de Gap à 10h30. 1
2 En fait je ne sais pas ce qui m'attend exactement, va-t-on me poser 2
3 une attelle? Vais-je être opéré? Marion aimerait rester seule et me 3
4 demande si ça ne me dérange pas que seule Merryll m'accompagne. 4
5 Je lui murmure qu'il n'y a pas de souci même si mon cœur hurle 5
6 évidemment le contraire. Bien sûr que j'aimerais qu'elle soit présente 6
7 en ce jour où, pour la première fois, c'est moi qui ai besoin de son 7
8 soutien. Je ne lui en veux pas mais je n'en suis pas moins triste avec 8
9 l'impression qu'elle souhaite de nouveau m'éloigner et celle de 9
10 ne pas exister à ses yeux. Ce jour-là, c'est l'ami qui aurait aimé sa 10
11 présence, pas l'homme et ses sentiments. 11

12 Un cruel paradoxe, Merryll s'installe définitivement à la place 12
13 de meilleure amie, qu'elle occupait de façon factuelle depuis cette 13
14 semaine en Espagne où Marion avait insisté pour qu'elle vienne, 14
15 comme un passage de témoin virtuel. Son écoute, sa présence, son 15
16 absence de jugement, sa considération lui avaient donné une place 16
17 que Marion avait laissée libre, peut-être trop grande pour elle par 17
18 rapport à ce qu'elle avait vécu et vivait encore. Durant toute cette 18
19 année, elle ne me demandait jamais comment je vivais les choses, 19
20 ne voyant pas à quel point je pouvais aussi souffrir de la situation. Et 20
21 pourtant, à la période où elle avait commencé à plonger quinze mois 21
22 en amont, je n'allais pas mieux qu'elle. J'avais su me relever seul, 22
23 maintenant j'avais Merryll près de moi et je savais que je pouvais 23
24 m'appuyer sur elle, même si mon cœur ne brillait et ne brûlait plus 24
25 que pour Marion depuis le mois de novembre. 25

26 Sur la route de Gap, je profite du voyage pour montrer à Merryll 26
27 quelques endroits parmi ceux que j'aime le plus, les bords du lac 27
28 de Serre-Ponçon, le pont de Savines-le-Lac, des coins qui m'ont 28
29 toujours marqué depuis mon premier séjour en 2010, alors que je les 29
30 avais pourtant découverts un jour de déluge constant. Aujourd'hui 30
31 c'est la canicule, qu'il serait bon d'être sur le vélo en cette matinée et 31
32 de profiter des rives du Bachelard l'après-midi, mais non il va falloir 32
33 passer sur le billard aux dires du chirurgien que je rencontre. Je sais 33

1 aussi ce que cela doit normalement vouloir dire niveau vélo : repos. 1
2 D'ailleurs j'évite soigneusement la question, c'est Merryl qui la lui 2
3 pose, en bonne seconde maman qu'elle est, même si à ce moment-là 3
4 je la vois davantage comme une traîtresse complotiste de mèche avec 4
5 le médecin ! 15 jours sans mobilisation. Je le savais, mais l'entendre 5
6 me glace le sang en un instant, et j'ai d'un coup le regard vide, la 6
7 boule au ventre, le genre de sensations corporelles qu'on a à l'an- 7
8 nonce d'une mauvaise nouvelle. 8

9 Je serai opéré en urgence en début d'après-midi. Dans la salle 9
10 d'anesthésie, j'échange avec les infirmières et en viens à leur dire 10
11 naturellement que j'ai tapé dans un mur, elles sont stupéfaites. « Mais 11
12 vous parlez si calmement, on ne vous imagine pas du tout faire ça. » 12
13 Et oui, calme et contrôle, mais les nerfs sont encore tellement à vif 13
14 qu'il y a des moments où l'impulsivité domine. Moi qui depuis des 14
15 mois prônais le calme et la réflexion, j'avais craqué, une première 15
16 fois. Forcément il eût été plus raisonnable de prendre le temps d'une 16
17 profonde respiration pour me calmer. Ne pas réagir dans l'instant, 17
18 prendre cinq minutes pour crier, hurler et évacuer le mal en moi mais 18
19 j'avais agi ainsi et je l'acceptais, il n'y avait de toute façon rien d'autre 19
20 à faire. Je ne me cacherai pas non plus de cette expérience, les erreurs 20
21 ne se regrettent pas, elles s'assument. Celle-ci aura à moyen et long 21
22 terme un rôle d'apprentissage, c'était sûr. J'avais encore beaucoup de 22
23 route à accomplir sur l'infini chemin de la sagesse. 23

24 L'opération se passe sans le moindre problème puis nous repar- 24
25 tons de l'hôpital avec Merryl. Elle me dit « bon, tu as bien entendu 25
26 le médecin ? ». Je lui réponds avec un grand sourire. « Oui il a dit 26
27 15 heures d'arrêt. C'est pile poil bon pour être au départ demain 27
28 matin ». Merryl souffle un grand coup, l'air dépité, comme si elle 28
29 savait d'avance ce que j'allais dire. 29

30 Folie ? Oh certes, ce n'est sans doute pas raisonnable, mais la 30
31 sagesse n'est-elle pas une part de la folie, et la folie une part de la 31
32 sagesse... Les risques de me laisser inactif quinze jours en plein été 32
33 ne sont-ils pas plus grands ? 33

LES SEPT MAJEURS

30 et 31 juillet

11 Nous devons initialement être entre quatre et six pour cet ultime 11
12 défi mais les événements s'étaient précipités et Marjolaine et son 12
13 ami avaient dû décliner, Guillaume s'était cassé la rotule trois jours 13
14 avant et Zinedine, qui devait nous rejoindre, s'était dit qu'il était plus 14
15 raisonnable avec mon état et ma main fracturée de reporter le défi à 15
16 un moment plus favorable. Quelque part, il avait tout faux car c'est 16
17 son absence qui m'imposait d'être sur le vélo : ne pas laisser Marion 17
18 seule, c'était l'occasion symbolique de lui prouver aussi que même 18
19 avec une main cassée, je ne l'abandonnais pas. Je décidais néanmoins 19
20 de faire preuve de sagesse, du moins d'une once de sagesse, en choi- 20
21 sissant de faire les descentes dans le véhicule et de ne faire que les 21
22 parties plates et les montées sur mon vélo. 22

23 Il est 6 heures du matin, nous partons de Pra Loup, Merryl et moi 23
24 dans le Trafic et Marion à vélo. J'enfourche le vélo à Barcelonnette, 24
25 dans la vallée, où on se rejoint en direction du col de Vars, un très 25
26 mauvais souvenir dans ce sens. C'est là que j'avais dû monter dans 26
27 l'ambulance de la Haute Route, trois ans plus tôt, complètement 27
28 épuisé par dix jours d'un enchaînement vélo-massage que mon corps 28
29 n'avait pas supporté, ayant sans doute subi aussi un refroidissement 29
30 la veille au soir. 30

31 Aujourd'hui ce col passe bien mieux, on gère le rythme car la 31
32 route est longue, très longue d'ici à notre gîte en Italie où nous passe- 32
33 rons la nuit car nous avons la sagesse de faire ce raid hors normes en 33

1 deux étapes. Nous savions à quel point nous avions mis nos corps
2 à rude épreuve les quinze derniers jours et faire les 380 kilomètres
3 et 12 000 mètres de dénivelé aurait été pour le coup complètement
4 déraisonnable. Avec ma patte folle et une attelle pas nécessairement
5 adaptée à la pratique cycliste, notamment pour freiner et changer les
6 vitesses, je suis aussi un peu de travers sur le vélo mais j'arrive néan-
7 moins à suffisamment tenir le cintre. Je souffre un peu des vibrations
8 mais ça reste une douleur tolérable dans la durée.

9 Premier sommet atteint et comme promis avec Merryl, qui a
10 comploté avec ma (vraie) maman, je monte dans le véhicule et je
11 reprends la route pour la longue portion qui mène vers Briançon
12 avant d'attaquer l'Izoard, je fais le rythme devant Marion et nous
13 nous retrouvons tous les deux côte à côte pour attaquer l'un des
14 monuments du cyclisme, par son versant le plus facile. Nous gérons
15 l'allure et atteignons le sommet avec de l'avance sur ma planification
16 horaire. Pour l'instant tout va bien, il fait beau, pas encore trop chaud
17 avec un léger vent qui nous rafraîchit. Vers midi, il est l'heure de se
18 diriger vers Château Queyras et le point culminant de notre défi, le
19 col Agnel et ses 2 744 mètres d'altitude, une montagne que je vais
20 enfin gravir dans de belles conditions météorologiques après avoir
21 rencontré la pluie l'an dernier, le brouillard en 2010, la grêle en 2011.
22 Étonnamment j'ai vraiment de bonnes sensations, c'est plus dur pour
23 Marion, qui, dans son optimisme habituel me dit devant le panneau
24 16 kilomètres, « encore 2 heures ». Je lui réponds qu'elle exagère et
25 que je pense qu'il y en a plutôt pour vingt minutes de moins. La
26 réalité est qu'on se trompe tous les deux puisque nous arriverons au
27 sommet 1 h 18 plus tard, comme quoi la confiance en soi est vraiment
28 à travailler pour nous deux.

29 Je n'ai aucun regret à ne pas faire la descente sur le vélo tant
30 le revêtement de la route est dégradé, comme c'est souvent le cas
31 en Italie. Je retrouve ma monture à Sampeyre pour attaquer le col
32 éponyme, dernier obstacle sur la route ce jour-là, mais quel obstacle.
33 Nous découvrons ce col méconnu mais particulièrement exigeant,

1 1 400 mètres de dénivelé en 16,5 kilomètres, ça pique, d'autant plus
2 que je n'ai pas le temps de me remettre dans l'allure et que la pente
3 est abrupte dès le pied. Marion, elle, commence à vraiment souffrir.
4 Difficile d'adapter mon attitude, monter à mon rythme et la laisser là,
5 seule ou bien rester à côté d'elle ou bien me mettre devant à essayer
6 de trouver le juste tempo, ce qui est plus difficile avec des pentes
7 moins roulantes, ou encore me mettre derrière et la laisser faire son
8 rythme. Je connais son caractère et je sais que dans ces moments
9 où elle est dans le dur, il n'y a pour moi aucune solution idéale. La
10 pluie commence à tomber, le brouillard à faire son apparition, un défi
11 supplémentaire, comme l'est celui des cols italiens où aucune indica-
12 tion de distance, d'altitude, de pente ou du nombre de virages restants
13 n'est indiqué à l'inverse de quasiment l'intégralité des cols français.

14 Des panneaux qui sont vraiment une aide précieuse, particulière-
15 ment lorsqu'on est en difficulté. Chaque borne kilométrique devient
16 un objectif en elle-même, il ne s'agit plus d'effectuer par exemple
17 un col de dix kilomètres, mais dix fois une montée d'un kilomètre,
18 le découpage d'une tâche complexe qui paraît inabordable en une
19 addition de tâches bien plus réalisables. Comme il est plus facile
20 de montée une échelle dont les barreaux sont espacés de 15 cm que
21 s'ils étaient espacés d'un mètre cinquante, tant bien même qu'il y en
22 aurait dix fois moins à gravir...

23 Cette approche m'aide vraiment dans la vie. Plutôt que procrast-
24 tiner face à une tâche qui me paraît insurmontable et de reporter mon
25 passage à l'action, je me dis désormais « fais juste ça, c'est simple et
26 ça engage ton chemin ». Ce n'est parfois qu'un faux plat, un contre-
27 fort des difficultés qui m'attendent, seulement cinq mètres gravis
28 sur un col d'un dénivelé de 1 500 mètres ou quelques lignes sur un
29 livre de 300 pages, mais ça me rapproche de mon objectif final et la
30 montagne, le sommet, me paraissent au fur et à mesure moins loin.
31 Cela va avec la répétition des petites actions. Ici chaque coup de
32 pédale est une action, certes minime, mais qui nous élève de notre
33 point de départ et nous rapproche de notre objectif.

1 « Un voyage de mille lieux commence par un pas » disait Lao
2 Tseu. « Un col à gravir commence par un coup de pédale » pourrait
3 dire le cycliste.

4 Comme quoi le vélo, c'est vraiment une bonne école de la vie.
5 La vie, ce chemin fait de hauts et de bas, celui de Marion et le mien
6 depuis des années, depuis ce matin. Nous atteignons enfin le sommet.
7 Plus qu'à nous laisser redescendre, pour moi c'est d'ailleurs assez
8 facile, j'ai juste à me poser sur le siège passager, à souffler et profiter
9 des paysages grandioses offerts par la montagne, l'adrénaline de
10 la descente en moins, le relâchement en plus. Pendant ce temps-là,
11 Marion affronte la grisaille, la route tortueuse et cabossée ainsi que
12 deux petites remontées qui doivent lui faire mal aux jambes. J'ai un
13 mélange de compassion et de sadisme dans mon esprit « Ça doit faire
14 mal » me dis-je d'une voix pleine de bienveillance, esquissant néan-
15 moins le petit sourire vicieux et sarcastique qui me caractérise quand
16 je fais souffrir mes victimes sous ma tyrannie, aussi bien sur le terrain
17 sportif que sur les tables de massage.

18 Après quelques difficultés à trouver le gîte, heureusement que j'ai
19 de bons restes en italien, nous profitons ensuite d'une belle soirée de
20 détente avec un massage adaptée pour Marion avec ma main, mais
21 je parviens néanmoins au résultat escompté. Comme un souvenir de
22 ma première journée chez DSO, en « test » en 2016. J'étais tombé
23 pendant l'entraînement et je souffrais du poignet le soir. J'avais
24 *strappé* l'articulation et serré les dents et j'avais pu faire mon essai,
25 je montrais au moins à Muriel et Nicolas que j'étais motivé et un peu
26 fou. Ils ont eu, je pense, bien des preuves depuis, et ce sur les deux
27 paramètres.

28 Le lendemain, c'est reparti, il ne reste que trois cols mais quels
29 cols ! Autant de dénivelé cumulé que les quatre de la veille. Après
30 Sampeyre, je vais découvrir un nouveau col, la Fauniera, annoncée
31 terrible par des amis qui ont fait le défi un mois plus tôt et qui m'ont
32 déconseillé de faire le parcours à l'envers, ce qui était initialement
33 prévu et m'aurait fait découvrir deux montées supplémentaires

1 inconnues. La route est d'ailleurs annoncée tellement difficile, étroite
2 et hostile que nous avons décidé que Meryll ne la prendrait pas
3 en camionnette, et ce sera la juste décision. Ça m'obligera, ou me
4 permettra, selon la vision de la situation, de le descendre à vélo, car il
5 y a quand même une certaine frustration de ne pas faire l'intégralité
6 du parcours et de ne pouvoir valider mon titre de « Maître » des sept
7 Majeurs. Un jour viendra...

8 Nous attaquons ce col avec Marion et effectivement, il se révèle
9 être un véritable enfer... Des pentes très irrégulières, quelques
10 petites redescentes et des « coups de cul » sur de la terre, à 20 %,
11 une route très étroite, des replats, des kilomètres à 12 % et d'autres à
12 5 %, difficiles pour deux « diesel » comme nous d'adopter un rythme
13 régulier, nécessaire aussi à un défi d'une telle ampleur. Au bout de
14 2 h 40 et déjà 1 800 mètres de dénivelé, nous terrassons ce géant, non
15 sans effort. Il n'en reste alors « plus que » deux.

16 Après une descente tortueuse et acrobatique sur un seul membre
17 valide pour moi puis après un long faux plat, nous retrouvons Meryll
18 à Vinadio dans la vallée. Il est à peine 11 heures et c'est la four-
19 naise, nous suons corps et eau. Je rassure Marion en lui disant que
20 les dix premiers kilomètres du col suivant, le col de la Lombarde,
21 sont au cœur d'une épaisse forêt et l'ombre qu'elle procure nous est
22 effectivement salutaire. Je monte ce col pour la deuxième fois, une
23 très belle montée, plus dure sur le bas que sur le haut, ce qui permet
24 de faire passer la fatigue. Nous montons côte à côte, nous parlons
25 très peu, concentrés sur notre effort, sur notre respiration, sur nos
26 sensations, sur nos jambes qui souffrent un peu plus à chaque tour
27 de pédale supplémentaire, mais les kilomètres défilent et l'air de la
28 France, que nous retrouverons en haut, nous motive, il signifiera que
29 nous nous rapprocherons vraiment du but.

30 Au sommet, le temps est splendide et dégagé, on peut imaginer
31 l'air de la Méditerranée, une centaine de kilomètres à peine plus
32 au Sud. Pourtant le moment n'est pas à penser au sable fin, à l'eau
33 chaude et au plaisir du farniente, il reste encore du chemin jusqu'à

1 Barcelonnette. Merryll nous ravitaille et nous encourage, voyant que
2 la fatigue creuse nos visages, marque nos esprits avec Marion qui
3 commence à être dans le dur mentalement. Je remonte dans le camion
4 et on se retrouve dans la vallée de la Tinée, dans le petit village d'Isola
5 après être passé par la station d'Isola 2 000 dans cette descente qui
6 dessine de larges lacets sur une route relativement large, comme
7 celles que l'on retrouve généralement pour accéder aux stations de
8 ski.

9 Vallée de la Tinée, il est aux alentours de 14 heures, près de 40
10 degrés au compteur alors que nous sommes redescendus à 873 mètres
11 d'altitude. Cap au nord désormais pour affronter le géant, la Bonette,
12 point culminant des routes européennes, avec ses 2 802 mètres même
13 si l'objectif est un plus peu bas, le col de la Bonette, passage creusé
14 dans la roche, synonyme de sésame, un passeport à tamponner pour
15 pouvoir redescendre vers le Graal, vers la délivrance, la vallée de
16 l'Ubaye. Avant cela, la route est longue, interminable. 40 kilomètres
17 d'abord de faux plat montant, puis d'une vraie route de montagne,
18 sans arbre, sans végétation, sans ombre, souvent exposée au vent,
19 hostile, imposante. Un authentique combat nous attend, tant contre
20 elle que contre nous-mêmes, contre la chaleur, étouffante, qui règne
21 autour de nous, heureusement pourrait-on presque dire, qu'un petit
22 vent nous accompagne, il freine notre progression mais nous rafraî-
23 chit aussi. Je règle l'allure sur ce que me dit Marion dans le long faux
24 plat qui mène à Saint-Etienne-de-Tinée, véritable pied de l'ascension
25 qui marque le début du calvaire. La fameuse borne kilométrique dont
26 j'ai parlé la veille, indique le chiffre 25 et il n'est pas « Doubs » à
27 nos yeux ! Je me retenais de le dire ; déjà que dix kilomètres plus en
28 amont, devant le panneau indiquant « cime de la Bonette 35 km »,
29 je m'étais amusé à dire « oh qu'Ille-et-Vilaine cette indication ! », le
30 genre d'humour débile qui ne fait pas vraiment rire Marion, dans le dur
31 et qui apprécie moins mes jeux de mots depuis cette année difficile, et
32 encore plus depuis que nous nous sommes rapprochés. Avant 2018,
33 ça l'amusait et j'espérais qu'un jour elle puisse de nouveau en rire,

1 que je puisse voir dans ses yeux un sourire plein et sincère, que je
2 puisse la voir pleinement heureuse, que ce soit avec ou sans moi. Je
3 savais que ça demanderait beaucoup de temps, beaucoup de travail
4 aussi, celui que j'avais su faire pour transformer mes blessures du
5 passé en armes pour avancer et progresser sur mon chemin, celui de
6 ma vie ; cette force qui faisait aussi que j'étais là, la main dans une
7 attelle, à souffrir aussi de la fatigue des efforts, à souffrir aussi de la
8 fatigue mentale des derniers jours, mais à ne pas me plaindre, à rester
9 calme, comme si je commençais à intégrer les leçons de ce mois de
10 juillet si difficile. Je me répétais « deviens leader dans notre couple
11 comme tu l'es dans notre duo depuis septembre, comme tu l'es sur le
12 vélo en ce moment ». Les kilomètres défilent vite, au rythme de notre
13 vie ces derniers mois, c'est du moins l'impression que j'en ai en arri-
14 vant devant la borne dix kilomètres où je trouve une réponse assez
15 sèche à mon « allez, déjà plus que dix kilomètres, on est vraiment
16 bien » avec un « super, encore 2 heures... ». Je sais intérieurement
17 qu'il nous reste moins d'une heure d'effort et que dans deux heures
18 nous serons déjà arrivés à Barcelonnette, sûrement à la table d'une
19 terrasse en train de siroter un milk-shake, ce dont je rêvais depuis une
20 bonne partie de la montée. Il était devenu aussi déplaisant de boire de
21 l'eau qu'une boisson d'effort, rien n'apportait plus le moindre récon-
22 fort à mon palais avec la fatigue, la déshydratation. La lassitude des
23 boissons d'effort, de l'eau, de tout, manger et boire était davantage
24 un effort qu'une récompense, ah, si cela pouvait être de même dans
25 la vie...

26 Sur le sommet, les pentes sont modestes, entre 5 et 7 %, et nous
27 montons, malgré le vent qui parfois souffle fort, à 12, 13 kilomètres
28 par heure. Plus que 5, 4, 3 kilomètres... Marion, voyant que j'étais
29 sous mon rythme de croisière, me disait de me faire plaisir, d'accé-
30 lérer. Ne comprenait-elle pas que mon plaisir était d'être à ses côtés,
31 de l'accompagner, bien plus que celui d'une performance qui m'amè-
32 nerait quoi ? Quelle plus grande satisfaction pourrais-je tirer que faire
33 cette route à ses côtés, qu'est ce qui me grandirait davantage que

1 d'être avec elle dans ces moments intenses et de difficultés. Avais-je
2 aussi fait toute cette route, au propre comme au figuré, pour la lâcher
3 dans ses moments difficiles, qu'ils soient physiques ou psycholo-
4 giques ? Non, ma place était de rester avec elle. De plus, elle ne se
5 rendait pas compte que je n'étais pas non plus « en train de caresser
6 le renard par le museau », expression d'un humoriste belge, caricatu-
7 rant Eddy Merckx et signifiant qu'une action est aisée. La poésie rend
8 les mots tellement plus beaux, comme elle rendait ma vie tellement
9 plus belle depuis un an.

10 J'étais moi aussi fatigué, je m'étais fait opérer deux jours avant,
11 j'avais fait les mêmes défis, les mêmes kilomètres que Marion dans
12 ce mois un peu fou, j'avais les mêmes douleurs partout dans le corps,
13 les mêmes frottements qui brûlaient mon épiderme et faire un effort
14 plus intense à 2 700 mètres d'altitude, je n'en avais pas envie non
15 plus. Marion ne se rendait pas non plus compte à quel point elle était
16 encore forte. Elle se comparait trop avec sa meilleure période, quand
17 il y avait le plaisir, quand il y avait l'innocence, quand il n'y avait pas
18 les 10 kg au-dessus de son poids de forme. Elle n'avait pas conscience
19 de son niveau et d'ailleurs ces fameux dix derniers kilomètres de
20 montée s'achevaient, non en 2 heures comme Marion l'avait craint,
21 mais en 48 minutes, une performance loin d'être ridicule après 160
22 kilomètres et 5 500 mètres de dénivelé.

23 Ces kilomètres partagés ensemble étaient tellement à l'image de
24 notre évolution et de notre relation. Marion les voyait comme une
25 compétition, à se comparer, à moi ou à ceux qui nous avaient accom-
26 pagnés, je les voyais comme un accomplissement collectif, démon-
27 trant la force de notre équipe, j'allais à son rythme dans les moments
28 où elle était dans le dur, elle partait avant quand elle se croyait plus
29 faible et ne m'attendait pas dans mes moments difficiles, elle ne
30 me voyait ma souffrance à sa juste valeur. Pourtant j'avais infini-
31 ment souffert dans le Tour du Mont Blanc, aux 24 heures et durant
32 toute cette année en général ; j'avais besoin de son aide et de son
33

1 soutien mais je devais aller chercher au fond de moi cette force pour
2 m'accrocher. Un peu le même scénario que dans notre relation.

3 Elle était à bout de forces et s'allongeait dans la roche au sommet
4 du col de la Bonette. Je lui proposais de pousser jusqu'à la cime, 87
5 mètres plus haut mais elle me disait non. Je la comprenais car quand
6 on se programme mentalement, kilomètre après kilomètre, aller plus
7 loin n'est pas possible. Je profiterai néanmoins cruellement de cet
8 épisode à l'avenir, lui rappelant régulièrement « comme la cime de
9 la Bonette » pour la chambrer d'un travail qu'elle pouvait encore
10 aboutir davantage. Quelle perfidie de ma part ! Mais elle avait tout
11 donné et j'étais fière d'elle, hélas plus qu'elle ne l'était elle-même.
12 Je ne m'en rendrai compte qu'à l'avenir mais nous ne prenions pas
13 le temps de savourer assez ces accomplissements, peut-être parce
14 qu'en tant que compétiteurs, ils ne signifiaient pas assez à nos yeux
15 et c'était vraiment dommage car nous réalisions avec ce troisième
16 défi quelque chose de grand, quelque chose de très grand, Marion
17 avec ses difficultés, moi avec les miennes. « S'ept, un défi Majeur »
18 que nous venions d'accomplir, instantanés de bonheur et de plénitude
19 que nous rendions trop banals.

20 Meryll nous rejoint et nous félicite, c'était une sacrée aventure
21 pour elle aussi.

22 Nous replongeons vers Jausiers et la vallée de l'Ubaye. Cette fois-ci
23 je reste sur le vélo pour profiter de cette descente. Il est 18 heures
24 environ, la route est très calme, la nature retrouvait son rythme, nous
25 apercevions une marmotte au détour d'une courbe. Nous suivons la
26 route du soleil qui, comme nous, abordait sa redescente. Il reste une
27 dizaine de kilomètres, en faux plat descendant mais vent pleine face,
28 pour arriver à Barcelonnette. Je reprends le rôle de mener notre duo,
29 que j'avais laissé à Marion dans la descente de la Bonette, chacun son
30 tour, chacun son moment.

31 Nous nous posons enfin à Barcelonnette, le devoir pleinement
32 accompli, plus de 400 kilomètres en deux jours pour Marion, un peu
33 moins pour moi sans les descentes, près de 12 000 mètres de dénivelé,

1 ce qui en trois défis et quatre jours, depuis ce 14 juillet, nous avait fait
2 monter l'équivalent de pratiquement quatre Everest, vertigineux.

3 Des photos souvenirs avec Merryl, cette assistante en or qui nous
4 avait accompagnés dans tous nos défis et sans qui rien n'aurait été
5 possible car derrière chaque performance, qu'elle soit individuelle,
6 qu'elle soit celle d'un duo, il y a toujours une équipe derrière, il y
7 a toujours une famille. Et ce jardin était bien l'illustration d'une
8 famille, unie dans la difficulté, unie dans le challenge, qui se déchirait,
9 parfois, mais qui se retrouvait toujours.

10 Il était temps d'aller boire ce milk-shake qui avait le goût de l'ac-
11 complissement, une saveur qui aurait paru tellement inimaginable il
12 y a encore quelques mois. Il avait le goût d'un vin vieilli dans le fût
13 d'un temps qui en avait renforcé le caractère, doux nectar d'un nirvana
14 que me paraissait être ma vie ce soir-là. Amoureux, accompli, bien
15 dans mon corps, bien dans ma tête, dans ce lieu que j'aimais le plus
16 au monde, avec ces deux femmes qui avaient fait tant pour mon équi-
17 libre ces derniers mois. Le petit oiseau que j'avais décrit tout juste un
18 an plus tôt, j'avais l'impression qu'il était là, qu'il gazouillait autour
19 de moi, qu'il y aurait moins de prise de bec, que nous pourrions voler
20 libres ensemble. Je n'avais pas d'ailes, mais j'avais elle, j'avais elles
21 et ça me suffisait pour prendre de la hauteur, comme si je volais dans
22 un ciel bleu immaculé, vierge de tous nuages.

23 La nuit se couche et nous savourons ces dernières heures ensemble,
24 dans cette pizzeria que nous avons adoptée pour la semaine. Ainsi
25 se termine juillet, il avait commencé en ouvrant mon cœur, il battait
26 fort maintenant.

27 Je ne verrai normalement pas Marion avant le 24 août, j'appré-
28 hende cette longue période sans contact, autant que j'espère qu'être
29 loin des yeux renforcera cette union naissante, sans le stress pour elle
30 de ma présence physique.

DES FLÈCHES EN PLEIN CŒUR

1 Nous sommes le 1^{er} août et après une dernière montée express de
2 Pra Loup, nous quittons les Alpes de Haute Provence en direction
3 du sud de l'Ardèche où Marion doit rejoindre des amis pour la
4 semaine. Est-ce déjà un symbole mais sur la route, après la canicule,
5 nous essayons un terrible orage dans la région du mont Ventoux et le
6 temps se refroidit d'une vingtaine de degrés, devenant frais, humide,
7 nuageux. Après ce passage par Vallon Pont d'Arc, nous repartons,
8 Merryl et moi, vers le nord et le mont Gerbier de Jonc, une sorte de
9 retour en arrière, comme si je rembobinais le film de mon histoire, j'y
10 étais venu en 2002, pour participer au Tour de l'Ardèche juniors, un
11 beau chantier mais de bons souvenirs. Nous y arrivons à la nuit tombée ;
12 un dîner sur une table de pique-nique à la lueur d'une belle lune et de
13 la lumière de nos téléphones avant de devoir ranger intégralement le
14 Trafic pour se frayer une place afin d'y dormir à l'arrière, au milieu
15 des vélos et des sacs, le système D dans toute sa splendeur, l'aventure
16 à son apogée. Épuisés physiquement et nerveusement, nous nous
17 levons vers 11 heures le lendemain alors que règne une très grande
18 agitation autour de nous, sur ce site touristique bien connu. Là où
19 la Loire prend sa source, on s'y ressource. Nous sortons, les gens
20 passent comme si nous n'existions pas et nous faisons notre vie
21 comme s'il n'y avait personne, des moments hors du temps. Après
22 avoir escaladé la montagne puis fait 1 h 30 de vélo, nous partons vers
23 la Haute-Loire où nous dormons au bord d'une base nautique puis le
24 lendemain direction la Lozère où nous nous arrêtons faire une séance
25 de renforcement et d'étirements sur un haut plateau, là aussi comme
26
27
28
29
30
31
32
33

1 si rien autour de nous n'existait. Notre traversée du Massif Central
2 continue jusque Besse où nous dormons au bord du lac Pavin. Ce
3 soir-là pourtant je m'interroge, quel sens ont ces moments ? Je passe
4 de très bons instants de partage et d'échange avec Merryl, on fait un
5 peu le bilan de tout ce que l'on a vécu ces dernières semaines mais je
6 ressens aussi un terrible sentiment de vide. Passé les défis de juillet, il
7 n'y a plus d'objectif, on se déplace à voir du pays au gré des envies,
8 en tournant à droite, à gauche, en se laissant porter. Je découvre des
9 lieux magnifiques, qui me donnent envie d'y rester mais pour y faire
10 quoi ? J'ai l'impression d'avoir perdu ma mission, ce feu sacré que
11 j'avais en fin d'année dernière, que j'avais pendant le confinement.
12 D'être dans l'errance, tant dans l'action entreprise que dans ma
13 vision. Ce n'est pas mon mode de fonctionnement. Passée l'excitation
14 du défi des sept Majeurs, ma main me fait aussi davantage souffrir
15 et me handicape, m'offrant aussi moins de perspectives de défis,
16 d'entraînement, de courses. Au moins je n'étais pas à marmonner
17 ou me plaindre, ni à l'inverse à m'accabler, à me dire « bien fait ».
18 Un accueil simple de la chose, j'étais déjà heureux de pouvoir rouler
19 un peu, m'étirer et faire un peu de gainage et je n'étais pas infirme
20 dans la vie quotidienne, même si Merryl aimait jouer son rôle de
21 maman avec son enfant terrible. Ce mardi matin, on profite encore
22 d'un bon moment, un réveil musculaire au bord de ce lac, au soleil
23 puis le tour en footing sur le petit chemin avant 1 h 30 de vélo où nous
24 montons notamment le col de la Gineste, derrière Super Besse, avant
25 de revenir. Mine de rien Merryl commence à avoir un certain nombre
26 de cols à son tableau de chasse et elle aime de plus en plus le vélo.

27 Retour au camion, dernières grandes respirations et nous partons
28 vers la Gironde, passer quelques jours chez mes parents, sans me
29 projeter sur la suite des événements. Je ne suis pas impatient d'ar-
30 river, comme si j'appréhendais déjà une catastrophe. Mon mental est
31 plus friable que le roc du confinement et je ne suis jamais à l'aise
32 de mélanger mes vies sociale et familiale, que j'avais toujours cloi-
33 sonnées. De plus, je devine que mes parents perçoivent bien que

1 mon cœur penche pour Marion et les forts caractères de Merryl
2 et de maman risquent aussi d'entrer en conflit et de faire jaillir
3 quelques étincelles. Nous arrivons en début de soirée, je sais qu'un
4 autre moment fort allait arriver, que nous avons repoussé dans les
5 quelques jours de ce *road-trip*, même si Merryl l'attendait : la lecture
6 de la lettre d'adieu de son frère qui s'était donné la mort quatre ans
7 auparavant, ce qui était la cause principale du mal-être de Merryl
8 qui avait également perdu son ami en avril 2019. Un moment qu'elle
9 appréhendait, je savais que ce ne serait pas évident pour moi d'être
10 à la hauteur, que ses larmes couleraient sûrement de nouveau. Un
11 moment émouvant que j'attendais plus difficile d'autant qu'elle ne
12 trouve pas les réponses qu'elle espérait mais elle fait par cet acte un
13 grand pas dans l'acceptation. 14

15 Le vendredi 7 août est une journée caniculaire et l'atmosphère
16 lourde et pesante ne va pas se limiter au ciel. Nous déjeunons tous les
17 quatre quand nous venons à parler de l'attitude des amis de Marion et
18 que Merryl prononce le mot « boulimique ». Même si j'ai beaucoup
19 parlé de mes soucis, tant avec Merryl que mes parents, il reste violent
20 à mes oreilles et je sens directement une boule sur le ventre, la poitrine
21 qui se resserre, le dos qui se tend, la gorge qui se noue, le cœur qui
22 prend quelques pulsations. Je dis à Merryl que l'entourage ne nous
23 aide pas forcément, triple référence aux amis de Marion, aux parents
24 de Merryl chez qui on hésite à aller pour le week-end pour justement
25 aider au dialogue familial et aux miens qui n'avaient pas pris l'am-
26 pleur du désastre pendant toutes ces années.

27 Vient alors l'instant où la foudre frappe sans prévenir, ma mère
28 sort d'un ton froid « toi, tu n'es pas boulimique ». Je pense que les
29 trois autres paires d'yeux présentes se figent, avant qu'elle n'en
30 remette une couche, comme s'il fallait ajouter le tonnerre à l'éclair
31 « si tu étais boulimique, tu n'aurais pas ce corps-là ». Je reste pétrifié
32 telle une statue, incapable d'exprimer le moindre son, tout au plus à
33 me demander intérieurement si j'ai bien entendu. Merryl fait signe

1 à maman de rentrer dans la cuisine pour qu'elles discutent entre
2 elles et je demande à mon père confirmation des propos « elle est
3 sérieuse là ? ». Il a bien compris le malaise et ne sait ni quoi dire, ni
4 faire. Je reste sans réaction, hébété. Avec le recul je revois en moi la
5 scène du 20 septembre précédent, à la différence que je suis passé
6 d'une lecture internet à la parole maternelle. Il se passe comme un
7 séisme au niveau de l'océan, une onde de choc, rien de visible à ce
8 moment-là, mais le tsunami se met en route, il faudra quelques heures
9 pour que les vagues ne me frappent véritablement au visage comme
10 elles heurtent les rivages. Nous passons l'après-midi à travailler avec
11 Meryll sur le projet de van aménagé et d'atelier massage, elle songe
12 à se lancer dans l'activité, comme beaucoup de mes amis à qui je
13 l'ai fait découvrir. Nous décidons d'aller rouler en fin d'après-midi,
14 je sens le besoin d'aller dégourdir ce cœur, je repense à ces paroles,
15 je dis à Meryll que j'ai envie de partir le soir, que je ne me vois pas
16 rester là plus longtemps. Elle voit que je suis touché. Nouvelle ironie
17 du soir, alors qu'on devait remonter chez ses parents pour essayer de
18 résoudre leur conflit, elle assiste au nôtre, impuissante.

19 On rentre à la tombée de la nuit mais j'ai besoin d'aller rouler
20 encore un peu, seul, mon premier moment de solitude depuis le lundi
21 précédent sur les rives de l'Ubaye, un autre moment douloureux où
22 j'avais déjà ressenti impuissance et abandon. Ce soir je ressens de la
23 trahison, comme si je n'avais pas été écouté dans nos échanges du
24 confinement, comme si je n'en avais pas ouvertement parlé en public,
25 elle niait purement et simplement l'existence de mon problème, de
26 ce qui avait failli me tuer quelques années plus tôt, comme si elle
27 reniait mon identité et ma souffrance. Je suis au milieu des vignes, ma
28 seule lampe frontale pour guide, à me dire à ce moment-là que je ne
29 reviendrai sûrement jamais ici. Je rentre pour préparer les affaires et
30 repartir, c'est décidé. Je ferais mieux fait de continuer à rouler, d'ar-
31 penter les coteaux et toutes les bosses de la région pour me calmer,
32 laisser redescendre ma tension, comme je l'avais fait le 2 janvier en
33 Espagne. Je devrais rentrer au matin, épuisé, sans plus rien sur les

1 nerfs, comme quand la mer se retire après avoir causé ses ravages. Je
2 choisis l'option de la fuite, celle de rentrer à Paris, de ramener Meryll,
3 de déposer mon chargement pour repartir quelques jours, seul, afin
4 de me retrouver. Je ressens une nostalgie de sûrement dire adieu à ce
5 lieu mais la colère domine à ce moment-là toutes les autres émotions,
6 ce qui n'est jamais un gage de sagesse. Elle reste bien plus long-
7 temps que le 20 septembre où elle n'avait duré que quelques minutes.
8 Cette fois-ci, il y a deux choses différentes, personne n'est en danger
9 et je suis la cible. Tout est prêt pour partir et je décide d'aller voir
10 mon père, il se tient debout dans la prairie, l'air perdu. Je lui parle
11 un peu de ce que j'avais exprimé dans cet écrit du 30 mars sur ma
12 place dans ce monde, la souffrance que je ressens de nouveau en cet
13 instant d'être simplement né, comme cette résistance à la vie que
14 j'ai l'impression de retrouver alors que je croyais m'en être débar-
15 rassé à jamais. Nous échangeons calmement sur le muret près du
16 garage quand ma maman apparaît, en furie, tant bien même sa place
17 serait d'être vraiment discrète. Est-elle consciente de l'impact de ses
18 mots par rapport à la souffrance de 21 ans de ma vie qu'elle vient de
19 complètement ignorer comme si elle n'avait jamais existé? Je ne sais
20 pas. La conversation avec mon père allait s'interrompre là, je dis à
21 Meryll que c'est l'heure. Je dis au revoir à mon père et nous partons.
22 Il est déjà près d'une heure du matin.

23 Meryll ne m'entendra pas énormément sur ce voyage, je retrace
24 ce parcours des derniers mois dans ma tête, suis-je revenu aussi bas
25 mentalement qu'avant? Mes blessures sont-elles à ce point encore
26 vives? J'avais « accouché » ce bébé depuis près d'un an et mon
27 ventre me brûlait encore autant? Beaucoup de questions venaient à
28 moi, sans trouver réponse.

29 Après une nuit de conduite à s'échanger le volant, nous arrivons
30 chez Meryll vers 7 h 30, je rentre à mon appartement qu'occupe Ana
31 à qui je l'ai prêté depuis le confinement. Je repars quasiment aussitôt,
32 redéposant mes clés à Meryll au passage. Je ne sais pas où je vais,
33 pour l'instant je pars vers le sud, après je déciderai quel sud, celui

1 tout droit du massif central, celui à gauche vers les Alpes, celui en
2 bas à droite vers les Pyrénées, peu importe tant qu'il y a la montagne.
3 Ce sera finalement le Massif Central après avoir dévalisé des maga-
4 sins en glaces au passage, glaces que je dois manger au plus vite
5 avec la température extérieure, 40 degrés. Des moments pathétiques
6 mais j'ai besoin sans doute de me replonger dans ma souffrance, dans
7 l'autodestruction.

8 Je suis épuisé, mal dans ma tête, mal dans mon corps, je n'ai pas
9 dormi. J'en suis à 1100 kilomètres de voiture quand je décide fina-
10 lement d'aller vers le Puy de Dôme et la Bourboule, j'y arrive vers
11 19 heures après être passé par les petites routes. Je prends directe-
12 ment le vélo pour une sortie de près de 3 heures, ça sent l'orage mais
13 finalement le ciel ne me tombera pas sur la tête, pas deux jours de
14 suite.

15 Je ne sais pas trop où je vais, je monte, je descends, machinale-
16 ment, jusqu'à en avoir assez et programmer mon GPS pour qu'il me
17 ramène au départ, me faisant passer par des routes improbables, dont
18 une où je fais la course avec un tracteur. Les vibrations sont doulou-
19 reuses pour ma main. Je rentre finalement à la nuit noire, fraîche mais
20 trouvant comme si souvent le répit de l'âme et ma libération sur mon
21 vélo. Une pizza et je rembarque dans le camion vers les montagnes
22 où je me pose à l'endroit le plus perdu que je puisse trouver. Perdu,
23 c'est exactement le sentiment que j'ai en écrivant ces quelques
24 lignes nocturnes, je dois m'engager de nouveau dans un gros travail
25 personnel, afin de pouvoir me (re)trouver.
26
27
28
29
30
31
32
33

D.P. NEUF – TROUVER MA PLACE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

*Elle n'est pas toujours évidente, ni naturelle à trouver. Il y a des
vies lisses et d'autres plus rugueuses et tourmentées. Des vies où on
trouve ses missions et parfois ce sont les missions qui nous trouvent,
naturellement...*

*Et les paradoxes, ceux qui nous accompagnent, s'en trouvent
encore plus mis en lumière. Quand les mots et la communication sont
tes points forts mais qu'ils deviennent faiblesse avec ceux qui te sont
le plus chers, car les mots blessent, car les mots manquent, car tu
n'es pas écouté, pas entendu et pas compris de ceux de qui tu en
aurais le plus besoin, parce que cette blessure à vif te fait mal et
que tu sais, malgré le travail entrepris et tes progrès, qu'elle ne se
refermera jamais entièrement, parce qu'elle t'a forgé dans le sang,
la sueur et les larmes, parce qu'elle t'a rendu plus fort mais t'a laissé
une plaie béante, car elle t'a permis d'être à l'écoute de ceux que
la vie met sur ta route mais te laisse impuissant face à tes proches,
comme si tes dons se retournaient contre toi.*

*Ce paradoxe en forme de fatalité, être fort pour l'accepter, pour
l'intégrer à ce que tu es, car il semble être telle une pierre que la force
du temps donné par la vie n'altérera point. Si j'avais pu le choisir,
je ne serais pas venu au monde et si je pouvais le choisir, je ne le
quitterai pas non plus. On ne choisit ni sa destination ni son terminus
mais on est maître de son chemin et je suis maître de ma route, maître
de mes choix, maître de mes missions, maître de mon choix de ne pas*

1 *faire naître la vie, maître de ma mission de rendre celles que je croise*
2 *plus tolérables. Ne pas faire naître la misère, mais l'apaiser, aider*
3 *mon prochain à trouver sa paix, avoir l'espoir de trouver un jour la*
4 *mienne. Je réalisais que je devais me réinventer, que mon projet de*
5 *vie n'était quelque part pas assez clair et défini.*
6

7 *Je devais trouver ma vraie mission et procéder à ce travail sur*
8 *moi-même. Comme à chaque chute, j'opposais de nouveau une résis-*
9 *tance à la vie, à l'idée de la donner et de la transmettre alors que*
10 *je voulais justement faire évoluer ce point-là. Mais ne risquerais-je*
11 *pas d'être un père aussi aveugle et maladroit que venait de l'être ma*
12 *mère?*
13
14
15

16 Le lendemain, je décide de mettre le cap vers les Pyrénées, je ne
17 connais pas bien l'Ariège, allons la découvrir. Je me laisse porter par
18 le vent, au gré de l'envie. Sur la route, je reçois un mail de maman,
19 je lis vite fait entre les lignes et de prime abord, ça n'a pas l'air très
20 adroit. Je m'arrête un peu plus tard pour lire le message, un peu
21 abasourdi : des conseils pour mieux me gérer, le type de message que
22 j'aurais peut-être aimé recevoir à quinze ou seize ans. Aujourd'hui je
23 m'apprête à en avoir 35, j'ai un diplôme universitaire en diététique
24 et je donne ce type de conseils au quotidien, j'ai l'impression qu'elle
25 ne se rend pas compte à quel point c'est une maladie mentale, à quel
26 point je souffre, à quel point c'est hors de mon contrôle. J'ai heureu-
27 sement retrouvé un peu de sérénité depuis vendredi, suffisamment
28 pour ne pas céder à la colère et à une réaction violente. Je prends
29 le temps de souffler et fais quelques exercices pour retrouver calme
30 et une posture d'ouverture, du corps comme de l'esprit. J'échange
31 avec Marion et Merryl sur ce message, toutes deux connaissent
32 bien tant mon problème que ma mère et me connaissent aussi bien
33 mieux qu'elle ne me connaît, tant sur mon histoire, mes doutes, ma

1 sensibilité. Il faut dire que plus que jamais je me sens étranger aux
2 yeux de ma mère.

3 J'avais pu voir avec les histoires respectives de mes amies à quel
4 point nos parents ne sont pas les personnes qui nous cernent le mieux,
5 ils sont même parfois les plus éloignés de la réalité. N'est-ce pas cette
6 identification et cette comparaison à Marion qui m'a amené chez ses
7 parents le 22 septembre? Que puis-je faire d'autre qu'accepter la
8 situation? La solution est simple, elle n'est pas pour autant facile. Je
9 prends juste le temps d'intégrer son message, d'avoir la volonté de
10 sortir du conflit. Je n'ai aucun doute sur la puissance de son amour,
11 comme celui de mon père, je sais à quel point ils m'aiment et que
12 cet amour peut rendre maladroit, comme j'ai pu déjà le voir avec
13 celui que je porte à Marion. Je veux tellement lui donner, tellement
14 essayer de l'aider à être heureuse, que je fais souvent trop, souvent
15 mal. J'apprends l'amour et je sais que ce n'est pas simple, que ce soit
16 un amour fraternel, passionnel ou familial. Savoir aimer possède une
17 part d'inné bien sûr mais c'est également un apprentissage à déve-
18 lopper, qu'il soit pour mes parents ou pour Marion.

19 Je poursuis ma route plus paisible d'esprit vers Ax-les-Thermes
20 puis le col de Port où je gare ma voiture, avant de prendre le temps
21 de répondre à maman par un très long mail, sans violence, mais lui
22 exprimant son manque de prise de conscience, détaillant aussi davan-
23 tage mes blessures. Le dialogue se réinstallera progressivement au fil
24 des jours, même si ça a cassé un ressort, celui d'une confiance qu'il
25 sera très difficile de rétablir.
26

27 Vient alors le 11 août, un jour devenu hautement symbolique
28 pour moi. Quatre ans plus tôt, en 2016, 14 heures, je descends la
29 Hourquette d'Ancizan en direction du lac de Payolle, l'une des
30 plus belles et des plus sauvages zones des Pyrénées. Pour une fois
31 je descends tranquillement, sans implication, le décor envoûtant
32 fait que je ne suis pas concentré sur mes trajectoires, l'alternance
33 zones d'ombre et de lumière est piégeuse, un virage dangereux vers

1 la droite n'est pas signalé. J'arrive à plus de 60 km/h sans voir que
2 la route s'oblique brusquement vers la droite. Impossible de tourner,
3 je fonce dans les rochers et les arbres. À ce moment-là je me vois
4 mourir, je m'entends encore dire le plus calmement du monde
5 « oh merde, tant pis... » J'atterris sur le dos, quelques mètres en
6 contrebas, sonné mais conscient, pas d'hémorragie aux bras, pas de
7 douleurs, je mettrai un certain temps avant d'oser bouger les jambes,
8 j'ai peur d'être paralysé, j'ai entendu le dos craquer mais je bouge
9 et me relève. Je marche, je marche ! Le vélo est encore dix mètres
10 plus bas, indemne lui aussi. Je rentrerai même à Saint-Lary-Soulan à
11 vélo après avoir péniblement remonté le col d'Aspin. La peur ne m'a
12 par contre pas gagné, je ferai une pointe au-delà des 75 km/h dans la
13 descente, comme pour la conjurer. Seul mon téléphone est cassé, en
14 trois points, sans doute a-t-il protégé mes vertèbres. Ce jour je me suis
15 senti miraculé, souhaitant prendre le reste de ma vie comme du bonus,
16 ce que j'oublierai trop souvent mais que je me rappelle à chaque fois
17 que je repense à ce moment. La vie est un miracle, chaque jour. Les
18 semaines suivantes, je suis perdu, je me perds deux fois sur des lieux
19 familiers, j'oublie d'éteindre le gaz, je tombe en panne d'essence sur
20 l'autoroute, il me faudra du temps et en parler avec mon ostéopathe
21 et ma phytothérapeute pour prendre conscience et passer le cap de ce
22 choc psychologique, merci Claire, merci Alexandre.

23 Je passe la nuit au bord du lac de Payolle, me remémorant cette
24 journée, où ma vie avait retenu son souffle. Au fil du temps, je prends
25 conscience à quel point cet accident m'a profondément marqué,
26 heureusement davantage l'esprit que le corps. « Une vie ne vaut rien,
27 mais rien ne vaut une vie », une maxime de mon père qui prenait tout
28 son sens une journée comme celle-là. Je reste à méditer longuement
29 au bord du lac, heureux d'être en vie, me rappelant qu'elle est une
30 chance.

31 Ce jour marque un autre anniversaire, celui des dix ans de la nais-
32 sance de ma société, Sport Inspiration, un mot d'ailleurs fort pour
33 moi, au double sens, reprendre de l'air, m'ouvrir la poitrine, ma cage

1 thoracique au monde comme je l'avais aussi fait avec mes premiers
2 poèmes que j'écrivais en ce mois d'août 2010, quelques jours après
3 m'être ouvert les veines. Une période où j'avais énormément échangé
4 avec Camille, la même qui m'avait aidé régulièrement tout au long de
5 l'année avec Marion quand j'avais besoin d'aide.

6 La route m'emmène ensuite vers les Pyrénées Atlantiques ; je fais
7 mon itinéraire pleinement au feeling, vivant au jour le jour dans mon
8 Trafic. Je profite d'une journée pluvieuse pour écrire la bagatelle de
9 six textes dans la matinée dont mon centième, la peur d'aimer, qui
10 traduit mes doutes dans ma relation avec Marion.

11 Voir texte « LA PEUR D'AIMER », page 415

12 Je fais au mieux pour essayer d'être à la hauteur mais j'ai de plus
13 en plus cette impression de ne pas être naturel, de voir en elle celui
14 que j'étais quelques années plus tôt et avec lequel tout l'amour d'une
15 femme ne pouvait rien faire. Je suis maintenant face au mur que
16 j'étais quelques années plus tôt, que je regrette d'avoir été et je ne
17 sais pas comment m'y prendre. Dois-je rester à attendre qu'il s'ouvre,
18 le contourner, l'escalader, tenter de le transpercer ? Entre mes senti-
19 ments, les souvenirs des années précédentes, mes rêves d'aventure,
20 l'incertitude sur ma place tant d'homme, d'ami, de fils et plus généra-
21 lement dans la société, ce mois d'août allait devenir textuellement le
22 mois le plus prolifique, dépassant celui de novembre avec notamment
23 13 opus sur mes dix jours d'itinérance. Je me sens terriblement seul
24 et ma feuille permet d'exprimer tous mes sentiments, de mes doutes
25 à mes espoirs, de ma colère à mon amour, du passé vers le futur, et
26 de ce moment présent duquel j'arrive malgré tout à profiter, dans ces
27 montagnes que j'aime.

28 Je sillonne les Pyrénées dans tous les sens, repartant vers le
29 Tourmalet puis vers Saint-Lary où je retrouve par hasard Fred, un
30 autre collègue de DSO, et sa femme Stéphanie avec qui j'allais
31 partager deux belles sorties. Le périple se termine au Pays basque,
32
33

1 j'ai retrouvé de la force, physique et mentale, et décide de repasser
2 chez mes parents en Gironde avant de rentrer sur Paris. Nous sommes
3 le mardi 18 août et cela fait maintenant 11 jours consécutifs que j'ai
4 cette vie particulière de vagabond ; un van aménagé permettrait vrai-
5 ment de donner un autre visage à cette petite vie que j'apprécie de
6 plus en plus mais il manque encore une véritable vision pour trans-
7 former cette aventure en projet de vie. J'y avais néanmoins pensé
8 chaque jour davantage, tout reste encore à construire mais je sais
9 qu'un jour j'en ferai une réalité.

10 Je traverse les Landes et le sud de la Gironde par les petites routes,
11 pas pressé de rentrer, tant car je quitte les Pyrénées que par l'appré-
12 hension de retrouver mes parents. Finalement les retrouvailles sont
13 chaleureuses des deux côtés, nous sommes contents de nous retrouver
14 et que les rapports se soient calmés mais si nous avons décidé en
15 amont de ne pas aborder le sujet qui fâche et qui devra désormais
16 rester tabou pour le bien de la famille.

17 Les deux jours suivants, je roule de nouveau sur le plat avec deux
18 entraînements où je me rapproche vraiment de mon meilleur niveau,
19 retrouvant même l'envie de revenir à la compétition pour la première
20 fois depuis huit mois. Je vois une course le samedi, me disant, pour-
21 quoi pas, avec cette forme...

22 Le jeudi après-midi, je reprends la route d'un retour bien plus
23 calme que celui deux semaines auparavant, je passe chez Marion récu-
24 pérer ses affaires car elle s'apprête à venir chez moi à partir du lundi.
25 J'arrive chez ses parents et on part pour un petit pique-nique, on se
26 retrouve avec eux, sa grand-mère et ses trois neveux. Un moment rare
27 pour moi d'être entouré de tant d'enfants mais j'apprécie pleinement
28 le moment que je redoutais pourtant quelque peu. J'ai cette envie de
29 vivre l'expérience et de laisser cette ouverture, comment pouvais-je
30 me sentir entouré d'enfants, passer par ces moments d'inconfort
31 initial pour appréhender l'idée de fonder une famille. La sienne sait
32 que nous sommes désormais ensemble et malgré mes craintes, j'ai de
33 l'espoir pour nous deux, l'espoir aussi que la semaine qui arrive soit

1 le vrai début de notre histoire. Je rentre alors à Sartrouville l'esprit
2 calme, impatient de ces nouveaux épisodes qui se tiennent devant
3 moi.

4 Le samedi, je pars courir dans le Nord mais arrivé sur place, on
5 me refuse l'engagement, protocole Covid oblige paraît-il, un dépla-
6 cement de 400 kilomètres pour rien, comme le symbole d'un départ
7 raté, comme la question de savoir si je dois vraiment reprendre.
8 Toutes ces règles, ces contraintes, ce n'est pas le cyclisme, pas le
9 sport que j'aime.

10
11 Dimanche 23 août, c'est le dernier jour avant la reprise, un parfum
12 particulier cette année puisque Marion sera avec moi en formation les
13 semaines de vacances scolaires et la plupart des lundis et vendredis.
14 Cela signifie les premiers moments que nous aurons ensemble,
15 rien que nous deux, enfin que l'on devrait avoir... Merryl et moi
16 sommes sur la route de gare de l'Est pour aller déposer Delphine
17 qui a passé le week-end chez Merryl, pas une grande surprise pour
18 moi qu'avec leur bienveillance mutuelle elles aient sympathisé lors
19 de notre voyage de juillet. J'échange par message avec Marion les
20 craintes sur son avenir, l'appréhension de savoir si la formation va
21 lui plaire, de ne pas avoir passé assez de temps avec sa famille mais
22 je comprends que le problème principal est ailleurs, dans la peur de
23 se retrouver seule avec moi et dans l'incertitude qu'elle a de notre
24 relation. C'est par ces messages que l'aventure s'arrête la veille du
25 jour où elle devait commencer. Je n'aurai pas ma chance, c'est ainsi,
26 je me doutais qu'elle n'avait jamais vraiment vu ma meilleure place
27 qu'autrement que par mon rôle d'ami. Je dois l'accepter, disons que
28 je dois m'y résigner surtout. Quelque part je m'y attendais et m'étais
29 fait à cette idée, du moins je le pensais. Le cœur pleure simplement
30 d'un grondement sourd, comme un volcan qui prépare son éruption.

31 Merryl passe la soirée avec nous et nous rassurons et remotivons
32 Marion pour l'avenir. Dès le lendemain matin, nous partons à jeun
33 à 6 heures pour être à la salle vers 6h40, prendre la douche et le

1 petit-déjeuner, et c'est parti, la semaine sera forcément assez calme
2 car beaucoup d'adhérents sont encore en vacances. Le rythme est
3 pourtant soutenu, entre les créneaux d'ouverture, deux sessions de
4 travail pendant les pauses, une consacrée à l'entraînement muscu-
5 lation, une autre sur la pédagogie, ça me rappelle mes souvenirs de
6 formateur en BPJEPS musculation entre 2007 et 2012. Retour à vélo
7 le soir et arrivée à la maison vers 20h45, une bonne douche, un bon
8 repas et dodo, voilà le programme du baptême du feu pour l'une, du
9 retour au combat pour l'autre, tous les jours à l'exception du mardi
10 où j'ai pris ma soirée pour mon anniversaire.

11 J'ai longtemps hésité mais devant l'insistance de Marion, je
12 décide de convier Merryl et mes parents pour le dîner. Un mélange
13 de sentiments à l'esprit, l'envie, celle de fêter mes 35 ans et cette
14 dernière année si riche, et une certaine appréhension de partager ce
15 moment stressant qu'est un repas en groupe, surtout suite aux événe-
16 ments récents. Nous nous réunissons à la crêperie, sur la place de la
17 gare, un endroit qui s'apparente progressivement à un repère. Une
18 belle soirée avec ma famille, celle du sang et celle du cœur, les quatre
19 personnes les plus chères à mes yeux, même si avec chacune il y avait
20 eu des moments difficiles, des moments de joie, des moments noirs,
21 des moments de lumière, des moments de vie tout simplement. Me
22 voilà au cœur de la trentaine, basculant vers la quarantaine. Le temps
23 semble pourtant se suspendre avec cette belle semaine de partage,
24 à l'image de ce que nous avons imaginé depuis deux ou trois ans,
25 quand nous évoquions régulièrement une collocation dans le but de
26 régler nos problèmes avec l'alimentation et de nous entraider, ce que
27 nous nous apprêtons à enfin vivre cette année.

28
29 Le samedi suivant, dans l'Oise, à Ressons-sur-Matz, est venue
30 l'heure de retrouver la compétition avec une belle course de 2^e caté-
31 gorie où j'ai mes habitudes, un circuit vallonné et exposé au vent.
32 La météo s'annonce exécration sur les 104 kilomètres du parcours.
33 L'année Covid est passée par là et nous sommes 140 au lieu des

1 70-80 coureurs généralement présents à cette période de l'année. Au
2 passage une trentaine de coureurs se sont engagés sur place, visible-
3 ment le protocole n'est déjà plus le même que la semaine précédente,
4 comme si l'institution fédérale copiait le gouvernement en matière
5 de cacophonie et de désorganisation. Le rythme est excessivement
6 soutenu, plus de 44 km/h de moyenne en fin de course. Avec la pluie
7 et cette broche dans ma main, je fais davantage attention à ne pas
8 tomber qu'à faire un résultat. Je reste dans les roues, parfois dans le
9 dur dans la première petite côte longue de 600 mètres, je reste plutôt
10 dans la seconde moitié d'un peloton bien amaigri, les sensations sont
11 bonnes mais l'envie n'est pas là, pourtant je suis bien dans la tête, je
12 suis bien dans mon corps mais quelque chose semble vraiment s'être
13 cassé dans mon rapport à la compétition, je me dis que désormais plus
14 rien ne sera sans doute comme avant. Après la course, je reste une
15 bonne quinzaine de minutes à l'arrière du camion, pensif, à regarder
16 ce dossard 51, mythique, sur mon maillot. Que représente-t-il ? Je ne
17 trouve pas la réponse.

18 Une semaine plus tard, des travaux s'annoncent à mon apparte-
19 ment, je refais la cuisine, un projet longtemps reporté que j'ai finale-
20 ment initié juste avant le confinement et qui a de fait pris beaucoup de
21 retard. Du coup, Marion et moi restons chez mes parents le week-end
22 car une amie d'EDF, Maria, fait quelques travaux avant le début de
23 l'installation prévue le lundi, et on se réunit avec aussi Merryl pour
24 le dîner. Serais-je suicidaire ? Un cocktail explosif que de dîner tous
25 ensemble à la maison moins de deux mois après la soirée spéciale du
26 8 juillet, moins d'un mois après ce qu'il s'est passé en Gironde.

27 Je suis fatigué de la journée et de la semaine, du stress des travaux,
28 sur le qui-vive de voir ce qui se passe, comment se passent les
29 échanges entre chacun, j'observe mon père qui sert généreusement
30 les verres et les apéritifs, ce que maman a préparé à manger. Il y a
31 beaucoup de bruit et ma tête commence à bourdonner, la pression
32 monte dans ma poitrine faisant de mes côtes un étau, mes mâchoires
33 se serrent, le contact de mes dents supérieures et inférieures me fait

1 souffrir, comme un squat à charge maximale, mes mains commencent
2 à trembler, je n'arrive pas à respirer, je n'arrive pas à utiliser mes
3 techniques de détente basées sur l'expiration. Il est déjà trop tard, j'ai
4 l'impression que mon diaphragme s'est bloqué et que tout mon corps
5 s'est raidi. Je pars comme je peux de la véranda pour aller me réfugier
6 ailleurs, en titubant tant mes psoas me font souffrir, tant je peux
7 à peine ouvrir mes yeux crispés et devenus intolérants à la lumière.
8 Je m'isole dans une autre pièce, tombant au sol comme une pierre
9 à peine la porte franchie, je n'arrive pas à me calmer. Je tremble, je
10 commence à taper sur le sol, une crise d'angoisse comme je n'en ai
11 pas connue depuis quelques années. Merryll a senti que ça n'allait
12 pas et vient me voir, essayant de me calmer, que j'évite de frapper
13 le parquet, la porte ou le radiateur, que je puisse respirer plus calmement.
14 Sa présence m'apaise un peu, j'arrive à un peu mieux souffler,
15 même si la crise revient plusieurs fois. Ma mère arrive pour essayer
16 de comprendre ce qu'il se passe et Merryll la renvoie brutalement, la
17 tension créée n'aide pas à réduire la mienne, d'autant que maman va
18 dire aux autres de ne surtout pas y aller, alors que, comme pour l'hôpital
19 le 29 juillet, j'aimerais que Marion soit présente près de moi.
20 Environ 45 minutes de lutte que je termine épuisé, livide, endolori
21 car je me suis griffé et mordu. Je m'endors à peine allongé dans mon
22 lit. Cela était de trop pour moi, trop de réminiscences aussi de la
23 semaine en Haute-Savoie et des autres réunions de groupe que j'avais
24 multipliées cet été, moi le solitaire sauvage.

25 Je dois accepter qu'il me faille éviter ce type de moments, que je
26 doive de nouveau cloisonner mes parents du reste de ma vie sociale,
27 éviter les repas en groupe d'une façon générale. Un nécessaire retour
28 en arrière difficile à vivre car j'ai cette impression d'être puni de tous
29 mes efforts récents : je parle de mes TCA et ils sont ignorés. J'ouvre
30 mon cœur, il est bafoué. J'essaie de me sociabiliser, je me sens plus
31 seul et isolé que jamais. Une série de flèches en plein cœur, la sensation
32 d'être renvoyé à terre à chaque fois que j'essaie de me relever. Et
33 pourtant, même à terre, je continue de ramper, d'avancer coûte que

1 coûte dans ce combat qu'est la vie. Elle semble de nouveau être une
2 lutte, contre moi-même, contre mes proches aussi.

3 Le lendemain, je me réveille encore sonné et épuisé, le corps
4 comme s'il était passé sous un rouleau-compresseur. Marion et moi
5 faisons une petite séance d'éveil musculaire dans une ambiance
6 froide, je lui ai reproché de ne pas m'avoir soutenu la veille. Je la
7 dépose ensuite à la piscine où elle doit nager avec Merryll et son fils.
8 Pour ma part, j'ai prévu courir l'après-midi, tout près de la maison,
9 à La Garenne-Colombes mais j'hésite vu mon état. Finalement je
10 décide d'y aller, malgré la pluie, malgré le poignet et le corps endolori.
11 On échange quelques messages avec les filles qui me rejoindront
12 sur place un peu après le départ. Au début, je m'accroche et ne
13 suis pas dans le coup, comme souvent le bon groupe part d'entrée
14 et je suis loin mais je vais de mieux en mieux, je saute de groupe en
15 groupe et je finis par partir seul en contre, pour un raid solitaire de
16 50 kilomètres, un effort comme je les aime, long, intense, solitaire.
17 Comme dira mon ami Damien à l'arrivée « mais pourquoi tu aimes te
18 faire souffrir autant ? ». De nouveau j'ai quelque part replongé dans
19 mon système d'avant, à n'être bien que dans la douleur, à en avoir fait
20 de nouveau ma meilleure amie, comme si elle était définitivement
21 la seule à me comprendre. De cette maxime « Fais de la souffrance
22 ta meilleure amie et tu ne te sentiras jamais seul », que j'employais
23 fréquemment.

24 Je finis finalement 7^e, une belle performance à voir mon état du
25 matin, je montre aussi ma détermination à mes supportrices avec
26 lesquelles on se retrouve sur les bords de Seine avant d'aller dîner à
27 la crêperie avec Marion pour revenir sur l'incident de la nuit dernière
28 et permettre à la situation de revenir à la normale.

29
30 Septembre 2020 s'annonce forcément plus calme que le même
31 épisode de l'année dernière mais les souvenirs, eux, sont impérissables,
32 indélébiles. Ils ont profondément marqué mon esprit et
33 je m'appête à revivre ce souvenir avec une certaine intensité. Le

1 samedi 19, je cours le championnat d'Île de France avec transpa- 1
2 rence, voire absence, la tête ailleurs, pressé de finir et de rentrer à 2
3 la maison. Cet après-midi-là je décide de revenir à ma coiffure qui 3
4 a été la mienne pendant des années, la boule à zéro. Ne dit-on pas 4
5 qu'une femme qui change de coupe de cheveux s'apprête à prendre 5
6 un nouveau départ? Et l'homme n'est-il pas finalement une femme 6
7 comme les autres? Un anniversaire comme nouveau départ, comme 7
8 un an aussi que je ne me suis plus menti à moi-même, que j'ai retiré 8
9 ce masque trop lourd pour moi. Pourtant depuis un mois, j'en ai 9
10 enfilé un autre, celui du déni, et cette période souvenir va m'en faire 10
11 prendre conscience. 11

12 Ce soir-là, nous échangeons quelques messages sur notre groupe 12
13 et n'allant pas dans le sens de Marion, je reçois une phrase bles- 13
14 sante « de toute façon, toi, tu veux que je prenne le maximum... » (en 14
15 parlant de sa sanction). Des mots qui font mal après ce que je pense 15
16 avoir fait en un an, une nouvelle flèche dans le cœur dans la lignée du 16
17 « tu n'es pas boulimique » maternel quelques semaines plus tôt. L'un 17
18 vient de la colère, l'autre de l'ignorance, les deux sont terriblement 18
19 douloureux et destructeurs. 19

20 Quand elle m'avait dit stop pour notre relation, une partie de moi 20
21 s'était sentie soulagée, je m'étais dit que je n'aurais plus à subir cette 21
22 froideur et cette violence, que je ne serai plus une menace, que je 22
23 cesserai enfin d'être le méchant qui ne veut que son mal à ses yeux. 23
24 Je m'étais visiblement trompé et se ravive en moi la blessure de 24
25 cette « rupture » que je n'ai pas encore acceptée. Ainsi même l'ami, 25
26 celui qui a donné tout son cœur et toute son âme depuis un an, est vu 26
27 comme le bourreau, comme l'ennemi qui n'a fait que mal agir? Dans 27
28 ces cas-là, l'esprit ne fait pas dans la demi-mesure, il n'y a pas de 28
29 gris, seulement du blanc et du noir, seulement le bien et le mal. Son 29
30 manque de reconnaissance, tant de mon engagement à ses côtés que 30
31 de ma souffrance, est une blessure profonde dans cette période plus 31
32 difficile où j'aurais besoin de son soutien, tant pour me sentir mieux, 32
33 que pour lui donner davantage aussi. 33

1 J'ai conscience que l'anniversaire de ce jour où elle a été livrée 1
2 en pâture à la presse est terriblement douloureux mais elle n'a pas 2
3 conscience de combien j'ai pu être touché moi aussi et ce « tir 3
4 ami » heurte directement mon cœur qui saigne comme il saignait en 4
5 Gironde quelques semaines plus tôt. J'ai heureusement appris de cette 5
6 épreuve alors je ne rentre pas dans le conflit. Je quitte simplement la 6
7 discussion et vais me coucher, triste, les larmes aux yeux, préparant 7
8 malgré tout, comme prévu, une vidéo bienveillante que j'enverrai le 8
9 lendemain matin à Marion, pour saluer cette année passée côte à côte. 9
10 Avant de dormir je repense à cette dernière nuit de septembre avant 10
11 que tout ne bascule, à mes derniers moments de calme. Je repense 11
12 aussi à ce que j'ai fait depuis un an et mon choix de l'accompagner. 12
13 Que ferais-je aujourd'hui de différent si c'était à refaire? Rien. Rien, 13
14 sauf l'expression de mes sentiments. 14

15 Pourtant comme dit l'écrivain Christian Bovin dans « L'autre 15
16 visage », « Ce qui ne vient pas danser aux bords des lèvres s'en va 16
17 hurler au fond de l'âme », une façon de me convaincre que j'étais 17
18 condamné à souffrir de toute façon, soit à brûler de l'intérieur, me 18
19 consumant de sentiments que j'aurais certainement fini par découvrir 19
20 puis enfouir, soit à recevoir ce froid glacial auquel j'avais dû faire 20
21 face. Est-il plus doux de périr par le feu ou le froid? Une belle ques- 21
22 tion qui pourrait s'ajouter aux écrits sur la souffrance. 22

23 Pourtant je me dis qu'il n'y a rien à regretter. Ce soir-là je me 23
24 couche en me disant que ça fait un an que je suis vrai, que j'ai cessé 24
25 de me mentir à moi-même, que j'affronte mes blocages mais surtout 25
26 que je me suis libéré de ma carapace, un an que j'ai délaissé ce 26
27 masque qui était devenu trop lourd pour moi et dans lequel je ne me 27
28 reconnaissais plus. Ne plus avoir de barrières, mes barrières. Ne plus 28
29 avoir peur d'être qui je suis, de mon intime, de mon identité, de parler 29
30 de la mort ou des TCA comme on parle de la pluie et du beau temps. 30
31 Laisser aller la valse des émotions et laisser vivre ce qui est ressenti, 31
32 être moi-même tout simplement. 32
33 33

1 Pour me rassurer, je me dis qu'il devait être normal d'avoir exprimé
2 mes sentiments quand et tels qu'ils étaient venus. J'avais aussi voulu
3 aller à l'encontre de la malédiction de mon texte « Petit oiseau »,
4 j'avais voulu croire au conte de fées même si je n'avais rien du prince
5 charmant et la princesse n'était pas venue sortir le vilain crapaud de
6 son sortilège. Pourtant, quelque part, en embrassant le crapaud de
7 mes peurs, de mes souffrances, je m'étais moi-même délivré de mon
8 propre sort et libéré de cette prison que je m'étais moi-même créée.

9 Garder mes sentiments en moi m'aurait peut-être au moins permis
10 de recevoir moins de violence, moins d'ignorance, moins de juge-
11 ment. Je n'aurais pas autant été perçu comme une menace mais il
12 ne servait à rien de ressasser, les choses devaient sûrement se passer
13 ainsi. Cette expérience me ferait en tout cas aborder les choses diffé-
14 remment aujourd'hui.

15 Finalement, la seule chose pour laquelle je me blâmais était que je
16 n'avais pas pu aider Marion aussi bien que je l'aurais pu et souhaité.
17 Mes sentiments lui avaient fait peur et l'avaient éloignée de moi.
18 J'avais dû naviguer le plus souvent à contre-courant, le vent de face,
19 contre elle plutôt qu'avec, comme si le combat n'était pas assez rude
20 sans avoir à affronter notre nature. Nous avons aussi abîmé une rela-
21 tion immaculée de complicité qui ne serait du coup peut-être plus
22 jamais la même, tout ça sans n'avoir réellement essayé de s'aimer.

23 Je pouvais néanmoins m'endormir avec le sentiment du devoir
24 accompli comme je me couchais ce soir-là, il y a un an, l'âme en
25 paix, quelques heures avant d'entrée en guerre. Je m'étais couché
26 avec encore l'innocence d'un enfant et quelques jours plus tard
27 j'étais devenu un homme. Une métamorphose violente, intense,
28 s'était opérée suite à ce choc émotionnel. « On a trois ou quatre fois
29 dans sa vie l'occasion d'être brave, et tous les jours celle de ne pas
30 être lâche » (René Bazin). J'avais saisi l'opportunité de montrer ma
31 bravoure du 20 au 25 septembre et je n'avais rien lâché les 360 jours
32 suivants. Ce soir de 2019, je me disais que pour la première fois
33 j'étais tranquille, mais comme le dit souvent mon père « on est sur

Terre pour en chier » et j'arrivais juste au bout de ma préparation, de
1 ma formation, comme une fin d'affûtage avant une course par étapes. 2
Je ne le savais pas encore mais j'étais prêt. Prêt à me battre, prêt aussi 3
à enlever le masque tant en un an, j'ai l'impression de ne plus m'être 4
menti, de ne plus m'être caché, même si je me rends aussi compte à 5
cet instant de toutes les blessures. 6

1
2
3
4
5 **D.P. DIX – BAS LE MASQUE!**
6
7
8

9 « Comme pour protéger ma structure, je porte un casque,
10 Comme si j'avais besoin d'une armure, je porte un masque »
11

12 *J'avais aussi l'impression de porter une carapace, trop lourde*
13 *pour mon dos et d'être emprisonné dans une coquille, trop étroite*
14 *pour m'épanouir, je portais un masque qui me brûlait le visage et*
15 *m'empêchait de respirer et d'être pleinement moi-même.*
16

17 *J'avais su l'ôter au bon moment mais je me rendais compte que,*
18 *après avoir enlevé cette protection, je m'étais brûlé. Jugé pour avoir*
19 *été trop sincère, attaqué sur les blessures que j'avais laissées à l'air*
20 *libre, sur un cœur que j'avais laissé ouvert.*

21 *Je n'avais pas perçu avoir remis ce masque, un processus*
22 *inconscient, un mécanisme de protection. Pourquoi avais-je eu ce*
23 *besoin ?*

24 – *Me protéger, ce masque est en quelque sorte un gilet pare-balles*
25 *qui prend les coups à ma place,*

26 – *Plaire : montrer ce qu'on voudrait que je sois. C'était aussi me*
27 *refouler, ne pas m'accepter tel que je suis*

28 – *Prouver : vouloir montrer de la force, ne pas laisser paraître que*
29 *je suis vulnérable. La force et la faiblesse, deux entités contraires*
30 *mais indissociables.*

31 *J'ai été faible d'être fort si longtemps, maintenant j'ai la force*
32 *d'être faible, mais ça me rend faible. L'inversion de deux lettres peut*
33

1 *tout changer, comme j'étais réactif, je suis devenu créatif, comme la*
2 *décision de remettre ma vie dans le bon ordre.*

3 *Ce masque, je l'avais remis car j'avais été blessé en ayant montré*
4 *qui j'étais puis finalement je l'avais aussi été en jouant un rôle qui*
5 *n'était pas mien. Je serai jugé de toute façon, autant l'être pour qui*
6 *je suis vraiment, ça avait été finalement plus facile à accepter.*

7 *Être authentique, accepter ce que je suis, me délester de ce que je*
8 *voulais être. Accepter ma vulnérabilité, mes imperfections.*

9 « *Mieux vaut être que paraître, il y a moins de masques à enlever* »,
10 *Jo Coeijmans.*

11 *Maintenant que je n'ai plus peur ni honte de qui il y a derrière*
12 *le masque, c'est plus facile mais effectivement c'est accepter d'être*
13 *imparfait, accepter mes failles et de les montrer, accepter aussi que*
14 *les autres découvrent que je ne suis pas ce qu'ils pensaient que j'étais.*

15 *J'avais quelque part peur de ce visage que je voyais dans mon*
16 *miroir alors je portais ce masque. Je ne m'aimais pas davantage*
17 *avec, mais ce n'était pas vraiment moi non plus. Puis j'ai appris à*
18 *m'aimer, et je me reconnais de moins en moins dans ce masque, je*
19 *n'en ai plus besoin.*

20 *Il faut avoir le courage d'être soi-même, et le courage ce n'est pas*
21 *de ne plus avoir peur, c'est de l'affronter et m'offrir « je suis ainsi ».*

22 *Je sens qu'il y a encore des moments où je peux avoir tendance*
23 *à le remettre j'arrive de mieux en mieux à en prendre conscience*
24 *« mais ce n'est pas moi ça ! » et j'essaie de revenir à me dire « Que*
25 *ferai le vrai Vincent dans cette situation ? », ne plus m'oublier pour*
26 *être moi-même.*

27 *Je ne cherche pas non plus à le retirer complètement, ce serait là*
28 *encore chercher une illusoire imperfection. Avoir la pleine conscience*
29 *de savoir quand je le porte, le remettre simplement car parfois je n'ai*
30 *pas envie de prendre des coups, même si j'ai appris à les encaisser,*
31 *souvent même à en faire une force. Dans des conflits inutiles, je*
32 *préfère pourtant souvent dire « parle à mon masque ».*
33

1 *Mon authenticité transparait de ma plume, mon masque et elle*
2 *sont des aimants contraires.*

3 *« Loin de moi le masque de mon visage lorsque je m'arme de ma*
4 *plume ».*

5 *Mes écrits sont mes émotions, ils sont mon sang, mes larmes, ils*
6 *sont mes émotions et mes pensées qui trouvent une existence physique.*

7 *Ma plume est la baïonnette de mon authenticité.*

8 *Alors bas les masques ! Sois toi-même.*

UN AN APRÈS, REVIVRE CES ÉMOTIONS

9 Un an plus tard, je suis sur le point de revivre presque heure
10 par heure ces émotions par lesquelles je suis passé, de reprendre
11 conscience à quel point elles m'ont bouleversé et se sont ancrées
12 dans mon ADN.

13 Dimanche 20 septembre, je participe à une cycloportive, la
14 Raymond Martin, qui part à 9 heures du sud de l'Essonne, sur environ
15 150 kilomètres, j'y rejoins un Alex en pleine forme qui sera l'un des
16 favoris. En début de course, je suis au plus mal, ressentant pratique-
17 ment les mêmes symptômes que dans cette crise deux semaines plus
18 tôt, alors je décide de prendre les rênes du peloton, entre 260 et 300
19 watts, un bon tempo, histoire de ne pas penser, histoire de ne pas
20 pleurer, même si, déjà, quelques larmes coulent du visage. J'ai envie
21 de bien faire aujourd'hui pour ce souvenir, comme je l'avais fait ce
22 22 septembre 2019 mais je n'arrive pas à me défaire de ce trop-plein
23 émotionnel, j'ai d'horribles sensations, le bas-ventre qui me tiraille.
24 Je suis lâché 2-3 fois car trop à l'arrière du peloton mais je me fais
25 violence pour revenir puis j'essaie d'attaquer, seul, à 70 kilomètres
26 de l'arrivée, je suis repris une dizaine de kilomètres plus loin puis
27 contré par ce qui sera la bonne échappée. Malgré tout au fur et à
28 mesure des kilomètres, le peloton derrière se lamine et on reprend
29 quelques coureurs. Je termine 13^e au final mais en me sentant quand
30 même mieux, comme si ces efforts avaient permis d'évacuer cette
31 souffrance, peut-être le rôle principal de cette passion aussi forte que
32 terriblement ébranlée depuis un an.

1 Un bel après-midi avec Alex avant de prendre la route d'Orléans
2 récupérer Marion qui vient en formation le lundi et le mardi matin.
3 J'avais prévu une petite surprise mais je l'ajourne, moi blessé de ses
4 mots de la veille et elle souffrant pour sa part de ce souvenir telle-
5 ment violent pour elle. Le trajet est au départ tendu car je lui dis que
6 je ne veux plus entendre de paroles comme celles de la veille, que
7 je ne la vois plus comme une amie, que je veux que notre relation
8 se concentre exclusivement sur les aspects professionnels : coaching,
9 formation, entraînement. J'essaie de nous protéger au maximum, elle
10 comme moi, mais qui craint de souffrir ne souffre-t-il pas de ce qu'il
11 craint ?

12 Arrive le jeudi 24 septembre, l'heure de me débarrasser de ma
13 broche à la main, comme je m'étais débarrassé de mon armure un
14 an plus tôt. Il est 5 h 50 quand je pars à la clinique de Bezons, à pied,
15 seul. 1 h 20 de marche à penser, tant à ce coup de sang de juillet qui
16 m'amène à devoir être charcuté de nouveau qu'à cette année passée,
17 à ces souvenirs intenses qui ont fait basculer ma vie. Comment son
18 destin avait-il suscité en moi une telle réaction ? Après qu'elle ait
19 commis cet acte contre ses valeurs, contre les miennes ? Peut-être
20 était-ce justement de la seule goupille qui pouvait amorcer cette
21 explosion. Qui et quoi d'autre aurait pu réveiller le fauve de cette
22 manière ?

23 Je reprends alors progressivement conscience de cet amour qui
24 s'est perdu, et mon cœur résigné se réveille progressivement. J'ai le
25 temps ce matin-là, entre mon admission, l'anesthésie locale, l'opé-
26 ration, très courte, durant laquelle je sens tout de même les coups de
27 marteau résonner sur mon bras et dans mon corps, comme tous ces
28 coups que j'avais pris et qui m'avaient permis de me libérer de ma
29 carapace. Je passe encore 2 heures en salle de repos, à penser, à finir
30 le texte que je publierai l'après-midi, à noter mes émotions sur mon
31 bloc-notes.

32 Il est midi quand Meryll vient me chercher à la clinique et nous
33 allons à la crêperie. Une journée d'automne, alternance d'éclaircies

1 et d'averses comme un an auparavant. Avant d'aller chercher Marion
2 gare d'Austerlitz, je filme un texte, « libération émotionnelle », sous
3 le déluge, comme celui des larmes versées un an plus tôt, comme le
4 déroulement de ces 30 heures entre le coup de téléphone de sa maman
5 et mon dialogue face au miroir. Je revis tout, intégralement. Elle aussi
6 publie un message sur sa page comme quoi elle avait pensé mettre fin
7 à ses jours et que notre intervention avait aidé à la garder en vie, je
8 suis ému de la voir assumer ce passage douloureux et nous remercier,
9 la voir dire qu'elle a maintenant pleinement envie de vivre. Ça valait
10 le coup. Je revis toutes les émotions, presque à la même intensité et
11 c'est intense, violent même. Je sens mon ventre me remuer, on en
12 parlera dans la voiture en rentrant de la gare d'Austerlitz où je vais la
13 chercher en soirée.

14 Nous passons une belle journée de partage le lendemain, prenant
15 le temps de longuement discuter à la pause de l'après-midi sur le
16 site de Saint-Ouen sans savoir que nous travaillons à la salle pour la
17 dernière fois de l'année avec la deuxième vague de la Covid. Une
18 fois rentrés nous allons dîner à notre QG, je propose à Marion ce
19 que j'avais eu en tête le dimanche, ce que j'avais déjà en tête dans
20 ma panoplie du 25 septembre 2019 aussi. Une photo de chacun de
21 nous étant jeunes (j'avais récupéré la sienne auprès de sa maman,
22 complice de mon méfait) qu'on allait brûler en symbole de ce brutal
23 passage de l'état d'enfants à l'état d'adultes. Un grand câlin pour finir
24 cette journée et cette soirée pleine d'émotions, recueil d'un instant de
25 bonheur de voir son chemin parcouru en un an, notre chemin.

26
27 Deux jours plus tard, je participe à ma dernière course de la saison
28 le matin. Je dois abandonner suite à un problème de jeu de direction,
29 comme si j'étais en train de perdre le contrôle de ma vie. Marion est
30 restée chez Meryll, chez qui on a dîné la veille, elle m'a reproché la
31 complicité que j'entretiens avec cette dernière. Pourquoi ? Marion ne
32 fonctionne simplement pas de la même façon, fuit beaucoup plus le
33 contact, physique comme verbal. J'en souffre et j'en subis en plus les

1 reproches. J'aimerais évidemment avoir le même niveau de compli- 1
2 cité avec elle, plus encore, mais je respecte ses limites. J'ai pourtant 2
3 eu l'impression cette semaine, ce vendredi notamment, d'être rede- 3
4 venu celui que j'étais avec elle, ayant lâché la barrière que j'avais 4
5 voulu instaurer dimanche dernier. Les souvenirs remémorés de cette 5
6 semaine, de ce qu'on avait vécu et partagé ensemble, rendaient 6
7 impossible de ne pas se considérer comme des amis et de limiter nos 7
8 rapports à une relation exclusivement professionnelle. 8

9 Après être rentré de ma course, frigorifié, je vais me coucher 9
10 puis je décide de les rejoindre et nous regardons ensemble les trente 10
11 derniers kilomètres du championnat du monde sur route. C'est la 11
12 première fois que je m'installe vraiment pour regarder du cyclisme 12
13 depuis plus d'un an. J'avais mis quelques courses en fond sonore mais 13
14 là, j'y porte pleine attention. Julian Alaphilippe réalise un festival et 14
15 devient champion du monde. Marion est surexcitée, Meryl suit ça 15
16 avec attention et moi je regarde ça sans la moindre émotion, ni la 16
17 moindre passion. J'ai une attitude placide qui laisse croire que je suis 17
18 en train de regarder le plus plat des épisodes de Derrick à l'heure de 18
19 la sieste après un repos trop lourd. À en voir l'enthousiasme sur les 19
20 réseaux après ce triomphe, je m'interroge, visiblement je dois être 20
21 le seul cycliste de mon univers à ne rien éprouver. Mon plaisir se 21
22 trouve certes dans la pratique, pas dans le fait d'être spectateur mais 22
23 là, une telle neutralité et le décalage par rapport à mes collègues, me 23
24 donnent le sentiment d'être un lampadaire au milieu de gens en fête. 24
25 Oui, définitivement le petit garçon est mort mais mon âme d'enfant 25
26 ne s'est-elle pas éteinte avec lui ? 26

27 Le lendemain est donc le premier jour de la deuxième période 27
28 de fermeture de la salle de sport, ça ne nous empêche pas de faire 28
29 une dernière journée de formation à la maison avec Marion, muscu- 29
30 lation le matin et home-trainer l'après-midi, côte à côte. Une belle 30
31 journée de partage, peut-être la plus belle au niveau de notre compli- 31
32 cité depuis deux ans, à une autre époque, celle où nous étions quelque 32
33 part encore des enfants innocents. 33

1 Nous échangeons aussi avec Christophe Bassons, pour envisager 1
2 des interventions de prévention, pour lui partager plus en détail ce 2
3 que j'ai relevé en tant qu'accompagnant, des éléments qui doivent 3
4 changer dans l'accompagnant des sportifs suspectés de dopage. J'ai 4
5 aussi envie de témoigner de mon histoire, des ravages que le dopage 5
6 peut aussi causer à l'entourage. Je suis prêt, j'ai un besoin de parler 6
7 que Christophe sentira bien, il me recontactera quelques jours plus 7
8 tard que je puisse échanger avec une psychologue spécialisée. Je 8
9 l'avais contacté en milieu de semaine précédente, non pour parler de 9
10 Marion mais pour parler de moi, de mon ressenti d'accompagnant. 10
11 J'ai besoin de partager ma souffrance, j'ai au final énormément pris 11
12 sur moi cette année, j'ai choisi cette place mais dans cette période 12
13 où mes blessures se réveillent, elle représente une charge mentale 13
14 particulièrement importante, imposée sur un temps qui commence à 14
15 compter. J'ai aussi la conviction que mon expérience peut servir, je 15
16 voulais aussi ne pas avoir souffert et d'un sens savoir aussi sacrifié 16
17 ma passion pour rien. Un vécu qui je crois mérite d'être partagé 17
18 au-delà de ce livre. 18

19 Nous sortions à peine du Tour de France et son article sur l'état 19
20 psychologique du peloton avait été le déclencheur à l'envoi de ce 20
21 message que j'avais à l'esprit depuis longtemps. Je restais aussi sur 21
22 l'impuissance que j'avais ressentie face aux instances et je ne voulais 22
23 pas en rester là, entêté que je peux être. Je pensais qu'il serait un 23
24 interlocuteur privilégié pour faire avancer les choses, sa parole serait 24
25 certainement bien plus écoutée et suivie que la mienne. 25
26 26

1
2
3
4
5 **MARDI 29 SEPTEMBRE – FIN DE L'ÉTAT DE GRÂCE.**
6
7
8

9 Je raccompagne Marion à la gare d'Austerlitz puis échange avec
10 Merryl par message, le cœur lourd. Il est 10h51 quand je prends
11 vraiment la pleine conscience que l'histoire avec Marion est close.
12 Je ressens un grand vide intérieur, entre mon travail à l'arrêt, mes
13 souvenirs de l'an dernier et les souffrances des trois derniers mois
14 pour en arriver là, comme le schéma opposé à celui de 2019, comme
15 si les courbes d'évolution s'étaient inversées. J'erre dans la rue,
16 hagard en ce jour si curieux, où la vie et le temps semblent s'arrêter,
17 où je n'ai rien à quoi me raccrocher en l'instant, où je me sens figé
18 dans un monde en mouvement. La force de cet amour m'avait permis
19 de déplacer des montagnes et à cet instant, je ne me sens plus capable
20 de déplacer un gravillon, comme si mon état de grâce se terminait.

21 Le soir, veille de l'anniversaire de Merryl à qui j'écris un texte
22 pour exprimer ma reconnaissance et ce qu'elle représente pour toi, je
23 culpabilise de la laisser dans l'ombre de Marion, quand bien même
24 elle a fait au mieux pour m'aider là, où je me suis si souvent senti
25 rejeté par mon double. Pourtant en parallèle, je ne peux pas m'empê-
26 cher d'écrire un texte pour Marion.
27

28 **Voir texte « P'TITE SŒUR », voir page 418**
29

30 Pour la première fois, ma plume va à l'encontre de ce que ressent
31 mon cœur, pour l'instant du moins. Je sais que je reprendrai ma
32 place de « grand frère », celle que je n'aurais jamais dû quitter, ni
33 en novembre 2019, ni en juillet de cette année. J'ai eu la faiblesse

de suivre mes sentiments et au final il ne reste que la frustration de
ne jamais avoir eu ma chance, qu'elle m'ait donné des cartes mais
qu'elle m'ait dit « tu ne joues pas ». Cette fois-ci j'allais avoir besoin
de temps car la porte s'était ouverte plus grand qu'en fin d'année
dernière. Je me sens comme cette personne qui attend la visite d'un
être cher, à qui l'on sonne à la porte et qui au moment d'ouvrir, ne
voit que le vide devant elle. Deux fois. Autant l'hiver précédent, ma
peur me dominait encore, autant j'étais prêt maintenant à aimer et
à ouvrir mon cœur pleinement. J'étais face à une nouvelle épreuve,
celle de devoir refermer la porte que j'avais ouverte, pour rien.

Un amour plus pur allait néanmoins renaître, pour l'éternité,
comme je lui exprime dans cette lettre intime, offrant ma définition
singulière de l'amour.

**D.P. ONZE – « DE TOUT MON AMOUR »,
MA DÉFINITION DE L'AMOUR VÉRITABLE**

« Aimer, c'est laisser l'autre s'en aller vers sa liberté. Comme un petit oiseau qu'on laisse et qu'on regarde s'envoler », de ce texte qui me revenait sans cesse à l'esprit, l'amour n'avait pas installé son nid et il ne restait que ma plume pour me rappeler que j'en avais caressé l'espoir.

Pourtant je suis heureux de savoir à quoi m'en tenir, ne plus être dans l'incertitude, ne plus être ballotté dans mes pensées. T'aimer c'était être prêt à m'offrir en entier, moi au complet avec mes faces sombres comme avec ma clarté.

Accepte simplement qu'à certains moments j'aurais besoin de me confier, même si tu ne seras pas ma confidente ultime et privilégiée, pas que je ne te fasse pas confiance mais je veux t'épargner au maximum de mes maux, simplement car je ne veux pas que tu portes le fardeau de mes doutes et de mes errances. L'ami, le grand frère qui va désormais s'offrir à toi, sera la partie la plus lumineuse de l'homme, celle qui n'a pas peur, celle qui montre le chemin, le bulldozer de travail et d'acharnement. N'oublie pas que derrière celui que je t'offrirai, il y a des doutes et des blessures que j'irai panser ailleurs.

Accepte que je sois loin d'être parfait même si je m'efforcerai de ne plus te montrer que cette face. J'ai eu le courage de te montrer ce qu'étaient mes blessures, mes larmes, mes hontes pour que tu puisses voir à quel point j'avais su les surpasser.

Aujourd'hui, tu verras maintenant mes différentes facettes, l'ami, celui qui sera toujours présent et bienveillant, le confident, toujours

à l'écoute, celui qui ne te jugera pas, le coach, celui qui te motivera et te sortira de ton confort, physique et mental, l'écrivain, celui qui t'aidera à raconter ton histoire et à transmettre tes émotions, le coéquipier, celui qui partagera sa passion sur la route.

Tu as pu blesser l'homme en le rejetant et en lui tournant le dos alors qu'il se mettait émotionnellement nu face à toi. Mon côté homme s'est senti jugé, a ressenti l'injustice de penser que tu lui avais menti mais les autres faces de moi sont restées tant tu as su les toucher. Il ne te restera que le meilleur de moi.

Bien sûr il restera sûrement caché en moi cet amour que j'avais découvert et enfin accepté, celui que je désirais t'offrir, cet amour d'une telle force qu'il acceptera de rester dans le silence des ombres.

« Aimer véritablement c'est vouloir le meilleur pour l'autre, même si celui-ci ne t'inclut pas » (auteur inconnu).

Qu'un jour puisses-tu être heureuse quand un homme te réglera de son amour, de toutes les faces de son cœur et de son être. Puisses-tu l'accepter et donner en retour toute la magie de ce qui fait que tu es toi, unique, fragile, sensible.

Tu es celle par qui j'avais accepté mes émotions, accepté de les faire vivre et sortir de moi. Mais oui l'amour cela peut aussi être laissé partir l'être qu'on aime, le laisser libre s'il se sent prisonnier trop près de nous.

Je rêvais de m'épanouir auprès de toi, d'accueillir cet amour et cette passion qui m'étaient jusque-là inconnus mais j'ai compris que la raison, ce n'était pas la meilleure chose à t'offrir, et que par amour pour toi, il est mieux d'y renoncer.

J'aurais aimé être celui qui t'aime, il resta mon amitié, une amitié sincère, la face noble et la sagesse de l'amour.

1 La pleine acceptation pour cette forme d'amour, la prise de respon-
2 sabilité de ce qui est hors de mon contrôle, je sais que cela prendra
3 du temps car, à ce moment-là, je n'ai pas encore ou plus la force
4 de l'affronter. Les semaines suivantes ne sont alors que résistance à
5 la douleur. En ce mois d'octobre et pour la première fois depuis le
6 11 mai 2019, un mot vient à moi, le vide, qui m'inspirera un texte
7 éponyme. Je vais jusqu'à douter de ma capacité à encore pouvoir
8 apporter du soutien à Marion.

9 J'échange beaucoup avec Merryl et Vanessa qui semblent beau-
10 coup plus confiantes que moi sur ma capacité à rebondir.

11 Je me sens à cette période comme un athlète sélectionné aux Jeux
12 Olympiques, heureux d'avoir ma chance de pouvoir donner le meil-
13 leur et on m'interdit de prendre le départ, sans m'expliquer pourquoi,
14 tout en me disant « maintenant reste sur la ligne et observe bien la
15 course... ». Cette épreuve me paraît totalement insurmontable mais
16 la force acquise par mes combats va me donner le courage de me
17 ressaisir. Non je ne peux pas revenir en arrière, je ne peux pas me
18 laisser dépérir, ni pour moi, ni même pour elle, ni pour Merryl, ni
19 pour mes parents, ni pour ceux que je soutiens, ni pour tous ceux que
20 j'aime. Je n'ai pas le droit de lâcher après toutes ces évolutions alors
21 j'avance à marche forcée, j'exprime mes émotions à plein, j'écris
22 chaque jour des textes durs mais un mot résonne toujours, l'espoir,
23 comme ces larmes, des gouttes d'espoir comme celles d'une pluie
24 fertile, germes de lendemains meilleurs.

25 Dans le sport comme dans la vie je n'ai jamais reculé devant
26 l'épreuve et la souffrance, pire je suis allé me présenter face à elle,
27 le regard fier et la tête haute. Elle allait m'accompagner encore long-
28 temps et c'était à moi de choisir si je voulais être son esclave ou son
29 maître. J'allais choisir d'être un dominant, mon rôle naturel. Avoir,
30 prendre et garder le contrôle, être un leader et avant tout le leader de
31 ma vie. Je ne l'avais pas été suffisamment ces dernières semaines.
32 Pas quand et comme il le fallait. Ça devait changer.

Je décide aussi de revenir sur l'une des opportunités que j'avais
ratée lors du premier confinement et que j'avais finalement initiée
une tumultueuse soirée de début août : parler avec mon père.

UN APRÈS-MIDI AVEC PAPA

On se retrouve le jeudi après-midi suivant pour bricoler, un truc simple, que je pourrais faire seul sans problème. C'est juste un prétexte pour qu'on puisse se retrouver et échanger, seul à seul. Il est ponctuel au rendez-vous et on se salue chaleureusement. Il veut se mettre rapidement au travail sur le luminaire. « Relax. Je ne suis pas pressé. » Je lui propose un café, je lui dis « la dernière fois qu'on a parlé ensemble on a été interrompu par l'intervention peu éclairée d'une tierce personne ». Nous sourions d'un air entendu et il devine que j'ai de nouveau envie de parler, il a aussi son idée du sujet.

Il semble déjà ému de pouvoir parler, j'ai besoin de mieux comprendre avec la maturité émotionnelle que j'ai acquise, j'ai besoin d'écouter, il me reparle de son histoire, de son besoin de rendre ce qu'il a reçu, de son émotion et sa fierté que j'aime aider les autres, comme si je redonnais ce qu'on lui avait offert et qu'il n'avait pas vraiment pu rendre lui-même, comme si ce cycle était le destin. Je l'avais déjà vu ému des échanges avec Ana le soir du 8 juillet. Elle était vénézuélienne et son parcours avait rappelé à mon père le sien à son arrivée du Portugal un demi-siècle plus tôt.

Je retrouve en lui des mots qui reçoivent un grand écho en moi « je n'avais pas choisi de vivre, c'était de la souffrance. Je n'avais jamais dit à mes parents que je leur reprochais d'être né ». On revenait sur les échanges explosifs d'août quand j'avais quitté la maison girondine en furie. Mon père était d'une sensibilité comparable à la

mienne, le voile de la pudeur en plus. J'en avais pris pleine conscience récemment. Il m'admirait pour ma capacité à m'ouvrir, à exposer mes émotions comme je le faisais. Il me confiait qu'il aurait aimé en être capable. Je m'en doutais mais c'était agréable de l'entendre, moi qui avais toujours eu honte vis-à-vis de mes parents, de me sentir médiocre, de ne pas exploiter le potentiel qu'ils pensaient être mien.

La discussion m'aide à mieux comprendre. Entre le besoin de sécurité de mon père et l'anxiété permanente de ma mère, je visualise mieux ma difficulté à lâcher prise et à prendre des risques sur le chemin de mes rêves. Je prends conscience que j'ai aussi besoin de vivre de l'amour. Qu'en plus d'aimer, j'ai maintenant envie et besoin d'être aimé aussi en retour, j'ai passé cet ancrage d'être braqué contre une relation car je pensais auparavant que je ne le méritais pas. J'avais refusé toute forme d'amour qu'on pouvait me porter, une attitude d'autosabotage dont je ne m'étais finalement qu'en partie séparée en me mettant d'entrée dans une situation d'échec avec Marion, insistant sur mon absence de désir d'enfant, un critère rédhibitoire à ses yeux. Comme si je cherchais quelque part une justification à mon échec.

Mon père avait peur pour moi par rapport à mon investissement avec elle, il n'était que le cinquième à me le mentionner depuis le début de la semaine mais mon cœur avait ses réponses et sa foi, je savais que c'était un mauvais passage et que je retrouverai bientôt ma force. Je savais que ce moment de souffrance était à traverser. Il était l'obstacle oui, mais il était aussi le chemin.

Nous parlons alternativement de lui et de moi. Il me fait plaisir à se mettre au centre en répétant plusieurs fois « pour revenir à moi », je veux aujourd'hui davantage entendre son histoire que partager la mienne même si on établit certains parallèles évidents sur nos parcours.

1 Malgré tout je resterai sur ma faim car je n'aurai pas vraiment de
2 réponses aux questions essentielles que je me posais :

3
4 « comment tu as su que maman était la femme de ta vie ? »,
5 « comment tu as su que tu voulais des enfants ? »
6

7 J'apprends de sa bouche qu'au moment de se mettre ensemble et
8 même de se marier, leur désir d'enfant n'était pas plus présent que
9 ça, à peine une envie et en tout cas pas un besoin et je suis assez
10 surpris de l'apprendre. Il me dit de vivre tranquillement, d'arrêter de
11 fermer les portes, et de ne pas me prendre la tête, finalement je dois
12 comprendre que la vie avait un peu décidé pour lui, comme j'avais
13 l'impression qu'elle venait aussi de décider pour moi.
14

15 Il ne comprenait pas vraiment que je cherche autant la souffrance
16 et les obstacles alors que je pourrais vivre beaucoup plus sereinement,
17 que ce soit professionnellement, sportivement, sentimentalement.
18

19 Je lui réponds que, comme lui, la souffrance m'a forgé. De Sabrina,
20 la SDF que j'avais essayé d'aider il y a quinze ans et sans qui je
21 n'aurais pas eu mon Brevet d'État à Hellen, à aujourd'hui. Comme
22 elle l'avait forgé aussi dans son parcours qui l'avait vu arriver à pied
23 du Portugal à 18 ans. Je lui confiais que, trop couvé, j'avais dû me
24 former et me construire seul sur de nombreux points et ces diverses
25 expériences y avaient largement contribué. J'étais allé chercher la
26 souffrance de laquelle il avait voulu m'épargner mais dont j'avais
27 eu besoin pour me construire, comme si elle était le ciment de mon
28 édifice.
29

30 Je suis très heureux d'avoir eu cet échange, j'aurais aimé l'avoir
31 pendant le confinement mais ce n'était pas le juste moment, il n'y
32 avait rien à regretter. J'aurais probablement abordé les mois suivants
33

en fermant moins de portes. Je ne m'en plains pas, la vie mérite d'être
1 vécue et chantée, pas d'en faire un mur des lamentations.
2

3
4 Je prends du temps face à mon miroir, à me regarder droit dans
5 les yeux, à longuement chercher ce que je vois derrière mon reflet,
6 derrière mes pupilles et ma rétine, que se cache derrière moi ? Que
7 faire de ce passé ? Un sac trop lourd à porter ou une force ?
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1
2
3
4
5 **D.P. DOUZE – MON PASSÉ EST UNE LIGNE DE DÉPART,**
6 **PAS UNE LIGNE D'ARRIVÉE**
7
8

9 *Mon passé est mon expérience, mon entraînement à ce départ que*
10 *je prends aujourd'hui, que je prends ce matin, que je prends en cet*
11 *instant.*

12 *Il fait ce que je suis aujourd'hui mais il n'est pas qui je suis.*

13 *Je suis ce que je fais de mes épreuves, ce que j'en ai appris.*

14 *Que m'ont enseigné mes échecs? mes errances? Elles m'ont*
15 *permis de réussir à trouver des routes qui ne fonctionnent pas, ou*
16 *comment faire d'un échec une réussite.*

17 *Winston Churchill ne disait-il pas que le succès était d'aller*
18 *d'échec en échec sans perdre de son enthousiasme.*

19 *Thomas Edison, à qui il a fallu près de 10 000 tentatives pour*
20 *parvenir à inventer l'ampoule, disait à chaque échec : j'ai trouvé une*
21 *nouvelle façon qui ne fonctionne pas.*

22 *Ce passé j'ai chaque jour le choix d'en faire un boulet que je*
23 *traîne à mes pieds, un fardeau que je porte, de me laisser entraver*
24 *par le poids de peurs qui me paralysent. Ou bien j'ai le choix d'en*
25 *faire un catalyseur, un élément nécessaire à toute réaction chimique,*
26 *à toute transformation de corps, d'esprit.*

27 *Pourquoi ceux qui ont vécu une expérience de mort imminente*
28 *sont plus aptes à vivre intensément, à lâcher prise pour aller vers la*
29 *vie de leurs rêves?*

30 *Car ils savent la valeur de la vie, celle qui n'a pour eux tenu qu'à*
31 *un fil et ils se laissent aller, ils n'ont pas peur de la mort, ils l'ont*
32 *acceptée, elle est une fatalité, elle est une nécessité, elle est sur notre*
33 *chemin.*

1 *La mort c'est ce qui est derrière nous, ce sur quoi on ne peut plus*
2 *agir, ce qu'on ne peut plus changer.*

3 *Devant nous, devant moi, il n'y a que la vie, il n'y a qu'à avancer*
4 *sur le chemin de la résilience.*
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

CONFINEMENT 2.0

Nous sommes le dimanche 25 octobre, je pars vers la Gironde, comme le 15 mars dernier, mais tout semble plus compliqué que ça ne l'était en mars.

Un regard vide, mais un regard vers l'avant, vers des horizons lointains et inconnus.

Tant de similitudes, tant de différences. Un dimanche de mars ensoleillé, aube de printemps. Un dimanche gris d'octobre sous la pluie, symbole d'un automne installé. Une avancée vers les beaux jours, une plongée vers l'hiver et ses tourments.

Dans les deux cas, un nouveau départ. Celui de mars, où je savais que le meilleur était à venir. Celui d'aujourd'hui où je sais devant moi les jours les plus durs, mais comme en mars, le sport et les projets pour tenir, pour oublier, du moins pour s'accrocher et pour s'écorcher dans le sens de tailler dans la masse, d'éliminer le superflu. Symbole de ce changement d'heure comme un changement d'ère. Alors je pars changer d'air. Perdu, je vais chercher à me retrouver.

Confinement 2.0, avenir incertain mais je sais qu'il existe. S'appuyer sur mes certitudes bâties au printemps, un corps fort comme une armure à retrouver et à reconstruire. Des livres à écrire comme le témoignage de vies. Des projets à construire pour qu'hier, aujourd'hui et demain aient un sens. Période de troubles à voir comme une chance. Car ça dépend de moi. Serai-je assez fort ? Je sais

que j'en suis capable. Se départir du mal, profiter de l'expérience. Nouvelle bataille, nouveau départ, nouvelle vie... Faire de maintenant une chance. État d'esprit de combattant, regard tourné vers l'avant. Je suis un guerrier, je choisis mon combat, je dois affronter ce parasite, celui qui a peur, qui oppose de la résistance à ce qui est, une lutte fratricide avec moi-même.

Dès le lundi, je reprends ce rythme gagnant de mars, musculation, yoga, étirements à jeun pour bien démarrer la journée.

Je prends aussi le temps de repenser aux dernières semaines, aux failles qu'elles ont fait apparaître, à ces moments où j'ai perdu le contrôle et toute ma stabilité émotionnelle :

- à ce soir du 8 juillet où j'ai mal pris la non-écoute de mes parents.
 - à ces jours de juillet où je me suis enfermé face à l'attitude froide de Marion au lieu de m'ouvrir et d'aller la chercher
 - à ce coup de poing dans le mur
 - à cette flèche dans le cœur du 7 août, décochée par celle qui m'a mis au monde
 - à cette crise d'angoisse début septembre
 - à ces émotions que je n'avais su accueillir et m'avaient débordé fin septembre et début octobre
 - à ces crises alimentaires qui ne cessaient pas
- Cela faisait beaucoup et je devais me reprendre.

J'avais bâti de belles fondations en un an mais autant de secousses avaient bien fissuré un édifice que je devais renforcer, rendre plus élastique et résilient, sortir du cadre de cette rigidité que je gardais encore. En fissurant ma carapace, je m'étais mis à nu, mon cœur était un oisillon qui avait dû faire face aux tempêtes de la vie, l'ignorance, la violence, le froid, il avait besoin de récupérer un peu avant de reprendre son envol et de devenir un oiseau de belle envergure. J'avais du pain sur la planche.

1 Le mardi 27 octobre, c'est le déluge, comme depuis trois jours.
2 J'ai rendez-vous avec la psychologue à Bordeaux, celle vers qui m'a
3 orienté Christophe il y a un mois. En réalité, je ne sais pas que j'y
4 vais pour une consultation. J'ai plus dans l'esprit de partager mon
5 expérience pour apporter des pistes de réflexion aux instances mais
6 qu'à cela ne tienne, j'ai besoin de parler, d'exprimer aussi ce mal que
7 j'ai pris quasiment au quotidien depuis 13 mois. J'ai pris beaucoup
8 de la souffrance des autres et même si je me suis énormément confié
9 à Merryl et Vanessa sur mes émotions, je ressens aussi ce besoin
10 de lâcher auprès d'une professionnelle, un besoin égoïste aussi de
11 donner sans recevoir en retour.

12
13 D'ailleurs, c'est l'une des premières questions que je reçois de sa
14 part « mais qui s'occupe de vous ? » Bonne question. Moi... Mais
15 je ne suis plus assez attentif, plus assez à l'écoute de moi-même et
16 de mes besoins, pas apte non plus à laisser mon entourage m'aider.
17 Elle me conseille de m'écarter de Marion, que c'est trop pour moi de
18 gérer mon amitié et mon aide avec la puissance de mes sentiments.
19 Des mots que j'avais besoin d'entendre... pour pouvoir faire l'exact
20 opposé : suivre mon intuition et mon cœur.

21 J'avais dit à Marion que j'avais besoin d'un break d'une dizaine
22 de jours, sans échange, même si je vais voir ses entraînements sur la
23 plateforme et qu'elle m'envoie son carnet d'entraînement mais pas
24 d'appel et pas de message sauf urgence, et ce jusqu'au dimanche soir.

25
26 La réelle entrée en confinement est prévue le vendredi 29 octobre
27 alors ce jeudi qui le précède est la dernière opportunité d'une longue
28 sortie, probablement pour l'année, un dernier 200 kilomètres avec un
29 temps devenu agréable, à réfléchir, à me préparer à entrer véritable-
30 ment dans cette nouvelle période, ces quatre jours étaient une forme
31 de transition active. Je repense à toute cette année passée, comme on
32 fait le bilan de son année un 31 décembre. Je profite de ces 7 heures
33

de vélo pour me réapproprier tout ce parcours, toutes ces émotions,
positives et négatives.

Un énième nouveau départ se présente devant moi et je décide
de prendre simplement les deux derniers mois de l'année comme un
bonus.

D.P. TREIZE – DE LA NEUTRALITÉ DE L'ÉVÉNEMENT...

Notre vie est une succession d'événements. Des événements heureux, des événements tristes, des événements qui laissent chez chacun plus ou moins de traces.

Ce qui est triste, ce qui est heureux, c'est en réalité notre réponse, c'est ma réponse, ma réaction à ces événements, pas l'événement en lui-même.

Nous pouvons chacun manifester des attitudes différentes selon le moment de notre vie, notre évolution, notre force.

Un défi de niveau 6 sera un challenge infranchissable pour quelqu'un dont la force est à 3 mais sera facile pour quelqu'un dont la force est à 9.

Ce n'est pas l'événement qui est facile ou difficile, c'est ce qu'on en fait, ce qu'on en tire.

Le problème n'est pas l'événement, c'est notre attitude face à lui.

Un événement est une chose neutre, fixé. Il se produit, on ne peut le changer, ni dans les faits, ni dans la réaction des autres, ni dans le temps.

Ce qu'on peut changer, c'est ce qu'on en fait. Entre le stimulus, l'événement et la réaction, notre réponse, il y a cet espace dans lequel on a le pouvoir de choisir notre réponse.

On peut tout enlever à un homme excepté la dernière des libertés humaines, celle de décider de sa conduite, quelles que soient les circonstances dans lesquelles il se trouve. Viktor Frankl.

Va-t-il nous briser si nous sommes fragiles? Va-t-il nous laisser les mêmes si nous redevenons comme avant? Va-t-il nous renforcer si nous devenons meilleurs?

Nous le décidons. C'est notre responsabilité, notre habilité, notre capacité à y répondre, littéralement.

Voyons chaque événement « négatif » comme un obstacle sur notre route. Nous arrête-t-il? Abandonne-t-on? Cherche-t-on à poursuivre la route? Reculons-nous? Trouvons-nous un autre chemin? Enjambons-nous l'obstacle? L'affrontons-nous?

Reconsidère les événements qui t'ont fait mal, qui t'ont bercé dans le négatif. Ne leur porte pas de valeur, rend-les neutres.

L'événement est neutre. Mais moi, mais toi, j'ai une identité, tu en as une. Est-ce l'événement qui me transforme, qui te transforme ou est-ce moi qui me transforme face à lui? Toi qui te transformes face à lui?

Suis-je acteur? Suis-je spectateur? Suis-je victime? Suis-je passif? Je me questionne et la réponse est en moi. Subir, résister, construire? Seul moi peut décider.

Mais avant de pouvoir en tirer profit, je dois d'abord accepter la chose comme elle est, sans jugement, sans regret, je ne peux rien changer, je dois juste accepter et accepter pleinement.

Accepter voulait aussi dire prendre la responsabilité pleine de ce qui m'arrivait, ce n'était pas la faute d'un tel, de la vie, ni même la mienne, mais je devais simplement me dire, je suis responsable de tout ce qui m'arrive. Point.

1
2
3
4
5 **D.P. QUATORZE – ... AU POUVOIR DE L'ACCEPTATION.**
6
7

8
9 « Laisse-toi le droit d'avoir mal et tu souffriras moins. »
10

11 *Cette phrase paraît à première vue totalement farfelue... Et si*
12 *nous nous intéressions à la différence entre souffrance et douleur.*

13 *Imaginons que je pose ma main sur une plaque électrique brûlante,*
14 *mon corps sent la douleur et retire la main. C'est un réflexe. C'est*
15 *physiologique.*

16 *J'ai mal, j'accepte l'idée d'avoir mal. Je passe ma main sous*
17 *l'eau de façon à me soulager, plus ou moins longtemps, je prends le*
18 *temps nécessaire pour ne plus avoir mal.*

19 *L'esprit fonctionne-t-il de même ? Si seulement...*

20 *Il serait si simple d'accepter cette émotion, la douleur, de*
21 *l'accueillir le temps nécessaire, idéalement moins de cinq minutes,*
22 *un temps pour crier, pour hurler, pour jurer, que les émotions sortent*
23 *du corps. Cela nécessite un certain entraînement. Non, ce n'est pas*
24 *un réflexe, c'est un apprentissage qui demande un entraînement, de*
25 *la pratique.*

26 *Qu'est-ce que la souffrance ?*

27 *C'est comme poser sa main sur une plaque chauffante et vouloir*
28 *y résister, ne pas accueillir la douleur « je n'ai pas mal » et au final*
29 *se brûler plus profondément, au cœur de nous-mêmes en ne nous*
30 *laissant pas le droit d'avoir mal.*

31 *C'est porter une armure, c'est porter son masque et je ne voulais*
32 *plus porter ces appareils que j'avais mis tant de temps à ôter.*
33

1 *Une armure nous protège de l'extérieur, empêche les émotions*
2 *d'y rentrer mais c'est aussi une cocotte-minute dans laquelle on*
3 *s'enferme, c'est la métaphore de la grenouille qui ne sort pas de*
4 *l'eau alors que la température s'élève progressivement.*

5 *La souffrance, c'est ne pas laisser ses émotions entrer et sortir,*
6 *enfermer sa douleur, la laisser insidieusement s'installer.*

7 *La souffrance, c'est la résistance à la douleur.*

8 *Laisse-toi le droit d'avoir mal, de pleurer. Laisse-toi la force d'être*
9 *faible, ne sois juste pas faible d'être « fort » trop longtemps.*

10 *La vie me plaçait face à une épreuve, elle ne dépendait pas de moi,*
11 *je ne pouvais donc rien faire d'autre qu'accepter.*

12 *Je n'ai de contrôle uniquement que sur ce qui dépend de moi, pour*
13 *le reste je devais simplement lâcher prise, c'était douloureux mais il*
14 *était temps d'arrêter de souffrir.*

15 *Avoir mal est normal, souffrir est un choix.*
16

17 ---
18

19 J'écris cet article suite à l'écoute d'un très court passage d'une
20 vidéo de développement personnel et cette compréhension que je
21 gagne va changer ma vie. C'est par hasard que je trouve cette image
22 de plaque chauffante en posant ma main sur le serre-disques de la
23 barre de musculation, ce qui me permet de reformuler et de me donner
24 la compréhension d'un concept qui était jusque-là assez abstrait pour
25 moi.

26 Prendre conscience que je ne peux contrôler que ce qui ne dépend
27 que de moi, c'est si simple mais si puissant.

28 J'en profite pour pousser un peu plus l'investigation d'une philo-
29 sophie à laquelle je m'étais déjà intéressé lors du premier confine-
30 ment, le stoïcisme. Les écoutes des écrits de Sénèque, Epictète et
31 Marc-Aurèle éclairent un peu plus mon esprit et ces quelques jours
32 de transition me permettent de me relancer dans une vraie dynamique
33 mentale positive.

1 Alors ce confinement bis, qu'en faire ? Que puis-je faire de mieux
2 qu'au premier ? Écrire et me cultiver davantage, partager plus avec les
3 autres, avec ceux qui souffrent aussi de cet isolement, de cette perte
4 de revenus, de cette inactivité, reprendre l'écriture de ces deux livres,
5 le mien et celui de Marion, attaquer concrètement ces formations de
6 développement personnel que j'ai laissées en suspens au printemps.

7 La vie venait de choisir pour moi la route à prendre, le chemin que
8 j'espérais s'était bouché et je décidais simplement d'en faire la meil-
9 leure chose qui aurait pu m'arriver. Comme l'hydre, cette créature
10 mythologique dont deux têtes repoussent quand on tranche une, je
11 décide de devenir plus fort dans cette épreuve.

12 « Pour opérer de profonds changements dans votre vie, vous avez
13 besoin d'inspiration ou de désespoir » (Antony Robbins).

14 Cela tombait bien, je conjuguais les deux ingrédients, il ne restait
15 qu'à trouver la recette.

16 Dès le vendredi soir, je dis à Marion que l'on peut reprendre
17 contact, que l'on peut reprendre l'entraînement et nos échanges tels
18 qu'ils étaient et lui propose de se pencher un peu plus sur son livre
19 même si niveau travail, la balle est pour l'instant dans mon camp. Au
20 passage, elle m'offre d'ailleurs quelques jours plus tard une nouvelle
21 très belle occasion de mettre en pratique l'acceptation en m'annon-
22 çant qu'elle a décidé de s'orienter vers un autre entraîneur, sans me
23 donner d'explications. D'accord. Je reste... stoïque.

24 Je dois aussi tourner des vidéos d'entraînement pour une école
25 de formation alors je me mets à la tâche ce samedi 30 octobre. J'en
26 profite aussi pour tourner des vidéos que je diffuserai au quotidien
27 sur ma chaîne YouTube, des vidéos d'exercices d'étirement et de
28 routines de renforcement musculaire et d'éveil. Du coup mes parents
29 sont fortement mobilisés, sur quinze jours, nous tournons :

- 30 – Une dizaine de vidéos de programmes d'entraînement de quinze
- 31 à trente minutes
- 32 – 25 vidéos d'étirements de 2 à 4 minutes
- 33 – 40 vidéos d'exercices de musculation de 3 à 5 minutes

1 Une belle occasion de passer du temps avec eux car avec mon
2 rythme de travail intense, les échanges sont moins fréquents, ils sont
3 aussi moins ouverts et libres que lors du premier confinement. La
4 blessure du 7 août ne saigne plus mais elle ne s'est pas cicatrisée et je
5 ne veux plus être dans les conflits. Je profite simplement du bonheur
6 d'être avec eux, d'une cohabitation paisible malgré une moindre
7 profondeur des échanges.

8 L'acceptation vient aussi sur ce territoire et j'ai compris qu'il
9 y a des points sur lesquels une certaine incompréhension restera à
10 jamais. J'ai aussi des amis et des mentors avec qui je peux libre-
11 ment échanger de mes sujets sensibles. Pour ce qui est d'échange
12 justement, je propose aussi des visioconférences d'entraînement sur
13 home-trainer, trois à quatre fois par semaine, que chacun peut adapter
14 à son niveau. C'est aussi une motivation supplémentaire pour m'im-
15 poser un cadre d'entraînement alors que les projets extra sportifs sont
16 devenus ma priorité. En effet, j'ai tiré aussi des leçons du premier
17 confinement, je dois placer mon travail de développement personnel
18 à un niveau supérieur et en fil rouge des autres projets, j'ai attaqué
19 dès le premier novembre des formations dans ce domaine.

20 Un youtubeur, Gianni Bergandi, m'avait inspiré plus que les
21 autres dans les écoutes régulières que j'avais eues en mars-avril. Son
22 discours, son humilité et la rationalité de ce qu'il propose, loin de la
23 prétention et des offres miracles que l'on peut souvent trouver dans ce
24 domaine, m'avaient inspiré. Il promettait travail et réflexion et c'est
25 ce que je cherchais et avais besoin. Je décide de m'investir dans l'une
26 de ses formations, la première est d'ailleurs sur l'autodiscipline et le
27 passage à l'action, ce qui me permet d'entrée de mettre en application
28 sur le cadre neuf offert par le développement de projets nouveaux.

29 Je me lance parallèlement une formation en préparation mentale
30 du sportif auprès de Christian Ramos, que je connais depuis plus de
31 quinze ans par une formation initiale en présentiel, mais j'accroche
32 moins, non par le contenu, mais je me rends de plus en plus compte
33 que je n'ai plus vraiment envie de travailler avec des compétiteurs,

1 à rendre quelqu'un meilleur qu'un autre, mais plutôt chacun plus
2 éveillé de lui-même. Cette mentalité des textes « Performance » et
3 « Hors course » est celle qui prévaut en moi désormais. Pourtant il y
4 a une certaine complémentarité dans l'approche, je vois le coaching
5 comme fondation d'une maison dont l'aspect préparation mentale
6 serait le toit.

7 À partir du 15 novembre, je me lance un nouveau défi personnel,
8 celui d'envoyer une petite vidéo de développement personnel à mes
9 amies. Au départ il n'y a que Merryl et Marion puis au fur et à mesure
10 Vanessa et Sarah, une amie particulière, mon « fantôme », avec qui
11 on échange très régulièrement depuis quinze ans, par message le plus
12 souvent, mais que je n'ai jamais vue.

13 Puis je me dis, pourquoi ne pas en faire une série que je diffuserai
14 à plus vaste échelle, mentalement c'est un sacré défi mais c'est juste-
15 ment le but ! Face à la peur ? L'action. Aller face à mon inconfort.
16 Ce ne sera pas parfait ? En effet, mais il n'y a aussi que dans l'action
17 qu'on prend le chemin vers la progression, la perfection étant illu-
18 soire, c'est d'ailleurs de la même façon que je perçois désormais ma
19 pratique sportive et ma façon d'entraîner. L'exigence, mais pas la
20 perfection. L'équilibre entre la rigueur de la discipline et la flexibilité
21 de l'adaptation.

22
23 Entre-temps, j'ai un peu avancé sur l'écriture, même si je me
24 concentre sur le développement d'idées et de concepts. J'écris rapi-
25 dement une trentaine d'articles sur des points clés que j'ai vécus ces
26 derniers mois ou sur des thématiques précises. J'ai commencé à relire
27 des passages ou à noter des éléments à développer mais je n'ai pas
28 effectué d'avancées essentielles sur l'écriture des livres, que ce soit
29 le mien ou celui de Marion.

30 Le lundi 16 novembre est un jour important, outre que nous fêtons
31 l'anniversaire de ma maman, il me rappelle aussi un jour particulier
32 de 2019. Pour avancer, je n'ai pas d'autre choix que de me départir de
33 la croyance que j'avais exprimée à Zine ce jour-là pour la première

1 fois, sur la place de Marion dans ma vie, une condition sine qua non
2 pour m'ouvrir à de nouveaux horizons. Je prends alors la décision
3 de changer mes mots. Oui elle représentera sûrement pour toujours
4 un grand amour, unique et indélébile, mais j'accepte qu'elle ne sera
5 pas la femme de ma vie. La raison prend petit à petit le pas sur la
6 passion... Ce changement de discours interne est un préalable à un
7 nouveau départ. Le temps est précieux et j'en prends d'autant plus
8 conscience que ce jour est aussi celui, où, en 2019, j'aurais dû slamer
9 dans cette médiathèque des Halles, mais au virus des gilets jaunes
10 avait succédé celui d'une crise sanitaire. Aurai-je un jour droit à
11 cette seconde chance de me produire ? Seul l'avenir me le dira. Et si
12 cette chance se représente, ce sera à moi de la saisir, si j'en ai encore
13 l'envie.

14 Et justement, ce jour-là également, comme quoi un lundi est toujours
15 propice au changement, deux grandes évolutions se produisent. La
16 première avec l'écoute d'un livre audio, « L'équation du miracle » de
17 Hal Elrod, un résultat extraordinaire s'obtient avec le produit d'une
18 croyance extraordinaire par la production d'un effort extraordinaire,
19 la définition finalement simple du travail et de la motivation, l'inten-
20 sité multipliée par l'effort... Distance = temps x vitesse. Allons vite,
21 allons longtemps, pour aller loin (surtout longtemps !). Je crois en ce
22 projet, en ma capacité d'y arriver et j'ai l'opportunité d'y consacrer
23 toute mon énergie, alors si je testais ?

24 Le second élément c'est la souffrance qu'exprime Marion d'avoir
25 rencontré une déception amoureuse. Quoi de mieux qu'un projet
26 positif pour apaiser la peine, c'est ce que je fais moi-même depuis
27 trois semaines et ça me réussit. C'est une sacrée occasion de mettre
28 en pratique un degré extrême tant de compassion que de résilience.
29 Faire preuve de rancune ? Mais dans quel intérêt ? L'amour pour
30 l'autre mène à l'amour pour soi et réciproquement. La haine pour
31 l'autre mène à la haine contre soi et réciproquement. Ai-je envie de
32 m'envoyer une image d'amour et de construction ou une image de
33 haine et de passivité ? Si tu en es à cette page du livre, tu devines la

1 réponse. Les circonstances m'aidaient aussi, elle souffrait là où elle
2 n'avait semblé rien éprouver trois mois plus tôt, ce qui me confir-
3 mait encore davantage que ma place n'était pas auprès d'elle, pas de
4 cette manière. J'arrêtais aussi de m'en vouloir d'avoir douté de ma
5 capacité à poursuivre mon accompagnement auprès d'elle. J'avais
6 fait une faute, c'était l'occasion de la réparer. Je passais quelque part
7 un sacré cap par cette action. La veille, j'avais d'ailleurs commencé à
8 travailler et à écrire sur une notion essentielle, le pardon.

9 Malgré ses trois semaines de travail intense sur moi-même, je
10 sens toujours de la résistance en moi, je suis irritable, je peux réagir
11 au quart de tour à la moindre contrariété avec mes parents. Je fais
12 d'ailleurs usage quasiment quotidiennement de mon sac de frappe
13 que j'ai ramené de Paris et suspendu à une poutre. Il y a encore en
14 moi cette agressivité, cette violence à sortir, pourtant je n'en veux
15 qu'à moi-même. Pourquoi je ne me pardonnais pas simplement des
16 choses que je disais pourtant avoir acceptées ?

17 J'avais pourtant écrit tout juste un mois avant sur le thème, le soir
18 où j'avais vu mon père. C'était une période où je ressentais de la
19 faiblesse ; le vrai pardon, lui, demande de la force.

20 Voir texte « PARDON », page 421

21 Je prends un long moment avec moi-même, à me recentrer puis je
22 vais voir la personne à qui j'en veux, me plaçant face à mon miroir.

1 D.P. QUINZE – LA PUISSANCE DU PARDON, 2 MON 11^E COMMANDEMENT

3 *Il y a le pardon qu'on demande aux autres, il y a le pardon qu'on*
4 *accorde aux autres.*

5 *Mais « pardon bien ordonné commence par soi-même » pour*
6 *détourner un célèbre proverbe, car pardonner, n'est-ce pas un acte*
7 *de charité par excellence, et ça commence par se faire don de son*
8 *propre pardon.*

9 *Se pardonner ses fautes, se pardonner de s'être fait du mal, se*
10 *pardonne de ne pas avoir été à la hauteur, se pardonner d'avoir*
11 *laissé les autres nous blesser...*

12 *Le pardon est une force, c'est un acte puissant d'amour et de*
13 *bienveillance, d'abord envers soi-même, avant de pouvoir en faire*
14 *don aux autres.*

15 *Ce cadeau est un présent, qui, s'il ne peut changer le passé, peut*
16 *améliorer le futur et ses perspectives.*

17 *Le pardon nous rend libres, nous rend plus légers.*

18 *Le ressentiment est un fardeau et le garder en soi est comme avoir*
19 *un feu qui nous brûle de l'intérieur.*

20 *Aller humblement face à son miroir, se regarder dans les yeux,*
21 *se dire « je te pardonne », c'est commencer une nouvelle relation*
22 *avec soi-même, pleine de promesses de lendemains plus heureux et*
23 *épanouis.*

24 *Je me pardonne pour pouvoir m'aimer. Je pardonne l'autre pour*
25 *me sentir libre et ouvert.*

26 *Je pardonne, non pas car j'ai oublié ce que je me suis fait ou ce*
27 *qu'on m'a fait.*

1 *Je pardonne, non pas car je suis faible. Je pardonne car je suis*
2 *devenu fort.*

3
4
5 PARDON TU DEMANDERAS

6
7 Parce qu'être homme c'est inévitablement faire des erreurs
8 Que le reconnaître c'est déjà prendre de la hauteur
9 D'abord se regarder en face, l'avouer à son ego
10 Pas facile, quand soi-même on se prend de haut
11 Venir l'admettre à celui à qui on a menti, à celui qu'on a trahi
12 En demandant pardon, on s'épargne souvent de gros soucis

13
14 PARDON TU ACCORDERAS

15
16 Parce que si tu as blessé, tu l'as sûrement été aussi
17 Ne prends pas de haut ton prochain quand il est à ta merci
18 Quand il trouve la force de se présenter à toi humblement
19 Ne viens pas l'accabler ou le blâmer inutilement
20 Prends-le dans tes bras, accepte sa souffrance avec indulgence
21 En disant je te pardonne tu enlèves ta propre douleur.

22
23 *Quelques semaines plus tard, le 24 décembre, je me libérerai*
24 *encore davantage par la réalisation d'un exercice pour mettre ce*
25 *pardon en pratique.*

26
27 *Une feuille de papier divisée en quatre comme autant d'entités à*
28 *qui j'offre mon pardon :*

- 29 – *Moi-même*
30 – *Mes parents*
31 – *Marion*
32 – *Les autres.*

1 *Je m'offre le pardon pour les moments de colère que j'ai contre*
2 *moi-même, contre la vie et contre ceux qui m'ont blessé ».*

3
4 *Je mettrai ensuite chacun de ses papiers en pleine conscience dans*
5 *le foyer de la cheminée, qu'ils s'y consomment, et ne me consomment*
6 *plus moi. Que les reproches que j'y ai formulés partent en fumée et*
7 *ne soient plus.*

8 *Je me sentirai plus léger, libre et en paix après cet exercice.*
9

1
2
3
4
5 **D.P. SEIZE – DE L'AUTOCRITIQUE À L'AUTOCOMPASSION**
6
7
8

9 *D'un jugement sans procès à un procès sans jugement.*

10 *Ah ce temps où je me jugeais et me déclarais coupable sans*
11 *même prendre le temps d'un procès, punition auto infligée à toute*
12 *réalisation et toute pensée qui ne correspondaient pas à ma vision*
13 *perfectionniste.*

14 *« L'indulgence est l'acceptation de la faiblesse », une loi que je*
15 *n'appliquais qu'à moi-même, comme si je n'étais pas régi par le*
16 *même fonctionnement que mes semblables.*

17 *J'étais coupable de ne pas faire parfaitement, j'en souffrais et je*
18 *devais me punir pour cela, pour quoi? pour quelle conséquence?*
19 *Souffrir encore davantage. L'objectif recherché avec comme corollaire*
20 *tourner en rond, en bon pistard, mais dans un cercle vicieux.*

21 *Pourtant j'avais cette empathie avec l'autre, je l'avais développée*
22 *en même temps que je m'en éloignais pour moi-même, comme si, à*
23 *la différence de tous les autres, je ne méritais pas de m'accepter, de*
24 *m'aimer et donc par conséquent d'être accepté et d'être aimé.*

25 *Les autres devaient donc être relaxés, je devais être condamné.*
26 *Voilà ce que me disait mon juge.*

27 *Comment? Pourquoi? Étais-je si mauvais? Faisais-je le mal*
28 *autour de moi? Il m'arrivait... Des dégâts collatéraux, en me faisant*
29 *souffrir, je faisais naturellement souffrir ceux qui étaient près de moi,*
30 *comme les victimes du souffle d'une explosion, ou comme s'ils se*
31 *frottaient à de l'acide.*

32 *« Compassion bien ordonnée commence par soi-même »*
33

1 *Pourquoi donc n'étais-je pas mon ami? Pourquoi ne pas le*
2 *devenir?*

3 *Plutôt que me juger, pourquoi pas déjà me faire un procès, équi-*
4 *table? Essayer de me comprendre, me mettre à l'épreuve, nuancer ce*
5 *jugement, trouver une autre solution.*

6 *Et si je me traitais moi-même comme je traite les autres?*

7 *Alors j'ai commencé à me regarder dans une glace, comme un*
8 *homme en regarde un autre? N'avais-je pas moi-même les traits d'un*
9 *humain comme mes semblables?*

10 *Alors Vincent, pourquoi cela n'a pas marché? Qu'est-ce que tu*
11 *as ressenti? Qu'est-ce que tu pourrais faire de différent la prochaine*
12 *fois? Que peut-on mettre en place?*

13 *Je me parlais de cette voie douce et bienveillante que j'utilisais*
14 *avec ceux que j'aidais, avec ceux que j'aimais. À une lettre près,*
15 *c'est le même mot, est-ce une coïncidence?*

16 *Je revisitais l'autocritique, la rendant constructive et je me deta-*
17 *chais du jugement... Un peu de la même façon que changeait ma*
18 *philosophie du sport, en l'écoute de ma performance, en sortant de*
19 *la culture du résultat.*

20 *Et je me rendais compte que derrière l'arbre de l'échec, il y avait*
21 *une forêt de réussites que je m'autorisais maintenant à parcourir,*
22 *explorer, apprécier.*

23 *Je me rendais compte qu'en cherchant des solutions plutôt qu'en*
24 *me jugeant pour mes problèmes, j'avais moins honte, j'avais moins*
25 *peur et une montagne d'opportunités était là, devant moi, mais je ne*
26 *la voyais pas. Et j'allais maintenant pouvoir jouer sur ce territoire.*

27 *Et quand je regarde maintenant cet homme dans mon miroir, j'y*
28 *vois un ami à accompagner et non un ennemi à abattre.*

29 *Et tout est maintenant plus lumineux, tout est maintenant possible.*
30 *La vie est devenue un plaisir à apprécier et non plus une souffrance*
31 *à endurer.*

32 *Aie de la compassion pour toi-même, c'est un beau cadeau à te*
33 *faire.*

1 Le mercredi 18 novembre, Marion connaît enfin sa date de passage
2 devant la commission des sanctions, c'est un exponentiel placé à la
3 motivation. Notre travail servira à la fois au livre et à la prépara-
4 tion de son passage en jugement. Ce jeudi soir, je lui envoie un clip
5 vidéo, jusque-là nous parlions toujours des fameux 1 % d'effort au
6 quotidien, là je lui propose de passer à 2 %, soit d'y consacrer au
7 minimum trente minutes par jour, tous les jours, jusqu'au passage
8 du 16 décembre. On fera plus souvent 3 heures que 30 minutes, mon
9 dictaphone me donnant 22h30 d'échanges entre le 20 novembre et
10 le 1^{er} décembre, en se renvoyant aussi beaucoup de textes revus et
11 corrigés, comme une émulation compétitive, un sacré boulot mais
12 notre projet commun initié en janvier prend vie, l'ébauche commence
13 à ressembler à un livre.

14 Une période durant laquelle Marion m'impressionne aussi par
15 son abnégation et sa capacité mentale à encaisser les coups. Je ne
16 la ménage pas dans mon questionnement et il faut du courage pour
17 faire cette introspection au plus profond d'elle-même. J'avais pris le
18 risque que le fil lâche à tout moment mais je savais que ce travail était
19 nécessaire à son évolution.

20 J'ai maintenant envie de matérialiser ce « miracle » dont je
21 parlais plus haut, alors je me fixe un but qui paraît impossible à ce
22 moment-là, qu'elle tienne son livre dans les mains avant son audition
23 cruciale du 16 décembre. Je sais la confiance et la force qu'elle pour-
24 rait en tirer alors je travaille nuit et jour sur le projet. Le 1^{er} décembre,
25 une première version du livre est terminée huit minutes après minuit.
26 Merryl s'était renseignée pour trouver un éditeur et travaillait sur un
27 projet de couverture depuis plusieurs jours, tout cela dans le plus
28 grand secret. Nous finalisons cette belle surprise et envoyons la vali-
29 dation à l'éditeur en fin d'après-midi le lendemain.

30 Plus qu'à espérer qu'il arrive à temps. Elle le recevra le 8 décembre,
31 jour anniversaire de notre Marathon improvisé, premier des défis de
32 notre deuxième vie qui avait commencé deux mois et demi plus tôt.
33

Un acte d'amour bien sûr, mais aussi un accomplissement qui booste
ma propre confiance. Donner est aussi la meilleure façon de recevoir.

Est-ce tout ce chemin ? Est-ce la réalisation de ce livre ? Est-ce
cette grosse phase de réflexion ? Toujours est-il qu'une vision impor-
tante semble avoir changé en moi, je m'autorise désormais à rece-
voir de l'amour, à pouvoir être aimé et cela me facilite sûrement un
autre défi. Juste avant de cliquer sur le bouton envoi pour l'édition, je
finalise un gros travail personnel d'acceptation en brûlant une lettre
d'amour écrite en septembre et en effaçant le texte de mon ordina-
teur, la première fois que je supprime un de mes écrits... Enfin je l'ai
transmis à Merryl qui en sera la gardienne jusqu'à ce qu'elle m'es-
time guéri. Un acte d'une grande symbolique, j'accepte la force des
sentiments que j'ai eus, que j'ai toujours mais je les laisse maintenant
se consumer. Le fait de ne m'être jamais senti aimé me permet de
refermer définitivement la porte plus facilement dans mon esprit.

« J'ai mis au feu mon amour,
Qu'il arrête de me brûler
Que mon cœur ne soit plus lourd
Que mon âme cesse de hurler
Sans bouclier,
J'ai ma plume comme épée
Sans oublier,
J'espère dormir le cœur en paix »

Il y a bien sûr un pincement au cœur, lui ne s'est pas résolu, ne se
résoudra peut-être jamais. Le feu qui brûle d'un côté, les larmes qui
coulent de l'autre. Feu et eau, éléments en opposition. Comme le sont
la tête et le cœur en cet instant, les pieds sur terre, l'esprit dans les
nuages. Terre et ciel, un autre contraste élémentaire.

Je laisse néanmoins derrière moi cette frustration qui me tourmen-
tait de ne pas savoir ce qu'il y avait derrière cette route que nous
avons décidé de ne pas emprunter. Y avait-il le bonheur ? Y avait-il

1 encore davantage de souffrance ? Je n'aurai jamais la réponse à cette
2 question. L'épreuve la plus dure, mais tant mieux, je décide d'aller
3 chercher un bonheur plus grand que ce qu'il y aurait pu y avoir de
4 meilleur, j'accepte maintenant pleinement la situation et je me sens
5 désormais plus en paix, comme je le serai ultérieurement avec l'exer-
6 cice du pardon la veille de Noël. Je commence même à remercier
7 intérieurement Marion pour cette expérience, à remercier la vie
8 d'une façon générale pour l'âpreté des luttes de ces derniers mois, je
9 commence à sentir les effets de cette surcompensation mentale, me
10 sentant plus fort que jamais.

11 Je change alors mon discours interne, prenant la décision que ne
12 pas avoir eu ma chance est la meilleure chose qui soit arrivée dans ma
13 vie, ce n'était pas facile de rester sans savoir ce qui se tenait derrière
14 cette porte mais j'acceptais qu'elle puisse rester fermée. C'était la
15 réponse de la vie, qui par la même m'offrait l'occasion d'en ouvrir
16 dix autres. Je décidais que ce soit aussi ma réponse, comme si j'avais
17 moi-même décidé de la situation, comme si j'avais choisi moi-même
18 mon destin.

19 Beaucoup de mes amis ne comprenaient pas que je renforce
20 mon engagement dans ces circonstances, mais je savais que c'était
21 le chemin, unique, celui de la raison et du cœur, celui pour devenir
22 meilleur aussi.

23
24 « Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux
25 car c'est dans cette lutte que ses racines, mises à l'épreuve, se forti-
26 fient », Sénèque.

27
28 La force mentale, la force physique également. L'entraînement
29 garde toute son importance avec au moins une séance de muscula-
30 tion et une séance de cardio-training au quotidien, de même qu'une
31 routine matinale dans laquelle j'essaie d'explorer de nouvelles pistes.
32 En cette fin novembre, je commence toujours par quelques exer-
33 cices de respiration avant un jus de citron et de l'eau tiède, quelques

1 mobilisations avant une heure consacrée à l'écriture ou à mes forma-
2 tions. Du travail profond face à ma lampe de luminothérapie, télé-
3 phone coupé. Je profite ensuite du lever du jour pour aller courir,
4 toujours à jeun, souvent avec quelques séries, 1 minute rapide, 1
5 minute à rythme modéré, entre 6 et 10 fois. Je pars souvent torse nu
6 pour profiter des bienfaits du froid que je découvre progressivement,
7 faisant de plus en plus régulièrement ma routine respiratoire et de
8 stretching en extérieur, une exploration qui n'en est qu'à son aube, à
9 l'instar de cet instant du jour.

10
11 Ce vendredi 4 décembre, une fine pellicule de brouillard recouvre
12 les vignes, il fait frais, 2 °C au thermomètre mais mon buste respire
13 la chaleur, il faut dire qu'en ce moment, je me sens particulièrement
14 vivant. Je n'ai froid qu'aux mains, à tel point qu'au bout de vingt
15 minutes, j'ai du mal à délayer mes chaussures, avant d'entamer
16 la suite de ma course, objectif courir 12 minutes pieds nus, j'ai
17 commencé il y a deux semaines par seulement 90 secondes, histoire
18 d'habituer progressivement mes pieds fragiles et inexpérimentés à
19 cette contrainte. Au bout de deux minutes, je remarque par hasard
20 que je n'ai plus froid aux mains. Le pouvoir du focus. L'attention
21 portée à l'appui de mes pieds au sol m'en a fait oublier la sensation
22 de froid aux mains. C'est finalement la même technique que celle
23 employée avec mon esprit. J'ai porté toute mon attention sur les
24 projets qui me tenaient le plus à cœur : l'écriture, le sport, le dévelop-
25 pement personnel, je focalise mon attention sur le positif durant mes
26 12 à 15 heures de travail quotidien et je ne pense plus à la douleur que
27 je ressentais il y a quelques semaines.

28
29 Je fais aussi de cette période d'incertitudes, vision objective de
30 la situation, une période d'opportunités et de croissance et non une
31 période de difficultés et d'errances. Notre vie est ce que l'on en fait.

1 La vie mettra sur notre chemin son lot de pierres, à chacun de nous
2 de choisir si nous en faisons des murs ou des ponts. J'avais lu juste-
3 ment ce livre de Ryan Holiday, *Obstacle is the way*, et je remerciais
4 maintenant la vie d'avoir rendu si douloureux mon chemin. Il était
5 justement la justification à ces sessions pieds nus, il me rappelait
6 combien chaque pas peut être douloureux, surtout quand mon pied
7 rencontre un caillou, une route rugueuse. Mais au fur et à mesure,
8 j'accepte la douleur, j'accepte l'inconfort, je relâche mon corps, la
9 foulée se délie, j'apprends simplement à courir pieds nus sur la route
10 comme je le fais avec les épreuves de ma vie. J'endurcis ma peau
11 comme j'endurcis mon esprit.

12 Et finalement dix jours plus tard, j'atteindrai mon objectif fixé,
13 celui de courir trente minutes sans autre ornement que celui de mon
14 épiderme.

15
16 Chaque jour est une occasion d'être meilleur, c'est aussi ça le
17 chemin, mais cela me paraissait extraordinaire.

D.P. DIX-SEPT – LE POUVOIR D'ÊTRE EXTRAORDINAIRE

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Ou au minimum le pouvoir de mettre de l'extra dans l'ordinaire.

*Je me lève avec le projet de passer la meilleure journée de ma vie,
même si, sur le papier, tout la prédestine à être une journée banale.*

*J'ai le pouvoir de la rendre extraordinaire, parce que je suis
moi-même extraordinaire !*

*On regarde souvent ses défauts mais quelles sont les sphères de
ma vie où j'ai les meilleures qualités, quelles sont mes forces, quels
sont mes atouts ? Dans quoi je peux faire la différence ? Quelles sont
mes qualités ?*

*Mon enthousiasme + ma bienveillance + ma volonté de partage
+ mes connaissances et compétences dans l'entraînement et le
massage + ma passion pour le sport + mon ambition de devenir
meilleur chaque jour + mes capacités à écrire, à transmettre mes
émotions + mon histoire, ce qui fait ce que je suis moi.*

*Aucune de ces qualités n'est pourtant extraordinaire mais si je les
combine, si je joue à l'alchimiste avec mes différents composés, j'ai
la capacité d'offrir quelque chose d'extraordinaire, MOI, dans toute
ma splendeur.*

*En reconnaissant mes qualités, je m'offre la capacité de me dire
« je suis capable de grandes choses », ce n'est pas de la prétention,
tout le monde a des capacités, qui, rassemblées ensemble, peuvent
donner un grand tout.*

*Il est illusoire de croire que tout le monde, même les plus grands
artistes, et reconnus comme tels, inspirent chez chacun une émotion et
c'est bien ainsi, chacun sa sensibilité, mais de même c'est se tromper*

1 *de croire que notre vie, notre histoire, notre discours, nos qualités ne*
2 *toucheront à l'inverse personne.*

3 *Je reprendrais une phrase de l'un de mes auteurs préférés, Oscar*
4 *Wilde « Distance between insanity and genius is only measured by*
5 *success », la distance entre la folie et le génie ne se mesure qu'à*
6 *l'aune du succès.*

7 *Mais entre un fou et un génie, le point commun peut être vu comme*
8 *leur côté extraordinaire justement.*

9 *Et ce pouvoir, je l'ai, tu l'as, nous l'avons tous. Chacun de nous*
10 *est extraordinaire, il faut trouver en quoi... Comme disait Einstein*
11 *« Chacun a un talent, mais si on juge un poisson à sa capacité à*
12 *grimper à un arbre, il passera sa vie à se penser incapable. » Il faut*
13 *trouver son talent.*

14 *Les millions de petites choses font la différence entre le normal et*
15 *l'exceptionnel, la répétition de l'ordinaire fait l'extraordinaire.*

16 *Il me restait encore à transformer ce pouvoir en projet, en mission.*
17 *Il me manquait encore une vision.*

21 Je prends aussi conscience que je réalise un rêve que j'avais à
22 l'adolescence, mieux, la vision que j'avais de ma vie. Vivre en pleine
23 campagne retranché du monde, de souvenir je l'imaginai plutôt dans
24 le Limousin ou le Massif Central, à avoir une vie solitaire, à cultiver
25 mon jardin et à travailler à distance, même si à l'époque c'était le rêve
26 de faire des programmes d'entraînement. J'avais pour la deuxième
27 fois cette année l'occasion de vivre ce qu'avait imaginé mon esprit,
28 et je le vivais bien, cela me correspondait pleinement, une vie pleine
29 mais loin du stress et du tumulte de Paris qui me pesaient de plus en
30 plus.

31 Je ne ressentais ni ennui, ni solitude, ce que paradoxalement, je
32 ressentais régulièrement à Paris. Je passais pourtant beaucoup de
33 temps seul mais je sentais plus de connexion avec mon entourage car

j'étais pleinement présent avec eux, physiquement avec mes parents,
par l'esprit avec le reste de mes proches.

Rien ne semblait me manquer, pas même ce par ou pour quoi je
pensais exister.

UN AN SANS MONTER SUR UNE PISTE

Ce matin du 22 décembre, cela fait tout juste un an que je n'ai pas mis le nez dans un vélodrome et mes roues sur une piste, je regarde mon vieux compagnon d'un air presque désolé, comme si je l'avais abandonné, pourtant il est là avec moi, sur le deuxième home-trainer que j'ai amené pour ce confinement, dans l'idée de travailler mon coup de pédale de pistard, dans l'espoir fin octobre de pouvoir courir au vélodrome de Bordeaux entre-temps. Et finalement je ne suis monté qu'une fois dessus, le premier jour, préférant depuis jouer sur celui où j'ai posé mon vélo de route. Une image forte.

Il faut dire que ce week-end berruyer précédent Noël 2019, j'y avais roulé trois fois, avec Chloë le vendredi soir, pour une belle journée de compétition le samedi et avec Chloë et Hugo le dimanche, de beaux échanges, de beaux souvenirs avec des personnes que j'apprécie, c'est ce qui me manque peut-être le plus au final, l'ambiance des vélodromes, un petit monde dans lequel chacun se connaît.

Oh je ne vais pas dire que le goût du sang dans la bouche, l'air sec du bois qui assèche les lèvres et brûle les poumons, la sensation de vitesse sur le parquet, les coude à coude acharnés, l'adrénaline de la cloche qui annonce l'emballage final, la propulsion d'un relais d'américaine, non je ne vais pas dire que ça ne me manque pas, que je n'ai pas envie de le revivre, simplement car mon cœur, dont les battements s'accélérent à l'écriture de ces lignes, me dit le contraire; simplement une part rationnelle de mon être me dit que j'ai appris à m'en passer, que c'est une envie intermittente et plus un désir constant et irascible.

Et dire qu'il y a deux ans, j'aurais pu dire « Je vis pour ces moments-là ». Et dire qu'aux yeux de tant de mes amis cyclistes, j'étais « le gars le plus passionné ».

Qu'avait-il donc pu se passer dans mon esprit ?

J'avais changé de philosophie et je sentais que mentalement, je m'écartais progressivement de mon double. Comme un symbole, après un mois de superbes échanges, nous avons terminé la dernière visioconférence de travail avant son passage devant la commission fâchés, une maladresse dont j'étais responsable. Elle n'avait besoin que de mon soutien et je critiquais son obsession de la compétition, dont elle craignait d'être encore longtemps privée. Elle la voyait comme unique raison de vivre, s'empêchant de voir tous les horizons qui lui restaient pleinement ouverts, s'accrochant à cette souffrance plutôt que simplement accepter, prendre plaisir dans les nombreux défis qu'on pourrait, comme cet été, partager ensemble. Ce n'était pas les idées et les envies qui manquaient, et il n'y avait pas besoin de dossard pour avoir ce plaisir de la performance et du dépassement de soi.

De mon côté, pourtant dans la meilleure forme de ma vie, je me sens de moins en moins l'envie d'affronter les autres car je ne me reconnais plus du tout dans cet esprit, comme si je me détachais de ce que je ne voulais plus être, parce que la souffrance de mon amie, je l'avais prise de plein fouet, jusqu'au fond de mon être et que j'avais pris quelque part conscience que tout ça n'en valait vraiment pas la peine. Même ce rêve d'être champion de France ou champion du monde masters semblait ne plus en être un, comme s'il avait perdu toute la représentation symbolique que je lui avais conférée.

Cruel paradoxe, symbole d'une véritable rupture dans nos échanges. Ce n'était pas plus sa faute que la mienne, nous avons chacun nos sensibilités et nous avons réagi finalement très différemment à son histoire. J'avais subi une énorme charge mentale qui avait profondément modifié ma vision du cyclisme, de ce sport qui avait été fondateur de mon développement, presque de ma vraie naissance,

1 à l'adolescence. Aujourd'hui il semble ne plus avoir la même saveur.
2 Je revois d'ailleurs l'échange avec mon père, quelques jours après le
3 dîner chez Marion, quand il m'avait dit avoir commencé à ne plus
4 aimer le vélo en me voyant souffrir car je n'arrivais pas à contrôler
5 mon alimentation et mon poids. J'avais développé la même vision
6 avec Marion, j'avais vu mon amie souffrir, passer près d'y laisser
7 sa peau, je m'étais identifié à elle et j'en avais infiniment souffert
8 aussi, me faisant réprouver tout ce qui s'apparentait à son histoire qui
9 avait fortement et durablement ébranlé ma passion au point presque
10 aujourd'hui de la refouler.

11 J'oppose encore de la résistance, je souffre toujours de l'avoir vue
12 sombrer à cause de sa passion, comme Chloë, comme moi. Je devais
13 encore travailler sur cette acceptation, ce n'était pas la compétition
14 qui m'avait fait souffrir mais mon attitude face à elle, et j'avais su la
15 changer. Pour mes amies, cela demandait plus de temps et je devais
16 m'y résigner. J'avais pris du recul puis j'avais finalement zoomé
17 uniquement sur les aspects négatifs, je devais élargir de nouveau mon
18 champ de vision. Non, tout n'est pas mauvais dans la compétition,
19 elle m'a d'ailleurs permis de vivre de fabuleux moments, je me dois
20 de m'en rappeler plutôt que de tout rejeter en bloc.

21 Je m'interroge aussi sur mon envie de l'entraîner, cela fait tout
22 juste un peu plus d'un mois que nous avons cessé de travailler
23 ensemble sur ce point. Derrière mon acceptation stoïcienne, j'avais
24 reçu une sacrée claque en moi. Elle voulait s'orienter vers le triathlon
25 et ne m'avait pas demandé si je me sentais capable de l'accompagner,
26 ni si j'en avais envie, sans me dire non plus ce qu'elle aurait souhaité.
27 Nous n'avions simplement pas échangé sur le sujet. Je suis alors
28 tiraillé entre deux options, l'opportunité d'un nouveau départ et ne
29 plus revenir à entraîner dans le monde de la compétition et le regret
30 de ne pas l'accompagner sportivement dans sa rédemption, comme je
31 pensais à elle en écrivant quelques mois plus tôt.

32
33 **Voir texte « LE COACH », page 423**

1 J'avais toujours eu l'intuition que ça aurait dû être ma place depuis
2 juillet 2018. Je dois avouer que cela commençait quelque part à me
3 manquer également. Paradoxe et dilemme. Beaucoup d'interroga-
4 tions. N'avais-je réellement plus envie ou mon choix se basait-il sur
5 de mauvaises raisons ? Qu'est ce qui me poussait à renier autant cette
6 vocation ? Comment cela avait-il pu me changer à ce point ? Modifier
7 la profondeur de mon identité, de cette volonté née alors que j'avais à
8 peine 15 ans. J'avais obtenu mon Brevet d'État Haltérophilie quelques
9 semaines après mes 20 ans puis deux Diplômes Universitaires en
10 Préparation Physique avant mes 22 ans, que je devais être le plus
11 jeune à avoir suivis et validés. Je ne m'étais pas trompé mais oui, la
12 vie m'avait changé et fait évoluer. Comme tous les verrous en train
13 de sauter suite aux séismes qui s'étaient succédé ces derniers mois.

14 Au fur et à mesure de ces dernières semaines, je me sentais aussi
15 devenir de plus en plus inexistant en tant qu'ami, comme si une fois
16 son livre finalisé le 18 janvier, un an jour pour jour après l'avoir
17 commencé, une page allait devoir se tourner ou pire, le livre se fermer.
18 Comment nous en étions arrivés là ? Difficile à définir. Il y avait pour-
19 tant eu 99 % de bons moments ces dernières semaines mais nous
20 restions trop concentrés sur ce 1 % qui faisait tache. Je m'étais aussi
21 refermé sur beaucoup d'aspects, ne me confiant plus à elle. Comme
22 si l'amoureux avait passé le cap, mais pas l'ami. Je restais encore sur
23 les blessures des paroles de décembre et de septembre notamment.

24 Cette vision du sport qui commençait à s'opposer de plus en plus,
25 nos routes qui avaient finalement pris deux orientations diamétralement
26 opposées un an et demi plus tôt quand son besoin obsessionnel
27 de la compétition avait contribué à l'entraîner vers les abîmes et que
28 mon détachement m'avait permis de gagner une forme de liberté,
29 mais peut-être d'en perdre une autre aussi. Avais-je gagné, avais-je
30 perdu ? N'avais-je pas quitté une prison pour une autre ?

31 Je prends le temps de relire ce texte, « Passion », avec amertume
32 et mélancolie, avec un regard infiniment triste aussi car je ne m'y
33 reconnais plus, non je ne m'étais pourtant pas trompé de mot, mais

1 un séisme encore plus grand que ce qu'elle représentait pour moi
2 m'avait ébranlé et je m'étais détourné de ce chemin il y a quinze
3 mois et ce qui me faisait vivre et respirer hier en est venu à me faire
4 pleurer aujourd'hui. Cette passion brûlante m'avait amené aussi sa
5 part de haine, seul un choc émotionnel de cet ordre aurait sûrement
6 pu provoquer ce retournement dans mon esprit, le paradoxe de la vie
7 et son effet ricochet : le manager de Marion l'avait conduit à rejeter sa
8 passion, son histoire produisait le même effet sur moi.

9 Je suis à quelques jours d'être sans licence cycliste pour la
10 première fois depuis 23 ans. Je ne regarde plus ni les courses, ni
11 les actualités du cyclisme. L'envie d'entraîner des compétiteurs a
12 disparu. Même inscrit à quelques cyclosporives en 2021, l'idée de
13 mettre un dossard m'inspire parfois du dégoût. Les émotions que je
14 recherchais et que j'aimais me renvoient maintenant directement à la
15 souffrance et l'obsession de mon amie. Cette identification semblait
16 durement implantée après cette année passée à souffrir à ses côtés.

17 En cette fin d'année, je fais face à deux points sur lesquels je dois
18 donc me réinventer : ma passion et la relation avec Marion. De beaux
19 sujets de réflexion pour les semaines à venir. Une chose est sûre, la
20 vie m'a changé, j'ai changé, ni pour le meilleur, ni pour le pire, juste
21 en un être différent, plus rationnel et moins rêveur, plus conscient et
22 moins passionné, plus éclairé et moins obsessionnel, j'ai grandi mais
23 j'y ai aussi laissé mon âme d'enfant. C'est mon nouveau moi et je
24 l'accueille tel que je suis. Ma passion reste prégnante, mais semble
25 avoir pris une autre forme, ce besoin de compétition n'était finale-
26 ment qu'une croyance de plus que j'avais ancrée en moi et que la vie
27 avait fait tomber.

28 J'avais énormément travaillé sur mes croyances ces dernières
29 semaines, ne me rendant même pas compte que j'avais écrit deux
30 articles portant le même titre, à deux semaines d'intervalle.

D.P. DIX-HUIT – FACE À MES CROYANCES

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

*À la base, c'était le 13^e épisode de mes séries de coaching du
matin, cela allait-il me porter malheur...*

*Ainsi le 13 porterait-il malheur ? Encore une croyance... Plutôt
une superstition mais je ne suis pas superstitieux, ça porte malheur
(il paraît...)*

Ah les croyances...

*Certaines sont vraies, jusqu'à ce qu'on démontre l'inverse « La
terre est plate » était une croyance admise jusqu'à un certain Galilée
« Et pourtant, elle tourne », Et oui il paraît.*

*Nous sommes gouvernés par un grand lot de croyances mais qui
décide qu'une chose est vraie ? la science ? notre culture ? la norme
sociale ? nos expériences ? nous-mêmes ? Sûrement un peu tout à la
fois.*

Il y a deux familles essentielles qui gouvernent nos existences.

*Les croyances limitantes, faites de « je ne peux pas », « c'est
impossible », « c'est inconcevable », celles qui mènent à l'échec ou
à ne pas tenter, ce qui revient au même.*

« Celui qui ne tente pas ne se trompe qu'une fois », Lao Tseu

*Les croyances motrices, les « je peux », « je suis capable », celles
qui nous poussent à oser, à se mettre en action, ce qui est déjà une
victoire même dans l'échec où j'ai trouvé un chemin qui ne me mène
pas là où je peux aller.*

*« Il n'est en tout cas nulle chose qui ne s'arrange par la pratique
du non agir », Lao Tseu encore.*

1 Dans ces croyances limitantes, une première stratégie consiste à
2 ne pas dire « je crois que » mais plutôt « j'ai la croyance que », le
3 fait d'avoir plus que d'être implique une chose que je peux plus faci-
4 lement rendre si je l'ai acquise auparavant plutôt que si j'en fais une
5 identité.

6 « Les maux que j'ai ne sont pas les mots que je suis » (non, celle-ci
7 n'est pas de Lao Tseu).

8 Si une femme a la croyance que tous les hommes sont des préda-
9 teurs, alors elle verra chaque homme comme une menace et ne pourra
10 établir une relation de confiance et restera dans la peur en pensant
11 comme une proie, un cercle vicieux. Ne me taxe pas de misogynie,
12 l'inverse est vrai également, d'ailleurs j'avais aussi cette croyance
13 mais je l'ai désormais rendue à la vie.

14 Si j'ai la croyance que seule la perfection mène au bonheur, alors
15 en effet je me sentirai sûrement imparfait et je ne serai pas heureux.
16 « Qui place son sol au niveau de son plafond n'a plus d'espace pour
17 respirer »

18 Si j'ai la croyance que je n'ai pas de chance et que j'attire le
19 malheur, alors je crée les conditions pour attirer ce malheur. Car tout
20 « malheur » sera une confirmation, et tout « bonheur » ne sera sans
21 doute pas perçu comme tel...

22 Ma vision détermine ce que je crois vrai ou non.

23 Que je pense que je peux ou que je ne peux pas, dans les deux cas
24 j'ai raison. C'est simplement mon propre choix.

25 « Seuls ceux capables de laisser derrière eux tout ce à quoi ils ont
26 toujours cru peuvent espérer y échapper » W.S. Burroughs

27 L'envie et le besoin de me réinventer partaient de ces constats.

28
29
30 Et si tout devenait possible?
31
32
33

D.P .DIX-NEUF – À LA RENCONTRE DE MON MEILLEUR MOI

1 Il y a deux façons possibles de réaliser cet exercice.

2 La première, « le voyage en enfer », ou m'imaginer le jour de ma
3 mort à rencontrer mon moi idéal, de pouvoir me comparer à lui dans
4 ses réalisations, ses accomplissements... Quel pire sentiment que
5 celui de mourir plein de regrets? D'où le nom de l'exercice.

6 L'autre option se conjugue donc non au futur mais au présent,
7 il s'agit de m'imaginer aujourd'hui la rencontre avec ce meilleur
8 moi futur, l'imaginer avoir fait ce voyage dans le temps pour venir
9 me retrouver, pour venir me transmettre un message, pour venir me
10 transmettre ma mission.

11 Introduire un brin de fantastique au moment de clôturer cet
12 ouvrage, ça me plaît, comme l'idée de transformer mon futur en
13 conte de fées.

14 Ce vieil homme est souriant, serein, de ceux qui s'apprêtent à
15 mourir légèrement, l'esprit accompli, il a les traits d'un vieillard
16 mais il a mes yeux, je me reconnais dans leur prisme, maintenant que
17 je prends le temps de me regarder souvent dans le miroir. Il me dit
18 qu'il ne sera pas là longtemps, à peine un petit quart d'heure, qu'il a
19 un long voyage à faire, qu'il doit repartir dans sa montagne, clôturer
20 l'ouvrage de sa vie, y figurer le dernier chapitre, y apporter l'ultime
21 témoignage.

22 Il dit me reconnaître en lui un bon demi-siècle plus tôt. « Je suis
23 ce que tu rêvais de devenir quand tu étais parti à la recherche de
24 toi-même. »
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1 Je lui demande, un peu hésitant « mais comment as-tu réussi ce
2 que je ne croyais pas possible ? »

3 « J'ai arrêté de croire que c'était impossible et ainsi je l'ai rendu
4 possible, j'ai arrêté de croire que j'en étais incapable et ainsi je suis
5 devenu capable. J'ai arrêté d'avoir peur et j'ai pu voir toute l'étendue
6 qui s'offrait derrière elle : un champ de possibilités, le bonheur »

7 « Mais ça a l'air magnifique ce chemin que tu me décris ! comment
8 donc dois-je faire ? » en le regardant comme un disciple regarde un
9 sage.

10 « Tu es sur la bonne voie. Crois en toi, crois en ton potentiel,
11 crois en tes rêves. Fais ce qui est juste chaque jour, sois discipliné.
12 Choisis une mission, occupe-t'en comme d'une graine, chaque jour,
13 à l'arroser, à l'exposer au soleil, à retourner la terre. Au début tu
14 ne verras rien sortir, il faut le temps, sache attendre que l'arbre
15 grandisse, que les fruits mûrissent en savourant le processus chaque
16 jour comme si tu dégustais le plus doux des fruits. Le plaisir est dans
17 le chemin, pas dans la destination ».

18 Et le vieil homme prenait congé de moi, me laissant l'œil brillant
19 autant que songeur, mais le sourire malicieux d'un homme qui avait
20 entendu la confirmation de ce qu'il pensait secrètement...

21 Je restais là, les yeux fermés, les mâchoires relâchées, bras et
22 poitrine ouverts pour respirer à pleins poumons, je prenais le temps de
23 m'approprier l'expérience et chacun des mots que cet homme venait
24 de me tenir, que la version ultime de ma sagesse venait de m'apporter.
25 Quelques minutes face au miroir à me regarder, avec empathie, avec
26 bienveillance, à aller rechercher la détermination dans mes yeux, le
27 regard plein, je ne m'affronte plus, je ne me fuis plus, je m'accepte et
28 je prends même le temps de m'apprécier. Je m'imagine faire tomber
29 toutes ces barrières imaginaires que j'ai moi-même fixées, j'imagine
30 toutes ces peurs que j'ai moi-même érigées et je m'imagine les voir
31 tomber, laissant apparaître un espace immense, que je n'aurais
32 jamais imaginé avoir autour de moi, un univers de 360° aux horizons
33 infinis, ce monde serait mon nouveau terrain de jeu. J'ai juste l'envie

de me remettre à mon stylo et mon bloc-notes, à poser les mots sur
une feuille, à dessiner un nouveau projet, à me projeter dans une
nouvelle vision, à visionner une nouvelle mission.

Maintenant je n'ai plus à limiter mes défis mais à défier mes
limites, je connais mes compétences, je sais pleinement ce que je sais
et aime faire au quotidien, il reste à trouver le chemin, mieux il reste
à le créer ! Que la tête, le corps et le cœur agissent à l'unisson.

Je visualise bien mieux maintenant ce que je veux être, d'autant
plus qu'il ressemble à celui que je suis, il en a les actions, il en a les
émotions, il en a simplement la vie.

PROJETS ET VISION, OÙ EST MA MISSION ?

Ce pouvoir d'être extraordinaire, que j'ai décelé en moi, il reste à le transformer en véritable projet, et même en mission de vie, la réponse à l'idée des questions existentielles de base de l'homme, pourquoi suis-je ici ?

Je sais ce que j'aime faire et je sais pourquoi je suis doué, avantage formidable, les deux choses coïncident chez moi. N'est-ce pas fantastique d'être bon dans ce que j'aime, d'aimer ce en quoi je suis bon. J'avais eu ce bonheur, chance ou faculté, de trouver ma voie.

Mes « talents », ce monde en a-t-il besoin ? Oui, certainement. Les bons retours que j'avais en tant qu'éducateur sportif, que masseur et depuis quelque temps qu'auteur et coach mental ne sont-ils pas une preuve palpable que j'apporte quelque chose au monde.

Je fais donc ce que j'aime, ce dans quoi je suis bon, ce dont le monde a besoin et j'en gagne ma vie. J'avais trouvé mon « Ikigai », ma raison d'être.

J'ai en plus la chance de voyager régulièrement avec les différents stages cyclistes, de rencontrer beaucoup de monde et divers horizons, d'avoir beaucoup de temps pour pratiquer mon sport, d'être entouré de gens qui m'aiment. De prime abord, ça ressemble à la vie parfaite.

Pourtant, je me sens encore largement incomplet, pourquoi ? Je suis donc parti à la recherche de ce qui me manquait, de ce qui donnerait encore plus de sens à ma vie ?

La clé de voûte de toutes les possibilités reste néanmoins la lutte contre les TCA. Si je les relativise désormais bien plus, ne

m'empêchent-ils pas d'être pleinement moi-même et d'exploiter toutes mes envies et tout mon potentiel ?

Il me manque aussi un côté challengeant à mon activité, à faire la même chose depuis une dizaine d'années, à ne pas devoir assez affronter mes limites, à explorer mon inconfort. Il me faut trouver des défis parfois plus motivants, comme c'était le cas, de trop rares semaines sur la Haute Route par exemple, comme l'a été aussi la rédaction de ce livre.

Il me manque un peu ce côté aventurier, ce projet d'être ponctuellement nomade, un tiers ou la moitié de l'année, de vivre en van aménagé, de me laisser porter selon les périodes là où se passe la vie cycliste, en bord de mer au soleil l'hiver, en montagne l'été. Tout mon côté à contre-courant de la masse se retrouve là aussi. Travailler en partie à distance, développer des vidéos et programmes de formation physique ou mentale, développer un site internet de partage comme je travaillais dessus avec Zinedine depuis deux mois, un autre fil rouge du confinement. Je regorge de projets passionnants, et motivants. Développer l'écriture, qui se révèle depuis 18 mois et le début de mon évolution, être à la fois un don, un talent, un plaisir, un besoin et un apport aux autres qui était devenu tout aussi indéniable au fil des semaines.

Continuer mon activité à Paris, ouvrir un centre d'entraînement en montagne, pourquoi pas près du Ventoux ou bien faire de la Gironde un gîte de préparation, de ressourcement, un projet que nous avons en tête avec Marion.

Des différentes possibilités, deux bases essentielles se dégagent : le premier est le sport et sa pratique, que j'assume désormais sans la moindre culpabilité, c'est mon épice, mon identité, mon ADN et ce qui me permet d'être bien, pour moi et les autres. Le second est le partage et la transmission, aider un maximum de personnes au travers de ce que j'avais vécu et dépassé, partager par l'écriture me permettrait aussi de beaucoup toucher les gens, c'était déjà le cas par

1 mes textes et mes articles. La transmission, une mission au travers du
2 partage, voilà ce que je voulais faire de ma vie.

3 Et ce livre était une première étape.

4 Réaliser ce défi du livre, donner en plus un coup de pouce à Marion
5 pour le sien, me font aussi réaliser à quel point je suis capable d'un
6 investissement maximal pour un but, d'une prise de responsabilité
7 qui me faisait encore peur quelques mois plus tôt. Ces deux « bébés »,
8 l'un dont j'étais le père adoptif, l'autre duquel j'étais le géniteur, se
9 révélèrent être une véritable porte ouverte.

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

ET SI TOUT DEVENAIT POSSIBLE...

ALORS CELA SIGNIFIE AUSSI

QUE RIEN N'EST IMPOSSIBLE !

De l'idée d'être papa...

Deux semaines plus tôt, j'avais évoqué que « la cigogne avait
quitté son nid » sur les réseaux pour évoquer la livraison du livre
de Marion, Merryl et moi lui laissant imaginer que nous attendions
un bébé, oui toute la bienveillance du monde ne doit pas empêcher
parfois un soupçon de flouterie. Mais à propos de cigogne, si je
reprenais cette croyance sérieusement. Et si j'en faisais autre chose
que cet humour cynique que j'ai si souvent employé en guise de gilet
pare-balles ?

En cette période symbole de la Nativité, je plonge encore plus loin
dans mon introspection, je m'imagine dans la paternité. En réalité,
j'y ai songé dans ma première sortie cycliste post-confinement, le
dimanche 29 novembre, et j'ai développé la réflexion les quatre
semaines suivantes. Pourquoi ? Je crois qu'être sur le point de réaliser
ce défi qui me paraissait tellement impossible deux semaines plus tôt
m'avait permis d'éliminer le mot impossible de mon dictionnaire,
ou plutôt de lui donner un peu d'air et d'espace et Impossible était
devenu « *I'm possible* » !

Ma première pensée a curieusement été de me remémorer deux
de mes écrits. Le premier, « Six mois à vivre », le premier des textes
du « voyage en train », à l'aube d'un séjour en Ardèche où, pour la
première fois de ma vie, j'allais me poser réellement cette question
sur ma volonté de devenir père. Le second était mon premier réel

1 écrit sur ce questionnement où j'abordais les thèmes de la paternité,
2 de la bigorexie et du projet de vie ce lundi après-midi de mars, durant
3 le premier confinement.

4 Comme si j'avais besoin de m'imaginer la fin d'une première
5 vie, le début d'une seconde. Comme si nombre de mes justifications
6 présentes il y a neuf mois (tiens tiens, est-ce un hasard ?) étaient deve-
7 nues caduques, preuve de mon évolution, que l'impossible puisse
8 devenir improbable, l'improbable possible (et le possible une réalité,
9 comme cela avait été le cas avec ces livres).

10 Il faut parfois du temps pour faire face à soi-même et à ses
11 croyances, surtout les plus tenaces, les plus ancrées. Mais ce mois de
12 décembre où j'abats croyance sur croyance et où je réalise prouesse
13 après prouesse, j'en ai la force, le courage et même quelque part
14 l'envie.

15 Je suis face au fait accompli de voir à quel point la confiance et la
16 connaissance de soi jouent de façon essentielle, tant sur mon identité
17 que sur mes perspectives, et le développement de ces deux points
18 n'avaient pas été le fruit du hasard, mais d'une longue gestation,
19 comme la nature prend le temps de faire mûrir les fruits et de déve-
20 lopper les embryons. Ce 29 novembre, il s'en était écoulé du temps
21 depuis le dernier soir où, de nouveau, j'en étais venu à regretter d'être
22 né, ce soir tumultueux du 7 août, trois mois et trois semaines, exacte-
23 ment la durée de gestation d'un sanglier (merci Wikipédia !), comme
24 si paradoxalement j'avais planté la graine ce soir-là et qu'elle sortait
25 de terre ce matin, comme un sanglier sortirait du bois, bondissant sans
26 hésitation des fourrées, suscitant la surprise, exprimant la vigueur.

27 Jusqu'à encore très récemment, je n'avais finalement confiance
28 ni en mes qualités, ni en mes compétences, ni en mon identité, ni en
29 mes qualités de coach, au sens large, ni en mes qualités d'homme, ni
30 au fait que je pouvais apporter quelque chose aux autres ou même
31 en mes talents d'écriture, ou peut-être n'en avais-je pas encore pris
32 conscience...
33

1 Le temps et une prise de recul ont changé ma vision et mainte-
2 nant oui, j'ai conscience de mes qualités, je les ai listées, elles sont
3 grandes, puissantes, nombreuses, et j'ai trouvé cette confiance en moi
4 qui m'avait toujours fait défaut. J'ai appris à me connaître, ça m'a
5 demandé du temps, plus que la vie avait bien voulu m'en donner
6 peut-être, mais ce temps j'avais décidé de le prendre, et ça se révélait
7 être un bel investissement.

8 Cette confiance ainsi acquise m'a aidé à briser des croyances au
9 fil de mon chemin et j'ai envie de regarder ce que j'écrivais il y a
10 quelques mois d'un autre œil, celui d'un homme plus sûr de lui et
11 plus éclairé.

12 J'avais déjà fait face à la peur de la précarité, de l'infirmité, de la
13 mort, et ce avant ma « libération émotionnelle », des peurs qui après
14 tout, n'engagent que moi.

15 J'ai défié mes croyances également, comme celle de ne pas me
16 sentir capable, j'ai trouvé bien des domaines dans lesquels j'avais
17 talent et foi, comme celle d'être là pour rendre mes prochains moins
18 malheureux mais pas pour les rendre heureux ni l'être moi-même,
19 d'être là pour le pire mais pas pour le meilleur.

20 Car si je crois que l'amour ne veut pas de moi j'ai raison, si je viens
21 à croire l'inverse, j'aurai raison aussi. Ce en quoi je crois décide où
22 je place ma raison...

23 Alors, si j'avais renoncé à la plante de l'amour, il était finalement
24 encore plus normal d'avoir renoncé à ses fleurs, mais à l'aune du
25 chemin parcouru, j'avais développé de nouvelles croyances, des
26 croyances motrices et non plus limitantes, je crois maintenant que je
27 peux aimer et je m'aime aussi assez pour croire que je mérite d'être
28 aimé.

29 L'engagement, la responsabilité, pourquoi fuir ces valeurs quand
30 bien même je les ai toujours embrassées à pleine bouche, là où j'avais
31 le choix de les repousser ?

32 Alors je me lance dans ma montagne introspective, celle d'être
33 fertile au-delà de mon imagination.

1 Et si dans neuf mois je devenais papa ? Un exercice difficile car je
2 fais certainement face à ma croyance la plus fortement ancrée, mais
3 je me laisse bercer par le jeu, je ferme les yeux, je respire profondé-
4 ment et je m'imagine là, un nouveau-né dans les bras à pouponner,
5 mon enfant. Le pouvoir de l'imagerie, qui me permet cette vision,
6 une sensation abstraite et difficile à appréhender car je n'ai jamais
7 porté un enfant, dans mes bras s'entend... Illiana n'a jamais été
8 enceinte ! Pour l'exercice et la communication, je prends une photo
9 avec une poupée dans les bras, une découverte pour moi, plaisante
10 au demeurant, un moment de douceur, dans lequel je me sens bien et
11 confortable.

12 J'avais fermé la porte à double tour et jeté la clé. Il m'avait fallu
13 34 ans pour ne serait-ce que me poser la question, dans ce voyage en
14 train de novembre 2019, quelques jours après que mes sentiments
15 pour Marion m'aient sauté au visage.

16 J'avais refermé la porte dans ce premier confinement, comme
17 celle de l'amour, je me trouvais déjà face à un mur, j'y avais ajouté
18 une porte, ça faisait beaucoup pour m'empêcher de passer, même
19 pour un sanglier furieux lancé à pleine vitesse, d'ailleurs me lancer à
20 pleine vitesse contre un mur ne m'avait pas vraiment réussi cet été !

21 Je n'avais en réalité pas encore pleinement accepté la simple
22 notion de vivre, j'avais dorénavant cessé d'y opposer de la résistance,
23 acceptant pleinement mon existence, je ne pouvais contrôler le fait
24 d'être venu sur Terre ; de là, plutôt que me plaindre et faire de ma vie
25 un enfer, j'avais décidé de devenir heureux et de faire de mon mieux,
26 j'avais arrêté d'en vouloir à mes parents de m'avoir mis au monde
27 et j'étais heureux d'être en vie, heureux d'avoir une bonne étoile
28 au-dessus de la tête avec les accidents au travers desquels j'étais
29 passé sans dommage, en pleine santé, j'ai construit ma mission, et de
30 ce fait j'ai trouvé ma place, celle que je recherchais ce 8 août, perdu
31 dans les montagnes auvergnates en pleine nuit autant que je l'étais
32 simplement dans ma vie.
33

1 Qu'est ce qui me donne maintenant l'envie de rouvrir cette porte ?
2 Nous sommes le 29 novembre, nous finalisons la première version
3 du livre de Marion, preuve tangible d'un engagement à long terme.
4 Je suis sur le point de l'envoyer à l'éditeur, comme si j'avais planté
5 une graine dont Marion pourra récolter les fruits dans quelques mois.
6 J'avais aussi été capable de garder un engagement maximum malgré
7 ma tristesse, malgré ma colère. Je m'étais prouvé que j'en étais
8 capable, ce que j'ignorais, ce qui m'effrayait... Comme si écrire ces
9 livres, c'était être père adoptif de celui de Marion, père créateur du
10 mien, c'était donner la vie.
11

12 « Une vie qui avait pour moi été longtemps ce fardeau à porter,
13 Quand aujourd'hui je vois « l'en-vie » comme un cadeau apporté »,
14 à ouvrir chaque jour, et ça change tout. J'avais appris à être heureux,
15 à être moi-même, d'abord à m'accepter, ensuite à m'apprécier. Et
16 forcément ça changeait ma vision, de moi-même comme de la vie.
17 Elle était comme une rose, j'avais saisi la tige et ses épines à pleines
18 mains et à plein cœur, je savourais maintenant sa fleur, sa douceur et
19 ses saveurs.
20

21 Comme si avant j'avais peur et honte de qui j'étais, je pensais
22 que je ne pourrais pas être à la hauteur d'une telle mission que celle
23 de donner et de faire grandir la vie ; pourtant à chaque fois que ça
24 avait réellement compté, j'avais toujours répondu présent, j'avais
25 toujours été à la hauteur de chaque grande mission, je m'étais trans-
26 cendé dans chaque épreuve et l'écriture de ce livre est d'ailleurs une
27 nouvelle preuve que j'apporte à ma plaidoirie d'homme nouveau,
28 d'homme libre, d'homme heureux, d'homme éveillé, d'homme tout
29 simplement.

30 Et si j'avais dû devoir accueillir un enfant dans ma vie, par la
31 force des choses, aurais-je fui ? Me serais-je comporté en lâche ? Sans
32 doute que non. Je ne peux être sûr mais je sais aujourd'hui, dans cette
33 identité affirmée d'homme, que je ne fuirais pas.

1 J'écoutais aussi mes amis et « grands frères » me conter combien
2 être père les avait rendus meilleurs, je les entendais en parler avec
3 plénitude, je voyais leurs visages s'irradier de joie, ils avaient l'air
4 plus grands et libres qu'avant, malgré cette responsabilité.

5 Ça reste difficile d'imaginer cet inconnu, mais je sais que je
6 pourrais être à la hauteur, du moins que je ferais de mon mieux, que
7 je saurais m'adapter, que je sois créateur ou que je sois père adoptif.
8 En cette fin d'année je me prouve tellement à moi-même la réalité de
9 cette équation du miracle, qu'une foi inébranlable et que des efforts
10 incroyables donnent toujours un résultat au-delà des attentes, j'ima-
11 gine que cette équation passée à l'exponentielle de l'amour, me trans-
12 formerait encore au-delà de ce que je peux imaginer aujourd'hui,
13 que je pourrais être un homme encore meilleur dans toutes ses
14 composantes.

15 J'accepte aussi simplement en cet instant que mon parcours, était
16 de n'être prêt à faire face à cette question que maintenant, comme
17 j'avais toujours, et en chaque instant, donné le meilleur de ce que je
18 pouvais avec les moyens que j'avais. J'avais souvent tendu une main
19 ferme et bienveillante tant bien même mon cœur était blessé et mon
20 âme malade.

21 La vie a pris son temps avec moi, j'ai pris mon temps avec elle,
22 mais mon esprit est enfin prêt à être en paix avec moi et cette idée.
23 Finalement il m'avait fallu un peu moins de cinq mois depuis ce mardi
24 de fin juillet. Ce n'est pas un projet de vie défini, c'est simplement
25 devenu une porte ouverte et non plus une croyance limitante. Ne pas
26 rejeter ni l'amour, ni rien d'autre si la vie venait à me présenter celle
27 qui m'est destinée, qu'elle me l'apporte ou non d'ailleurs, garder mon
28 cœur ouvert, être pleinement responsable de mes choix et au-delà
29 même, de tout ce qui me concerne.

30 Après tout, aujourd'hui, peu importe. Seul, à deux ou à plus, à
31 Paris, à la montagne ou au soleil, posé ou nomade, je sais que je serai
32 heureux dans tous les cas, car être heureux dépend de moi seul, de
33 mon attitude, de mes pensées, de mes actions, de l'harmonie entre

1 mon cœur et mon esprit, être heureux, il faut y croire pour le voir et
2 qu'on m'appelle ou non « papa » un jour, je ferai de ma vie la plus
3 belle des aventures.

4 « N'excluons rien », une devise qui a du sens depuis quelque
5 temps.

6 En brisant ce dernier tabou, j'apporte la dernière touche à ma route
7 2020, en ce 31 décembre, tout juste 600 jours se sont écoulés depuis
8 le 11 mai 2019, si j'avais progressé chaque jour de 1 %, mon poten-
9 tiel était près de 400 fois meilleur qu'en ce jour noir. C'est abstrait
10 comme un nombre sans unité mais je crois à la puissance de mon
11 évolution et c'est là l'essentiel.

12 Me venait alors à l'esprit cette phrase de Mohamed Ali « Si tu as
13 la même vision à 50 ans qu'à vingt ans, alors tu as perdu trente ans
14 de ta vie ». Et si je n'avais pas exploité les 34 premières années à leur
15 juste richesse, je me retournais vers cette année pleine le cœur léger,
16 vers le passé aussi, sans lui je n'en serai pas là, et je n'étais plus à y
17 opposer de résistance, je n'avais plus de regrets, de « si j'avais... ». Il
18 ne restait que des expériences, des leçons qui avaient fait mon éduca-
19 tion et qui avaient fait de moi un homme.

20 Et si aujourd'hui je devais tendre la main et aller dire un mot à
21 celui que j'étais ce jour-là, si je pouvais remonter le temps à ce jour
22 de mai 2019 comme ce moi du futur est venu me voir aujourd'hui
23 dans l'exercice précédent, ce serait simplement :

24 « Bats-toi, la vie est dure mais elle est belle. Tu vas réussir. »

25 Toutes mes épreuves avaient pris leur sens, et je ne regrette
26 aujourd'hui aucune page de ma vie, la remerciant même de toute
27 cette souffrance qu'elle a mise sur ma route car je sais que de toutes
28 les pierres, de tous les obstacles, je ferai maintenant des ponts sur
29 mon chemin.

30 *Carpe punctum*, profiter ou plutôt tirer profit de chaque moment.

31 Chaque jour est une opportunité, chaque instant est une chance.

ME RÉINVENTER

À l'aube de 2021, il reste deux sujets pour lesquels j'ai encore besoin de me trouver, ma passion et la relation avec Marion, quatre semaines à remettre en question ces deux aspects.

Le 5 janvier, elle avait reçu sa peine, deux ans d'interdiction, une sanction juste à mes yeux. Elle payait son erreur mais son chemin était pleinement pris en compte. Elle allait pouvoir reprendre en juillet.

Si tu penses qu'elle méritait moins, je te dirais que c'eut été injuste vis-à-vis de ses adversaires tout autant que contreproductif pour elle car il restait des plaies à guérir. Elle devait quelque part rembourser la dette qu'elle avait contractée auprès du peloton féminin. Mais comme je lui dis également à cette occasion « Une fois que tu auras payé, tu ne devras plus rien à personne. La vraie justice est celle où on ne paye qu'une fois pour sa faute. La seule à qui tu dois demander pardon, c'est à toi-même. »

Si tu penses qu'elle méritait davantage, je te répondrai que Marcus Thuram venait d'écoper de seulement un mois de suspension pour avoir craché au visage d'un adversaire, ce qui à mes yeux, n'était, au niveau du fair-play et du respect de l'autre, pas moins grave que ce qu'avait fait Marion ! Qui avait-elle d'ailleurs offensé et blessé hormis elle-même ? Au passage, pas de méprise, je ne te dis pas que Marion méritait un mois de suspension, loin de là, mais que la peine du footballeur « lama » semble anecdotique à l'égard de la gravité du geste.

Si tu penses qu'elle méritait d'être suspendue à vie, ou que tout sportif s'étant dopé méritait de l'être, ce que, mea culpa, je pensais

il y a quelques années, je répondrai que chaque parcours de vie est émaillé d'erreurs, de fautes même, mais que chaque jour, la vie nous offre l'occasion de les réparer et de devenir meilleurs justement en les surmontant, en faisant de notre souffrance une expérience positive et bénéfique pour la société, c'est ce que j'ai su faire de mon trajet.

La tâche et le tableau.

La vie est quelque part comme une peinture et chacun pourra la regarder à sa façon. Il y aura toujours cette tâche dans le tableau, comme j'aurai toujours cette cicatrice à l'avant-bras. Toi qui es sur le point de finir ce livre, est-ce ce coup de lame que tu retiendras de moi ? Verras-tu ce que j'en ai fait autour ? Pointeras-tu du doigt mes moments de faiblesse ou verras-tu l'homme dans son ensemble ? Te fixeras-tu sur ce point noir ou prendras-tu du recul sur la globalité de mon être et de mes actions ?

La liberté est tienne de choisir comment tu me regardes, comment tu regardes le monde.

À ceux qui disent que l'homme ne change pas ?

1
2
3
4
5 **D.P. VINGT – DE L'ART DU CHANGEMENT**
6
7
8

9 *J'ai lu récemment ce passage, je ne me rappelle plus exacte-*
10 *ment des termes mais cela donnait à peu près ça « Ne laisse pas une*
11 *seconde chance, les gens ne changent pas ». C'est là bien plus qu'une*
12 *vision pessimiste, c'est une vision fixe, une vision de non-croissance.*
13 *Car oui le changement part d'une vision, et le changement il faut y*
14 *croire pour le voir !*

15 *Car celui qui s'imagine que les autres ne changent pas, comment*
16 *peut-il croire à son propre changement ? Peut-être ne s'en sent-il pas*
17 *capable ? D'où vient cette croyance ?*

18 *Car pour qu'un changement soit possible, il faut sortir d'un état*
19 *d'esprit fixe. Il faut remettre en question beaucoup de points que l'on*
20 *pensait acquis. Il faut remettre en question jusqu'à sa propre identité,*
21 *qui suis-je ? quelles sont mes valeurs ? où suis-je ? où je veux aller ?*
22 *quels sont les efforts à faire ? quel est le prix à payer ? en suis-je*
23 *capable ? en ai-je l'envie ? en ai-je la volonté ?*

24 *Le changement c'est être capable de mettre des points d'interro-*
25 *gation sur ses points d'exclamation, et inversement.*

26 *C'est mettre un brin de doute sur ses certitudes, tout comme*
27 *enlever de la certitude sur ses doutes, sur cette croyance qui dit « de*
28 *toute façon je ne suis pas capable, de toute façon je ne changerai*
29 *pas ».*

30 *Alors oui, partir de ce que l'on est pour prendre la route vers ce*
31 *que l'on veut devenir, cela fait peur, celle effraie, il faut du temps*
32 *et il faut des efforts, c'est la définition de la distance : Distance (le*
33

1 *chemin) = temps (tenir les efforts dans la durée) x vitesse (l'intensité*
2 *de mes efforts).*

3 *Le temps est le paramètre essentiel, on va plus loin en faisant*
4 *10 heures à 25 km/h que 5 heures à 40 km/h, il ne faut pas confondre*
5 *vitesse et précipitation. Le changement n'est pas un sprint, c'est l'en-*
6 *durance, c'est de l'Ultra, surtout si l'on veut aller loin.*

7 *Ce temps, je dois choisir de m'en donner pour changer, je dois en*
8 *donner à l'autre pour qu'il puisse changer aussi.*

9 *C'est s'aimer soi, c'est aimer celui qu'on veut accompagner*
10 *dans le changement. C'est le même processus, c'est la même valeur,*
11 *l'amour. J'apprends à m'aimer, à me parler positivement, à agir dans*
12 *le courant de mes valeurs et de mes objectifs. J'apprends à aimer*
13 *l'autre, par mes paroles, par mes actions, en le réconfortant, en l'en-*
14 *courageant, en le félicitant, en l'écoutant, en lui donnant du temps...*

15 *Le possible est ce qui peut être fait, l'impossible est ce qui demande*
16 *un peu plus de temps. Créer c'est changer !*

17 *Qu'y a-t-il de plus beau ? de plus fort ? Entre quelqu'un qui réalise*
18 *quelque chose pour laquelle il était « prêt » ou de réaliser quelque*
19 *chose quand tu repars de l'enfer, quand tu brises tes croyances. Dans*
20 *quel cas t'es-tu élevé le plus ?*

21 *Prenons un exemple cycliste. Est-ce plus beau d'arriver à la*
22 *Cime de la Bonette, le passage routier le plus haut d'Europe, à 2802*
23 *mètres, en partant du col de la Bonette, 87 mètres plus bas ou en*
24 *partant de Nice, au niveau de la mer ?*

25 *Dans les deux cas, tu arrives au même endroit, mais l'effort n'est*
26 *pas le même.*

27 *Le 2^e nécessite plus d'effort, il est un accomplissement plus*
28 *important, ce qui le rend plus beau, plus valorisant...*

29 *« Tout voyage commence par un pas ». Lao Tseu. Le changement*
30 *est un voyage.*

31 *Pose ton pied devant toi et avance, tu sais marcher sur le chemin*
32 *de la vie.*
33

1 Si aujourd'hui je me retrouvais face à un sportif dopé qui m'aurait
2 « volé » une place, un titre, des émotions ? Bien sûr qu'il y aurait un
3 temps de colère, comme je l'ai d'ailleurs eu avec Marion en appre-
4 nant son contrôle. Quelques minutes ? Et après ? Me laisser aller à
5 une colère qui va me faire mal plutôt qu'avancer ? Je crois que j'irais
6 simplement voir cet athlète, cet être humain qui a fauté, lui dire que je
7 le pardonne et que je suis ouvert au dialogue. Quelqu'un qui a besoin
8 d'agir ainsi est quelqu'un qui n'est pas en paix avec lui-même, qui ne
9 s'accepte pas à son niveau et avec ses faiblesses, qui veut se prouver
10 ou prouver aux autres, c'est cette personne qui aura besoin d'être
11 aidée, pas moi. Comme c'est mon amie qui avait eu besoin d'aide,
12 bien plus que ses adversaires, d'autant qu'elle n'avait rien gagné en
13 performances et au final volé personne, un moindre mal.

14 Je répondrais aussi que je suis fier de l'avoir accompagnée dans
15 ce parcours difficile, heureux de sa repentance et que « Petit Oiseau »
16 avait maintenant des ailes bien plus vigoureuses et pouvait voler de
17 lui-même. Critique-moi et tu trouveras face à toi un homme droit et
18 fier, à la répartie mesurée mais choyée s'il le faut, les mots sont une
19 arme et je sais tirer. Je ne baisserai jamais les yeux. Je ne me cacherai
20 pas. Je sais aussi que la critique sera une source de motivation formi-
21 dable, une forme de dopage naturel en fait. Je sais ce que j'ai fait, je
22 sais pourquoi je l'ai fait, et si je devais le refaire, je le referai dix fois
23 malgré toute la souffrance rencontrée.

24 « Préoccupe-toi plus de ta conscience que de ta réputation. La
25 conscience est ce que tu es, la réputation est ce que les autres pensent
26 de toi et c'est leur problème » Charlie Chaplin. J'avais la conscience
27 pour moi, celle d'être en paix avec moi-même, celle d'avoir fait les
28 choix les plus justes.

29 Je te dirais aussi que je t'aurais souhaité d'être à ma place.
30 Accompagner Marion durant ces 16 derniers mois a été terriblement
31 éprouvant mais j'en retiens d'abord l'aventure humaine magnifique
32 que nous avons passée ensemble, j'en retiens aussi l'homme fort que
33 je suis devenu, l'homme qui a vaincu tant de doutes et de croyances

pour être à la hauteur. Juste une tranche de vie extraordinaire, comme
promettait de l'être le week-end du 15 janvier.

Marion vient me rejoindre ce vendredi en Gironde pour quelques
jours qui doivent nous permettre de clôturer symboliquement
ensemble nos deux livres à Pau le lundi 18 janvier, où sa suspension
avait commencé 18 mois plus tôt. Une promesse qu'elle m'avait faite
de passer quelques jours ensemble après sa sentence, un week-end
que j'attendais depuis le 27 août 2019, quelques semaines avant
même que j'aie connaissance de son affaire de dopage. L'idée à
l'époque était d'affronter ses peurs et ses limites car il était question
que je l'entraîne pour la saison 2020. Nous étions partis au Ventoux à
la place, il n'était pas encore question de casser des blocages mais de
retrouver du courage auprès de sa famille de cœur, de son grand frère
et de ses grandes sœurs.

Je lui avais demandé qu'elle me laisse six mois avant son retour
à la compétition pour faire le point, tout remettre sur la table. Le
moment était venu.

Le vendredi 15 janvier, nous allions d'abord rencontrer Christophe
Bassons pour parler de projets de prévention communs, pour Marion
son expérience de repentir, le partage de ce qui l'avait menée à l'ir-
réparable, pour moi le partage de mon expérience d'accompagnant.
Son livre pourrait aussi être un témoignage précieux, sa descente
aux enfers avait failli la mener à la mort comme certains champions
déchus avaient sombré et n'étaient plus là pour témoigner. Comme
disait Christophe, la lutte contre le dopage avait fait plus de morts
que le dopage en lui-même, Marion avait failli y rester aussi et elle
pouvait apporter son vécu pour faire évoluer tant la prévention que
l'accompagnement et son livre allait servir en ce sens avec le récit de
son vécu et des propositions aux instances.

À peine rentrés, nous nous installons au coin du feu pour échanger
profondément. J'avais décidé de prendre un risque et d'être un vrai
leader pour redynamiser notre relation, elle méritait autre chose que

1 de s'éteindre à petit feu avec autant de moments inoubliables. Les
2 dernières semaines, j'avais revu les choses sous un autre angle, fait
3 aussi le parallèle entre le sport et ma relation avec Marion. Le sport
4 sans compétition ressemblait à ma relation avec elle sans la passion.
5 Ne pas voir ce qui allait manquer mais tout ce que, au contraire, cela
6 pouvait permettre.

7 J'avais tout posé sur feuille et préparé un « post-it » de vingt pages
8 qui allait permettre d'échanger intensément durant ces quatre jours.
9 Le premier soir sur notre parcours commun, ses bons et moins bons
10 moments, les émotions et leurs intensités. Beaucoup de larmes jail-
11 lissent de nos deux paires d'yeux, des pleurs que je n'ai ni la capacité
12 ni l'envie de réprimer.

13 Le lendemain, elle écrit deux lettres, à son bourreau et à ses adver-
14 saires, partie finale de son livre, des mots pleins de compassion et
15 d'humilité. L'émotion me monte aux yeux en les lisant et j'ai besoin
16 de la prendre dans mes bras. Je croyais en elle mais j'étais stupéfait
17 de son évolution qui dépassait mes plus grands espoirs.

18 Je me rendais aussi compte qu'une des dates les plus fortes avait
19 été ce 5 janvier. Sa sanction de deux ans, son attitude depuis, cela
20 signifiait simplement qu'elle était sauvée. L'accomplissement d'un
21 chemin parsemé de ronces et d'embûches, le bout du tunnel tout
22 simplement avec une victoire tellement plus grande et précieuse que
23 n'importe quel titre sportif.

24 Marion m'avait permis de prendre conscience et confiance en
25 mes qualités de coach, d'accompagnant et une nouvelle route allait
26 démarrer avec elle sur ce point. C'est ce que je lui proposais le
27 deuxième soir. Elle était face à la peur du regard des autres pour son
28 retour à la compétition.

29 Un regard de jugement, dur, que j'avais porté sur moi, que j'avais
30 porté certainement porté sur les autres par le passé.

D.P. VINGT ET UN – NE JUGE PAS

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
*Pour elle comme pour moi, qui ai pris dans ce livre le risque de
parler de ma vie, de mes blessures les plus intimes, de mon vécu, de
mes chutes, de mes espoirs. Si tu souhaites me dire, lui dire ou dire à
n'importe lequel de ton prochain « Tu devrais avoir honte ».*

13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
*Je te répondrais ceci: « Merci de ce cadeau que tu souhaites
m'offrir. J'ai un miroir dans lequel je vois aujourd'hui de la droiture
et de la fierté, des cicatrices qui m'ont rendu plus fort, qui m'ont
rendu un homme meilleur.*

24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
*Si tu m'offres un cadeau que je n'accepte pas, il est à toi, il
t'appartient. Va avec ta honte, elle est tienne. Elle l'était avant et
elle l'est toujours. J'espère, pour ton bien, que tu passeras par des
épreuves intenses et douloureuses, non car je te veux du mal, mais
que je ne veux que le bien pour toi. Je sais que la souffrance m'a
appris la compassion et la bienveillance, à mon égard et à celui des
autres.*

*Va face à ton miroir avec humilité, dépose cette haine que tu me
portes ou que tu portes à mon amie au pied de celui-ci.*

*Regarde-toi, pense à tes erreurs, sois un juge juste face à
toi-même, pardonne-toi tout en pensant comment peuvent servir tes
fautes pour toi, pour les autres. Pardonne aussi celui qui a fauté et tu
seras toi-même plus libre. Si tu reviens avec de la compassion, je la
prendrai et on la partagera ensemble. »*

*Je ne connais personne qui soit fort en ayant eu un passé facile,
comme je ne connais aucun champion qui n'ait triomphé sans
s'entraîner dur.*

1 *L'entraînement est au sport ce que les épreuves sont à la vie, un*
2 *passage douloureux nécessaire à l'accomplissement et au bonheur.*

3 *À Marion,*

4 *« Tes épreuves ont été un entraînement pour faire de la petite file*
5 *une femme, une guerrière plus indestructible que jamais. Aucun mot,*
6 *aucun regard, aucune critique ne sauront être plus forts que ce que*
7 *tu as déjà vécu et vaincu. Tu as su faire force de tes faiblesses, tu as*
8 *su triompher de tes ténèbres, c'est ta plus belle victoire. D'autres*
9 *t'attendent. Je crois en toi. »*

10
11
12
13 Plus encore que la joie des deux ans qu'elle venait de gagner, je
14 retrouve son état d'esprit d'antan avec la notion de plaisir et de défi, de
15 vouloir s'amuser et prendre son temps. De mon côté, cela fait main-
16 tenant plus d'un mois que je m'éclate avec le groupe des « poussins
17 flingueurs », surnom de mon groupe d'entraînement girondin dans
18 lequel je me sens pleinement intégré au milieu de jeunes juniors et de
19 coureurs expérimentés et de Cyril, mon ami d'enfance, que les deux
20 confinements m'ont pleinement permis de retrouver. Un groupe de
21 guerriers avec lesquels nous allons rouler ce samedi, ils connaissent
22 l'histoire de Marion, beaucoup ont été touchés de mes récits quand je
23 leur ai parlé de l'aventure de l'écriture de nos livres respectifs.

24 Ma sensibilité vis-à-vis de ma passion jouait vraiment aux
25 montagnes russes. Le plaisir de la pratique reste, en tout cas, lui
26 intact, presque même décuplé maintenant qu'il s'est délesté de toute
27 forme de pression, que l'écorce amère en a été ôtée. J'aime le plaisir
28 de cette douleur d'entraînements intenses exigeants, j'aime ce plaisir
29 de terminer avec cette sensation d'accomplissement. Ce goût de l'ef-
30 fort, il est dans mon ADN, il est le sport plaisir, quelque chose qu'on
31 aime vivre et ressentir, bien au-delà du loisir, donner le meilleur de
32 soi, partager avec d'autres et pas lutter à proprement parler contre
33 eux. Je me cherche encore vraiment sur ce point, avec une vie qui

1 m'a tellement amené sur ce questionnement. La compétition peut-
2 elle encore pour moi rimer avec plaisir? Quel sens je donne à cette
3 passion?

4 Je sais que la volonté de progression est toujours en moi, je pense
5 avoir appris à me satisfaire du très bien et à ne plus chercher l'impos-
6 sible, ce 10/10 d'un jour, quasiment inatteignable mais un 8 ou 9 au
7 quotidien, d'un 10 qui soit chaque jour un peu plus élevé, disons d'un
8 1 %, pour me rapprocher de l'homme que je souhaite être, et dans
9 toutes les dimensions. Le progrès, mais la perfection.

10
11 Il me reste aussi cette réflexion tenace, tant que je n'aurai pas eu
12 la sensation d'avoir exploité à 100 % mon potentiel, je serai sûrement
13 toujours prisonnier de moi-même. Le vélo et le sport sont la base d'un
14 équilibre précaire à conserver. Il reste aussi dans mon esprit de grands
15 objectifs compétitifs, les championnats Masters, route et piste, des
16 cyclosporives, une ou deux courses UCI piste, des épreuves d'ultra
17 endurance et un Ironman sont aussi de plus en plus présentes dans
18 mon esprit. De la variété, du dépassement de moi, toujours.

19
20 La recherche d'un « moi sportif idéal », complexe, qui se nourrit
21 encore de la compétition, même si elle est désormais un chemin
22 et non plus une destination. Mais en dehors de cette recherche de
23 résultat brut, l'essentiel est ailleurs, un bien-être, la vraie victoire est
24 celle sur mes complexes, être bien dans mon corps, être bien dans ma
25 tête, les deux passent par la maîtrise de cette alimentation, le dernier
26 écueil pour me sentir plein, la dernière tentation à ne pas avoir été
27 vaincue, la clé de mon système et de mon bonheur sûrement...

28
29 Je ressens un mélange de sentiments, je suis heureux de m'être
30 libéré de son besoin, mais j'ai envie de retrouver aussi cette envie.
31 J'espère qu'elle reviendra, un jour, comme j'espère que se recons-
32 truirra cette complicité avec Marion, celle qu'on avait bâtie avant
33 2019, qu'on retrouve le meilleur de ce qu'on avait vécu et partagé.

1 J'avais bien réfléchi sur le rôle que je souhaitais auprès d'elle.
2 Deux mois s'étaient écoulés depuis qu'elle m'avait évincé de ma
3 place d'entraîneur. Je m'étais montré hésitant par rapport à ce rôle
4 mais cette période m'avait fait prendre conscience que je voulais
5 l'accompagner aussi sur le plan sportif. Le dimanche soir et pour
6 la première fois de ma vie, je suis actif dans ma démarche d'entraî-
7 neur en proposant mon projet à Marion, elle me voit plus leader et
8 déterminé que jamais, plus offensif et percutant que jamais dans mes
9 paroles et mon attitude, j'avais décidé de prendre ce risque tout au
10 long de ces trois jours. Je ne suis plus cet homme hésitant et incertain
11 de ses capacités. Je sais où l'on peut avancer ensemble. Mon intui-
12 tion, je la suis à plein. J'ai été présent pour la tirer des profondeurs
13 et la ramener à flot mais maintenant de cette surface, j'ai envie de la
14 pousser vers le haut à l'assaut des sommets. Mentalement prêt à ce
15 qu'elle me claque la porte au nez, je me disais aussi « Si elle reste,
16 si elle encaisse mes propos, le meilleur est vraiment à venir ». Et
17 elle allait rester. J'avais toujours cru en elle, même dans les heures
18 les plus sombres, même quand elle me mentait. Le 25 septembre,
19 répondant à sa question « Crois-tu que je puisse encore être cham-
20 pionne de France après ça ? ». Je lui avais écrit « C'est parce que tu
21 vis cela que je le crois maintenant possible. C'est par cette épreuve
22 que tu vas devenir une femme et une sportive meilleure et que tout
23 sera possible ».

24 Ce tableau que j'ai décrit quelques pages plus tôt, j'ai envie de
25 l'aider à le peindre. J'avais été là pour le pire, j'ai envie maintenant
26 d'être là pour le meilleur.

27 Six pages de mon dossier constituent la partie entraînement, j'ai
28 préparé mon affaire. cinq ans que je la connais, 3 puis 14 mois à
29 l'entraîner, à prendre des notes et des repères, je suis maintenant
30 convaincu que, même si je ne suis pas le meilleur entraîneur au niveau
31 de mon expérience et de mes compétences, je sais que je peux être le
32 meilleur pour elle par mon écoute, ma connaissance du sujet et mon
33 investissement. Je m'en sens capable et j'ai la conviction absolue en

1 moi que je suis l'homme de la situation. De longue date, je lui avais
2 demandé de me laisser six mois pour la préparer avant sa reprise,
3 peu importe ce qu'elle aurait pu faire avant. Elle n'avait pas tenu sa
4 promesse de laisser cette durée à l'homme au mois de juillet, tien-
5 drait-elle celle faite au coach ? Je lui laisse jusqu'au lendemain soir
6 pour se décider.

7 Un lundi 18 janvier qui rime avec plusieurs défis, celui d'un jeûne
8 hydrique de 36 heures que nous allons vivre ensemble, un challenge
9 plus facile à réaliser côte à côte, une preuve de notre engagement et
10 de la force de notre équipe. Un bain froid aussi pour ma part où je me
11 baigne dans l'eau de la piscine extérieure qui doit être aux alentours
12 de 8 ou 10 degrés, dans la lignée de ce que j'ai entrepris il y a près de
13 deux mois. Les vertus du froid seront encore une belle piste d'explora-
14 tion à l'avenir.

15 Nous partons ensuite à Pau, une journée ensoleillée face aux
16 Pyrénées enneigées. Des derniers échanges intenses à pleurer mon
17 bonheur qu'elle soit là, heureuse, souriante, ce pour quoi je me suis
18 battu depuis près d'un an et demi. Elle me dit « c'est loin d'être fini,
19 tu vas être mon entraîneur maintenant et je compte sur toi ». Heureux.
20 Un livre se ferme oui, mais un autre s'ouvre et il s'annonce plus
21 beau encore, je suis conscient du pain que j'ai sur la planche pour
22 mettre progressivement en place le chemin qu'elle n'avait pas réussi
23 jusque-là, peu importe le résultat, pourvu qu'il y ait du bonheur et pas
24 de regrets, c'était tout le thème d'un texte écrit pendant le premier
25 confinement, comme pour un appel à ce qu'elle prenne ma main, non
26 plus pour le pire, mais pour le meilleur.

27
28 **Texte « VIENS », voir page 426**
29

30 Les plus belles pages de notre duo restent encore à écrire, tant
31 humainement que sportivement, et ça nous en sommes tous les deux
32 convaincus. Je sais aussi que c'est pour moi une porte ouverte à
33 revivre pleinement ma passion car cette aventure partagée sera une

1 source intarissable de motivation. Nous aurons chacun nos objectifs
2 sportifs mais s'entraîner et avancer ensemble nous rendra chacun
3 meilleur. Cette envie d'arriver à 100 % de mon « potentiel perfor-
4 mance », il est nécessaire pour me permettre d'être bien, d'être en
5 accord avec moi-même. C'est aussi le chemin de tous les possibles.
6 Il me reste cette âme d'enfant, cette fraîcheur d'esprit de celui qui a
7 un rêve et a envie de le vivre. Peu importe le résultat brut, l'accom-
8 plissement et la plénitude suffiront à mon bonheur. « Vise la lune, tu
9 termineras dans les étoiles ».

10 Ces étoiles qui scintillent dans mes yeux à ses côtés, nous
11 rentrons de Pau « vent dans le dos » et retrouvons enfin une grande
12 complicité, pas celle d'antan, mais une relation bien plus forte,
13 avec des échanges bien plus profonds, avec en moi l'espoir qu'elle
14 retrouve pleinement sa place d'amie d'ici peu. Elle avait souffert
15 mais le partage, passé, présent et futur, lui donne maintenant bien
16 plus de force. Elle aussi passait le point de l'antifragilité.

17 Un autre livre allait s'ouvrir aussi, au propre comme au figuré,
18 celui de ce record de dénivelé sur 24 heures, un défi parmi d'autres.

19 Il y a une part de soupir dans mon cœur « Ah, si nous avions
20 attendu ce moment pour laisser nos cœurs parler, ils auraient peut-
21 être pu mieux s'accorder ». Peu importe, nous savons que nos destins
22 seront liés à jamais.

23 Ce que j'avais mis en place en coaching tant avec elle qu'avec
24 d'autres que j'accompagnais depuis le premier confinement était une
25 nouvelle orientation et même si je poursuis ma vocation découverte
26 quinze ans plus tôt, elle prend un nouveau tournant, plus orientée
27 vers le mental que vers le physique ; ce livre est d'ailleurs un beau
28 symbole, tant à cette époque un de mes rêves était d'écrire un ouvrage
29 sur l'entraînement. La vie m'a orienté vers une autre forme de partage
30 dont je me sens encore plus heureux et épanoui, une fantastique
31 source d'audace et d'inspiration.

D.P. VINGT-DEUX – L'AUDACE ET L'INSPIRATION

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

*J'aime inspirer, j'ai besoin d'être inspiré. J'aime être inspiré, j'ai
besoin d'inspirer.*

*L'inspiration, c'est le souffle de la vie, respirer, prendre l'air, c'est
le besoin le plus primaire de l'homme, celui sans lequel la vie se
meurt le plus vite.*

*L'inspiration, c'est le souffle de l'âme. Prendre l'air dans son sens
figuré. Ouvrir l'horizon, ouvrir son cœur, s'ouvrir...*

*Je t'ai raconté une histoire, celle de qui j'étais, de qui je suis, de
qui je veux être.*

*Je subissais la vie, je ne la créais pas. Un suiveur, au gré d'où la
vie m'emmenait. Je voyais les choses en petit car je ne m'autorisais
pas à être grand. Je faisais les choses seul, dans mon coin. Il ne
fallait pas déranger, la peur de grandir, la peur de la réussite. Il ne
fallait pas que « ça dépasse ».*

*Et puis la vie m'a offert des opportunités, de la chance une fois
peut-être. Mais quand elle se répète c'est qu'il y a peut-être autre
chose derrière, de vraies qualités, de vrais talents...*

Mais un potentiel n'est rien quand on ne l'exploite pas...

1 Être le « petit » m'allait à ravir, peu de contraintes hormis les
2 miennes. Faire ma petite vie, m'occuper de ma salle, m'entraîner,
3 masser, m'entraîner. On me demandait souvent : quand est-ce que tu
4 fais un gros truc ? On t'attend, on te suit... comme j'attends de même
5 des autres. Vas-y, pars en premier, je te suivrai... Personne n'em-
6 pruntait le chemin et rien ne se faisait.

7
8 L'orage a éclaté dans mon ciel, plusieurs fois. Un genou à terre, la
9 tête baissée, le souffle court, j'ai fermé les yeux, j'ai pris une énorme
10 inspiration et j'y suis allé. Personne ne m'a imposé d'être leader, la
11 vie m'a montré que c'était le chemin, comme une évidence.

12
13 Le ciel bleu est revenu et je pourrais revenir à cette vie tranquille,
14 mais derrière ces peurs que j'avais affrontées pour être à la hauteur
15 de ces épreuves, la vie était plus belle, beaucoup plus belle. Et l'avant
16 me paraît plus fade, il ne m'inspire plus, il n'est plus moi. La vie m'a
17 changé car j'ai changé ma vision, car j'ai changé ma vie et ma vie
18 m'inspire...

19
20 Je veux être ce leader. Je veux être ce créateur. J'ai toujours besoin
21 d'être accompagné, d'être emmené, d'être suivi, car rien de grand
22 ne s'accomplit seul, mais je suis prêt et j'ai envie d'être devant, de
23 montrer le chemin. Défricher les ronces d'une main, tenir celle de
24 ceux que j'aime de l'autre.

25
26 Vivre ensemble cette grandeur, comme une famille. C'est ça qui
27 m'inspire aujourd'hui.

28
29 Au départ je me disais, « Si tu inspires une personne tu as réussi.
30 Fais-le ». Puis j'en ai inspiré 10, alors pourquoi pas plus, pourquoi
31 mettre des limites là où la vie n'en met pas.

1 Tes yeux le verront peut-être comme prétention. Je te dirai que tu
2 ne rêves pas assez grand, comme c'était mon cas autrefois, moi j'ap-
3 pelle cet état d'esprit mon inspiration.

4
5 De grandes choses sont à créer. Ne pas compter les choses, faire
6 que les choses comptent.

7
8 Avoir de l'audace, un mot qui me plaît, sa définition encore plus,
9 « action qui brave les habitudes et qui porte à des actions difficiles,
10 au mépris des obstacles ».

11
12 « Le tout dans l'audace c'est de savoir jusqu'où on peut aller trop
13 loin » (Jean Cocteau).

14
15 C'est un concept justement nouveau pour moi, sortir du cadre,
16 sortir de ma zone de confort, aller titiller mes anciennes limites et en
17 faire mon terrain de jeu de ce qui était un no man's land hier.

18
19 La confiance en soi me donne cette audace, celle qui ouvre tant
20 de nouveaux horizons, d'abord celui d'être soi-même et de laisser
21 exprimer ses vrais talents, son vrai univers.

22
23 L'audace, s'autoriser à jouer avec les bonus du jeu, s'autoriser à
24 explorer toute la palette des couleurs de la vie, exploiter les mélanges
25 de tons les plus détonants.

26
27 L'audace, c'est peindre sa vie avec un pinceau mais pourquoi pas
28 une brosse à dents ou une canne à pêche, s'autoriser les idées les
29 plus saugrenues et les univers les plus surprenants.

30
31 L'audace, ne pas se limiter aux sentiers tracés mais passer à
32 travers les arbres, c'est créer sa propre route en croyant en ses idées
33 et en suivant sa foi, c'est remettre en question ses croyances et sa
routine.

1 *C'est se dire, tiens, et si je faisais différemment, et puis si j'essayais.*

2

3 *C'est prendre le risque de se surprendre soi-même, de se dire*

4 *« c'est moi qui ai dit ça, c'est moi qui ai fait ça » ?*

5

6 *L'audace c'est d'entreprendre un nouveau soi. L'audace c'est se*

7 *réinventer, mieux, c'est devenir un leader, celui de sa vie, d'agir et*

8 *d'avancer en harmonie entre ses rêves et sa réalité, entre son âme et*

9 *son être, entre sa tête et son cœur.*

10

11

12

13 L'audace et l'inspiration, des termes que j'ai envie d'appliquer
14 aux différents secteurs de ma vie, l'amour, le travail, le sport.

15 Assumer que ce dernier point reste le centre de ma vie. Je l'avais
16 presque refoulé pendant un an et demi, un paradoxe car je sais à
17 quel point j'ai encore envie de réaliser des performances, le besoin
18 de partager, le besoin surtout d'exprimer 100 % de mon potentiel
19 maximum, sans quoi il me restera toujours des regrets, une frustra-
20 tion, sans quoi j'aurais l'impression de ne pas vivre et avoir vécu
21 pleinement. C'est lui aussi qui rendra le reste possible.

22 Ce texte « nomade » était mon identité profonde, le besoin d'être
23 solitaire et solidaire, le besoin de diversité, d'introspection et de
24 partager, des racines dans lesquelles être ancré, des ailes pour pouvoir
25 m'envoler.

26 Continuer mon activité d'éducateur sportif en salle une partie de
27 l'année, mettre en place de l'accompagnement et des formations à
28 distance, suivre et masser des groupes cyclistes en montagne l'été, en
29 Espagne l'hiver, être une partie de ma vie nomade, écrire et partager,
30 et créer ce centre d'entraînement et de ressourcement avec Marion,
31 un refuge, un lieu tant de calme que de performance, de belles
32 perspectives professionnelles.

33

Garder le cœur ouvert, ne pas me fixer de limites, un univers de
possibilités et d'opportunités devant moi, l'envie de faire face aux
obstacles, l'envie de partage...

« Il ne s'agit pas de tout avoir pour être heureux, il suffit d'être
heureux pour tout avoir »

J'étais un suiveur et je suis devenu un leader, la tête haute, le
regard porté vers l'avant.

Ma passion est devenue une envie, heureux un trait de caractère,
écrivain une identité et le partage une vocation.

Un regard neuf, un cœur ouvert, du sens à ma vie. Un homme
nouveau est né, ou je me suis simplement réinventé. Une nouvelle
vie commence.

Place à l'audace, place au cœur, il est mon atout.

1
2
3
4
5 **RECUEIL DE TEXTES**
6
7

8
9 **SOMMAIRE**
10

11 1. ADIEU PARIS 348
12 2. PASSION 350
13 3. LE POSSÉDÉ 352
14 4. NOS PLUMES 355
15 5. LES DIX COMMANDEMENTS 357
16 6. DERNIÈRES VOLONTÉS 363
17 7. PETIT OISEAU 366
18 8. LES MOTS 368
19 9. NOMADE 371
20 10. CŒUR DE SPORTIVE..... 374
21 11. UN HOMME EST NÉ 377
22 12. L'INSTINCT ANIMAL 380
23 13. CONTRÔLE POSITIF 383
24 14. L'ENFER DES TCA..... 385
25 15. INTROSPECTION 388
26 17. SIX MOIS A VIVRE 391
27 18. J'AIMERAIS TROUVER 394
28 19. MON ELLE 396
29 20. PRÊT AU COMBAT..... 398
30 21. L'ACCUEIL DE MES ÉMOTIONS..... 401
31 22. PERFORMANCE..... 403
32 23. HORS COURSE..... 405
33 24. MON DOUBLE 408

25. TU SERAS UNE FEMME 410 1
26. LE CHEMIN..... 412 2
27. LA PEUR D'AIMER 415 3
28. P'TITE SŒUR..... 418 4
29. PARDON 421 5
30. LE COACH..... 423 6
31. VIENS..... 425 7

1. ADIEU PARIS

1 Paris, je crois qu'il faut qu'on ait une discussion
2 Qu'on prenne le temps d'aborder notre relation
3 Il serait temps qu'on se quitte Panam'
4 Regarde donc mes yeux, je n'ai plus la flamme
5 Crois-moi je te respecte, toi la vieille dame
6 Mais plus vite on se quittera, plus vite en paix sera mon âme
7 Paris, notre histoire commune ne rime plus à rien
8 Tu peux me reprocher de ne pas y mettre du mien
9 Je suis un animal qui a besoin de calme dans sa zone
10 Et toi Paris, tu n'as de sauvage que ta faune
11 Tu me donnes mal à la tête et je n'en peux plus de l'aspirine
12 Paris, tu es une rose, mais je ne ressens plus que tes épines
13 Paris, quiconque tomberait sous ton charme
14 Quand moi je m'y noie dans un torrent de larmes
15 Je n'aime pas le bruit, et tu n'es que vacarme
16 J'aime le calme et l'agitation est une de tes armes
17 Paris ta météo et ton ambiance me font m'enrhumer
18 Je ne parle pas des bouchons et de ton atmosphère enfumée
19 Paris, force est de reconnaître que ton ciel en nuances de gris
20 Ça m'a rendu maussade et a contribué à me rendre aigri
21 Paris, hormis quelques aventures je n'ai connu que toi
22 Mais aujourd'hui à tes côtés je ne me sens que trop à l'étroit
23 Notre union relève plus de l'arrangement que de l'amour
24 Je reconnais sans peine que tu vaux bien quelques détours
25 Paris, ils sont des millions à vouloir te conquérir

1 Mais moi je veux que le meilleur, et toi tu m'offres le pire
2 Aujourd'hui notre relation est un incessant conflit
3 Qui m'empêche de dormir et me retourne dans mon lit
4 Fruit de mes cauchemars, loin de toi quand je rêve
5 Car loin de toi, je rêve que notre histoire fasse une trêve
6 Non Paris, ne me retiens plus je veux être libre
7 Ne plus être obligé chaque soir d'être ivre
8 Pour oublier l'idée que je m'endors à tes côtés
9 À force de m'y piquer, à toi je ne veux plus me frotter
10 Paris, dès que je te quitte quelques jours, je revis
11 Je crois que simplement tu ne me fais plus envie
12 Je ne veux pas te faire de la peine, mais je te déteste
13 Si je rentre tard le soir, c'est que je te fuis comme la peste
14 Et quand parti en week-end, je rentre, c'est avec rancœur
15 Et mes migraines du dimanche soir sont en fait des maux du cœur
16 Et chaque fois que je te revois, ce n'est plus qu'avec haine
17 Car ce sont d'autres contrées que mon cœur a fait reine
18 Je t'écris comme on écrit une lettre de rupture
19 Pour moi, tu es le passé, et moi je veux rêver au futur
20 Alors il est temps pour nous de nous éloigner
21 Des souvenirs mais pas de regrets, mes amis peuvent en témoigner
22 Paris ma ville je te quitte
23 La vie avec toi par trop m'irrite
24 Je ne veux plus que mes espoirs s'effritent
25 Dans une maison qui seul le noir abrite
26 Même si je sais qu'on devra encore cohabiter
27 Sache que ma tête, il y a longtemps qu'elle t'a quittée

2. PASSION

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Je ne trouve plus mon Larousse alors j'écris ma propre définition
10 À mi-chemin entre partage et patience se trouve le mot passion
11 Associé souvent à l'amour ou la religion, elle est une clameur
12 Un séisme émotionnel dont l'épicentre est l'âme ou le cœur
13 D'une façon ou d'une autre chacun pourra la ressentir
14 Elle dirigera actes et pensées pour le meilleur et pour le pire
15 Pour chacun de nous, c'est un puzzle aux différentes facettes
16 Car la passion est une aventure où chacun compose sa recette
17 Elle aura chez chacun sa propre forme, ne vous risquez pas à le juger
18 La passion est une chose noble, que l'on protège de vos préjugés
19
20 J'ai parfois perdu le sens de ma vie, à en perdre la raison
21 À en lire tout un bouquin, je n'ai gardé que le mot passion
22 La société lui dira qu'y renoncer est le seul choix légitime
23 Que continuer le combat apparaîtra pour elle une folie ultime
24 Rappelez-vous qu'un passionné est habité par sa foi
25 Qui au fond de lui aura la conviction de faire le bon choix
26 Quitte à tout brûler, à tout perdre, il gardera son âme intacte
27 Sa vie sera rude et son combat aura son lot d'impacts
28 Mais s'il jette l'éponge, il ne sera plus jamais lui-même
29 Au passionné l'abandon comme au croyant le blasphème
30
31
32
33

J'ai ouvert mon dico des synonymes, il m'a indiqué ardeur et émotions 1
Au pluriel, car elles se décuplent quand j'évoque le mot passion 2
Il s'inscrit dans un contrat, de ceux auquel on est fidèle 3
Une sorte de pèlerinage, à leurs yeux un voyage essentiel 4
N'essayez pas de les raisonner, la foi guide leurs chemins 5
Fixés sur leur but, besoin de personne pour leur tenir la main 6
Leur voyage est une quête, inconnue de vos esprits 7
Leur histoire riche de sacrifices dont eux seuls connaissent le prix 8
À chaque carrefour, son engagement demandera des preuves 9
Mais la rage de vaincre surmontera toutes leurs épreuves 10
11
12 Sur la carte, je n'ai pas trouvé de territoire nommé passion 12
13 Puis j'ai compris que c'était un voyage et non une destination 13
14 Qu'elle nous habite, que ce n'est pas un mirage 14
15 Même s'il est souvent impossible de lui donner un visage 15
16 Bien d'autres mots lui viendraient en écho, chatouillant les cinq sens 16
17 La passion est une direction, on suit les flèches qui avancent 17
18 Pour les plus tourmentés, ce sera un sens unique pour l'équilibre 18
19 Un chemin précaire et sinueux mais le seul pour les rendre libres 19
20 La passion est une tornade capable de renverser des destins 20
21 Si tu la croises sur ta route, elle pourra réaliser tes desseins 21
22
23 Je ne trouve plus mes mots mais je reconnais ma passion 23
24 Elle est ancrée en moi et m'habite comme une obsession 24
25 À terre ou dans les cordes, n'avoit de cesse que d'avancer 25
26 Là où la raison s'arrête, la passion ne fait que commencer 26
27 Savoir qu'y renoncer serait la plus grande des bêtises 27
28 Que notre âme ne survivrait pas à cette trahison 28
29 Elle coule dans notre sang, elle est notre orgueil 29
30 Car jamais de nos rêves on acceptera de faire deuil 30
31 Et si jamais tu réussis à nous changer, à ce qu'on quitte cette vocation 31
32 C'est qu'on s'était trompé de terme en employant le mot passion. 32
33

3. LE POSSÉDÉ

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10 Face à la difficulté,
11 il est seul à pouvoir s'aider
12 derrière une âme éreintée,
13 il fléchit sans ne rien céder
14 il est habité par sa passion,
15 il est un obsédé
16 il cohabite avec ses démons
17 il est un possédé
18 il part souvent s'isoler,
19 à la recherche de bonnes ondes
20 toujours l'air pressé,
21 comme pour exploiter chaque seconde
22 la violence est familière sur sa route,
23 il est toujours en lutte
24 et quand il domine enfin ses doutes,
25 il ne veut pas perdre une minute
26 de ces êtres sans équilibre
27 entre la détresse et le bonheur
28 il veut se sentir libre
29 quand son horloge trouve la bonne heure
30 il a sa propre définition
31 de ce qu'on appelle le bon temps
32 quand il prend la bonne décision
33 celle de vivre son instant
il s'enivre de la nature

1 et de ses doux parfums 1
2 quand son âme devient mature 2
3 lui laisse suivre son instinct 3
4 sa vie est hors des normes 4
5 il est parfois vu comme un hérétique 5
6 sa vie il lui donne une autre forme 6
7 il a sa propre aire éthique 7
8 il est habité par sa passion 8
9 il est un obsédé 9
10 il cohabite avec ses démons 10
11 il est un possédé 11
12 il est loin d'avoir de grands rêves 12
13 mais ce sont les siens 13
14 il avance jusqu'à ce qu'il crève 14
15 même s'il n'obtient rien 15
16 ou plutôt il ne rêve pas de grandeur 16
17 juste d'être lui-même 17
18 de l'espoir de la grande heure 18
19 ou la vie prend le pas sur les problèmes 19
20 il restera toujours de glace, 20
21 il restera toujours poli, 21
22 mais derrière la carapace 22
23 il ne reste que sa folie 23
24 inutile de vouloir le raisonner 24
25 il n'en fera qu'à sa tête 25
26 son monde ne fait que commencer 26
27 là où le vôtre s'arrête 27
28 ce n'est pas un rôle, 28
29 il se construit dans la démesure 29
30 quand il n'y a plus de contrôle, 30
31 que ça devient une course d'usure 31
32 il a ce besoin de s'aérer 32
33 il n'est bien que dehors 33

1 il est en quête de liberté
2 la seule chose qui vaut de l'or
3 c'est en prenant de l'altitude
4 le bleu du ciel et les montagnes en paysage
5 qu'il trouve la bonne attitude
6 qu'il trouve la paix, que son âme devient un pays sage
7 il a le regard fier,
8 il a le cœur lourd
9 comme un gant de fer
10 et sa main de velours
11 il est habité par sa passion
12 il est un obsédé
13 il cohabite avec ses démons
14 il est un possédé

4. NOS PLUMES

Nos plumes sont des voyageurs, avides de traquer
Tout ce qu'il peut y avoir en nous de vide et détraqué
C'est là qu'elles trouveront et ça bien plus qu'ailleurs
On ne pourra y échapper on sera grillés comme des resquilleurs
Et ce même si on dévale les pistes comme de vrais skieurs
On ne pourra plus se camoufler derrière notre masque rieur
Elles se baladent, se promènent en nous et en nos songes
Elles savent déceler tout ce qui s'apparente à du mensonge
Elles n'abandonnent jamais leur parcours, crois-nous qu'elles
persévèrent
Comme des marteaux et même fines comme des clous elles percent
les vers
Du plus profond de nous-même elles seraient une escorte
Qui mènent nos pensées du grenier à ses portes
De la tête au cœur, elles nous parcourent de la cave à l'aorte
Même si ce dernier ne bat plus, une plume elle n'est jamais morte
Nos plumes sont un duvet quand elles caressent avec douceur,
Sensualité quand elles titillent de leurs vestilles, jeu des mots lisses
Nos plumes sont une massue quand elles tapent avec douleur
Quand de la pointe du calamus, elles piquent pour qu'on démolisse
Nos plumes sont une épée, pointe d'un glaive qui portent nos idées
haut
Nos plumes sont une armure quand il s'agit de défendre nos idéaux
Nos plumes sont des éponges quand nos maux deviennent larmes,
quand nos âmes sont maux

1 Nos plumes s'allongent quand nos mots deviennent l'arme,
 2 que nos lames sont mots
 3 Nos plumes sont une bouée de sauvetage qui nous guident dans la
 4 tempête
 5 Elles sont des écoutilles par lesquelles sortent tant de flow de nos
 6 têtes
 7 On s'accroche à nos plumes comme à une branche
 8 Elles noircissent les feuilles dans nos nuits blanches
 9 Quand on sombre au plus clair de la nuit noire
 10 Elles reflètent l'ombre de nos ennuis dans nos miroirs
 11 Nos plumes sont notre moyen d'expression comme il y en a tant
 12 d'autres
 13 Chacun son issue de secours, à vous de trouver la vôtre
 14 Si les sons ne sortent pas alors sur papier écrivez-les
 15 Mais si vous êtes plus bavard que buvard, levez-vous et criez-les
 16 Peu importe la façon la plus facile de faire passer son message
 17 Faites-le sortir de vous, ce sera dur quel qu'en soit le ton, mais sage
 18 Car si on garde ce feu en nous, nos cerveaux finiront par s'enfumer
 19 Comme il n'y a point fumée sans feu nos âmes et nos corps qui
 20 finiront par se consumer

5. LES DIX COMMANDEMENTS

C'est un matin comme un autre, je me lève plein de choses à faire
 Métro boulot dodo faut bien faire tourner les affaires
 J'ai tellement à faire que je sais pas par où commencer
 La famille, le chien, la maison, tellement de choses à penser
 Je vais essayer de tout réaliser, je me suis levé du pied optimiste
 Et pour pas oublier l'essentiel j'ai écrit une *to-do list*
 J'engage ma journée comme une mission,
 au sens premier du terme
 Je prends une grande inspiration,
 et j'entame mon chemin d'un pas ferme
 Je regarde ma feuille, je la plie avec soin comme un testament
 Je pars en pèlerinage sur la voie de mes dix commandements

1. À ton prochain tu souriras
 C'est un geste simple mais trop souvent je l'oublie
 Un visage qui s'éclaire et prend ses plus beaux plis
 J'aurai peut-être l'air ridicule et sûrement l'air incompris
 Mais un sourire peut agir comme une éclaircie
 Il se propage comme une onde,
 il est une secousse de joie
 Même s'il ne dure qu'une seconde,
 il peut redonner la foi
 Alors je souris au vieux, à la belle, au clodo ou au fêtard
 Je souris aux premières heures et je souris quand il se fait tard
 Et j'y mets de la sincérité, je ne fais pas semblant

1 J'y éprouve même de la fierté, de passer mon esprit de noir en blanc
2
3 2. De la vie tu profiteras
4 Le jour s'est levé mais mes songes sont encore en sommeil
5 Il est temps d'ouvrir les yeux, il fait déjà soleil
6 Mais même un jour de pluie possède bien des charmes
7 Après la pluie le beau temps quand le ciel sèche ses larmes
8 Et les quatre saisons ont chacune leur littérature
9 Jouis de chacune d'elles, ouvrages d'une encyclopédie qu'on nomme
10 nature
11 Je vois un malfaisant qui jette un mégot mais à quoi bon une querelle
12 Je fais un geste simple je mets le déchet dans une poubelle
13 On me dira que ce n'est pas grand-chose mais c'est déjà un début
14 Comme l'idée que cette terre bien on est heureux d'être dessus
15 Alors je respire et je profite d'ici, je profite de maintenant
16 La vie est courte et je profite de chaque instant
17
18 3. De toi, soin tu prendras
19 La journée peut être rude mais je me suis fait une promesse
20 Celle de vivre 23 heures à fond et de m'offrir une petite faiblesse
21 Je me garde une heure où je laisse de côté montre et téléphone
22 Un moment rien que pour moi, où il n'y a plus personne
23 Je m'autorise une sieste, un moment à me prélasser
24 Je m'offre même parfois le luxe d'aller me faire masser
25 Ça peut être aussi le moment de m'étirer ou d'un peu de méditation
26 Bref un moment où je laisse mon corps en manque d'action
27 Et c'est là tout l'intérêt, de s'apporter un peu de crédit
28 Je deviens le centre de mon monde et je me sens en vie
29 Ça fait du bien de s'occuper de soi, de sentir qu'on existe
30 Et si j'étais toi, bien je le mettrais même en tête de liste.
31
32 4. Merci tu diras
33 Parfois ça paraît plus douloureux qu'à vif être circoncis

De prononcer ses deux syllabes, mais oui je vous dis... mer-ci 1
Ce n'est pas si compliqué d'être un peu reconnaissant 2
Même si j'avoue qu'il est plus facile d'être blessant 3
Ça fait pas perdre de salive de dire merci au passage 4
J'ai remarqué que tu étais là que tu m'avais aidé c'est ça le message 5
Et si c'est toi qui le reçois plutôt que de rien dis avec plaisir 6
Car aider son prochain n'est pas une tâche mais une opportunité à 7
saisir 8
9
5. Quelqu'un tu aideras 10
Et justement profite de chaque occasion pour apporter ton secours 11
Pas pour sauver le monde mais montrer ton meilleur jour 12
À celui qui a juste besoin d'un petit coup de pouce 13
Je n'hésite pas à venir à la rescousse 14
Il y a des coups de main qui ne coûte rien 15
Comme tenir une porte ou indiquer à l'errant son chemin 16
Ou un simple mot au SDF du coin c'est rendre sa journée moins 17
monotone 18
Puis n'est-ce pas ne valoir rien que n'être utile à personne 19
Bref chaque journée j'offre un moment de bonté 20
Effet positif sur moi, c'est mon estime qui est montée 21
22
6. Positif tu resteras 23
Tu peux choisir de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein 24
Quand je me plains je me vide et moi je suis pas avide d'être plaint. 25
Au solstice je préfère me dire que les nuits s'allongent 26
Je préfère être utopique plutôt que prendre tout pour du mensonge 27
Et puis se plaindre est un travail mal rémunéré 28
Alors je ne perds pas mon temps je ne veux plus errer 29
Dans les idées noires je veux voir la vie en rose 30
Dire que le ciel est bleu derrière les nuages oui ça maintenant j'ose 31

1 7. Point tu ne jugeras
 2 À la première vue de ce qui ne me paraît pas normal
 3 je hausse les épaules et prends vite un air hautain
 4 Mais ai-je le droit de juger ou non si une chose est morale
 5 et si elle mérite vraiment mon petit sourire mesquin
 6 L'apparence, les idées, les choix de mon prochain qui suis-je pour en
 7 donner valeur
 8 Surtout en l'espace d'un instant il est fort probable que je me leurre
 9 Alors je bannis le mot norme de mon propre dictionnaire
 10 Et je l'enrichis de tous et tout qui ne paraît pas au premier abord
 11 exemplaire
 12 Et car au final je suis sûrement le con de quelqu'un, et peut-être même
 13 de plusieurs
 14 Faire preuve de respect et de tolérance est la base pour devenir
 15 seigneur
 16
 17 8. Des compliments tu feras
 18 Ne pas dire de mal ne veut pas dire point s'exprimer
 19 Tout au contraire je parle moins mais de paroles sublimées
 20 J'apprends à dire bravo ou à tirer mon chapeau quoiqu'on puisse
 21 penser
 22 Quand quelqu'un le mérite pourquoi ne devrais-je point l'encenser
 23 Modeste mais parfois la plus belle des récompenses que je peux
 24 adresser
 25 Dire qu'un travail est bien fait ou qu'une idée est bonne est plus
 26 intelligent que rabaisser
 27 Je n'ai pas peur de féliciter, je n'ai pas peur de congratuler
 28 Parce que je sais que c'est bon d'être reconnu même pour le peu de
 29 bien qu'on fait
 30 Le plus petit des mots sera pour d'autres la plus grande des victoires
 31 Et ça donne à celui qui doute ce dont qu'il manque, une dose d'espoir
 32
 33

9. Je t'aime tu oseras 1
 S'il était déjà dur d'arracher un merci, 2
 il peut être encore plus gros problème 3
 Comme si j'avais crainte d'être trahi 4
 en arrachant de mes lèvres un je t'aime 5
 J'ai même essayé de m'entraîner seul 6
 dans ma salle de bains face au miroir 7
 Mais je crois que j'aime pas ma gueule 8
 alors j'ai remis la résolution dans un vieux tiroir 9
 Mais ce matin il fait partie de mes promesses 10
 Alors même s'il n'est pas d'amour je l'envoie avec tendresse 11
 Un je t'aime à tous ceux qui apportent du positif sur mon chemin 12
 Même si je ne le montre pas, oui vous me faites du bien 13
 J'essaierai d'être un peu moins fier et de le dire plus souvent 14
 Mais tendez bien l'oreille car ce sera sûrement en coup de vent 15
 Un JTM qui sortira du bout des lèvres mais du fond du cœur 16
 Même s'il y a la passion il ne sortira que pudiquement avec douceur 17
 18
 10. Ainsi heureux tu seras 19
 C'est cette petite somme de détails qui fera un bon produit 20
 Quand je divise mes problèmes et que je soustrais mes soucis 21
 C'est un peu carré comme concept mais c'est la racine du bien 22
 Dont la fonction s'affine quand le mal devient rien 23
 Quand la puissance des sentiments est un indice du bon algorithme 24
 Le bonheur est exponentiel quand il trouve le bon rythme 25
 Plus que cet aspect trop mathématique c'est un état d'esprit 26
 C'est devenu ma thématique que d'en faire le premier prix 27
 De critère de réussite au quotidien c'est devenu un essentiel 28
 J'aborde chaque jour comme si la nature offrait un nouveau ciel 29
 Comme un nouveau monde à bâtir, 30
 qui se construit d'amour et se cimente d'eau fraîche 31
 Comme un nouveau jour à construire, 32
 rien ne me paraît trop lourd, un rien me donne la pêche 33

1 Il est l'heure de faire le bilan de la journée,
2 je n'ai pas fait beaucoup avancer le business
3 Comme un facteur qui n'a pas fini sa tournée
4 mais j'ai au moins livré un message de tendresse
5 Je n'ai pas pris mon mal en patience,
6 mais mon bien-être en urgence
7 Et c'est bien là l'essentiel d'éveiller ses sens
8 C'est le sens de la vie ça en est même l'essence
9 Demain je ferai le même programme ça a l'air de me réussir
10 Être heureux aujourd'hui c'est la clé de l'être à l'avenir
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

6. DERNIÈRES VOLONTÉS

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Quand sera venu l'heure que la faucheuse fasse son œuvre
Que l'horizon funeste m'agrippe comme une pieuvre
Quand on ne parlera plus de moi qu'au passé
Que j'appartiendrai au monde des trépassés
Quand de la vie j'aurai fini de porter le fardeau
Quand mes proches auront comme pensée celle de mon tombeau
Je voudrais qu'on se rappelle de cette dernière demande
Je voudrais que l'on m'offre cette dernière offrande
Inutile de m'offrir quelconque cérémonie
Nul besoin du ton monotone des plus belles symphonies
Nul besoin d'éloge funèbre non plus
Nul besoin de faire le rappel de mon vécu
Si vous souhaitez honorer ma mémoire
RDV plutôt au bar pour quelques coups à boire
Célébrez moi en trinquant pour un dernier verre
Riez aux éclats en vous remémorant mes plus pathétiques vers
Et de grâce moi qui de mon vivant
Malgré avoir été une fripouille, un petit délinquant
N'a jamais connu les prisons et leurs murs étanches
Ne les laissez pas m'enfermer entre quatre planches
Moi qui n'ai jamais aimé être enfermé
je ne veux pas finir sous la terre
Ne m'abandonnez pas, une fois périmé
à l'oubli gisant du fond d'un cimetière
Quel lugubre destin, pour un homme du soleil

1 D'être condamné à l'ombre, pour un perpétuel sommeil
 2 Nul besoin de pierre tombale comme sépulture
 3 À quoi bon un monument quand on devient pourriture
 4 Et à vrai dire, s'il me reste en cet instant une once de fraîcheur
 5 faites en sorte que dans la poitrine d'un vivant
 6 Continue de battre mon cœur,
 7 continue de vivre quelconque sentiment
 8 Que mon égoïsme me paraîtra lointain
 9 Une fois que plus rien je n'aurai besoin
 10 Donnez tout ce qu'il reste de bon en moi, en mes organes
 11 à ceux que la vie aura rendus nécessaires
 12 Donnez tout ce qu'il reste de mon patrimoine
 13 jusqu'à la prunelle de mes yeux
 14 Car qu'y a-t-il de beau et de plus fort
 15 De pouvoir donner la vie alors que l'on est déjà mort
 16 Quand mes entrailles en seront alors à l'aube
 17 D'être mises en boîte, qu'il n'en restera que la daube
 18 Pourquoi ne point donner ce qu'il reste à la science
 19 Qu'elle puisse découvrir l'origine de la démence
 20 Car pour sûr mon cerveau sera intact vu l'état de mes neurones
 21 Qu'il serve encore avant que sa fumée vienne cramer la couche
 22 d'ozone
 23 Car si rien d'autre n'est à entreprendre,
 24 amenez-moi au crématorium
 25 un beau feu de cheminée, un petit tas de cendres
 26 Que ma poudre serve de terreau aux géraniums
 27 où que dans les montagnes vous alliez me répandre
 28 Mais de ce que je serai le plus reconnaissant
 29 C'est qu'à la vie une énième fois je sois naissant
 30 Qu'on s'offre mutuellement un dernier bonus
 31 Qu'on me couvre d'une enveloppe de bois pour servir d'humus
 32 Vous avez compris que poliment je m'en battais les couilles
 33 de reposer sous une plaque de marbre

J'aimerais plutôt que de ma dépouille
 on fasse les racines d'un nouvel arbre
 Quelle plus belle empreinte à laisser de sa chair
 quel plus beau symbole d'un avenir éternel
 Que d'avoir les racines dans la terre
 et sa cime élevée en direction du ciel
 Pour sûr mon arbre poussera de travers
 Et il sera habité de quelques vers
 Laissez-moi avoir l'espoir d'une vie meilleure, d'une vie pérenne
 Laissez-moi l'espoir que d'un gland on puisse faire un chêne
 Mon arbre plutôt qu'un endroit sur lequel vous recueillir
 Venez-y avec un panier, les fruits les y cueillir
 J'espère qu'il fourmillera de nids d'oiseaux et de repaires d'écureuil
 Ça me paraît quand même un plus beau devenir qu'un cercueil
 Et quoi de plus normal pour un fumier que de terminer en compost
 Que comme écorce un arbre puisse avoir les traits de mon périoste
 Vous avez compris, ça ne me plaît pas de finir entre quatre planches
 Mais être réincarné en arbre, bien ça, ça me branche

7. PETIT OISEAU

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Par un sombre soir d'automne, froid et qui avait oublié d'être sec
10 Je vis au détour d'une ruelle un triste spectacle qui allait me clouer
11 le bec
12 Je m'exclamais impoliment, coutumier des noms d'oiseaux
13 J'en voyais un beau sur le sol et je n'en croyais pas mes naseaux
14 Je craignais d'arriver trop tard, un petit oiseau était immobile sur le
15 trottoir
16 Je me portais à son chevet, que lui était-il arrivé si tard ce soir
17 Quelques sons à l'accent exotique, tu en avais presque cessé de
18 gazouiller
19 Petit oiseau tombé d'un nid que tu n'avais jamais connu douillet
20 Tu avais l'air apeuré et l'apparence d'une poule mouillée
21 Petit oiseau tu avais le corps meurtri et le visage souillé
22 Incapable de te débattre, la souffrance d'un goéland mazouté
23 Je lisais dans tes yeux la crainte que je détourne mon chemin, dégoûté
24 Je t'ai trouvé pas même revêtu d'une feuille de vigne
25 Petit oiseau l'air brisé sur toutes les lignes
26 Il faisait un froid de canard et dans mes bras, tu avais la chair de poule
27 Je te serrais contre moi, te donner ma chaleur et l'espoir que tu
28 roucoules
29 Je passais le soir à te rassurer, à te faire des points de suture
30 Je nous laissais l'hiver pour que tu retrouves de l'envergure
31 Je m'en allais de proposer un pacte, te cacher pour ne point mourir
32 Un nid chaud, les rudiments pour t'en sortir et de quoi te nourrir
33

1 Ces mois à te reconstruire, te prendre sous mon aile et effacer les 1
2 traces 2
3 Que mon petit oiseau soit prêt à voler de façon libre et efficace 3
4 J'espérais t'avoir fourni la potion, que tu deviennes Astérix 4
5 Il ne manquait que l'amour à la potion qui ferait de toi un phœnix 5
6 Petit oiseau tu avais connu le chant du cygne tu étais remplumé 6
7 comme un faisan 7
8 Je te croyais à l'abri du danger indigne de ces renards malfaisants 8
9 Petit oiseau j'allais te laisser partir, ignorant la menace des chats et 9
10 des chasseurs 10
11 Petit oiseau qui avait comme espoir ne plus verser de pleurs 11
12 Tu voulais forcer le cadenas verrouillé à l'amour telle une infertile 12
13 fleur 13
14 Et moi impossible même de te chuchoter que tu troublais mon cœur 14
15 Petit oiseau ton regard était plus triste que le 1^{er} soir, quand j'ai ouvert 15
16 la cage 16
17 En te redonnant la liberté, j'allais te rendre à l'esclavage 17
18 Tu savais que ta route risquait de recroiser celle de ces sauvages 18
19 Petit oiseau, aucun de nous ne savait que tu entamais ton dernier 19
20 voyage 20
21 Au printemps tu as repris ton envol, telle une hirondelle 21
22 Mais il n'a pas fallu longtemps qu'ils te mettent du plomb dans l'aile 22
23 Mon petit oiseau ils t'ont fait descendre et remonter au ciel 23
24 Tout ça car je n'ai pas su conjuguer notre union au pluriel 24
25 Mon petit oiseau, de toi il ne me reste qu'une plume que je t'ai volée 25
26 Celle-là même avec laquelle je t'écris adieu, toi qui t'es à jamais 26
27 envolé 27
28 28
29 29
30 30
31 31
32 32
33 33

8. LES MOTS

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Les mots m'ont transporté et même porté en transe
10 Puis je vous ai retranscrit mes mots en toute transparence
11 Les mots m'ont fait ouvrir des dictionnaires
12 Les mots m'ont fait voyager et dépasser les frontières
13 Les mots m'ont fait explorer les éléments, terre
14 Puis ciel, feu et eau, c'est élémentaire
15 Les mots m'ont permis d'enrichir mon vocabulaire
16 Et j'ai dû les articuler, j'ai aussi développé mes maxillaires
17 J'ai aussi développé mes mains quand je les ai assemblés comme
18 Légo
19 Ça m'a permis de grandir et de m'élever l'ego
20 Ce fin assemblage de lettres qui donnent l'émotion
21 Des mots qu'on murmure, d'autres qu'on chante, des mots sons
22 Les mots m'ont permis de construire, un vrai petit maçon
23 Puis aussi de casser quand je suis en mode mots de démolition
24 Et dans la tête les mots/maux des gens, tant de situations
25 Même si c'est souvent du vécu, faut bien une dose d'imagination
26 Les mots m'ont fait voyager dans le temps, présent, futur, passé
27 Des mots qui m'ont doublé et d'autres que j'ai dépassés
28 Les mots m'ont fait réfléchir, moteur de recherche
29 J'ai mis des mots codés, des mots de côté et d'autres qui tendent la
30 perche
31 J'ai croisé beaucoup de mots et y a des mots que j'ai croisés
32 Des mots mineurs que j'ai dominés et d'autres qui m'ont toisé
33 Les mots m'ont cultivé et d'autres m'ont capturé

Y a même des mots, maux qui m'ont torturé 1
Le type de mots que j'ai maudit 2
Les mots que j'ai cachés et puis les mots dits 3
J'ai analysé les mots comme dans un laboratoire 4
Essayé de trouver l'alchimie, c'est de la chimie l'art oratoire 5
J'ai exploré des anagrammes et lu le dico des synonymes 6
J'ai cherché des mots connus et des mots anonymes 7
J'ai fait le canard avec des simagrées à chercher la bonne rime 8
J'ai posé des mots bruts puis je les ai taillés à la lime 9
J'ai trouvé des mots avec lesquels j'ai ri, d'autres qui m'ont mis 10
l'humeur maligne 11
J'ai rencontré des mots durs, ceux qui mettent le poing à la ligne 12
Des mots ridicules avec lesquels on rit de mes posts 13
Et aussi des mots tranchants qui font office de riposte 14
J'ai même essayé d'avoir des mots moralistes 15
Mais je n'ai pas aimé l'idée alors motus je les ai rayés de ma liste 16
Des mots sobres, des mots discrets, la modestie née 17
Et des mots orientés, des mots destinés 18
Des mots nouveaux, des mots anciens et des mots démodés 19
Des mots violents et aussi des mots modérés 20
Je dois le confesser, j'ai écrit des mots débiles 21
Puis des mots qui marquent quand j'ai fessé des cons de mots 22
indélébiles 23
Parfois j'ai écrit des mots d'amour, 24
Des mots avec lesquels j'ai fait la cour 25
Des mots que j'ai décuplés avec lesquels j'ai fait de beaux discours 26
Des mots longs et aussi des mots courts 27
Des mots anodins et des mots-clés 28
Des beaux mots comme des mots laids 29
Des mots dansants qui font de beaux ballets 30
Et des mots cadeaux que j'ai pris soin d'emballer 31
Des mots à l'endroit et des mots en verlan 32
Des mots rapides et aussi des mots qui font des vers lents 33

1 J'ai écrit des mots partisans, des mots politiques
2 Et des mots à contre-courant, des mots polémiques
3 Puis toujours à l'esprit, la base, des mots poétiques
4 Et j'ai butiné des mots mielleux, des mots polléniques
5 J'ai volé des mots et y a des mots que j'ai fait voler
6 Des mots que je tenais et qui ont fini par s'envoler
7 Alors pour ces moments, je dis merci les mots
8 Pour toutes ces émotions je vous dis merci les mots

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

9. NOMADE

Petite projection du futur
Je me détourne des parisiens, du métro
Je pars à l'aventure
Je laisse ma vie de citadin dans le rétro
Pour un voyage sans ticket, ni plan défini
Juste un couteau, un briquet et des rêves à l'infini
Car ma tête ne rêvait que de partir en balade
Comme mon cœur ne battait qu'à l'idée de vivre en nomade
Alors je pars sans regrets car je m'en sens mûr
Le rêve est mon engrais, il fait grandir ma nature
Et très vite, mon cœur se sent plus léger loin de chez lui
Et lentement mes pensées s'envolent plus loin chaque nuit
Et je me sens le cœur plus libre quand je suis loin de chez moi
Quand vivre au jour le jour met mes sens en émoi
Le cœur volatile car mon essence est d'être en balade
Le ciel comme toit, depuis cette nuit je vis comme un nomade
Je suis plus fort depuis que je suis en paix avec mes démons, vie
formidable
Retour aux racines, simple, basique mais loin l'idée d'être
marg' minable
Les poings devant, la rage aux dents, à ma vie d'avant j'ai mis un
point final
J'héberge les bases d'une vie un peu folle, je me sens barginal
Simplicité et minimalisme, de l'originalité mais rien d'orginal
La liberté en récompense c'est loin d'être un gain marginal

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1 Comme une façon d’embrasser l’envie
 2 Comme une action d’enlacer la vie
 3 On peut voir cela comme une retraite,
 4 Mais loin de moi l’idée de buller
 5 Car depuis ma première carrière faite,
 6 Mes envies ne font que pulluler
 7 Je vis au jour le jour mais je n’en ai pas moins de projets
 8 J’en ai encore bien des tours et vous en faites l’objet
 9 Un peu à l’écart, je vis une existence solitaire
 10 Loin d’être égoïste car j’aime me sentir solidaire
 11 Plus que jamais mes projets mettent l’humain au centre
 12 C’est peut-être qu’après tout j’ai ça dans le ventre
 13 Entre rien et tout, j’aime à cultiver l’idée d’ambiguïté
 14 Loin et près, j’aurais rêvé d’avoir le don d’ubiquité
 15 Je pars sur les chemins, je crois que c’est à ça que je suis formé
 16 J’ai cultivé ma rage le long des routes, normal que je sois borné
 17 Je pars à la conquête d’une vie qui me ressemble
 18 Mes idées sont les pièces d’un puzzle que j’assemble
 19 Une vie pleine mais sans stress
 20 Prendre le temps d’aller vite, que la vie me prenne pas de vitesse
 21 Une vie forte mais sans engagement
 22 L’assurance que je donne le meilleur, tu l’auras oui mais sans serment
 23 Une vie où je suis moi-même et sincèrement
 24 Une vie à me perdre, oui mais sans errements
 25 Car comme j’ai pas choisi de naître, je choisirai pas de mourir
 26 Je vais bien au-delà de mon paraître, mon être pour me nourrir
 27 De vallée en vallée, au fil des rivières je suis en balade
 28 Quand le cœur et l’âme à l’unisson sont nomades
 29 Un vélo, un camping-car que je pose là où j’ai envie d’explorer
 30 Des ambiances et des paysages qu’au premier regard j’ai pu adorer
 31 Sans doute car il y a du soleil, de la montagne et des forêts
 32 Le type d’atmosphère où je plais à m’imaginer une retraite dorée
 33 Une vie sur les hauteurs car j’aime la zen altitude

De la nouveauté mais quelques repères car j’ai mes vieilles habitudes 1
 Mon endroit rêvé je l’imagine une petite cabane, un petit chalet loin 2
 des regards 3
 En haut d’une colline, arrosé de soleil du matin au soir car j’aime 4
 vivre tôt et tard 5
 Une terrasse et une vue sur les montagnes, un petit nid d’aigle 6
 Et puis un chêne pour la sieste, vie méridionale c’est une règle 7
 Un hublot pour les rares jours de pluie 8
 Un stylo et mon cahier pour les quelques jours d’ennui 9
 On oubliera télévision et téléphone, ce qui rapproche de ce qu’ils 10
 appellent civilisation 11
 J’y préfère une salle pour l’entretien du corps et pour la méditation 12
 Des fleurs pour regarder le butinement des abeilles et le vol des 13
 papillons 14
 Le minimum de ce qu’on peut rêver et pas des objets par millions 15
 Et puis cultiver la terre, avoir mon petit potager 16
 Se cultiver l’esprit aussi, avoir un petit pote âgé 17
 De ceux qui enseignent la valeur d’être jeune par leur vieillesse 18
 De ceux qui savent que ça ne sert à rien de vouloir prendre la vie de 19
 vitesse 20
 Car le temps passe et je me plais à imaginer cet avenir plus lointain 21
 Bien sûr ce n’est qu’une image un dessein de ce que j’aimerais que 22
 soit mon destin 23
 Mais ce soir pour sûr j’irai faire au bord de l’eau une petite balade 24
 Car c’est ainsi mon cœur et mon âme sont bien nomades. 25

10. CŒUR DE SPORTIVE

Déjà toute jeune, je ne tenais pas en place, fillette pleine d'énergie
Plutôt du genre à aller au gymnase qu'à jouer avec Barbie
Oui l'image est un peu clichée mais peu importe j'avais déjà le sport
dans le sang
Les années ont passé, la gamine est devenue femme mais vit le sport
à 100 %
De l'extérieur tout paraît beau, facile, l'image est attractive
Mais chaque décor a son envers, voilà ce qu'il en est d'avoir un cœur
de sportive
J'évolue à haut niveau mais professionnelle ce serait beaucoup dire
Les gains ne sont pas à la hauteur des performances, suffisent pas à
assurer l'avenir
Ni footballeuse, ni tennismen, je suscite peu d'intérêt médiatique
Je ne recherche pas la gloire mais j'aimerais exister en dehors des
jeux olympiques
Deuxième échelon mondial, rarement sur les podiums mais une
carrière plus qu'honnête
Mais sacrifice et engagements ne paient pas les factures, ne
remboursent pas les dettes
Je ne me plains pas, me battre contre les difficultés c'est aussi ce qui
me motive
Ce combat quotidien c'est ce qui me donne mon cœur de sportive

Pas facile donc sur le plan financier j'ai du mal à boucler les fins de
mois
Je dois cumuler le sport avec un job alimentaire, vie à double emploi
Composer avec mon patron, négocier mes horaires, mes jours
d'absence
Venir travailler au retour des compets, après mes entraînements et
vivre sans vacances
Rattraper mes heures à la saison creuse, idem aussi si je suis des
études
Étudiante ou/et active, c'est la même galère, parfois la même lassitude
Car parfois je me demande si ça vaut le coup, toujours se battre, être
active
Mais très vite ma passion reprend le dessus, c'est ça d'avoir un cœur
de sportive
Pas facile des fois avec mon entraîneur qui aimerait que je puisse en
faire plus
On est sans cesse à composer, à rechercher plans B et astuces
Il doit aussi parfois gérer mes caprices et mes sautes d'humeur
Mes périodes de doute, mes périodes et mes doutes de cœur
Heureusement il croit en moi et m'aide à devenir une meilleure athlète
Il est là aussi pour mon mental, un soutien quand ma tête n'est pas à
la fête
Il sait avoir les mots qui réconfortent comme ceux qui m'invectivent
Car c'est à la fois dans la tête et le corps que j'ai un cœur de sportive
Pas facile avec mon manager qui me demande d'être présente sans
me donner un centime
Sans compter qu'il est des fois indélicat ou parfois un peu trop intime
Pas facile avec le public ou certains médias, quand y a des fois un
peu d'abus
Où la misogynie règne, où les performances sont mises en retrait de
nos attributs

1 C'est vrai qu'on est des fois vexées du manque de reconnaissance
 2 Un peu de jalousie aussi par rapport au sport masculin qui vit avec
 3 plus d'aisance
 4 Pas facile des fois avec nos propres coéquipières, nos paroles
 5 tranchantes comme des incisives
 6 On se crêpe le chignon, fait dire qu'on a le caractère qui va avec notre
 7 cœur de sportive
 8
 9 Mais le plus dur à gérer c'est parfois avec ceux qui nous sont les plus
 10 proches
 11 S'ils sont les premiers à nous soutenir, c'est aussi d'eux d'où viennent
 12 les reproches
 13 On a beau être au XXI^e siècle, les vieilles mentalités ont parfois la
 14 vie dure
 15 Quand la pression sociale remet en cause nos choix, voudrait nous
 16 imposer un futur
 17 Les choses ont évolué, quand on pense qu'il y a cinquante ans, on
 18 pouvait pas courir le marathon
 19 Mais quand j'entends mariage, horloge biologique ou femme au
 20 foyer, je rêve parfois d'être un garçon
 21 Mais je continue d'avancer, pour changer les pensées, être une
 22 pionnière
 23 Quand je vois ce qui se passe encore dans certains pays je me dois
 24 d'être une guerrière
 25 Un engagement et une détermination de tous les jours, comprends
 26 que je puisse être excessive
 27 Un corps, un mental et de la détermination, petit bout de femme et
 28 vraie cœur de sportive
 29
 30
 31
 32
 33

11. UN HOMME EST NÉ

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9 10 jours,
 10 240 heures,
 11 14400 minutes,
 12 864 000 secondes,
 13 le décuple de pensées,
 14 et une infinité d'émotions,
 15
 16 Intense
 17 Comme le premier mot auquel je pense
 18 Puissant
 19 Comme l'ensemble de ce que je ressens
 20 Fort
 21 Comme la façon dont j'en ressors
 22 Sensible
 23 Si je l'exprimais de façon crédible
 24
 25 J'ai enlevé l'armure, pour partir au combat
 26 Pour en revêtir l'amie qu'on porte à bas
 27 J'ai tout enlevé, jusqu'à ma feuille de vigne
 28 J'ai foncé tête baissée, comme un joueur de 1^{re} ligne
 29 J'ai cherché les solutions, pris à bras le cœur le problème
 30 J'ai été bon, j'ai été nul, j'ai seulement été moi-même
 31 J'ai été excessif, comme on peut l'être avec ceux qu'on aime
 32 À en perdre le contrôle, je ne maîtrise pas tous les rouages de mon
 33 système

1 Il a fallu être fort, il a fallu rassembler, j'ai pris ça comme une mission
 2 J'ai connecté les points entre eux, trouvé la fluidité de mes émotions
 3 Une aventure humaine s'engage, m'ouvrant de nouvelles perspectives
 4 Être le bon, la brute, le truand, être doux comme te lancer des
 5 invectives
 6 Car mon cœur était en alerte rouge, j'ai piétiné mes doutes
 7 Je me suis livré comme si on avait mis mon cœur sur écoute
 8 J'ai senti le danger et là s'est dressé mon cerveau reptilien
 9 Celui qui s'active quand je sens le danger guetter les miens
 10
 11 Peur,
 12 Celle de perdre une partie de moi
 13 Fierté,
 14 Des larmes que j'ai versées pour toi
 15 Angoisse,
 16 D'une fin tragique qu'à un moment j'ai pu redouter
 17 Regret,
 18 De tes silences que je n'ai pas su écouter
 19
 20 Un geyser a déchiré une terre crachant son feu, vidant ses profondeurs.
 21 Une explosion de sensations qui vident la tête, emplissent le cœur
 22 Une existence qui prend vie, révèle un univers de couleurs
 23 Une carapace qui vole en éclats, une vie qui prend toute sa saveur
 24 J'ai trouvé la force dans mes faiblesses passées
 25 J'ai affronté mes blocages, je les ai tous dépassés
 26 J'ai rassemblé tout ce qui avait fait mon expérience
 27 Soudainement tout ce que j'avais vécu prenait son sens
 28 Passé le choc, j'ai trouvé le déclic après cette claque
 29 Trop authentique peut-être au moment de vider mon sac
 30 Mais j'espère que tu retiendras d'abord le côté bien vaillant
 31 Maintenant on marchera côte à côte, je te promets d'être bienveillant
 32 La violence d'un séisme, avec ses mêmes ravages
 33 Un tsunami a balayé l'océan, oublié ses doux rivages

Un épicentre dans lequel s'est enseveli à jamais le petit garçon 1
 Mes masques envolés, j'ai laissé naître un homme sans contrefaçons 2
 20 septembre 2019 comme le jour où je suis devenu un homme 3
 Où j'ai engagé un combat qui dépassera tous mes podiums 4
 20 septembre 2019 comme le jour où une petite fille est morte 5
 J'ai foi en elle, il en ressortira une femme 1 000 fois plus forte 6
 7
 Fluide, 8
 Comme si tout avait coulé au naturel 9
 Profond 10
 Comme si j'avais dépassé mes barrières superficielles 11
 Sublimé 12
 Au sens premier du terme, porté en transe 13
 Intense, 14
 Comme le dernier mot auquel je pense 15

12. L'INSTINCT ANIMAL

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Je vivais un après-midi peinard, comme un dernier jour d'été
10 Une belle liste de choses à faire, mais au final que des futilités
11 Un animal endormi dans son quotidien, loin de son utilité
12 Comme si je m'étais perdu dans l'idée de vivre en captivité
13 Et puis soudainement dans l'air, une secousse
14 La terre qui tremble comme un appel à la rescousse
15 Le flair s'active et le poil se hérissé
16 Je suis un gros félin dont on titille les vibrisses
17 Et c'est l'œil du tigre qui maintenant apparaît
18 Prêt au combat, contre tous les dangers il se sent paré
19 Comme un réflexe primitif, j'élève mon niveau de conscience
20 Comme si je devenais un animal, j'assiste au réveil de mes sens
21
22 Si jusque-là, de mes émotions je n'avais su qu'être distant
23 De mon passé, de ce que j'étais, tout devient soudain distinct
24 Alors venu le moment de prendre une décision en un instant
25 Je me suis fait confiance, à me laisser guider par mon instinct
26
27 Une sorte de court-circuit intellectuel
28 Ce coup de tonnerre, cet atmosphère irréel
29 J'en ai eu des frissons, la chair de poule
30 Mais c'est de cette claque que depuis tout découle
31 Comme si j'avais refait toute l'installation, tous les branchements
32 Que tout s'était soudainement connecté, du culot au filament
33 Mon ampoule interne me guide dans la bonne direction

Fait que j'agis par mes pensées et que je pense en homme d'action 1
Comme si s'arrêtait le temps, 2
j'arrête surtout de réfléchir 3
Mon instinct dans l'instant, 4
c'est seulement ressentir 5
L'homme laisse place à l'animal 6
Une libération, un réveil brutal 7
Laisser aller la vie, 8
Laisser venir l'envie 9
Des autres peu importe l'avis 10
Je prends ce que m'apporte la vie 11
12
13 Si jusque-là, de mes émotions je n'avais su qu'être distant
14 De mon passé, de ce que j'étais, tout devient soudain distinct
15 Alors venu le moment de prendre une décision en un instant
16 Je me suis fait confiance, à me laisser guider par mon instinct
17
18 Savoir débrancher le cerveau et accueillir l'instant présent
19 Comme si tout devenait naturel, comme un besoin pressant
20 D'écarter tout ce que je ressentais comme oppressant
21 Un lâcher prise, un focus sur uniquement ce que je ressens
22 Paradoxe d'un développement ultime de revenir à l'état primitif
23 Comme si je maîtrisais mes réflexes, tout devient alors intuitif
24 Touché par la fluidité, je laisse venir ce qui vient
25 L'instinct de survie, un élément que je fais mien
26 L'adaptation d'un caméléon, ce quelque chose de reptilien
27 Cet instinct animal, j'ai conscience que je le détiens
28 Cette libération, je me connecte enfin à mon côté sauvage
29 Je libère ma vraie nature pour pouvoir sortir de ma cage
30 Je m'encre dans mes racines, sauvage et sauvetage
31 Et, simple différence mais commune est cette rage
32 Elle me donne cette force de danser sous l'orage
33 Je cours à toute vitesse mais je maîtrise ce virage

1 De l'homme qui exprime son instinct animal, nouveau visage
2 Combinant le meilleur, alchimie entre le fou et puis le sage
3 Si jusque-là, de mes émotions je n'avais su qu'être distant
4 De mon passé, de ce que j'étais, tout devient soudain distinct
5 Alors venu le moment de prendre une décision en un instant
6 Je me suis fait confiance, à me laisser guider par mon instinct

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

13. CONTRÔLE POSITIF

J'avais prévu le thème depuis longtemps, je sais que je vais faire
polémique
Mais je sais déjà aussi, avouez-le, vous aimez bien quand je vous
pique
Je vais y mettre tout mon cœur, quitte à rester sur le carreau, ce serait
pas très flatteur
Je vais me démasquer, aujourd'hui c'est le sang de ma plume qui
passe au révélateur
Un soutien en forme de contrepied sémantique à ma petite sœur
d'arme
Merde je ne peux pas me tromper, c'est la même pureté que j'ai vue
dans nos larmes

Bref vous avez un peu compris je vais poser ma prose sur le fil de la
seringue
Mais j'ai confiance ça fait des plombes que ma plume est mon
meilleur flingue
Et je l'ai chargée de mots et de concepts que je vais porter au naturel
Je vous ai déjà offert un échantillon, mon flacon est tout sauf artificiel

À peine parti, je me shoote par Émission de Positives Ondes
Je m'en mets plein les narines et je profite de chaque seconde
Je me dilate les artères à chaque bouffée que je prends de la nature
Je suis accro au vélo, addict comme on le serait à une drogue dure

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

1 Peu importe le terrain, je me Lance et file comme un a. stéroïde 1
2 Livré comme sur un plateau, peu importe qu'il soit rond ou ovoïde 2
3 En-fait-ta-mine me suspecte d'avoir recours aux hormones 3
4 Ma production d'émotions est endogène alors ton test, oh, s'errone 4
5
6 Car oui je suis contrôlé positif aux endorphines que je secrète 6
7 Regarde mon encéphalogramme, j'ai un petit vélo dans la tête 7
8 Chaque sortie sonne en moi comme une bouffée d'oxygène 8
9 Je dois plaider coupable que j'ai le vélo dans mes gènes 9
10
11 Corps et âme sont suspendus au temps que dure mon parcours 11
12 Il se produit tant de sensations que je n'en suis jamais à court 12
13 Je sale une soupe de mille et une saveurs, au goût de l'effort 13
14 C'est très stimulant de sentir que ta passion te rend fort 14
15
16 Sur le vélo, j'injecte en moi tellement d'Émotions Puissantes et 16
17 Orgasmiques 17
18 Ça me parcourt les veines, plus efficace que n'importe quel 18
19 antibiotique 19
20 Et s'il est avéré que chaque descente m'offre sa dose d'adrénaline 20
21 Je reste toujours sous contrôle, haussant mon taux de dopamine 21
22
23 Et une petite piqûre de rappel à tous ceux qui doutent 23
24 Sur le vélo, c'est à la positive attitude que je me shoote 24
25 Ma pratique cycliste peut être excessive mais ça reste inoffensif 25
26 Un besoin, qu'au niveau de mon état d'esprit je sois contrôlé positif 26
27
28
29
30
31
32
33

14. L'ENFER DES TCA

J'ai souvent des phases qui pourraient se partager dans le Gorafi 9
Mais en vrai comprends que mes textes sont mon autobiographie 10
Là encore je m'apprête à parler de Vincent 11
De cette histoire qui dure depuis environ vingt ans 12
Ses racines au siècle dernier, on payait alors en francs 13
À l'échelle de ma vie, ça en représente 60 % 14
On va parler de ce qu'on appelle troubles du comportement alimentaire 15
Changement de silhouette, quelques roubles pour le compartiment 16
vestimentaire 17
Je l'annonce un peu brutalement, désolé si je jette un froid 18
C'est vrai qu'à 20-30 kilos près, j'ai toujours fait le même poids 19
D'un adolescent bouboule qui décide de devenir athlète 20
Quelques mois sur la bonne voie avant de s'y casser la tête 21
De grignotages gargantuesques, où je me suis empiffré de calories 22
Trop intenses et trop nombreux pour espérer monter de catégorie 23
Puis parfois des petites périodes à faire la limace, à se nourrir de 24
feuilles de salade 25
Les deux extrêmes et dans les deux cas, ce qu'il faut pour se rendre 26
malade 27
Un problème devenu complexe qui m'a rendu associable 28
Une torture émotionnelle que de partager un moment à table 29
Ça contribuera à des blessures plus graves, à y laisser ma colonne 30
vertébrale 31
Comme un témoin des plus belles années, envolées comme le vent 32
par rafales 33

1 Il y a quelques années, ça m'a envoyé à deux doigts du cimetière
2 Et bien en place dans ma poitrine, j'ai érigé un cœur de pierre
3 J'en garde une plaie ouverte dans mon âme que je voile pudiquement
4 Une belle cicatrice à l'avant-bras, que maintenant j'exhibe fièrement
5 Elle montre de la force dans la faiblesse, peut-être celle d'être un
6 survivant
7 De m'être toujours relevé dans l'échec, d'être allé et d'aller toujours
8 de l'avant
9 De ces milliers de kilomètres faits uniquement pour compenser,
10 Lutter contre mes excès, un besoin plus vital que ce qu'on pensait
11 Des tonnes de fonte et de sueur pour garder une carrure athlétique
12 J'ai développé une autre addiction, je suis devenu bigorexique
13 Mon poids, encore aujourd'hui, je ne peux pas dire que je m'en
14 balance
15 Mais peu importe les chiffres ou le miroir, je sais qu'il faut que
16 j'avance
17 J'ai été fort trop longtemps maintenant faut vraiment que je le sois
18 Bien entendu, ils sont si peu dans la confiance, et cela va de soi
19 Je crois qu'on peut dire que c'est ce qui nous avait fait nous rapprocher
20 Ensemble dans la lutte, on trouvait quelqu'un sur qui se raccrocher
21 À chaque fois que je repousse le moment d'en parler, je m'apostrophe
22 Si j'avais eu le courage plus tôt, j'aurais pu éviter quelques
23 catastrophes
24 Si j'avais eu la force d'en parler j'aurais peut-être pu changer l'histoire
25 Peut-être que ma petite sœur, tu n'aurais pas eu tous ces déboires
26 Maintenant je me dois d'en parler, pas franchement que j'en ai envie
27 Mais peut-être qu'avec mes mots je contribuerai à sauver une vie
28 Petit message à tous ceux dans la souffrance
29 Je crois bien que nos vies méritent mieux que nos silences
30 Parce que je peux témoigner maintenant serein d'avoir eu envie de
31 mourir
32 Symbolique qu'à mon écoute, j'espère pouvoir t'offrir de quoi te
33 nourrir

Même dans la souffrance, quelque part mon cœur n'a jamais cessé
de sourire
Ma porte ne sera jamais fermée à tous ceux qui ont envie de s'ouvrir
Passe à la maison, tu trouveras du thé chaud et mon oreille écoute
attentivement
Ainsi qu'une main posée sur ton épaule ou ton avant-bras et un regard
sans jugement
J'ai passé deux décennies à rester la tête dans le sable
Il a fallu un éclair dans mon ciel ; devenu mentalement infranchissable
Maintenant je suis prêt à affronter toutes les critiques sur mon vécu
Je t'invite à le faire ; anti fragile je me renforce quand on me tape
dessus
J'étais prêt, je ne le savais pas, mais maintenant j'en suis sûr
Enfin convaincu que je laisse derrière moi les années les plus dures
J'avais fait de la souffrance ma meilleure amie, pour lutter contre la
solitude
Mais en réalité j'ai fait fausse route, la souffrance n'a pas de sollicitude
Aujourd'hui je viens violer ma pudeur pour moi, pour toi, et pour le
monde
Que tu souffres d'une silhouette normale, fragile ou un peu plus ronde
Beaucoup de regards vont changer d'avoir jeté ça comme une bombe
Peut-être que ce sera bien plus utile que de l'amener au fond de ma
tombe
Elle m'a donné mal au ventre, mal au cœur et mal au corps
Elle m'a donné mal hier, me donne et me donnera mal encore
Maintenant vous savez combien je me suis construit dans la souffrance
Je trace mon chemin, demain j'espère faire preuve de résilience

15. INTROSPECTION

1 J'ai découvert un nouveau sport, une sorte de spéléologie
2 J'ai sorti ma lampe torche, m'éclairer comme idéologie
3 Un détour sous mon épiderme, soulever les couches profondes
4 Je m'en vais palper et sonder mon âme vagabonde
5 Labyrinthe dans lequel je me suis perdu de nombreuses années
6 À m'y perdre sans fin, avant qu'enfin, je m'y fasse accompagner
7 Maintenant je suis équipé, harnais et corde de rappel
8 Je m'attaque à mon cœur de pierre que je creuse à la pelle
9 Un soupir y fait écho et je réponds à l'appel
10 Se répand une onde de liberté et je la lape, elle
11 Quand l'été vivait son apogée, que le peuple faisait farniente
12 Moi je suivais mon trajet, sur mes feuilles alignant mes pensées
13 J'ai été affronté trois peurs, la première, celle de l'après
14 Sur les routes de Charente, entre champs et près
15 Un texte qui s'appelle dernières volontés
16 J'y ai fait preuve d'une impudeur éhontée
17 M'imaginant devant elle, y faisant face
18 Je suis un mortel, je ne pourrai pas faire l'impasse
19 C'est de mon vivant que je dois laisser une trace
20 Conscient qu'avec le temps tout s'efface
21 J'en ai tiré une envie de vivre décuplée
22 Et j'ai enchaîné plus vite le rythme des couplets
23 Puis j'ai joué le sauvage, partant quelques jours en road trip
24 Une première journée de pluie, j'ai épaillé mes tripes
25 Je me suis séparé d'un truc qui me faisait mal au bide

1 Imaginer ma vie si d'un coup, tout devenait vide
2 À la belle étoile, j'ai mis à bas la peur de la précarité
3 Que ce ne serait qu'un mauvais passage avec la bonne mentalité
4 J'ai vécu à l'arrache, à la *roots*, à la nuit étoilée
5 Cette peur envolée aussi vite qu'elle s'était dévoilée
6 Alors que la rentrée s'approchait, j'ai été plus loin dans l'intimité
7 Peut-être trop, à m'imaginer tétra, face à la peur de l'infirmité
8 Avant je t'aurais dit cash de me débrancher
9 Et puis j'ai compris que même ainsi, je pourrais avoir une utilité
10 C'est dire qu'il y a un bien un processus qui s'enclenchait
11 Que ma vie s'ouvrait à un univers que je devinais illimité
12 Deux jours avant de remporter ma plus belle victoire sportive
13 Preuve que corps et esprit ont une belle relation coopérative
14 Entre-temps j'avais dû faire face à la détresse d'une proche
15 Coincée sous les décombres, la débusquer à coups de pioche
16 Elle ne m'a pas aidé la bougresse, elle a fait preuve de défiance
17 Mais la force des mots a fini par nous donner mutuelle confiance
18 Quelques semaines plus tard, après un choc émotionnel
19 J'ai fait le pas ultime du voyage, à mes yeux le plus essentiel
20 Apprenant à accueillir mes émotions, en premier lieu la colère
21 À élever mon niveau de conscience, à renforcer mon caractère
22 J'ai enfin pu poser les mots sur ce qui m'a fait le plus souffrir
23 Comprenant que la vie était ce qui me faisait le plus sourire
24 J'ai ouvert mes entrailles
25 Comme on ouvre un éventail
26 J'ai accepté mes entailles
27 J'ai enjambé mes cent failles
28 J'ai montré que j'étais de taille
29 J'ai ouvert mes veines, maintenant je veux ouvrir mes vannes.
30 À plein, profiter de la vie, avant que la fleur ne se fane
31 La vie c'est sauter le canyon du doute
32 La vie, c'est piétiner tout ce qui me déroute
33 La vie, une plongée dans cet océan de possibilités

1 La vie, c'est grimper une montagne d'opportunités
2 C'est naviguer face au vent, être une figure de proue
3 C'est trouver la liberté après trente piges sous écrou
4 Ouvrir le champ des possibles pour ne rien exclure
5 Abandonner ses troubles et trouver sa vraie nature
6 Je suis parti dans un pèlerinage nommé introspection
7 Voyager avec un but mais sans connaître la destination
8 Un voyage sans fin, mais maintenant je sais quel cap suivre
9 Quelles futilités délaissier et quels rêves poursuivre
10 Je viens parler librement de mon introspection,
11 Tu peux me prendre pour un gamin
12 Mais ne viens pas me juger si dans ton évolution,
13 Tu n'as pas fait le même chemin.

17. SIX MOIS A VIVRE

1 Le réveil sonne, j'ouvre les yeux et sur le tel, j'ai le message d'un
2 dénommé Satan
3 Il m'écrit « il te reste plus que six mois à vivre et après ça je t'attends »
4 Plus le temps de penser, je décide de me lever en catastrophe
5 La musique va s'arrêter bientôt, il faut vivre à fond chaque strophe
6 Un choc du tonnerre, dans ma tête il règne une odeur de foudre
7 Je prends toute mon âme et un stylo pour faire parler la poudre
8 Je pense juste un instant, que faire puisqu'il me reste que six mois à
9 vivre
10 On va tout faire péter, autant les vivre en tant qu'homme libre
11 Demain je n'irai pas au boulot, fini sport inspiration, l'inspiration sort
12 Fini d'être enfermé, je veux vivre mes derniers mois dehors
13 Je prends un temps de pause juste pour clôturer mon introspection
14 Je vais à l'essentiel de ce qui me restait à avoir en inspection
15 Je me suis vendu mais je suis toujours resté incorruptible
16 J'ai été un tueur, sniper qui a pris mon propre cœur pour cible
17 On ne niera pas avoir joué la carte tapin, savourer la vie comme une
18 tarte tatin
19 Quitte à s'en gaver le ventre, peu importe six mois et ça parle sapin
20 Maintenant que je connais le terminus de ma route et mon destin
21 Je vais faire maintenant tout ce que j'ai toujours remis au lendemain
22 Je pourrais peut-être commencer par dire je t'aime à mes parents
23 Des mots si simples, les sortir c'est si dur, mais comme la vie ça
24 s'apprend
25 Aller voir tous mes amis, tous ceux qui me sont chers,

1 Leur dire qu'ils sont formidables, ce type de gens hors pair
2 M'autoriser à leur dire ce que j'imagine pour eux, ce qui est à venir
3 Comme un médium, vous dire ce que je vois pour vous à l'avenir
4 Intuition prophétique, on me verra comme un illuminé
5 J'ai tout fait sauter pour vous offrir mon cœur ainsi déminé
6 J'irai finaliser mon livre, vous proposer toutes mes recettes
7 De l'homme, du sportif, de l'entraîneur et du poète
8 Partager ma philosophie, ma vision de l'accompagnement
9 La méthode est simple, je crois que la vie est le meilleur entraînement
10 Évoquer toutes mes expériences, même celles dont je suis le moins
11 fier
12 Développer tout le chemin qui fait je suis aujourd'hui meilleur qu'hier
13 Ceux qui souhaitent on pourra échanger autour d'une bonne bière
14 On m'a qu'il n'y a pas de contrôle sur la route de la mise en bière.
15 Après avoir libéré mon âme, j'irai libérer mon corps
16 Me donner à fond, vivre intensément ses derniers moments de sport
17 Aller boxer dans un combat pour la vie, escalader les montagnes
18 Les cols qu'il me reste à gravir, dans un dernier élan de hargne
19 Hisser ma grande carcasse au sommet des plus hautes chaînes
20 Au sommet de l'Aconcagua ou du Kilimandjaro, hurler libérer mes
21 peines
22 Me rapprocher du monde que je m'apprête à rejoindre et le tutoyer
23 Montrer que je reste un molosse qui n'a pas fini d'aboyer
24 Redescendre sur la terre ferme, aller faire un tour dans les fjords
25 Plonger dans les eaux glacées, derniers frissons où la seule tête
26 déborde
27 Aller planer dans le ciel et piloter un hélicoptère,
28 Dernier saut en parachute, descendre et s'envoyer en l'air,
29 À ce propos, un dernier détour sur les routes du plaisir
30 Aller découvrir l'amour et vivre ce qu'il me reste de désir
31 Explorer tout ce qui est interdit, assouvir tous mes fantasmes
32 Plus de retenue, vivre chaque seconde comme un orgasme
33 Sans limite, aller encore plus loin dans la débauche

Un peu plus haut dans ce texte j'en avais déjà fait l'ébauche 1
Le temps a passé il va être temps de rejoindre Lucifer 2
Qu'il vienne me chercher, ça je ne vais pas me laisser faire 3
Le créateur m'appelle à ses côtés, je vais attendre le jugement du 4
purgatoire 5
J'ai bien vécu, alors peu importe que j'aille au paradis, en enfer, 6
qu'on oublie ma mémoire 7
Dans la vraie vie, on ne saura jamais quand nous prendra le temps 8
Je rappellerai juste une philosophie oubliée, de nos sages d'antan 9
Apprends comment si tu devais vivre mille ans 10
Mais vis comme si tu devais mourir maintenant 11

18. J'AIMERAIS TROUVER

1
2
3
4
5
6
7
8
9 J'aimerais trouver celui qui comprenne mes maux sans devoir parler
10 J'aimerais trouver celui qui me motive quand je me laisse aller
11 J'aimerais trouver celui qui m'enlève la peur d'aimer
12 J'aimerais trouver celui qui devine mes besoins sans que je n'aie à
13 les exprimer
14 J'aimerais trouver celui qui me tienne la main devant la foule
15 J'aimerais trouver celui qui me protège dans la puissante houle
16 J'aimerais trouver celui qui m'accepte avec ce que je n'accepte pas
17 de moi
18 J'aimerais trouver celui qui se dévêtir pour m'habiller quand j'ai froid
19 J'aimerais trouver celui de qui la poitrine est le meilleur oreiller
20 J'aimerais trouver celui auprès de qui je rêverai même éveillée
21 J'aimerais trouver celui qui m'apprenne à m'aimer comme je suis
22 J'aimerais trouver celui qui reste près de moi-même quand je le fuis
23 J'aimerais trouver celui qui éponge et sèche mes pleurs
24 J'aimerais trouver celui qui panse les blessures de mon cœur
25 J'aimerais trouver celui qui soit patient devant mes blocages corporels
26 J'aimerais trouver celui qui m'initie et développe mes plaisirs
27 charnels
28 J'aimerais trouver celui auprès de qui je me sens bien quand je me
29 lève
30 J'aimerais trouver celui auprès de qui je peux espérer toucher mes
31 rêves
32 J'aimerais trouver celui qui me pousse chaque jour à devenir meilleure
33

J'aimerais trouver celui qui me fera comprendre le sens du mot 1
bonheur 2
Celui dont la peau me donne la sensation du velours 3
Celui dont les yeux me regardent avec amour 4
Celui dont les oreilles écouteront mes silences 5
Celui dont la bouche s'enivrera de mes essences 6
Celui dont le nez savourera les parfums 7
Celui dont les cinq sens seront en accord avec les miens 8

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

19. MON ELLE

1
2
3
4
5
6
7
8
9 ma plume est sans limites alors je m'imagine un jeu de rôle
10 mon âme s'égare dans les méandres de la folie d'un je drôle
11 je vais avoir les couilles de les ôter le temps de quelques lignes
12 une création originale et une dénommée Illiana qui les signe
13 comme un homme qui se demande s'il est répandu comme complexe
14 je me laisse aller et lève le voile sur la peau que j'aurais dans l'autre
15 sexe
16 je viens parler d'une pensée simple qui peut s'avérer devenir complexe
17 je ferme les yeux pour m'imaginer avoir un fendu en guise de sexe
18 un garçon troublé, amour des femmes mais las de virilité
19 homme au quotidien qui ne veut plus l'être dans l'intimité
20 quand je me vois dans le miroir je ne vois rien de transcendantal
21 je m'imagine fond de teint, perruque brune en belle trans orientale
22 quand il pense à elle, mes pensées deviennent frivoles
23 désertant mon île pour que mon aile puisse prendre son envol
24 j'y pense souvent mais je repousse sans cesse l'échéance
25 cette créature rêvée depuis longtemps à qui je n'ose laisser la chance
26 car elle a peur de ne pas être à la hauteur de se loucher
27 elle rêve d'une complice qui l'aiderait à en faire une poupée
28 elle a besoin qu'on l'aide à passer ce virage
29 elle est plutôt laide et a besoin d'un nouveau visage
30 qu'elle laisse lui derrière elle et elle sera toute à toi
31 un collier pour en faire une chienne aux abois
32 en laisse pour se détacher de ce que son âme mina
33 sais être douce et tendre comme une cruelle domina

1 perverse pour utiliser à souhait son corps soumis et sa bouche 1
2 tentatrice 2
3 et la laisser œuvrer de sa langue qu'on surnomme Dora l'exploratrice 3
4 elle saura explorer à souhait tes sources 4
5 sans jamais broncher, cette fille a de la ressource 5
6 qu'on arrive à une subtile harmonie où les temps de dressage 6
7 sauront trouver l'équilibre avec un soupçon de tendresse sage 7
8 bien sûr elle a au fond d'elle des envies de s'offrir 8
9 à elle, à lui, à elles, à eux, pour sa honte et leur plaisir 9
10 mais avant de connaître la douleur elle aimerait connaître la douceur 10
11 manifeste-toi dans l'heure si tu te sens l'âme d'une douce sœur 11
12 sportive, elle cherche l'entraîneuse pour fourbir ses premières armes 12
13 à l'avenir peut-être ensemble on montera un duo de charme 13
14 imagine-la avec un collier et une laisse de chien 14
15 en espérant que ça éveille ou réveille tes penchants lesbiens 15
16 les bonnes langues disent qu'elle lèche bien 16
17 que la gourmande sur son passage ne laisse rien 17
18 et si pour l'instant derrière l'écran elle est une obsédée textuelle 18
19 elle attend celle qui aura le cran d'en faire un objet sexuel 19
20 en robe léopard comme en tenue de tigresse Illiana a l'allure féline 20
21 message pour ma future *partner in crime*, j'ai aussi ma part féminine 21
22 alors je l'ai imaginé et je suis venu vous le proposer 22
23 voilà qui je serais si j'étais né du sexe opposé 23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

20. PRÊT AU COMBAT

Comme si j'anticipais cette lutte qui m'attend, j'ai préparé mon corps
J'ai enchaîné les séances et aujourd'hui je ne me suis jamais senti si fort
Prêt à recevoir les coups, inébranlable, mon corps est devenu un mur
Tes frappes ne m'atteignent pas, comme si j'avais remis mon armure
Forgé dans le sang, la sueur, les larmes, je suis prêt à tout encaisser
Prêt pour un déluge de coups, tu ne me verras plus jamais la tête baissée
Je suis un arbre, j'en ai les racines, le tronc, les branches, l'écorce
Préparé et motivé comme jamais, j'arrive au combat sûr de ma force
Je viens comme un gladiateur, même les lions ont peur d'être dans l'arène
L'échec est interdit, on ne me mate pas, ici c'est le roi qui protège la reine
La vie comme entraîneur et la plume comme *sparring*
Je suis fort, je suis prêt, je m'apprête à monter sur le ring
J'aime cette pression, j'aime affronter les coups bas
La garde et la tête sont hautes, JE SUIS PRÊT AU COMBAT

Comme si j'anticipais cette lutte qui m'attend, j'ai préparé mon mental
Je me suis débarrassé de tout ce qui me touchait et pouvait me faire mal
J'ai rassemblé mes forces, fait le ménage et le vide dans mon esprit

Pour le remplir d'émotions puissantes, j'ai pris le contrôle de mes énergies
Comme un lion nourri au yaourt, comme un animal en cage
Vite que la cloche sonne, que je puisse libérer toute ma rage
Je tomberai peut-être sur plus fort, mais crois bien que je vais m'accrocher
Si tu veux me mettre au tapis, il faudra plus qu'une série de crochets
Tu pourras peut-être me faire tomber, voire même me mettre *knock down*
Je me relèverai plus fort, mode souffrance, je rentre dans ma bonne zone
La vie comme entraîneur et la plume comme *sparring*
Je suis fort, je suis prêt, je m'apprête à monter sur le ring
J'aime cette pression, j'aime affronter les coups bas
La garde et la tête sont hautes, JE SUIS PRÊT AU COMBAT

Comme si j'anticipais cette lutte qui m'attend, je suis devenu un homme
Prêt à y mettre tout mon cœur, à frapper de la pointe de mon sternum
J'ai affronté mes vérités, je me suis libéré de mes non-dits et de mes mensonges
Tu me verras mourir les gants sur les poings, tu ne me verras jamais jeter l'éponge
J'ai été mon pire adversaire mais j'ai semé le chaos dans mes doutes
J'ai eu ma revanche, ma belle et moi on va les mettre en déroute
J'ai vaincu mais je reviens, car le combat suit ma route
Aujourd'hui ni rien ni personne ne saura me mettre *knock-out*
Car je sais pourquoi je vais me battre, cette flamme qui m'illumine
J'ai foi en cet espoir qui bat fort dans mon cœur, qui tape dans ma poitrine
La vie comme entraîneur et la plume comme *sparring*
Je suis fort, je suis prêt, je m'apprête à monter sur le ring
J'aime cette pression, j'aime affronter les coups bas

1 La garde et la tête sont hautes, JE SUIS PRÊT AU COMBAT

1

2

2

3

3

4

4

5

21. L'ACCUEIL DE MES ÉMOTIONS

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

Longtemps j'ai été un robot loin de l'écoute de mes émotions
Ces murs invisibles qui ont privé cœur et tête de communication

10

11

Parce que la peur avait pris le contrôle et dictait sa loi

11

12

Quand c'est la honte qui lui faisait office de bras droit

12

13

Et puis quelques secousses anodines ont ébranlé mes peurs.

13

14

Quelques frissons et ma plume ont fait office de marteau-piqueur

14

15

Réveillant des choses enfouies depuis bien longtemps

15

16

Sortant de ce long sommeil, mes émotions c'est la belle au bois
dormant

16

17

17

18

La peur devenait de plus en plus vieillissante, qui allait prendre la
relève ?

18

19

19

20

D'autres émotions ouvraient les yeux, d'autres encore en plein rêve

20

21

Mais tout allait basculer sous les coups d'un tremblement de terre

21

22

Comme si la vie s'arrêtait l'espace d'une seconde, le début d'une
nouvelle ère.

22

23

23

24

Le souffle coupé, le cœur bat la chamade, je découvre ce qu'est la
sidération

24

25

25

26

Comme une météorite qui file et qui s'écrase à l'horizon

26

27

C'est ainsi que commença le grand big bang de mes émotions

27

28

Par un choc, ça aurait pu être mon Armageddon, j'ai préféré partir
arme au guidon

28

29

29

30

Et c'est d'abord la colère qui va venir pointer à la porte

30

31

On va juste discuter sur le palier, mais je vais comprendre qu'elle
n'est pas assez forte

31

32

32

33

Puis qu'elle n'a pas d'intérêt dans ma vie, qu'elle n'a pas sa place

33

1 Qu'aujourd'hui c'est une autre espèce qui doit suivre sa trace
 2 La peur allait prendre une apparence plus sombre, celle de la terreur
 3 Mais j'allais atteindre un état de grâce mental pour ne pas permettre
 4 cette erreur
 5 Quand la confiance et la sérénité se concentrent, l'esprit devient clair
 6 Un nouveau paysage apparaissait, laissant entrevoir la lumière
 7 La peur joue son dernier rôle, avec celle de perdre un être cher
 8 Puis quitte la scène emboutie par les flots, elle ne fait plus la fière
 9 Mon aversion passée laisse désormais place à l'espoir naissant
 10 Et je dévoile une nouvelle part de moi, à votre grand étonnement
 11 Celle d'un optimisme, celle d'un homme qui peut être de joie
 12 Dans l'acceptation de ses émotions, quand le mental se tient droit
 13 L'homme qui va partager ses doutes passés et vivre l'instant présent
 14 Qui va fissurer son mur intérieur et accepter ses sentiments
 15 Qui va ouvrir son cœur, son âme pour se libérer et vous montrer
 16 l'exemple
 17 Quand je décharge mon ventre d'un gros poids, je deviens un ex-ample
 18 Si je suscite le dégoût et la haine dans ce que je peux dévoiler
 19 Peu importe je sais que pour certains je suis le guide d'un ciel étoilé
 20 Que certains comptent sur moi comme je compte sur eux
 21 De ces amis devenus famille qui m'aideront à devenir un être heureux
 22 Car oui c'est possible et je suis maintenant certain de cette sensation
 23 De cette fraternité sans égale qui a permis cette libération
 24 Même s'il me reste à découvrir l'Amour, la Passion
 25 Désormais je dis un grand OUI, à l'accueil de mes émotions.

22. PERFORMANCE

Pour les sportifs au top, ceux du dimanche et pour chacun...
 À la culture du résultat brut, je veux mettre un tacle
 Je viens parler de performance au sens de spectacle
 Je traverse la Manche, visite chez la perfide Albion
 Une fois n'est pas coutume, je viens emprunter leur vision
 Là où la notion de performance est d'abord celle de représentation
 Là où l'essentiel est de voir en soi-même la progression
 À mes yeux la performance c'est donner le meilleur de soi-même
 La mienne est majeure alors je viens mettre un doigt au système
 Épingler un dossard rime trop souvent avec aller au donjon
 Quand la compétition rime trop avec instinct de domination
 Je viens mettre un coup de fouet et apporter mon objection
 En termes de nuances d'aigri, je viens claquer mon indignation
 Les circonstances ont fait qu'aujourd'hui je me dois plus d'implication
 En quelques lignes, de performance je vous offre ma propre version.
 L'esprit devra s'employer à lutter contre la peurformance
 Cette crainte d'échouer est l'une de nos pires errances
 Elle bride l'audace, empêchant d'exprimer qui nous sommes vraiment
 De tout tenter et laisse cette frustration, l'un des pires sentiments
 Cette peur qui te fait au fond de la gorge ce goût amer de reproches
 Garantir une place, pour essayer de ne pas décevoir les proches
 Le sport c'est se libérer, être capable d'exprimer son vrai JE
 Mais trop souvent l'enjeu prend le pas sur le jeu
 Arrêter de se comparer aux autres, seulement à soi-même

1 Développer une philosophie et sortir son esprit du système
 2 Juste atteindre des montagnes qui te paraissaient inatteignables
 3 Même si le résultat ne suit pas, mets ta performance irréprochable
 4 À tes propres yeux, être fier de ce que tu as pu accomplir
 5 Dépasser tes limites c'est ça que j'appelle vraiment réussir
 6 Tu seras un vrai champion quand tu arriveras à courir cinq bornes
 7 On est pas tous nés et construits pour être des athlètes hors normes
 8 Car être premier est rarement la plus belle de nos victoires
 9 C'est surmonter la difficulté, quand le succès est celui de l'espoir
 10 C'est rester jeune et dynamique malgré le poids des années
 11 C'est réussir à refaire un pas quand ton médecin te disait condamné
 12 C'est vaincre ses doutes et revenir après avoir vécu sa repentance
 13 C'est porter sa croix et retrouver sa route sur le chemin de la résilience
 14 C'est revenir au top après avoir quitté le devant de la scène
 15 C'est avoir rencontré l'addiction et retrouver une vie saine
 16 Bref la performance n'est ni recette ni vérité, à chacun sa formule
 17 À vous de trouver les ingrédients, à chacun sa propre bulle
 18 Mon âme voulait livrer que la performance c'est toujours se battre
 19 J'ai pas la science infuse, je laisse mon mur que vous puissiez débattre.

23. HORS COURSE

À voir, entendre, lire ou vivre ci et ça, j'en ai parfois plein les bourses
 Pour la première fois, je pense vraiment à me mettre hors course
 Pendant des années, mon esprit n'était tourné que vers la compétition
 Mais aujourd'hui est-ce vraiment là où je viens puiser mes émotions ?
 Avant il y avait ce besoin pour aller chercher au plus profond de moi
 Ce temps où la soif de victoire était presque une profession de foi
 Les années m'ont appris à aller dépasser mes limites sans objectif
 Mes combats et espoirs suffisent à rendre mes coups de pédale plus
 incisifs
 Aujourd'hui je m'interroge même si le moteur n'est pas devenu frein
 Si la recherche d'un résultat n'enlève pas une part à mon entrain
 Quand tu ne peux pas donner ton 100 % pour des raisons tactiques
 Quand l'esprit s'apparente parfois un peu trop aux jeux du cirque
 J'ai développé du dégoût au besoin de montrer qu'on est meilleur
 que l'autre
 Aux sourires narquois et à la satisfaction de quand ton adversaire se
 vautre
 De ce côté un peu marche ou crève qu'on trouve même au bas de
 l'échelle
 De cette peur de l'échec qui empêche certains de lever le cul de la
 selle
 Ma petite expérience de « pro » m'a démontré que je m'étais fourvoyé
 Je n'étais pas à ma place, sans spontanéité, comme un lion qui essaie
 d'aboyer
 Des coups de mou m'avaient déjà fait songer à me mettre hors course

1 Pour la première fois quand je suis à 100 % de mes ressources
2 Je dérange par mon côté impulsif et mes coups de gueule
3 Il arrive un moment où je crois que je préfère les vivre seul
4 Quand j'arrive à me dépasser plus sur mes séries d'intermittent
5 Qu'au milieu de la frénésie de la foule et des autres participants
6 Quand les efforts me paraissent trop courts, que je termine encore
7 debout
8 J'ai le dépassement dans la peau, je me sens bien juste quand je vais
9 au bout
10 J'ai envie d'ouvrir mes horizons, découvrir des activités, escalade ou
11 ski de fond
12 J'ai aussi pris rendez-vous avec moi-même, comme celui de courir
13 un marathon
14 Explorer les délices d'un Ironman, titiller les supplices de l'ultra
15 Mon corps va souffrir, j'ai encore des défis à tour de bras
16 M'exprimer aussi sur un ring, faire sortir cette énergie, cette violence
17 Me sentir meilleur sur un vélo, aller faire péter mes valeurs de
18 puissance
19 Mais pour ça, ai-je vraiment encore besoin d'épingler un dossard,
20 n'est-ce pas un surplus
21 De n'être qu'un numéro, quelle valeur ce bout de papier posé sur un
22 bout de tissu ?
23 J'ai des défis plus grands que franchir une ligne d'arrivée premier
24 À ça plutôt partager un bout de route ensemble avec un équipier
25 Me mettre en scène, pour de plus nobles causes encore à trouver ?
26 Car finalement à part à moi-même, je n'ai vraiment rien à prouver
27 Peut-être aussi que je doute sur ma capacité à me libérer de mes
28 troubles addictifs
29 Que TCA et bigorexie appréhenderont mieux de vivre le sport en
30 mode plus intensif
31 Compétiteur ou non, je garderai toujours le dépassement de moi
32 comme philosophie
33

Et en mémoire toutes ces valeurs de courage ou partage qui ont
inspiré mes poésies
Même si j'ai croisé de vrais gros connards, les super rencontres ont
été légion
Même si je viens plus croiser le fer, je garderai en mémoire tous ces
gens bons
Je n'ai pas encore choisi, je vais hiberner un temps comme un vieil
ours
Mais pour la première fois, je pense vraiment me mettre hors course

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

24. MON DOUBLE

1 N'a-t-on pas tous sur cette planète
2 Une âme, un esprit qui nous reflète
3 Un double, les mêmes pensées en tête
4 Une part de nous-mêmes qui nous complète
5 Dont tu retrouves dans le parcours
6 Les mêmes rêves, les mêmes errances
7 Qui a besoin du même secours
8 Dont tu ressens en toi la souffrance
9 Et quand la vie nous met sur son chemin
10 Que tu vois en l'autre comme ton miroir
11 Qu'il te faut sa présence pour être plein
12 Qu'à ses côtés tu sens vibrer l'espoir
13 Ce quelqu'un en qui tu te retrouves
14 Les mêmes doutes, les mêmes troubles
15 Des échanges une connexion qui le prouvent
16 Tu crois te voir dans les yeux de ton double
17 Tu crois te lire dans ses prunelles
18 Tu lis en lui comme si tu pouvais t'y voir
19 Dans le reflet de ton âme jumelle
20 Celle qui est témoin de ton histoire
21 Dont tu ne peux ignorer la détresse
22 Car c'est toi-même qu'elle vient toucher
23 Elle vient te frapper et elle te blesse
24 Comme ton propre mal qui vient accoucher
25 Il y a là comme une force fraternelle

Vivre ses peines comme par procuration
Tout est grossi comme observé à ma jumelle
Comme si je ressentais à travers ses actions
Paradoxe de se sentir plus fort ensemble
Alors qu'il nous manque les mêmes pièces
Mais il y a comme une force qui rassemble
Bien au-delà de ce qui fait nos faiblesses
Car tu en connais les manques et les besoins
Au risque d'y mettre parfois trop d'implication
Mais quelque part tu sais en prendre soin
Tu connais les devoirs qu'implique ta mission
Rencontrer son double c'est une fête
C'est ne jamais être seul, je peux le clamer
C'est quelque chose que je te souhaite
Une histoire que tu viens lier à jamais

25. TU SERAS UNE FEMME

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Si tu sais avouer tes fautes
10 Et en sortir grandie
11 Si tu sais garder la tête haute
12 Et garder le poing brandi
13
14 Si tu sais faire fi de la violence
15 Faire face aux flots de haine
16 Si tu sais croire en ta chance
17 De retrouver la passion dans tes veines
18
19 Si tu sais retourner vers ceux que tu as pu blesser
20 Et te montrer capable d'implorer leur clémence
21 Comme aller à la rencontre de ceux qui voulaient te brûler
22 Et à ton tour faire preuve d'indulgence
23
24 Si tu sais te battre comme le fait une lionne
25 Si tu sais te satisfaire de la paix plus que de la gloire
26 Si tu sais être dernière, et le vivre en championne
27 Apprendre de la défaite plus encore que des victoires
28
29 Si tu peux affronter le regard de ceux dont tu es la cible
30 Sans ressentir pour eux quelconque violence
31 Si tu sais devenir forte sans cesser d'être sensible
32 Et assembler ces deux contraires d'une même chance
33

1 Si tu acceptes que tout ce que tu construis
2 Soit soumis au parfum de la suspicion
3 Si tu apprends à contrôler ton esprit
4 Et que celui-ci cesse d'être une prison
5
6 Si tu sais marcher un temps dans l'ombre
7 Traverser le tunnel sans regarder en arrière
8 Seulement éclairé par ta foi dans la pénombre
9 Et retrouver un jour sans crainte la lumière
10
11 Si tu sais freiner ta chute au moment de descendre
12 Accepter de te consumer et faire fi de la souffrance
13 Et être le Phoenix qui renaît de ses cendres
14 Faire de celles-ci le terreau de ta renaissance
15
16 Si tu sais faire de tes larmes une pluie de révolte
17 Qui sera la graine d'un meilleur semis
18 Et faire de ce fruit la plus belle des récoltes
19 Que de mûrir en gardant ta jeunesse, de ton âge le demi
20
21 Si tu sais rester sourde à la vindicte populaire
22 Être celle sur qui l'on tire et devenir mur
23 Puis t'ouvrir de nouveau, retirer tes barrières
24 Pour mieux regarder au loin le futur
25 Si, sans n'avoir jamais cru en hier
26 Tu apprends à croire en demain
27 Repoussant de même tes frontières,
28 Pour être maîtresse de ton destin.
29
30 Si tu sais partir au combat sans certitude d'être glorieuse
31 Et être sérénité quand se déchaîne la peur
32 Alors, et ce qui vaut bien mieux qu'être victorieuse
33 Tu seras alors une femme, ma sœur

26. LE CHEMIN

1
2
3
4
5
6
7
8
9 Je ferme les yeux et je m'imagine marcher sur mon chemin
10 Chaque voyage commence par un pas, je m'en vais conter le mien
11 Des années le dos voûté, attitude cyphotique,
12 À me refermer sur moi-même, habitudes psychotiques
13 J'ai changé de vision grâce aux coups durs
14 Colonne comme un pilier, j'ai changé de courbure
15 Poitrine ouverte, offrant un accueil vibratoire
16 L'accueil des sens, organes comme des passoires
17 À laisser aller, à laisser passer les bonnes ondes
18 À m'ouvrir chaque seconde, m'offrir à la vie et au monde
19
20 Sur ma route, sur mon chemin,
21 J'ai croisé plus que dix errances
22 Être moi-même pour être bien,
23 Je suis devenu fort de mes différences
24
25 Mon chemin je le dirige et pas besoin de secrétaire
26 Assumé, face à la glace et au monde, sans secrets à taire
27 Mes accrocs, je ne suis pas venu en faire l'inventaire
28 Accroc à mes pensées, on me prend pour un sectaire
29 Si je suis gourou, je suis aussi mon propre disciple
30 J'unis corps et esprit, j'ai le goût de l'indicible
31 Être capable de voir, visualiser l'invisible
32 Pour être capable de réaliser l'impossible
33 Croire en ma force pour devenir invincible

1 Me concentrer sur moi-même sans être impassible 1
2 Me surpasser, ne pas me contenter d'être un passable 2
3 Car maintenant je sais que j'avance d'un pas stable 3
4 Je suis un mortel, sensible et loin d'être invulnérable 4
5 Pas besoin d'être admiré, à quoi bon être vénérable 5
6 Avoir bon cœur et la force d'être mentalement infranchissable 6
7 Choisir son attitude, qu'ouragans deviennent grains de sable 7
8
9 Chacun son chemin, le mien, le tien, le sien 9
10 Règle d'or, être soi-même pour être bien 10
11 Chacun son chemin, le nôtre, le vôtre, le leur 11
12 Sans a priori car préjugés ne sont que leurres 12
13
14 Savoir se retourner, être droit, regarder dans les yeux son parcours 14
15 Savoir faire fi de la fierté qui nous joue souvent bien des tours 15
16 Vie droite ou remplie d'obstacles qui nous fait faire bien des détours 16
17 Savoir faire preuve de fierté, quand on s'accueille avec amour 17
18
19 Sur le chemin, au-delà de ce qu'on atteint 19
20 Voir au-delà de l'aspect brut de ce qu'on obtient, 20
21 Car l'essentiel c'est la route, c'est le chemin 21
22 C'est ce qu'on écrit, c'est avancer vers ses desseins 22
23 C'est ce qu'on peint, c'est que ce qu'on dessine 23
24 C'est aller vers ce pour quoi on se destine 24
25
26 Chemin de la résilience, de la rédemption 26
27 Chemin de l'accueil et des acceptations 27
28 Suivre son étoile, l'intuition la plus nutritive 28
29 Ne pas perdre le nord, c'est sa latitude positive 29
30
31
32
33

1 Mon chemin,
2 C'est ma route, c'est mon destin,
3 Mon chemin,
4 C'est être moi-même pour être bien

5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

27. LA PEUR D'AIMER

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

Quand on aime on ne compte pas,
Mais quand on aime, tout vient à compter
Quand on aime, on devient combat
Mais quand on aime, on a peur d'affronter
Quand on aime, on a peur des coups bas
Quand on a le cœur haut, on agit contre sa volonté

Parce qu'on prend l'amour trop au sérieux
Et qu'on prend les choses trop à cœur
Alors le cœur devient furieux
Et les choses deviennent malheur

Parce qu'on a trop de pudeur,
Qu'on voudrait offrir sa meilleure version
Alors on cache ce qu'on a sur le cœur,
Pensant que c'est mieux de faire diversion

Quand ce qu'on voudrait crier,
On ne parvient plus à le chuchoter
Quand on voudrait se confier
Mais qu'on a peur de déranger
Quand on vient à se méfier
À voir l'amour comme un danger

1 Quand l'amour nous rend maladroit
2 Quand on vient soi-même s'opprimer
3 Quand on touche l'amour du doigt
4 Quand on vient avoir peur de l'abîmer
5
6 Parce qu'on a trop de pudeur,
7 Pour savoir comment s'aborder
8 Parce que l'amour nous fait peur
9 On en vient à se saborder
10
11 Parfois on blesse l'autre,
12 Comme si on voulait se protéger
13 Comme si de son cœur, on ne voulait être hôte,
14 Comme si on avait peur d'être aimé
15
16 La conviction de ne pas mériter l'amour
17 Alors on agit contre soi, contre nature
18 Et on en sort le cœur humide et le cœur lourd
19 D'être si tendre, d'avoir montré qu'on était dur
20
21 Parfois l'amour est une illusion,
22 On n'y croit pas et on n'y a jamais cru
23 Alors pour éviter les déceptions
24 C'est mieux de se dire qu'on n'y croit plus
25
26 Parce qu'on a peur de ne pas être à la hauteur
27 On préfère se dire que l'amour est impossible
28 Même si on souffre de ces hauts de cœur
29 Bien on préfère laisser son cœur sans cible
30
31
32
33

Alors qu'il suffit de laisser aller l'envie
De laisser son cœur donner et recevoir
Alors qu'il suffit de laisser aller la vie
Tant qu'il y a de l'amour, il y a de l'espoir
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

28. P'TITE SŒUR

1
2
3
4
5
6
7
8
9 J'ai rêvé de t'aimer et j'ai aimé rêver de toi
10 Mais le destin nous a réservé un autre sort
11 Pourtant mon cœur sera toujours ton toit
12 Car je t'aime d'un amour encore plus fort
13
14 J'ai le cœur humide et lourd,
15 Il va longtemps rester sur pause,
16 Et seulement quand tu auras trouvé le grand amour
17 Mon cœur pourra peut-être passer à autre chose
18
19 Tu auras toujours à tes côtés
20 Une épaule et une oreille
21 À laquelle tu pourras chuchoter
22 Que tu pourras sortir de son sommeil
23
24 Parce que je t'aime de cette force
25 De sentiments dont je suis fier
26 Pour toi j'ai sorti mon cœur de son torse
27 Je saurai t'aimer comme un frère
28
29 De cet amour né dans la tourmente,
30 Tu auras toujours ma bienveillance,
31 Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente,
32 Tu auras à jamais ma présence
33

Tu seras ma p'tite sœur,
Celle que mes parents ne m'ont jamais donnée
À jamais dans mon cœur,
C'est toi que la vie a choisi de m'apporter

Tu es cette âme à protéger,
Que j'essaierai de couvrir d'affection
Pour avoir le cœur léger,
J'aurai besoin de sentir tes émotions

Il n'y a plus de question sur ta place
Notre relation en sera plus fusionnelle
Dans mon cœur tu laisseras une trace
Et je t'aimerai d'un amour fraternel

Je renonce à t'aimer comme un homme
Qu'on dorme dans les mêmes draps
C'est en ami que j'offre mon summum
Mais laisse-moi te serrer dans mes bras

Ma porte sera toujours ouverte,
Comme tu mets mon esprit en émoi
J'aurai toujours le cœur en alerte
Tant que tu auras besoin de moi

Tu m'as touché droit au cœur,
À toi qui m'as rendu si sensible
Je t'offre ce que j'ai de meilleur,
Te protéger d'un amour invisible

1 À mes yeux, la femme de ma vie,
2 Tu seras à jamais dans mon cœur,
3 Je t'aimerai comme j'en ai envie
4 Je t'aimerai comme ma p'tite sœur

29. PARDON

1 Il est un mot simple qui semble écorcher bien des bouches
2 Rien ne le remplace, mais il reste souvent sur la touche
3 Pourtant il libère ceux qui le prononcent
4 Il permet de s'élever bien plus qu'il n'enfoncé
5 Quand tu te délivres de tes fautes, de tes pêchés
6 Bien sûr, le pardon ne change pas le passé
7 Et souvent il n'atténue pas le mal qui a pu être fait
8 Mais le pardon change l'essentiel, il change le futur
9 Lui offrant des horizons plus sages, plus purs
10 C'est un présent fait à des demains plus sûrs
11 Le pardon est un cadeau que tu offres
12 Emballe-le de la plus belle des étoffes
13 Celle de la sincérité, celle de la franchise
14 Qui se conclura d'une poignée de main, d'une bise
15 Rappelle-toi qu'il te libère du passé, du futur, il est présent
16 À celui qui t'a blessé mais d'abord à ton propre conscient
17 D'ailleurs on est souvent celui-là même à qui accorder son pardon
18 Comme un Houdini, on se libère soi-même si on s'acquiert de ce don
19 Celui d'avancer malgré nos erreurs
20 Nous demander pardon n'est pas un leurre
21 Il est le gage d'une possible résilience
22 Il est le symbole d'une propre renaissance.
23 Quand on s'accorde le droit de s'être trompé
24 En l'acceptant, on se forge un moral en acier trempé
25 Quand tu parviens à te soulager du poids de ta culpabilité

1 Tu remets les pendules à l'heure, *reset* niveau comptabilité
 2 Tu peux te regarder en face, et elle compte ta dignité
 3 Tu peux recouvrer la fierté et ne pas laisser la honte t'habiliter
 4 Le pardon est une force, il est une libération
 5 Il peut te laisser tes doutes en hibernation
 6 Ne pas pardonner c'est garder en soi une blessure
 7 Faire montre de faiblesse, à l'opposé d'être mature
 8 Le poids des ressentiments est trop lourd à porter
 9 Il te ralentit et il t'empêche les obstacles d'aborder
 10 Avec lui sur les épaules, comment accomplir ta mission
 11 Il est une impasse, il te ralentit comme une déviation
 12 Il est un lest que tu dois laisser sur le bas-côté
 13 Il est une sirène facile à suivre à laquelle ne pas se frotter
 14 On trouve souvent mille excuses, pour éviter de dire pardon
 15 Car c'est se confronter à notre part d'ombre
 16 Parce qu'on nous abuse, parce qu'on va paraître trop con
 17 Et que paraître trop bon nous encombre
 18 Parce qu'on croit ne pas en avoir le courage
 19 Parce qu'elle est trop forte la rage
 20 Mais si la phase de la colère est légitime
 21 Ne la laisse pas devenir la haine qui te décime
 22 Celle qui t'éloigne du bien et de tes valeurs
 23 Accepte ce qui est, accepte les erreurs
 24 Les tiennes, celles de tes ennemis et de tes proches
 25 Accepte leur pardon, sans en ajouter tes reproches
 26 L'erreur est humaine, comme l'est la capacité d'absoudre
 27 Ne donne pas à ta rancune et ton hostilité du grain à moudre
 28 À ceux que j'ai blessés par mes mots et mes gestes, je dis juste pardon
 29 Comme je l'accorde à ceux qui m'ont trahi, fait du mal, j'accepte leur
 30 pardon
 31
 32
 33

30. LE COACH

1 Il est un métier, mais avant tout histoire de vocation
 2 Une force qui coule dans les veines, une histoire de passion
 3 Entraîner, ou littéralement emmener avec soi
 4 Coach, personne qui accompagne, qui montre la voie
 5 Entraîner, c'est trouver l'équilibre sur bien des aspects
 6 D'abord être impeccable, avoir et gagner le respect
 7 C'est suivre une philosophie, et ne pas s'en détourner
 8 C'est répéter des gammes, sans jamais vivre une même journée
 9 C'est sortir des normes pour être une figure iconoclaste
 10 C'est chercher le meilleur mais d'abord ne pas être néfaste
 11 *Primal non nocere*, on peut s'appliquer le serment d'Hippocrate
 12 Car un coach sans principes, c'est une figure renégate
 13 C'est avoir des convictions sans s'ancrer dans la certitude
 14 C'est utiliser la technologie sans entrer dans la servitude
 15 C'est suivre sa trame tout en sortant des sentiers battus
 16 C'est imposer ses croyances et lutter contre les idées reçues
 17 C'est avoir des certitudes et savoir se remettre en question
 18 C'est apprendre des autres tout en suivant ses convictions
 19 C'est planifier, pour amener l'avenir dans le présent
 20 C'est faire maintenant pour être prêt au bon moment
 21 Coacher, c'est surtout vivre une aventure avec l'humain
 22 C'est être un guide, c'est savoir monter le chemin
 23 Entraîneur et athlète, d'abord une histoire de regard
 24 Croire l'un en l'autre, et ce dès la ligne de départ
 25 C'est transmettre des savoirs mais surtout une passion
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33

1 C'est suivre une route mais être en perpétuelle adaptation
 2 C'est croire à un potentiel, et que l'autre croit en lui
 3 Sur un plan plus égoïste, c'est opter pour une vie sans ennui
 4 Approche holistique, que cœur, corps et esprit ne fassent qu'un
 5 Développer des qualités mais d'abord faire croire en son instinct
 6 Le coach assure, le coach rassure
 7 Discret dans le succès, présent dans les coups durs
 8 C'est taire les engueulades comme entendre les silences
 9 C'est trouver les mots pour redonner la confiance
 10 C'est trouver les paroles justes, celles qui réconfortent
 11 Savoir parfois hausser le ton, apporter les mots qui exhortent
 12 Certains auront besoin qu'on les mette dans la modération
 13 D'autres qu'on les booste, qu'on soit source de motivation
 14 Pour certains, ce sera aider à casser des croyances
 15 Les éveiller sur la voie de leur pleine conscience
 16 Coacher, c'est enseigner mais aussi apprendre au quotidien
 17 C'est se dire qu'on ne sait rien, mais qu'on saura plus demain
 18 C'est faire preuve d'exigence, c'est faire preuve de tolérance
 19 C'est pousser l'autre vers le haut, vers sa pleine performance
 20 C'est être modeste quand on rencontre le succès
 21 C'est apprendre des défaites et savourer sans excès
 22 C'est être un leader, c'est avoir en tête une mission
 23 C'est se transcender, c'est un visa pour l'émotion
 24 C'est donner et apporter le meilleur, on l'a en nous, en nos tripes
 25 Coacher c'est échanger, c'est croire à la force de son équipe

31. VIENS

Viens, prends-moi la main
 On prend la route, on fait le chemin
 Viens, je sais qu'on réussira ensemble
 Parce que ce projet, ce qui nous rassemble
 Viens, on arrête d'avoir peur de nos rêves
 On part à l'aventure, sans s'accorder de trêve
 Viens, on cesse d'avoir pour ne plus qu'être
 On se bat pour ce rêve qu'on est seuls à connaître
 Viens, on se rappelle qu'on a qu'une seule vie
 Alors on décide d'aller au bout de nos envies
 Viens, on s'accorde le droit de cet espoir
 Celui dont on rêve même quand on pense en noir
 Viens, on se donne les moyens de réussir
 On se prend en mains et on décide d'agir
 Viens, on vit l'aventure à fond
 On décide de lâcher prise et de tenir bon
 Viens, on oublie qu'on a aucune chance
 On s'en fout des autres, de ce qu'ils pensent
 Viens, on respecte ce que l'on est, ce que l'on veut
 On donne tout, pas seulement à faire pour le mieux
 Viens, on risque tout, même de se perdre pour se trouver
 Y a qu'à nous-mêmes qu'on a des choses à se prouver
 Viens, on vit notre vie, on crée notre propre système
 Jugés de toute façon, autant l'être d'être nous-mêmes
 Viens, on décide d'animer nos desseins

1 Pour ça, on devient maîtres de nos destins
2 Viens, on est des gladiateurs, on écrit notre péplum
3 Perdre ce que l'on a pour gagner ce que nous sommes
4 Viens, on oublie le passé pour vivre l'instant présent
5 Sans penser au futur car notre vie c'est maintenant
6 Viens, on a faim et c'est nos rêves qu'on doit nourrir
7 On n'a pas choisi de naître, on ne choisira pas de mourir
8 Viens, on choisit comme on vit, on choisit comme on meurt
9 Pour qu'il continue de battre, on choisit de vivre avec le cœur

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33

REMERCIEMENTS

À Marion, à toi, qui, sans le vouloir, as déclenché le séisme émotionnel dont j'avais besoin pour me libérer de mes chaînes. En déposant tous ces obstacles sur mon chemin, tu m'as permis d'être l'homme fort que je suis maintenant. Tant de défis que nous avons affrontés ensemble, sur la route comme dans la vie. Tant d'aventures qui nous attendent encore. Parce que je crois en toi pour un futur meilleur, parce que tu seras toujours ma p'tite sœur de cœur dans lequel tu garderas à jamais une place unique. De toute ma force, de tout mon amour.

À mes parents, soutiens de la première heure, soutiens de toujours. De tous nos échanges, je ne veux garder que le meilleur, les bons moments partagés ensemble, de m'avoir permis de m'exprimer dans ma passion, de m'avoir transmis mes valeurs qui ont fait ma force, d'avoir su rester forts malgré mon caractère souvent difficile. Simplement d'avoir été les meilleurs parents que vous étiez capables d'être

À Merryll, toi qui es devenue au fil des mois ma confidente, ma seconde maman, ma meilleure amie. Un grand cœur et des bras toujours ouverts quand j'ai besoin de réconfort. Merci aussi de m'avoir poussé à la réalisation de ce livre quand il me paraissait une montagne ou quand j'en perdais le sens. À la fierté de l'avoir bouclé, je te confirme qu'il avait un sens.

À Vanessa, mon amie, ma collègue, une amitié sincère de plus de dix ans, toujours à l'écoute quand j'en ai besoin, pour ce partage commun de tant de choses intenses.

1 À Zinedine, mon grand frère, né comme moi un 25 août, pour nos
2 échanges profonds, pour ta sensibilité et m'avoir éclairé de ton expé-
3 rience, pour la réalisation de mon site internet à mon image.

4 À Delphine pour nos échanges précieux et instructifs, une vraie
5 coéquipière dans les descentes en rappel dans ce parcours de vie, au
6 propre comme au figuré.

7 À Chloë, cycliste au grand cœur, merci pour ta confiance, tes
8 confidences et nos moments de partage. Je sais que tu as beaucoup
9 souffert et que la route est encore longue pour retrouver le bonheur
10 dans la passion qui est la nôtre.

11 À Ana, mon écureuil, mon amie et prof d'espagnol, pour qui
12 j'aurai toujours une belle affection.

13 À Camille, mon amie psychologue, pour tes précieux conseils.
14 J'espère que, par ce livre, tu verras que j'ai énormément évolué

15 À Arnaud, mon ami et associé, à ces souvenirs du passage du BE
16 à Mâcon, merci pour ton adaptation sur mes nombreuses absences au
17 travail.

18 À Sarah, mon amie fantôme que je n'ai jamais vue en quinze ans
19 d'échanges, mais avec qui une complicité naturelle s'est dégagée.

20 À Hugo, Damien, Yacine, Johan, Benjamin, Fanny, Sylvain, au
21 plaisir de vous retrouver sur la piste pour partager des américaines et
22 des 6 heures endiablées.

23 À Laura, mon amie et collègue masseuse, j'espère te retrouver
24 souvent sur les rivages espagnols.

25 À Alycia, tu m'as permis de me remettre à fond au massage et
26 notre route professionnelle se recroisera sûrement.

27 À Maria, pour ces dix ans à EDF et mon café quotidien aussi
28 réconfortant que ta bonne humeur.

29 À Cyril, mon ami et grand frère d'enfance, au bonheur de t'avoir
30 retrouvé sur les routes girondines depuis deux ans et de partager
31 ensemble notre passion.

32 À mes mentors, Claire, Jihad, Philippe, Christian, Marc, Gianni
33 qui m'ont aidé, éclairé et guidé mon chemin.

1 À Gaëlle, Daniel, Ed, Cyril, Julien, Christian et tous mes forma- 1
2 teurs pour les connaissances et les compétences transmises 2

3 À Hellen, un « petit oiseau » que j'ai été heureux de voir devenir 3
4 libre. 4

5 À José, Béatrice, Thierry, Marie, Claire, Franck, Vanessa et toute 5
6 l'équipe de masseurs et à nos aventures sur les événements sportifs, 6
7 passés et à venir. 7

8 À Michal, mon ami, mon mécanicien avec qui on a réalisé le rêve 8
9 de monter une équipe UCI. 9

10 À Marjolaine, Barnabé, Olivier pour leur accueil sur notre route. 10

11 À Angélique, coéquipière de choc pour ces soirs de septembre 2019 11
12 et cette journée intense de novembre en suspension dans le vide. 12

13 À Olivier, Fred, Denis, Muriel, Nicolas, Didou, Jean-Patrick, 13
14 Lilian et Alain de DSO pour ces moments où le travail et la passion 14
15 ne font plus qu'un. 15

16 À Jean-Luc, Christine, Fred, Steve, Guy et tous les clients DSO 16
17 avec qui j'ai vécu de belles aventures sur le vélo. 17

18 À Johan, Hugo, Tony, Yacine, Yann, Alex, David, Sébastien, 18
19 Pauline, Karim et tous les cyclistes et triathlètes que j'ai entraînés. 19

20 À mes adhérents EDF, Josiane, Denis, Philippe, Jean-Pierre, 20
21 Éric, Jean-Jacques, Ed, Hervé, Fred, Christian, Christophe, Gaëtan, 21
22 Ousmane et tous les autres. 22

23 À Michel, mon premier éducateur au club de Sartrouville. 23

24 À tous mes coéquipiers avec lesquels j'ai partagé le maillot en 24
25 plus de la passion. 25

26 À tous ceux qui m'ont fait confiance, en tant que coach, que 26
27 masseur, qu'éducateur, qu'ami. 27

28 À tous ceux, nombreux, que j'ai croisés sur ma route et sur les 28
29 pistes et à tous ceux qui m'ont soutenu dans mes actions. 29

30 Un merci particulier à Ted Marcellus, qui, en lisant mes textes en 30
31 juillet 2019, y voyait un message divin. Je t'avais pris à ce moment-là 31
32 pour un illuminé, mais oui, tu m'as apporté une forme de lumière 32
33 par ce message et j'ai régulièrement pensé à toi dans mes écrits. Je 33

1 ne suis qu'un messenger porteur d'amour parmi tant d'autres mais tes
2 messages ont été particuliers pour me guider sur cette route.

3 Aux « poussins flingueurs » de Gironde à qui je dédicace la fin
4 de ce livre, à Cyril, Alexis, Mathieu, Laurent, Bruno, Mickaël, Jean-
5 Michel et les autres valeureux combattants.

6 À tous ceux aussi qui m'ont jugé et ont critiqué mes choix, mon
7 parcours, vous m'avez parfois donné le petit supplément d'âme qui
8 m'a motivé à vous faire taire.

9 À toi, lecteur, qui j'espère, aura trouvé plaisir et inspiration dans
10 cette lecture... J'espère t'avoir montré qu'il est bon d'être authen-
11 tique, que la souffrance peut être transformée en force et les obstacles
12 en moteur, que le regard des autres ne doit jamais être un frein, que
13 l'audace est un atout. Qu'il y a des hauts dont il faut savoir profiter et
14 des bas qu'il faut savoir exploiter. À toi de jouer...

15
16
17
18
19
20 Contact : Vincent MARTINS – www.vincentmartins.fr
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33