

JE NE SUIS PLUS DANS LE GRAND STADE

Taf

raconter la vie

J'attaque mon troisième mois d'arrêt. Hier, mon patron qui venait d'apprendre ma prolongation m'a laissé un message sur ma boîte vocale. Il s'inquiétait et me proposait de l'appeler si j'en éprouvais le besoin. J'ai eu le sentiment qu'il se sentait coupable.

Mercredi, 10 heures. Etirements après trente minutes de footing – ou plutôt j'essayais d'étirer les quelques muscles qui me restaient. Ils me faisaient mal, c'est donc qu'il m'en restait. J'étais rassuré. Tout n'était pas perdu. Si le corps revenait, la tête allait suivre.

Quinze ans que je n'avais pas couru. J'avais pour habitude de dire que le sport ne m'aimait pas. « No sport ». J'avais fait mienne la devise de Churchill. Au mois de mai, avant d'être arrêté par le médecin, j'étais allé acheter une paire de chaussures de footing. Je sentais qu'il fallait que je fasse quelque chose pour évacuer. Les chaussures étaient restées au placard. C'était trop tard, je n'avais plus assez d'énergie pour faire le premier pas.

Le vendeur m'avait dit : « N'ayez pas peur du ridicule. Commencez par courir 10 m, puis 20, puis 50. Alternez marche et course. Vous verrez, ça viendra tout seul. »

Il avait ajouté : « Surtout n'essayez pas de courir tout de suite 3 kilomètres. C'est le meilleur moyen pour vous dégoûter. Vous allez vous faire mal, souffrir pour rien. C'est exactement ce qu'il ne faut pas faire. » J'avais compris le message. Il fallait en quelque sorte être modeste. Le psychologue du travail me conseillait d'apprendre l'humilité et le vendeur de chaussures d'être modeste. Tout le monde semblait s'être donné le mot.

Le vendeur avait dit vrai. J'avais modestement débuté. Un tour de parc en alternant la marche et la course par tranches d'une cinquantaine de mètres ; course étant en l'occurrence un terme très présomptueux. La fois suivante, deux tours en gardant le même principe. Celle d'après, un tour avec plus de course que de marche. En quatre séances, je courais presque un kilomètre. En réalité, je ne courais pas, je trottinais. La cinquième fois, je fis un tour de

parc en trotinant tout du long. Ma foulée était lente. Je découvrais que beaucoup de femmes couraient, plus vite que moi, et certaines beaucoup plus vite que moi. Littéralement, elles me laissaient sur place.

À partir de la sixième séance, j'étais capable de suivre une joggeuse. Je me laissais dépasser et j'essayais de rester dans son sillage.

J'ai ressorti mon short de tennis vieux de vingt ans, comme neuf, et j'ai pu vérifier que personne ne me regardait de travers. Deux séances plus tard, mon ego de mâle avait repris le dessus. J'étais à nouveau, comme quinze ans auparavant, en mesure de dépasser mes consœurs sportives, les joggeuses.

Quitte à ce que mon ego de mâle en prenne en coup, je m'apercevais vite que je continuais à me faire dépasser par les plus entraînées, les plus athlétiques, les plus bronzées, les plus sportives, les plus jolies aussi. Il allait me falloir encore quelques heures d'entraînement pour arriver à les suivre. Curieusement, je n'envisageais pas de les dépasser. En toute occasion, rester modeste, j'avais bien retenu la leçon.

« Le jour où j'ai senti mes pieds s'envoler ». C'était, il y a une vingtaine d'années, le slogan d'une marque de vêtements de sports. Sur fond de montagne désertique, on y voyait un coureur dont la foulée démesurée semblait le transporter dans les airs. Il était comme affranchi de la pesanteur. Je n'en étais pas encore là. Il est vrai que passé quinze minutes, passé le moment où on se demande si ça vaut vraiment le coup, j'avais la curieuse impression de me sentir plus léger. L'effort à fournir devenait moins difficile. J'étais un peu comme le skieur qui enlève ses chaussures de ski après avoir descendu une dizaine de pentes. Mon corps pesait moins. Il s'était libéré d'une partie de sa masse, il collait moins au sol. Bien sûr, cela ne durait pas. On ne devient pas marathonnier en deux mois. Je devrais dire on ne devient pas tous marathonnier en deux mois. Certains si. J'en connais un. Trois mois d'entraînement en partant d'un niveau très moyen, et il disputait son premier marathon. L'idée ne me tentait pas. J'avais gardé un petit côté « Churchill ». Je n'avais aucune envie d'abandonner whisky et cigare. Et on ne court pas avec un cigare à la bouche.

*

Je m'astreignais à deux footings par semaine de trente à quarante-cinq

minutes chacun. Trois lorsque c'était possible. Aucun quand le temps était trop mauvais. Je ne faisais pas encore partie des drogués qui même sous la pluie et dans le vent, indifférents aux éléments, courent les dizaines de kilomètres nécessaires à leur équilibre. J'avais bien l'intention de ne pas devenir comme eux. Pour dire vrai, je crois bien que mon corps ou ma tête, allez-savoir, s'y serait refusé. Les médecins que je voyais, médecin traitant, médecin du travail, médecin de la sécurité sociale, psychologue – c'est fou le nombre de médecins qui s'intéressent à vous quand vous ne travaillez plus ! – en paraissent sinon heureux, tout du moins satisfaits. À l'annonce de mes exploits sportifs, un sourire venait éclairer leur visage. J'avais l'impression de rentrer dans le rang. J'étais un bon client. Si je m'étais mis au sport c'est que la partie était en passe d'être gagnée. Les gens qui courent sont ceux qui vont bien, qui prennent soin d'eux, de leur corps et de leur tête. Ils s'entretiennent. Le retour à la course professionnelle n'était plus bien loin.

J'avais découvert que courir pouvait être un remède à la divagation de l'esprit. Plutôt que de laisser les pensées vous trotter dans la tête, allez courir un peu. À défaut, trottinez. Voilà une ordonnance simple qui aurait le mérite de ne pas augmenter le trou de la sécurité sociale et qui soutiendrait la consommation. De bonnes chaussures, un short, un tee-shirt et c'est parti. Si on ajoute le bien-être retiré de l'exercice, cela fait trois effets positifs. Courez et vous apporterez votre contribution à la limitation du déficit et vous participerez à la relance de la croissance. En prime, vous vous ferez du bien. À vos chaussures citoyens !

Pendant quinze ans j'avais déclaré que « Jamais plus je ne me remettrais à courir. » J'ajoutais souvent « Je me suis arrêté à cause d'un mal de dos qu'un ostéopathe n'a fait qu'aggraver » et argument ultime « De toute façon quand je cours, je m'embête, j'ai l'impression de perdre mon temps. » J'y trouvais aujourd'hui des vertus et j'étais le premier à en vanter les mérites. À l'époque, je courrais pour faire comme tout le monde, en quelque sorte parce qu'il le fallait, c'était à la mode. Au bureau, la première question du lundi matin était : « Tu as couru ce week-end ? » Les chaussures de sport n'avaient pas la technicité de celles d'aujourd'hui, mais c'était dans l'air du temps, cela faisait bien et cela faisait du bien, disait-on. Plus tard, on dénigrerait la course à pied en invoquant les dos détruits, les risques

d'infarctus, les articulations fatiguées. Le plaisir, on n'en faisait pas mention. C'était l'époque du plaisir rare et dangereux. Le sida était passé par-là. La recherche du plaisir pouvait tuer. Lentement le corps ne devenait plus source de plaisirs mais de méfiance.

Depuis quelques années, les revues, les journaux télévisés se remplissent d'exemples qui incitent les derniers réfractaires à s'y mettre. Courir fait du bien. Tout le monde court, à tout âge. Le dimanche matin, les parcs débordent. Certains profitent de leur pause déjeuner pour aller courir, s'aérer les poumons dans les gaz d'échappement et les nuages de micro particules qui heureusement sont invisibles. Ils disent qu'ils vont mieux après. Je ne suis pas persuadé que leurs poumons, s'ils pouvaient parler, diraient la même chose.

*

La course à pied comme remède à la dépression. Peut-être.

Donc, trois fois par semaine, à 9 heures du matin, heure à laquelle le salarié que je suis en temps normal commente la soirée de la veille ou s'inquiète du déroulé de la réunion de 9 h 30, je découvre le plaisir de la rosée sur les brins d'herbe, les gravillons qui crissent sous la chaussure, le soleil qui commence tout juste à chauffer, le silence des arbres que seule la chute des glands vient perturber, l'écureuil qui se précipite sur le tronc comme si sa vie en dépendait, l'odeur de la terre mouillée, la foulée qui se fait régulière, le souffle à travailler, à régler. Je cale ma respiration, je pousse sur la plante des pieds pour sentir le sol, je me concentre sur mes inspirations, mes expirations. Je m'essaie à la méditation, je pense à l'air que je sens s'écouler au fond de ma gorge, qui emplie mes poumons. J'essaie de visualiser, je m'y replie, j'y cherche un point pour m'y arrêter, je m'y pose, j'y suis. Je m'éveille aux vents qui s'y déversent, je saisis leur puissance, la force qu'ils véhiculent. Le reste s'efface, disparaît derrière cette nouvelle réalité. Je fixe mon regard sur un arbre, une branche, je les regarde venir vers moi, je ne les quitte pas des yeux, je m'en absorbe, je me confonds avec eux. Je me force à souffler moins fort pour écouter la vie qui frémit partout, sous les fougères, sous les feuilles, derrière les touffes d'herbe encore trempées par l'averse de la nuit. Formidable sensation. Le monde sent, il est beau. Il faut le regarder, le humer, en attraper chaque minute,

chaque seconde et s'en nourrir. Il faut faire sien chacun de ses instants. Perspective de l'allée ombragée : trois cent mètres. Si je la fais trois fois en l'intégrant dans une boucle, ça fait presque un kilomètre.

Je sais que ce plaisir ne durera pas. Bientôt, il faudra le partager avec ceux qui courent le week-end. Il faudra retourner dans le monde, me glisser à nouveau dans l'enveloppe que j'ai laissée là-bas, m'y glisser certes, mais peut-être différemment. En trouver une autre, plus conforme à ma nouvelle réalité. Je ne l'ai pas encore découverte mais je la pressens. Elle existe, elle dort encore, tapie quelque part au fond de moi. En fait, elle ne dort plus, plus vraiment. Elle se réveille lentement. Il faut la laisser faire, ne pas la brusquer, l'accompagner, lui susurrer à l'oreille qu'elle n'est pas seule, je suis avec elle, je suis en elle, elle est avec moi, elle est en moi, ensemble nous allons faire de grandes choses, elle et moi. Il faut la laisser « bien naître », l'entourer des conditions propices à cette belle naissance. Il n'est pas trop tard, il n'est jamais trop tard et une naissance, quel que soit l'âge est un événement formidable. Il faut l'accompagner, l'aider, participer, regarder, en saisir chaque instant, en savourer le plaisir, l'intégrer, le faire sien pour ensuite le partager.

Il n'empêche, j'aurai connu le plaisir du coureur solitaire. Un ami me disait : « Si tu as l'ambition de participer aux vingt kilomètres de Paris, il faut que tu coures avec quelqu'un. À plusieurs c'est mieux, on s'entraîne, on se soutient, on apprend à se caler sur d'autres rythmes. » L'idée de participer à une épreuve de ce type m'était venue à l'esprit. Tout bien réfléchi, je n'en suis pas si sûr. Je cours pour moi, pour mon plaisir, celui de sentir mon corps fonctionner, celui des yeux, des oreilles. Je cours pour l'air que je sens pétiller sur ma peau, pour les odeurs qui viennent frémir à mes narines, pour cette allée plantée d'arbres, tous les jours pareille et chaque jour si différente, pour ce raidillon qui, Dieu seul sait pourquoi, me paraissait hier beaucoup plus difficile. Je cours par égoïsme, et certainement pas pour les autres. Pourquoi une fois de plus aller me confronter, me plonger dans une compétition dont le seul plaisir sera de dire « je l'ai fait ». Une fois, peut-être, pour voir. Et puis, il y a le mot « épreuve ». C'est important les mots. Ai-je besoin d'une épreuve. ? Il me semble que j'en sors. Ai-je besoin de me porter volontaire pour d'autres épreuves, fussent-elles sportives ? Ai-je besoin de me mesurer aux autres ?

*

L'entreprise est le lieu de toutes les confrontations. Course au pouvoir, à l'argent, à la reconnaissance, à la performance, on s'y use, certains s'y épuisent et ne passeront pas la ligne d'arrivée. L'entreprise est compétition et ceux qui disent le contraire sont des menteurs. On y trouve des marathoniens, des sprinters, des coureurs de fond, des spécialistes des distances courtes, moyennes, des sauteurs de haie, des compétiteurs, des professionnels, des amateurs, des relayeurs, des sportifs de circonstance... L'entreprise, c'est comme un grand stade où tous seraient rassemblés pour concourir à la réalisation du même objectif. Produire plus, créer de la richesse, de la valeur. Bien sûr, on les a formés. À coup d'écoles, les grandes et les moins grandes, de formations : management, communication, écrite, verbale, gestion du temps, prise de parole en public, gestion des conflits, pilotage de projets, de réunions, bureautique, informatique, connectique... Tous portent le même maillot, mais cela ne suffit pas. Essayer de faire courir dans la même enceinte tant de profils différents relève de l'abstraction. Demande-t-on à un marathonnier de remporter un 100 m, à un spécialiste du 500 m de briller sur un semi-marathon... Cela fait-il sens ? Donner, trouver ou retrouver un sens à des courses qui l'ont perdu et en deviennent folles pour finir éperdues. Combien de tendinites, de foulures, de ruptures de ligaments, de froissements de muscles à en attendre ? Combien de burn out, d'épuisements, de fatigues, de pertes de sommeil, d'angoisses, de peurs, rationnelles, irrationnelles ? Je ne suis plus dans le grand stade. Je cours ailleurs, tout seul. J'y ai trouvé un sens. Me faire plaisir. Quand j'y retournerai, ce sera avec mes règles, à mon rythme, pas celui des autres. La course à pied m'aura au moins appris ça : trouver du sens.