

Le bien-être dans l'effort

Il n'y a rien à faire, le sportif est un drôle de bonhomme. Il ne fait rien comme les autres. Alors que dans la vie la plupart cherche le bien-être au repos, il met quant à lui tout en œuvre pour atteindre le bien-être... dans l'effort.

Alors que le but de la majorité des gens est de se retrouver confortablement installé dans un canapé à ne rien faire, pourquoi pas une petite bière à la main, avec un petit quelque chose à grignoter, le sportif cherche pour sa part quelque chose de bien différent: loin du farniente, du désœuvrement, de l'oisiveté, de la jouissance dans l'inaction, il vise ce qu'il appelle «la forme», voire la «grande forme»: le confort, le bien-être, la jouissance oui, mais... dans l'effort.

Après une dure journée, les gens normaux se réjouissent de rentrer à la maison pour «s'la couler douce», ne rien faire; le sportif, lui, va s'entraîner. Alors que les uns sont heureux de retrouver leurs pantoufles, leur canapé, leur lit et autres téléviseurs, journaux et ordinateurs, l'autre, lui, enfile sa tenue de sport et s'en va en direction du stade, de la forêt, de la salle de gym ou de musculation. Pour s'entraîner: s'agiter, transpirer, gretter, souffrir, le martyr, s'il faut.

Si, jour après jour, le sportif fait

ses gammes, ses exercices, s'il n'a de cesse de travailler son corps, de mettre en place, stabiliser et peaufiner sa technique; s'il prend sur lui de s'envoyer des charges de dingues et de soulever des poids de malades, quitte à être courbaturé au point de ne plus pouvoir bouger le lendemain, voire à se blesser, c'est pour une seule et même raison: «se mettre en forme», «trouver la forme».

Bien sûr, certains croiront qu'il fait tout ça pour être bien vu, être connu, ou encore gagner des médailles, voire de l'argent, mais ils se trompent. Pour autant qu'il ne soit pas complètement idiot – ou un tricheur, ce qui revient au même –, il n'y a pas photo: tous ses ef-

forts, toutes les souffrances endurées n'ont rien à voir avec la reconnaissance, la gloriole ou les dollars; tous les sacrifices ne sont que le chemin vers des moments extraordinaires. Moments qui, justement, ont lieu quand «la forme vient», quand on la «trouve», quand on la «tient», cette satanée forme qui a souvent tant de peine à venir.

Et voilà que, du jour au lendemain, le sportif est un tout autre homme: alors qu'il se sent habituellement lourd, raide, faible, coincé, malhabile, humain, trop humain, il se trouve comme par miracle tout à coup léger, fort, souple, fluide, subtile, surhumain. Ce qui lui coûte normalement un effort impossible coule soudain de source: tout devient pour lui un jeu d'enfants. Et voilà

que le corps se met à jubiler, vivre des sensations qu'il ne peut trouver nulle part ailleurs. Et il n'y a d'ailleurs pas que le corps qui jubile, mais aussi la tête! Pour une fois, la tête et le corps, ensemble; en toute identité, en toute intensité, en toute sérénité, en toute puissance.

*Vous trouverez les travaux de Michel Herren sur www.phusis.ch



Quand le corps et la tête jubilent, le plus difficile devient un jeu d'enfants.