

L'éternelle deuxième

— Ça fait quatre fois, quatre fois que je termine deuxième ! Je vais y arriver. Je vais la battre ! Je vais battre Emma. Je vais me dépasser et je serai la meilleure.

Sur la piste d'athlétisme, Léa parle toute seule. Au pas, elle parcourt inconsciemment le tracé d'un couloir, suivant la ligne droite puis le demi-cercle. Manon observe sa fine silhouette sur le tartan rouge.

Léa ôte machinalement l'élastique qui enserre sa chevelure pour refaire sa queue de cheval. Elle est extrêmement assidue et rigoureuse aux entraînements. Des années d'apprentissage ont ciselé son corps. Pas un gramme de graisse inutile, un cœur en parfaite condition, des muscles vigoureux, secs, nerveux. Elle est forte, endurante, souple. Éclatante de santé, elle court vite, très vite. Beaucoup l'envient.

Et pourtant Emma est toujours devant.

Techniquement, Emma n'est pas meilleure qu'elle. Les deux jeunes femmes se connaissent. Elles s'apprécient. Léa l'a même battue plus d'une fois... à l'entraînement. Jamais en compétition. En compétition, c'est toujours Emma qui gagne.

Manon regarde Léa marcher. Sa réputation la précède. Elle est l'éternelle deuxième derrière Emma.

Lorsque Léa vient s'asseoir par terre, le dos contre les panneaux de bord de terrain recouverts de publicité, Manon la rejoint. Assise à ses côtés, elle regarde quelques athlètes qui courent au loin puis lui dit :

— Tu es endurante, disciplinée. Tu sais te reposer quand il le faut. Tu aimes profondément le sport. Tu es enthousiaste, prête à faire des sacrifices. Ce n'est pas à toi que je vais dire que nous ratons toutes les fêtes de famille...

Léa, un peu étonnée, sourit. Manon poursuit :

— Mais je te pose une question : es-tu certaine qu'on puisse toujours raisonner en termes de « J'ai gagné, j'ai perdu ? »

— À l'arrivée, il n'y a qu'un gagnant. Donc un peu quand même, répond Léa.

— Qui as-tu envie de devenir ? Qui as-tu envie de devenir vraiment à travers cette compétition ? demande Manon.

Alors que Léa reste muette, Léa lui dit :

— Tu veux que je te raconte une histoire ?

Léa soupire et pose sa tête sur l'épaule de sa voisine.

— Je courais déjà au collège, enchaîne Manon. Il y avait une fille qui était meilleure que moi. Mes copines n'arrêtaient pas de nous comparer. Cette fille m'obsédait. En plus, à l'époque ma mère me poussait à perdre du poids et ne me lâchait pas les baskets. Un garçon que j'aimais bien commençait aussi à me regarder. Lors d'une course, j'ai à nouveau été battue. J'avais pourtant tout donné. J'en ai pleuré de rage. J'avais envie de tout envoyer balader et je me suis isolée.

— Je connais ça, dit Léa.

— Un vieux monsieur qui participait à l'encadrement de la course s'est rapproché. Il a sollicité la permission de s'asseoir près de moi, poursuit Manon. Il est d'abord resté silencieux puis m'a demandé pourquoi, au fond, je voulais tellement gagner. Il m'a énervée à poser une question aussi bête et j'ai haussé les épaules. Mais il me l'a reposée et je ne voulais pas être impolie. Sauf que je n'ai pas su quoi répondre. Il m'a dit alors de réfléchir à ce qui me plaisait à moi, à ce qui avait du sens pour moi, à ma motivation profonde, personnelle.

Toujours assise, Manon se penche pour prendre un peu d'eau, obligeant Léa à se redresser. La jeune femme continue.

— Il m'a expliqué que tant que je n'avais pas identifié pourquoi je courais, je ne gagnerais pas. Et que quand j'aurais trouvé, je découvrirais les moyens d'y arriver. Nous avons un peu discuté. J'ai compris que je donnais trop d'importance aux avis des autres. Cela m'empêchait tout simplement d'être moi. Le monsieur m'a demandé aussi de réfléchir au pire qui pouvait m'arriver si je perdais. Et je me suis dit qu'à part perdre la course, je ne voyais pas trop. Il m'a expliqué que la peur de

l'échec est liée au fait de croire qu'il y a plus d'inconvénients à perdre que d'avantages. Mais que cette approche était une fausse représentation. En réalité, si tu intègres l'échec, si tu l'acceptes et le banalises, tu commences à voir les choses autrement et deviens beaucoup plus libre dans ta tête pour te surpasser...

— Je comprends, mais c'est difficile, car je n'ai jamais aimé perdre, dit Léa en haussant les sourcils. Même quand j'étais toute petite...

— Il m'a demandé si j'avais fait un meilleur temps que la fois précédente, poursuit Manon. Et j'ai répondu que oui. Alors il m'a souri. « C'est un sacré avantage, ça, m'a-t-il dit. Si je comprends bien, tu t'es améliorée, tu es sur une logique positive... Pense plus en termes d'objectifs d'efforts que de résultats, m'a-t-il conseillé. »

— Toi aussi tu as une course tout à l'heure, dit Léa. Tu l'envisages comment ?

— Oh, j'y vais par étapes, en visant des progrès intermédiaires atteignables. Je visualise ma course, me dis que je vais me dépasser et que, quoi qu'il arrive, je serai meilleure à la fin.

— Je pratique déjà la visualisation, intervient Léa. Je déroule le film menant à l'échec, afin de repérer les contraintes, les obstacles... Puis je le revisualise pour atteindre le succès après avoir corrigé les erreurs de stratégie. Tu sais, coach mental, méditation, sophrologie, j'ai tout essayé...

— Léa, dit Manon. Tu ne soupçonnes pas la force de la simple intention de vouloir se dépasser, plutôt que de vouloir gagner. Tu ne peux pas vouloir performer dans toutes tes courses. Toutes ces techniques sont essentielles, mais restent des outils. Elles t'aideront à être une championne, mais ne feront pas de toi la première. Elles sont surtout valables pour ceux qui sont déjà des champions à l'intérieur d'eux-mêmes, ceux qui sont déjà conditionnés à gagner. Commence à être une championne dans ta tête.

— C'est ce que j'essaie de faire, dit Léa.

— Non, tu es encore dans l'objectif d'être la première à cette course. Libère-t'en. En confondant ton identité avec cet objectif, à chaque fois que tu perds, tu amoindris une partie de toi. Un résultat extérieur ce n'est pas toi. C'est une simple étape. Focalise-toi sur les moyen et long termes. Quelle personne veux-tu être ? Qui

veux-tu devenir dans dix ans ? Quand tu seras âgée ? C'est quoi ton fil rouge, le sens de tes actions ? C'est quoi pour toi être une personne équilibrée, entière ? Connecte-toi à la personne que tu veux devenir à l'arrivée, pas à un résultat temporaire. Tu ne peux pas perdre, Léa. Tu ne peux pas perdre, insiste la jeune fille. Tu seras toujours gagnante au jeu de ce que tu deviens, car tu seras toujours en évolution, tu grandiras toujours.

Léa tourne ses grands yeux interrogateurs vers son amie.

— Ce n'est pas le faire ou l'avoir qui est important, c'est l'être. Ce qui compte ce n'est pas ce que tu fais, mais ce que tu deviens, souligne Manon.

— Que je gagne ou que je perde, je serai meilleure après qu'avant la compétition, dit Léa.

— Tu as compris, répond Manon. Tu dois être alignée avec tes valeurs. Si tu veux vraiment devenir une grande sportive, tu ne pourras te dépasser, performer, que si tu te concentres sur le long terme et le visualises. Arrête de te comparer à Emma. Ne te préoccupe pas des autres ou de leur regard, fais-toi plaisir et donne-tout.

— Ton vieux monsieur, c'était un ancien champion non ? sourit, complice, Léa.

— Un très très grand champion, répond Manon en lui rendant son sourire. Il a aussi été coach pendant des années.

Les deux jeunes femmes se sont séparées. Dans la chambre d'appel, Léa se concentre. Assise sur un banc, elle surveille sur l'écran l'ordre de passage des compétitions. Elle regarde Emma, assise plus loin et qui ferme les yeux.

Mentalement, elle se répète les propos de Manon : « Les synonymes du verbe être, ce sont exister, accomplir, réaliser, devenir... pas avoir. En me dépassant, en dépassant mes limites, je ne cesse de progresser et c'est ça qui, au fond, me rend heureuse et fière de moi. Les autres ont bien le droit de dire et de penser ce qu'ils veulent. Moi, je le sais. Je suis une championne. »

Jean K SAINTFORT

France, Vosges