

Nathalie- Malie

**Soyez fou
vous
aussi....Allez
courir!**

de plume en plume...

Contexte : Jeudi 20 Avril 2017.

Je me réveille...Il est 5h30. Tilt "dans ma tête: "Allez, go. Lèves toi...Faut aller courir. Tu es dans les temps. Parfait."

Il faut d'abord que j'émerge un peu...je m'assois sur le lit.
Bouh....J'ai quand même la tête dans le cul comme on dit.
La journée d'hier a été très chargée, entre les RDV clients, les RDV avec les apporteurs, les coups de téléphone, les mails, les dossiers à finaliser.....aucun répit.
J'ai passé l'âge, bordel...

Sans déconner, on vit à un rythme de dingue, vous ne trouvez pas?
Metro- boulot-dodo. C'est vraiment ça. Et c'est un éternel recommencement. Dans un vacarme assourdissant.

Et alors, la totale...Pour couronner le tout, oui, j'avoue: J'ai fumé mon paquet de clopes...En entier .Elles sont parties à une allure ! J'ai tout fumé....sans m'en rendre compte.....du grand n'importe quoi.... Comme à chaque fois.

En rentrant hier soir à la maison, vers 21h, vidée, j'ai jeté clé, veste, sac à main sur le canapé. J'ai grignoté un bout...fromage, jambon et ...chocolatdouche rapide et hop, au lit.
Mais avant d'éteindre la lumière, Voilà...C'est la merde: j'ai cette petite voix, à l'intérieur de mon crâne qui me prévient:
" Demain, tu vas courir". Elle arrive toujours à l'improviste....je me fais avoir à chaque fois.

« Hein? Demain? Courir? Encore? J'y suis allée Lundi. Demain, c'est Jeudi...je peux faire la grasse matinée, s'il te plaît? Je n'ai pas RDV demain! »

Elle est inflexible." Demain, tu cours". . Le ton est très solennel. C'est un ordre.

Piégée. Je suis piégée. J'ai laissé la voix prendre le dessus...et je dois m'exécuter sans broncher.

Si je me dégonfle, je vais très mal le vivre. C'est peu de le dire: Je vais me trouver « nulle », « grosse », « stupide », « insipide », sans aucune volonté. Je me connais par cœur : il est hors de question de me décevoir, de décevoir la voix.

Je suis résignée. Je mets le réveil.

« Demain, j'irai donc faire mon footing de 10km. » Voila. Pas plus, pas moins.

Retour au présent, dans ma chambre. Jeudi. Il est maintenant 5h33.

Je sais ce que j'ai à faire. La moindre faiblesse, pensée négative peuvent m'arrêter en plein élan. " Ce matin, tu cours. Allez, hop..».

Je ne dois pas réfléchir. Je ne dois pas fléchir. Je suis comme une automate. "Vas courir, vas courir, ça te fera du bien..».

Je bois mon café, j'émerge rapidement et me prépare mentalement au parcours qui m'attend...10km.

Je regarde l'horloge, il est 5h 43. Toujours dans les temps...je calcule: 1h de course. Si je pars à 5h50, je reviens ici à 6h50, au pire, 6h55... largement le temps ensuite de me préparer pour partir au bureau, sans me presser.

Sur le pied de guerre à 8h30. Nickel. Si je rate l'horaire, je sais que c'est foutu...

"Ok...va te mettre en tenue. Tu as 5 min". C'est la voix.

"C'est bon...j'y vais ! Tu vois, j'assure. Je tiens mon engagement."
1ère victoire.

5h51- Il fait encore nuit. C'est le but recherché. La ville dort encore et j'avoue, j'adore ça : En totale contradiction avec ma journée d'hier...Aucun bruit... C'est le calme absolu. Un silence de plomb m'entoure. Je me tiens dans l'encadrement de la porte, prête à partir. Mais j'attends. Je vais entrer dans un univers parallèle au mien: Pas de coup de fil, pas de client, pas de micro-onde, pas d'ordinateur, pas de télévision, pas de brouhaha en fond sonore.

Rien. Que dalle. Nada.

Je me sens « Alice aux pays des merveilles »...Je lance un appel silencieux pour ne pas troubler l'atmosphère : "je peux entrer dans votre monde? ". Aucune réponse. Je considère cela comme une autorisation. Je fais donc un pas à l'extérieur de ma maison. Voila. J'y suis.

.Je suisdans la nuit.

Aucune réaction négative, aucune agression. On me laisse faire. Qui ça « On » ? Aucune idée... « On », ce sont ceux qui appartiennent à l'obscurité, je suppose. Il doit y avoir la chouette, qui me regarde d'un œil curieux, planquée quelque part dans un arbre, il y a la lune, qui joue à cache-cache avec les nuages, il y a les arbres, qui semblent s'ébouriffer à ma vue, impatients de mon approche, il y a les lampadaires, dont la lumière va éclairer mon parcours et la brise légère, qui me donnera de l'élan pour tracer mon chemin....

Je suis une ombre silencieuse ...Je vais me fondre dans la masse....on m'y autorise.

J'y entre avec beaucoup d'humilité. « Merci de m'accorder ce répit,

cette parenthèse dans ma vie à 100 à l'heure ».

« Merci de partager votre intimité ».

Je respire 2 à 3 fois bien à fond. Je respire à pleins poumonsje suis prête. Je me sens en adéquation totale avec cette drôle d'ambiance où le temps semble suspendu. Il m'appartient désormais. Je m'y suis habituée.

Je démarre...Le 1er km est décisif.

Je sais d'avance si ma course sera bonne ou difficile. Mais aujourd'hui, comme Lundi dernier, et les fois d'avant, je me sens légère, les jambes sont souples, aucune contraction au niveau des mollets, le dos est bien droit, aucun effort à faire pour ce début de course...

J'avale l'air à grande goulée pour vérifier à nouveau que la clope n'a pas encore bousillé mes poumons. Ça me semble bon. L'humidité ambiante sera la bienvenue pour m'hydrater. « Merci madame Nature! Vous me serez d'une aide précieuse !».

Les 4 premiers km, je cours sur les trottoirs des lotissements résidentiels, en longeant les façades de belles maisons...aucun signe de vie. Je ne crains rien. Il n'y a aucune voiture et ce serait vraiment très con d'ailleurs qu'un véhicule surgisse et fasse une embardée sur le trottoir, pile lorsque j'y suis. Boum...écrabouillée. Non, non. Impossible ! J'y pense à chaque fois quand même...la vie est remplie de surprise.

Je sais bien que courir à 5h50 du matin est un peu inconscient mais je n'ai pas peur.

Bien au contraire d'ailleurs. Je suis en mode animal, mes sens en

alerte. C'est le seul horaire valable...je vous assure.

Je suis un chat sauvage: Mes yeux, déjà habitués à l'obscurité, scrutent le moindre recoin, et mes oreilles sont prêtes à capter le moindre bruit suspect. Mon nez ne me sert qu'à humer l'air ambiant. On est d'accord, l'odorat, chez l'être humain, n'est pas très développé...Faut pas exagérer.

En tout cas, personne ne me détournera du but que je me suis fixé. Gare à celui qui voudra me stopper !

Je cours depuis déjà 7 min...Tout va bien.

Je connais mon parcours sur le bout des doigts. Je sais ce qui m'attend : comme là, Boulevard André Malraux, à 50 mètres, je sais que le trottoir est déformé par une racine d'arbre. Il y a une énorme bosse. J'ai failli me casser la binette, la 1ère fois, lorsque j'ai démarré mes séances de footing...il y a 3 ans...Mon pied avait buté dessus et j'étais partie direct épaules en avant...Au prix d'un effort surhumain, tous mes muscles contractés, j'avais retrouvé l'équilibre...il s'en était fallu de peu ! Une vrai acrobate professionnelle....Cela n'avait duré qu' 1/10eme de secondes.

Je me sens bien. « Bonjour les arbres, bonjour les maisons endormis, bonjour les clôtures, bonjour les chats errants...! »

Je cours, à petits pas, la sérénité et l'apaisement m envahissent. Ils me permettent de vivre l'instant présent pleinement. Je suis-là, je suis vivante. À ma place. Dans un silence qui pourrait en effrayer beaucoup...pas moi. Je le recherche.

Il est déjà 6h06. Je trotte tranquillement. Je suis toujours sur le même boulevard.

Je passe devant une boulangerie qui ouvre à 6h00. Il y a toujours un ou 2 clients dedans. Je souris lorsque je me rappelle avoir fait sursauter une dame il y a quelques semaines, qui sortait de son véhicule....je l'avais frôlée, tel une apparition furtive, lancée à pleine allure...le temps qu'elle réagisse, qu'elle ne me crie dessus, j'étais déjà loin. ..

Je suis silencieuse, un fantôme à l'assaut de la ville...Mes pieds frôlent le sol, je continue ma course. « Bonjour fleurs, bonjour le panneau "À vendre", accrochée à un volets, bonjour magasins...! " (Ps :je suis en ville, n'oubliez pas: je ne peux pas écrire: " Bonjour ruisseau » ou « bonjour montagne »!...je mentirais...)

Je vois à 5 metres devant moi , le salon de coiffure de Simon, au loin, éclairé par une lumière bleu...il me coiffe depuis 1 an déjà...il est sympa. Je passe ensuite devant le poissonnier, où j'ai commandé il y a 15 jours, un magnifique plateau de fruits de mer...j'avais fait rire toute les convives lors de la soirée car j'avais oublié d'acheter les pics et pinces pour déguster les coquillages tranquillement.

6h24 - Avenue Paul Valéry. Ca y est, je croise un bus scolaire...ses feux m'aveuglent un court instant. Je tourne la tête, je vois 2 autres véhicules sur ma gauche, à l'intersection de la rue Floche.....la ville se réveille. Déjà !

Je file, souffle régulier. Il fait encore nuit, même si l'obscurité est moindre. Les lampadaires vont s'éteindre, je le sais. J'arrive au croisement de la pharmacie, rue du Prat, et j'atteins la fameuse route qui grimpe et serpente durant 2 bons km.

Elle est longue cette partie .Elle porte bien son nom : " Chemin des coteaux ". Je la crains car plusieurs fois, j'ai dû la monter en marchant. Le souffle m'avait manqué...La faute à la cigarette, je le sais.

Je ralentie ma foulée, en inspirant et expirant doucement. Mon rythme cardiaque s'est accéléré, mon cœur cogne plus fort dans ma poitrine. Il va falloir que je me concentre. Si je regarde devant moi, je sais d'avance que je vais me démotiver.

Voir cette côte sans fin me désespère à chaque fois...

Je baisse la tête; le bitume à mes pieds sera ma seule vision sur les prochains km .

Mes pensées s'égarer alors sur le chemin de ma vie, mes enfants, mon travail. Tout se mélange, le passé, le futur...je laisse faire. Je ne contrôle rien, je lâche prise. Si mon esprit divague, c'est tant pis pour lui ! ...je me refuse à l'écouter, à lui répondre...c'est le bitume qui m'intéresse, pour terminer cette montée...le reste, je m'en fiche. Mes jambes font le taf. Moi, cela me suffit.

Ma foulée est régulière...Je ne cherche pas à être championne du monde. Juste à ne pas flancher. Il y a un grand parc, à mi-chemin, sur ma droite. « Le parc de La Ramide ». Ca grimpe toujours.... C'est long...Je m'octroie malgré tout un rapide coup d'œil dedans....je sonde le lieu, en 3 secondes. Un jour, j'en suis sûre, je verrai un renard.

Finalement, je l'ai grimpée plutôt facilement, cette côte . Je retrouve le plat, soulagée, mes cuisses m'en remercient...Les muscles ont failli prendre feu...mais j'ai réussi. Une autre petite victoire, rien qu'à moi.

Je reviens à la réalité. Il doit être aux alentours de 06h38.

Je traverse une route, la Rue Sauliere, la seule entrave sur mon chemin, qui pourrait être dangereuse. Je ralentis, vérifie à droite et à gauche qu'il n'y ait aucune voiture et saute presque de l'autre côté, où je rejoins une piste cyclable. Je l'adore cette piste ! Totale sécurité. Et du plat, que du plat...avec de chaque côté, des rosiers. ...C'est très joli. On dirait un très très long corridor ...

Je m'imagine alors me promenant dans les jardins du Château de Versailles...je serais une aristocrate, courtisée par le roi en personne....ou alors, une princesse, dont le prince (!) irait cueillir une magnifique rose rouge, la porter aux lèvres de sa dulcinée, donc, moi, (!) en chuchotant: " Madame, je vous aime...". Je divague tout le temps, sur cette partie. J'aime ça. Ça ne fait pas de mal, n'est-ce pas?

Je n'arrête pas ma course pour autant....Je suis d'ailleurs trop vieille maintenant pour que le Prince me regarde. Il va s'intéresser à ma fille. A coup sûr. Salaud !

Le ciel est devenu rouge flamboyant. C'est mon moment de grâce...Mieux qu'un coucher de soleil en bord de mer...

Je suis le témoin du lever du soleil ! Cela me transporte de joie...nous unissons nos âmes....je suis en osmose totale avec la nature. Je suis la nature. Mes endorphines font la fête dans mon corps et mon esprit...C'est fou. Je respire, mes foulées sont immenses...j'ai l'impression de faire des pas de géants...je suis une gazelle! Enfin, c'est mon impression.

J'ai envie de crier mon bonheur, de chanter, d'ouvrir mes bras et devenir oiseau.....je vole, je vole!.....

.....Presque.....Bon, il me semble que je pourrais y arriver.

6h42. La réalité me rattrape encore. Ma course va prendre fin.

J'arrive à la route principale que tout le monde emprunte le matin pour rejoindre la grande rocade. Direction le lieu de travail.

" Route de Saint Joseph". Il y a déjà un énorme embouteillage. C'est à chaque fois pareil : Parechoc contre parechoc...C'est à cause du rondpoint, plus loin....Les gaz d'échappements chatouillent mes narines...Pas bon du tout.

Les gens m'observent courir. Ils n'ont que ça à faire.... Je décide alors de me taper un sprint, sur 100 mètres. Pourquoi ? Pour faire la belle...tout simplement. Juste quelques secondes...Mon but :

Culpabiliser les fainéants, dans leur voiture : Ils voient une fusée en basket courir comme une dingue, sur le trottoir, à côté. Ça me fait trop kiffer ! ...Ils ne sont pas allés courir....Moi, je me suis levée. J'ai de la volonté, pas eux. Lalalalalère. Une vraie gamine !

C'est donc mon moment de pure excitation... Je sais parfaitement que je ne tiendrai pas longtemps. Je ne suis pas Mr Usain Bolt ... Mes poumons vont exploser.....Ça craint. Le croisement, en angle droit, est mon sauveur, car dès que je tourne, 5 secondes après, je reprends une foulée bien plus lente et il me faut toujours 3 à 4 min pour me calmer. Faire la belle, c'est dangereux !

Personne ne m'a vue décélérer...J'ai trompé tout le monde. Autre victoire. Oui, je sais, c'est nul.

6h48 - J'ai repris un rythme de croisière. Je suis consciente d'un évènement : Je sais que je ne suis plus dans le monde de la nuit.

C'est fini. Le vacarme est revenu.

Il me reste 1.5 km à faire...La transition s'est faite en toute discrétion. Je ne l'ai même pas sentie...Je ne sais pas trop à quel moment j'ai rebasculé dans mon monde. Terminé le silence, terminé

Alice aux pays des merveilles...la magie s'est envolée.
Je redeviens un simple être humain parmi tant d'autres...ordinaire.

Heu...à quelques différences toutefois : Je me sens forte, une guerrière à l'armure solide, une lionne prête à affronter cette journée de Jeudi sans sourciller. J'ai réussi mon parcours, il m'a procuré tellement du plaisir, je suis vraiment bien.

6h52 -J'arrive à mon domicile. Je finis mes dernier km en marchant, pour calmer ma respiration. Je prends 5 bonnes minutes pour me connecter au présent définitivement. ..Le léger sifflement de mes poumons me confirme que j'ai peut-être abusé de mes forces...Comme à chaque fois.

Peu importe. Mes yeux pétillent d'une lueur de fierté, mon sourire est franc. Je viens de vivre égoïstement un moment magique, de pur bonheur...

Soyez fou, vous aussi...allez courir.



Publication certifiée par De Plume en Plume le 01-05-2017 :
<https://www.de-plume-en-plume.fr/>

En savoir plus sur l'auteur : [Nathalie- Malie](#)

Vous pouvez lui laisser un commentaire sur cette page : [Soyez fou vous aussi....Allez courir! sur DPP](#)