

Fragments d'une vie d'athlète

Céline Dutot

Fragment 1 : la compétition

Dimanche matin, il est 6 heures, je ne dors plus. L'approche de la compétition m'angoisse. Depuis plusieurs nuits déjà, j'ai du mal à dormir. Aujourd'hui, l'enjeu est de taille : cela fait six mois que je me prépare pour ces Championnats de France de cross. Six mois de rigueur, de contraintes, de privations alimentaires, de souffrances physiques... Il ne faut pas que je me rate ! Avec mon titre de l'an passé, les journalistes ont fait de moi l'une des favorites de la course, je ne peux pas décevoir, ni mon entraîneur, ni mes proches et je dois faire taire les « langues de putes » qui fourmillent dans le milieu !

Je me lève. Comme tous les jours depuis deux mois, mon pied gauche me fait souffrir. J'attrape la balle de tennis qui sert à me masser la voûte plantaire. Je la roule sous mon pied en insistant fortement. La douleur est intense, je supporte déjà difficilement les pressions exercées par la marche, mais j'espère que ce massage m'aidera à tenir la journée. Je me douche et revêt méticuleusement ma tenue de « guerrière » : *bloomer*, bustier... Car dans ma tête je pars au combat.

Lorsque je descends dans la cuisine, ma mère a déjà préparé la table du petit déjeuner. Elle m'attend, prête à satisfaire le moindre de mes besoins, le moindre de mes caprices. Elle me propose des gâteaux qu'elle a préparés ou des viennoiseries que je refuse, violemment. C'est à se demander si elle ne veut pas que je me plante.

Ma mère ne réagit pas. Elle sait que le stress me rend agressive. Elle me tend des fruits, du riz au lait, des yaourts, du jambon blanc, des céréales... Je mange en silence et me reproche mon comportement envers elle. Je sais que je suis injuste. Elle ne cherchait qu'à m'être agréable. D'ailleurs, l'année dernière, au matin des Championnats de France de cross-country, j'avais mangé un pain au chocolat, du brownie... On m'avait dit qu'avant une compétition, il fallait se faire plaisir. Mais tout était différent ! Je n'avais rien à perdre. Je ne ressentais aucune pression, tout avait été si vite ! Mais depuis ce titre de vice-championne de France et cette sélection pour les Championnats du monde, je ne prends plus le même plaisir à courir. On attend trop de moi. Maintenant l'échec me fait peur.

Je finis mon repas lorsque mon père arrive avec ma grand-mère. Il vient d'aller la chercher pour qu'elle nous accompagne aux Championnats. Leur bavardage m'horripile. J'en ai assez qu'ils soient sur mon dos à me demander comment je vais alors que cette drôle de boule grossit dans ma gorge. Je termine de préparer mon sac et donne le signal du départ : nous avons trois heures de route pour arriver jusqu'au lieu de la compétition. Mon père n'est pas tout à fait prêt, ce qui me fait râler. Personne ne bronche.

Dans la voiture, je tente de m'isoler. J'essaie de ne pas écouter la conversation entretenue par ma mère et ma grand-mère : tout ce qu'elles peuvent dire m'énerve. Mon père est mutique. J'en profite pour lui reprocher sa conduite : « Fais attention ! J'ai mal au cœur ! » ou bien encore : « Dépêche-toi un peu, on va être en retard ! » Ma mère abonde systématiquement dans mon sens.

Lorsque nous arrivons sur le terrain de cross, nous sommes très en avance. Je décide de repérer le parcours. Ma famille me suit à quelques pas. Je ne marche pas à côté d'eux car tout m'énerve. Je suis extrêmement tendue. D'habitude, la compétition ne me met pas dans cet état, mais ma blessure au pied ne me permet pas d'être sereine : j'ai déjà dû abandonner lors des Championnats interrégionaux. J'ai été repêchée grâce à ma performance de l'année passée.

Enfin, mon entraîneur arrive sur le terrain. Je lui en veux de ne pas être assez présent à mes côtés en ce moment. Son nouveau travail et ses problèmes sentimentaux ne lui permettent pas de m'épauler suffisamment à mon goût. Là encore, je suis injuste car l'année passée, je ne le voyais également qu'une fois par semaine. Il faut croire que mes exigences se sont accrues !

Une heure avant le départ de la course, je débute mon échauffement. Cette année, nous avons une équipe de cross. Elle tient la route sur le papier : nous sommes trois sur les quatre à avoir déjà fait partie de

l'équipe de France. Et c'est bien là que le bas blesse. Avec des individualités trop fortes, nous ne parvenons pas à former une équipe et nous nous jalousons les unes les autres, n'hésitant pas à nous vanter dès que possible. C'est donc seule que je réalise 25 minutes de *footing*. Comme d'habitude, j'évite de croiser le regard de mes adversaires. Aujourd'hui, ce n'est pas pour paraître inaccessible mais parce que je ne veux pas qu'elles perçoivent mon angoisse. Je fais tout de même en sorte que mon regard soit sombre et chargé de détermination.

J'ai l'impression que l'arche de mon pied est tendue comme une corde raide. Je ne parviens d'ailleurs pas à réaliser mes gammes habituelles, ce qui me déstabilise davantage encore. L'heure de l'épreuve approche, les filles commencent à se rassembler dans la zone de départ. Je vais chercher mes pointes, mon dossard et mon maillot dans mon sac que gardent mes parents. Je ne leur adresse pas la parole, hochant juste la tête lorsqu'ils me souhaitent bon courage.

Mon entraîneur tente de me rassurer mais décidément, aujourd'hui, personne ne parviendra à amoindrir mon angoisse. Il essaie de m'unir aux deux autres filles de l'équipe qu'il entraîne mais je ne parviens pas à me détendre et suis même jalouse qu'il ne continue pas à s'occuper uniquement de moi. Quand à la quatrième fille, provenant d'un autre groupe d'entraînement, je ne la supporte plus, elle et ses remarques mesquines. J'ai rarement ressenti un tel sentiment de haine !

À cinq minutes du départ, les speakers entament le descriptif de la course. Étant l'une des favorites, je suis citée. Je sens le regard des autres concurrentes sur moi : mélange de crainte, d'envie de mon statut mais aussi, de défi. Mon angoisse monte encore d'un degré mais j'essaie de donner le change en faisant des accélérations, en ayant une attitude de course fière et digne, comme un paon qui parade.

Dans le box de départ, alors que la plupart des équipes s'encouragent, nous sommes toutes les quatre silencieuses. En tant que leader d'équipe, je suis devant, à côté de mon « ennemie ». J'essaie de ne pas trop la coller car je crains qu'elle ne soit capable de me donner un coup au départ !

Ça y est enfin ! Le coup de feu est donné. Sans réfléchir plus, je m'élançe. Comme d'habitude, la course part sur un train d'enfer. Mon pied me tiraille un peu mais il ne faut surtout pas y penser. Au bout de 700 mètres de course, une petite dizaine de coureuses s'est détachée. Aujourd'hui, les six premières sont qualifiées pour les Championnats du monde. Hormis mon pied, je me sens relativement bien et lucide. Je perçois les cris du public. J'entends qu'on m'encourage. À l'issue du premier kilomètre, au détour d'un virage, il faut franchir une première bosse. Alors je l'attaque vaillamment, genou haut, en cherchant à bien pousser derrière. Et

là, c'est l'accident. Je sens véritablement quelque chose se déchirer dans mon pied, je m'écroule à terre et me roule en boule pour ne pas me faire piétiner. Je n'entends plus qu'une rumeur autour de moi tellement la douleur est sourde. Des membres de la Croix Rouge m'évacuent immédiatement du parcours. J'entends le public qui s'étonne de voir un arrêt aussi prématuré. Leurs remarques me mettent hors de moi : que savent-ils de la souffrance que j'endure ?

Puis je me laisse soigner en pleurant de douleur et de rage de voir tant d'efforts consentis, gâchés en un seul instant. J'écoute les speakers décrire la course : j'avais bien ma place sur le podium. Alors qu'un médecin me sermonne sur mon manque de sérieux de n'avoir pas considéré plus ma blessure et arrêté avant l'accident, mon entraîneur arrive. Je reçois son regard comme une gifle en pleine figure : mélange de déception et de rancœur. En même temps, il ne semble pas surpris par mon abandon. Il tente de me reconforter, me serre contre lui mais, étonnamment, je lui dis que je me sens mieux, que je suis soulagée que tout soit terminé, que je ne parvenais plus à supporter cette pression. Quand il m'explique que ma rivale de club, que j'avais devancée lors de nombreuses courses cette saison, a terminé cinquième et est sélectionnée pour les Championnats du monde, je sens un soupçon de jalousie mais il est bien vite balayé par la pensée que je vais me reposer : la saison est terminée. Je me réjouirai moins par la suite en apprenant que ma blessure m'éloignera des pistes pour plus de six mois mais pour l'instant, je sens la sérénité m'envahir.

Après plus d'une heure, les médecins m'autorisent à retrouver mes proches qui sont encore sans nouvelles de moi. Je les rejoins à cloche-pied, soutenue par mon entraîneur. Dans leur regard, je sens une énorme déception qui m'attriste et me fait me reprocher de n'avoir pas résisté à la douleur. L'année passée, mon père n'avait pas assisté aux Championnats, je suis déçue de ne pas avoir vu la fierté briller dans ses yeux. Je crains même qu'il ne soit fâché d'avoir parcouru toute cette route pour rien. Ma mère et ma grand-mère ont encore les yeux humides. Comme je ne veux pas les inquiéter plus, je me force à être gaie. Tellement que ça en devient pathétique !

Fragment 1 bis : la compétition

Lorsque j'arrive en gare de Reims, il y a déjà des athlètes arrivés, regroupés autour des dirigeants de l'équipe de France. Nous grimpons dans les voitures qui vont nous emmener jusqu'à l'hôtel. Après avoir reçu nos équipements pour la compétition, nous avons deux heures pour faire un petit *footing* de décrassage et nous mettre en tenue officielle. Nous avons rendez-vous à 17 heures 30 au « village des sponsors » pour prendre quelques photos.

Je rejoins le groupe de filles pour aller faire mon *footing*. Elles semblent toutes insouciantes et heureuses de se retrouver mais je sais que tout cela est factice : je sens le climat de compétition ambiant. Chacune essaie de paraître au mieux de sa forme, affûtée... C'est bien ce qui m'inquiète ! Lorsque j'ai été sélectionnée pour ce match international de semi-marathon, lors des Championnats de France 5 mois plus tôt, j'étais en bonne condition physique. J'avais gagné dans un temps honorable, avec peu de rivalité et je m'étais même bien classée parmi les seniors. Mais depuis, j'ai énormément couru. Entre les Championnats sur 10 000 mètres, sur 10 kilomètres, sur 5 000 mètres, fédéraux et universitaires, mon organisme est fatigué et je ressens depuis plusieurs semaines une douleur à la cheville qui m'a gênée dans ma préparation et m'empêche d'être sereine.

Nous arrivons à l'heure prévue au « village ». Nous paradons dans la tenue de l'équipe de France, passons sur les différents stands. Alors que je suis en compagnie d'une cadette qui concourra demain sur le 10 kilomètres, nous passons devant le stand d'un commentateur télévisuel aussi célèbre en tant que pourvoyeur de plans d'entraînements contre rémunération qu'en tant que VRP pour *home-trainers* et autres appareils de musculation. Il fait le coq sur son stand en compagnie d'une dizaine d'hommes. Parmi eux, j'en reconnais un, employé par un célèbre équipementier sportif, qui m'avait vaguement laissé entendre qu'il serait intéressé pour que je représente sa marque. L'illustre speaker télé nous interpelle : « Hé ! Vous êtes en équipe de France ? ».

La jeune athlète qui m'accompagne étant un peu impressionnée, je réponds par l'affirmative, passablement énervée par la bêtise de la question : nous n'avons pas volé ces tenues ! Il me questionne sur ma pratique, les autres autour de lui écoutent l'échange. Il me demande sur quelle distance je cours, en combien de temps, comment je m'entraîne... Il tente de répondre lui-même à chacune des questions qu'il me pose. Je vois bien qu'il cherche à m'humilier car chacune de ses propositions de réponse sont bien en deçà de ce que réalisent les athlètes de mon âge à mon niveau. De deux choses l'une : soit il s'y connaît encore moins que je ne le pensais, soit il me prend pour une bille. Autour de lui, les autres rient sous cape. Tout à coup, il me demande s'il y a une possibilité qu'on puisse se rencontrer le lendemain, après la course, dans les vestiaires notamment. La bande d'idiots qui l'entoure continue à sourire. Je le regarde, choquée, et lui rétorque qu'il en est hors de question. Alors que nous partons, nous les entendons rire aux éclats. Quelle bande de cons ! Dire qu'il joue l'intellectuel honorable à l'antenne ! J'imagine que certaines jeunes athlètes, se sentant auréolées de sa médiocre célébrité, lui cèdent... Et dire que la jeune fille qui m'accompagne est encore mineure ! Nous prenons les photos et rentrons à l'hôtel nous restaurer. Nous assistons au briefing d'avant course et allons nous coucher.

Le lendemain matin, au départ, je ne suis pas dans mon état normal. La coupe de mon *bloomer* ne me convient pas : au bout de quelques foulées, il me rentre dans les fesses, et j'ai oublié d'apporter la colle que j'utilise d'habitude pour éviter ce genre de désagrément. Je prends un départ assez rapide. Je préfère me mettre tout de suite dans le rythme. C'est certainement une erreur vu la chaleur qui règne aujourd'hui à Reims. Les cinq premiers kilomètres se déroulent à peu près correctement mais je ne suis pas dans la course. Le moindre détail me déconcentre : le lacet défait d'un coureur, la façon de s'habiller d'un spectateur... J'entends même les remarques désagréables dans le public : « Tu as vu ce petit cul ! »... Effectivement, je sens bien que mon *bloomer* n'est pas à sa place mais je perds déjà beaucoup trop de temps à essayer de le remettre. Tant pis ! D'habitude, même s'il m'arrive d'entendre ce genre de commentaires, je parviens à ne pas y prêter plus d'attention que ce qu'ils valent mais aujourd'hui décidément, je m'évapore. J'essaie d'oublier la douleur qui me vrille la cheville à chaque foulée.

Je suis tellement peu concentrée que je manque le premier ravitaillement. Tant pis ! Je prendrai le prochain... Les choses se gâtent lorsqu'une « coéquipière » de l'équipe de France me rejoint. Je bataille pendant 5 kilomètres pour rester à son niveau mais c'est peine perdue : les jambes et surtout la tête ne suivent pas. Je sens que ma foulée se raccourcit, se fait plus lourde. Il faut à tout prix que je limite la casse ! Pourvu que cette satanée cheville tienne...

Lorsqu'au quinzième kilomètre une seconde athlète de l'équipe de France me dépasse, je ne tente même pas de l'accrocher. Elle me lance un petit encouragement en passant. Je m'aperçois alors que mes pieds me font atrocement souffrir. Je dois avoir des ampoules. La chaleur est écrasante. J'ai l'impression de sentir les pulsations de mon cœur dans ma cheville. Surtout, il ne faut pas y penser. Nous sommes quatre dans l'équipe, seules les trois premières comptent au classement. Je ne supporterai pas d'être évincée ! Et puis peut-être que la quatrième a abandonné... Alors je dois absolument finir, et le mieux possible. Il ne reste plus que six kilomètres. Je décide de relancer.

En passant au ravitaillement, je laisse tomber mon gobelet tellement je suis fatiguée. Décidément, entre le premier que j'ai manqué, le peu d'eau que j'ai réussi à boire au second et les quelques gouttes sur ce troisième, je vais finir complètement déshydratée !

Le parcours est composé de longues lignes droites. Je vois mes équipières devant moi. Sur la gauche de la route, de grands panneaux publicitaires se suivent sur des centaines de mètres. Je me surprends à les compter. Il y en a tellement ! Petit à petit, une chansonnette se forme dans ma tête : « Un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit ! Un deux, trois quatre... ». Elle rythme ma foulée. Une phrase me traverse l'esprit : « Il y a plein

de panneaux par ici ». Elle remplace subitement l'énumération que j'avais commencée et je la répète comme une litanie sans fin. Chaque syllabe continue de rythmer ma foulée. Je n'arrive pas à me contrôler et à m'empêcher de dire cette phrase.

Alors que je passe sur un pont, un athlète de l'équipe de France qui ne court pas aujourd'hui me lance en souriant : « C'est dur quand on est en surpoids, hein ? ». Je sais qu'il ne dit pas cela méchamment, j'ai essayé de tourner la situation en dérision hier soir pour parer à d'éventuelles attaques quand nous avons commencé à parler de poids à table. J'ai trop bien joué la comédie, il doit penser que je m'en moque. Cela m'affecte mais je souffre tellement que je suis incapable d'y penser plus longtemps. Les trois kilomètres qu'il me reste à parcourir ne sont plus qu'une longue agonie. Ma foulée est rasante, ma vue se trouble. J'ai terriblement mal. En regardant mon ombre sur le sol, je remarque que je cours la tête légèrement penchée. Je me concentre tellement sur mon ombre que j'ai subitement l'impression d'être sortie de mon corps et de me regarder courir.

La course se termine par une légère montée de 500 mètres. Je crois que ma cheville va exploser. Chaque impact au sol me soulève le cœur. Je sens mes jambes flancher. J'ai l'impression que je n'en verrai jamais le bout. À peine ai-je passé la ligne que je m'écroule. Je ne vois plus rien. Le médecin de l'équipe de France est là. Je suis emmenée sur un brancard sous la tente de la Croix rouge. Il tente de me donner à boire mais j'ai envie de vomir. Il pense que j'ai une insolation. Il me mouille le visage, les jambes et me déchausse. Mes pieds sont en sang. J'ai d'énormes ampoules aux deux pieds, certains de mes ongles sont bleus. Ils tomberont dans quelques semaines.

J'essaie de lui expliquer en quelques mots la douleur que je ressens à la cheville. Son diagnostic est simple : « Tu devrais perdre un peu de poids, ça irait mieux ». Je ne lui réponds rien. Sa remarque vient s'ajouter à ma détresse. C'est sa première sortie avec l'équipe de France. Il ne me connaît que depuis la veille. Il ignore tout de mon état de santé. Son jugement hâtif prouve certainement son incompetence.

La quatrième coéquipière arrive sous la tente. Elle aussi est dans un état lamentable.

Fragment 2 : l'entraînement

17 heures. L'heure de l'entraînement approche. Je prépare mon sac, machinalement. Je sais déjà quel programme m'attend ce soir. Je connais ma séance par cœur, je l'ai même ressassée toute la journée. Je regarde par la fenêtre. Comme d'habitude, il pleut. Je vérifie que j'ai bien pris mon coupe-vent.

Il est 17 heures 30, j'arrive au stade. Il n'y a personne. Le jour baisse, le vent souffle et la pluie n'en finit pas de tomber. Je suis lasse de m'entraîner dans ces conditions. Bien sûr, il arrive que parfois j'éprouve un ridicule sentiment de toute puissance lorsque, malgré les éléments, je parviens à faire une belle séance, mais ce soir, je suis fatiguée.

J'entre dans le vestiaire. Il fait froid. Le chauffage est éteint. Je pose mon sac sur le banc, toujours au même endroit, et le petit rituel commence : je sors mes affaires une à une, les dépose délicatement sur le banc dans un ordre bien précis... Aujourd'hui, je fais traîner les choses. Je manque franchement d'enthousiasme et retarde au maximum le moment où il faudra sortir. Je me déshabille puis enfile méticuleusement ma tenue de sport et passe devant le miroir pour m'attacher les cheveux. Comme d'habitude, je les tire bien en arrière pour ne pas être gênée. Et comme d'habitude, je finis par un dernier coup d'œil dans le miroir qui me confirme ce que je ne sais déjà que trop bien : je suis loin d'être affûtée. Je pense même n'avoir jamais atteint un poids de forme digne de ce nom.

Je bois une gorgée d'eau et j'y vais. Je déclenche mon chronomètre, toujours les mêmes gestes, et je pars en petites foulées m'échauffer dans le parc à côté du stade. Comme lors de chaque début de *footing*, je recense mes douleurs. Aujourd'hui, ma cheville semble être moins sensible. Par contre, je ressens un tiraillement dans la cuisse et, comme tous les jours, mon dos me fait souffrir.

Surtout, il ne faut pas y penser. J'arrive dans le parc. La pluie incessante a transformé la pelouse en un sol boueux, lourd et glissant. Dans les premiers instants, j'essaie de ne pas trop me salir, et puis finalement... Je patauge dans les flaques. Mes pieds s'humidifient peu à peu, de même que tout mon corps. Je rentre les mains dans mon coupe-vent. Je suis transie de froid.

Je croise un groupe de jeunes. J'ai droit aux remarques d'usage : le « Une – Deux, Une – Deux... » militaire et autre : « Je peux courir avec toi, on s'arrêtera dans un buisson... ». Je reste impassible et dédaigneuse mais je suis exaspérée.

Je regarde ma montre pour la première fois : sept minutes. Il fait froid ce soir, au moins vingt-cinq minutes d'échauffement me seront nécessaires. Je me replonge dans mes pensées. Je songe à ce que j'ai fait aujourd'hui, à ce que je dois faire demain, au travail qui m'attend ce soir et surtout, à la séance à venir. Je calcule les temps de passage au 400 mètres, à chaque 100 mètres... J'aime cette rigueur mathématique qui m'occupe l'esprit quand je cours. Mais cela ne m'empêche pas de regarder fréquemment ma montre et de comparer, même lors de l'échauffement, mes temps de passage à certains « endroits clés » du tour du parc.



Edvard Munch, *Le cri*, 1893.

Après vingt-cinq minutes d'échauffement, j'arrive sur le stade. Il est toujours désert. Cela m'ennuie, j'aurais besoin d'une présence reconfortante, que ce soit celle de mon entraîneur ou même celle d'un autre athlète. Mais, d'un autre côté, je me sens si mal ce soir et j'ai une telle crainte de ne pas réussir la séance, une telle peur de souffrir... Je n'ai pas envie que l'on me voit dans cet état et surtout qu'on me fasse remarquer que je ne suis pas très en forme ou, pire encore, qu'on en parle derrière mon dos. Les athlètes sont loin d'être tendres entre eux !

Je commence à m'étirer en exécutant toujours les mêmes exercices, dans le même ordre. Ce soir, encore, je fais traîner les choses... Mais il faut que je fasse attention de ne pas laisser mes muscles refroidir. J'enchaîne avec des séries de talons-fesses, montées de genoux et autres pas chassés. J'essaie de me rassurer en me disant que la séance va passer, en me rappelant ce que j'ai déjà été capable de réaliser auparavant. Mais cela me remet en mémoire des douleurs que j'ai déjà éprouvées lors de certaines séances... Et mon appréhension resurgit de plus belle.

Je vais enfiler mes chaussures à pointes puis je cours trois ou quatre fois 100 mètres à l'allure requise pour la séance. Nous y sommes, il me faut maintenant me dévêtir un peu plus et débiter les séries. Les choses sérieuses commencent et je me sens seule, j'éprouve le besoin de me parler à voix haute : « Allez ! Tu vas y arriver. C'est dans la tête que ça se passe ! ».

Ce soir, au programme, c'est : 8 x 1 000 mètres en 3 minutes 25 secondes avec 2 minutes 30 secondes de récupération.

J'arrive au niveau du départ du 1 000 mètres. Je me positionne, main sur le chronomètre. Un dernier souffle, et c'est parti. Surtout, il ne faut pas que mon esprit s'éparpille. Il faut que je reste lucide et concentrée pour ne pas avoir trop à batailler contre mon corps et ma tête qui n'ont qu'une envie : arrêter.

Premier 100 mètres, je regarde déjà ma montre afin de voir si je suis dans les temps. Comme d'habitude, je suis partie un peu vite. J'ai cette tendance à être un peu impulsive et « généreuse » aux dires de mon entraîneur. Mais pour moi, c'est un moyen de me rassurer.

Je cours en décomptant les mètres qui me restent à parcourir, en regardant ma montre chaque fois que le médiocre éclairage du stade me le permet : « Allez ! Plus que 600 mètres. 1 minute 20 secondes au chrono. J'ai 2 secondes d'avance. Je dois passer en 1 minute 42 secondes et 5 centièmes au 500 mètres. Il ne faut pas faiblir ». Mon esprit additionne les tranches de 100 mètres, vérifie mon allure... C'est un moyen comme un autre de ne pas s'ennuyer et de ne pas craquer.

Je passe la ligne d'arrivée, stoppe mon chronomètre et jette un œil. C'est bon, je suis dans les temps, mais j'ai peur. En effet, j'ai déjà pioché dans la ligne opposée où le vent souffle de face. Ceci ne laisse rien présager de bon pour le restant de la séance.

Je prends mes 2 minutes 30 secondes de récupération en retournant vers la ligne de départ du 1 000 mètres. J'essaie d'oublier qu'il pleut, que le vent semble souffler de plus en plus fort. Je passe une main sur mon visage afin d'en essuyer la pluie et regarde à nouveau ma montre : il ne me reste que 30 secondes avant de repartir. Il est des jours où la récupération semble trop longue mais pas ce soir. Il faut déjà que j'enchaîne sur le second 1 000 mètres. J'avale une grande bouffée d'air et c'est reparti. Je recommence à observer mon chronomètre et à décompter la distance... Je m'aperçois que ma concentration a faibli : je me surprends à compter le nombre de foulées que j'effectue. Il faut que je me reprenne, que je reste lucide. Je finis mon deuxième 1 000 mètres sans trop d'encombres. En général, lorsque l'échauffement est bien mené, ce ne sont pas les premières répétitions qui sont les plus difficiles. Le plus dur reste à venir...

J'essaie de ne pas prêter attention à mes jambes qui s'alourdissent, à ma foulée qui perd de sa souplesse, à mes poumons « en feu », au froid humide qui m'envahit...

Les temps de récupération me semblent de plus en plus courts. À la fin de chaque série, je pense que je ne repartirai pas. Et puis je continue.

Je sais qu'il faut finir cette séance, ne serait-ce que pour ne pas entamer davantage ma confiance.

Alors au départ des dernières répétitions, les plus difficiles, je me lance à haute voix de petits encouragements : « Allez ! Courage ! ».

J'essaie de puiser ma force dans mon orgueil que j'admets quelque peu démesuré, en imaginant ce que les autres peuvent penser de moi. J'ai besoin du soutien des gens que j'aime, je ne veux pas décevoir mais j'ai également besoin de ceux qui m'ont dénigrée ou blessée. Ma rancune m'aide à me dépasser. Alors, je continue et j'irai au bout de la séance coûte que coûte. Enfin, j'arrive à la dernière répétition, celle-là, comme j'en ai l'habitude, je veux qu'elle soit la plus rapide de la série, afin de terminer sur une bonne note et de prouver que j'aurais été capable de passer une séance plus difficile. Je donne tout, je serre les dents. Je sens mes jambes gonfler comme si elles doubleraient de volume. Mes bras et mes épaules me font terriblement souffrir. Je rejette la tête en arrière pour chercher de l'air. Dernier 100 mètres, je tente de ne pas trop me désunir. Je souffre de tout mon corps mais en même temps, je suis heureuse. J'ai terminé la séance. J'ai résisté à cette solution de facilité qui aurait été de l'écourter ou de la remettre au lendemain... Il fallait à tout prix la finir. Il est trop douloureux de quitter le stade avec la honte d'avoir échoué, en se demandant si on a effectivement donné tout ce qu'on a pu et en se méprisant d'être aussi faible...

Je passe la ligne. J'halète profondément en posant les mains sur mes genoux. Ce soir, il n'y a personne alors je m'autorise ce geste. Lorsque je cours en groupe, je me l'interdis, par orgueil mais surtout depuis que mon entraîneur me l'a conseillé afin de ne pas montrer aux autres ma fatigue et une certaine faiblesse.

Je vais m'asseoir pour ôter mes chaussures. Je suis épuisée mais heureuse et d'une certaine façon, fière de moi. Je m'habille un peu plus chaudement et pars trotter une quinzaine de minutes sur la pelouse du stade. Je me sens bien, guillerette, libérée de ce poids qui pesait sur mes épaules depuis ce matin. Je suis exténuée, vidée et « remplie » à la fois : j'ai le moral gonflé à bloc, je me sens comme invincible. Je sais que ça ne durera pas et qu'à la prochaine séance, je serai à nouveau en proie aux doutes et aux craintes...

Je termine par des étirements, je me sens apaisée. J'ai l'impression de planer et je tente de conserver cet état second le plus longtemps possible en faisant durer les étirements. Je perçois déjà quelques courbatures et zones de raideurs musculaires et tendineuses mais je tente de me persuader que demain, après une bonne nuit de sommeil, un long footing lent, une bonne séance d'étirements et une hydratation optimale, il n'y paraîtra plus, du moins je l'espère...

Il est déjà 20 heures. Je file sous la douche. Je me hâte car il faudrait que j'étudie un peu ce soir et je sais d'ores et déjà que la nuit me semblera trop courte, d'autant plus qu'après des séances difficiles, mon sommeil est quelquefois agité...

Fragment 3 : la socialisation

Il est 21 heures et je suis déjà couchée. C'est peu commun pour un vendredi soir quand on a vingt ans ! Mais aujourd'hui, entre le footing à 6 heures ce matin, ma journée de cours avec ses nombreuses pratiques physiques à l'UFR STAPS et ma séance de ce soir, je suis morte de fatigue. Et puis sortir seule, ce n'est pas très amusant. Je n'ai aucun ami à l'UFR. Je ne me sens pas à l'aise dans ce milieu principalement masculin et masculinisant et je ne parle à personne. D'abord parce qu'en dehors des cours, je n'en ai pas le temps mais surtout parce que leurs rites orgiaques me dégoûtent.

Il y a bien les athlètes du groupe d'entraînement qui font leur virée hebdomadaire en boîte, mais je les supporte déjà suffisamment à l'entraînement, en stages pendant les vacances et lors des compétitions le week-end, ce n'est pas pour sortir avec eux le soir ! Et puis je n'ai rien en commun avec cette bande d'adolescents attardés ! Je ne comprends d'ailleurs pas pourquoi ils ruinent tous les efforts qu'ils consentent à l'entraînement en se couchant tard et en se saoulant tous les week-ends.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai peu à peu perdu contact avec mes amis de lycée. Dès que je me suis lancée dans la pratique de haut niveau, j'ai systématiquement refusé leurs invitations. Petit à petit, ces invitations se sont espacées jusqu'à s'arrêter. De temps en temps, lorsque je me sens trop seule, j'en appelle un pour avoir des nouvelles mais l'absence de temps partagé fait que nous n'avons plus grand chose à nous dire. Ils ne peuvent pas comprendre ce que j'endure et pourquoi je le fais. Pourtant, ils avaient toujours accepté que je ne boive pas d'alcool ou ne mange pas tout ce qui était servi à table lors des soirées auxquelles j'assistais avant que l'athlétisme ne prenne toute ma vie.

Certains d'entre eux m'admirent pour ce que j'ai réussi à faire. Parce qu'on me voit tous les lundis dans les journaux locaux, ils pensent que j'ai une vie sociale développée, que je suis appréciée et enviée de tous. La réalité est toute autre : les spectateurs qui un jour m'applaudissent, me tapent sur l'épaule à l'arrivée d'une compétition, en m'appelant par mon prénom, alors que je ne les connais pas, sont aussi ceux qui m'oublient ou pire, médisent sur mon compte lorsque je ne gagne pas. Il en va de même pour les entraîneurs, les dirigeants, les athlètes. La pratique compétitive n'entretient que des rapports superficiels où il est toujours meilleur d'être « ami » avec les plus forts, les plus médiatisés et les plus influents !

D'ailleurs, lorsque je suis blessée et éloignée des stades un moment, je suis capable de passer une semaine sans adresser la parole à personne, hormis pour répondre aux coups de téléphone de ma mère !

C'est un cercle vicieux. C'est parce que je suis consciencieuse et déterminée que je suis solitaire et c'est parce que ma vie est vide que je m'acharne à l'entraînement.

Alors ce soir, comme de nombreux soirs, je suis seule chez moi à regarder un film médiocre à la télévision. C'est impressionnant comme, depuis que je cours intensivement, je regarde la télévision tout aussi intensivement. Je suis capable de rester inerte devant n'importe quel programme, même devant les publicités, juste pour voir des images défiler ou entendre le son des voix. Avec la fatigue, c'est la seule chose que je suis capable de faire...

Tiens ! Ce week-end, je n'ai pas de compétition prévue. Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire ? Je vais aller m'entraîner à la campagne chez mes parents...

Fragment 4 : Le groupe d'entraînement

Je descends des vestiaires accompagnée des deux filles avec lesquelles je m'entraîne parfois. Le groupe de garçons nous attend en bas : « Salut les "fouffes" ! ». J'essaie de grimacer un sourire. Quelle bande d'abrutis ! Il m'arrive parfois de me rebeller contre leur machisme et leur bêtise mais, étant minoritaire, il faut parfois faire profil bas face au risque de devenir la tête de Turque de la séance.

L'entraîneur donne les consignes d'échauffement et le groupe part courir dans le parc. Entre coureurs, les discussions vont bon train mais les sujets sont limités : sexe, blagues scatologiques, fêtes et alcool. Pour certains, ces conversations sont à la mesure de leurs capacités intellectuelles, pour les autres, l'effet de groupe se fait sentir. Ils appartiennent à la catégorie des jeunes mâles sportifs pour qui se pisser dessus sous les douches est le summum de la drôlerie... Et ils ne supportent pas l'altérité. Ils sont capables de harceler et d'humilier tous ceux qui leur sont différents : ils sont devenus les bourreaux d'un ou deux garçons plus introvertis et urinent dans leurs flacons de savon, les isolent, les font pleurer... On pourrait penser qu'il s'agit de bêtises de jeunesse mais certains d'entre eux ont plus de trente ans !

Comme les garçons s'échauffent lentement, je me retrouve devant avec les deux autres coureuses. Tout à coup, l'un d'eux se permet une remarque sur la taille de mon postérieur, comparé à ceux de mes deux collègues. Sa remarque me blesse profondément. Les autres se marrent comme des

idiots. Mais pour qui se prend-il, ce « connard » ? J'aimerais lui répartir qu'avec ce qu'il a dans la tête et ce qu'il est en train de faire de sa vie puisqu'il a arrêté ses études en troisième, il ferait mieux de s'occuper de ses fesses mais je ne suis pas assez méchante pour cela. Je lui réponds alors sur le seul registre qu'il est capable de comprendre et qui est susceptible de le toucher : « J'ai peut-être un gros cul mais moi, en compétition, je ne suis pas une bille ! » Je ne suis pas fière de ma répartie mais elle me soulage un peu. Cependant, le mal est fait et avant de m'effondrer devant le groupe, j'accélère pour les semer et change de parcours. Tout en pleurant, je termine mon échauffement. Lorsque j'arrive au stade, les autres ne sont pas encore rentrés. Je raconte à l'entraîneur ce qui vient de se produire. Ça n'a pas l'air de le choquer outre mesure et pour cause : il n'en pense pas moins !

Je le décide à modifier un peu le contenu de ma séance. Elle ne se déroulera pas sur la piste mais en nature, seule. Je vais chercher mes affaires dans les vestiaires, les dépose en passant dans ma voiture et je retourne dans le parc faire ma séance. J'espère ne pas croiser les garçons. D'ailleurs, une fois la séance terminée, je partirai directement. Je m'étirerai et me doucherai chez moi. Et puis c'est décidé, pour ne plus subir leur connerie, je m'entraînerai plus souvent seule...

Fragment 5 : l'entraîneur

Nous sommes encore quelques filles dans les vestiaires. Nous nous sommes déjà changées mais nous retardons le moment où il faudra y aller. Je supporte les conversations habituelles : les garçons, les fringues, celles qu'elles portent et dans lesquelles je ne rentrerais pas, le poids... Je pense que ça les reconforte de se plaindre de leur 500 grammes de trop devant moi. Elles savent que moi, mon surpoids je le compte en kilos !

Tout à coup, après un furtif coup à la porte, celle-ci s'ouvre laissant apparaître l'entraîneur. Il a presque demandé l'autorisation avant d'entrer ! Il nous embrasse et s'assoit sur le banc, près de moi. Comme toujours lorsqu'il s'approche de moi, je me tends. Il tend la main et me pince la joue : « On mange bien à la maison en ce moment ! ».

Le salaud ! Je le hais ! Enfin, cela aurait pu être pire : il lui arrive parfois de me le dire en me pinçant les fesses ! Je ne sais pas s'il est bête au point de ne pas se rendre compte qu'une telle remarque est encore plus humiliante en public, surtout devant des filles minces comme des fils de fer, ou si cela fait partie de sa technique pour me persuader que je suis grosse et qu'il faut que je me prenne en main. Peut-être est-ce les deux à la fois. Toujours est-il que je me sens prise en faute, comme une petite fille qu'on punit, que les autres rigolent, qu'il a l'air content de lui et que tout cela me

met hors de moi ! Pour un peu, j'en pleurerais. Ce ne serait pas la première fois, mais ce soir, je ne leur montrerai pas ma peine. Je ravalé mes sanglots et l'écoute expliquer le contenu de la séance. Elle est difficile. Tant mieux, je vais pouvoir lui montrer ce dont la « grosse » est capable !

Je réalise la séance avec les deux autres filles de mon groupe d'entraînement. Le train que j'ai mené leur a passé l'envie de sourire et cela me ravit ! Nous rentrons dans la salle d'étirements. L'entraîneur est en train de masser une athlète.

Je me mets dans un coin et m'étire. Je me sens raide et j'ai mal au dos. L'entraîneur s'approche :

– « Qu'est-ce qui t'arrive ?

– J'ai mal au dos ».

Sans douter un seul instant de ses compétences médicales, il m'explique que je dois m'être déplacé une vertèbre lombaire. Il grimpe sur un banc et me demande de me tourner dos contre lui, bras croisés sur la poitrine. Il m'attrape par les coudes et me lève contre son corps en s'arque boutant et d'un mouvement brusque, tente de me faire craquer le dos.

« Détends-toi ! Tu es contractée, je n'y arrive pas ! ». Puis il me demande de m'allonger au sol sur le ventre. Il s'assied à califourchon sur mes fesses et commence à me masser le bas du dos. Comment veut-il que je me détende dans cette position ? Dans la salle, il y a quelques athlètes. Son comportement ne semble choquer personne. Je sais qu'il profite de ce moment pour m'observer, me toucher, évaluer mon taux de masse grasse...

Je n'ai qu'une hâte, c'est qu'il termine ce massage. En même temps, je suis fière qu'il s'occupe de moi et m'accorde de son temps et de son attention. Je sais que les autres athlètes attendent impatiemment le moment où il s'occupera d'elles. Lui aussi certainement. Les garçons doivent être moins demandeurs, et lui moins intéressé, car je l'ai rarement vu en masser un...

Je rentre aux vestiaires pour me doucher. Je fais vite pour que les autres filles n'aient pas l'occasion de comparer leur physique au mien et aussi parce qu'il arrive à l'entraîneur de pénétrer à l'improviste. Bien qu'un mur sépare les vestiaires des douches et que je ne l'ai jamais vu dépasser cette « barrière », je n'aime pas l'idée qu'il puisse être de l'autre côté du mur alors que je suis nue, ou qu'il me surprenne au sortir de la douche en train de me rhabiller dans les vestiaires.

Lorsque je suis prête, je sors lui dire bonsoir et lui demande mon plan d'entraînement pour la semaine. Le harcèlement continue : « Tu sais,

ce que je t'ai dit tout à l'heure, il ne faut pas que tu le prennes mal. C'est pour ton bien ».

Je m'énerve : comment pourrais-je le prendre autrement ? Je sens que les larmes sont proches. Il faut que je garde mon calme... Pour la énième fois, il me donne des conseils de diététique que j'applique déjà depuis des années, me regarde avec un air dubitatif quand je lui assure que je fais pourtant très attention et que je me prive beaucoup plus que les autres filles. Je me mets à pleurer ouvertement. Il me prend alors par les épaules avec un air condescendant et tente d'être drôle : « Enfin ! Apparemment, tes formes ne déplaisent pas à ton copain ! ».

Et le voilà qui en profite pour faire des incursions dans ma vie privée... Je l'écoute sans rien dire et rentre chez moi en sachant très bien que son harcèlement fonctionne : je ne mange qu'une tomate avant de me coucher. C'est dingue que je puisse accorder autant d'importance à un type qui est capable d'héberger, contre un pourcentage sur leurs primes de courses, des coureurs kenyans dans son garage, en les faisant dormir, dans la mixité la plus totale, sur des lits de camp, sans qu'ils aient la possibilité de se doucher !

Fragment 6 : le régime alimentaire

J'ai 13 ans. Grâce à l'athlétisme, je suis en quelque sorte la « star » du collège. Mon nom est souvent écrit sur le panneau d'informations de l'UNSS et dans les journaux. Mes profs d'EPS ont d'ailleurs déjà fait venir les journalistes pour moi à plusieurs reprises. On m'accorde des possibilités d'entraînement sur le temps de midi. Sur le temps du repas, je suis la seule autorisée à aller au stade et au gymnase. Pour cela, on m'a octroyé la possibilité de passer devant tout le monde au self-service alors que certains font la queue pendant plus de 45 minutes !

C'est l'heure du repas. La cloche vient de sonner. Je pose mon cartable dans mon casier et cours en direction de la cantine. Le pion me laisse passer en me gratifiant d'un sourire amical. Certains collégiens crient à l'injustice en me voyant me faufiler alors qu'ils patientent.

Je prends un plateau et regarde le menu : crudités, poisson ou viande en sauce, frites, dessert lacté. Je salue le cuisinier qui me demande comment va la santé et charge mon plateau sans regarder ce que j'y dépose. Je le complète de deux tranches de pain.

Lorsque j'arrive dans la salle de restaurant, il y a déjà quelques élèves. Je distribue ça et là mes frites, mes crudités, mon dessert... Les autres sont habitués et m'attendent avec impatience pour se voir offrir un supplément. Je ne garde sur mon plateau que les deux morceaux de pain. Je bois

trois grands verres d'eau avant d'entamer mon repas. Aujourd'hui, je n'ai vraiment pas faim. Je ne mangerai qu'une tranche de pain. Je m'en réjouis. Cela fait environ un mois que j'ai décidé de réduire mon alimentation. Au début, cela a été dur mais maintenant, je n'ai plus faim. Je ne déjeune pas le matin. Il n'y a que le soir où, ma mère veillant, je mange une demi-tranche de jambon, parfois une tranche, avec quelques feuilles de laitue, sans assaisonnement. J'ai déjà perdu plus de cinq kilos, mes performances s'améliorent et j'en suis ravie !

J'avais été une petite fille plutôt rondelette. C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai commencé à courir. Cela me permit de m'affiner mais pas assez pour ressembler à une coureuse de fond digne de ce nom. Sur le départ des courses, je sens bien que mon physique détonne et maintenant que je prétends à un niveau supérieur, il faut que je ressemble aux autres coureuses. Je les trouve tellement jolies et efficaces !

En trois minutes, j'ai terminé mon « repas ». Je file débarrasser mon plateau. Les agents d'entretien vérifient que j'ai bien mangé : il n'y a plus rien dans mes assiettes ! Au début, avant que je ne distribue mon repas, elles m'avaient causé quelques problèmes mais désormais, j'ai trouvé la parade pour éviter leur inquisition.

Je file au gymnase en courant : il me reste 1 heure 15. Je fais un petit *footing* d'échauffement de 20 minutes et des exercices de musculation. Ce soir, je ferai mon *footing* quotidien de 45 minutes. Je me dépêche de me doucher : la cloche va bientôt sonner...

Mon régime ne durera pas beaucoup plus longtemps. Il m'arrive parfois d'avoir quelques étourdissements. Surtout lors de la grosse séance du mercredi, avec mon entraîneur. Il me protège et ne veut pas que je force trop. Cela ne lui plaît déjà pas beaucoup que je coure tous les jours, il m'a fait promettre de ne faire que des *footings*. C'est sa femme qui a alerté ma mère en lui demandant de faire attention parce que j'avais perdu beaucoup de poids en très peu de temps.

Fragment 6 bis : le régime alimentaire

Je monte sur la balance et attends le verdict avec angoisse : 57,5 kilos. Je n'arriverai jamais à atteindre les 51 kilos demandés par mon entraîneur ! Je suis désespérée. Je fais pourtant tellement d'efforts ! Cela fait au moins trois ans que je n'ai pas mangé une frite, de la charcuterie ou même de la vinaigrette. Mais désormais, cela ne me coûte plus. Je pense même que mes goûts se sont modifiés. Il m'arrive parfois, rien qu'en imaginant la sensation de gras dans la bouche, d'avoir envie de vomir...



Jan Saudek, *The burden*, 1987,t.d.r.

Également, je ne mange plus ni bonbons ni gâteaux. J'ai réussi à arrêter assez facilement. Par contre, j'ai plus de difficultés à bannir le chocolat de mon alimentation. En semaine, je vis seule donc c'est assez facile : je n'ai rien dans mes placards ! Mais là, chez mes parents, la tâche est plus ardue. J'ai une petite sœur qui y vit encore et il y a toujours des sucreries...

Sans même prendre mon petit déjeuner, j'enfile ma tenue de sport. Je cours souvent à jeun pour entrer plus rapidement dans le métabolisme des lipides. Comme tous les dimanches, je dois faire un *footing* d'une heure et demie. C'est long pour une athlète de 20 ans mais mon entraîneur me l'a préconisé pour perdre du poids. Cela fait deux mois que je m'y astreins et je n'ai remarqué aucun changement sur la balance mais j'y vais quand même.

Dès que je rentre de mon *footing*, avant même de me réhydrater, je monte sur la balance. C'est devenu chez moi une véritable obsession. Il m'arrive de me peser plus de quatre fois par jour, de tenir des graphiques traçant l'évolution de mon poids... Puis je m'étire et me force à boire 1,5 litres d'eau.

Je sors tout juste de la salle de bain lorsque ma mère m'appelle pour manger. Je hais le repas dominical. Il dure des heures et ma mère met les petits plats dans les grands. Elle apporte le plat de crudités. Comme il est assaisonné, elle m'a réservé une assiette à part. Aujourd'hui, elle a cuisiné une blanquette de veau. Alors que toute la famille mange avec plaisir, ma mère me sert une escalope de dinde cuite sans matière grasse et des haricots vapeur. Lorsqu'il nous arrive de manger tous le même plat, elle s'efforce de ne mettre ni beurre ni huile pour la cuisson. Il lui est parfois arrivé d'oublier et là, je refuse catégoriquement de manger ! Je ne goûte pas la charlotte au chocolat qu'elle s'est donnée la peine de faire, je finis mon repas par un yaourt.

Après le repas, je suis un peu fatiguée. Alors que tout le monde vaque à ses occupations, je me retrouve seule face à la télévision. Le programme est inintéressant mais je m'en moque. Je suis affalée dans un fauteuil. Je pense à mon entraîneur. Je suis fatiguée de ses remarques incessantes sur mon poids. Il n'est jamais satisfait. Une fois, j'étais descendue jusqu'à 53,5 kilos mais j'étais tellement fatiguée, j'avais l'impression de ne plus avoir de force dans les jambes, que j'avais lâché un peu mon régime pour reprendre un peu de poids. Il m'avait alors reproché d'avoir maigri trop vite puis de ne pas avoir laissé le temps à mon corps de s'habituer à ce nouveau poids...

J'ai soudainement envie de chocolat. Comme d'habitude, pour m'aider à tenir le coup, je bois une gorgée d'eau. Cela me remplit l'estomac. Cela fait plus de trois ans maintenant que je me force à boire, non seulement pour éliminer les toxines et mieux récupérer mais aussi pour éviter de penser à manger. D'ailleurs, je ne fais jamais trois pas sans ma bouteille d'eau. Chaque jour, je vais en cours avec une bouteille dans mon sac de sport et une dans mon cartable. Lorsque je rentre chez moi le soir, je dois avoir entièrement ingurgité les trois litres de liquide. Comme je mesure précisément ma consommation, je refuse que quiconque boive dans ma bouteille. Au lycée, mes camarades ne comprenaient pas toujours pourquoi je leur refusais ne serait-ce qu'une seule gorgée d'eau. Je tentais de m'expliquer en leur disant que je ne devais surtout pas tomber malade...

Mais décidément, cet après-midi, je me sens déprimée et j'ai terriblement envie de me réconforter avec un carré de chocolat. Cela fait des mois que je n'en ai pas mangé. Je regarde si l'on peut me voir et file chercher une tablette dans un placard. J'avais demandé à ma mère de les cacher mais depuis, j'ai cherché et je sais où elles se trouvent. J'ouvre l'emballage et casse un carré. Je l'avale sans même le déguster. Je regarde autour de moi, comme une voleuse. Il ne faut surtout pas que ma mère me surprenne. Elle me reprocherait d'avoir des exigences alimentaires inutiles.

Je retourne m'asseoir dans le fauteuil. Le goût du sucre est divin dans ma bouche. Incapable de résister plus longtemps, je vais chercher la tablette et monte mon butin dans ma chambre. À l'abri des regards, en moins de deux minutes, je dévore la tablette. Je cache l'emballage dans le fond de mon sac, je le jetterai chez moi. J'ai honte de ma faiblesse, j'ai l'impression d'être une grosse truie incapable de me contrôler ! Je me sens tellement mal dans ma peau que je me dirige en catimini vers les toilettes. Toujours personne à l'horizon. Je me force à vomir. C'est très douloureux mais la culpabilité qui m'accable après ces crises de boulimie est pire encore. Pour me punir de cette faiblesse, demain, je m'infligerai une séance difficile à l'entraînement.

Fragment 7 : santé et médecine

J'aborde, dans ces derniers fragments, ce qui fut certainement les moments les plus pénibles et humiliants de ma vie d'athlète. Le passage à l'écrit ne fut pas aisé mais la description de ce que j'ai subi m'a paru nécessaire pour que chacun puisse saisir et apprécier l'ambiguïté de la relation d'autorité établie entre l'encadrement médical et l'athlète...

Il est 19 heures, j'arrive dans le cabinet de kiné. Cela fait plus de cinquante séances que je tente de guérir une rupture d'aponévrose plantaire. Tiens ! C'est étrange, d'habitude, l'endroit grouille de sportifs blessés : le sport est un bon filon pour les kinés... Mais ce soir, les lieux sont vides. Il n'y a ni patients, ni secrétaire, ni les autres praticiens, juste Laurent, mon kiné, qui me salue du fond de la salle.

Je vais enfiler mon short dans les vestiaires. J'avoue que je suis un peu angoissée car si ses nombreuses remarques m'ont souvent mise mal à l'aise, il y a avait toujours du monde autour de nous, pas très loin...

Je l'entends me crier : « Ne te change pas, ce n'est pas la peine ! Ce soir, je te masse ». Je sors des vestiaires et le suis dans un box. Il s'inquiète de savoir comment je vais puis me demande de me déshabiller. Je retire mes chaussures et mes chaussettes et retrousse mon jean. Mais il me demande de me dévêtir entièrement car il pense que mon problème vient d'un déséquilibre dorsal. Il veut regarder mon dos.

Je suis un peu désarçonnée, surtout qu'il reste dans la pièce à me regarder me déshabiller, mais j'obtempère. Je me retrouve en sous-vêtements devant lui. Il se place derrière moi. Je fais face à un des nombreux miroirs qui ornent les murs du cabinet. Il me demande de me toucher les orteils, jambes tendues. Pendant que j'obéis, il place ses mains sur mes hanches pour observer le mouvement de ma colonne pendant ce geste. Ses mains sur moi et son regard dans la glace me rendent nerveuse. Je me redresse. Il me demande de m'allonger sur la table de massage. Il me mani-

pule un peu et commence à discuter. Il a appris par mon ami, un sportif qu'il soigne également, que je venais d'adopter un lapin nain.

« Comment il va, ton petit lapin ? », me dit-il en souriant. Je me crispe encore plus. Je sens qu'il ne s'inquiète pas de la santé de mon animal... Il me demande de dégrafer mon soutien-gorge pour qu'il puisse ausculter ma colonne et me masser. Il continue à me parler de tout et de rien mais je ne l'écoute plus. J'essaie de me rassurer et de me dire que tout est normal, qu'il fait son boulot, qu'il me regarde avec les yeux d'un praticien.

Il me demande de me lever pour toucher à nouveau mes orteils. Je suis seins nus et ma nudité me dérange mais lui fait comme si de rien n'était et ne semble pas gêné outre mesure. Je me persuade qu'il s'agit d'un acte banal... Il me replace devant le miroir. Je me vois quasi-nue, lui derrière moi en train de m'observer, ses mains sur mes hanches. Pendant que je me baisse, j'imagine le spectacle que je dois lui offrir mais je m'invective : « Arrête de te faire des films ! ».

Il me demande de remonter sur la table de massage. C'est avec soulagement que je m'y allonge sur le ventre. « Non, place-toi sur le dos. Je vais masser ton pied ». Je suis coincée. Je n'ose pas me relever pour remettre mon soutien-gorge. Et puis dans le sport, je devrais être habituée, avec le nombre de médecins, kinés et ostéos que je vois, mon entraîneur... Et puis j'ai l'habitude qu'on me regarde : en compétition, je cours en bloomer et bustier, ce qui cache peu de choses de mon anatomie ! Alors je me retourne et je croise les bras sur ma poitrine pendant qu'il me masse et me parle. Je n'écoute pas vraiment sa conversation quand tout à coup je réalise qu'il est en train de m'expliquer qu'il apprécie plus son métier depuis qu'il est devenu le kiné officiel de la Ligue régionale d'athlétisme. En effet, cela lui permet de recevoir quantités d'athlètes car c'est vers lui que les entraîneurs et responsables dirigent leurs sportifs blessés et il trouve ça beaucoup plus agréable de « masser des corps de sportives minces, toniques et musclés que des petites vieilles ».

En entendant ces mots, je suis stupéfaite. Mais il continue : « Oh ! Il m'est déjà arrivé de tromper ma femme. C'est vrai que c'est tentant. Le problème avec toi, c'est que je connais ton copain... ».

À ces mots, je me redresse, me rhabille en lui balbutiant que je dois me dépêcher, que je suis pressée, que l'on m'attend. Je pars précipitamment sans demander mon reste. Il n'a aucune réaction. Je cours jusqu'à ma voiture où je fonds en larmes. Je m'en veux d'avoir laissé ce salaud profiter de moi.

Fragment 7 bis : santé et médecine

Je rentre avec mon ami, blessé lui aussi, dans le cabinet de son ostéo habituel. J'y suis déjà venue une fois pour un problème de périostites mais aujourd'hui, je souffre d'un syndrome rotulien. Pendant qu'il ausculte mon ami, il nous explique qu'il s'occupe maintenant d'une grande partie de l'équipe de France jeune de judo, que ces derniers font des kilomètres pour venir se faire soigner chez lui. Je trouve le personnage assez fier et antipathique mais j'obtempère lorsqu'il me demande d'enlever mon pantalon et de m'asseoir sur la table. Là, face à moi, il manipule mon genou gauche en tenant d'une main ma cuisse, de l'autre mon tibia. Il fait jouer l'articulation, me fait craquer le dos et les cervicales puis il me conseille de courir trente minutes sur l'herbe ce soir et de revenir le lendemain pour voir si le genou n'a pas bougé et qu'il me fasse la même manipulation.

Le lendemain, je retourne seule chez lui. J'ôte mon jean et m'assied sur la table de massage. Je suis un peu surprise de le voir passer à califourchon sur ma jambe tout en me tournant le dos. Il l'attrape et la lève. Il fait jouer mon genou tellement haut entre ses jambes que ma cuisse touche son entrejambe. Je suis effarée. Ma stupéfaction se transforme en peur lorsque je sens son sexe durcir pendant qu'il fait aller et venir ma jambe sous lui. Je reste figée, au bord des larmes.

Lorsqu'il cesse mon supplice, il s'aperçoit que je suis tétanisée de peur et profondément choquée. Je sors rapidement du cabinet, effrayée et en larmes. Le soir, lorsque j'en parle avec des athlètes au stade, l'une d'elles m'apprend qu'une de nos adversaires s'est un jour fait masser le dos par cet ostéopathe et qu'elle était partie de son cabinet en l'insultant parce que ses mains avaient débordé jusqu'à ses seins. Elle, au moins, avait eu la force de réagir !

Fragment 7 ter : santé et médecine

C'est mon entraîneur qui m'emmène, avec une autre coureuse, chez cet ostéo. Il ne nous l'a pas avoué mais s'il nous emmène, c'est parce que nous prenons sa voiture de société, donc défrayée et qu'en plus, comme le club ignore ce fait, il va pouvoir se faire rembourser assez grassement le déplacement ! Ce praticien consulte à L'Aigle tous les jeudis pour soigner principalement des sportifs sinon, il faut aller jusqu'à Amboise pour consulter. D'après de nombreux entraîneurs, dirigeants et athlètes, c'est la personne à aller voir lorsqu'on n'a plus d'espoir ! Cet espèce de gourou, de docteur miracle, je suis déjà allée le voir à plusieurs reprises, pour des tendinites, des périostites... Avant que sa clientèle d'athlètes normands ne s'agrandisse et que, sentant la manne financière, il décide de se rapprocher une fois par semaine, il m'est même arrivé de parcourir plus de 500 kilomètres dans la journée pour aller jusqu'à Amboise, c'est dire si

j'avais hâte de guérir ! La dernière fois que je l'ai vu, c'était il y a quinze jours, pour une fracture de fatigue à la malléole interne gauche.

Lorsque nous rentrons dans la salle d'attente, il y a énormément de monde, tous des sportifs. Nous le voyons entrer et sortir par de multiples portes donnant sur autant de cabinets où l'attendent les patients qu'il traite en même temps. Le cabinet est en travaux. Il est en train de faire installer une piscine. Apparemment l'affaire fonctionne bien et on le comprend aisément : il est capable de gérer trois patients à la fois, soit entre 9 et 12 patients à l'heure, à raison de 250 francs par personne, en liquide bien sûr, autant dire qu'il gagne bien sa vie !

Il se passe bien une heure avant qu'il ne nous fasse entrer l'une et l'autre dans deux cabinets distincts. L'entraîneur suit l'autre athlète. Comme lors de ma précédente visite, quinze jours auparavant, l'ostéo me branche un électrostimulateur au niveau du foie car il m'a affirmé que c'est parce que cet organe est « engorgé » et que j'ai trop d'acidité dans l'organisme que cette fracture s'est produite et qu'elle ne se résorbe pas. J'ai eu beau lui expliquer qu'au moment où cette blessure est arrivée, je m'entraînais dix fois par semaine, que j'avais fortement augmenté mon kilométrage dans le but de courir prochainement un marathon, que je n'étais plus réglée depuis plus de trois ans et que j'avais déjà souffert auparavant d'une algodystrophie, il est resté persuadé que mon foie est la cause de tout. En même temps, l'entraîneur, le club, et moi-même, je ne le nie pas, avons plus facilement envie d'entendre qu'il ne s'agit que d'un problème passager du foie que d'une fatigue générale de l'organisme qui nécessite un arrêt complet et durable pour se résorber ! Je sais combien il est difficile de revenir à son niveau initial après une grande période d'arrêt.

Je suis donc allongée sur une table, en sous-vêtements, recouverte d'une couverture, branchée à un électrostimulateur depuis près de vingt minutes lorsqu'il réapparaît suivi de mon entraîneur. Sentant que je désapprouve son incursion dans le cabinet, lieu intime de soins, il sort au bout de quelques instants.

L'ostéo débranche l'appareil et débute alors son « rite magique ». Quel que soit le problème pour lequel on le consulte, il trouve toujours des déséquilibres musculaires et énergétiques en réalisant des petites manipulations anodines mais qui ont un fort effet persuasif aux yeux du patient qui cherche à tout prix à trouver la cause de sa blessure. Pour cela, il me fait lever les bras devant moi, pouces relevés et appuie sur mes bras, tournés de différentes façons. Il réalise la même chose en me demandant de m'asseoir sur le bord de la table. Et aujourd'hui encore, dans une des positions, un de mes bras résiste moins que l'autre et s'abaisse. Dans un jargon pseudo-scientifique, il tente de m'expliquer à quoi est due cette déperdition de force. Je ne comprends pas grand chose mais je m'en fous : je veux guérir !

Alors il me demande de m'allonger sur la table. Je m'exécute. Après m'avoir fait craquer le dos et les cervicales (c'est une habitude !), il commence à exercer des pressions sur mon ventre, au niveau de mon foie. Il me demande si c'est douloureux, ça l'est effectivement mais certainement autant à cause de l'état de tension dans lequel je suis que de l'origine d'un mal quelconque. Je me suis déjà fait abuser deux fois par des membres de sa profession, j'avoue que ma confiance est désormais plus que limitée !

Il appuie de plus en plus bas sur mon ventre et se justifie en m'expliquant qu'il sent également une perturbation au niveau de mes ovaires... Je viens pour une fracture de fatigue située au niveau de la cheville ! Son geste me gêne mais comme il continue à parler comme si de rien n'était et à expliquer par un raisonnement *a priori* scientifique comment mes ovaires peuvent influencer sur ma fracture de fatigue, je m'exhorte au calme en me traitant de paranoïaque.

Toujours allongée, il appuie alors avec ses deux mains de chaque côté de mes hanches et perçoit un nouveau déséquilibre. Pour le résorber, il me demande d'écartier légèrement les jambes. J'obéis. Sans m'avertir de ce qu'il va entreprendre, il glisse sa main sous mes fesses jusqu'à ce que ses doigts touchent mon sacrum puis il replie son poignet. Ce geste le fait se pencher très près de mon visage. Je tourne la tête, gênée. Son bras prend appui sur mon entrejambe et sur mon pubis et il exerce des petites pressions et rotations. Je suis estomaquée et profondément humiliée.

Lorsqu'il en a fini avec moi et que je suis rhabillée, sans me demander mon avis, il discute avec mon entraîneur de mon état de santé. Il me demande de continuer le traitement qu'il m'avait prescrit quinze jours auparavant : des bains de teinture de benjoin et une cure de citrate de bétaïne. Il ne s'agit rien d'autre qu'une des molécules qu'on trouve dans le citron et qui facilite la digestion et aide à abaisser le taux de triglycérides sanguins. Avec le régime drastique auquel je me soumetts, mon taux de triglycérides est en dessous de la norme et je n'ai nullement besoin de ce genre de compléments ! Puis il me dégraisse de 250 francs. Il enfouit directement le liquide et celui que lui a donné l'autre coureuse dans la poche de sa chemise qui est bien renflée en cette fin de journée. Il me demande de le rappeler pour prendre un nouveau rendez-vous dans trois semaines, ce que je ne ferai pas mais je ne lui dis pas.

En voiture, alors que l'athlète qui nous accompagne s'est endormie sur la banquette arrière, je décide de parler de ce qui s'est passé à mon entraîneur. Il met ma parole en doute et me dit que je me fais des idées. Voyant que je me rebelle un peu, il clôt la discussion en affirmant que si je n'ai pas confiance en cet ostéo, ça ne sert à rien de continuer à le voir parce qu'à ce moment-là, ses soins ne seront d'aucun effet sur moi. Finalement, l'ostéo avait raison : c'est bien un problème de foi(e) !

Fragment 7 quatre : santé et médecine

Je suis désespérée. Aucun médecin n'est capable de soigner et trouver la cause de cette fracture de fatigue qui me pourrit la vie depuis quelques mois. Je consulte aujourd'hui un nouveau médecin, très connu dans le monde du sport de haut-niveau. Je suis dans la salle d'attente, accompagnée d'une personne de confiance qui, connaissant bien ce médecin, me l'a conseillé et a obtenu rapidement un rendez-vous chez cet homme très demandé.

Lorsque nous rentrons dans son cabinet, le médecin me paraît un peu froid. Je présente rapidement la situation : mes doses d'entraînement, mon état d'aménorrhée, ma blessure. Il me demande de m'allonger sur la table pour qu'il m'ausculte. Tout à coup, le verdict tombe : « Pour commencer, il faudrait que tu perdes du poids ! ».

Des larmes brillent déjà dans mes yeux. Ce type ne me connaît pas. Il ignore tout de mon passé, il ne sait pas que je pèse moins lourd aujourd'hui que lorsque j'avais onze ans et à quel point mon poids m'obsède. Il ignore les privations que je m'inflige... Immédiatement, je me ferme. Mon ami tente de prendre ma défense : « Attends ! C'est tout de même la championne de France en titre du semi-marathon ! Elle a aussi été, entre autres, championne de France du 10 000 mètres et de cross-country scolaire... Son poids lui permet de courir en puissance... ».

Je n'écoute pas la suite mais remarque que tout de suite, à l'énoncé d'une partie de mon palmarès, le regard du médecin sur moi a changé. Il s'adoucit et me demande de passer dans une autre pièce pour qu'il puisse observer mes voûtes plantaires en station debout. J'obtempère à tout ce qu'il me demande mais une fois de plus, je suis profondément déçue. Il est sidéré, vu mon état d'aménorrhée, qu'aucun médecin ne m'ait demandé de passer une densitométrie osseuse. Il me la prescrit. Lorsqu'il me parle du cas de Katy Marsal, cette jeune cycliste qui souffre d'ostéoporose, je m'inquiète.

Lorsque je sors du cabinet, je fonds en larmes. Ce médecin n'a considéré chez moi que mon corps, comme une vulgaire machine. Et cela fait des années que ça dure... Je vais le passer cet examen, mais seulement pour reprendre ma santé en main. C'est décidé : j'arrête tout !

Céline Dutot
Professeur des écoles
Ancienne sportive de haut-niveau