



CHAQUE JEUDI



ACCENT GRAVE

NELLY ARCAN

## COURIR DANS LE TAPIS

**C'**est toujours une fois l'été bien entamé que les résolutions du jour de l'an commencent. Quand on voit la marée de jeunes filles en short ultra court, ça fesse. On se résout. Faire du sport. Prendre des cours de yoga. Faire le vide. Se trouver un mantra. Le répandre télépathiquement autour de soi. Cesser de fumer. Manger bio. Boire moins et dormir plus. Faire de la marche rapide. Utiliser des capotes. Voir les choses du bon côté. Se prendre en main. Présenter l'autre joue. Se prêter au jeu. Arrêter de chialer. Refuser l'apitoiement. Se retrouver. Se ressaisir. Prendre son envol. Surconsommer des oméga-3 et boire une quantité phénoménale de thé vert.

Ou faire un «p'tit», comme disait ma grand-mère, pour qui «débouler» était une expression voulant dire «accoucher».

Souvent on prend ce genre de résolutions qui font partie d'une sorte de tradition de la bonne conscience. Et ces résolutions sont toujours pénibles en efforts physiques ou sans aucun goût (le tofu, la salade de carottes sans sel, la tisane aux queues de cerise). Mais il y a l'envers de la médaille: on se retrouve le bas du dos coincé et la nuque tendue, toutes les récriminations, frustrations et jérémiades refoulées allant se loger, c'est bien connu, dans les vertèbres cervicales. Méfiez-vous des gens qui ont toujours mal au dos, c'est qu'ils ne disent jamais vraiment ce qu'ils pensent.

C'est aussi dans la trentaine que la totalité des résolutions du jour de l'an accumulées depuis la toute première, prise à l'aube de la vingtaine, ou bien à l'adolescence le lendemain d'une première brosse au Schnaps aux pêches, ne sont plus des idées abstraites dont on sait qu'elles sont bonnes à prendre sur un ton déclamatoire, devant témoins, mais des nécessités. Combien de fois ai-je entendu des histoires de gens qui se réveillent au fait qu'ils ne sont pas en forme à cause d'un ascenseur en panne? La durée infinie qu'ils ont pris pour monter huit étages, s'arrêtant huit fois, à chaque étage, pliés en deux, une main sur le cœur, maudissant l'ascenseur mais prenant obscurément conscience que les ascenseurs n'ont pas toujours existé, laissant entière l'énigme des gens qui, dans le temps, devaient se mouvoir sans technologie, à l'aide de leur seul corps.

Leur vie se met à

tourner autour

d'appareils à muscles.

Le premier réflexe est, ô surprise, de s'inscrire à un gym pour une période-test de trois mois. La plupart se lancent tête première, ils commencent trop raide et se défoncent comme des malades, courent trop et trop longtemps, au grand dam de leur cœur affolé qui ne sait plus où donner de la tête, soulèvent trop lourd et restent cloués au lit pendant deux jours, «raqués», les muscles endoloris parce que réveillés d'un sommeil éternel où ils jouissaient d'une sainte paix; ils finissent par jeter l'éponge au bout de quelques semaines, retombent, perplexes, dépités, dans leur sofa jusqu'à la prochaine bouffée de détermination où ils se relanceront tête première.

D'autres, plus rares, surmontent le choc musculaire des premiers entraînements et deviennent des accros; leur vie se met à tourner autour d'appareils à muscles, leur train-train de vie signifie courir sur un tapis en jouissant du fouet bienvenu de l'air climatisé le plus souvent possible; ils sont pris dans le cercle vicieux des doses d'adrénaline et piégés par l'image sublimée de leur corps musclé apparaissant dans les grands miroirs qui saturent les murs. Impossible d'échapper à soi-même et à l'examen de ses propres muscles en tension, boursoufflés. Les transformations corporelles, rapides, épatantes, deviennent un moteur, une finalité. De la drogue dure. Ils vont au gym tous les jours et deviennent fous de désespoir après deux jours d'abstinence; ils errent comme des fantômes entre les appareils, se mobilisent sur un petit appareil fait exprès pour muscler leurs poignets, dans le plus grand sérieux, avec conviction, et ils sont bizarrement mus par une routine qu'ils connaissent pas cœur, sur le radar; ils déambulent dans les lieux comme dans leur salon où ils croisent, promiscuité oblige, des membres de la famille des accros. Chaque membre se salue d'un signe de tête avant de se murer dans une concentration qui ferait rire n'importe quel observateur. Chaque gym en recèle une vingtaine, dont dix-huit gars; sur le tas, les deux filles restent dans la section cardio et s'étirent pendant des heures, évitent de soulever des poids de peur de perdre leur précieuse féminité.

Les accros ne socialisent pas. Ils suent. Se dépensent. Et rentrent chez eux en voiture.

Winners appuie la  
Fierté gaie et Divers/Cité



PROCUREZ-VOUS GRATUITEMENT UN  
DRAPEAU POUR CÉLÉBRER LA SEMAINE DE LA  
FIERTÉ GAIE DANS L'UN DE CES MAGASINS :

WINNERS

Place Montréal Trust (niveau jardin), 1500, av. McGill College  
Place Alexis Nihon, 1500, av. Atwater

divertissement.blogue.canoe.ca **canoe.ca**