



L'approche « je-nous/genou » du corps-mental : pour une libération flow du slow running de découverte » Quand Lucile dialogue avec nos « jeux-noos »

« *Si l'amour est le but, la générosité en est elle le chemin* » (Spinoza) : l'approche du coach mentalo-corporelle Lucile est dans cette ligne de mire, le partage pour faire grandir en énergies physiques et mentales ! La rencontre avec Lucile fut riche d'émotions et de remise en cause me concernant.

Car se remettre dans les mains de celle qui décrypte votre corps entre sa capacité à sentir l'énergie du corps et de la faire valider grâce à une machinerie sensible mesurant les points d'efforts, voilà une approche originale pour retracer et donner une trajectoire juste dans nos défis au quotidien d'alignement de nos enjeux.

En cela, Lucile est une coach du « je-nous », par sa capacité à dire et à transformer le je perlocutoire de sa parole en un nous transcendant : nous avons envie de mettre en œuvre ces préconisations d'une justesse simple mais terriblement efficace. Et ce je-nous dialectique se caractérise, ô surprise, par sa capacité à sentir nos points d'impact via sa pratique kinésique du genou : elle « lit » dans les genoux, aussi incroyable que cela puisse paraître pour déceler les causes motrices ou inhibitrices de nos actions...

Sa générosité dans sa manière de s'investir, car au-delà de la rencontre coach-coaché, il y a la joie de l'échange, de la compréhension des in-visibles, des dimensions de l'au-delà de l'être, bref sa générosité est la vertu même du don : elle nous élève vers les autres et vers nous-mêmes en tant que libérés de notre petit moi. Etre généreux, c'est se savoir libre de bien agir, et se vouloir tel, à savoir être libéré de soi, de ses petites lâchetés, de ses petites possessions, de ses petites colères, de ses petites peurs... Ici et maintenant !, l'effort est à faire.

Avec Lucile, nous travaillons sur le sentiment de flow, le graal de tout runner de l'extrême... se sentir de courir sans effort, de glisser sur l'asphalte, de ne pas sentir la douleur qui paralyse et crée l'effroi de ne pouvoir franchir la ligne d'arrivée... Je suis un avaleur bosseur de l'asphalte... le mental est force supérieure et Lucile m'a convaincu que le flow peut se générer alors que je le vis par à-coups, par moments...

Or chez nous, marathoniens de l'extrême, le flow n'a de sens que dans la durée, que dans la réalisation de soi et pour soi et pour les autres : du flow pour durer et endurer, pour vivre et partager, pour supporter, pour combattre, pour résister, pour prévenir...Voilà le travail audacieux collaboratif dans lequel je suis inscrit avec Lucile... les premières séances à base de dialogue « je(ux) »-noos (= l'esprit dans le sens grec du terme)/genoux » et de machinerie de mesure, suivi de dialogue sur piste commence à porter leurs fruits dans mes premières sorties où à tout moment, quand je ne suis pas « bien », je déclenche la reliance...

C'est pourquoi son approche différentiel de compréhension de ce que je suis en tant que coureur non seulement dans la raison mais dans l'effort, non dans la dictée mais dans la volonté d'abord de croire en cette force de reliance, puis plaisir, passion toujours pour une dynamique positive.

Les terrains balisés d'une approche classique n'éprouvent pas l'homme, ils le laissent dans ses limites; celui qui ose les quitter apprend à se quitter lui-même; c'est dans le risque maîtrisé que nous, marathoniens découvrons ce que nous sommes sincèrement... Avec Lucile, nous sommes dans cette voie alternative du dépassement.

Ce qui est surprenant avec l'amie-coach Lucile car très vite, nous dépassons le stade d'une relation purement pro pour rentrer dans des relations de confiance, base de tout travail d'accompagnement, son approche nous apprend à nous mettre en friche, devenir ce paysage de silence blanc, se laisser recouvrir de paix, à entrer par son questionnement dans le silence des profondeurs, de la lenteur et de la maturation pour acter et suivre ses préconisations.

Ma gratitude envers Lucile porte le secret d'un accompagnement fort car elle m'apprend à m'abandonner, à me laisser guider alors que je suis fortement ancré dans mon corps habitué aux défis les plus extrêmes... croyant me connaître, je découvre d'autres horizons encore... ce qui est fabuleux !

Le problème de tout un chacun ne se pose jamais sérieusement, pas plus que celui du sujet d'action : seulement de l'orientation, de l'attitude à adopter face au monde du dehors qui est un dedans... point question de disposition mais de position... le flow du coureur est en jeu et Lucile est un guide précieux en dépit de sa non pratique de l'ultra-distance, car la douceur de son questionnement contemplatif est comme une fleur odorante qui rafraîchit les arômes de l'esprit...

Accepter d'être guidé par une personne tiers à mon univers (elle accompagne aussi des musiciens hors pairs), c'est apprendre en sa compagnie à considérer les illusions comme des vertus, la tristesse comme une élégance, la peur comme un prétexte, l'amour comme source et oubli, le détachement comme un luxe, l'homme-femme comme un roman, la vie comme une berceuse, la souffrance comme un exercice, la perte comme délivrance vers un nouvel horizon...

Merci pour Tous miss Lucile, la maïeuticienne du « je-nous » !

Malek Boukerchi le no-m(on)ade errant

Marathonien (2h45, nombreux marathons à son actif dans les 4 coins du monde)
Ultra Runner (Trans 333 dans le désert du Thar : 333 km en 3 jours dans le Rajasthan indien / la Transgaule 2011 : 1150 km en 18 jours de courses-étapes entre autres)