

Online-Ausgabe

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 398'000
Page Visits: 2'781'170

[Lire en ligne](#)

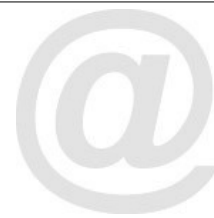
N° de thème: 840.004
N° d'abonnement: 3003309



La découverte de soi par l'effort

2 septembre 2016 Coraline Chapatte

Découvrir son intériorité. Être maître de ses émotions. Se rendre compte de l'impact de ses pensées. Nous pensons tous nous connaître et surtout nous sommes tous persuadés de savoir gérer nos émotions . Et puis tout à coup, un petit grain de sable arrive et c'est l'explosion, un haussement de voix ou un mot de travers. Et puis les regrets et les excuses. Nous avons beau dévorer des livres de psychologie, suivre des séminaires de développement personnel, la perte de contrôle arrive trop vite .



Online-Ausgabe

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 398'000
Page Visits: 2'781'170

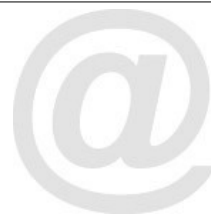
[Lire en ligne](#)

N° de thème: 840.004
N° d'abonnement: 3003309



Je ne dérogeais pas à la règle. Pire que cela, l'an dernier pour la première fois de ma vie, . Au moindre accroc, je me sentais démunie. Personne ne s'en rendait compte peut-être. Mais à l'intérieur, c'était un ouragan que je n'arrivais pas à faire taire. Durant cette période, . Le premier jour, les participants prennent le départ avec sur leur dos la nourriture et l'équipement pour toute la semaine. Chaque jour, les kilomètres défilent sous leurs semelles : entre 35 et 45 km avec comme étape finale 105 km.

Le soir arrivé, campement. Chacun sort de son sac sa nourriture, prend une douche et puis s'endort. Et le lendemain le pèlerinage continue. Car oui, participer à un ultra-marathon demande certes des ressources physiques, mais le .



Online-Ausgabe

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 398'000
Page Visits: 2'781'170

[Lire en ligne](#)

N° de thème: 840.004
N° d'abonnement: 3003309



Les kilomètres défilent. Vingt, puis trente, cinquante. Et surtout, elle n'a plus peur de la notion de distance. En même temps, un certain détachement se produit. Au fil des kilomètres, l'esprit se balade. Les yeux dévorent le paysage, mais . Je me rappelle avoir vu le vent. Impossible de vous dire maintenant à quoi cela ressemblait, mais au moment où je l'ai vu, je me rappelle m'être dit que le vent était quelque chose de magique et magnifique. le temps de réfléchir

L'ultra marathonien passera de la joie à la colère, de l'euphorie à l'énerverment. Alors que dans la vie quotidienne, nous avons tendance à accuser l'autre en cas d'un quelconque problème, le coureur longue distance n'a . Il vivra ses émotions jusqu'au bout. Et surtout les acceptera.

Le soleil, la fatigue, la solitude , la faim, le découragement et puis la motivation qui revient. La joie de passer la ligne d'arrivée. Autant de moments qui rythment un ultra-marathon composé de plusieurs jours de course.



Online-Ausgabe

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 398'000
Page Visits: 2'781'170

[Lire en ligne](#)

N° de thème: 840.004
N° d'abonnement: 3003309



Chaque jour, le bonheur d'avoir atteint la ligne d'arrivée et surtout une énorme joie d'en avoir découvert un peu plus sur soi-même.

Pas le temps non plus de passer trop de temps à se lamenter. Il faut avancer. Aller de l'avant. Chaque jour, je me sentais plus forte.

A certains moments, . Aujourd'hui, parée de chaussures de course à pied développées selon les dernières technologies, je parcourais le mystique parcours de la Voie lycienne au Sud de la Turquie. Et si dans un autre temps j'avais déjà longé cette magnifique côte méditerranéenne ? Plusieurs fois, j'ai eu l'impression d'avoir déjà emprunté ces sentiers caillouteux.

Chaque jour, c'est un nouveau départ, de longues heures passées seul dans l'effort. Les jambes avancent, aucun souci de ce côté-là. Le gros travail se passe dans la tête. Se motiver soi-même, courir au lieu de marcher, comprendre quand le corps a faim, s' de s'arrêter quelques minutes pour reprendre ses esprits.

Et puis les 260 km sont bouclés. Tel le pèlerin qui arrive au sanctuaire tant espéré, la ligne d'arrivée finale est coupée. Retour dans la vie quotidienne. Embouteillages, stress au travail, magasins bondés. La vie continue. Avec le stress et les impératifs. Une nouvelle force. Une tranquillité. Avais-je découvert une ? En effet, j'avais l'impression d'être devenue l'héroïne de ma vie. Qui résistait mieux au stress et aux contraintes. Et qui souriait sans raison. Rien ne me paraissait désormais impossible. Les doutes et les peurs que j'avais depuis l'enfance avaient disparu. La brume qui pesait sur ma confiance en moi avait commencé à se dissiper.

L'endurance. Le dépassement de soi. Le courage de se lancer dans une telle aventure. De continuer quand la tête veut s'arrêter. Avec à la clé : gagner la chance d'être soi-même . Quelle victoire.

Date: 03.09.2016

LE TEMPS



Online-Ausgabe

Le Temps
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Internet
Type de média: Presse journ./hebd.
UUpM: 398'000
Page Visits: 2'781'170

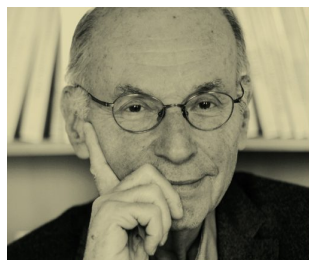
[Lire en ligne](#)

N° de thème: 840.004
N° d'abonnement: 3003309



Départ au milieu de la nuit de l'étape finale de 100 km. Le courage de se lancer dans une telle aventure. Avec à la clé : gagner la chance d'être soi-même.

J'évoquerai entre autres cette aventure ainsi que la thématique du sport et des médias sociaux (évoqué dans mon précédent billet « Le sportif : nouveau héros digital ») ce soir vendredi 2 septembre à 17 h dans le cadre de l'événement « Le livre sur les quais » à Morges. J'aurai la chance d'intervenir dans le débat réunissant le qui présentera son dernier ouvrage intitulé et Mark Milton, fondateur et directeur de la Education 4 Peace. Pour plus d'informations et pour réserver vos places, vous pouvez consulter le site internet du Livre sur les quais.



LES GRANDS DÉBATS

Boris Cyrulnik et ses invités,
"Besoin de héros?
Sport et connaissance de soi"
ve.2 sept. 2016 → 17h



Coraline Chapatte

Bloggeuse, spécialiste des médias sociaux, chroniqueuse pour plusieurs sites internet turcs et étrangers, coach sportive, conférencière et motivatrice.