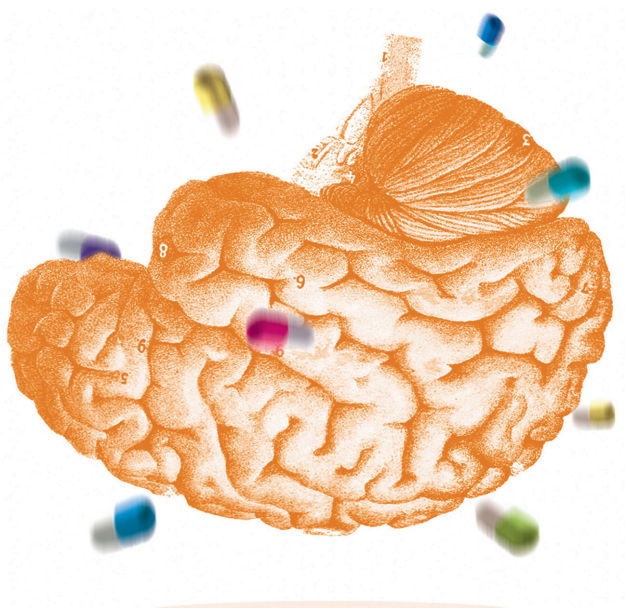


GREG



UN CORPS SAIN
DANS UN ESPRIT SAIN



La peur a de grands yeux
(Cervantès, Don Quichotte)

L'Intention sauve le fait
(Escobar y Mendoza)

La peur

Il faut avoir ressenti au moins une fois la peur, une vraie peur, pour comprendre comment elle peut susciter à l'intérieur du corps, des réactions où l'on se trouve stupide, ou pire encore des sueurs froides, des nausées, un souffle court ou la perte de réactions intelligentes.

Que ce soit au milieu d'une paroi d'escalade, dans la banalité de relations quotidiennes ou sous l'emprise d'une colère, la peur nous tombe dessus, comme ces giboulées d'Avril qui nous glacent le dos et nous contraignent à un

repli brutal et frileux.

Avez-vous déjà observé ces enfants et souvent ces adultes en haut de plongeoirs. Ils s'avancent, prudemment, observent, reculent, hésitent, et reviennent ! Cela peut durer longtemps ! Inutile de pousser, de bousculer, d'expliquer raisonnablement que la hauteur est ridicule, que des milliers d'autres ont déjà sauté de cet endroit. La peur est là, paralysante. Elle vient réveiller et exprimer du plus profond de notre émotion des inhibitions, des angoisses qui prennent là une forme.

Sauter d'un plongeoir ou faire le pas. Oser se lancer. Oser adresser la parole, à un inconnu, parler en public ou plus simplement se montrer devant l'autre. Je suis resté des années à ne pas oser demander à mon entourage une information qui semblait douloureuse. J'étais incapable ou plutôt j'avais peur de