

**OSER COURIR SA VIE**

DELPHINE **BUISSON**

Préfaces de Philippe **Gabilliet** et Jennifer **Aknin**

# **OSER COURIR SA VIE**

## **DU *RUNNING* AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**



**jou****vence**  
EDITIONS

**Catalogue gratuit sur simple demande**

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-100-4

Couverture : Maële Vincensini

Illustration de couverture : Freepik

Éléments graphiques intérieurs: AdobeStock.com: Picto conseils coaching

©apinan; puces: ©warmworld; frise coureurs: ©Marina Zlochin

Maquette intérieure et mise en pages: Morgane Postaire

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À Philippe Gabilliet,  
mon parrain, mon précieux « pourquoi pas »*

*À Abby, Eli et Tommy,  
vous regarder courir est mon cadeau. Je vous sou-  
haite de bien jolies courses. Je serai sur le bord de  
vos parcours pour vous encourager, sur les lignes  
d'arrivée pour vous féliciter, comme vous l'avez  
toujours fait pour moi, quels que soient mes choix  
et mes résultats. Vous m'avez donné l'envie, l'énergie  
et l'audace de tout entreprendre. Merci. Vive nos  
prochaines courses ensemble!*

# Sommaire

## Préfaces

|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>de Philippe Gabilliet</b>                                                                                                    | <b>9</b>  |
| Professeur de leadership à ESCP Europe,<br>auteur et conférencier sur les thèmes de la chance,<br>de l'audace et de l'optimisme |           |
| <b>de Jennifer Aknin</b>                                                                                                        | <b>13</b> |
| Directrice de la course féminine <i>La Parisienne</i>                                                                           |           |

## Introduction **17**

### **1. Oser s'élancer** **20**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| De Blanche-Neige à Kathrine Switzer | 21 |
| Dossard n° 261                      | 24 |
| Courir                              | 30 |

### **2. Le DÉFI : devenir des athlètes de la vie** **34**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Le cross de l'école          | 35 |
| S'attendre à la difficulté   | 40 |
| Le 22 <sup>e</sup> kilomètre | 42 |

### **3. Apprendre à courir avec soi-même** **52**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pour se découvrir, s'éprouver                                                | 53 |
| Suivre les provocateurs                                                      | 56 |
| Apprendre à s'écouter... sans se mentir                                      | 58 |
| S'autoriser à éprouver, écouter ses sensations                               | 62 |
| « <i>Dare to care</i> » : oser prendre soin,<br>éviter la blessure par usure | 65 |
| Tu n'auras pas « plus mal »                                                  | 70 |
| Courir avec son sac                                                          | 73 |

|                                                                       |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>4. Mieux courir avec les autres</b>                                | <b>76</b>      |
| Comment les meneurs d'allure inspirent<br>le management en entreprise | 77             |
| Parents : meneurs d'allure pour enfants                               | 82             |
| Écouter nos ados                                                      | 83             |
| Mars et Vénus, sommes-nous (vraiment)<br>faits pour courir ensemble?  | 86             |
| Réussir selon Mars, réussir selon Vénus                               | 92             |
| Quand Mars regarde Vénus courir...                                    | 94             |
| <br><b>5. Les quatre temps de la course</b>                           | <br><b>98</b>  |
| Temps n° 1 : s'inspirer                                               | 99             |
| Le temps du désir                                                     | 99             |
| Croiser le marathon                                                   | 106            |
| Fréquenter les champions                                              | 109            |
| Identifier nos « pourquoi pas »                                       | 110            |
| Temps n° 2 : s'inscrire                                               | 112            |
| Le temps de l'audace et de la préparation                             | 112            |
| Se préparer                                                           | 113            |
| Temps n° 3 : réaliser sa course                                       | 116            |
| Le temps de la course                                                 | 116            |
| Temps forts et temps creux                                            | 117            |
| Temps n° 4 : récupérer                                                | 119            |
| Le temps de la transformation                                         | 119            |
| En résumé : courir à 4 temps                                          | 124            |
| <br><b>Conclusion</b>                                                 | <br><b>127</b> |
| Réussir                                                               | 127            |
| « Keep running »                                                      | 132            |
| Quoi qu'il arrive, continuons à courir                                | 135            |
| Les huit mantras du coureur                                           | 136            |
| <br><b>Remerciements</b>                                              | <br><b>139</b> |
| <b>À propos de l'auteure</b>                                          | <b>141</b>     |



# Préface de Philippe Gabilliet

Autant l'avouer d'entrée : contrairement à l'auteure de ce livre, je sais qu'elle me l'a depuis longtemps pardonné, je ne cours pas. Jamais. Pour rien au monde. Sans façon. Je n'appartiens ni de près ni de loin (du moins le croyais-je jusqu'à il y a peu) à la grande famille des coureurs. Certes je respecte – et même admire avec envie – ces dérouleurs de kilomètres aux silhouettes affinées, dont le seul spectacle des amples foulées s'enchaînant au long d'un ruban bitumé peut suffire à me déclencher des fantasmes de crampes, tout aussi imaginaires que les muscles qu'elles sont censées tétaniser. Et pourtant...

Le développement personnel est mon métier. Depuis trente-cinq ans, je consacre une grande part de mon énergie à donner à des femmes et à des hommes l'envie, puis la permission et enfin les moyens psychologiques de faire, réaliser, obtenir, comprendre, construire, entreprendre, changer, vivre plus, etc. Le tout avec cette énergie des enthousiastes que l'on nomme l'optimisme et

cette confiance sans borne dans la fécondité de l'inattendu que l'on appelle parfois l'esprit d'opportunité, sinon la chance.

Mais il aura fallu attendre ma rencontre et mes nombreux échanges avec mon amie Delphine Buisson pour comprendre que depuis soixante ans passés, et que j'en sois ou non conscient, je courais. Car là sont les deux idées essentielles (parmi beaucoup d'autres) qui parcourent ce livre lumineux.

La première idée est qu'une vie humaine digne de ce nom demeure avant tout un enchaînement de courses, qu'elles soient intérieures, relationnelles, sociales, contre la montre ou contre soi. Toutes – qu'on les considère comme gagnées, perdues, interrompues ou menées à leur terme – obéissent aux mêmes règles. Toutes sans exception s'ancrent dans un désir de s'élancer, font du partage une énergie de transformation, et nous font prendre conscience que toute course est inspirante et belle, à concurrence de la prochaine qui le sera plus encore.

La deuxième idée, tout aussi essentielle, est que les courses de la vie se gagnent pendant qu'on les court ; non pas parce que la victoire est parfois au bout de certaines d'entre elles, mais parce que

toute course est en elle-même une victoire. Et la vitesse n'a rien à voir avec l'affaire. Ce qui compte, c'est l'allure, l'allure juste, l'allure dans le tempo, l'allure que l'on sent battre à l'intérieur de soi, l'allure que nous montrent ces *meneurs* que l'existence parfois nous offre sur le chemin, et plus encore l'allure que nous permettons aux autres – nos enfants, nos amis, nos élèves, nos collaborateurs – de mener à leur rythme, celui de leur course, la seule qui vaille, en somme.

Comment comparer – diront certains – toutes ces courses entre elles? Il y a la course bien réelle mais limitée dans le temps du coureur, qu'il soit le joggeur du petit matin brumeux ou le semi-marathonien de certains dimanches ensoleillés. Et puis il y a l'enchaînement imprévisible des courses de la vraie vie, qu'elles aient pour nom études, travail, amour, couple, enfant, projet, guérison, etc. Seraient-elles donc si différentes? Sur ce point, une fois encore, Delphine Buisson sait nous éclairer avec lucidité autant que bienveillance.

Que nous dit-elle? « Nous avons chacun notre course à entreprendre et personne ne peut le faire à notre place. Nous avons à apprendre à choisir, à dire davantage de nos aspirations, pour bien courir nos vies. Nous avons besoin d'acquérir

une confiance qui ne viendra qu'avec les courses engagées et les kilomètres parcourus. » Ce sont ces mêmes mots que j'entends à cette heure. Je n'ai pourtant ni maillot, ni dossard, ni short, ni chaussures, ni sac. Et pourtant, je sais désormais que – moi aussi – je cours. Et c'est un grand bonheur.

**Philippe GABILLIET**

Professeur de leadership à ESCP Europe,  
auteur et conférencier sur les thèmes de la chance,  
de l'audace et de l'optimisme



# **Chapitre 1**

**Oser s'élancer**

## De Blanche-Neige à Kathrine Switzer

*Blanche-Neige, Cendrillon, la Belle au bois dormant, telles furent les princesses qui inspirèrent ma vie de petite fille. Merci Walt Disney. Les consignes étaient simples, efficaces : « Siffler en travaillant » (vaisselle et ménage), « faire plaisir » (aux autres), de préférence « Être belle » et agréable à regarder donc. Ces ambitions prêtes à l'emploi, traçaient pour mes sœurs et moi la voie d'une vie heureuse grâce à deux promesses alléchantes : « Un jour, ton prince viendra » (et il fera ton bonheur?) sans oublier le traditionnel : « Et ils vécurent heureux, longtemps, et eurent beaucoup d'enfants. » Je fus sans en avoir conscience encouragée à adopter une posture attentiste, attendant d'être trouvée et réveillée par le prince charmant, attendant d'être préférée puis choisie pour toujours.*

*Ma mère, sans s'en rendre compte, poursuivit la tâche de Walt Disney, en nous répétant à mes sœurs et à moi, durant notre enfance : « Ne réclame pas,*

*ça ne se fait pas. » Et d'ajouter fièrement: « De toute ma vie, je n'ai jamais rien réclamé, de cette façon, je ne dois rien à personne. » Je grandis donc avec l'idée saugrenue qu'il faut tout faire toute seule, de préférence sans se plaindre et surtout sans jamais réclamer. Je plantai moi-même, par héritage, la graine de mes futures solitudes. J'apprendrai plus tard le bonheur d'être en dette auprès de créanciers trop heureux de se rendre utiles et agréables.*

*Quand je mis au monde mes deux filles, je commençai par poursuivre la tradition familiale : « Les chéries, ne réclamez pas, ça ne se fait pas. » Heureusement, la vie, Mulan et Pocahontas, passèrent par là et rapidement, je rectifiai : « Les chéries, Maman s'est trompée : réclamez ! Surtout réclamez ! Apprenez à réclamer, à dire ce que vous voulez, sinon vous n'aurez rien ou si peu ! Pire, on choisira pour vous ! »*

*Vivre une vie conforme et déjà toute tracée ou bien devenir le créateur de son expérience de vie : voilà le choix qui s'offre à mes enfants autant qu'à moi-même. Qu'ai-je déjà vécu et qu'ai-je encore envie de vivre ? Si je devais rêver ma vie, à quoi ressemblerait-elle ?*



À nouveau l'univers du *running* inspire à travers l'histoire de Kathrine Switzer, première femme officiellement marathonnienne.

En 1967, Kathrine a vingt ans. Elle étudie le journalisme à la faculté de Syracuse. Kathrine est sportive, elle aime courir. Elle court avec son petit ami footballeur américain Tom Miller. Arnie Briggs quant à lui, l'entraîne. Il a cinquante ans et a plusieurs fois été vétéran du marathon de Boston. Il est très excité à l'idée d'entraîner une femme à la course à pied et pour motiver Kathrine, il lui raconte des histoires du marathon de Boston sans avoir conscience qu'il est en train de semer la graine d'un rêve. Kathrine a envie de participer, elle veut courir un marathon. Dans les années soixante, la course est exclusivement masculine. Pourtant, le règlement du marathon ne stipule pas qu'une femme n'a pas le droit de courir. «*À l'époque, si nul règlement n'interdit la participation d'une femme à un marathon, il est tacitement convenu qu'elles ne peuvent physiquement venir à bout d'une telle épreuve*», raconte Mathieu Le Maux dans son ouvrage *le Dico du Running*.

Quelle utilité, dès lors, d'interdire quelque chose d'impossible ?