

Mercredi dernier

Séance d'initiation à la transformation de soi

de et par Corine Miret

Corine Miret
La Revue Eclair
Corine.miret@larevueclair.org
06 76 04 16 14

Ce récit a été écrit à partir de témoignages recueillis par Corine Miret entre mai 2016 et juin 2017 auprès de femmes pratiquant des sports de combat à Sevrans et au Blanc-Mesnil.

Le spectacle, coproduit par le Théâtre de la Poudrerie à Sevrans et La Revue Eclair, a été créé le 13 octobre 2017 pour être joué 25 fois en appartement durant la saison 2017/2018.

avec : Corine Miret

mise-en-scène et dramaturgie : Stéphane Olry

costume : Bertrand Renard, assisté de Anastasia Dorotchik

chanson : Jean-Christophe Marti

Le spectacle comprend des parties lues (le témoignage de Sirine), des parties apprises (essentiellement l'introduction) et des incises improvisées (notamment les passages concernant l'état corporel).

L'animatrice de la séance :

Bonsoir

Je me présente : Corine Miret.

Merci d'être venus à cette séance d'initiation à la transformation de soi.

Cette séance est d'abord destinée à raconter le parcours de celles et ceux qui ont su, qui ont voulu, qui ont pu se transformer et connaître ainsi une nouvelle vie.

Comment et pourquoi en suis-je arrivée à organiser en appartements ces séances d'initiation à la transformation de soi ?

Il y a quelques années, lors d'un voyage en train, alors que je commençais à faire l'ourlet d'un pantalon que j'avais sorti de mon sac, la femme assise en face de moi dans le carré du TGV m'a proposé de me montrer comment on faisait un ourlet : apparemment je ne m'y prenais pas dans le bon sens... tout en me montrant, elle m'a raconté la journée qu'elle venait de passer, sa dernière journée de travail avant sa retraite. Elle était sage-femme et avait ce jour-là pour la dernière fois une femme. Elle m'a confié le trouble qui l'avait envahie lorsqu'elle avait réalisé que jamais plus elle ne verrait un enfant venir au monde. Dès le lendemain, sa vie en serait radicalement transformée. En bien ? En mal ? C'est ce que l'avenir lui dirait.

La transformation de soi, c'est une expérience que j'ai déjà vécue deux fois dans ma vie : une fois il y a trente ans et une seconde fois très récemment.

J'ai débuté dans la vie active comme pharmacienne en officine, puis, à vingt-cinq ans, j'ai eu l'opportunité de réaliser mon rêve : devenir danseuse. Pensant vingt ans, j'ai dansé pour des chorégraphes contemporains ou baroques, j'ai participé à de nombreuses créations et tourné dans le monde entier. J'avais quarante-cinq ans lorsque, lors d'une audition, je me suis rompu les ligaments croisés du genou. Ma carrière de danseuse était close. Je devais me reconverter.

Saurais-je trouver ailleurs une activité aussi passionnante que la danse qui m'avait nourri au propre et au figurée vingt ans durant ?

Soucieuse de continuer à entretenir des relations dans le domaine culturel, j'ai assisté à de nombreuses présentations de saison. C'est ainsi qu'un soir, à Sevrans, j'ai entendu la directrice du Théâtre de la Poudrerie, Valérie Suner, exposer son projet pour la saison 16-17. Le thème en était : « La valorisation de l'action des femmes dans nos quartiers ». Valérie Suner recherchait des enquêtrices susceptibles de collecter des paroles de femmes dans le territoire de Terre d'Envol regroupant une demi douzaine de communes de Seine-Saint-Denis.

J'ai un don : celui d'attirer les confidences.

Comme la sage-femme dans le train, des inconnus s'adressent spontanément à moi, me racontent leur vie, souvent dans les moments cruciaux. Ils me font part de leurs inquiétudes, de leurs doutes, mais aussi de leurs espoirs.

Le soir de cette présentation de saison à Sevrans, j'avais trouvé ma reconversion.

Le lendemain, j'envoyais une candidature spontanée à Valérie Suner pour devenir enquêtrice. Quinze jours après, elle m'appelait. La semaine suivante j'intégrais l'équipe de la saison 16-17.

Munie de mon Pass Navigo, j'ai commencé à sillonner le territoire de Terre d'Envol. Je me suis rendue en RER, en bus, à pied, dans tous les lieux où je pouvais rencontrer des femmes : les arrêts de bus, les marchés, les maisons de la petite enfance, les planning familiaux, les amicales des locataires, les foyers des jeunes travailleuses, les comités de quartiers et conseils citoyens, l'association Femme d'ici et d'ailleurs, sans oublier bien sûr les clubs de sports : Le Club de Lutte de Sevrans 93, le CDK (la Clef du KO), Esprit Libre.

Et le 27 juin 2017, ma mission achevée, je remettais à Valérie Suner le fruit de mon collectage : les interviews de trente femmes, enregistrées et transcrites.

Dans le RER de retour à Paris, je me sentais pourtant insatisfaite : étais-je vraiment allée au bout de ma mission ? Arrivée à la Gare du Nord, j'ai repris le RER dans l'autre sens, je suis descendue à Sevrans-Livry, j'ai traversé le parc des Sœurs, monté les deux étages du Service Culturel, j'ai frappé à nouveau à la porte du bureau de Valérie Suner. Etonnée, elle m'a reçu. Là, je lui ai exposé le projet qui avait germé dans ma tête dans le RER.

« Valérie, ces femmes que j'ai rencontrées, sont accueillantes bien sûr, déterminées, joyeuses, battantes. Elles sont culottées, débrouillardes. Mais surtout, ce qui m'a le plus surpris, c'est que beaucoup d'entre elles ont traversé elles aussi cette expérience de la transformation de soi. Et pour certaines à plusieurs reprises.

La transformation de soi, c'est donc possible pour tous.

Pourquoi n'irais-je pas lire ces récits de transformation de soi dans tous les quartiers de Terre d'Envol ? Ces témoignages, je pourrais les faire connaître dans toute la Seine-Saint-Denis, dans toute l'Île-de-France. Et pourquoi pas en région ? voire à l'étranger ?

Pourquoi n'organiserions-nous pas des séances d'initiation à la transformation de soi ?

Ces séances pourraient avoir lieu dans des appartements, des maisons ; elles seraient ouvertes à tous. »

Valérie m'a regardé. Une semaine plus tard, le projet était lancé. Et cette saison, grâce à elle, le T7 (Terre d'Envol) a mis à ma disposition ses moyens de communication, ses moyens d'information, ses moyens logistiques pour permettre l'organisation de ces séances.

C'est ainsi que nous sommes ensemble ce soir chez (*nom de l'hôte*) pour cette séance d'initiation à la transformation de soi.

Se transformer, c'est possible : les témoignages le prouvent.

Se transformer, vous le pouvez : j'espère qu'à l'issue de cette séance, je vous aurai donné l'envie de vous transformer et le courage de le faire.

Etes-vous prêts ?

Avant tout chose, si, à quelque moment que ce soit au cours de la séance, vous avez envie ou besoin de poser des questions, de faire des remarques, d'apporter des précisions, n'hésitez pas à me le faire savoir. Je suis à votre disposition pour vous éclairer.

OK. C'est bon ? On peut y aller ?

Pour se transformer, il faut déjà savoir où on en est.

Pour savoir où on en est, il faut savoir où on en est physiquement.

Puisque nous sommes assis, je vous propose pour débiter cette séance de consacrer quelques minutes à prendre conscience de la façon dont nous sommes assis. Vous pouvez fermer les yeux. Je vous guiderai à la voix, vous poserai des questions auxquelles vous n'aurez pas à répondre à voix haute.

Commencez par observer la façon dont vous avez posé vos pieds.

Avez-vous un ou deux pieds en contact avec le sol ? Si un, lequel ? Si les deux, sont-ils dans des positions semblables, symétriques ? Prenez conscience des parties de votre ou de vos pieds qui reçoivent le plus de poids : l'avant, l'arrière, l'extérieur, l'intérieur ?

Quand on est assis, la plus grande partie de notre poids repose sur notre bassin :

voyez si vous avez la sensation d'avoir le même poids sous la fesse droite ?

Sous la fesse gauche ?

Comment se répartit votre poids à ce niveau ?

Quelles sont les autres parties de vous-même en contact avec une surface extérieure, qui donc peuvent recevoir une partie de votre poids ?

Votre dos ?

Quelles parties de votre dos ?

Le bas du dos, la taille ?

Les basses-côtes ?

Sentez-vous vos omoplates en contact avec un dossier de chaise ?

Une plus que l'autre ?

Qu'en est-il de votre colonne vertébrale ?

La sentez-vous contre une surface à un endroit ?

Qu'en est-il de votre tête ?

Si elle repose sur une surface extérieure, est-ce sur le milieu de votre crâne ?

Sur le côté droit

Sur le côté gauche ?

Comment avez-vous posé vos bras ?

Sont-ils ballants ?

Croisés l'un sur l'autre ?

S'ils sont croisés, lequel est au dessus ?

Vos bras sont-ils posés sur vous-même ?

Quelles parties de vos bras sont en contact avec un support (un accoudoir par exemple) ?

Quelles parties de vos bras sont en contact avec une autre partie de vous-même ? Avec les mains par exemple ? Ou les avant-bras ? Ou les coudes ?

Globalement, voyez si vous pouvez percevoir toutes les surfaces de vous-mêmes qui reçoivent une partie de votre poids.

Cette position est-elle habituelle ou non ?

Cette position est-elle confortable ou non ?

Pourriez-vous rester dans cette position $\frac{1}{4}$ d'heure, $\frac{1}{2}$ heure, 1 heure, 2 heures, 3 heures... ?

Bien. Nous allons en rester là pour le moment.

Tout va bien ?

Pour cette séance, j'ai choisi de vous lire le témoignage de Sirine.

C'est mon témoignage préféré.

Elle va au pupitre et annonce:

TÉMOIGNAGE DE SIRINE

Elle lit le texte du témoignage posé sur le pupitre.

Mercredi dernier, c'était un mercredi comme les autres.
Une journée ordinaire.
Je sais pas pourquoi c'est arrivé ce jour-là.

Le soir j'y suis allée comme chaque mercredi à 20h.
J'ai rejoint le groupe.
On a commencé comme d'habitude.
Et c'est arrivé. Je l'ai senti très clairement.
Je pensais pas que c'était possible.
J'aimerais bien comprendre comment c'est arrivé. Pourquoi. Pour pouvoir recommencer.

J'ai trois enfants, trois garçons : un qui va avoir bientôt six ans, un qui a quatre ans et l'autre qui va avoir trois ans. Donc je les ai enchaînés. C'est fatigant. Ils ont quinze mois d'écart les deux premiers, donc je peux te dire que je suis K.O. Et qu'on me parle pas d'encore un autre enfant parce que je suis vaccinée contre. Ah oui ! Je suis vaccinée contre les enfants ! On me dit : Mais oui, vas-y, fais d'autres enfants, t'inquiètes pas, plus tard, tu verras, tu seras contente.
Je dis : non. Déjà juste la grossesse : non merci. Les vomissements et tout ça.

Va les élever ! C'est ça que je dis aux gens : va les élever ! J'en fais trois, je vais en faire dix, qui c'est qui va les élever ? Moi j'ai pas de force, j'ai plus de mental, j'ai plus rien.

Déjà le troisième j'en voulais pas, alors là... De toutes façons, moi, aucun des trois a été voulu si tu veux, ça a été : hop ! C'est arrivé quoi. Comme pour vous ça va être Noël, pour nous ça va être l'Aïd : Hop, trois petits gosses ! Le quatrième, j'aurais ni le mental ni le physique pour. Je sais que ça j'en veux pas et que j'en voudrais jamais. Ça dans ma vie en tout cas, c'est un truc j'en suis sûre à mille pour cent. Non, c'est bon.

Non, franchement c'est bon, j'ai envie de penser à moi. Je pense à moi, je suis égoïste, je m'en fiche. Déjà je pense à eux, c'est déjà pas mal.

Notre génération on a été élevées d'une façon : penser à la famille d'abord avant soi. Moi je suis tunisienne. Ma mère, quand elle nous a élevé c'était : un peu pour nous, un peu pour elle. Sauf que nous, quand on s'est voilées, quand on a fait nos choses, on s'est mis dans nos têtes : c'est tout pour nos enfants et nous rien du tout. Et puis après, tu te retrouves avec 20 kg en plus, moche, t'es plus toi-même. Et puis après, encore si le mari il est là, mais si il part ? ça fait un choc.

Ce que j'aimerais retrouver tu vois, c'est ce que j'ai senti mercredi dernier. Mercredi dernier, c'était vraiment magique. J'étais plus moi-même. Comme transformée, tu vois.

Elle propose à un spectateur un bâton lumineux, lui demande de l'éclairer. Elle se tient devant le pupitre, face aux spectateurs.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Mes parents sont arrivés au Blanc-Mesnil quand j'avais douze ans. Je suis la plus grande dans la famille. Quand tu débarques dans une cité à douze ans et que t'as pas de grand-frère, t'as besoin de te créer une carapace, et surtout qu'on entende pas parler de toi. Tu te fais toute petite et t'essaies de gérer ça.

C'est pareil maintenant. Tu me vois à l'extérieur : je suis Madame Tout le monde. J'essaie de passer inaperçue. Au maximum.

Après, quand je suis avec des amis, tu vas me voir : je vais rigoler beaucoup, je vais plaisanter, je suis sociable, extravertie, je cuisine des gâteaux pour tout le monde, c'est moi qui met l'animation. Comme avec les clients du garage. Parce que comme mon mari est garagiste, je travaille avec lui. Je conduis les dépanneuses. Je me débrouille toujours pour faire rigoler les clients, parce que quand ils tombent en panne ils font plutôt la tronche au départ ! Déjà de voir une femme qui vient les dépanner, ça leur en bouche un coin.

Donc, on peut avoir l'impression que je vais tout le temps bien. Mais je garde tout pour moi en fait. Si j'ai des soucis, je garde pour moi. J'ai toujours eu cette façon de prendre tout sur moi, de pas extérioriser. C'était pareil quand j'étais petite mais quand j'étais petite, j'avais moins de soucis que maintenant. Parce que maintenant, t'as des enfants, t'as un mari, t'as les clients. Avant j'étais responsable de moi, c'est tout. Maintenant, j'ai beaucoup de responsabilités. Savoir gérer tout ça, ça fait peur. Est-ce que quand les enfants vont grandir ils vont te remercier ? Est-ce qu'ils seront des bons enfants ?

Je garde tout pour moi, donc au bout d'un moment il faut que ça explose. Et si ça explose, me connaissant, je sais que c'est pas bon du tout. Moi je suis capable de faire tout et n'importe quoi. Je suis vraiment capable du pire. Je me connais, je sais comment je suis. Du jour au lendemain je peux quitter homme, enfants sans aucun état d'âme, vraiment aucun. Sans pression. Même mon mari il le sait. Il me dit : « Des fois tu me fais peur. » J'ai pas besoin de crier ou quoi que ce soit. Quand j'ai mes limites, limites des limites des limites, c'est plus possible. C'est soit je fais quelque chose qui va être irréparable et je préfère pas, je pense pas à cette option-là, soit je vais rejoindre le groupe. Dans les problèmes comme ça, j'arrive pas à pleurer, j'arrive pas à évacuer. Si j'en parle, je sais que ça va pas le faire, donc je vais rejoindre le groupe. Parce que c'est néfaste de garder tout ça, pour moi et pour les personnes qui vivent avec moi. Quand je suis avec le groupe, je vais chercher au plus profond de moi, j'enlève tout ce que j'ai de mauvais. Tout ce qui va pas, je le mets sur le tapis. Après quand je rentre chez moi c'est bon. Je suis une nouvelle personne.

Mercredi dernier, j'avais pensé à rien du tout. Je suis arrivée, je me suis dit : « Pense à rien. » Et c'est arrivé.

Elle propose à un 2^e spectateur un bâton lumineux, demande aux deux spectateurs de l'éclairer. Il en sera de même pour toutes les chansons.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Mercredi dernier

Elle y est allée

Déterminée

*Mercredi dernier
Elle y est allée
Comm' à l'accoutumée*

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Le groupe, j'ai toujours rêvé d'en faire partie.

Depuis que je suis jeune.

Je sais pas pourquoi j'ai toujours eu envie. J'ai même pas de souvenirs. Je sais pas pourquoi ce groupe, ça m'attirait.

Quand j'étais petite je voulais y aller, mais mes parents auraient pas voulu. Jamais de la vie. Je leur en ai jamais parlé mais je sais qu'ils m'auraient pas laissé. Déjà juste les activités que j'ai fait c'était déjà trop donc ça, non, vraiment pas, surtout en plus en sachant les risques qu'il y a. Non, ils m'auraient jamais laissé y aller.

A seize ans, j'ai entendu parler trois personnes qui y étaient. Mais je suis pas partie les voir, juste j'entendais parler.

Je savais qu'un jour j'irai.

J'imaginai que j'y allais.

J'imaginai la salle, les personnes, l'ambiance. J'imaginai les bruits, la lumière, les odeurs. Je savais pas comment ça se passait. Je passais des heures à imaginer.

Je savais qu'un jour j'irai.

Je savais que ça serait pas facile d'y aller : il faut oser. Surtout pour une fille.

Mais je savais que ça serait trop bien, que quand je rentrerai chez moi après, je regretterai pas d'y être allée. Je savais que jamais je regretterai d'y être allée.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Mercredi dernier

Elle y est allée

Déterminée

Mercredi dernier

Elle y est allée

Comm'à l'accoutumée

Mercredi dernier

Elle y est allée

En habituée

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Quand je me suis décidée, je me suis pas cassé la tête pour trouver où aller. Mon mari il allait à Sevran.

Lui, il faisait partie du groupe d'hommes.

Il s'est renseigné pour le groupe de femmes. C'était Rania et Nesrine qui s'en occupaient. Mon mari m'a transmis leurs numéros de téléphone, j'ai appelé Rania et je suis venue.

La première fois que j'y suis allée, j'avais 27 ans. C'était il y a deux ans.

Parce que j'ai quitté le lycée, j'avais 19 ans, maintenant j'en ai 29.

Donc la première fois, c'était à Sevran. Quand j'ai sonné à la porte de la salle, j'avais une appréhension. J'avais peur, parce que je connaissais personne. Je savais pas combien de filles il y avait, comment j'étais par rapport aux autres ? Est-ce que j'étais mince ? Est-ce que j'étais grosse ? Est-ce que j'étais à la hauteur ? Est-ce que j'allais être acceptée ? Des questions vraiment bêtes. Ça faisait huit ans que j'avais rencontré personne d'autre que ma famille, ou les clients du garage, ou les autres parents de l'école. Avant de venir, j'avais appelé Rania. Je lui avais dit : ça fait longtemps que je vois plus personne, que je fais plus rien, depuis mes 19 ans : est-ce que je vais avoir la force ? Est-ce que je vais arriver à faire ce qu'on demande ? Parce que c'est pas la même chose quand on a 19 ans, et huit ans après. On est différente.

Et j'ai tout de suite accroché, parce que déjà d'une, on était pas beaucoup, on devait être une dizaine à tout casser. Et de deux : dès que je suis rentrée, j'ai eu un bon feeling. L'endroit était petit, sombre, ça sentait le vécu, il y avait même l'odeur...

La première personne que j'ai vue, c'est Zoé. Toute fine, avec ses nattes. Elle avait une assurance !

J'ai eu envie de m'y mettre tout de suite, j'en avais vraiment besoin.

Quand ça a commencé, je me suis mis dans la file, j'ai suivi les autres.

Quand ça a été fini, j'étais vidée, mais j'ai tellement aimé !

Et je me suis dit : je m'étais pas trompée, c'est vraiment là que je devais venir !

La première année j'allais à Sevran, une fois par semaine, le samedi après-midi, puis Rania m'a demandé si je voulais venir deux fois. Je lui ai dit : « Je sais pas, il faut que je voie avec mon mari. » Moi je m'étais dit : ça va être le soir, 20h-22h, il va sûrement pas accepter. Finalement, il a dit oui. Donc je suis venue ici à Blanc-Mesnil le mercredi soir. Ici à Blanc-Mesnil on est plus nombreuses qu'à Sevran. La salle elle est grande, on a l'espace pour s'entraîner. Cette année, comme le groupe de Sevran s'est arrêté, je continue juste au Blanc-Mesnil, une fois par semaine, chaque mercredi.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Sans hésiter

Mercredi dernier

Elle y est allée

Elle était décidée

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Mon objectif, c'est d'avoir un bon mental. Si j'ai un bon mental à la séance le mercredi soir, j'aurais un bon mental dans ma vie de tous les jours.

Comme il y a dix ans, quand j'avais 19 ans. C'était un top ! Ça avait rien à voir il y a dix ans. Parce qu'à 19 ans il y avait rien qui pouvait m'atteindre : ni mes parents, ni des réponses négatives. Parce que quand j'avais 19 ans, qu'on devait faire des stages et qu'on me répondait : « Non », je disais : « Ah d'accord, merci. » Et le lendemain, je revenais. Je demandais à nouveau. J'étais têtue. Un vrai bélier. C'est mon signe astrologique. À 19 ans, j'étais pas la personne qui s'abattait sur son sort pour un petit oui un petit non. À chaque fois qu'il y avait des choses négatives, je les transformais en positif et j'avançais. Les choses négatives, je les prenais dans mes bagages pour pouvoir aller encore plus loin. Ça me boostait les choses négatives quand j'avais 19 ans.

C'est pour ça que je te dis, là maintenant, comment j'étais avant, j'aimerais le récupérer, j'aimerais me réapproprier la Sirine que j'étais à 19 ans.

En confidence aux spectateurs :

Quand j'ai recueilli le témoignage de Sirine, je lui ai demandé s'il s'était passé un événement spécifique pour qu'elle se sente si bien à 19 ans. Elle m'a répondu que non. Que au collège elle était plutôt garçon manqué, et que quand elle était arrivé au lycée, petit à petit elle s'était sentie devenir plus féminine au cours des trois ans du lycée, et que à la fin à 19 ans, elle dit très précisément :

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Cette force d'état d'esprit que j'avais quand j'avais 19 ans, c'était juste sublime. Tout était positif dans ma tête. Il y avait rien de négatif.

C'est ça que j'ai retrouvé mercredi dernier.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Mercredi dernier

Elle y est allée

Très concentrée

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Quand je dis que je suis dans ce groupe, les gens dans mon entourage, ils sont surpris. Tout de suite, on s'intéresse à toi quand tu dis ça. On t'écoute, on veut comprendre ce qui t'a poussé à faire ce genre de chose.

Ça étonne.

Les gens imaginent pas des femmes qui font cette discipline. Ils imaginent pas des femmes qui s'entraînent à combattre.

Ils se disent : C'est pas un truc de femme. C'est trop violent.

Quand j'étais jeune, il y avait presque pas de femmes qui en faisaient.

Les groupes c'était des hommes et si t'étais une femme, tu devais te faire accepter dans leur groupe. Je sais pas si j'y serai arrivée.

C'est pour ça aussi que mes parents auraient pas voulu que j'y aille quand j'étais jeune.

A cause des groupes d'hommes.

Maintenant, il y a beaucoup de femmes. Je pense que c'est par rapport aux médias aussi. Ça joue beaucoup. Vu que c'est médiatisé, qu'on en voit beaucoup plus, les femmes se disent qu'elles sont capables aussi. Que c'est pas parce qu'on est une femme qu'on est pas capable de donner des coups. Pas capable de faire ce que font les hommes. Si les hommes s'entraînent à se battre, pourquoi pas les femmes ?

Les femmes maintenant, elles créent des groupes.

Celui de Blanc-Mesnil, c'est Naïma qui l'a commencé. Il y a trois ans. Puis Rania l'a rejoint, puis Nesrine. Et Claire cette année. Elles se partagent les cours.

Zoé, que j'ai vu à Sevran la première fois où je suis venue, comme je t'ai dit, toute fine avec ses nattes, elle a commencé dans un groupe d'hommes. Elle leur a demandé si elle pouvait venir. Ils ont dit oui. Celui qui s'occupait du groupe lui a dit : « Tu sais il y a pas eu beaucoup de filles qui sont restées. De temps en temps il y a une nouvelle qui arrive. En général, elle vient pendant deux ou trois mois et après on la revoit plus ». Zoé elle a répondu: « C'est pas grave, moi je vais venir ». Ils ont vu qu'elle voulait vraiment s'intégrer et elle a vu qu'ils se comportaient correctement avec elle. Elle était la seule femme dans le groupe. Elle était obligée de boxer avec les hommes, Zoé. Elle a un mental de fou !

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Depuis que j'ai commencé, petit à petit je sens que je me transforme. Ça fait plaisir. Je me sens évoluer. Je reprends confiance en moi. Ça me motive dans le quotidien. Le fait d'y aller, ça motive. Tu sais que ça vaut la peine de venir. Tu sais pourquoi tu le fais. Ça aide à plein de choses. Parce que tu sais, au bout d'un moment, quand t'as une vie de famille et que tu rentres dans un train-train quotidien, tu as plus envie de rien des fois. Là, ça te donne un objectif, tu retrouves le groupe, ça te sort de l'ordinaire. Tous les mercredis à 20h j'y vais. Toute la semaine, je me prépare mentalement à y aller.

L'année dernière ça a été que du positif. Il faut que je continue.

Parce je suis pas assidue comme l'année dernière.

Parce qu'il y a des fois j'ai envie, des fois j'ai pas envie.

Si je m'écoutais, je viendrais que de temps en temps.

Parce que c'est pas facile. Ça demande des efforts.

Des fois, j'ai pas le courage. Je baisse les bras.

Quand j'ai pas le courage, et que j'appelle Rania pour la prévenir, elle me dit :

« Tu viens, t'as pas le choix ! »

Alors j'y vais. Pour elle. Je me force.

Une fois que j'y suis, le plus dur c'est l'échauffement. L'échauffement j'en peux plus de ma vie. Si on pouvait le bannir, ce serait bien mais c'est pas possible.

Quand je ressors, j'en peux plus, je suis énervée parce que je suis épuisée et que je sais que le lendemain je vais casquer avec les enfants et les clients du garage, mais je sais que c'est pour mon bien.

Mon problème c'est que je me laisse trop aller. Je me casse pas la tête, je lâche l'affaire vite fait. Je repousse pas mes limites. En fait, je laisse mon corps décider. C'est à dire que dès que je souffre, j'arrête. Si on s'arrête dès qu'on a mal, on arrive à rien. Parce que le corps, bien sûr il veut pas souffrir. Quand tu as mal, t'as envie d'arrêter, c'est normal. Mais si tu as un bon mental, tu continues malgré la souffrance.

C'est la volonté qui compte.

J'aimerais, à chaque fois que je viens, repousser un petit peu plus mes limites. A chaque fois un petit peu plus, un petit peu plus, un petit peu plus. Comme ça, un jour j'arriverai à atteindre les limites de mon corps.

C'est pour ça qu'il faut que je continue à travailler mon mental.

Pour que mon mental, un jour, il arrive à surpasser mon corps.

En aparté aux spectateurs :

Sirine parle à ce moment de son témoignage d'une notion très souvent utilisée dans le monde sportif mais pas seulement dans ce domaine :

La Zone de confort

Certains d'entre vous savent peut-être ce que c'est ?

La Zone de confort, c'est la zone, l'endroit où vous êtes confortable.

Quand vous êtes dans votre zone de confort, vous faites des choses que vous avez l'habitude de faire, vous ne sortez pas de vos acquis. Vous êtes tranquille. Vous faites des efforts que vous tolérez.

On peut sortir de sa zone de confort, par envie, par nécessité.

Sortir de sa zone de confort, c'est prendre un risque.

Le risque de faire quelque chose qu'on n'a jamais fait.

On se met en danger, mais on prend le risque de se découvrir des capacités qu'on ne soupçonnait pas, de mettre en lumière des parties de soi-même jusqu'alors ignorées.

Sortir de sa zone de confort demande de la volonté, un effort, du travail. C'est difficile.

Sortir de sa zone de confort peut donc être très agréable.

Mais il faut veiller à prendre des risques mesurés.

Si vous sortez de votre zone de confort trop brutalement, vous pouvez prendre des risques préjudiciables.

C'est pourquoi il est très important d'être bien guidé, d'être accompagné.

Si par exemple vous décidez de vous préparer au marathon alors que vous n'avez jamais couru, et que vous commencez par courir 30 kms le premier jour, avez-vous pensé à la tendinite ?

À l'hypoglycémie ?

À la crampe ?

À l'arrêt cardiaque ?

C'est très important d'avoir quelqu'un qui puisse vous dire :

« OK, aujourd'hui tu peux aller plus loin, courir plus longtemps » ou au contraire :

« pour aujourd'hui c'est bon, ça serait dangereux de forcer plus, fait un break et on recommencera demain »

Je vous encourage donc vivement à sortir de votre zone de confort si vous en avez envie, mais veillez à être bien guidés.

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Rania, ça a été ma révélation. Oui, ça a été la rencontre et la révélation de mes deux années. Même de ma vie, maintenant, quotidienne, parce que presque elle partage ma vie tu vois. Sa façon de voir les choses, comment elle est, sa façon de parler, d'analyser les choses c'est juste incroyable. Je suis en admiration devant elle. Faut pas lui dire ! Je sais qu'elle va pas prendre la grosse tête mais bon. Et puis de toutes façons elle va pas montrer ses émotions et puis moi je veux pas, et je montre pas non plus ; mais c'est vrai que c'est la rencontre de ma vie. J'ai jamais connu une personne comme ça dans ma vie. Pourtant elle est plus jeune que moi. Le mental qu'elle a, ça me choque. En bien ! C'est extraordinaire. Elle donne sans vouloir recevoir en retour, elle est vraie avec les gens, et puis dans son domaine, elle est pédagogue de fou, elle te ré-explique dix mille fois les choses si tu as pas compris, elle prend le temps pour toi, pour l'autre personne, elle est investie à mille pour cent. Jamais vu quelqu'un comme ça. Sa seule récompense c'est de nous voir épanouies, de nous voir progresser, qu'on se sente bien dans notre peau, qu'on ait intégré ce qu'elle nous a appris. Parce que c'est vrai qu'il y a des transformations : tu maigris, tu prend du muscle, t'arrives à refaire des enchainements de coups, tu contrôles mieux ta force, t'es moins en panique face à l'adversaire ...

Des fois elle s'absente pendant une période. Quand elle revient, elle voit tout de suite ce qui a changé, elle nous le fait remarquer, elle est fière de nous. C'est super intéressant, c'est magnifique de faire ça avec elle. Oui. Ça donne envie de venir, de se motiver, parce que tu sais que le cours il va être bien. Donc ça donne envie. Quand des fois tu as la flemme, tu te dis : Rania est là, et hop ! juste pour elle, qu'elle soit contente de toi, t'as envie de lui ramener la montagne tu vois, t'as envie de venir : Allez hop ! Je suis fatiguée, j'en ai marre de ma vie mais t'y vas parce que tu sais que le cours de Rania ça va être juste magnifique. Elle va t'assécher, tu vas rentrer chez toi sèche comme jamais mais au moins tu sais que voilà, c'est pour ton bien. Tu vas rentrer, tu vas être fracassée, mais c'est pour ton bien.

Comme mercredi dernier, ça m'a fait un bien !

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Le groupe, c'est comme une famille. On se retrouve chaque mercredi. Toutes ensemble, on s'y met. On apprend des techniques. On s'endurcit. On essaie de dépasser nos limites. On boxe.

On s'amuse aussi. C'est Naïma qui nous dirige. Ou Rania, ou Nesrine ou Claire. Ça dépend des cours.

Il y a deux semaines, j'en pouvais plus pendant l'échauffement. On faisait du Tabata.

Elle explique aux spectateurs :

Certains d'entre vous savent-ils ce que c'est que le « Tabata » ?

C'est un exercice pour renforcer le système cardio-vasculaire. Il a été inventé par le chercheur en physiologie Izumi Tabata qui a fait des expériences avec l'équipe de patinage de vitesse du Japon. La question qu'il avait à résoudre était : comment augmenter la résistance cardiaque des patineurs sans les faire courir des heures ? Il a montré que des exercices fractionnés de haute intensité étaient plus efficaces que des exercices d'intensité moyenne plus longs. Il a donc mis au point une méthode spécifique :

Pendant 20 secondes vous faites un mouvement que vous répétez, le plus vite et le plus puissamment possible. Exemple : des squats.

Elle montre le mouvement

Les 10 secondes suivantes vous récupérez. Vous faites un autre mouvement pendant à nouveau 20 secondes. Exemple : Jumping Jack.

Elle montre le mouvement

Puis 10 secondes de récupération. Vous continuez avec à chaque fois des mouvements répétitifs et faits à une intensité maximale. En tout 8 fois, c'est à dire 4 minutes au total. Ça n'a l'air de rien, mais en faisant un tabata par jour, vous allez renforcer votre puissance (c'est à dire vos capacités anaérobies) et votre endurance (vos capacités aérobies).

Elle retourne au pupitre.

Il y a deux semaines, j'en pouvais plus pendant l'échauffement. On faisait du Tabata.

Je criais : « Je vais pas y arriver c'est pas possible, je vais tout lâcher, je tiens plus ». Rania était là : « Plus qu'une minute, vas-y, continues, lâche pas, va au bout, tu verras, tu vas y arriver, t'en es capable, tiens encore, 30 secondes. » Et on a toutes compté tout haut les dernières trente secondes. Pour tenir. Ensemble.

On est nombreuses dans le groupe, une quarantaine. On tourne avec tout le monde, mais je préfère boxer avec certaines. Boxer avec Claire, c'est merveilleux. Parce qu'en fait, elle fait que des touches. Elle, tu la vois tu dirais pas que c'est une boxeuse, elle est toute fine, calme. Elle a passé ses diplômes d'entraîneur pour pouvoir nous donner les cours. Elle, c'est vraiment la précision, la perfection, la délicatesse. C'est de la dentelle. Leïla, c'est la puissance. Elle a une force ! Mais elle sait pas encore bien la gérer. Elle a que quinze ans. Quitte à choisir, je préfère Claire. Zoé, c'est parfait aussi. Elle a la précision mais en même temps un petit peu de force. Il y en a qui vont te faire quelque chose de précis, délicat, tout en finesse, que des touches, elles vont pas mettre toute leur vie ; et d'autres, comme Leïla, elles y mettent toute leur vie. Leïla elle est plus petite en taille, mais elle a une force, mon Dieu ! Je peux te dire que quand tu tournes avec elle, tu sais pas si t'as pas des côtes cassées des fois !

Zoé c'est un phénomène ! La première fois que je suis venue à Sevran, au premier cours, comme je t'ai dit, la première fille que j'ai vue c'est elle. Toute fine avec ses nattes. Je me suis dit : celle-là, championne ! La façon dont elle bouge, comment elle est sculptée, on

dirait que c'est ancré en elle. Tu la regardes et tu te dis : c'est une boxeuse. Pourtant tout à côté, elle peut être féminine tu vois. Elle a un mental : chapeau ! Elle lâche jamais l'affaire ! Je me suis demandé ce qu'elle faisait dans ce groupe-là parce que là c'était un groupe de débutantes. Mais tu la vois, tu te dis pas qu'elle débute. Juste quand je la voyais, je me disais : celle-là, elle est loin ! Et puis après quand tu parles avec elle, elle te dit : oui, je fais ci, je fais ça, je vais là... Je dis : ah oui, d'accord, OK, ça se voit toi t'es loin. Elle arrête pas de travailler. Elle vient à tous les cours. Tous les jours.

Elle chante :

Mercredi dernier

Elle a retrouvé

Elle a retrouvé

Rania, Zoé

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

A la maison, avec mon mari, des fois on fait des combats C'est marrant. C'est trop marrant. Il m'apprend des techniques. Des fois j'arrive, je me la pète un petit peu, j'arrive je lui fous deux-trois coups de pieds, deux-trois coups de poings et puis on joue comme ça. Tu nous verrais mon mari et moi, tu te dirais pas : ils jouent ensemble, ils rigolent. Parce que tu vois, les gens quand ils nous voient dans la rue ils se disent : « Celui-là, il doit la battre H24 » alors que non, pas du tout, on se bagarre, c'est trop marrant. Des fois on se fait des concours : qui donne le plus de coups de poings, le plus fort ; et lequel il résiste le plus. En général c'est moi qui flanche mais quand même, je lui en donne ! Le lendemain, on a des bleus comme ça !

Mon mari, il fait aussi un autre sport de combat, le jiu-jitsu brésilien. Il n'y a pas de coups. C'est juste du corps à corps au sol. J'ai essayé. Mais là j'arrive pas. Le contact. Le contact j'arrive pas. On est trop proches. Je peux pas. J'ai essayé avec mon mari, j'ai essayé avec Nesrine, j'ai essayé avec Rania, je peux pas. La personne elle est là, sur toi, je suis pas chochette mais alors là, franchement c'est des trucs que je déteste. Déjà même dans la rue, quelqu'un qui me colle comme ça, j'ai envie de lui foutre une claque, mais alors là ! Non, là c'est trop.

C'est peut-être les positions aussi. Pour être collé, t'es collé ! Non merci ! Je te jure, ça me dégoûte, juste ! Déjà faire des câlins c'est un supplice pour moi, c'est une torture alors. Je te jure, c'est pas possible !

Je préfère la boxe, c'est plus adapté à moi, à ma personnalité. J'ai envie d'évacuer, de me libérer. Quand je m'y mets, je suis plus la Sirine qu'est voilée, qu'est mariée, qu'est la maman de trois enfants, qui conduit les dépanneuses, je m'oublie totalement. C'est ça qui est bien. C'est pour ça que j'ai choisi la boxe.

Et quand ça se passe comme mercredi dernier, alors là, c'est top !

Cette année je suis à un cours par semaine. L'année prochaine je vais passer à deux. Deux fois par semaine, ça veut dire que tu progresses deux fois plus vite. L'année d'après, on verra !... chaque chose en son temps !

Mon mari il me dit : « Il faudrait que tu t'y mettes un peu plus. »
Je lui dis : « Mais toi, si t'es piqué c'est ton problème, c'est pas le mien. »

Moi, je suis pas piquée encore.

Parce que en fait j'ai pas envie d'être comme mon mari, d'être acharnée ; parce que moi mon mari il y va quatre fois dans la semaine, donc quatre fois dans la semaine c'est énorme. Tous les soirs, il est pas là : tu gères les enfants, tu gères ci, tu gères ça. Ok d'accord c'est très bien. Mais après il rentre : oh, j'ai mal là !

Je suis pas médecin, il y a pas écrit infirmière sur ma tête, donc c'est pas mon problème quoi !

Donc je pense que je me mets cette barrière-là qu'il faut pas que je sois piquée pour pas être comme lui. Mais c'est vrai que comme j'aime ça, je devrais être piquée.

Si je passe à deux fois par semaine l'année prochaine, peut-être que je vais pas pouvoir m'empêcher de vouloir augmenter les doses. Je vais devenir une Zoé : je vais venir tous les jours ! Même que peut-être je vais me mettre aux combats !

Zoé, elle en fait des combats. Mais moi, pour l'instant, c'est pas mon truc.

Je pourrais pas. Vraiment. Déjà tu vois la tenue vestimentaire que je porte ? Ils acceptent pas les cheveux couverts dans les combats officiels. Et puis je suis une maman. Au jour d'aujourd'hui, c'est trop me demander. Il y a dix ans peut-être, mais il y a dix ans ! Parce que j'étais seule. Là il y a plein de choses qui font que je pourrais pas.

Et dans dix ans, tu vas me retrouver une mama maghrébine, extra-énorme qui mange que du couscous toute la journée ! Quoique dans dix ans, attends, mes enfants ils auront quel âge ? Dans dix ans, il aura 16... J'ai trente ; à quarante ans... des combats ? Pourquoi pas ? Je serai en vétéran, mais c'est possible. Tu verras mon nom placardé, j'espère que tu viendras !

**Elle demande aux spectateurs de se lever.
Elle leur propose de chanter avec elle.
Elle dirige le chœur.**

Ils chantent tous avec elle :

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Mercredi dernier

Une sensation

Inespérée

Mercredi dernier

Une face cachée

Qui soudain jaillissait

Mercredi dernier

Enfin apaisée

Rassérénée

Mercredi dernier

Elle y est allée

Mercredi dernier

C'est arrivé

Elle retourne au pupitre lire le témoignage.

Je suis arrivée comme chaque mercredi, j'avais pas spécialement envie de venir. Et je sais pas pourquoi, je me suis dit :

« Allez, on se concentre, on arrête de rigoler. »

Parce que à chaque fois que je viens, je fais que de rigoler. Parce que c'est ça aussi le groupe, on se retrouve, on est bien ensemble, je fais la fofolle.

C'est agréable, mais c'est pas le but.

Mercredi dernier je me suis dit : « Je me concentre, je fais les choses correctement. »

J'ai écouté les consignes, j'ai vraiment suivi les instructions, et je me suis donnée à fond. C'était la première fois depuis deux ans que je me donnais à fond. Et à un moment tout a lâché. Je sais pas combien de temps ça a duré : une seconde, une minute, une heure ? Vous m'auriez pas reconnue. Je me suis pas reconnue moi-même. J'ai tout lâché. Je suis rentrée chez moi, j'étais épuisée. Je suis rentrée j'étais vidée. Le lendemain j'avais même pas de courbatures, pourtant normalement à chaque fois j'ai des courbatures, mais là j'avais pas mal. Comme si c'était pas moi qui avait travaillé.

Et ça m'a soulagé, ça m'a enlevé un poids !

Je sais pas pourquoi ça c'est passé comme ça mercredi dernier. Peut-être que j'en avais envie. Ou besoin. Sûrement. En plus c'était même pas programmé dans ma tête ! Parce que des fois j'ai envie de venir, je me dis : « Vas-y ! » parce qu'il faut que je me vide, et c'est là que justement je me vide pas. Je veux toujours contrôler ce qui se passe mais ça marche pas comme ça.

Quand c'est arrivé, j'étais avec Rania.

À la pause, j'avais parlé avec elle, on avait parlé de tout et de rien. À un moment elle m'avait sorti une phrase, elle savait que ça allait m'énerver. Après, on devait combattre. Au début du combat elle m'a dit : « Là on est en combat, tu es avec moi donc tu peux te permettre de me taper à fond. » Et là j'ai donné toute ma vie ! Tout ce que j'avais à sortir, c'est sorti. C'est à ce moment-là que je me suis sentie vraiment partir. Je commençais à crier dans tous les sens, je tapais, tu me reconnaissais plus, j'étais autre part, j'étais quelqu'un d'autre. Passée en mode automatique. Il y avait mon corps qui faisait tout seul. Mes poings qui frappaient, mes jambes qui se levaient. Presque je me voyais faire. J'étais passée dans une autre dimension. Je sais pas combien de temps ça a duré.

Elle annonce :

FIN DU TEMOIGNAGE DE SIRINE

Elle ôte son collier, sa veste, détache le bas de sa robe. Celle-ci se déroule petit à petit et tombe au sol. Dessous elle est en tenue de boxeuse.

Il y a quelques années, un été, je faisais la sieste dans un jardin dans le sud de la France. J'ai ouvert les yeux à un moment et quelque chose m'a intrigué : un sorte de bosse sur un tronc d'arbre qui remuait. Une boule marron, de la grosseur d'une phalange. Je me suis approchée.

En observant attentivement je me suis rendue compte que cette bosse se craquelait sur le dessus et qu'un objet de couleur verte apparaissait au milieu. J'ai compris que c'était sans doute un animal qui muait.

J'ai continué à observer. J'ai vu la tête sortir, le corps se dresser, puis les pattes de devant sont apparues, ensuite les pattes de derrière et enfin les ailes.

C'était une cigale.

Elle s'est posée sur sa chrysalide. Son corps était vert fluo, fragile, vulnérable, immobile, sur son cocon marron, déchiré, vide.

Je me suis demandé ce qu'elle allait faire. Je me suis éloignée quelques instants.

Quand je suis revenue, elle n'était plus là.

Elle vient se mettre au même endroit qu'au début et improvise le passage suivant :

Je vous propose pour conclure cette séance de reprendre quelques minutes pour prendre à nouveau conscience de la position dans laquelle vous êtes assis et observer si vous avez connu des transformations.

Etes-vous dans la même position que tout à l'heure ?

Si non, quels sont les changements : au niveau de vos pieds ? De votre bassin ? De votre dos ? De votre tête ? De vos bras ?

Si les mêmes parties de votre corps demeurées en contact avec des surfaces extérieures, est-ce que la qualité de ce contact a changé ?

Avez-vous plus ou moins de surfaces de vous-mêmes qui reçoivent une partie de votre poids ?

Quelles transformations percevez-vous ?

Vous sentez-vous plus ou moins lourd que tout à l'heure ?

Plus ou moins volumineux ?

Plus pour moins grand ?

Quelles parties de votre corps sont les plus présentes dans votre sensation ?

Votre position actuelle est-elle plus ou moins confortable que celle de tout à l'heure ?

Etes-vous maintenant prêts à vous transformer ?

FIN DE LA SÉANCE D'INITIATION À LA TRANSFORMATION DE SOI