

L'envie de se dépasser¹

« En psychologie, *se dépasser*, ça veut dire sortir de sa zone de confort », explique Hugo Piffa, psychologue du sport. « Il n'y a pas seulement les sportifs d'élite qui veulent se dépasser. Ça peut aussi être un sportif amateur ou un élève qui fait quelque chose d'exceptionnel. »

Julien Grand et **Emma Dubois**, deux Romands, racontent ce qui les motive à se dépasser.



En 2017, **Julien** a fait la *Mont-Blanc Race* avec Marc, son cousin, dans la région du Mont-Blanc, considérée comme la course de VTT² la plus difficile au monde. « C'est trop dur. Je ne sens plus mes jambes et j'ai mal au cœur », a-t-il dit à Marc pendant la dernière pause à 2000 m d'altitude.

« Si j'ai pu finir la *Mont-Blanc Race* en 2017, c'est parce que j'ai une grande force³ mentale », explique Julien. « Quand j'étais⁴ petit, mon père, mon frère et moi partions⁴ toujours en vacances à vélo. Nous avons traversé⁵ l'Europe. Ce n'était⁴ pas toujours facile de faire du vélo avec mon père parce qu'il pédalait⁶ très vite. Mais j'adorais⁴ ces vacances. C'est grâce à ces voyages à vélo que j'ai appris à me dépasser et que je sais que je suis assez fort pour faire de grandes choses. Chaque fois qu'une course est longue et dure, je pense à mon père et aux vacances que nous avons passées ensemble. Ça me motive et je continue de pédaler.

Encore aujourd'hui⁷, j'aime faire du sport avec mon père. Une fois par mois, on fait du vélo et tous les samedis après-midi, on va nager. Quand j'ai envie de faire une randonnée, je lui envoie un message et une heure plus tard, il m'attend à la gare avec son sac à dos. Il apporte toujours sa vieille casquette, son écharpe et de bonnes boissons et n'oublie jamais son appareil photo. Il a 65 ans, mais il ne marche pas moins rapidement que moi. Il déteste glander ! »



fauteuil roulant électrique

Emma est mère de deux enfants. Depuis dix ans, elle a une maladie musculaire. « Pour me doucher ou m’habiller, j’ai besoin d’une personne qui m’aide. La technique m’aide aussi. Par exemple, j’ai un appareil spécial pour sortir du lit. Quand il est 8 h 30 et que je suis habillée, je suis contente. Ensuite, je fais seule tout ce que je peux : je me coiffe et me maquille un peu, je prépare mon petit-déjeuner et quand il ne pleut pas, je vais en ville en fauteuil roulant électrique. »

Si elle sort de sa zone de confort, c’est parce qu’elle a envie de vivre de petites aventures : « Le soir, j’adore aller au théâtre ou au restaurant. Le week-end, je vais dans la forêt avec Claudine, ma voisine, ou je regarde les étoiles avec mes enfants. Sortir n’est pas facile pour moi. Après, je dois me reposer, mais j’ai plus confiance en moi quand j’ai été active. »

Léa, la fille d’Emma, dit : « Ma mère est heureuse parce qu’elle a choisi d’être heureuse. Je l’adore parce qu’elle a beaucoup d’humour, qu’elle est bavarde et ... qu’elle aime rire ! C’est son activité préférée et c’est bon pour la santé ! »

1 se dépasser	über sich hinauswachsen, sich selbst übertreffen
2 la course de VTT	das Mountainbike-Rennen
3 la force	die Kraft
4 <u>étais</u>	Verb <i>être</i> in der Vergangenheit/Verben mit den Endungen <i>-ais, -ait, -ions</i> = Verbformen der Vergangenheit (Präteritum/Imperfekt)
5 traverser	durchqueren
6 pédaler	radeln
7 encore aujourd’hui	heute noch