

Livre / « Dis-moi pourquoi tu cours », de N. Duruz, recensé par J. Martin

Dis-moi pourquoi tu cours

Nicolas Duruz, Ed. Médecine et Hygiène, Genève, 2015, 117 pages.

Recension par Dr Jean Martin



Nicolas Duruz, psychologue et psychothérapeute, est professeur honoraire de l'Université de Lausanne. A près de 60 ans, il a découvert la course à pied et en est devenu un praticien engagé. Douze ans plus tard, il raconte ses expériences de coureur, cette description étant enrichie d'éléments tirés de ses compétences académiques. Ce petit ouvrage m'a vivement intéressé dans la mesure où, durant vingt-cinq ans, j'ai beaucoup couru, des marathons notamment. Quelques extraits de cet ouvrage ramassé et agréable à lire.

- **Sur les débuts.** « M'extirper de mes activités professionnelles en cherchant à me changer les idées, voilà probablement ce à quoi j'aspirais. J'y ai pris goût, puisque douze ans plus tard je continue à courir, participant chaque année à six ou sept courses populaires. » « L'expérience de courir s'est progressivement invitée dans mon existence comme une métaphore du bien-vivre. »
- **Sur la conscience.** « Un autre vécu m'anime lorsque j'aborde certaines pentes. [...] Je me dis 'maintenant, c'est maintenant ; après, c'est après'. Je suis simplement ici, maintenant, avec le sentiment que le temps n'est ni trop long ni trop court ». Clairement, ce vécu va dans le sens de la méthode dite de pleine conscience (mindfulness), de plus en plus souvent évoquée et appliquée (y compris dans les soins).
- **Sur le temps.** « J'aime courir parce que c'est un moment où j'essaie de prendre du temps... pour ne pas courir. Paradoxalement, je dis volontiers que c'est le moment où je cours le moins dans la vie. Quand je cours, je cherche à privilégier l'expérience du temps qui dure, sans souci premier d'un début et d'une fin. » [...] « Courir en vivant une certaine routine plutôt qu'un perpétuel changement - installant de l'éternité dans le moment présent. Courir sans avoir à penser l'acte qui va suivre. »
- **Sur la vie qui s'écoule.** « Je dois avouer que la pensée de gestes accomplis dans ma vie pour la dernière fois (y compris telle ou telle course) ne m'est pas étrangère. La perspective de devoir un jour tout arrêter, pour une raison ou une autre, se profile dans mon esprit. Comment puis-je l'accepter ? Vais-je me contenter de mes beaux souvenirs ? [...] Je sens bien au fond de moi que toutes ces rêvasseries sont nourries par des pensées sur la mort. Courir pour se sentir vivant jusqu'à la mort ? »

Editions [Médecine et Hygiène](#)