

Chapitre 15 - Santé

Auteur : nico.thouvenin13@gmail.com

Lieu : Océan Atlantique - Sur le navire principal - Chambre de Baks

Date : 23 mars 2012 - 7h47

Cela fait quelques semaines que Shelton a commencé à faire du sport avec Baks afin qu'il puisse se défouler physiquement.

A la fin de la séance de sport du jour, Baks demanda à son coach :

- Liam, dans le livre que je lis en ce moment, des personnes se battent l'une contre l'autre, pourquoi font-elles ça ?
- Question intéressante que tu me poses là. Un combat dans lequel deux personnes s'affrontent, pour te comparer avec quelque chose que tu connais, c'est comme une partie d'échecs, avec quelques différences bien-sûr. Par exemple, au lieu de perdre un pion, tu ressens de la douleur en prenant un coup.
- Mais pourquoi vouloir ressentir de la douleur ? Quel est l'intérêt ?
- C'est amusant de se mesurer à quelqu'un dans des conditions de stress intense, chaque coup doit être bien placé pour faire mouche et prendre une pièce à l'adversaire.
- Mais au final, on a mal. Pourquoi ne pas plutôt faire une partie d'échecs ?

Liam ricane légèrement et dit :

- Si tous les conflits pouvaient se régler aux échecs, cela deviendrait ennuyant d'y jouer ! Il y a plusieurs raisons possibles pour qu'un combat entre deux personnes éclate. Parfois, ça commence par un affrontement verbal à cause d'un différent d'opinion ou d'un malentendu et si l'un des deux partis n'a plus d'argument verbal, il utilise parfois ses poings. Sinon, certaines personnes se battent les uns contre les autres parce qu'ils sont forts dans ce domaine et s'entraînent, comme par exemple dans des sports comme la boxe ou le judo. Ou sinon, comme dans mon cas, c'est pour se libérer d'un poids. Je trouve que la violence permet d'extérioriser des sentiments

explosifs qu'on garde trop longtemps au fond de nous. Ou alors, parfois, un coup de poing dans la tête permet de se remettre les idées en place, d'arrêter de penser à des choses auxquelles on ne veut plus penser, de se vider l'esprit et de n'agir plus que grâce à des réflexes. Lors d'un combat, on apprend aussi à connaître son adversaire, ses habitudes, ses manières de faire et on s'améliore au cours de la partie, c'est palpitant. Mais il ne faut pas perdre de vue l'enjeu du combat, que ça soit un entraînement, un défouloir, une question d'honneur ou bien encore la protection de ceux qui nous sont proches, ce dernier restant le plus noble des enjeux.

Tout en parlant, Liam avait allumé une cigarette et Baks demanda :

- Et ça c'est quoi ?

- C'est une cigarette, c'est très mauvais pour la santé contrairement au sport mais ça me permet parfois de structurer plus facilement mes pensées quand je veux me focaliser sur une seule chose à la fois. Pour moi, c'est une sorte de violence sur moi-même, comme si je me mettais un coup de poing au cerveau, tu vois ? Mais il ne faut surtout pas que tu fumes, c'est pas bon pour la santé et tu n'en as pas besoin.

- Tu veux qu'on se batte ? Comme c'est du sport c'est meilleur pour la santé pour toi !

Liam, le regarda d'un air choqué. Plus il dit en rigolant :

- T'es sérieux ?

- Oui, oui, je ne me suis jamais battu contre quelqu'un, je pourrai voir ce que ça fait !