

Je plonge.

La surface déjà s'éloigne et avec elle, ton visage et tout ce qui me relie au monde.

Les premiers instants sont les plus durs, ceux de plus de résistance. Le fond alors m'appelle. J'entame la descente...

Te souviens-tu de notre initiation à l'apnée?
J'y pense à chaque fois.

Bali rend la chose plus inoubliable, sans doute. Tu avais trouvé cette école à Amed. L'apnée nous faisait rêver, pour la liberté qu'elle inspire d'abord, et nous n'allions d'ailleurs pas faire de l'apnée mais du free-diving, de la "plongée libre". Et puis il y avait cette envie de rencontre, de sentir, ressentir ces images du Grand Bleu, celles aussi des vidéos de Guillaume Nery et Julie Gautier, de vivre cette union amniotique avec la mer...

Et nous voilà dans cette salle de classe ouverte sur la plage, la mer pour tableau, écoutant l'instructeur qui nous expliquait la physique de l'apnée, les effets de la pression, comment les 13-20 premiers mètres de descente demandent plus d'effort, l'oxygène dans les poumons amenant le corps à flotter. Plus bas la pression le comprime, il n'y a plus qu'à se laisser couler.

Nous apprîmes la technique, bien sûr, le réflexe de plongée chez les mammifères, l'égalisation, la technique de Frenzel... Mais surtout nous découvrîmes l'importance du mental: observation de soi, méditation, visualisation, positivité, quiétude, bienveillance, importance du sourire...

Nous nagions dans le bonheur, rêvant déjà de croiser des tortues marines, des raies manta, et pourquoi pas, plus tard, des dauphins et des baleines...

Il y a dans le Grand Bleu cette scène de rêve dans laquelle, Jacques Mayol/Jean-Marc Barr ouvre les yeux, allongé dans un lit, regardant le plafond d'où l'eau monte/descend vers lui, et le submerge. Les murs disparaissent, nous nageons parmi les dauphins...

Dans mon cauchemar, c'est l'inverse. Le rêve de nager avec les dauphins disparaît, laissant place aux murs. L'eau se retire dans le plafond, amer, d'une chambre d'hôpital. J'ouvre les yeux, allongé dans un lit dont je ne peux bouger. Mon corps a sombré. Je me noie en moi-même.

«J'ai assez d'air/d'oxygène», faites de cette phrase votre mantra», était-il écrit dans le petit manuel du cours d'apnée. J'ai fini par la faire mienne, cette phrase. Pas durant le cours, non, après...

Après le diagnostic. Après que, neurone après neurone, mon corps s'effondre sur lui-même comme une étoile agonisante, et me laisse, pantin pantois, lutter pour cette simple bouffée d'oxygène qui me permet d'aller plus loin. Mais plus loin pour quoi? Plus loin vers quoi?

Il fut un temps où nous avions le temps. "Toute la vie devant nous". Et "plus loin" était alors cet horizon géographique où nous allions la chercher.

Le verdict tomba. "Entre deux et cinq ans". "Plus loin" devint, d'un coup, temporel.

Pouvions-nous encore aller "plus loin"?...

Je dis "nous" bien sûr, car quel que soit ce "plus loin", il est bien évidemment avec toi. Par toi d'ailleurs, puisque c'est toi qui, plus que jamais, me porte et me supporte, m'anime à aller "plus loin". Et "plus loin" est moins pour quoi que pour toi, vers quoi que vers toi.

Je plonge.

La surface déjà s'éloigne et avec elle, ton visage et tout ce qui me relie au monde.
Les premiers instants sont les plus durs, ceux de plus de résistance.

Tout me revient en mémoire, la vie "avant", tous ces rêves, tous ces deuils qu'il aura fallu faire, tout ce à quoi il aura fallu faire place. Il m'a fallu apprendre à ne pas rester ainsi "entre deux eaux".
C'est là que le parallèle avec le free-diving se fait vraiment. Et c'est toi, bien sûr, qui m'a rappelé ce qui est une règle de l'apnée et, pour d'autres raisons, une évidence de la maladie: on ne plonge jamais seul.

La SLA est un "sport" de haut niveau, et c'est parce que vous, aidant, aimant, maintenant ce fil d'Ariane qui me relie au monde, me gardant la tête hors de l'eau quand je n'arrive plus à faire surface, prenant les devants pour assurer mes arrières, vous, famille, amis, assistants, soignants, êtes là, que je peux aller "plus loin".

Le fond alors m'appelle.

Observation de soi
Méditation
Visualisation
Positivité
Quiétude
Bienveillance
Importance du sourire...

J'entame la descente...

Dans un TedX de 2015, Guillaume Nery raconte comment la pratique de l'apnée le met face à lui-même sans qu'il puisse se cacher dans le faire et dans l'avoir. Dans un autre, Julie Gautier parle de l'importance de l'expiration avant l'inspiration, de faire le vide afin de laisser la place à l'essentiel, à la magie, au rêve...

La plongée libre nous invite à être vrai. La maladie de Charcot nous y oblige.

Que suis-je, qui suis-je, puisque je ne suis pas ce corps retourné contre moi?
Que reste-t-il, au fond, quand il ne reste rien?
L'essentiel? La magie? Le rêve?...
L'invitation à être vrai?...

Libéré des bruits de surface, des résistances, des questionnements, l'amour s'offre, au fond, comme une évidence.

Là où, plus qu'ivresse, il se fait promesse, de ton visage et de tout ce qui me relie au monde.

Je plonge