

Chaque matin reprend le fil de la veille

Dans le calme et le silence de la nuit, je traverse le salon de mon appartement et je m'arrête pour contempler le fleuve et la ville. Je prends rarement le temps d'observer les eaux sombres gris-bleu qui coulent sous mes fenêtres et poursuivent leur course. Cette pause perturbe ma routine.

J'ouvre les rideaux et je tends le bras vers la tringle pour vérifier si mes bandages de mains sont secs. Je les lisse avec les doigts dans un mouvement de va-et-vient, puis je les replace soigneusement sur la barre métallique pour qu'ils soient parfaitement alignés et sans plis, pour que les efforts de la journée se dissipent.

Je me dirige vers la laveuse. J'y déverse le contenu de mon sac d'entraînement. Une autre brassée.

Je reviens vis-à-vis du balcon, je m'accroupis et dépose mes gants devant le ventilateur électrique qui fait des rotations de gauche à droite à gauche, puis recommence. Ils sont parfaitement alignés, mes gants, comme des soldats au garde-à-vous, comme les pièces d'un casse-tête prêtes à être placées, comme si quelqu'un voulait les photographier, comme si la géométrie avait de l'importance.

Je me relève et retourne à l'entrée pour prendre mon sac de sport et le remplir pour le lendemain. Il y a toujours un lendemain.

Des shorts d'entraînement (deux), des tee-shirts et *rash guards* (trois, parfois quatre). Des chaussures. Des gants pour l'octogone, puis une deuxième paire pour le ring. Des protège-tibias. Un *jock strap*, encore des bandages pour les mains et du ruban athlétique adhésif. Généralement, ça suffit.

Je me rends dans la cuisine qui est toujours pratiquement vide et j'attrape un bidon propre dans l'armoire. Je choisis des protéines en poudre et j'en prends une grande quantité, puis je sors de cette pièce qui ne me sert pas à grand-chose d'autre.

Je dépose mon sac près de la porte, aligné avec la table d'entrée, à proximité de mes clés, de mon portefeuille et de mon téléphone, et je vais à ma chambre.

Je jette un coup d'œil aux vêtements dans la garde-robe. La plupart sont des cadeaux, des souliers de course et quelques complets que j'utilise pour des apparitions publiques et des événements spéciaux. Je me reconnais mieux dans les jeans et les tee-shirts simples – parfois noirs, parfois blancs – que je porte jour après jour en alternance.

J'entrevois ma première ceinture de championnat en m'agenouillant pour chercher une chaussure. Elle reste sur le plancher, dans un coin, et ramasse la poussière.

J'attrape le soulier et je le place avec son frère à côté des vêtements que j'ai pliés et déposés sur un banc pour le lendemain matin. Ensuite, je me brosse les dents et je me dirige vers mon lit.

Puis, je prie.

Je perçois un esprit, une présence, avec qui j'entretiens une conversation tous les soirs. Je sais précisément ce que je veux et ce que je demande. Ce que je *souhaite*.

Ensuite, je me couche et deviens une silhouette quelconque dans le noir.

Certaines nuits, j'aperçois des ombres aux formes diverses qui se détachent des murs et du plafond. Une dent de requin préhistorique sur ma commode. Une statuette de tyrannosaure qui enfle devant un rayon de lumière. Deux sabres japonais qui espèrent encore être maniés.

Je reste allongé au moins une heure, quelquefois deux, tandis que des pensées implacables surgissent de l'obscurité, pénètrent dans ma tête et se répercutent dans mon crâne.

Les tourments de la nuit.

Du coin de l'œil, j'observe le seul objet tangible qui ait un vrai *sens* dans ma vie : une licorne. Une figure mythique en peluche, une corne torsadée, un symbole de pureté que m'a légué ma marraine à son décès, accompagné d'une note qu'elle m'a écrite, racontant l'histoire d'un garçon qui deviendra un homme et expliquant à quel point elle souhaitait pouvoir être là, comment elle imaginait son existence et les filles qu'il rencontrera et les rêves qu'il poursuivra.

Le repos finit par arriver et, enfin, le sommeil.

La lumière amène le mouvement. Avant même que le réveille-matin pousse son cri strident, j'ouvre les yeux, mon regard erre, puis mon esprit s'éveille. Mes premières pensées concernent l'entraînement du jour : l'endroit où je dois aller, l'heure, mes partenaires d'entraînement et mes objectifs pour la journée. La vie est désormais un programme, un horaire, un numéro d'équilibriste gravé dans mon cerveau. L'horaire écrit que j'avais l'habitude de consulter est devenu inutile. Je ne sais même pas où je l'ai mis.

En moins de cinq minutes, je me lève, me brosse les dents et sors de l'appartement. J'avale parfois un bol de gruau, lorsque j'ai quelques minutes. Un souvenir de l'époque où mon alimentation dépendait de ma situation financière difficile.

Je prends l'ascenseur jusqu'au sous-sol. Mon camion noir semble se dégager seul de son emplacement. Vitres baissées ou fermées, le son du hip-hop suffit certainement à « charmer » mes voisins.

Déjeuner – beaucoup d'œufs avec mes amis et compagnons d'entraînement –, puis directement à la première séance de la journée. Ce peut être de la lutte, de la boxe, du jiu-jitsu brésilien, de la gymnastique, du sprint, du muay thaï, du karaté ou un mélange de tout ça, au ralenti ou à la vitesse maximale, durant une heure ou deux. Je me douche et je mange un autre repas, puis je me repose, sans oublier de faire une sieste de 45 à 60 minutes.

Je fais ensuite un deuxième entraînement. Ce peut être de la lutte, de la boxe, du jiu-jitsu brésilien, de la gymnastique, du sprint, du muay thaï, du karaté ou un mélange de tout ça, au ralenti ou à la vitesse maximale, durant une heure ou deux. Je me douche et je mange *encore* avec des amis, *toujours* avec des amis.

Puis, mon camion me ramène chez moi par le même chemin que la veille au soir. Je le laisse au garage et je prends l'ascenseur jusqu'au hall d'entrée. Je salue le portier, le seul à toujours me dire bonjour dans mon immeuble anonyme. Je me rends au groupe d'ascenseurs suivants, j'appuie sur le bouton de mon étage et je me dirige vers mon petit appartement, qui est à mi-chemin entre le rez-de-chaussée et les penthouses luxueux au sommet. J'entre, je vide le contenu de mon sac dans la laveuse. Je prépare ma journée du lendemain. Il y a toujours un lendemain.

J'ai commencé à penser à ce livre...

... le jour où j'ai appris que je devrais subir une intervention chirurgicale majeure. J'ai choisi ce jour-là pour une raison très simple : parce qu'à partir de cette date j'allais inventer le reste de ma vie. Pendant la période de huit mois que je devais consacrer à l'opération, à ma convalescence, à la thérapie et à l'entraînement, j'allais me redéfinir en laissant mon ancienne carapace derrière moi. J'allais mettre en pratique tout ce que j'avais appris au cours des 30 années précédentes et intégrer les nouvelles connaissances transmises par les gens et le monde autour de moi et mon environnement.

Autrement dit, je tenterais de prouver tout ce que j'ai écrit dans cet ouvrage.

Ce que ça signifie, c'est que je jette les bases de la recette du succès avant même de savoir comment se passera mon retour dans l'octogone.

Comment ? En affrontant mes propres craintes, en me fixant un objectif clair, en consacrant tous mes efforts mentaux et physiques à l'atteinte de ce but et en acceptant le résultat, peu importe ce qui arrivera. Voyez-vous, l'issue de mon prochain combat ne se décidera pas dans l'octogone. Elle est déterminée au cours des semaines et des mois qui le précèdent, pendant mes préparatifs.

Mon orgueil a souffert de ma défaite contre Matt Serra. Lorsque je l'ai vu se lancer sur moi après un bon coup à la tête, j'aurais dû reculer d'un pas pour reprendre mes esprits, mais ce n'est pas ce que j'ai fait. Je n'arrivais pas à croire ce

qui me tombait dessus et mon ego n'a pas apprécié. Tout ce qui me venait à l'esprit, c'était : « Hé ! ce gars-là m'a sonné. Il ne faut pas que ça se reproduise. Je dois finir et gagner le combat TOUT DE SUITE ! » Ainsi, la cause véritable de mon erreur, c'est mon orgueil. Recevoir un bon coup n'aurait jamais dû me surprendre, et ça n'aurait pas été le cas si j'y avais été préparé.

Comme l'a écrit Aristote il y a longtemps (je paraphrase) : il faut éviter la médiocrité en se préparant à essayer quelque chose qui nous fera soit échouer lamentablement, soit triompher dans la gloire. La médiocrité n'est pas une question d'échec. La médiocrité, c'est le contraire de l'action. En d'autres mots, la médiocrité, c'est *de ne rien essayer*. La raison est simple à pleurer, et je l'ai répétée des milliers de fois déjà : ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts.

* * *

Mon objectif, c'est d'écrire le meilleur livre possible, même quand je parle de la peur. Peu importe qu'il s'agisse de mon premier ouvrage. Ce qui compte le plus, c'est l'esprit dans lequel il a été écrit et, pour tout dire, le simple fait qu'il existe. J'aspire à devenir le meilleur auteur de ma catégorie (à la fois livre pour livre et page pour page). Seulement, je ne suis pas sûr de connaître les critères de cette catégorie et je ne pense pas que je doive m'en préoccuper.

Ce qui motive ce livre, c'est que je cherchais un moyen de vous raconter mon histoire différemment de ce qui a été dit. D'une certaine façon, on peut faire le récit de ma vie au moyen de formules mathématiques. Rien de plus simple : dès que j'ai commencé à apprendre, à acquérir des connaissances, je me suis rendu compte à quel point il restait beau-

coup de choses à savoir. Sur le combat. Sur l'alimentation. Sur la vie et l'amour. Sur la peur, aussi ! Et même sur les dinosaures.

L'équation mathématique se pose comme suit : plus j'en apprends, moins j'en sais. Eh oui : plus égale moins. C'est de cette façon que mon esprit la conçoit. Et cette formule s'applique à chacun d'entre nous, pas seulement à moi. Je crois qu'elle renferme le secret d'une grande part de ma vie et de la façon dont je suis devenu qui je suis.

Laissez-moi vous expliquer.

Quand on apprend quelque chose (préparer un chili, par exemple), on acquiert des connaissances concrètes : la liste des ingrédients, le mode de préparation de la viande, l'ordre des opérations et le nom de l'épice mystère. Toutefois, pendant qu'on cuisine le bœuf, qu'on prépare les légumes et qu'on met le tout dans un chaudron, on fait une découverte étonnante : il y a beaucoup d'autres savoirs à assimiler en cuisine. Il existe une multitude de versions de la même recette, qui varie en fonction du cuisinier, du pays, des ingrédients ou des goûts.

Ainsi, toutes proportions gardées, même si l'on apprend de nouvelles notions, il reste une multitude de choses que l'on ignore sur la cuisine. C'est pourquoi on en sait toujours moins qu'avant.

Les médecins et les chercheurs suivent les mêmes règles : plus ils approfondissent leurs connaissances, plus ils découvrent qu'il leur reste des notions à apprendre. Les meilleurs d'entre eux comprennent la beauté de ce mystère et persévèrent dans leurs recherches.

Ce que je tente de faire, c'est de me placer dans un maximum de situations d'apprentissage. Lorsque je découvre un nouveau domaine susceptible de me plaire, je l'explore, je

me demande si je peux l'inclure dans ma vie et de quelle façon.

C'est dans ces circonstances que j'ai commencé à faire de la gymnastique, par exemple. Je suis sûr qu'il y a des tas d'athlètes et d'amateurs d'arts martiaux mixtes qui jugent que c'est une activité qui n'est pas pour les « durs ». Du moins, c'est ce que, moi, je pensais avant. Je levais le nez sur la gymnastique en me disant que c'était pour les autres. Je manquais d'ouverture d'esprit.

Le secret, dans mon cas, c'est de demeurer éveillé à ce que je peux apprendre des autres sports. Selon moi, chercher des connaissances équivaut à ouvrir des portes. Notre planète est faite d'une suite de portes. Et je sais qu'il y en a partout, des portes. En vieillissant, je deviens de plus en plus conscient de mon ignorance ahurissante. C'est pourquoi j'ai découvert mon propre remède à l'étroitesse d'esprit : je me dis « essaie une fois, pour voir ».

La première chose que je fais – et ça semble aller de soi –, c'est de trouver comment ouvrir une porte à la fois. Supposons qu'il s'agit du jiu-jitsu brésilien. La première que l'on ouvre, c'est celle de la posture : savoir comment se tenir.

Une fois que l'on a entrouvert cette porte, on a un aperçu de ce qui se cache derrière. On jette un premier coup d'œil à ce qui se trouve à sa portée. Par contre, ça ne fonctionne peut-être pas pour tout le monde. C'est la règle du jeu, mais il n'est pas nécessaire d'ouvrir la porte toute grande pour provoquer une réaction.

C'est une question de curiosité.

Parfois, on voit sur-le-champ que les connaissances qui se cachent derrière ne nous intéressent pas. Ça arrive à tout le monde et il n'y a rien de grave. Par exemple, même si la pratique de mon sport m'oblige à manger souvent et

sainement, je ne tiens pas à apprendre à devenir un grand chef. Je n'ai ni le temps ni le désir de le faire, ce n'est pas un de mes objectifs, alors je confie à d'autres personnes, expertes en cuisine et maîtrisant parfaitement les principes de la nutrition, le soin de préparer mes repas.

Ainsi, je pense que le savoir est essentiellement une question d'attrance. Il s'agit de bâtir une relation avec l'acquisition de connaissances. Si vous n'aimez pas ce que vous apprenez, tournez-vous vers autre chose.

En toute honnêteté, je crois que les gymnastes sont les meilleurs athlètes au monde. Je m'entraîne à cette discipline sportive depuis quelques années maintenant, mais je ne parviens toujours pas à faire une fraction de ce que réussissent les meilleurs. Leur façon de bouger et la facilité qu'ils ont à prendre toutes sortes de positions sont tout simplement ahurissantes. Ça me jette à terre! Les gymnastes peuvent générer de la puissance à partir des positions les plus bizarres, ce qui peut aussi être un atout important en arts martiaux, parce qu'aucun adversaire ne nous aidera à trouver une position plus confortable.

Je vois souvent un jeune là où je fais mes entraînements de gymnastique. Il est plus petit que moi, beaucoup plus mince, et ne semble pas très fort physiquement. Pas le moins du monde. Toutefois, à côté de lui, j'ai l'air faible. Sur ma page Facebook, je proposais à mes fans de me lancer des défis. Un jour, par exemple, l'un d'eux m'a demandé si je pouvais réussir un *push-up* en me tenant en équilibre sur les mains, c'est-à-dire que je devais toucher mes coudes avec mes genoux en me tenant. Cet exercice exige de la puissance, de la force et de l'équilibre. Eh bien, je n'ai jamais réussi. Mais ce jeune-là, le gymnaste maigrichon, y est parvenu tout de suite, et plus d'une fois. J'ai cessé de compter à 15, je crois.