



Le plaisir d'arrache-pied

Hervé Anctil

Nous avons beaucoup de mots pour nommer le plaisir : « joie », « extase », « euphorie », « félicité », « béatitude », etc. À croire que nous vivons dans un état de grâce permanent. Pourtant, le plaisir est rare, comme l'amour et toutes choses précieuses.

Il y a des gens qui semblent doués pour le plaisir. Mon ami François, par exemple. Pour lui, il n'y a aucune raison de ne pas être heureux ici-bas. Il suffit de savoir en profiter. Tout est source de contentement : une terrasse ensoleillée, un dimanche à la campagne, une rencontre vivifiante, un simple article de magazine. François vit son existence comme un été sans fin.

Je ne suis pas aussi doué pour le bonheur. Bien sûr, je sais apprécier les moments de grâce. J'aime les couleurs de l'été, les jaunes vifs, les verts tendres et les pastels. Je peux même m'émouvoir de la beauté des fleurs, qu'elles folâtrent dans les champs, qu'elles trônent dans les parcs ou qu'elles dansent sur les robes des filles. Mais, le plus souvent, le plaisir ne m'est pas donné. Je dois même travailler d'arrache-pied pour atteindre quelque petit nirvana. D'arrache-pied, oui ! Je pratique la marche. Attention, non pas la petite balade matinale dans la ville. Ça, c'est la solution d'hiver. Non pas qu'elle ne me procure aucune joie. Mais rien à voir avec la marche de randonnée en forêt. Ici nous passons aux choses

sérieuses. Nous parlons de grand air, d'alliance avec la nature, de retour aux sources. La marche de randonnée permet de replonger dans ses racines, de refaire les sentiers du coureur des bois arpentant l'Amérique, de renouer avec les gestes primitifs de l'homme. Rien de moins !

Je pourrais pratiquer mon passe-temps l'hiver, direz-vous. Le plaisir ne serait pas le même, répondrai-je. L'hiver, la nature est figée, endormie. Impossible d'entrer en contact avec elle.

L'arrivée de l'été est toujours pour moi un événement. La légèreté soudaine de l'atmosphère me surprend. La nonchalance des foules aussi. Avec l'été, la vie ralentit et s'alanguit. Moi, au contraire, je m'excite dès les premières lueurs estivales, prêt à partir pour la grande aventure. Le farniente, c'est pour les autres.

La marche de randonnée me procure deux sources de plaisir : la paix de l'esprit et le dépassement physique. La paix de l'esprit, je la trouve sur le plat quand le sentier se fait docile. Elle ne vient pas instantanément. Il faut y mettre le temps, être à l'écoute des sons de la forêt, puis se laisser submerger par le rythme régulier de ses pas. Lentement, le silence vous enveloppe et les odeurs de sous-bois deviennent si prégnantes qu'elles vous suivront jusque dans le sommeil. Quand l'esprit est au repos, il se met à rêver.

Les grandes montées exigent, elles, un effort de tous les instants. J'aime particulièrement celles de la région du mont Albert, dans le parc de la Gaspésie. Vous marchez des heures les pieds et les yeux rivés dans la montagne. Au fur et à mesure que vous progressez, le souffle devient plus court et le corps plus lourd. Puis, au bout de l'effort, quand le corps a presque rendu l'âme, l'esprit redevient libre enfin. Plus de stress, juste de grands bols d'air. Arrivé au sommet, c'est l'ultime récompense : le corps redevient aérien et vous vous sentez comme aspiré par le ciel. Là, tout là-haut, pendant un instant vous êtes maître des lieux, jusqu'à ce que le paysage se déséquilibre et vous entraîne dans son vertige.

Au fil des ans, j'ai vagabondé dans plusieurs contrées où je me suis fait plusieurs amis et où je me suis composé au moins autant de personnages : Forillon et le cap Bon-Ami, où je fus Jacques Cartier découvrant ce qui allait être un pays; le Cap-Breton, où je me suis imaginé en Jean Cabot,

abordant un nouveau continent; la région de l'Allagash, dans les forêts du Maine, où j'ai philosophé avec Henry David Thoreau, le grand écrivain naturaliste américain, amant éperdu de la nature sauvage; la piste des Appalaches (*Appalachian trail*), où je fus selon les jours grand découvreur, poète ou clochard céleste.

Je ne crois pas être très doué pour le bonheur. Voilà pourquoi j'aime bien cultiver les plaisirs. Parce que le bonheur vient de la succession de petits plaisirs, comme l'amour se nourrit de passion. Vous en doutez ? Cette vérité est si ancrée qu'elle est codifiée dans certaines langues. Prenez l'italien. Dans un ouvrage récent, le grand sociologue Edgar Morin rappelait que, pour parler de l'amour, l'italien marque la différence entre *innamoramento* et *amore*. *L'innamoramento* correspond à l'amour naissant, tout chargé de poésie et d'émerveillement. *L'amore* ne demeure amour que si en lui se régénère sans cesse la poésie de *l'innamoramento*. Sinon, il peut se muer en affection ou bien il dépérit, se dégrade, s'aigrit.¹

La marche fait partie de mon « *innamoramento* » du bonheur. Je continue. C'est ma façon d'avancer dans la vie. Vivement l'été !

¹ Edgar Morin, *La Méthode 6 – Éthique*, Paris, Seuil, 2004, p.156.

