

LA VIE COMMENCE OÙ LA PEUR S'ARRÊTE

Dominic
Arpin

Préface de Bruno Blanchet



les éditions
du journal

Dominic Arpin

LA VIE
COMMENCE
OU LA PEUR
S'ARRÊTE

les éditions
du journal

SOMMAIRE

Préface, par Bruno Blanchet	13
Avant-propos	23
La vie, la vie	27
Le jour où je suis devenu un coureur	31
Je suis un Spartiate !!!	37
Ma vie: deuxième partie	51
Retour à la case départ	59
La déclaration de guerre	65
Les obsédés se cachent pour courir	73
Péril en la demeure	87
Des fois, j'ai peur un peu... Des fois j'ai peur beaucoup	95
La ferme de mon père	101
C'est la faute à Patrice Godin	107
Au pays de <i>Born to Run</i>	113
La grotte de la douleur	139

Les noirceurs finissent toujours par passer	147
Ma gang de malades, vous êtes donc où?	159
Un couple presque parfait	167
Ferme ta gueule!	173
Peut-être juste pour se sentir un peu plus vivant	199
Plaidoyer de l'équilibriste	201
La somme de toutes mes peurs	207
Conclusion	239

PRÉFACE

Province de Trat, Thaïlande, mardi, 8 h 30.

— Oh, le beau papillon !

Le soleil était resplendissant. La journée commençait bien. Du moins, c'est ce que croyait Dominic Arpin.

On marchait ensemble sur un sentier surélevé qui surplombait un marais, à l'orée d'une mangrove, et la chaleur moite de ce matin d'été thaïlandais, mêlée au son obsédant des insectes qui strident à un volume à vous percer les tympans, créait une ambiance tropicale chargée qui aurait pu incommoder notre beau Dom, lui qui était passé d'un bungalow de Longueuil à la jungle marécageuse du sud de la Thaïlande en un rien de temps.

Mais non. Nenni. Pas l'ombre d'un malaise. Pour Dominic, même encore amoché par le décalage horaire, tout ça, c'était magique.

Son insatiable curiosité l'emportait sur l'inconfort du choc thermique et les nuées de moustiques. Tellement qu'il ne s'était même pas posé la question, à savoir : Qu'est-ce qu'on est venus fabriquer dans une mangrove, un mardi matin ?

J'avais inscrit à un horaire de tournage potentiel : « Jour 3 : Visite d'une mangrove », sans en préciser le contenu. Mon argument était le suivant :

— Tu vas voir, Dom, la mangrove, c'est flyé !

Ça avait été suffisant.

Ha ! Vous vous doutez que je ne l'avais pas amené jusqu'ici pour observer de jolis coléoptères et, bien évidemment, que je préparais quelque chose de spécial à son insu... Vous me connaissez. Mais c'était de sa faute ! Oui, de SA faute.

Il m'avait mis au défi de lui faire vivre des expériences « inusitées et authentiques », et il m'avait dit qu'il était *game* de me suivre n'importe où.

— N'importe où, Dom ?

— Vas-y, Bruno ! Surprends-moi !

— OK ! J'aime ça.

Aussitôt qu'il a eu le dos tourné, je me suis frotté les mains d'anticipation, comme un vilain dans une bande dessinée. Dominic allait bientôt comprendre pourquoi il ne faut jamais me dire des choses comme celles-là... C'est que j'ai de l'expérience en la matière, moi, oui, madame ! En 20 ans de voyages autour du monde, j'en ai vécu des vertes et des pas mûres, et j'ai à mon palmarès un lot de bêtises et de folies qui feraient rougir les listes de Top 10 de « choses à ne pas faire » !

Enfin.

Arrivé au bout du petit chemin bétonné, là où commence la forêt, je me retourne et je dis à Dominic :

— Je pense qu’il va falloir enlever nos souliers.

Dominic éclate de rire.

— Ha ha ha ! On s’en va pas marcher là-dedans, Bruno ?

Pour ceux et celles qui l’ignorent, une mangrove est un milieu humide, à l’odeur fétide, où tout ce qui n’est pas vivant est en état de putréfaction ; une forêt marécageuse qu’on peut choisir d’explorer à pied en s’aventurant lentement dans une boue épaisse qui cale jusqu’à la cuisse, et où la menace d’une rencontre avec un serpent, un scorpion ou un crapaud carnivore « volant » d’une espèce non identifiée est belle et bien réelle.

En deux mots, aller se mettre pieds nus là-dedans, c’est comme... pas tentant !

Dominic me regarde avec de gros yeux pendant que je retire mes souliers. J’essaie de le rassurer.

— Si tu veux, tu peux garder tes bas...

Il fronce les sourcils. J’en ajoute un peu.

— On est chanceux, Dom, ici, il n’y a pas de crocodiles. Pas supposé, en tout cas.

— Bruno, tu me niaisais... ?

Il est inquiet.

— Non, non, je te niaise pas ! Et j’espère que t’as faim, parce qu’on ne s’en va pas juste marcher là-dedans... On s’en va aussi « manger » là-dedans !

•

Je vous explique.

Quand j'ai appris que Dominic souhaitait venir en reportage dans mon coin du monde pour tourner avec moi l'émission *Les Crinqués*, j'ai fouillé dans mes souvenirs d'aventures les plus invraisemblables de tournage de l'émission *Les Vacances de Monsieur Bruno*. Et il y en a une, une aventure rocambolesque dans une mangrove aux Philippines, qui s'est vite démarquée du lot. C'est une expérience étonnante, dont on sort grandi, mais qui se situe néanmoins, pendant un moment, quelque part entre la terreur et le dégoût. Brrrrr!

Et c'est la chasse aux tamlöks.

Les tamlöks, qu'on appelle des « tarets » en français, sont de grands mollusques visqueux aux allures de longs vers blancs qui se nourrissent de bois mort dans les mangroves. On les trouve au milieu de troncs d'arbres pourris qu'on doit découper soigneusement à la scie mécanique, afin de les exposer à la lumière du jour.

Ensuite, pour attraper un taret, c'est simple : on saisit le bout qui dépasse du trou dans lequel il se réfugie, puis on tire doucement dessus pour l'extraire du tronc sans le sectionner, et dou-ce-ment, il s'allonge et il s'allonge, comme un grand tube digestif gluant élastique, et soudain : pop ! Il émerge dans toute sa splendeur, pendouillant entre les doigts, parfois long de 30 cm.

Miam ! Puis, en le pinçant délicatement, on le vide de son « dedans », et on le... MANGE !

Oui, on le mange drette là, le taret, sans cérémonie, sans flafla, avec les deux pieds dans la vase et les doigts pleins de bouette, et avec un concert de mouchérons qui

bourdonnent dans nos oreilles et qui nous rentrent dans les narines.

Appétissant, non ?!

Pourtant, je vous jure que c'est délicieux... C'est à la fois soyeux comme l'huître et fin comme le sashimi de calmar, et le déguster frais au milieu d'une mangrove, c'est en plus une expérience INOUBLIABLE.

•

De retour à la mangrove... Je finissais de me déchausser avec beaucoup de fébrilité, parce que j'avais vraiment hâte d'offrir cette aventure exceptionnelle à Dominic.

— Tu peux laisser tes souliers ici, Dominic, personne ne va les prendre.

Je sentais qu'il croyait encore à une blague. Alors, j'ai sauté dans la boue, et surpris par le mou très mou, je me suis enfoncé jusqu'aux genoux.

— Hiiiiiiii!

Mais je l'ai vite joué cool, pour ne pas l'inquiéter.

— Hiiiiiii... Eille! C'est... c'est confortable, tu vas voir! C'est comme chaud pour les mollets... Je sens que la petite marche dans la vase va nous ouvrir l'appétit!

C'est là que Dominic a allumé d'un seul coup.

— Ah, Bruno, tabarn*k, je le sais! Tu veux m'emmener manger ton affaire, là, le ver dégueu dont tu m'as déjà parlé!!! C'est ça, hein?

Je n'ai même pas eu besoin de lui répondre. Mon sourire diabolique m'a trahi. Et Dominic s'est mis à se taper sur les cuisses, en riant.

— Hahahaha! Je le savais! Ha ha ha!!! Je le savais!

Il était beau à voir. Le fou rire du désespoir! Au bout de son délire, il s'est exclamé :

— Je savais que t'allais pas me décevoir, Bruno Blanchet!

Wow. Là, j'ai pogné de quoi. C'était le plus beau compliment qu'il pouvait me faire. Vraiment. Les deux pieds dans la vase, j'étais ému et fier.

J'avais enfin compris pourquoi je faisais partie des *Crinqués*!

Parce que j'étais un peu fou, à ma manière.

•

Moi qui croyais qu'être crinqué signifiait être le meilleur.

Pendant des mois avant le tournage, j'avais angoissé à l'idée de ne pas être à la hauteur. Les semaines précédant l'arrivée de Dominic et son équipe, je m'étais mis à l'entraînement de toutes les disciplines que je connaissais, en même temps! Dans une journée je pouvais passer de la piscine au sac de boxe, de la course en montagne au *freediving*...

D'ailleurs, la première fois que Dominic m'avait proposé de faire partie de l'émission des *Crinqués*, aux côtés d'une plongeuse de haut vol et d'ultramarathoniens, ma

réponse initiale avait été : « Moi, crinqué ? Noooooon, pas du tout ! » Dans ma tête, j'étais un clown, un p'tit vieux, un tripeux... Un peu sportif, du type qui « exagère » à l'occasion, oui, mais, qu'est-ce que j'irais fabriquer au milieu d'un groupe d'élites, d'aventurières et de jeunes champions ? Je ne me sentais pas du tout à l'aise pour défendre le titre que Dominic semblait persuadé que je méritais, celui de « Crinqué ».

Dominic était revenu à la charge et j'avais finalement accepté, parce que je n'avais pas le choix. Façon de parler ! Je ne pouvais pas rater la chance de travailler avec Dominic Arpin, même si ça devait signifier faire un fou de moi.

Je vous révèle un secret : dans le petit milieu de la télévision québécoise, il existe des listes « non officielles » de personnes avec lesquelles on se lancerait volontiers dans un projet cinglé, à deux semaines d'avis, sans réfléchir et sans aucune hésitation, soit parce qu'elles sont généreuses de nature, bonnes ou talentueuses, soit parce qu'elles sont simples et sympathiques...

Et dans le genre, Dominic défie toutes les statistiques. En plus d'être un pro, fiable et performant, inspiré et discipliné, Dominic c'est un vrai bon gars.

Un bon gars. Pour vrai. Un vrai bon gars. J'ai l'air de me répéter, mais je ne le dirai jamais assez souvent : Dominic, c'est un vrai bon gars. Pour vrai.

Dominic est en train de lire ce texte comme vous pour la première fois, et dans sa tête à lui, ça dit : « C'est quoi le délire, Bruno ? »

Et c'est normal qu'il se pose cette question !

La bonté est un art qui s'exprime en gentillesse et en générosité, en compassion et en compréhension, et c'est une qualité morale avec laquelle on ne se pète pas les bretelles, sinon ce serait de la vanité ou de l'opportunisme. Alors, étant donné que Dominic ne le mentionne nulle part dans le livre et qu'il n'en parlera jamais, je me fais un devoir de le dire, et je le souligne ici pour une xième fois : Dominic, c'est un vrai bon gars.

Pour vrai.

En Asie, je l'ai vu, le grand Dominic, dépassant tout le monde d'au moins une tête sans jamais regarder personne de haut, je l'ai observé, l'animateur au travail, après un tournage intense de trois heures à 35 °C dans un temple en Thaïlande, pendant lequel il était partout sur la glace, en train d'allumer des bougies, de brûler de l'encens (et d'essayer de le déposer à la bonne place !), de nourrir des poissons-chats et de lancer des cennes dans une fontaine, tout en essayant d'apprendre à dire « bonjour » et « merci », à s'asseoir devant le Bouddha et à prier avec les moines, je l'ai vu s'installer devant la caméra de mon ami Jérôme, le réalisateur hors pair, et tout frais de son initiation religieuse, sans notes à la main, et je l'ai vu résumer en direct une expérience qu'il venait de vivre pour la première fois, avec finesse, concision et émotion, les yeux encore pétillants de sa découverte en accéléré du lieu et de ses traditions, et avec, dans ses mots, l'expression de la gratitude d'être là, en Asie, parmi des étrangers qui l'avaient accueilli avec candeur et simplicité.

Et surtout, je l'ai vu ôter ses souliers, retrousser ses pantalons, et venir manger « le long ver blanc », en faisant

toutes les grimaces requises, sans chigner, au milieu de la mangrove, avec les deux pieds dedans ! Sachant qu'il souffre de presque toutes les peurs auxquelles vous pouvez songer (il l'admet lui-même dans une tirade hilarante à la page 95), ce n'est pas juste être un pro, ça, c'est être inspirant. Si je ne mesurais pas seulement 1 m 69 et n'avais pas déjà 60 ans, je dirais : je veux être comme lui quand je serai grand.

Or, si c'est dans un désir personnel d'apprentissage et dans une volonté de toujours s'améliorer que Dominic nous a réunis, les fameux Crinqués, d'âges, de disciplines et de milieux différents, et qu'il a rassemblé le public autour de cette aventure, je sais aujourd'hui que ce qui le motive à poursuivre l'expérience à travers ce livre, c'est le besoin de transmettre l'envie du dépassement de soi, de célébrer la beauté de l'effort, et de prouver qu'en ne baissant jamais les bras, on peut aller jusqu'au bout de soi, et bien au-delà.

Même si on se sent épuisé.

Même s'il ne reste plus de chips, au Ravito Épervier.

Mais le plus important et le plus beau, c'est qu'il y a de la place pour tout le monde dans l'équipe des Crinqués.

Et le chandail avec un C devant, c'est écrit « Arpin » dans le dos.

Bruno Blanchet

AVANT-PROPOS

Existe-t-il une recette pour devenir extraordinaire ? Comment certaines personnes arrivent-elles à repousser leurs limites et à en redemander le lendemain ? Sont-elles nées avec de l'ADN conçu sur Krypton ou ont-elles forgé leur résilience et leur endurance grâce à la discipline ?

Bref, comment devient-on plus grand que nature ? Et puis-je aspirer à le devenir un jour ?

Depuis qu'un cancer a failli m'emporter au début de la quarantaine, ces questions m'obsèdent. Plus conscient que jamais de l'importance de vivre ma vie avec intensité, je m'efforce de sortir de ma zone de confort le plus souvent possible.

En toute franchise, je suis loin d'y arriver chaque jour. Affronter ses peurs les plus profondes et repousser ses limites demandent une détermination qui me fait souvent défaut. Comme plusieurs d'entre nous, j'ai du mal à

résister à l'appel du divan et des séries télé. Et si j'y ajoute un pot d'Häagen-Dazs à la pâte à biscuits, les probabilités que je flanche sont encore plus fortes!

Pour m'aider à garder le cap et à me motiver, je m'intéresse compulsivement à tout ce qui touche le dépassement de soi. Ma bibliothèque croule sous les livres d'athlètes d'endurance, mes listes de balados sont consacrées à tout ce qui concerne les performances humaines, et je dévore les vidéos et les documentaires sur les expéditions d'aventuriers qui ne sont jamais aussi heureux que lorsqu'ils se mettent en danger.

Ces récits me font vibrer au plus profond de moi-même. Ils réveillent en moi ce désir de faire de grandes choses, de me sentir «immortel», pour reprendre le mot qu'emploie la nageuse de longue distance Diana Nyad pour expliquer ses tentatives de relier Cuba à la Floride dans une mer infestée de méduses venimeuses et de requins.

D'ailleurs, c'est cette obsession, cette quête effrénée, qui m'a amené à présenter le concept de la série documentaire *Les Crinqués* à la chaîne Évasion. Pendant deux ans, j'ai eu la chance de parcourir le monde et d'accompagner dans leur plus grand défi sportif des athlètes québécois que j'idolâtre. Grâce à l'accès privilégié qu'ils m'ont offert, j'ai pu voir de l'intérieur ce qu'il faut pour réaliser de tels objectifs. J'ai eu droit à une classe de maître sur l'excellence humaine et la recherche de performance!

Ce sont ces leçons apprises sur les pentes du Kili-mandjaro, sur les sentiers de l'ultra-trail Harricana ou sur les routes de la Race Across America que j'ai envie de

partager avec vous dans ce livre. J'y ai entremêlé des récits de mes expériences personnelles, des entrevues inspirantes et de nombreuses observations qui sauront, je l'espère, vous inspirer et vous donner un bon coup de pied là où vous savez!

Que ce soit clair, je n'ai pas la prétention d'avoir écrit le livre qui vous révélera la recette magique de l'excellence. Encore moins un ouvrage scientifique sur les capacités physiques et psychiques de l'humain dans sa tentative effrénée de repousser ses limites.

Non, ce livre est essentiellement l'histoire d'une quête.

La quête d'un gars ordinaire qui rêve de devenir extraordinaire et qui se demande chaque jour ce qu'il a fait pour devenir la personne qu'il veut être demain.

Puisse cet ouvrage vous aider dans votre propre démarche.

LA VIE, LA VIE

La vingtaine, diplôme en poche, tu décroches ta première grosse job à la télé. Journaliste à TQS! À Montréal! Tu te pincés pour être certain que tu ne rêves pas. Tu es toujours le premier arrivé, le dernier parti. T'as le couteau entre les dents. Tu bûches, tu carbures aux primeurs. Parfois, tu te fais même accroire que tu es le personnage principal dans *Scoop*. Celui incarné par Roy Dupuis, genre!

À peine deux ans plus tard, tu déménages dans la salle des nouvelles de TVA. Ton voisin de bureau est Gaétan Girouard, et quand tu lèves la tête, qui vois-tu? Pierre Bruneau! Des légendes. T'en reviens pas que le ti-cul de Saint-Ours côtoie ce monde-là. Ton syndrome de l'imposteur se manifeste comme jamais. Pour le faire taire, tu travailles. Fort. Toujours plus fort. Les heures supplémentaires s'accumulent. Bravo, t'es devenu le parfait modèle du *workaholic* qui ne refuse jamais une affectation.

Le premier sur la nouvelle, tu veux TOUJOURS que ce soit toi. Pour calmer tes *rushs* d'adrénaline, tu deviens adepte du Zippo. Tu fumes et tu te trouves cool. Le soir, pour calmer tes palpitations de plus en plus fréquentes, tu écluses des litres de vin de dépanneur. Ça t'aide à dormir. Jusqu'à tant que ça ne t'aide plus. À l'hôpital, l'infirmière rigole. Tu crois faire une crise cardiaque, elle t'apprend gentiment que tu fais une attaque de panique. On n'en meurt pas, donc...

Fuck it.

Tu repars de plus belle. Le jour, t'es une machine de guerre à l'antenne, la nuit, tu conquiers le *nightlife* de Montréal. Dans les bars, debout sur les haut-parleurs, noyé dans la vodka-Red Bull, tu te prends pour le roi lézard. Tu te réveilles dans des appartements louches. La vie est une fête. Tu dérapes solide.

Et c'est là que tu la rencontres. Elle. Celle que tu attendais. Celle qui allait te rassurer, te *grounder*, te calmer. Celle qui allait t'aimer. Tu pars faire ta vie avec elle. Tu te calmes un peu. Le condo, la belle auto. T'arrêtes même les clopes pendant un certain temps. Mais tu continues de bosser. Les bulletins de nouvelles, *Salut Bonjour*, les chroniques, tu ne dis jamais non. T'as trop peur que ça s'arrête. Le reste du temps, tu *games*. T'es en ligne toute la nuit à jouer contre des prépubères qui t'attaquent sournoisement dans *StarCraft*. « *You want a piece of me, boy?* »

Et puis, c'est au tour des réseaux sociaux de t'absorber. Tu passes tes journées à bloguer, tweeter, facebooker. Recroquevillé sur ton portable, tu te massacres les yeux et les cervicales. Les abonnés affluent, tu deviens le *king*

du 2.0. T'es cyberdépendant et fier de l'être. Tu recommences à fumer en cachette. Tu manges tout croche. T'as besoin de deux jours pour te remettre d'une rando en couple sur le mont Royal. Et file ainsi ta belle trentaine!

Attends? Quoi?

Tu pèses sur le bouton STOP.

Dans un éclair de lucidité foudroyant, tu réalises avec effroi que tu viens d'avoir 40 ans. L'âge que tu te disais que c'était vieux. L'âge des monsieurs. Tu te regardes dans le miroir et c'est bien à ça que tu ressembles. Un monsieur. T'as le teint gris, les pectoraux flasques, le ventre mou... Tu fais dur. Comment l'élève officier athlétique du Collège militaire a-t-il pu en arriver là? Comment l'étudiant qui rêvait d'enseigner l'éducation physique est-il devenu aussi pathétique?

Le temps est venu de te prendre en main. D'arrêter les niaiseries. Parce que tu fonces dans le mur et tu le sais. Alors que d'autres rêvent d'une Mustang, toi, c'est ta carrosserie que tu veux faire *shiner*. Ton moteur que tu veux entendre rugir.

Ta quarantaine, t'as l'intention qu'elle sente la sueur à plein nez!

LE JOUR OÙ JE SUIS DEVENU UN COUREUR

You can't start a fire
You can't start a fire without a spark
– Bruce Springsteen, *Dancing In The Dark*

L'épiphanie est survenue à l'angle des rues Rachel et Chambord. Posté à l'entrée du parc La Fontaine, entouré par des dizaines de spectateurs enjoués et bruyants, je suis fasciné par la scène qui se déroule sous mes yeux.

L'arrivée des coureurs du marathon de Montréal.

En ce beau dimanche de septembre, au cœur du Plateau Mont-Royal, je suis venu encourager ma blonde qui participe à son premier *full*. Depuis des mois, je l'ai vue s'entraîner fort et se sacrifier pour ce moment. La moindre des choses est de ne pas rater son passage.

Et c'est là, alors que je cherche Annie parmi la foule de coureurs, que l'illumination se produit. Avant même que je réalise ce qui m'arrive, mon corps se met à trembler de manière incontrôlable et mes yeux se remplissent de larmes. La vue de ces hommes et de ces femmes, le

visage marqué par un étonnant mélange de douleur et de satisfaction, me fait frissonner de la tête aux pieds. Je décèle dans leur regard la surprise de s'être poussés aussi loin et la fierté de s'être accrochés jusqu'au bout. Je peux presque entendre leur pensée : *Je l'ai fait, j'ai réussi !!!* Plusieurs d'entre eux sont carrément en pleurs. C'est beau.

Après une trentaine de minutes de ce spectacle inspirant, la conclusion s'impose d'elle-même. Il faut que je me mette à la course à pied. Je veux moi aussi lever les bras au ciel et crier de joie au fil d'arrivée. M'accomplir dans un défi physique exigeant et vivre les sensations qu'il procure. Je désespère de ressentir ces émotions à mon tour!

Quelques instants plus tard, j'accueille Annie, complètement subjugué par l'exploit incroyable qu'elle vient de réaliser. Ma blonde a réussi à courir un marathon. 42,2 km! Une distance que je trouve déjà longue en voiture! À ce moment, elle est devenue pour moi la plus extraordinaire superhéroïne de l'univers, une Wonder Woman en espadrilles et en short.

Et j'ai bien l'intention de devenir son Flash!

•

— Quel sport de mar★e!!!

La phrase sort de ma bouche comme un cri du cœur. Alors que je me traîne les pieds sur la piste cyclable, les poumons en feu et les jambes aussi lourdes que des piliers

de pont, je comprends à mon grand désespoir que se transformer en superhéros prend plus de temps qu'un passage éclair dans une cabine téléphonique !

J'ai commencé la course à pied quelques semaines plus tôt et ma progression est désespérante. Je trouve TOUT difficile. La technique, le cardio, les crampes. Mais pourquoi s'imposer autant de déplaisir ?

Ma blonde a beau être compréhensive, je vois bien qu'elle perd patience.

— Tu penches pas assez ton corps vers l'avant ! La course, c'est comme une chute contrôlée ! Balance plus tes bras. Fais des plus petits pas. Redresse les épaules. Regarde en avant. Coudonc, m'écoutes-tu ?

À vrai dire, non, je ne l'écoute pas ! Je suis trop concentré à détester chacun de mes pas et à rêver à ma prochaine partie de Xbox. Tout à coup, l'idée de participer à un marathon m'apparaît complètement farfelue. Je n'y arriverai jamais. Mon corps n'est pas fait pour courir, tout simplement. Je suis ridicule.

Pourtant, je continue. Chaque jour ou presque, j'y retourne. En suivant les recommandations de ma blonde coureuse (que j'espère secrètement rendre fière), je commence par alterner la marche et la course. Une minute de marche, une minute de course, une minute de marche, une minute de course. J'enchaîne avec des intervalles de plus en plus longs – deux minutes, cinq minutes, dix minutes – jusqu'au moment où, enfin, je me sens prêt à courir sans prendre de pauses. Les yeux rivés sur ma montre GPS, je n'arrive pas à croire ce que je vois. Est-ce que je viens vraiment de franchir le cap des 5 km à

la simple puissance de mes jambes? Je suis euphorique! Ces petites victoires me galvanisent et me donnent envie d'aller de plus en plus loin et de plus en plus vite!

Pour améliorer ma technique de course et courir plus efficacement, je lis tous les ouvrages spécialisés qui me tombent sous la main (*Courir au bon rythme*, *Courir mieux*, etc.) et je regarde des centaines de tutoriels sur YouTube. Je suis insatiable.

La croyance populaire veut qu'une bonne habitude se crée en 21 jours. Même si ce nombre est largement contesté et peut considérablement varier d'une personne à l'autre, un fait demeure: on devient ce que l'on fait. Nos gestes et nos actions définissent qui l'on est. À force d'enfiler mes chaussures, soir et matin, je deviens un coureur. Un vrai!

•

Rapidement, les bienfaits se manifestent. Quelques mois seulement après avoir commencé la course à pied, j'ai perdu du poids, mon corps s'est raffermi, je dors mieux, je mange mieux et, surtout, j'ai apaisé mon esprit. Merci à la dopamine sécrétée par l'effort physique, troubles anxieux qui m'affligeaient depuis le début de la vingtaine ont presque tous disparu. Je suis bien dans ma peau et dans ma tête. Enfin!

Mais j'en veux plus. Encore plus!

Le CrossFit devient ma nouvelle religion!

Après qu'un cancer a failli le faucher au début de la quarantaine, Dominic Arpin s'est fait la promesse de vivre chaque jour qui lui reste le plus intensément possible.

Comment cet anxieux de nature, autrefois prisonnier de ses peurs, s'est-il métamorphosé en un coureur d'ultramarathon, un adepte de sensations fortes et un grand voyageur ? C'est ce que vous découvrirez dans ce livre à la fois plein d'humour et d'émotions où l'auteur évoque la nécessité de sortir de sa zone de confort et l'importance d'affronter ses peurs les plus profondes.

À travers ses courses d'endurance, son ascension du Kilimandjaro et ses rencontres avec des êtres exceptionnels, il nous raconte la profonde transformation, tant physique que mentale, qu'il a vécue ces dernières années.

Une quête inspirante qui saura sans aucun doute vous donner un bon coup de pied là où vous savez !

Journaliste de formation, **DOMINIC ARPIN** est aujourd'hui une figure incontournable du petit écran au Québec. À la barre de l'émission *VLOG* depuis plus de 18 ans, il a aussi animé et coproduit les séries documentaires *Van Aventure* et *Les Crinqués*. Ce livre est son troisième ouvrage après *Van Aventure* et *Comment devenir une star des médias sociaux*.

