

Coups de grâce

PAR
CHRISTOPHER
CURTIS

À 37 ANS,
JE COMMENCE
ENFIN À GUÉRIR DE
LA TENDANCE À
L'AUTODESTRUCTION QUI
A MARQUÉ MA VIE.
ET C'EST NOTAMMENT
EN ME FAISANT
TAPER DESSUS
QUE J'Y ARRIVE.



J'arrête de boire.

Cette pensée rebondit dans mon cerveau en même temps que remonte le contenu de mon estomac, alors que je suis penché au-dessus de la toilette. En fait, mon intérêt soudain pour la sobriété a jailli quelques minutes avant, lorsque Chris Shawbell m'a asséné un coup sur le côté de la tête.

J'avais combattu mon entraîneur assez souvent pour savoir ce qui s'en venait, mais j'avais trop la gueule de bois pour l'arrêter. Le tibia de Chris s'est enfoncé dans mon ventre mou, entre mes côtes et mes hanches, ce qui m'a fait tomber à genoux. Un coup au foie bien placé provoque une telle explosion de douleur dans tout votre corps que vos jambes se transforment en coton et chaque inspiration devient une pure agonie.

Je me suis relevé et j'ai jeté un œil furtif à l'horloge : encore deux minutes au round. Et encore une demi-douzaine de rounds.

Jamais vous ne serez aussi lucide à propos de vous-même que lorsque vous avez la gueule de bois et que vous vous faites tabasser. Je ne suis pas en forme, mais assez con pour payer un homme de 53 ans pour qu'il me tape dessus alors que l'alcool sort de tous mes pores. C'est la définition même de l'autosabotage.

Ça n'a aucune valeur éducative, c'est juste de la souffrance pour de la souffrance.

Je me suis remis au kickboxing il y a quatre mois, en pleine crise. Je travaillais six jours par semaine pour rembourser mes dettes et traversais des épisodes maniaques qui semblaient durer chaque fois plus longtemps.

Je prends un cocktail d'antidépresseurs et d'antipsychotiques depuis tant d'années que si j'oublie une seule dose, tout mon corps tremble. Autre effet secondaire des pilules : à une certaine heure de la nuit, je deviens comme un raton laveur en manque de malbouffe et me gave jusqu'à en avoir mal. Je suis passé de 75 à 100 kilos depuis que j'ai commencé à consommer ces pilules, durant ma vingtaine.

Dans l'ensemble, les médicaments m'empêchent de sombrer dans les excès, ce dont je suis reconnaissant. Mais il m'arrive encore de déraiper, de demeurer dans l'hypervigilance pen-

dant des jours, sans dormir, et de ressassar les souvenirs les plus violents jusqu'à ce que je sois consumé par la rage.

Et ça inquiète les gens qui m'aiment.

En début d'année, j'ai donc promis à ma conjointe et à ma petite fille de travailler sur moi-même. Un nouveau thérapeute, moins d'alcool et, sur les conseils des médecins de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, de l'exercice régulier.

« Stoppe-moi », a marmonné

Chris Shawbell à travers son protecteur buccal.

Chris compare le combat à la musique. Les bonnes choses, dit-il, se produisent toutes sur le contretemps. Même les meilleurs combattants ont une séquence de coups préférée. Si vous parvenez à garder votre sang-froid pendant qu'ils vous assènent

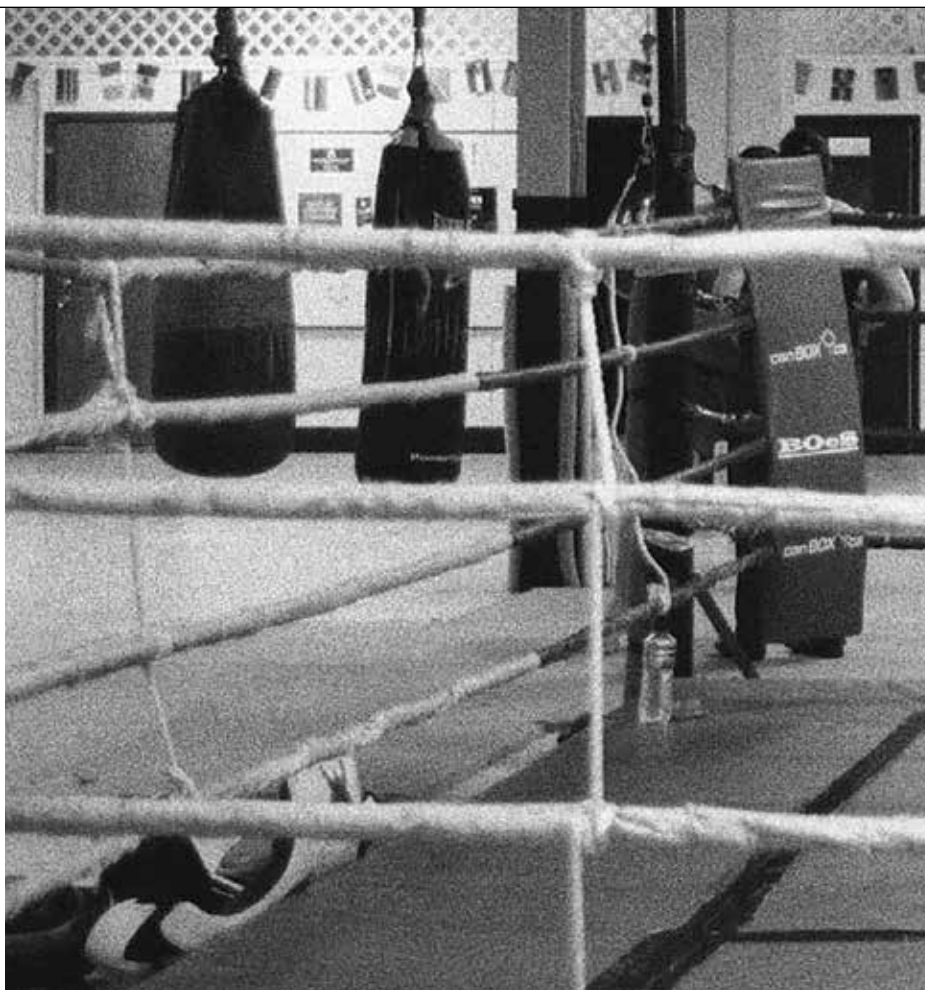
leurs coups, vous pourrez voir celle-ci se dessiner. Une fois que vous connaîtrez leur rythme, vous arriverez à interrompre la séquence.

J'ai essayé de donner un coup de pied dans les côtes de Chris, mais il l'a paré avec son genou et m'a écrasé la jambe. On aurait dit qu'une bouteille en verre explosait dans mon mollet.

« Tu télégraphies tes coups », m'a-t-il lancé en faisant semblant d'écrire avec sa main gantée.

Chris voulait que j'utilise des feintes pour créer une ouverture et attaquer. Mais j'étais trop brûlé pour réfléchir. J'ai attendu qu'il revienne vers moi et, en désespoir de cause, j'ai dégainé de la gauche. Mon poing a atteint Chris et l'a fait reculer. Soudainement, c'est lui qui se retrouvait sur les talons, et moi qui le poursuivais de près. Mon répit a été court.

Alors que je réduisais la distance entre Chris et moi, il m'a flanqué un





autre coup de pied directement dans les tripes — le neuvième? dixième? J'ai mis un genou par terre en gémissant. Le round était terminé.

Je me suis précipité aux toilettes pour vomir.

J'arrête de boire.

La veille, j'étais sorti jusqu'à 1 h 30 du matin, et j'avais passé à travers une caisse de Labatt 50. J'ai dévoré un gyros avant de m'écrouler sur le canapé. J'avais été discipliné pendant des mois, mais j'ai tout gâché. Sérieusement, virer une brosse avant d'aller au gym, c'est non. Quand on sait que quelqu'un se prépare à nous démolir, on doit être prêt.

Espérons que je le devienne d'ici la fin de l'été.

Chris et moi, nous avons été des vagabonds d'entraînement au cours des derniers mois. Nous nous sommes rendus en métro ou en vélo dans n'importe quel club de combat prêt à nous

prêter un petit coin de gymnase. Au départ, nous pensions faire ça pendant un mois ou deux, le temps que Chris économise assez pour ouvrir son propre club. Mais il est difficile de dénicher un local abordable qui ne soit pas trop proche de salles de sport concurrentes.

Il y a quelques semaines, j'ai enfin trouvé le courage de demander à Chris s'il était d'accord pour que je rejoigne un club. « Si tu veux te battre, tu dois continuer à t'entraîner, c'est la priorité, m'a-t-il dit. Je crois que je connais quelqu'un. »

« Tu peux romancer ça

autant que tu veux, mais au fond, un combat est un combat. C'est deux personnes, sur un ring, qui se battent l'une contre l'autre. »

Francis Duguay prêche l'évangile du combat depuis le sous-sol d'une église de la rue Jarry à Montréal.

« Quand on a appris à respecter le danger, c'est là qu'on commence à travailler, poursuit-il. Et se battre est difficile : il faut pousser son cœur, ses poumons et son corps au-delà de ce que l'on croit capable. C'est pour ça qu'on le fait. Parce que c'est difficile. »

Dans le sous-sol de l'église de la paroisse Saint-Vincent-Ferrier — du nom du saint patron des pêcheurs et des plombiers —, Francis Duguay dirige un groupe de combattants qui pourraient tout aussi bien faire partie d'une secte. Ils arrivent tôt, restent tard et répondent à toutes ses questions par un « oui, coach » tonitruant.

Chris m'a recommandé Duguay sur la seule foi de cette dévotion. « Je ne l'ai jamais vu entraîner une classe, mais il a les élèves les plus fidèles de Montréal. Ça en dit long. En plus, c'est un maudit bon gars. »

L'édifice, qui domine le quartier depuis 104 ans, présente toutes les caractéristiques d'une église catholique montréalaise : des sculptures en haut-relief ciselées dans les colonnes, des flèches en cuivre verdies par un siècle d'oxydation et, bien sûr, des vitraux montrant le Christ à l'agonie. Installé dans le hall caverneux du sous-sol, le gymnase n'a rien de cette opulence. Tout se passe entre les poutres d'acier et les murs de stuc qui soutiennent la structure.

Le reste a l'air de n'importe quoi : un ring de fortune qui tient avec du bon vieux *duct tape*, des « deux-par-quatre » et des cordes en toile. Des gants de boxe et des boucliers de protection débordent d'un ancien classeur. La pièce d'équipement la plus haut de gamme est un vélo stationnaire qui semble avoir été repêché au fond d'un canal.

Il n'y a pas d'horloge ni de fenêtres pour observer le passage du temps. Tout est rythmé par la sonnerie d'un minuteur qui se déclenche toutes les trois minutes. Entre les sonneries, seul résonne le claquement des gants et des tibias contre la chair.

Cette salle de sport, Barbu Kickboxing, deviendra ma deuxième maison pour un bon bout de temps. Son principal attrait, à mes yeux, est d'être un des rares endroits qui s'efforcent d'éradiquer les éléments toxiques des sports de combat.

Pendant le boum des arts martiaux mixtes, au milieu des années 2000, on aurait dit que tous les mâles alpha du monde dirigeaient leur club. Imaginez le pire *douchebag* avec lequel vous êtes allé à l'école secondaire, désormais gonflé aux stéroïdes, qui aurait réussi à obtenir un prêt pour démarrer sa petite entreprise. Ou ces gars musclés au bronzage artificiel, qui arborent des tatouages de leurs enfants qu'ils ne voient jamais, et dont la garde-robe se réduit à des t-shirts aux couleurs éblouissantes... Genre un pseudo-sensei qui se bat contre le videur d'un club de danseuses de Laval.

Je me suis entraîné aux arts martiaux mixtes pendant un an à l'époque, et il n'était pas rare d'entendre des mots comme « tapette » être lancés en guise d'insultes, ou d'observer d'autres comportements totalement homophobes.

Pas le style de Francis Duguay.

D'abord, le gars vient de la marine marchande. Quelqu'un dont la connaissance de soi s'est affinée dans ce métier plutôt solitaire, au fil de longs voyages sur le fleuve Saint-Laurent. On n'a pas l'impression qu'il essaie de compenser quoi que ce soit en étant « alpha ».

Il mesure environ 1,75 m, est mince comme un rail et porte de l'équipement rafistolé avec du ruban adhésif médical. Il se décrit comme un *nerd*, porte des t-shirts de la série d'animation



japonaise *Dragon Ball Z* et fait jouer de l'opéra pendant les entraînements. Sa seule fantaisie est son épaisse moustache aux pointes recourbées, qui lui donne l'air d'un duc slave.

Le monde des sports de combat est plein de gens comme Francis Duguay, mais il a la fâcheuse habitude d'accepter des comportements profondément répréhensibles.

Le champion de boxe Floyd Mayweather a beau avoir été condamné à plusieurs reprises pour violence envers des femmes, s'il livrait un combat cette fin de semaine, il pourrait toucher une bourse de 30 millions de dollars sans problème. L'hiver dernier, des images montrant le plus important promoteur de combats, Dana White, en train de gifler sa femme ont fait surface sur Internet: il n'a eu à subir aucune conséquence. Le président de l'Ultimate Fighting Championship

(UFC) reste l'une des personnalités les plus influentes et les plus riches des sports de combat.

Dans presque tous les recoins de cet univers — des condamnations de l'ancien champion de l'UFC Conor McGregor aux accusations portées contre le kickboxeur Andrew Tate pour trafic humain et violences sexuelles —, il y a une acceptation tacite de la violence à l'égard des femmes et des minorités sexuelles.

Et cette culture percole dans les gyms.

«On essaie de se tenir loin de cette merde toxique», a dit Francis Duguay lors de notre première rencontre. «On tente de créer une communauté inclusive où chacun — indépendamment de son identité de genre, de son orientation sexuelle, de sa race, de sa religion — peut se sentir en sécurité.

«Et on reste un acteur sérieux et très compétitif sur la scène locale des combats.»

Francis Duguay affiche ses convictions de façon symbolique — impossible de ne pas remarquer les deux drapeaux de la fierté qui pendent au-dessus du ring —, mais aussi en pratique. Les femmes ainsi que les personnes trans ou non binaires bénéficient d'une réduction de 10 %, et beaucoup d'entre elles participent à des compétitions amateurs.

« Cela peut en surprendre

certain qui pensent que les femmes sont des êtres doux, mais j'aime vraiment frapper des trucs », explique Katia Briand, une étudiante à l'université qui s'entraîne chez Barbu. « J'ai grandi en regardant *Buffy contre les vampires* et en écoutant du métal. Tous les gars que j'ai fréquentés m'ont dit: "J'ai essayé le kickboxing et ce n'est pas pour moi, je ne veux pas me faire frapper." Moi, je suis couverte de bleus et j'adore ça. »

Dans de nombreuses salles de sport, poursuit-elle, les femmes ont seulement la possibilité de suivre des cours de cardio-kickboxing. « J'en ai fait parce que c'était un bon entraînement, mais il n'y avait pas d'attention portée à la technique. Beaucoup de gens sont là parce qu'ils veulent perdre du poids, mais moi, je veux apprendre à me battre. »

Katia Briand raconte qu'il lui a fallu un mois avant de se décider à revenir au gym après avoir suivi un cours gratuit chez Barbu, l'été précédent. « Je souffre d'anxiété sociale, et c'est difficile pour moi de me retrouver dans un nouvel espace à pratiquer une activité qui me fait me sentir si vulnérable, confie-t-elle. En plus, Francis [Duguay] me donnait l'impression d'être un moniteur de camp de jour. Il disait: "J'aime m'en prendre aux introvertis, j'aime les faire sortir de leur coquille", et cela me faisait un peu peur. »

Puis, elle s'est décidée à revenir. « Francis se soucie beaucoup des autres, affirme-t-elle aujourd'hui. Il vous prend au sérieux même si vous n'êtes pas le meilleur. Même si vous êtes là juste pour vous amuser, il veut que vous appreniez à bien faire les choses. Une des filles m'a raconté que, dans une autre salle de sport où elle allait, elle avait l'impression que les femmes étaient mises à l'écart. C'est loin d'être le cas ici. »

Katia Briand apprécie également l'aspect monastique du combat.

Parce qu'on a beau s'entraîner en groupe, on se bat seul. On se présente aux cours quatre fois par semaine et on travaille pendant 90 minutes, mais s'exercer au combat, ça se fait en solitaire.

On s'entraîne en simulant des enchaînements de coups dans la buanderie pendant que le bébé dort. En courant d'escalier en escalier jusqu'à ce que l'acide lactique fasse brûler nos mollets. On s'allonge dans une baignoire remplie de glace rapportée du dépanneur du coin, en priant pour que les articulations désenflent à temps pour la prochaine séance d'entraînement.

Comme le ballet, le kickboxing est sans pitié pour les pieds. À peu près tout le monde au gymnase, moi y compris, a des orteils fracturés et des ampoules sur la plante des pieds. Si on rate le bouclier de protection et qu'on touche plutôt la pointe du coude de quelqu'un avec notre pied, on boite pendant des jours. Au début, il est impossible de sauter à la corde sans se heurter les orteils au moins trois ou quatre fois par cours. Nos pieds et nos jambes sont constamment meurtris et enrobés de ruban médical.

Il y a quelques nuits, j'ai rêvé que quelqu'un me cassait les dents de devant. Je me suis réveillé avec un goût de sang dans la bouche. La nuit d'avant, en ouvrant les yeux, j'avais constaté que j'étais en position pour faire des pompes. Parfois, avant de m'endormir, je fixe le plafond et j'enchaîne des combinaisons fantômes : direct, crochet, genou gauche... jab simulé, coup de pied avant et crochet de la gauche qui fait tomber Chris Shawbell (un gars peut toujours rêver).

Ça a l'air pitoyable. Et ça l'est.

Mais ce n'est pas cher payé en échange de l'euphorie que procure l'entraînement. J'ai entendu des chrétiens décrire comment le Saint-Esprit traverse leur corps tout entier. J' imagine que ça ressemble à la vague d'endorphines qui monte en moi pendant le trajet en métro qui me ramène de la salle de sport.

« Il n'y a rien de comparable au kickboxing, assure Chris. Ça vous détruit jusqu'à la base, ça vous met à l'épreuve constamment. J'ai 53 ans, mes genoux sont foutus, j'ai une inflammation permanente à un orteil, mon dos est abîmé, j'ai été frappé des milliers de fois, mais rien ne bat ça. »

J'ai toujours eu peur de me battre.

Pas tant à cause de la douleur. J'ai grandi avec un frère aîné, mais aussi une demi-douzaine de cousins plus âgés, qui m'apparaissaient tous plus sadiques les uns que les autres. Quelque chose de plus profond que la douleur me faisait peur.

Il y a eu cette fois où le cousin Jay m'a forcé à me tenir sur le bout d'une balançoire à bascule pour essayer de me catapulter dans les airs. « Bouge pas ou je te casse la gueule », hurlait-il.

Trois autres cousins regardaient la scène d'un air narquois. Jason a sauté à deux pieds sur la bascule, ce qui m'a projeté vers le ciel étoilé. Je me souviens de cet éclair d'euphorie, pendant lequel j'ai espéré faire un saut périlleux et atterrir parfaitement sur mes pieds, éblouissant les quatre gars.

Je suis retombé face première sur la balançoire, me cognant une dent de devant et me coupant les gencives sur la poignée rouillée. La dent est encore branlante aujourd'hui. J'avais

10 ans quand c'est arrivé. Jay en avait 16.

Il est devenu dentiste.

Je n'ai pas pleuré de douleur — même si j'avais immensément mal. J'ai pleuré d'humiliation. Il n'y a rien de plus dégradant que de se faire imposer sa volonté par quelqu'un. Ce qui est bien pire que la douleur physique, c'est de savoir que, sur un plan primitif, vous n'êtes pas à la hauteur. Même aujourd'hui, 27 ans plus tard, aucun succès n'effacera jamais le fait que je n'ai pas pu empêcher un autre gars de me torturer comme si c'était du sport.

Et la honte remonte à plus loin encore.

Quand j'avais six ans, un garçon plus âgé m'a coincé au sol et m'a agressé sexuellement. Je me rappelle avoir figé, sans essayer de me défendre, paralysé par la peur. Nous nous sommes revus plusieurs fois cet été-là et, lorsqu'il ne me violentait pas, je voulais désespérément qu'il m'apprécie. Ça m'a fait me détester durant longtemps.

J'ai supposé pendant la majeure partie de ma vie que les autres gars pouvaient sentir la puanteur de ce qu'il m'avait fait subir. J'ai commencé à me considérer comme une victime, comme quelqu'un qui avait besoin de se cacher derrière l'humour et de s'entourer de protecteurs au lieu de se défendre.

Même si mon frère me donnait parfois des claques, il était impitoyable avec quiconque essayait de me faire du mal. Vince était l'athlète vedette, le leader, le mâle alpha de notre meute. Et ça m'arrangeait de tenir le rôle du petit frère bizarre.

En 2^e année, un enfant plus âgé m'a piétiné la tête jusqu'à ce qu'un de ses copains le retienne. Quelques minutes plus tard, Vince a arpenté la cour de récréation jusqu'à ce qu'il trouve la brute et l'a massacrée devant tout le monde. Cela m'a rempli d'un étrange mélange de fierté et de ressentiment.

J'ai gardé ce ressentiment jusqu'à l'âge adulte, en l'instrumentalisant contre moi-même. Pour que quiconque voulant me faire du mal ne puisse jamais me punir autant que je me punis moi-même.

Je pensais que cette haine brûlante faisait de moi un bon journaliste et me protégeait. En réalité, elle a failli me

tuer. Depuis longtemps, je prends des médicaments qui altèrent la chimie de mon cerveau et que je ne peux cesser de prendre, au risque de me retrouver avec des idées suicidaires.

À 37 ans, avec une petite fille et une conjointe à qui je dois ma vie, je crains de ne jamais guérir. Je peux vivre avec les médicaments qui m'ont fait engraisser, mais l'autodestruction est dévorante.

Le kickboxing n'a pas réglé ce problème. Ça ne me guérira pas. Ce n'est qu'une partie de ma lutte quotidienne pour reprendre les rênes de ma vie.

Lorsque j'ai fait mon premier combat, il y a des années, je me souviens d'avoir eu peur à en oublier de respirer. À un certain moment, un adversaire m'a planté un genou dans le ventre et je me suis effondré. J'ai brièvement envisagé d'abandonner les combats. J'ai finalement arrêté au bout de huit mois, parce que je n'arrivais pas à maîtriser mon autodestruction. Un matin, après m'être « crinqué » au Ritalin et m'être défoncé toute la nuit, je me suis présenté à moitié ivre à une séance d'entraînement et suis passé bien près de me faire mettre K.-O.

Quand j'ai repris l'entraînement cette année, j'ai failli retomber dans ma spirale. Mais cette fois, je l'ai interrompue.

Quelques semaines après avoir vomi pendant ma séance avec Chris, j'ai disputé 11 rounds dans le sous-sol de l'église — en affrontant des adversaires de toutes tailles et de tous types.

Je ne me soucie pas des victoires et des défaites, ni de la façon dont les autres perçoivent mon niveau d'habileté.

Ce qui me motive, c'est de savoir que je peux instaurer une discipline dans une vie dominée par le chaos. Ce qui me motive, c'est d'avoir trouvé quelque chose qui me fait du bien sans me donner la gueule de bois ou me faire perdre connaissance et commettre des gestes terribles.

Ce qui me motive, c'est de savoir que je peux avoir peur de quelqu'un et me défendre.

ÉPILOGUE

CHRISTOPHER CURTIS A LIVRÉ SON PREMIER COMBAT OFFICIEL DE 2023 LE 16 JUILLET. CETTE FOIS, IL N'A PAS OUBLIÉ DE RESPIRER. ■