



**Jean-François Boutin**  
Professeur régulier  
Campus universitaire de Lévis / UQAR



**Paul-G. Hénault**  
Professeur invité au département de Kinanthropologie UQAM

## BLANC

Jean-François Boutin

### Épicure s'ennuie de vous...

parfois grecs, parfois provençaux? Quel professeur québécois demeure assez puissant pour repousser l'envie soudaine, cette pulsion existentielle et salvatrice, de quitter précipitamment son bureau, sombre tanière où fument livres, rapports, écrans cathodiques et autres plantes assoiffées, afin d'aller rejoindre de casaniers camarades à la terrasse du coin où la jolie Marie sert toujours le plus frais des rosés et la plus délicieuse terrine? Comment s'appelle donc ce collègue à un tel point obsédé par ses recherches qu'il remettra à l'an prochain cette virée familiale pourtant nécessaire dans les majestueux vignobles d'Alba, de Barolo et de Barbaresco? Si seulement son nom pouvait être personne...

Car, en toute honnêteté, s'il y a un seul mot qui se destine lentement mais sûrement au vil répertoire des tabous, c'est bel et bien celui, peu subtil, que mon long préambule ne cesse de murmurer à vos oreilles plus ou moins épicuriennes... «vacances»! Le repos! Le farniente! Du vélo sur un chemin sinueux, entre Dégelis et Cabano... Le jazz en plein-air, square Berri... Une crème glacée molle et dégoulinante sur la terrasse Dufferin... Cet orage électrique d'une telle violence que plus un poisson n'osera mordre à l'hameçon... L'orgueilleux coucher du soleil à Saint-Michel-de-Bellechasse, tout aussi orgueilleux havre de villégiature sur les berges du grand fleuve... Un autre oiselet au treizième trou d'un dixième parcours en douze jours...

Les maudites vacances! Pourquoi donc s'arrêter ainsi? Pourquoi prendre le temps de le savourer enfin, ce fameux temps? Pourquoi voyager, pourquoi paresser sous l'azur, pourquoi fuir la ville au fond des bois? Pourquoi ne plus prendre d'appels, pourquoi cesser de lire les courriels, pourquoi remettre à dans trois semaines ce qui pourrait être fait dès la nuit prochaine? Pourquoi ainsi partir, s'arrêter, savourer, relâcher, découvrir, oublier, frémir? Tout va si bien et, surtout, si vite! De toute façon, ce n'est ni par le repos ni par les vacances qu'on deviendra un enseignant émérite, un chercheur de renom... Adios le farniente! Plus tard, peut-être...

Franchement, il me semble évident que des vies professionnelles aussi animées que les nôtres nécessitent, pour véritablement s'accomplir, au moins quatre bonnes semaines de fuite, d'évasion, de rupture, d'oubli, bref de libération! Art de vivre par excellence, les vacances devraient même être imposées aux personnes qui les rejettent indûment! Rompre avec le quotidien, divorcer de ses tenaces routines... Nom de nom, qu'attendez-vous pour imposer à votre esprit, à votre âme et à votre corps délices exquis et doucereux déliés? Il en va de tout, et surtout de vous! En être ou ne pas en être, devrait-on seulement soulever cette curieuse question? Nous devons (ab)user de ces instants bénis qu'incarnent les vacances, c'est vital! Terrible vérité pour plusieurs, triste destin pour d'autres, pourtant... Et si seulement je parvenais enfin à mettre en pratique mes plus intrinsèques convictions...

Mesdames et messieurs, reconnaissez donc qu'Épicure aimerait bien vous compter parmi ses disciples... Il n'en tient alors... qu'à vous! ■

**Qui peut vraiment résister**, je l'exprime et le pense avec gravité, au souffle méridional d'une brise toute douce et gorgée d'un soleil qui imite des accents parfois sardes, parfois grecs, parfois provençaux? Quel professeur québécois demeure assez puissant

## ...ET NOIR

Paul-G Hénault

### Faire plutôt que regarder faire...

**Les vacances.** Le moment de l'année où l'on peut organiser son temps sans aucun compromis. Pas question de le perdre! Il faut le planifier et le remplir d'activités intéressantes, le plus souvent reportées...aux vacances. Plus question de rater ces rendez-vous si désirés!

Curieusement l'arrivée de cette période annuelle correspond habituellement à une sensation intense de fatigue et d'épuisement. Le manque de sommeil et le stress accumulés génèrent une impression de vide physique, de fatigue corporelle. Votre quotidien est-il si «physique»? Pour la majorité d'entre nous, pas du tout. C'est une illusion, un piège, un

cercle vicieux. En fait, notre corps est sous-utilisé et manque dramatiquement de stimuli. En vacances, dormez, mangez et surtout bougez. Parce que suer c'est vivre. L'activité physique est l'élément clé de toute régénération nécessaire au corps et à l'esprit.

*Tôt le matin, vous êtes à vélo et vous découvrez cette région. Cette dame encore en robe de chambre, qui vient chercher son journal près du chemin, vous envoie la main, vous lui souhaitez une bonne journée, comme cela, juste parce que vous êtes heureux et que vous êtes bien sur votre vélo. Un peu plus loin, en passant sur cette petite route entre deux champs de maïs, vous vous dites que cette symbiose entre votre corps et le vélo est parfaite et peut vous mener sans limites là où vous le désirez. Vous êtes fier de vous et de la décision de faire cette randonnée. Vous sentez la vie partout dans votre corps. «Pourquoi tant d'absence avec moi-même?». Pour mieux y réfléchir vous décidez d'arrêter au prochain village pour prendre un café.*

Après une telle journée, vous mangerez mieux et avec appétit et dormirez d'un sommeil profond. Une bonne fatigue physique entraîne toujours une diminution de l'anxiété et du stress. Quel plaisir, quelle satisfaction!

Ne passez pas tout droit, ne perdez pas votre temps, les vacances c'est le moment tant attendu pour se fabriquer de beaux souvenirs! ■