

AVIS DES LECTRICES

Je les appelle les « drôles de dames ». Drôles, elles le sont assurément par l'humour qu'elles exercent avec délicatesse. Je les surnomme ainsi aussi en référence à la célèbre série, car elles forment une joyeuse bande toujours prête à se jeter dans une nouvelle aventure. Elles ont croisé ma route, ou plutôt j'ai croisé la leur. Elles incarnent de belles rencontres de ces dernières années. Elles ont découvert mon livre en avant-première, je vous livre ici leur témoignage et leur ressenti.

« Karine Baillet conjugue, dans son ouvrage, l'art d'être soi-même avec l'art d'être à l'écoute des autres, ceci afin de se dépasser. Elle nous livre quelques-uns de ses remèdes de "femme bonne et généreuse aimant la vie et le partage", et cela avec talent et loyauté. Ce qui la caractérise, c'est bien son énergie de rassembleuse en considérant chacun de ses équipiers de sport ou de vie à part entière, dans le principe alchimique de la métamorphose. »

Fabienne Amiach, animatrice de télévision française

« Karine Baillet nous offre le livre idéal pour se réaliser et s'épanouir en tant que femme. Féminine, active, femme capitaine tout en restant maternelle et séduisante, elle conjugue avec brio l'art d'être une femme multicasquettes et dispense généreusement ses conseils de Wonder Woman ! On l'aime et on la suit ! »

Carmela Valente, actrice et scénariste

« Quand je pense à Karine viennent à moi les mots "accomplissement", "audace", "équipe", "intelligence du cœur", "même pas peur", "femme sur tous les fronts". Hyperactive et déterminée, elle avance pourtant sourire aux lèvres, sereine, alignée avec ses valeurs. Elle se donne les moyens d'atteindre ses rêves, s'affranchit du regard des autres en privilégiant toujours, au centre, sa famille, sa tribu. Plus les femmes oseront déployer leurs ailes comme Karine, chacune à sa façon, plus je suis persuadée que les jeunes générations gagneront du temps en accédant plus rapidement à leur propre épanouissement. Et ce livre contribue grandement à cette prise de conscience que tout est possible si l'on y croit. »

Emmanuelle Jappert, autrice

« Plus on connaît Karine Baillet, plus on se demande comment cette Super Woman fait pour concilier sa vie de sportive, de cheffe d'entreprise, de femme, de maman et d'amie... toujours avec le sourire et en dégageant une immense énergie positive. Vous trouverez dans son ouvrage toutes les réponses à ces questions ainsi que de petites astuces pour vous aider à réussir votre vie! »

Valérie Fignon, épouse de Laurent Fignon,
cycliste professionnel français

FONCE CORPS ET ÂME !

KARINE BAILLET

Préface de Gérard Fusil

L'exemple d'une femme inspirante pour vous
aider à relever vos propres défis



Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Ça va merveilleusement bien, Ruby Elliot
*Achète-toi toi-même ces p*taïns de fleurs*, Tara Schuster
*Écris tes p*taïns de pages du matin*, Tara Schuster
Tu veux vraiment t'installer à la campagne ?!, Aurélie Delahaye
PTDR : Pour une Thérapie Du Rire, Julie Mamou-Mani
Ça ne se fait pas d'en parler, D^r Yael Adler
Les Chroniques de Double-Clic, Jean-Louis Duflo
Ça va aller !, Daisy
Comment ça va aujourd'hui ?, Amandine Issaverdens
et Hippolyte Maurel
Périménopause, Katarina Wilk
Confidences d'une ex-accro des régimes, Mathilde Blancal
Mes nuits sauvages, Sylvie Pérenne

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-642-9

Suivi éditorial : Muriel Frantz-Widmaier

Couverture : Gaëlle Merlini

Mise en page intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Pictogrammes : AdobeStock : © ArtbyInez, © arthead

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité. »

Antoine de Saint-Exupéry

*À vous, chère lectrice et cher lecteur,
pour vous encourager à foncer corps et âme
vers vos rêves les plus fous.*

SOMMAIRE

Préface	11
Introduction.....	13

I. FONCER ET TROUVER SA PLACE

Les chiens ne font pas des chats.....	20
L'art de savoir d'où l'on vient	22
Les valeurs, nos amies pour la vie ?	25
L'art de connaître ses valeurs	27
La petite est exaltée	30
L'art de connaître sa sensibilité spirituelle	32
Faire ses gammes.....	36
L'art d'établir un cadre	39
L'herbe est toujours plus verte ailleurs	42
L'art de connaître ses « rôles modèles »	45
Des regrets, jamais !.....	48
L'art de se donner les moyens.....	49
Au secours, je rentre.....	52
L'art de nuancer	54
Une, deux, trois, dix, cinquante, cent fois.....	56
L'art de persévérer	58
50 m, 1 km, 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, 42 km... ..	60
L'art de se lancer des défis	63
Chiche, on se lance !	66
L'art des rencontres	67

FONCE CORPS ET ÂME !

II. FONCER ET SE TROUVER

800 kilomètres, je veux cette place !.....	72
L'art de cultiver son grain de folie	74
5897 mètres, même pas peur !.....	77
L'art de l'endurance.....	80
Des vers dans les pieds.....	82
L'art de prendre soin de ses pieds	83
2001 : l'année de dingue.....	87
L'art de mener plusieurs batailles en même temps	89
Sangsues, pustules: tout un programme !.....	91
L'art de faire des pauses	94
L'art de la <i>dream team</i>	95
Tout n'est pas rose.....	97
L'art d'accueillir les coups durs.....	98
On ne naît pas capitaine, on le devient.....	100
L'art de prendre des décisions.....	102
L'art de relâcher la pression	104
Le bâton de pèlerin	106
L'art de séduire.....	107
Maman, j'ai peur !	110
L'art d'accepter ses peurs	112
L'art de lutter contre le stress.....	113

III. FONCER ET EXPÉRIMENTER

Je rêve d'un bon steak.....	118
L'art du « on se dit tout »	120
L'art de surveiller l'état de ses batteries	121
Et si tu buvais ton urine ?	125
L'art de bien s'alimenter et s'hydrater	126
La sublimation du héros sénéquien	129
L'art de gérer la douleur	131

La laisse de chien, toute une œuvre.....	134
L'art de s'entraider.....	137
Les hommes et les femmes de l'ombre	140
L'art de s'organiser	143
Maman, je me suis fait attaquer par un énorme monstre.....	146
L'art d'appivoiser la nature.....	148
Et si je montrais mes fesses ?	153
L'art de la médiatisation	155
L'art de la reconnaissance	157
Têtu comme un dromadaire	159
L'art de s'adapter.....	161
La femme, un matériel comme un autre ?.....	163
L'art d'être une femme capitaine	166
Voyage dans l'empire du milieu.....	168
L'art d'intégrer	170

IV. FONCER ET S'EXPRIMER

Un nouveau pari à tenir.....	174
L'art de suivre son instinct.....	177
Au banc des accusés.....	179
L'art d'être juste	182
Une coquille de noix.....	184
L'art de prendre des risques calculés	186
Si la porte est fermée, n'hésite pas à passer par la fenêtre	189
L'art de contourner les obstacles.....	192
L'art d'écouter les conseils	193
Bienvenue dans l'univers de la testostérone.....	195
L'art d'innover	198

FONCE CORPS ET ÂME !

V. PARTAGER ET TRANSMETTRE

Toutouyoutou	202
L'art du fitness	205
Passe-moi le ballon !	209
L'art de transmettre.....	212
Le raid pour les plus jeunes, c'est bien aussi	214
L'art de susciter la passion dès le plus jeune âge	215
Mes premiers pas en organisation	218
L'art d'organiser	222
Je crée ma boîte	224
L'art de créer.....	226
Une belle équipe	230
L'art de s'entourer	233

VI. VIVRE CORPS ET ÂME

Je raccroche mon dossier	238
L'art de s'arrêter au bon moment.....	241
Où sont les toilettes ?	244
L'art de la préparation mentale.....	245
L'art de la concentration	247
Un nouveau goût pour la vie !	251
L'art de la renaissance.....	253
L'art du détail	254
Le <i>blues</i> du dimanche soir et du passé : pas pour moi !.....	257
L'art d'accueillir le <i>spleen</i>	259
Tout n'est qu'aventure humaine	261
L'art d'être une femme multicasquettes	263
L'art de vivre en couleurs.....	264
Conclusion.....	269
Remerciements	271

PRÉFACE

Lorsque j'ai créé le Raid Gauloises, mon obsession a été, dès la première épreuve en Nouvelle-Zélande, d'en faire profiter des concurrentes et des concurrents gérant leur vie dans un bel éclectisme, incarnant une forme d'« honnête homme du XVII^e siècle », aussi bien bretteur que poète, curieux et cultivé, sachant mener intelligemment sa vie aussi bien physique qu'intellectuelle. Bref, je visais le « *Mens sana in corpore sano* » de Juvénal.

Et de fait, les hommes et les femmes qui ont participé aux vingt-deux compétitions de pleine nature très engagées que j'ai organisées à travers le monde ont presque toujours répondu à cette définition. Aptés à pratiquer toutes les disciplines sportives de progression dans les milieux les plus hostiles, ils étaient aussi capables de s'adapter aux situations les plus difficiles, de faire face mentalement aux pires épreuves physiques et morales, de respecter une équipe malgré les tensions, tout en appréciant les civilisations qu'ils croisaient.

Certains de ces « phénomènes humains » sont célèbres (Bernard Giraudeau, Laurent Fignon, Isabelle Mir, Florence Arthaud, Marc Pajot, Philippe Jantot...), beaucoup d'autres ne le sont pas mais méritent notre respect, voire notre admiration.

Très jeune, Karine Baillet a intégré cette aristocratie des aventuriers très sportifs. Elle l'a fait en tant qu'athlète de haut

FONCE CORPS ET ÂME !

niveau, mais en comprenant bien que le but n'était pas que « le sport pour le sport », que la quête d'une vie épanouie allait au-delà. Le sport est un moyen. Il n'est pas une fin en soi. Il permet d'aller plus loin, d'atteindre un monde que les sédentaires ne peuvent connaître, de découvrir en soi des ressources insoupçonnées et d'optimiser aussi son rapport aux autres.

Ce qu'elle a compris, Karine a très vite voulu le partager avec passion et avec générosité, avec pédagogie. C'est ce qu'elle fait, encore une fois, mais de manière totalement inédite, à travers ce livre.

Gérard Fusil,
journaliste, homme de radio et grand reporter,
voyageur impénitent et créateur du premier Raid Gauloises,
auteur de *Aller où personne ne va*, Dacres, 2022.

INTRODUCTION

Mon parcours singulier, original, que certains qualifient même de « hors du commun », a été l'architecte de ma vie et de ma personnalité. Il me permet aujourd'hui d'apprécier à leur juste valeur tous ces moments du quotidien que vous et moi avons l'occasion de vivre.

J'aimerais partager avec vous mon histoire, mes défis sportifs, mes challenges professionnels, mes objectifs personnels, mes réussites, mes échecs, mes passions, mes peurs et mes erreurs... Tout ce que j'ai pu apprendre et qui pourra, je l'espère, vous inspirer.

Nous sommes samedi matin et Elsa, notre seconde fille, âgée de trois ans, ne dort plus. Finies les grasses matinées, réveil à 6h30 ou 7h oblige. Au saut du lit, je suis accaparée par des « maman, maman! » et notre petite dernière se retrouve rapidement dans notre lit pour une partie de chatouilles et de fous rires.

J'adore cette vie! J'ADORE, mais...

C'est au tour de notre aînée, Julia, de se lever. Très vite, les sœurs se disputent :

FONCE CORPS ET ÂME !

« Elsa a pris mon doudou, elle m'a fait tomber, elle a pris ma tétine... Elsa ne veut pas que je lise son livre, elle ne partage pas, elle a pris mon crayon, elle a mis des papiers partout!

– STOP!!!!!! »

C'est le lot de tous les parents, me direz-vous. Je l'accepte d'ailleurs assez facilement et j'arrive à me montrer patiente, car, au fond, ce réveil m'apporte chaque samedi un plaisir inestimable.

Une fois nos filles déposées chez leurs grands-parents, j'ai quartier libre pendant deux ou trois heures. J'y glisse un temps de sport. J'alterne dunes, plage, golf – mes coins préférés du Touquet. Je savoure, car je n'ai pas de chrono. Je cours, j'apprécie le paysage, j'écoute la musique que j'aime. Je termine mon parcours par quelques exercices de fitness, fentes, squats, travail du haut, fessiers, abdos. Mon corps le réclame et la société nous l'impose, avec son culte de la femme mannequin et de la silhouette parfaite... Puis je file faire les courses et accomplir ces autres tâches ménagères que nous pouvons planifier uniquement le week-end. C'est une chanson que, nous les femmes, nous connaissons par cœur et que nous partageons, que nous habitons Paris, New York ou Tombouctou.

Voici un aperçu d'un week-end simple dans une vie simple. Mais pour profiter de ces moments communs, mais ô combien essentiels, il m'aura fallu traverser ce que j'ai vécu avant.

Aujourd'hui, je suis devenue une femme normale, une maman, avec un programme ordinaire qui me rend extrêmement heureuse. J'ai quarante-six ans, bientôt quarante-sept. En vingt ans de carrière sportive, j'ai eu la chance d'accomplir ce que l'on qualifie d'« exploits » : j'ai parcouru des milliers de kilomètres à pied, en VTT, en kayak, à cheval, à la nage, en planche à voile... J'ai effectué quinze fois le tour du globe, traversé une trentaine de pays, affronté le désert, dompté des étendues sauvages, pris énormément de risques et triomphé de nombreux obstacles réputés insurmontables. J'en suis sortie grandie. Personnellement bien sûr, mais également dans mon rapport aux autres, dans ma relation au monde. Les différents titres nationaux et mondiaux qui ont couronné mon parcours reflètent le travail fourni pour y parvenir et la consécration de chaque épreuve réussie, mais pas seulement.

Au cours de ma carrière d'athlète de haut niveau, dans les projets que j'ai menés à bien en tant qu'organisatrice de raids et d'événements ou encore via mon partage d'expérience comme conférencière et coach de vie, les challenges ont constitué et continuent de constituer pour moi un véritable moteur. Ils me permettent de grandir, de dompter mes peurs, de réaliser mes rêves les plus fous. Et j'attends les prochains avec impatience !

Gagner ou réussir, ce n'est pas uniquement arriver le premier. C'est un état d'esprit qui s'applique à tous les domaines, qu'ils soient sportifs, personnels ou professionnels. Il n'y a pas de petit défi. Les victoires possibles sont infinies et, dans bien des cas, elles se nourrissent de persévérance et d'esprit d'équipe.

FONCE CORPS ET ÂME !

Notre monde est secoué de crises sanitaires, politiques, économiques, sociales, idéologiques, technologiques. Tout va de plus en plus vite et nous éprouvons parfois le sentiment de rester à la traîne, englués dans la nécessité de nous conformer à la normalité, d'être « dans le moule », de proposer des comportements ou des idées qui font l'unanimité en société. Je vous propose de mettre cette normalité un instant de côté pour nous concentrer sur le sentiment de liberté, qui nous permet d'oser être originaux, atypiques, ce qui est indispensable pour avancer. En nous affranchissant des limites, nous gagnons en discernement, nous gagnons en indépendance, et plus rien ne nous arrête. Gagner ou réussir, c'est avant tout affronter les changements avec une énergie positive décuplée et tirer le meilleur de ce qui nous est offert.

Relever des défis fait partie de mon ADN. À travers le prisme de ma vie actuelle, en tant que maman, compagne, sportive, cheffe d'entreprise, organisatrice et femme engagée, je souhaite me livrer, partager mes ressentis et mes aventures, afin que mon expérience puisse vous inspirer. Avec les années, j'ai appris à prendre le recul nécessaire, à comprendre et à analyser toutes les situations, j'ai développé des clés qui m'ont permis d'avancer et certainement de devenir qui je suis aujourd'hui. J'ai la chance de me sentir accomplie et épanouie. Et si tout ce parcours d'aventurière m'avait aidée à devenir une femme, tout simplement ?

Je vous confie dans mon récit des anecdotes exaltantes, parfois empreintes de difficultés et d'épreuves en tous genres, en espérant qu'elles vous inspirent, vous donnent l'envie d'être vous-même, de révéler toutes vos facettes. Parce que ces facettes

méritent toutes d'être vécues à fond et qu'elles peuvent dessiner un magnifique patchwork, aux couleurs de votre univers et de votre singularité.





“

Là où il y a défi, il y a progrès.

Là où il y a défi, il y a espoir.

Là où il y a défi, il y a joie.

Là où il y a défi, il y a bonheur.

[...] C'est ce que signifie vivre ! »

Daisaku Ikeda





**I.
FONCER
ET TROUVER
SA PLACE**

LES CHIENS NE FONT PAS DES CHATS

« C'est parti, nous les couchons et nous serons tranquilles! »

Je mets nos filles au lit, ça y est, je pense qu'elles dorment, je pars sur la pointe des pieds. À peine ai-je franchi le seuil de la porte que j'entends une petite voix :

« Ne pars pas, maman, reste! Reste avec nous! »

Et je recommence. Une histoire, deux histoires... Je recommence dix fois, avant de craquer :

« Vous allez dormir, les chipies! »

Je partage cette scène avec mes parents, qui me racontent les mêmes tranches de vie, quelque quarante années plus tôt.

Je suis originaire de la Côte d'Opale et plus précisément d'Étaples-sur-Mer, même si, d'après l'état civil, mon lieu de naissance est Aubervilliers – ville qui marque un passage bref de ma famille pour des raisons professionnelles. J'y ai grandi avec mes deux sœurs, Christelle et Armelle, mes cadettes de deux ans.



En savoir plus

Étaples-sur-Mer est une petite ville de pêcheurs située à proximité de Boulogne-sur-Mer. Son activité par le passé dépendait essentiellement du retour des bateaux, de la pêche, de la vente, avec quelques industries prolifiques comme Valeo. C'est une ville attachante par ses traditions, ses personnages, son marché, qui a été élu plus beau marché de France en 2021. Liée au Touquet par le pont Rose, elle est le passage obligé des voitures et des trains. Elle en voit circuler, du monde ! On peut d'ailleurs lire à son entrée : « Je me suis arrêté à Étaples, pourquoi pas vous ? », signé Napoléon.

Le Touquet se revendique comme la station balnéaire phare de la Côte d'Opale, « la plus élégante des plages françaises ». Ses sept kilomètres de sable fin, son estuaire de la baie de Canche, ses forêts, ses pins maritimes, ses phoques, sa nature, ses constructions en font le paradis du sport, du luxe, de l'architecture. Depuis mars 2021, elle est centenaire. « Nature & élégance », son nouveau slogan, lui va à merveille. Vous l'aurez compris, je suis fan de cette ville ! À mes yeux, la fameuse citation « Dans le nord tu pleures deux fois : la première en arrivant, et la deuxième parce que tu ne veux plus repartir ! » (dans ch'nord tu pleures deux fois : eul première in narrivant, et l'chegonde, pasqué tu veux pu arpartir) du film *Bienvenue chez les Ch'tis* caractérise à merveille notre région bien connue pour l'accueil chaleureux de ses habitants.

Mes parents sont tous deux issus du monde de la mer : mes grands-pères étaient marins pêcheurs et mes grands-mères

FONCE CORPS ET ÂME !

des femmes courageuses au foyer. Chaque couple a eu quatre enfants. Mon père, Robert, aurait pu suivre la voie de son père, mais il a préféré travailler à l'usine Isostat en tant qu'ouvrier avant de devenir taxi. En 1974, il a épousé ma mère, Marie Françoise, une belle Étaploise. Elle a été vendeuse de fromages, avant d'ouvrir son commerce, un café.

J'ai évolué et je me suis construite dans un contexte simple, humble, autour du travail. Je me rends compte aujourd'hui de tout ce que m'a apporté le caractère exemplaire de mes parents. Je les ai vus travailler sans compter leurs heures, sans jamais rechigner. Ils étaient engagés, souhaitaient faire plaisir, voulaient nous aimer. En retour, je me suis efforcée de ne jamais les décevoir. Je les remercie de m'avoir offert ce terreau sur lequel j'ai bâti ma vie. Je connais mon arbre généalogique, je me raccroche toujours aux nombreuses valeurs qui en ressortent, sur fond de travail et de simplicité. Et je chéris chaque jour l'environnement de mes ancêtres : Le Touquet. Je m'y ressource, à travers sa nature, ses dunes, ses plages, ses arbres, ses sentiers. Ces images me guident.

L'art de savoir d'où l'on vient

Savoir d'où nous venons nous aide à savoir où nous en sommes et où nous allons. Cela nous permet d'appréhender au plus juste ce que nous vivons et de nous raccrocher, quand nous sommes dans le rouge, à des valeurs sûres du passé. Dans une époque anxieuse où les repères sont brouillés, où plus rien ne semble acquis, le besoin de nous ancrer dans notre histoire familiale est plus vivace que jamais. Quand nous sommes en crise,

apprendre l'existence de valeureux ancêtres peut aussi contribuer à revaloriser notre image de soi. Notre batterie spirituelle, celle qui nous fait avancer et que je cite souvent dans mes conférences sur l'énergie, est notre « **nuage veillant** ». Ce nuage se nourrit de nos origines, de nos valeurs et de notre éducation.

Connaître nos racines revient à nous pencher sur les lieux où nous avons vécu, sur les personnes avec lesquelles nous avons grandi et qui nous ont éduqués. Tout particulièrement, ces personnes nous apprennent des choses à travers leurs comportements et ce qu'elles nous disent. Elles nous montrent le monde et les moyens de l'affronter, même si nous avons aussi nos propres modes de fonctionnement. Petit à petit, au fur et à mesure que nous grandissons et évoluons, ces aspects se configurent en nous et déterminent une partie de notre façon d'être.



Et en pratique...

À votre tour, partez à la recherche de vos origines, retracez votre **généalogie** ! Éclairer cette partie de votre passé plus ou moins proche vous aidera à mieux vous connaître. Vous trouverez peut-être les clés d'une stratégie à même de résoudre vos problèmes. Les histoires déjà vécues déterminent en partie la direction de vos sentiers et les objectifs que vous vous fixez. Certaines personnes fuient ce miroir originel, par peur des fantômes, voire des secrets de famille et des douleurs qui parfois infusent insidieusement dans le présent. Mais si vous souhaitez avancer, connaître votre passé constituera sans nul doute un véritable trésor.

Pour compléter l'arbre généalogique, très connu, je vous recommande la **méthode des constellations familiales**, dont

FONCE CORPS ET ÂME !

m'a parlé une amie. Il s'agit d'un procédé, mis au point par Bert Hellinger dans les années 1990, de thérapie familiale transgénérationnelle. Il se fonde sur la mise à jour de l'inconscient familial via des jeux de rôles et des psychodrames. En somme, vous n'en restez pas à un travail psychique purement intellectuel, comme lors d'une psychanalyse classique, mais vous incarnez le réel dans votre thérapie en participant physiquement à un processus thérapeutique et en recourant à une sorte de mise en scène théâtrale, à la recherche de vos ancêtres, des secrets de famille, de l'énergie en œuvre au sein de votre famille.

