

## XYZ. La revue de la nouvelle



### La méthode

Bertrand Bergeron

Nouvelles d'une page  
Number 11, Fall 1987

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/2877ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Publications Gaëtan Lévesque

ISSN

0828-5608 (print)

1923-0907 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Bergeron, B. (1987). La méthode. *XYZ. La revue de la nouvelle*, (11), 15–15.

## La méthode

---

Bertrand Bergeron

Les conseils, ça m'est difficile. Depuis toujours. Mais puisqu'on me le demande...

Disons que j'élève d'abord le genou droit (le gauche conviendrait aussi bien, mais à condition d'être gaucher). Surtout, diriger la jambe ainsi haussée vers l'avant, sans attendre, autant dire avant le déséquilibre. Ne pas hésiter, d'ailleurs, à s'appuyer dessus. Car à ce moment, il devient indispensable d'arquer le corps vers l'avant, tout juste comme si l'on cherchait délibérément à chuter. À condition, bien sûr, de se rattraper avec le même genre d'entreprise sur sa gauche, tout juste le même genre. Et si vous ressentez cette étrange impression que votre corps entier s'est hissé, ne vous étonnez pas. C'est là, précisément, le but de l'exercice. Quoique le résultat demeure modeste et décevant si l'on en reste là. Pour que la tentative en vaille la peine, il faut absolument recommencer, répéter encore, insister, tenir bon. Sur sa droite, on doit risquer une nouvelle avancée, j'oserais dire une «grimpe», mais à la condition expresse que semblable démarche sur sa gauche soit sitôt entreprise de manière à lui faire une concurrence rapide, une sorte d'équilibre résultant de l'ensemble ou plutôt de cette coordination compétitive, autrement dit de la même stratégie risquée successivement depuis deux lieux opposés. Et puis, même si cela demande de la patience, voire du courage pour ainsi s'entêter contre les lois de la gravité, j'affirme que l'exercice en vaut la peine puisque, si vous tenez bon jusqu'au bout, n'ayez crainte : vous parviendrez vous aussi à la dernière marche, fier, croyez-moi, d'y être arrivé.

Mais alors, bien que je ne donne jamais de conseils à qui que ce soit, je dirais... Bien sûr, on finit par se consoler d'avoir perdu Marie ou Paul ou Jeanne ou... Je dirais tout de même: arrêtez! Résistez. Surtout, n'avancez plus! Car c'est là, vraiment, que se trouve le piège véritable.