Dans le cadre de la préparation mentale pour le record en 2011 sur tapis à Antibes, une partie des échanges avec l'étudiant en psychologie du travail sera retranscrite sur le site, témoin, observateur, acteur Olivier Pastorelli nous fera bénéficier de ses observations, tout ce matériau n'est en aucun cas une volonté exhibitionniste mais doit être lue comme un partage d'informations qui se veut vertueux dans son fantasme à imaginer qu'il puisse servir d'autres...:

De olivier Pastorelli <olivier_parrot@yahoo.fr>
Objet Re : défi tapis antibes 2011
À :

Michael Micaletti <micaletti@ege.fr>

...Hello Micka, de retour à nouveau à Grenoble ; j'ai réellement bénéficié

d'un boost lors de notre rencontre ce Samedi et je te remercie de t'ouvrir de cette manière à un

psychologue en devenir ; ça m'a fait prendre conscience du peu que je savais en matière de course à pied ainsi qu'en psychologie et ainsi qu'en matière d'information : faire connaître, diffuser une pratique commencent de manière stratégique dans le traitement informationnel de cette dernière, dans son millimétrage, dans une métrique adaptée ; comme tu me l'as évoqué, courir tous les jours un marathon sur un an (le gars Girard), n'a pas d'équivalent avec courir pendant 6 jours. Ces deux expériences ne se recoupent pas, mis à part le fait d'enfiler des chaussures ; mais l'esprit, la motivation, les ressorts de l'aventure sont tous différents et fonction du personnage.
Donc je vais bosser sur ces trois axes ; c'est pour cette raison aussi que je vais commencer à écrire quelques lignes pour mettre en mots l'aventure ; tu me diras les trucs à enlever ; en tout et pour tout, cela me fait progresser et j'apprécie que tu passes du temps pour m'expliquer les divers plans et chapitres de ton aventure universelle ; le temps est donc une composante cruciale de ton aventure ; nous faisons tous les jours des choix entre aller vite ou prendre le temps, passer « du temps » dans une relation ou sauter par-dessus les conventions et les formes par raccourci. En tous les cas, nous avons prouvé qu'on savait établir un cadre en dehors de l'espace-temps usuel pour simplement parler ou transmettre, car mine de rien, tu m'as fait part d'éléments très forts (que je retrouve également dans « la vie sans air »). Ce ne sont pas des éléments qui se formalisent objectivement, ni même qui s'écrivent (on ne peut seulement que narrer cette dimension de l'extérieur), car l'analyse les réduit en processus pas à pas, qui dénature et casse la dynamique évolutive d'ensemble, cette vision riche et multiple de l'existence, cette utopie aux yeux de beaucoup de personnes, d'éprouver une existence moulée dans le corporel et le spirituel ; la plupart des salariés en posture d'activité vivent décorrélés dans une sorte de dualisme corps/esprit et ils ne cessent d'éprouver cette disjonction sans la résoudre. J'admets facilement que courir (ou même nager) est un des moyens pour la résorber temporairement tout comme l'hypnose peut aussi y contribuer (mais reste-t-on conscient durant l'hypnose ? ou autrement dit, la conscience n'est-elle finalement pas un facteur limitant pour pouvoir enfin vivre ?). Il faut que j'étudie la définition d'un état hypnotique pour en savoir plus.

J'ai commencé à regarder les « apnéistes » ou « la vie sans air » (Pierre Frollat, Néry, Loïc LeFerme, Yohann Meilhac, Fred Buyle, David Hache, Herbert Nitsch, Martin Stepanek …) et ses disciplines (apnée dynamique le plus dur et très technique, avec ralentissement palmage, poids constant, pds variable); pour eux, un morceau de plastique au fond vaut plus que tout au monde. Ils évoquent le fameux « déclic » en se mesurant aux plus grands, mentalement ils franchissent aussi des paliers.

On pourrait dire qu'il y a franchissement de paliers au niveau de la conscience intellectuelle qui se mue vers un autre quelque chose : classiquement Piaget distingue les fonctions sensori-motrices, la pensée représentative, et les opérations mentales (corrélées à l'abstrait); Au lieu d'évoquer un tel séquençage de la perception et de l'entendement, l'apnéiste, ou le coureur de longue distance, exerce ses fonctions d'emblée sous une forme enveloppée, holiste à l'aide de quelque chose de l'ordre du sixième sens, à défaut de pouvoir nommer ce que nous ne savons nommer.

On peut directement faire un parallèle avec la course « ultra » en ce sens que les apnéistes jouent avec leur carence d'air, tandis que tu joues avec le manque de sommeil. Les deux

disciplines essayent d'aller le plus loin en écoulement de temps, et de distance. En apnée, c'est le rapport temps / dépletion en air ou capacité pulmonaire, en 6Jours : le rapport distance / manque de sommeil ou nb heures d'éveil. D'où : Temps / Air = Distance / Sommeil

....