

Mon journal

Juillet 2010



Du 25 juillet au 1^{er} août

25 juillet

Je me réveille vers 9 h 30. De toute façon, je ne compte pas faire de randonnée je ressens des courbatures surtout dans les fessiers, dans les cuisses et bras. Puis je vais faire un petit coucou à Xavier (femme de Xavier). Elle m'invite à manger et dans l'après-midi, je reviens sur le lieu de départ et je regarde attentivement la carte où on peut voir le circuit. Puis je retourne au camping.



27 juillet

En me réveillant ce matin, j'entends la pluie couler sur la tente. Et puis je ne pourrai rien faire d'autant que les courbatures sont encore bien présentes. La fatigue se ressent aussi puisque je redors et je ne me réveille que vers 16 h.

Je rejoins Nathalie pour prendre un pot. Je lui dis que demain j'aimerais voir le lac d'Arsine. Elle se propose de m'accompagner 2 h 30 car elle a rendez-vous dans l'après-midi.

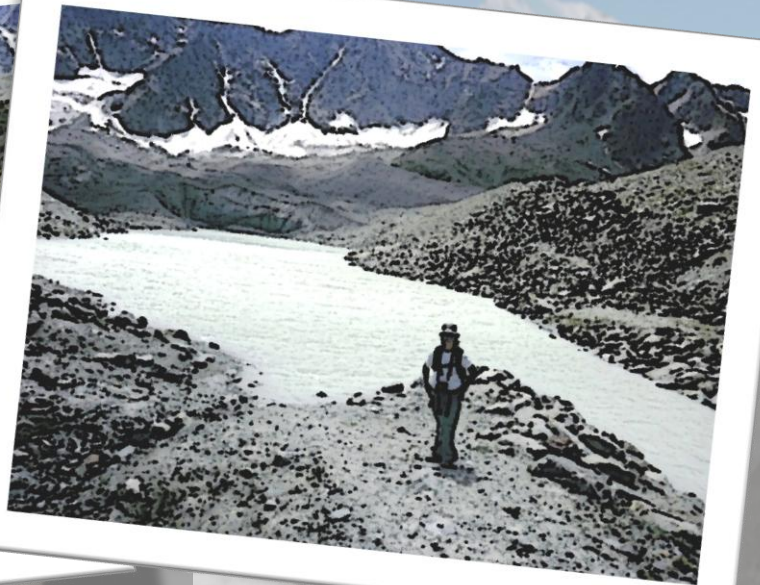
28 juillet

RDV pris à 9 H. Le début s'avère un peu difficile ; rocher glissant + dénivelé. Nathalie me voyant en difficulté me demande si j'arriverai à gérer la descente. J'acquiesce car les jours précédents m'ont appris que même si j'appréhendais la descente j'arrive toujours à m'en sortir : soit sur les fesses soit en descadant. Je ne ressens plus de courbatures et heureusement car malgré les lacets il reste tout de même du dénivelé. Après c'est que du plat. Nous discutons et mon regard est attiré par une chose qui semble bouger : c'est une grosse marmotte qui est à nos pieds. Dommage, je n'ai pas le temps de la photographier. Nous faisons une grande pause, juste avant le col et nos chemins se séparent...

Arrivée au col, je ne suis pas attentive aux panneaux et je fonce tout droit devant. Je descends. J'admire les petits lacs qui sont d'un bleu turquoise, magnifique !! Je croise un âne, des moutons... Et tout d'un coup, après une heure de marche, je réalise je dois faire fausse route. J'aperçois comme une forme de cuvette et j'ai un mauvais pressentiment : je me dirige sûrement vers le lac de la douche. Je décide de remonter et j'interroge une personne qui me le confirme d'ailleurs. L'heure tourne mais je veux voir absolument le lac d'arsine. Par deux fois, je le manque : il y a deux ans par manque de temps et il y a quelques jours (impossibilité de traverser le lac de la douche) alors certainement pas un troisième « échec » !!! J'accélère le pas et j'y arrive enfin.



Mais un peu déçue car je pensais que l'eau était bleue en fait l'eau est blanche. Mais cela n'empêche pas la splendeur de l'endroit. Juste le temps de me prendre en photo et de faire une petite pause que je suis repartie. Génial ! Je me retrouve seule face à ces montagnes (les agneaux, le pic de neige cordier) mais bientôt je croise un groupe d'adolescents. Deux jeunes prennent de l'avance et me dépassent et le reste est derrière moi. Une seconde d'inattention et je chute sur du plat (ça devient une habitude récurrente !) Je tombe et bien en plus puisque j'arrive à me donner un coup de bâtons dans la tête je sens le coup passer et situation comique je me rends compte qu'en me levant je commence à perdre mon pantalon la pression du bouton a sauté et tout ça sous les yeux des jeunes.... Je fais une petite pause et je ris toute seule en repensant à la scène !!! Je continue et comme par hasard beaucoup de monde sont là pour la descente. Au moins 20 personnes m'ont dépassée et seulement deux personnes ont proposé leurs aides. Sur les passages difficiles, je mettais sur les fesses et les personnes sont passées devant moi sans rien me dire. Et puis je m'en fous de ce qu'ils pensent !! J'ai gagné en autonomie et en confiance et c'est ça l'essentiel.... J'appréhende beaucoup moins la descente car je peux compter sur mes 4 appuis mais attention seulement dans les situations difficiles, je n'en abuse pas !!!

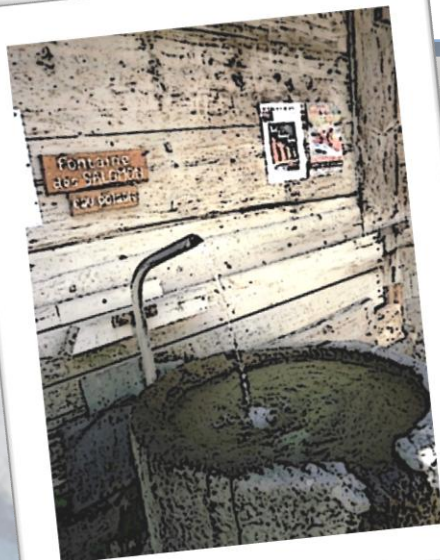


29 juillet

Il pleut et vente encore ce matin. C'est pénible ce temps !! Patrice me téléphone et veut savoir ce que je fais aujourd'hui et les jours prochains. A vrai dire, je ne sais pas vraiment car je fais suivant mes envies. Pour aujourd'hui c'est simple : journée sous la tente et je lui dis que j'irai sûrement au Chazelet : faire plateau d'en Paris. Et puis je songe à repartir d'autant que le soir je dois rentrer dans la tente vers 20 heures. Dès le soleil disparaît, le froid arrive. Il est vrai que je suis sous les arbres.... Ce matin je n'ai plus de tonus. Je replonge dans les bras de Morphée... A mon réveil (14 h) je suis toujours aussi fatiguée. Je décide de manger et de prendre du sucre. Un peu plus tard je retrouve mon énergie....

30 juillet

Comme prévu, je me rends en direction de plateau d'en Paris mais vu le nombre de personnes, je me résigne et prends une autre direction : les rivets. Je ne suis pas d'humeur à croiser du monde, je préfère être seule !! Objectif gagné, je ne croise aucune personne puisque je prends la mauvaise direction... Je me retrouve dans un champ où se trouvent des hautes herbes. En milieu d'après-midi, je redescends tout doucement sans oublier de me prendre en photo où Patrice, l'année dernière avait mis ma tête dans la fontaine.



31 juillet

8 h 30 : appel de Patrice en me disant : Je te réveille ? As-tu reçu la photo que je t'ai envoyée ? Non je n'ai rien reçu, je lui répond.... Alors je te rappelle d'ici 5mm. Il me rappelle comme prévu mais toujours rien alors il me demande quel temps fait-il ? Je lui réponds qu'il fait sûrement soleil. Je le devine grâce aux rayons de soleil qui se posent sur ma tente. Il m'invite à sortir de ma tente pour vérifier alors toujours un peu endormie je sors de ma tente et je manque par la même occasion de perdre mon pantalon. Il me demande de regarder du côté de la Meije. J'exécute et me dis de regarder du côté de la Grave. Interloquée, je me demande pourquoi il me demande me retourner puisqu'il s'il fait beau du côté de la Meije et fait forcément le même temps du côté de la Grave. Alors je me retourne et je devine que c'est Patrice qui est venu me voir...Trop heureuse !!! Moment très fort !!! Retrouvailles très chaleureuses !!! Nous prenons le petit déjeuner à l'accueil du camping. Je lui montre les photos et je peux enfin lui exprimer mes ressentis lors de l'ascension du refuge de l'aigle. Il est déjà l'heure de déjeuner. Le temps passe trop vite. Il m'invite au restaurant et avant de partir en fin d'après-midi nous prenons un verre et m'annonce que les prochains jours, le temps va se dégrader et je prends ma décision : je partirai demain.

Je m'aperçois que de pouvoir discuter avec une personne ça fait du bien aussi !!!



1^{er} août

Tout doucement, je remballe mes affaires. J'en informe Xavier et Nathalie. Elle m'invite à me rendre à un lac en fin d'après-midi. Le vent se lève. Après quoi, Xavier me donne rendez-vous en début de soirée pour saluer Thibault et Céline. Puis Xavier rencontre ses clients de l'après-midi et nous dînerons en leur compagnie... Xavier m'invite à dormir chez l'un de ses amis. Puis le lendemain, Xavier me raccompagne à ma voiture : direction Langueux.

Bilan de cette expérience : que du positif !!!! J'ai gagné en autonomie et acquis une certaine confiance (qui reste encore à travailler). Ce qui me fait plaisir c'est que j'arrive à épater les personnes par mon mental et ma détermination. C'est tellement bon de sentir la fierté monter en soi et de se sentir heureuse et de pouvoir l'exprimer. Le résultat d'une rencontre... LA rencontre qui fait que mon existence a pris un nouveau départ...

Xavier et Nathalie trouvent que je change d'année en année (plus ouverte, moins introvertie, mieux dans ma tête, plus heureuse). La montagne, que de vertus !!!

Dorénavant, il est inconcevable que je reste l'été chez moi. Il est certain que je retourne en montagne l'année prochaine !!!!

Xavier me dit que j'ai beaucoup progressé mais reste à travailler les pieds devant l'autre et pas chassés et l'escalade. Les courses sont bénéfiques tant sur le plan mental que physique...

Merci à Thibault, au kiné à Xavier et à Patrice de m'aider à me surpasser et à réaliser mes défis !!!

