

# L'INSTANT OÙ TOUT BASCULE

HENRY MAY

Henry May

L'instant où tout bascule

© Henry May, 2026

ISBN numérique : 979-10-405-8756-9

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Henry May est né à Genève, de père italien et de mère anglaise. Après une enfance chahutée par l'addiction à la drogue de son frère et à travers un parcours de vie singulier, il a d'abord travaillé dans la finance et le négoce international, puis dans le domaine des RH. Il crée notamment une plateforme de reconversion professionnelle pour accompagner des personnes en difficultés.

Consultant en GRH il a également enseigné à l'université le Comportement Organisationnel, le Self-leadership et la Gestion des Ressources Humaines.

Membre de l'équipe nationale, il a fondé des écoles et formé de nombreuses ceintures noires de Karatedo. Aujourd'hui il se dédie principalement aux activités sportives, aux voyages et à l'écriture.

À mon père

« L'Homme qui a le plus vécu n'est pas celui qui a compté le plus d'années,  
mais celui qui a le plus senti la vie »

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) Émile ou de l'éducation

## I. Passage obligé

Je me trouve au départ de mon premier triathlon et mon cœur bat comme si j'étais déjà en pleine course. L'excitation est à son comble. Il y a avec moi une marée de concurrents anonymes, lunettes de natation au nez et munis de leur bonnet de bain numéroté, qui s'observent, les bras ballants, comme des détenus qui attendent leurs sentences. Certains portent une combinaison, d'autres sont embaumés de graisse isolante ou encore de crème chauffante sentant le baume du tigre. Tous sont prêts à s'élancer et attendent, les pieds dans cette eau glaçante et verdâtre qui sent les algues, le coup de pistolet. J'ai l'impression de me trouver sur une autre planète. Le trac commence à me chatouiller le ventre.

Je me retourne discrètement pour la chercher du regard, elle aussi noyée dans une foule médusée, et parviens à croiser le sien. Elle me fait un signe du pouce vers le haut et me crie discrètement :

— Allez !

Soudain le coup retentit et déjà la première tasse et le goût écœurant de l'eau du lac envahissent mes tripes. Les coups pleuvent sur ma tête, arrachant au passage mes lunettes de natation, et tout mon corps est passé à tabac, m'empêchant de nager correctement. En un instant, me voici en plein combat pour ma propre survie. Je me retrouve emprisonné dans un véritable étau humain, j'ai l'impression de faire du sur-place et je commence à sombrer lentement. Brusquement, mon instinct de survie se réveille et prend le dessus. Je me propulse au-dessus de cette mêlée engluée et m'extirpe de ce véritable guet-apens. Tel un moulin à vent pris dans une tempête, je mets à l'œuvre un style de nage peu commun en version accélérée pour me hisser au-dessus des autres concurrents. Ayant décidé d'inverser les rôles, voici qu'à mon tour, je prends appui sur des corps vociférant qui s'immergent sous le poids du mien, crawlant tantôt sur le dos des uns, tantôt sur la tête des autres que j'utilise comme une rampe de lancement, ignorant leurs plaintes et les insultes de mes « victimes ».

Au terme de ce combat épique, afin de sauver ma peau, je me retrouve, à mon

grand étonnement, en première ligne, bouée jaune pointant à l'horizon, accompagné de deux nageurs à mes flancs investis d'une mission qui, à un rythme infernal, me tracent une voie royale, alors que derrière moi, une horde enragée me pourchasse dans le seul but d'assouvir sa vengeance.

Ayant oublié quelque peu que je devais quand même couvrir une distance de 500 mètres, et surtout de reprendre mon souffle après cette première étape d'extraction, me voici tel Marc Spitz dans ses années de gloire, fonçant tout droit, tête baissée, vers la victoire. Mais cette sensation d'invincibilité finit par toucher cruellement à sa fin. Parvenant en tête de la première bouée, marquant la première moitié du parcours, une sensation horrible de suffocation me submerge et m'ordonne à un retour brutal à la réalité. Rattrapé par celle-ci, ainsi que par un roulement de battements incessants de mon cœur, mes poumons se désagrègent instantanément, me forçant à un arrêt immédiat. Je tente de reprendre un souffle d'oxygène mais, dans mon agonie lamentable, j'entends les voix venant de mes assaillants, que je croyais un instant mes sauveurs, me hurler :

— Dégage, connard !

C'est là que s'effondrèrent tous mes espoirs d'une sortie de l'eau triomphale. Ceux qui me poursuivaient obstinément me rattrapèrent impitoyablement, mais heureusement de façon dispersée, m'autorisant à les esquiver et à reprendre mon souffle tout en nageant honteusement une brasse de grand-mère, alors qu'il me restait encore 250 mètres à parcourir.

Les nageurs qui me dépassaient les uns après les autres, à mon grand désarroi, se chiffraient par dizaines, me rappelèrent que ma place eût été plus confortable parmi les spectateurs, bien emmitouflé dans la chaleur des bras de ma bien-aimée. D'ailleurs afin de retrouver un peu de dignité, j'en fis mon objectif immédiat.

Du fond de mon âme, j'espérais aussi que l'équipe de sauvetage renoncerait à me hisser malgré moi à bord de leur « Dinghy<sup>1</sup> » car, aussi bien intentionnés était-elle, cet acte scellerait une honte indélébile gravée à jamais dans ma

mémoire... et celle des spectateurs.

— Ça va là ? me lança un des hommes depuis son embarcation.

— Oui, oui, bien merci, répondis-je encore tout haletant.

L'envolée folle de mon rythme cardiaque s'était un peu calmée, me permettant de reprendre une nage crawlée modérée, m'autorisant à espérer pouvoir sortir de l'eau la tête haute et éviter ainsi que l'intégralité de mes poursuivants ne me rattrapent.

J'avais peut-être perdu mes lunettes de natation dans cette première épreuve mais pas ma fierté car j'avais réussi, cette fois-ci, à m'en sortir tout seul comme un grand, sans l'aide de mon père.

\*\*\*\*\*

## II. Mes racines

Pendant les années de mon enfance, mon père avait coutume d’emmener toute la famille passer nos vacances d’été sur ses terres natales, en Italie. Je me souviens que le trajet en voiture, depuis Genève, était interminable, avec des bouchons à n’en plus finir sur une route parsemée de pannes en tout genre. Mais la joie d’arriver à destination nous mettaient, mon frère et moi, dans un tel état de surexcitation, tandis que mes parents fumaient nerveusement leurs clopes les unes après les autres. En plus de la chaleur asphyxiante d’un soleil estival omniprésent, nous inhalions toute la fumée que dégageaient les très British Peter et Kent. Ces indésirables compagnons de voyage s’invitaient à nous polluer la vie lorsque mes parents se sentaient légèrement dépassés par les événements. En effet, ma mère affectionnait ses « Peter Stuyvesant », probablement pour le côté élégant et « classy » de son nom. Alors que mon père ne jurait que par ses « Kent », sans doute pour échapper quelques instants à l’emprise de cette épouse castratrice et à ses deux sales gamins, si mignons en apparence, mais en réalité insupportables au possible, que même les racles les plus douloureuses n’avaient jamais réussis à calmer ni à faire obéir une fois pour toute.

Arrivés à destination, nous étions impatients d’aller retrouver nos petits copains rituels et de pouvoir nous mêler à cette joyeuse ribambelle de garnements, éparpillés dans les ruelles du village, pour jouer avec eux et surtout en profiter pour nous extraire de cette autorité parentale si pesante et étouffante. Après tout, l’école était finie et la liberté nous appartenait désormais.

Mon frère, du haut de ses 10 ans, pouvait quasiment tout se permettre et avait le droit de faire bien plus de choses que moi. Malgré le fait qu’il était mon aîné de 4 ans, je trouvais cela totalement injuste. Ainsi, en cachette je m’efforçais de le suivre et, sans relâche, de reproduire chacun de ses faits et gestes afin de combler cette injustice et montrer que j’étais aussi capable de faire comme les grands.

Jusqu’au fameux jour où, du parasol où nous étions posés, je l’aperçu en train