



Femina
1003 Lausanne
021/ 349 45 45
<https://www.femina.ch/>

Genre de média: Imprimé
Type de média: Médias populaires
Tirage: 53'192
Parution: hebdomadaire



Page: 4
Surface: 40'300 mm²



Éditions Slatkine
GENÈVE

Ordre: 844003
N° de thème: 844003
Référence:
9fca9b82-d4ee-491d-87c0-e0f398ef924a
Coupage Page: 1/1

OFFREZ UNE BALADE À VOTRE CHIEN INTÉRIEUR!

Chaque mois, «Femina» invite une personnalité romande à s'exprimer dans ses pages sur le sujet de son choix. En novembre, la romancière **Emmanuelle Robert** nous invite à cocooner mais pas trop, ou en fait pas du tout!

Me confier l'édito d'un «Femina» «spécial cocooning», c'est comme demander à la baronne de Rothschild d'arbitrer un battle de hip-hop: légèrement à contre-emploi. Car, à l'heure où les jours raccourcissent et où le stratus recouvre la plaine, j'ai envie de vous inviter à tester une alternative tonifiante à l'hibernation.

J'ai un aveu à vous faire. En automne, plus que jamais, je suis prise d'un irrépressible besoin de bouger. Même si je suis claquée, qu'il fait nuit noire et que je n'ai pas, mais alors pas du tout envie de ressortir. Même quand il fait un temps à ne pas mettre un chien dehors.

Sauter dans les gouilles en automne

Justement, parlons de chiens. J'ai eu la chance de connaître la *personal trainer* la plus merveilleuse et la plus enjouée qui soit: elle s'appelait *Syrah*, c'était une labrador noire et elle vivait chez ceux qui allaient devenir mes beaux-parents. Il pouvait pleuvoir des seilles, la voilà qui bondissait, en mode: «C'est bien vrai? On va courir?» Nous adorions, autant l'une que l'autre, marcher dans les gouilles, chose que ses maîtres légitimes lui interdisaient rigoureusement de faire. Mais avec moi, elle en avait la permission. Et tant pis si nous nous retrouvions crépies d'eau boueuse des pattes jusqu'aux oreilles.

Un jour, hélas, *Syrah* a refermé ses yeux tout doux et son âme s'en est allée gambader dans les nuages. Sans elle, j'ai dû trouver la force de ressortir bouger. Certes, j'ai longtemps participé aux mythiques entraînements du Footing-club Lausanne, à la lampe frontale, dans les bois du Jorat. Mais j'ai aussi ressenti le besoin de braver les éléments «juste comme ça», quand les conditions climatiques commandaient aux gens raisonnables de rester au chaud. J'y trouvais une sorte d'allégresse. Et pour tant, il n'y avait pas *Syrah* pour m'accompagner.

Alors j'ai compris. Les sorties avec *Syrah* avaient réveillé mon chien intérieur. Celui qui me faisait régulièrement tomber au lac, quand j'étais enfant, à toute époque de l'année et surtout quand j'avais l'interdiction d'approcher un orteil de cette eau trop froide. Celui qui me faisait courir derrière une balle ou une canette, sans but à marquer, pour le seul plaisir du mouvement et du jeu.

Novembre arrive, mon labrador intérieur jubile et déjà m'entraîne: «Il fait un temps à ne pas mettre un humain dehors, tu viens?» Et si, vous aussi, vous offriez une balade à votre chien (ou à votre chienne) intérieur?

Sur ce, je vous laisse. C'est l'heure de sa promenade.



SON ACTU

Emmanuelle Robert vient de publier son quatrième roman, un polar dont l'intrigue se déroule comme les précédents dans la région de Vevey-Les Paccots. Elle le dédicace un peu partout en Suisse romande emmanuelrobert.ch

«Immaculée connexion»,
Éd. Slatkine (lire en page 20)