

## □ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN POSTE □

*Michel Careau est présentement directeur des Affaires internationales à Santé Bien-être social Canada. Il fut, de 1967 à 1981, agent du Service extérieur et a exercé ses fonctions en République dominicaine, en Colombie et à Washington. Il est un marathonien d'élite, et a représenté le Canada dans plusieurs compétitions internationales en course à pied. Au cours des deux dernières années, il a terminé deux fois en seconde place (en 1985 et en 1987) à la course des Cinq-Jours à New-York, course qu'il a gagnée en 1986 en franchissant 413 milles 367 verges. En juin 1987, toujours à New-York, Michel Careau a terminé deuxième lors de la course des 1 300 milles, ce qui le plaçait en seconde position à l'échelle planétaire pour la plus longue course certifiée jamais organisée.*

**S'** il est un mode de vie qui exige de ses adeptes une attention de tous les instants, c'est bien celui de serviteur de l'État à l'étranger, que ce soit comme diplomate, conjoint, conjointe, ou membre du personnel administratif. Pour s'en convaincre, il suffit d'avoir vécu quelques années à l'étranger et d'avoir connu cette vie où foisonnent, les uns après les autres, les réceptions officielles ou privées, les cocktails, les dîners, les déjeuners d'affaires, le tout souvent copieusement arrosé. Ajoutons à cela l'isolement familial, l'adaptation continue à des collègues de travail perméants, l'intégration à des milieux culturels différents des nôtres, l'apprentissage, le cas échéant, d'une langue nouvelle et, finalement, l'acceptation d'un environnement souvent politiquement ou socialement bousculé. Voilà autant de facteurs de stress.

### Comment réagir ?

Point n'est besoin d'être un expert pour affirmer que l'activité physique sera, pour la plupart des personnes oeuvrant dans le giron des Affaires extérieures, une planche de salut.

Elles sont nombreuses les activités physiques auxquelles peuvent s'adonner les fonctionnaires du Service extérieur et leurs familles. Certaines sont moins exigeantes que d'autres, elles demandent moins d'énergie et peuvent, semble-t-il, comporter quand même des risques. . .

Si l'on donne de la crédibilité au dicton qui veut que « la forme de l'entreprise passe par celle de ses employés », on peut transposer facilement et dire que « la forme du Service extérieur canadien passe par celle de ses employés ».

« L'esprit sain dans un corps sain » est toujours d'actualité en 1988. Manger, boire, respirer sa propre nicotine ou celle des autres, travailler de longues heures souvent sous pression obligent l'humain à trouver une porte de sortie pour chercher son équilibre. L'activité physique régulière peut contribuer à cet équilibre. Le reste n'est qu'une question de choix, de goût et de disponibilité.

### Quel sport pratiquer ?

Elles sont nombreuses les activités physiques auxquelles peuvent s'adonner les fonctionnaires du Service extérieur et leurs familles. Certaines sont moins exigeantes que d'autres, elles demandent moins d'énergie et peuvent, semble-t-il, comporter quand même des risques (on dit que le 19<sup>e</sup> trou au golf peut, en quelques minutes, faire perdre tous les bénéfices acquis lors des 18 premiers trous !). D'autres sports, comme le tennis joué en simple, tout en étant physiquement assez violents parfois, exigent des partenaires d'égale force et des installations particulières extérieures ou intérieures, qui sont introuvables à certains endroits. Le vélo, qui a l'avantage de pouvoir se pratiquer individuellement, est certes un sport actif : pour certains fonctionnaires à l'étranger, il est, cependant, à peu près impraticable car les infrastructures ne permettent pas de s'y adonner en toute sécurité : les risques d'enfourcher une bicyclette hors des routes réservées, comme dans les pays scandinaves, ou hors des pistes cyclables, sont bien trop grands. La natation, praticable à peu près partout en toutes saisons, est une activité très valable, à la condition toutefois de savoir nager et d'être suffisamment motivé pour s'astreindre pendant des heures à parcourir des longueurs de piscine dans un décor qui ne change guère!