

PASCAL SPETER

PAPA, ON SE CRÉE DES SOUVENIRS !

*Récit d'un père et de sa fille en
montagne*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042531911

Dépôt légal : juillet 2026

*La montagne apprend l'effort,
et sur ses sentiers, ma fille m'apprend la vie, pas après pas.*

*Tu es ma fille, et je t'aimerai toujours.
Ces pages portent un peu de toi, un peu de moi et
beaucoup de nous.
Notre histoire, nos souvenirs, gravés à jamais pour que le
temps ne les efface jamais.*

Préface

par Sarah Soilihi

Il y a des rencontres qui changent le cours d'une vie. Des instants où quelqu'un pose les yeux sur vous et voit, non pas ce que vous êtes, mais ce que vous pourrez devenir. Pascal Speter a été pour moi, cet homme-là.

Je m'appelle Sarah Soilihi. Fille des quartiers populaires de la cité phocéenne, j'ai grandi avec les gants aux mains et la combativité dans le sang. Le karaté est entré dans ma vie dès l'âge de 7 ans. Ce sport m'a tout appris : la discipline, le respect, la résilience. Ces valeurs, je les ai portées comme un bouclier contre l'adversité. Et elles m'ont conduit jusqu'aux plus hautes marches du podium, jusqu'au titre de championne de France de karaté semi-contact en 2016.

Pascal était là. Comme il a toujours été là. Dans mon coin, les yeux rivés sur moi, portant dans son regard tout ce qu'un entraîneur peut offrir à une athlète quand les mots ne suffisent plus. Certaines victoires ne s'expliquent pas seulement par le talent ou le travail. Elles s'expliquent aussi par ceux dont la foi en vous ne vacille jamais, même quand la vôtre chancelle.

Mais avant cette consécration, il y eut une autre histoire. Celle du kick-boxing. Et au cœur de cette histoire, il y eut Pascal.

Lorsque j'ai décidé de changer de discipline, je cherchais autre chose que la simple touche permise au karaté. Je voulais un sport de combat où le contact, le vrai, celui qui parle au corps et à l'âme était au cœur de la pratique. C'est ainsi que j'ai franchi pour la première fois la porte de la salle de la Team Speter.

Je n'avais jamais pratiqué le kick-boxing. Pas un cours, pas une séance, pas même une initiation. J'arrivais avec mon bagage de karatéka, ma technique, mon engagement, mais dans une discipline qui m'était totalement étrangère.

Pascal m'a regardée. Pas comme on regarde une débutante un peu perdue. Pas avec la condescendance polie qu'on réserve parfois à ceux qui arrivent dans un nouveau dojo avec leurs certitudes d'un autre sport. Il m'a regardée avec cette acuité

particulière que possèdent les grands entraîneurs, ceux qui lisent le feu dans les yeux de leurs athlètes avant même que celui-ci ne soit pleinement allumé. Il a vu quelque chose que je ne voyais pas moi-même.

Et à la fin de cette toute première séance, il a posé sur moi des mots qui ont résonné comme une prophétie : « Tu devien-
dras une championne. » J'aurais pu rire. J'aurais pu douter. J'aurais pu penser qu'il disait ça à tout le monde, histoire d'encourager ses élèves. Mais quelque chose dans sa voix, quelque chose dans la certitude calme et absolue avec laquelle il avait prononcé ces mots, m'a frappée de plein fouet. Pas d'hésitation, pas de conditionnel, pas de « peut-être » ou de « si tu travailles bien ». Non ! une affirmation, nette et définitive. Et avant même que j'aie eu le temps de mesurer ce que cela impliquait, il a ajouté, avec le naturel de quelqu'un qui ne fait qu'organiser ce qui est déjà écrit : « Et d'ailleurs, je t'inscris à la prochaine compétition départementale. »

Je vous laisse imaginer ma tête. Ce jour-là, je suis rentrée chez moi avec quelque chose de nouveau dans la poitrine. Ce n'était pas de l'arrogance. Ce n'était pas non plus de la certitude, ça, c'est Pascal qui l'avait pour nous deux. C'était quelque chose de plus fragile et de plus puissant à la fois : une graine de croyance. La sensation, encore timide, que peut-être cet homme avait raison. Qu'il y avait en moi quelque chose qui attendait d'être révélé.

Alors j'ai travaillé, comme je sais travailler, avec tout ce que j'avais. Et Pascal a été là, chaque jour, chaque séance, à nourrir cette graine avec une constance et une exigence qui n'appartenaient qu'à lui. Il n'attendait pas la perfection, il attendait la vérité, l'engagement total.

Ce moment où l'athlète cesse de se regarder faire et commence simplement à être. Il savait exactement quand pousser, quand laisser souffler, quand parler et quand se taire. Il avait cette intelligence rare du moment juste, celle qui distingue les entraîneurs ordinaires des entraîneurs qui transforment des vies. Et c'est exactement ce qu'il a fait, il m'a transformée, pas d'un coup, pas par magie, mais séance après séance, regard après regard, jusqu'à ce soir de novembre 2015, en Espagne, où il s'est passé quelque chose d'irréversible. Mon bras s'est levé. Le drapeau français s'est hissé. Et dans le silence qui a précédé les applaudissements, j'ai pensé à cette salle, à cette première séance, à cet homme qui savait déjà.

Championne du monde, pas un rêve, une réalité, la sienne d'abord, avant même de devenir la mienne.

Pascal était là, il avait été là à chaque étape, à chaque entraînement, à chaque doute, à chaque victoire intermédiaire. Il avait été dans mon coin, au sens propre comme au sens figuré. Parce que c'est cela, un vrai entraîneur : il ne se contente pas de vous préparer techniquement. Il vous construit. Il vous accompagne dans les coulisses de vous-même. Il est présent dans les moments où le corps dit non et où c'est la tête qui doit prendre le relais. Et dans ces moments-là, avoir quelqu'un derrière soi qui ne doute pas, qui n'a jamais douté, ça change tout.

Ce que Pascal possède, ce n'est pas seulement une expertise technique, même si elle est réelle et profonde. Ce qu'il possède, c'est quelque chose de bien plus rare : la capacité à voir en l'autre ce que l'autre ne voit pas encore en lui-même. C'est le don des grands entraîneurs, de ceux qui marquent vraiment les vies de leurs sportifs. Ils ne fabriquent pas des champions. Ils révèlent des champions. Ils sont les miroirs dans lesquels on finit par se reconnaître tel qu'on peut être, et non tel qu'on croit être.

Ma relation avec Pascal ne s'est pas limitée au sport. C'est aussi l'histoire d'une amitié qui a transcendé les différences, y compris les différences politiques. Car Pascal et moi, nous ne partageons pas les mêmes convictions sur ce terrain-là. Et pourtant, il m'a toujours soutenue dans mes engagements. Sans juger, sans chercher à me convaincre, sans jamais laisser nos divergences empoisonner notre relation.

Cela dit quelque chose de lui, quelque chose d'essentiel. L'amitié véritable, la loyauté authentique ne se plient pas aux étiquettes politiques. Elles reconnaissent l'humain au-delà de ses opinions. Pascal a toujours été capable de cette générosité-là. De soutenir Sarah, la militante, l'engagée, la femme qui a choisi de prendre sa part dans le débat public, même lorsque ce débat l'éloignait de ses propres convictions.

Nous avons aussi construit ensemble des projets qui nous tiennent à cœur, des projets en faveur de la lutte contre le harcèlement scolaire. Car ni lui ni moi ne sommes du genre à nous contenter du ring ou du stade. Nous croyons que le sport a un rôle à jouer dans la société, que les valeurs qu'il enseigne (le respect, la tolérance, la solidarité, le dépassement de soi) ont vocation à irriguer le monde au-delà des salles d'entraînement. Lutter contre

le harcèlement scolaire, c'est protéger les enfants qui grandissent dans la difficulté, ceux qui, comme tant d'entre nous issus des quartiers populaires, ont besoin de figures qui leur montrent qu'il existe d'autres voies que la résignation.

Je pense à la fondation que j'ai créée, à mes engagements politiques et associatifs, à tout ce chemin parcouru depuis cette première séance de kick-boxing dans la salle de Pascal. Et je me dis que les bonnes rencontres, les rencontres qui changent vraiment le cours d'une vie, sont celles où quelqu'un vous dit « je crois en toi » avant même que vous ayez eu le temps de croire en vous-même.

J'ai grandi à Marseille. J'ai appris très tôt que rien n'est donné, que tout se mérite, que la vie peut être dure et injuste, mais qu'elle peut aussi, si l'on se bat, offrir des horizons inespérés. Le sport m'a donné des armes. Des entraîneurs comme Pascal m'ont donné des ailes. La politique et le droit, le doctorat que j'ai soutenu, les combats que je mène, tout cela s'est construit sur ce socle-là : la conviction que l'on peut venir de loin, de très loin, et aller haut.

Aujourd'hui, je lis le livre de Pascal. Et j'y retrouve quelque chose que je connais bien : la voix de quelqu'un qui a choisi, envers et contre tout, de se battre pour ce qui compte vraiment. La montagne n'a pas la même résonance pour Pascal que les tatamis et les rings pour moi. Mais l'esprit est le même. Cette façon d'avancer pas à pas, de refuser de s'arrêter malgré la pente, de trouver dans l'effort non pas une punition, mais une libération. Cette façon de chercher dans la verticalité une forme de vérité sur soi-même.

Dans ces pages, Pascal parle de sa fille Giulia. Il parle de ce qu'un père veut transmettre à son enfant, de la valeur des moments partagés, de l'importance de créer des souvenirs qui résisteront au temps, peut-être même à l'absence. Ce livre est un acte d'amour. Un acte d'amour paternel, bien sûr, mais aussi un acte d'amour envers la vie, envers la montagne, envers tous ceux qui ont croisé sa route et laissé une trace dans son histoire.

Pascal écrit depuis ce lieu profond où l'on sait que le temps est précieux, que rien n'est garanti, que chaque pas sur un sentier, chaque rire partagé avec un enfant, chaque instant de silence au sommet, sont des cadeaux qu'il faut savoir recevoir et chérir. La maladie lui a appris cette forme de lucidité. La montagne lui a appris à tenir debout malgré tout. Et Giulia lui a appris que l'amour, le vrai, celui qui nous dépasse, nous oblige à rester présents, à

continuer d'avancer même quand les jambes brûlent et que le souffle se fait court.

Je connais cet homme depuis que je suis entrée dans sa salle, novice dans une discipline qui allait pourtant me mener aux sommets du monde. Je l'ai vu entraîner, encourager, exiger, protéger. Je l'ai vu être là, simplement là, dans les moments qui comptent. Et aujourd'hui, en lisant ces pages, je le retrouve tel qu'il est : un homme profondément humain, profondément sincère, qui n'a jamais eu peur de la vulnérabilité, parce qu'il a compris que c'est précisément de là que vient la vraie force.

Ce livre ne ressemble à aucun autre. Ce n'est pas un récit de conquête, même si la montagne y est présente à chaque page. Ce n'est pas un manuel de parentalité, même si la relation père-fille en est le fil conducteur. Ce n'est pas un témoignage sur la maladie, même si elle habite chaque ligne en sourdine.

C'est quelque chose de plus rare et de plus précieux : une conversation entre un père et sa fille, entre un homme et la nature, entre un être humain et sa propre existence.

Pascal m'a appris, il y a des années de cela, qu'on ne sait jamais de quoi on est capable avant de l'avoir essayé. Que la limite, souvent, n'est pas là où on croit. Que le premier pas, même hésitant, même maladroit, est toujours le plus important.

Ce livre est son premier pas vers vous, lectrice, lecteur.

Je vous invite à le suivre sur ce chemin. Parce que ce chemin mérite d'être parcouru.

Sarah Soilihi

Docteure en droit

Présidente de Fondation

Championne du Monde de Kick-Boxing

Championne de France de Karaté Semi-Contact

Avant-propos : De la rue aux sommets

Certaines vies ne commencent pas sous un ciel clair. La mienne est née dans la turbulence, violence, instabilité, peur quotidienne. On dit souvent qu'un enfant devrait être protégé. Moi, j'ai surtout appris à me protéger.

Trop tôt. Trop vite. Très jeune, la rue est devenue ma seconde maison, pas par choix, mais par nécessité.

La rue ne ment pas, elle te durcit, elle te teste, elle te marque. Là-dedans, j'ai cherché ce que je n'avais pas reçu : une place, du respect, un peu de chaleur humaine. J'ai fait des erreurs, j'ai pris des coups, j'en ai donné. J'avancais sans boussole, guidé par la survie.

Puis un jour, une porte s'est ouverte.

La boxe, le kick-boxing, le muay-thaï. Les sports de combat ont été ma respiration, la salle, ma famille, le ring, mon refuge.

Je n'étais pas destiné à la gloire, mais j'étais habité. J'avais enfin un but, une discipline, un cadre. Mon avenir commençait à peine... avant de s'arrêter net. Blessure, décision médicale, comme un couperet et tout ce que j'étais en train de devenir m'ont soudain échappé. Quand le rêve s'effondre à peine né, on tombe longtemps.

Ma vie a continué. Avec ses hauts avec ses bas. Toujours ce sentiment d'être un survivant, jamais totalement en paix et puis la maladie est arrivée, discrète au début, puis réelle, inévitable.

Un jour tu comprends que tu ne vis plus dans l'idée d'être éternel. Tu apprends ce mot lourd : **chronique**. Tu apprends à vivre avec et à accepter, quelque part, que tu puisses aussi mourir de ça.

Mais ma vie n'a pas été qu'une succession de chutes, elle a aussi été faite de **rencontres**. Des personnes vraies, simples, qui m'ont vu autrement que comme un gamin abîmé.

Des éducateurs, des collègues, des amis, des compagnons de marche, des âmes droites.

Des gens qui, parfois sans le savoir, m'ont aidé à rester debout, chacun d'eux a laissé une trace, une virgule dans ma phrase de vie et puis... il y a eu **la montagne**.

Elle n'était pas dans mon enfance. Je viens d'une terre grise, d'un quartier qui s'appelle Froidcul rien d'idyllique. Pas de glaciers, pas de pistes, pas de chalets, pas de vacances au ski.