

Traduction commentée d'extraits du livre Can't Hurt Me de David Goggins

Auteur : Mercy, Pauline

Promoteur(s) : Herbillon, Marie

Faculté : Faculté de Philosophie et Lettres

Diplôme : Master en traduction, à finalité spécialisée

Année académique : 2021-2022

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/15460>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Université de Liège
Faculté de Philosophie et Lettres
Département de Langues Modernes : linguistique, littérature et traduction
Master en traduction, à finalité spécialisée



Traduction commentée d'extraits du livre *Can't Hurt Me*
de David Goggins

Travail de fin d'études présenté par Pauline MERCY
en vue de l'obtention du diplôme de Master en traduction, à finalité spécialisée

Promotrice : Marie Herbillon

Co-promotrice : Perrine Schumacher

Lecteur : Marc Delrez

Année académique 2021 – 2022

Remerciements

Je tiens en premier lieu à remercier chaleureusement ma promotrice, Mme Marie Herbillon, ainsi que ma co-promotrice, Mme Perrine Schumacher. Leurs précieux conseils et leurs corrections consciencieuses m'ont permis de mener à bien ce travail.

Je me dois également de remercier tout le personnel enseignant de la filière de Traduction et Interprétation pour leur dévouement, leur transmission de connaissances et leur enthousiasme. Je sors de ces cinq années d'études grandie humainement et intellectuellement.

Enfin, je souhaite remercier mes parents et mon frère pour leur soutien indéfectible tout au long de mes études et de ce travail. Ils ont su apaiser mes doutes et me soutenir à chaque instant, je leur en suis très reconnaissante. Je remercie également mes ami.e.s pour leur aide précieuse, leurs conseils avisés et leur soutien à chaque étape de ce long parcours universitaire.

Table des matières

Introduction.....	1
1. Qui est David Goggins ?.....	2
2. Choix des extraits.....	3
Commentaire traductologique.....	43
1. La théorie du skopos.....	44
1.1. Public cible.....	44
1.2. Finalité.....	45
2. Sourcier ou cibliste ?.....	46
3. Traduire les <i>realia</i>	48
3.1. Les <i>realia</i> politiques et sociales.....	53
3.1.1. <i>Realia</i> du monde militaire.....	53
3.1.2. <i>Realia</i> de la vie politique et sociale.....	56
3.2. Les <i>realia</i> ethnographiques.....	59
3.2.1. <i>Realia</i> de la vie quotidienne.....	59
3.2.2. <i>Realia</i> des unités de mesure et des devises.....	60
3.2.3. <i>Realia</i> de l'art et de la culture.....	65
3.3. Les noms propres et surnoms.....	67
4. Tutoyer ou vouvoyer ?.....	68
4.1. Tu à l'endroit d'un tiers.....	70
4.1.1. Le locuteur est un tiers.....	70
4.2. Tu générique.....	71
5. L'inclusivité.....	71
6. L'oralité.....	73
7. La vulgarité, les insultes et les tabous.....	79
7.1. Le cas de <i>fuck</i>	79
7.2. Le cas de <i>damn</i>	81
7.3. Le cas de <i>shit</i> et de ses composés.....	82
7.4. Autre vulgarité.....	84
7.5. Le cas du <i>N-word</i>	85
8. Les majuscules.....	87
8.1. Termes militaires.....	87
8.2. Organismes et sociétés.....	88

8.3. Religion.....	88
8.4. Autres emplois de la majuscule	89
9. Les hashtags	89
Bibliographie.....	92

Introduction

Depuis toujours, la littérature en tout genre me passionne. Lors du premier confinement de 2020, j'ai souhaité découvrir des personnes au parcours atypique pour oublier le quotidien dans lequel nous étions enfermés. J'ai tout d'abord dévoré les divers récits de Mike Horn, véritable aventurier des temps modernes. Ensuite, à la suite des conseils d'une amie, j'ai entamé la lecture du livre intitulé *Can't Hurt Me* de David Goggins. Je suis curieuse de nature et j'aime me renseigner sur des domaines qui me sont inconnus, le récit des expériences de David Goggins m'a interpellé. Sa volonté de repousser la douleur et de ne jamais baisser les bras a été une source d'inspiration.

Une fois ma lecture terminée, ce livre et le style particulier de l'auteur me sont restés en tête plusieurs jours. À cette époque, mon frère était sur le point d'entamer sa formation à l'armée, je souhaitais partager avec lui ma lecture et le parcours de cet homme. C'est alors que je me suis rendue compte des enjeux traductologiques intéressants que soulevait ce livre. J'ai donc décidé d'y revenir et de l'observer sous le prisme d'une possible traduction. Ce récit est profondément ancré dans une réalité américaine. La ligne rouge de mon travail est donc rapidement apparue : comment rendre accessible un récit purement américain aux lecteurs francophones non-initiés sans perdre l'aspect culturel ? Tout en ayant à cœur de rendre le texte suffisamment accessible pour que les lecteurs puissent s'y identifier et souhaitent, eux aussi, suivre les techniques mises en place par David Goggins.

J'ai donc endossé la lourde responsabilité de médiatrice culturelle, marchant sans cesse sur le fil entre emprunt et adaptation afin de trouver le juste milieu et de faire de ce récit une expérience convaincante pour les lecteurs. Ce livre en apparence simple, car très parlant et imagé en anglais, s'est révélé ardu à traduire en français. Je vous invite à découvrir la manière dont j'ai réussi, à la faveur des diverses théories présentées ci-dessous, à résoudre bon nombre de problèmes et à respecter la culture du texte source.

1. Qui est David Goggins ?

David Goggins est né en 1975 à Buffalo (New York), il passe les premières années de sa vie sous les coups de son père, jusqu'à ce que sa mère, elle aussi victime de violences, décide de fuir. D. Goggins souffre de troubles d'apprentissage, il est victime de racisme et assiste au décès d'un enfant lorsqu'il est lui-même jeune adolescent. Quelques années plus tard, son beau-père se fait assassiner. Toutes ces expériences traumatisantes le poussent vers la dépression. Après avoir rencontré un sauveteur-parachutiste, David Goggins décide de rentrer dans l'armée de l'air. Cependant, il échoue aux examens d'admission. Il entreprend donc son premier changement mental et physique, malheureusement cette éclaircie ne dure pas, il retombe rapidement dans ses travers et tombe dans l'obésité. Un soir, il regarde par hasard un documentaire qui présente le quotidien des Navy SEAL (corps d'élite de la marine de guerre aux États-Unis), c'est une révélation pour D. Goggins, il a trouvé sa voie. Son parcours sera semé d'embûches, mais sa volonté ne faiblit pas. Il étudie et réussit les examens d'admission à la formation. Et, après plusieurs échecs, il réussit la formation BUD/S (démolition sous-marine élémentaire/SEAL). Après avoir rejoint les Navy SEAL, David Goggins entame la formation des Rangers de l'armée de terre, il rejoindra aussi l'armée de l'air. Il est à ce jour le seul homme de l'histoire à avoir réussi ces trois formations d'élite de l'armée américaine. Après avoir achevé sa carrière militaire, David Goggins se tourne vers les ultra-marathons. Il court des distances de plusieurs centaines de kilomètres afin de récolter des fonds pour une association qui vient en aide aux enfants des membres des forces spéciales morts au combat¹.

Malgré ce qui semble être de l'arrogance, David Goggins ne se vante pas et ne cherche pas la gloire, simplement à dépasser ses propres limites et à devenir une meilleure version de lui-même. Le but de son livre est d'inspirer d'autres personnes à trouver en elles la force de changer leur vie. Ces techniques sont extrêmes et pourraient être critiquées, car il n'hésite pas à expliquer que même blessé il préfère continuer qu'abandonner. Cet état d'esprit est typique des Navy SEAL comme mes autres lectures me l'auront confirmé. Cependant, si les lecteur.trice.s s'inspirent de ces techniques et les appliquent, avec une certaine modération, à leur mode de vie ; le changement les attend au bout du tunnel.

¹ Site special operations warrior fondation <https://specialops.org> consulté le 3 novembre 2022.

2. Choix des extraits

Tout d'abord, l'introduction du livre semblait un point de départ cohérent et permet de nous plonger dans l'état d'esprit de David Goggins. Nous obtenons ainsi un aperçu, non seulement de sa personnalité, mais également de sa détermination et de ses techniques. Ensuite, le chapitre 5 représente, selon moi, une des périodes clés de l'existence de David Goggins. Je souhaitais me pencher sur le moment où il retrace l'échec et le refus d'abandonner, s'accroche à ses rêves et à son destin, quoi qu'il en coûte. De plus, l'aspect militaire du livre et les diverses références culturelles représentaient un aspect auquel je souhaitais me confronter dans la traduction. Enfin, une dernière partie se compose des dix « missions », chaque mission apparaît à la fin d'un chapitre. Dans ces extraits, l'auteur retrace rapidement les méthodes détaillées dans le chapitre correspondant. Du point de vue de la traduction, ces extraits demandaient une approche différente du reste du texte. Ici, l'auteur s'adresse directement aux lecteur.trice.s et les invite à passer à l'action. Les stratégies de traduction utilisées dans ces extraits sont légèrement différentes du reste du texte.

Traduction

CAN'T HURT ME

MASTER YOUR MIND AND DEFY THE ODDS

INTRODUCTION

Do you know who you really are and what you're capable of?

I'm sure you think so, but just because you believe something doesn't make it true. Denial is the ultimate comfort zone.

Don't worry, you aren't alone. In every town, in every country, all over the world, millions roam the streets, dead-eyed as zombies, addicted to comfort, embracing a victim's mentality and unaware of their true potential. I know this because I meet and hear from them all the time, and because just like you, I used to be one of them.

I had a damn good excuse too.

Life dealt me a bad hand. I was born broken, grew up with beat downs, was tormented in school, and called nigger more times than I could count.

We were once poor, surviving on welfare, living in government-subsidized housing, and my depression was smothering. I lived life at the bottom of the barrel, and my future forecast was bleak as fuck.

Very few people know how the bottom feels, but I do. It's like quicksand. It grabs you, sucks you under, and won't let go. When life is like that it's easy to drift and continue to make the same comfortable choices that are killing you, over and over again.

But the truth is we all make habitual, self-limiting choices. It's as natural as a sunset and as fundamental as gravity. It's how our brains are wired, which is why motivation is crap.

Even the best pep talk or self-help hack is nothing but a temporary fix. It won't rewire your brain. It won't amplify your voice or uplift your life. Motivation changes exactly nobody. The bad hand that was my life was mine, and mine alone to fix.

INVINCIBLE

DEVENEZ MAITRE DE VOTRE MENTAL ET DÉJOUÉZ LES PROBABILITÉS

INTRODUCTION

Qui êtes-vous ? De quoi êtes-vous capable ?

Vous croyez certainement le savoir, mais en êtes-vous sûr ?

Le déni, c'est la zone de confort par excellence.

Pas d'inquiétude, vous n'êtes pas un cas isolé. Partout dans le monde, dans chaque ville, chaque pays, des millions d'individus déambulent dans les rues, ils ont les yeux vitreux tels des zombies, ils sont accros au confort, ils se victimisent et ignorent leur véritable potentiel. Je le sais parce que j'en rencontre, j'entends leur témoignage au quotidien et parce que tout comme vous, j'étais l'un d'entre eux.

Et moi aussi, j'avais franchement une bonne excuse.

Ma vie avait pris un mauvais départ. Dès ma naissance, les choses avaient mal commencé, j'ai grandi sous les coups, j'ai été harcelé à l'école et traité de sale nègre un nombre incalculable de fois.

On avait connu la pauvreté, on survivait grâce aux aides de l'État, on vivait dans un logement social et j'étais plongé dans la dépression. J'étais au fond du gouffre et mon avenir s'annonçait merdique.

Je dois être l'une des rares personnes à savoir à quoi ressemble le fond. Tout comme des sables mouvants, ça s'empare de toi, t'aspire et ne te lâche plus. Quand la vie ressemble à ça, il est facile de subir son sort et de continuer, encore et encore, à choisir ce confort qui nous tue.

En vérité, on fait tous les mêmes choix habituels qui nous empêchent de progresser. C'est aussi naturel que le coucher de soleil et aussi fondamental que la gravité. Les connexions de notre cerveau sont ainsi faites, voilà pourquoi la motivation est un tissu de conneries.

Même le meilleur discours d'encouragement ou la meilleure astuce de développement personnel sont juste des solutions provisoires. Elles ne modifieront pas les connexions dans votre cerveau. Elles ne vous aideront pas à vous affirmer et n'amélioreront pas votre vie. La motivation ne change personne. Moi seul peux remettre ma vie sur les rails.

So I sought out pain, fell in love with suffering, and eventually transformed myself from the weakest piece of shit on the planet into the hardest man God ever created, or so I tell myself.

Odds are you have had a much better childhood than I did, and even now might have a damn decent life, but no matter who you are, who your parents are or were, where you live, what you do for a living, or how much money you have, you're probably living at about 40 percent of your true capability.

Damn shame.

We all have the potential to be so much more.

Years ago, I was invited to be on a panel at the Massachusetts Institute of Technology. I'd never set foot in a university lecture hall as a student. I'd barely graduated high school, yet I was at one of the most prestigious institutions in the country to discuss mental toughness with a handful of others. At some point in the discussion an esteemed MIT professor said that we each have genetic limitations. Hard ceilings. That there are some things we just can't do no matter how mentally tough we are. When we hit our genetic ceiling, he said, mental toughness doesn't enter into the equation.

Everyone in that room seemed to accept his version of reality because this senior, tenured professor was known for researching mental toughness. It was his life's work. It was also a bunch of bullshit, and to me he was using science to let us all off the hook.

I'd been quiet until then because I was surrounded by all these smart people, feeling stupid, but someone in the audience noticed the look on my face and asked if I agreed. And if you ask me a direct question, I won't be shy.

"There's something to be said for living it instead of studying it," I said, then turned toward the professor. "What you said is true for most people, but not 100 percent. There will always be the 1 percent of us who are willing to put in the work to defy the odds."

I went on to explain what I knew from experience. That anybody can become a totally different person and achieve what so-called experts like him claim is impossible, but it takes a lot of heart, will, and an armored mind.

J'ai donc cherché la douleur, j'ai appris à aimer la souffrance et je suis passé de la plus faible merde sur la planète à l'homme le plus fort que Dieu ait créé, enfin c'est ce que je me dis.

Vous avez probablement vécu une enfance bien meilleure que la mienne et vous menez peut-être une vie franchement agréable, mais peu importe qui vous êtes, vos origines, votre lieu de vie, votre métier et le montant sur votre compte en banque, vous n'exploitez certainement que 40 % de votre véritable potentiel.

C'est franchement honteux.

Nous avons tous la possibilité d'être bien plus que ça.

Il y a quelques années, j'avais été invité à participer à un colloque à l'université du Massachusetts Institute of Technology (MIT). Je n'avais jamais mis les pieds dans un amphithéâtre quand j'étais étudiant. J'avais eu mon diplôme de l'enseignement secondaire de justesse, et pourtant, je me trouvais dans l'un des plus prestigieux établissements du pays pour débattre de la force mentale avec une poignée de personnes. Au cours de la discussion, un éminent professeur du MIT a déclaré que nous avons tous des limitations génétiques. Des objectifs inatteignables. D'après lui, nous sommes tout simplement incapables d'accomplir certaines choses, qu'importe notre force mentale. Selon ses dires, lorsque nous atteignons cette limite génétique, la force mentale n'entre plus en ligne de compte.

Tout le monde dans la salle semblait accepter sa version de la réalité parce que ce professeur titulaire chevronné était connu pour ses recherches sur la force mentale. C'était le travail de toute une vie, mais aussi un tas de conneries, et à mes yeux, il se servait de la science pour nous donner à tous une excuse.

Jusque-là, j'étais resté silencieux, car je me sentais stupide entouré de tous ces brillants intellectuels, mais quelqu'un dans l'assistance avait remarqué l'expression sur mon visage et m'a demandé si j'étais d'accord. Si on me pose directement une question, j'y répondrai sans détour.

« Étudier un phénomène ou le vivre sont deux choses différentes. » Je me suis ensuite tourné vers le professeur : « votre théorie est vraie pour la majorité des gens, mais pas pour 100 % d'entre eux. Un pour cent d'entre nous sera toujours prêt à fournir les efforts nécessaires pour déjouer les probabilités. »

Ensuite, j'ai parlé des enseignements tirés de mes expériences. Tout le monde est capable de devenir une personne complètement différente et d'accomplir les exploits qualifiés d'impossibles par ces soi-disant experts. Mais, pour y arriver, il faut beaucoup de détermination, de volonté et un mental d'acier.

Heraclitus, a philosopher born in the Persian Empire back in the fifth century BC, had it right when he wrote about men on the battlefield. “Out of every one hundred men,” he wrote, “ten shouldn’t even be there, eighty are just targets, nine are the real fighters, and we are lucky to have them, for they make the battle. Ah, but the one, one is a warrior...”

From the time you take your first breath, you become eligible to die. You also become eligible to find your greatness and become the One Warrior. But it is up to you to equip yourself for the battle ahead. Only you can master your mind, which is what it takes to live a bold life filled with accomplishments most people consider beyond their capability.

I am not a genius like those professors at MIT, but I am that One Warrior. And the story you are about to read, the story of my fucked-up life, will illuminate a proven path to self-mastery and empower you to face reality, hold yourself accountable, push past pain, learn to love what you fear, relish failure, live to your fullest potential, and find out who you really are.

Human beings change through study, habit, and stories. Through my story you will learn what the body and mind are capable of when they’re driven to maximum capacity, and how to get there. Because when you’re driven, whatever is in front of you, whether it’s racism, sexism, injuries, divorce, depression, obesity, tragedy, or poverty, becomes fuel for your metamorphosis.

The steps laid out here amount to the evolutionary algorithm, one that obliterates barriers, glimmers with glory, and delivers lasting peace.

I hope you’re ready. It’s time to go to war with yourself.

Héraclite, un philosophe né dans l'Empire perse au V^e siècle av. J.-C., avait raison lorsqu'il écrivait au sujet des hommes sur le champ de bataille : « Sur cent hommes, dix ne devraient pas être là, quatre-vingts sont destinés à mourir, neuf sont de vrais combattants et heureusement qu'ils sont là, car ce sont eux qui font la bataille. Mais un seul est un véritable guerrier... »

Dès l'instant où vous venez au monde, vous pouvez trouver la mort. Mais vous pouvez aussi trouver l'excellence et devenir ce véritable guerrier. Vous seul pouvez vous préparer pour la bataille à venir. Vous seul pouvez devenir maître de votre mental, condition sine qua non pour mener une vie trépidante et jalonnée de succès que beaucoup pensent hors d'atteinte.

Je ne suis pas un génie comme ces professeurs du MIT, mais je suis ce véritable guerrier. Vous êtes sur le point de découvrir l'histoire de ma vie de merde. Elle vous dévoilera le chemin qui mène à la maîtrise de soi et vous permettra de voir la réalité en face, de prendre vos responsabilités, de surmonter la douleur, d'apprendre à aimer ce dont vous avez peur, d'apprécier l'échec, d'exploiter votre plein potentiel et de découvrir qui vous êtes vraiment.

Grâce aux connaissances, aux habitudes et aux récits, les êtres humains évoluent. Mon récit vous révélera ce dont le corps et l'esprit sont capables une fois amenés à leur plein potentiel ; il vous donnera également les clés pour y parvenir. Si vous êtes déterminé, qu'importe les obstacles dressés sur votre chemin : racisme, sexisme, blessures, divorce, dépression, obésité, malheur ou pauvreté, tout devient moteur pour votre métamorphose.

Les étapes présentées ici sont semblables aux méthodes de l'algorithme évolutionnaire, celui-ci permet de surmonter les obstacles, de briller de gloire et de trouver la sérénité.

Êtes-vous prêt à partir en guerre contre vous-même ?

CHAPTER FIVE ARMORED MIND

“Your knee looks pretty bad, Goggins.”

No fucking shit, doc. With two days to go in walk week, I’d come by medical for a follow-up. The doctor rolled up my camo pants and when he gave my right kneecap a gentle squeeze, pain seized my brain, but I couldn’t show it. I was playing a role. I was the beat up but otherwise healthy BUD/S student ready for the fight, and I couldn’t so much as grimace to pull it off. I already knew the knee was fucked, and that the odds of getting through another five months of training on one leg were low, but accepting another roll back meant enduring another Hell Week, and that was way too much to process.

“The swelling hasn’t gone down much. How’s it feel?”

The doctor was playing a role too. SEAL candidates had a don’t ask, don’t tell agreement with most of the medical staff at Naval Special Warfare Command. I wasn’t about to make the doctor’s job easier by revealing anything to him, and he wasn’t gonna take caution’s side and pull the rip cord on a man’s dream. He lifted his hand and my pain faded. I coughed and pneumonia once again rattled in my lungs until I felt the cold truth of his stethoscope on my skin.

Ever since Hell Week was called, I’d been coughing up brown knots of mucus. For the first two days I lay in bed, day and night, spitting them into a Gatorade bottle, where I stored them like so many nickels. I could barely breathe, and couldn’t move much either. I may have been a bad motherfucker in Hell Week, but that shit was over, and I had to deal with the fact that the Devil (and those instructors) branded me too.

“It’s all right, doc,” I said. “A little stiff is all.”

Time is what I needed. I knew how to push through pain, and my body had almost always responded with performance. I wasn’t going to quit just because my knee was barking. It would come around eventually. The doc prescribed medicine to reduce the congestion in my lungs and sinuses, and gave me some Motrin for my knee. Within two days my breathing improved, but I still couldn’t bend my right leg.

CHAPITRE CINQ - UN MENTAL D'ACIER

« Votre genou est dans un sale état, Goggins. »

Sans déconner, doc. Deux jours avant la fin de la *walk week* (semaine de marche) je me suis présenté pour une visite de suivi. Le médecin a relevé mon pantalon de camouflage et lorsqu'il a serré légèrement ma rotule droite, la douleur a envahi mon cerveau, mais je ne pouvais pas le montrer. Je devais m'en tenir à mon rôle : celui du candidat à la formation BUD/S (démolition sous-marine élémentaire/SEAL) crevé, mais en bonne santé et prêt au combat. Je ne pouvais pas laisser la moindre grimace de douleur me trahir. Je savais déjà que mon genou était foutu et que la probabilité de supporter cinq autres mois d'entraînement sur une jambe était faible. Mais accepter un retour en arrière signifiait endurer une autre *hell week* (semaine de l'enfer) et je ne pouvais pas l'envisager.

« Votre genou n'a pas beaucoup dégonflé. Comment vous sentez-vous ? »

Le médecin aussi jouait son rôle. Les candidats de l'unité des Navy SEAL (unité des forces spéciales de la marine de guerre) et la plupart du corps médical du Naval Special Warfare Command (composante navale des forces spéciales) respectaient l'accord tacite selon lequel ils ne posaient pas trop de questions et nous ne dévoilions rien. Je n'allais pas simplifier le job du médecin en lui révélant la moindre information et, de son côté, il allait pas jouer la prudence et mettre fin au rêve d'un homme. Il a retiré sa main et la douleur s'est dissipée. J'ai toussé et la pneumonie a de nouveau résonné dans mes poumons jusqu'à ce que je sente le métal froid du stéthoscope sur ma peau.

Depuis que la *hell week* s'était achevée, j'expectorais des mollards de mucus brun. Les deux premiers jours, j'étais resté au lit et je les avais crachés dans une bouteille de Gatorade. Je les gardais là comme j'aurais conservé des pièces de cinq centimes dans une tirelire. Je pouvais à peine respirer, je ne pouvais pas beaucoup bouger non plus. J'avais peut-être été un putain de dur à cuire pendant la *hell week*, mais cette connerie était derrière moi, je devais maintenant accepter que le diable (et les instructeurs) avaient laissé leurs empreintes sur moi.

« Tout va bien, doc. J'ai juste quelques courbatures. »

J'avais besoin de temps. Je savais comment surpasser la douleur et mon corps avait presque toujours atteint les objectifs fixés. Je n'allais pas jeter l'éponge simplement parce que j'avais des lancements dans le genou. Les choses finiraient par s'arranger. Le doc m'a prescrit des médicaments pour réduire la congestion de mes poumons et de mes sinus, il m'a aussi donné de l'ibuprofène pour mon genou. Ma respiration s'est améliorée en deux jours, mais je ne pouvais toujours pas plier ma jambe droite.

This would be a problem.

Of all the moments in BUD/S that I thought could break me, a knot-tying exercise never registered on my radar. Then again, this wasn't the fucking Boy Scouts. This was an underwater knot-tying drill held in the fifteen-foot section of the pool. And while the pool didn't strike mortal fear into me like it once did, being negatively buoyant, I knew that any pool evolution could be my undoing, especially those that demanded treading water.

Even before Hell Week, we'd been tested in the pool. We had to perform mock rescues on the instructors and do a fifty-meter underwater swim without fins on a single breath. That swim started with a giant stride into the water followed by a full somersault to siphon off any momentum whatsoever. Then without kicking off the side, we swam along the lane lines to the end of our twenty-five-meter pool. On the far side we were allowed to kick off the wall then swim back. When I arrived at the fifty-meter mark I rose up and gasped for air. My heart hammered until my breath smoothed, and I grasped that I'd actually passed the first of a series of complicated underwater evolutions that were supposed to teach us to be calm, cool, and collected underwater on a breath hold.

The knot-tying evolution was next in the series and it wasn't about our ability to tie various knots or a way to time our max breath hold. Sure, both skills come in handy on amphibian operations, but this drill was more about our capacity to juggle multiple stressors in an environment that's not sustainable for human life. Despite my health, I was heading into the drill with some confidence. Things changed when I started treading water.

That's how the drill began, with eight students strung out across the pool, moving our hands and legs like egg beaters. That's hard enough for me on two good legs, but because my right knee didn't work, I was forced to tread water with just my left. That spiked the degree of difficulty, and my heart rate, which sapped my energy.

Each student had an instructor assigned to them for this evolution and Psycho Pete specifically requested me. It was obvious I was struggling, and Psycho, and his bruised pride, were hungry for a little payback. With each revolution of my right leg, shockwaves of pain exploded like fireworks. Even with Psycho eyeballing me, I couldn't hide it. When I grimaced, he smiled like a kid on Christmas morning.

Ça risquait d'être un problème.

Parmi toutes les épreuves qui auraient pu m'achever pendant la BUD/S, un exercice de nœuds ne m'était jamais venu à l'esprit. Mais à nouveau, on n'est pas chez ces putain de scouts. L'exercice de nœuds se déroulait sous l'eau, dans la partie de la piscine profonde de 4,5 mètres. Même si je n'étais plus mort de peur à la vue d'une piscine, car j'ai une flottabilité négative, je savais que les exercices dans l'eau pouvaient être mon talon d'Achille, en particulier ceux qui requièrent de faire du sur-place.

Nous avons été testés dans la piscine avant la *hell week*. Nous devons simuler le sauvetage des instructeurs et exécuter une nage de 50 mètres sous l'eau, sans reprendre notre respiration ni utiliser de palmes. Cette nage commençait par un saut droit pour rentrer dans l'eau suivi d'un virage-culbute pour stopper un quelconque élan. Ensuite, sans nous aider du bord, nous parcourions la longueur de 25 mètres dans notre couloir. De l'autre côté, nous étions autorisés à utiliser le bord pour nous propulser et repartir dans l'autre sens. Après avoir nagé les 50 mètres, je me suis redressé pour attraper une goulée d'air. Mon cœur battait la chamade puis ma respiration s'est calmée. Je me suis dit que je venais de réussir la première épreuve d'une longue série de tests conçus pour nous apprendre à être calmes et confiants en apnée sous l'eau.

L'exercice suivant était l'épreuve de nœuds. L'objectif n'était pas d'évaluer notre capacité à réaliser différents nœuds ou à chronométrer notre apnée maximale. Évidemment, ces deux aspects sont utiles lors des opérations amphibies, mais ce drill servait plutôt à tester notre aptitude à gérer plusieurs sources de stress dans un environnement hostile à la vie humaine. Malgré mon état, j'étais plutôt serein en commençant l'exercice. Ma confiance s'est envolée quand j'ai commencé à faire du sur-place.

Le drill commence par du sur-place : huit candidats répartis dans la piscine bougent les jambes et les bras dans un mouvement de rétropédalage. Un exercice déjà bien difficile pour moi avec deux jambes en bon état, mais puisque mon genou droit était blessé, j'utilisais uniquement ma jambe gauche. Le niveau de difficulté, tout comme les battements de mon cœur, en était d'autant plus élevé et je gaspillais mon énergie.

Pour cet exercice, un instructeur avait été désigné pour s'occuper individuellement d'un candidat. Psycho Pete avait expressément demandé à m'encadrer. J'étais clairement en difficulté et Psycho, dont l'orgueil était blessé, avait des désirs de revanche. À chaque mouvement de ma jambe droite, la douleur explosait comme un feu d'artifice. Même avec les yeux de Psycho braqués sur moi, je ne parvenais pas à le cacher. Lorsque j'ai grimacé de douleur, il a souri comme un enfant le jour de Noël.

“Tie a square knot! Then a bowline!” He shouted. I was working so hard it was difficult to catch my breath, but Psycho didn’t give two fucks. “Now, dammit!” I gulped air, bent from the waist and kicked down.

There were five knots in the drill altogether and each student was told to grab their eight-inch slice of rope, and tie them off one at a time at the bottom of the pool. We were allotted a breath in between, but could do as many as all five knots on a single breath. The instructor called out the knots, but the pacing was up to each student. We weren’t allowed to use a mask or goggles to complete the evolution, and the instructor had to approve each knot with a thumbs up before we were permitted to surface. If they flashed a thumb down instead, we had to re-tie that knot correctly, and if we surfaced before a given knot was approved, that meant failure and a ticket home.

Once back at the surface, there was no resting or relaxing between tasks. Treading water was the constant refrain, which meant soaring heart rates and the continual burning up of oxygen in the bloodstream for the one-legged man. Translation: the dives were uncomfortable as hell, and blacking out was a real possibility.

Psycho glared at me through his mask as I worked my knots. After about thirty seconds he’d approved both and we surfaced. He breathed free and easy, but I was gasping and panting like a wet, tired dog. The pain in my knee was so bad I felt sweat bead up on my forehead. When you’re sweating in an unheated pool, you know shit’s fucked up. I was breathless, low on energy, and wanted to quit, but quitting this evolution meant quitting BUD/S altogether, and that wasn’t happening.

“Oh no, are you hurt, Goggins? Do you have some sand in your pussy?” Psycho asked. “I’ll bet you can’t do the last three knots on one breath.”

He said it with a smirk, like he was daring me. I knew the rules. I didn’t have to accept his challenge, but that would have made Psycho just a little too happy and I couldn’t allow that. I nodded and kept treading water, delaying my dive until my pulse evened out and I could score one deep, nourishing breath. Psycho wasn’t having it. Whenever I opened my mouth he splashed water in my face to stress me out even more, a tactic used when trainees started to panic. That made breathing impossible.

« Faites un nœud plat ! Puis un nœud de chaise ! », a-t-il crié. J'avais du mal à reprendre ma respiration tellement je me démenais pour rester à la surface, mais Psycho n'en avait rien à foutre. « Maintenant, putain ! », j'ai inspiré et j'ai utilisé la force de mes jambes pour plonger tête la première.

Au total, nous devons réaliser cinq nœuds. Chaque candidat avait reçu l'ordre de se munir d'un bout de corde de vingt centimètres et de réaliser les nœuds un par un au fond de la piscine. Nous étions autorisés à reprendre notre respiration entre chaque nœud, mais nous pouvions aussi faire jusqu'à cinq nœuds en une seule respiration. Les instructeurs choisissaient les nœuds à effectuer, la vitesse d'exécution dépendait du candidat. Nous n'avions pas le droit d'utiliser un masque ni des lunettes pendant l'exercice. Pour valider le nœud et pouvoir remonter à la surface, nous devions obtenir un pouce levé de l'instructeur. S'il tournait le pouce vers le bas, le candidat devait refaire le nœud correctement. Remonter à la surface avant qu'un nœud ne soit accepté était synonyme d'échec et d'un ticket retour pour la maison.

Une fois à la surface, pas question de se reposer ou de se détendre entre les tâches, le sur-place était de rigueur. Puisque j'étais éclopé, ça m'imposait un rythme cardiaque effréné et une grande consommation d'oxygène dans le sang. En d'autres termes, chaque plongée était pénible à mort et je risquais réellement de perdre connaissance.

Psycho, équipé d'un masque, me jetait des regards noirs alors que je faisais mes nœuds. Après environ trente secondes, il en avait validé deux et nous étions remontés à la surface. Lui respirait sans problème, de mon côté, j'étais à bout de souffle et je haletais comme un chien mouillé et épuisé. La douleur dans mon genou était tellement intense que je sentais des gouttes de sueur perler sur mon front. Lorsque tu te mets à transpirer dans une piscine non chauffée, t'es clairement dans la merde. Je n'avais plus de souffle, presque plus d'énergie et je voulais renoncer ; mais abandonner à ce stade équivalait à faire une croix sur la BUD/S dans son ensemble et c'était hors de question.

« Oh non, t'as mal, Goggins ? Tu vas t'mettre à chialer comme une pisseuse ? », m'a gueulé Psycho. « Je parie que t'arriveras pas à faire les trois derniers nœuds d'un seul coup. » Il l'avait dit avec un sourire moqueur. Je connaissais les règles, rien ne me forçait à accepter son défi. Mais si je l'avais ignoré, Psycho Pete aurait été un peu trop content et je ne pouvais pas m'y résoudre. J'ai hoché la tête et j'ai continué à faire du sur-place. Je retardais ma plongée afin de retrouver un pouls régulier et de prendre une inspiration profonde et vivifiante. Psycho ne voyait pas les choses de la même manière : dès l'instant où j'ouvrais la bouche, il me jetait de l'eau au visage pour augmenter mon stress, une technique utilisée quand les candidats commencent à paniquer. J'étais incapable de respirer.

“Go under now or you fail!”

I'd run out of time. I tried to gulp some air before my duck dive, and tasted a mouthful of Psycho's splash water instead as I dove to the bottom of the pool on a negative breath hold. My lungs were damn near empty which meant I was in pain from the jump, but I knocked the first one out in a few seconds. Psycho took his sweet time examining my work. My heart was thrumming like high alert Morse code. I felt it flip flop in my chest, like it was trying to break through my rib cage and fly to freedom. Psycho stared at the twine, flipped it over and perused it with his eyes and fingers, before offering a thumb's up in slow motion. I shook my head, untied the rope and hit the next one. Again he gave it a close inspection while my chest burned and diaphragm contracted, trying to force air into my empty lungs. The pain level in my knee was at a ten. Stars gathered in my peripheral vision. Those multiple stressors had me teetering like a Jenga tower, and I felt like I was about to black out. If that happened, I'd have to depend on Psycho to swim me to the surface and bring me around. Did I really trust this man to do that? He hated me. What if he failed to execute? What if my body was too burned-out that even a rescue breath couldn't rouse me?

My mind was spun with those simple toxic questions that never go away. Why was I here? Why suffer when I could quit and be comfortable again? Why risk passing out or even death for a fucking knot drill? I knew that if I succumbed and bolted to the surface my SEAL career would have ended then and there, but in that moment I couldn't figure out why I ever gave a fuck.

I looked over at Psycho. He held both thumbs up and sported a big goofy smile on his face like he was watching a damn comedy show. His split second of pleasure in my pain, reminded me of all the bullying and taunts I felt as a teenager, but instead of playing the victim and letting negative emotions sap my energy and force me to the surface, a failure, it was as if a new light blazed in my brain that allowed me to flip the script.

Time stood still as I realized for the first time that I'd always looked at my entire life, everything I'd been through, from the wrong perspective. Yes, all the abuse I'd experienced and the negativity I had to push through challenged me to the core, but in that moment I stopped seeing myself as the victim of bad circumstance, and saw my life as the ultimate training ground instead.

« Plonge maintenant ou rentre chez toi ! »

Je n'avais plus le choix. J'ai essayé d'inspirer une bouffée d'air avant de plonger en canard, mais à la place, j'ai avalé une gorgée d'eau jetée par Psycho. J'ai donc plongé au fond de la piscine sans avoir repris ma respiration. Mes poumons étaient presque complètement vides, j'étais en souffrance dès le plongeon, mais j'ai fait le premier nœud en quelques secondes. Psycho a pris tout son temps pour examiner mon travail. Mon cœur palpitait dans ma poitrine tel un appel SOS désespéré. Je le sentais s'agiter comme s'il essayait de sortir de ma cage thoracique pour s'envoler vers la liberté. Psycho a regardé fixement le nœud, l'a examiné d'un œil attentif en le retournant entre ses doigts, avant de lentement lever le pouce. J'ai secoué la tête, défait le nœud et commencé le suivant. À nouveau, il l'a examiné en détail alors que ma poitrine brûlait et que mon diaphragme se contractait, cherchant en vain à faire pénétrer de l'air dans mes poumons vides. La douleur dans mon genou était insupportable. Des étoiles dansaient dans ma vision périphérique. Toutes ces sources de stress me faisaient vaciller comme un château de cartes, j'avais l'impression d'être sur le point de m'évanouir. Dans un tel cas de figure, je dépendrais de Psycho pour me ramener à la surface et me réanimer. Faisais-je confiance à cet homme pour me sauver ? Il me détestait. Et s'il ne me venait pas en aide ? Et si le bouche-à-bouche n'était pas suffisant pour sauver mon corps trop épuisé ?

Ces questions toxiques omniprésentes tournaient en boucle dans ma tête. Qu'est-ce que je faisais là ? Pourquoi souffrir alors que je pouvais abandonner et retrouver mon confort ? Pourquoi risquer l'évanouissement ou même la mort pour une connerie d'exercice de nœuds ? Si j'abandonnais et fonçais vers la surface, ma carrière chez les SEAL aurait pris fin sur-le-champ. Je le savais, mais à cet instant je ne pouvais pas trouver une seule raison pour laquelle j'avais eu envie de cette putain de carrière.

J'ai regardé dans la direction de Psycho, il avait les deux pouces levés et un arborait un large sourire niais comme s'il regardait un spectacle vachement drôle. Apercevoir cet instant furtif de plaisir alors que je luttais contre la douleur m'a rappelé le harcèlement et les moqueries subies pendant mon adolescence. Pourtant, j'ai refusé de jouer la victime. Je n'ai pas laissé les émotions négatives me voler le reste de mon énergie et me pousser vers la surface, vers l'échec. J'ai plutôt eu l'impression d'avoir trouvé un second souffle qui m'a permis de changer la donne.

Le temps s'est figé et, pour la première fois, je me suis aperçu que j'avais toujours envisagé ma vie et toutes les épreuves sous le mauvais angle. Bien sûr, les agressions et la négativité m'avaient mis au défi au plus profond de mon être. Pourtant, à cet instant, j'ai cessé de me voir comme une pauvre victime de circonstances défavorables et j'ai plutôt vu ma vie comme la salle d'entraînement par excellence.

My disadvantages had been callousing my mind all along and had prepared me for that moment in that pool with Psycho Pete.

I remember my very first day in the gym back in Indiana. My palms were soft and quickly got torn up on the bars because they weren't accustomed to gripping steel. But over time, after thousands of reps, my palms built up a thick callous as protection. The same principle works when it comes to mindset. Until you experience hardships like abuse and bullying, failures and disappointments, your mind will remain soft and exposed. Life experience, especially negative experiences, help callous the mind. But it's up to you where that callous lines up. If you choose to see yourself as a victim of circumstance into adulthood, that callous will become resentment that protects you from the unfamiliar. It will make you too cautious and untrusting, and possibly too angry at the world. It will make you fearful of change and hard to reach, but not hard of mind. That's where I was as a teenager, but after my second Hell Week, I'd become someone new. I'd fought through so many horrible situations by then and remained open and ready for more. My ability to stay open represented a willingness to fight for my own life, which allowed me to withstand hail storms of pain and use it to callous over my victim's mentality. That shit was gone, buried under layers of sweat and hard fucking flesh, and I was starting to callous over my fears too. That realization gave me the mental edge I needed to outlast Psycho Pete one more time.

To show him he couldn't hurt me anymore I smiled back, and the feeling of being on the edge of a blackout went away. Suddenly, I was energized. The pain faded and I felt like I could stay under all day. Psycho saw that in my eyes. I tied off the last knot at leisurely pace, glaring at him the whole time. He gestured with his hands for me to hurry up as his diaphragm contracted. I finally finished, he gave me a quick affirmative and kicked to the surface, desperate for a breath. I took my time, joined him topside and found him gasping, while I felt strangely relaxed. When the chips were down at the pool during Air Force pararescue training, I'd buckled. This time I won a major battle in the water. It was a big victory, but the war wasn't over.

Depuis tout ce temps, les difficultés rencontrées m'avaient endurci mentalement et m'avaient préparé pour ce moment dans la piscine avec Psycho Pete.

Je me souvenais de mon tout premier jour à la salle de sport en Indiana. Mes mains n'étaient pas habituées à empoigner du métal, elles étaient douces et rapidement à vif. Avec le temps, après des milliers de séances, mes mains ont développé une callosité protectrice. Ce phénomène fonctionne aussi pour le mental. Si vous ne traversez pas des épreuves comme les agressions, le harcèlement, l'échec ou la déception, votre mental restera sensible et sans défense. Les expériences de vie, en particulier les expériences négatives, contribuent à endurcir votre mental. Mais vous seul pouvez décider du rôle que jouera cette callosité. Si vous choisissez de vous voir comme une victime de la fatalité jusqu'à l'âge adulte, cette callosité se transformera en rancœur qui vous protégera de l'inconnu. Vous deviendrez trop prudent et méfiant, et peut-être en colère contre le monde entier. Vous serez effrayé par le changement et fermé aux autres, mais vous n'aurez pas un mental d'acier. J'étais cette personne pendant mon adolescence, mais après ma deuxième *hell week* je n'étais plus le même. J'avais déjà traversé tellement d'épreuves terribles, j'étais resté ouvert et prêt à faire face à de nouveaux défis. Cette ouverture reflétait ma volonté de me battre pour ma propre vie ; elle m'avait permis d'endurer un abîme de douleur et de m'endurcir pour surpasser cette mentalité de victime. Cet état d'esprit de merde avait disparu, enseveli sous des couches de transpiration et de chair vachement endurcie. Je commençais aussi à former une callosité pour me protéger de mes peurs. C'est cette prise de conscience qui m'a donné la force psychologique nécessaire pour prendre une dernière fois l'avantage sur Psycho Pete.

Il ne pouvait plus me faire de mal et pour le lui prouver, je lui ai rendu son sourire. L'impression d'être au bord de l'évanouissement s'est dissipée. Tout à coup, j'étais plein d'énergie. La douleur avait disparu. Je me sentais capable de passer la journée sous l'eau. Psycho l'a lu dans mes yeux. J'ai noué le dernier nœud à mon aise tout en lui jetant des regards noirs. Il m'a fait signe de me dépêcher, son diaphragme se contractait. J'ai enfin achevé mon nœud qu'il a rapidement approuvé avant de remonter vers la surface, impatient de reprendre sa respiration. J'ai pris mon temps pour le rejoindre ; il haletait, alors que pour ma part, je me sentais étonnamment détendu. Lorsque le stress avait été à son comble dans la piscine lors de la formation des *pararescue* (unité des sauveteurs-parachutistes) de l'US Air Force, j'avais perdu tous mes moyens. Cette fois, je venais de remporter une victoire décisive dans l'eau. J'avais gagné une bataille majeure, mais la guerre n'était pas finie.

After I passed the knot-tying evolution, we had two minutes to climb out on to the deck, get dressed, and head back to the classroom. During First Phase, that's usually plenty of time, but a lot of us—not just me—were still healing from Hell Week and not moving at our typical lightning pace. On top of that, once we got through Hell Week, Class 231 went through a bit of an attitude adjustment.

Hell Week is designed to show you that a human is capable of much more than you know. It opens your mind to the true possibilities of human potential, and with that comes a change in your mentality. You no longer fear cold water or doing push-ups all day. You realize that no matter what they do to you, they will never break you, so you don't rush as much to make their arbitrary deadlines. You know if you don't make it, the instructors will beat you down. Meaning push-ups, getting wet and sandy, anything to up the pain and discomfort quotient, but for those of us knuckle draggers still in the mix, our attitude was, So the fuck be it! None of us feared the instructors anymore, and we weren't about to rush. They didn't like that one damn bit.

I had seen a lot of beat downs while at BUD/S, but the one we received that day will go down as one of the worst in history. We did push-ups until we couldn't pick ourselves up off the deck, then they turned us on our backs and demanded flutter kicks. Each kick was torture for me. I kept putting my legs down because of the pain. I was showing weakness and if you show weakness, IT IS ON!

Psycho and SBG descended and took turns on me. I went from push-ups to flutter kicks to bear crawls until they got tired. I could feel the moving parts of my knee shifting, floating, and grabbing every time I bent it to do those bear crawls, and it was agonizing. I moved slower than normal and knew I was broken. That simple question bubbled up again. Why? What was I trying to prove? Quitting seemed the sane choice. The comfort of mediocrity sounded like sweet relief until Psycho screamed in my ear.

“Move faster, motherfucker!”

Après avoir réussi l'épreuve de nœuds, nous avons deux minutes pour sortir de la piscine, nous habiller et retourner en classe. Lors de la première phase, c'est généralement un laps de temps plus que suffisant, mais je n'étais pas le seul à être blessé. Beaucoup d'entre nous se remettaient toujours de la *hell week* et nous n'étions plus rapides comme l'éclair. Et puis, une fois la *hell week* derrière nous, le comportement de la promotion 231 s'était quelque peu modifié.

La *hell week* a pour but de nous prouver que l'humain peut repousser toutes ses limites au-delà de l'imaginable. Nous prenons alors conscience des véritables possibilités qu'offre le potentiel humain et par conséquent notre mentalité change : nous n'avons plus peur de l'eau froide ou de passer la journée à faire des pompes. Nous savons que malgré tous leurs efforts, les instructeurs ne nous pousseront jamais à bout, nous ne nous dépêchons donc plus autant pour respecter leurs délais arbitraires. Nous savons que si nous arrivons en retard, les instructeurs s'acharneront sur nous. En d'autres termes, nous devons faire des pompes, nous nous retrouverons mouillés et plein de sable, ils chercheront à augmenter le niveau de douleur et d'inconfort. Mais les durs à cuire toujours dans la course n'en avaient plus rien à foutre. Nous ne craignons plus les instructeurs et nous n'allions pas nous dépêcher. Ils n'ont franchement pas apprécié cet état d'esprit.

J'avais vu beaucoup de punitions pendant la BUD/S, mais celle que nous avons reçue ce jour-là restera dans les annales comme l'une des pires de l'histoire. Nous avons fait des pompes jusqu'à épuisement, puis nous avons dû nous mettre sur le dos et ils nous ont obligés à faire des battements de jambes. Chaque battement était une torture pour moi. Je n'arrêtais pas de reposer mes jambes sur le sol à cause de la douleur. Je montrais des signes de faiblesse, et si tu montres la moindre faiblesse, ils se déchainent contre toi !

Psycho et le Gorille se sont approchés et se sont acharnés sur moi à tour de rôle. J'enchainais les pompes, les battements de jambes et la marche de l'ours jusqu'à ce qu'ils en aient marre. Je sentais les fragments d'os cassés de ma rotule se déplacer et s'entrechoquer chaque fois que je me penchais pour faire la marche de l'ours. Je souffrais le martyr. Je bougeais plus lentement qu'à l'ordinaire et je savais que j'étais à bout. Cette simple question a ressurgi : pourquoi ? Qu'est-ce que j'essayais de prouver ? Abandonner semblait la solution logique. Le confort de la facilité semblait être une douce délivrance jusqu'à ce que Psycho hurle dans mon oreille.

« Bouge plus vite, enfoiré ! »

Once again, an amazing feeling washed over me. I wasn't focused on outdoing him this time. I was in the worst pain of my life, but my victory in the pool minutes before came rushing back.

I'd finally proved to myself that I was a decent enough waterman to belong in the Navy SEALs. Heady stuff for a negatively buoyant kid that never took a swim lesson in his entire life. And the reason I got there was because I'd put in the work. The pool had been my kryptonite. Even though I was a far better swimmer as a SEAL candidate, I was still so stressed about water evolutions that I used to hit the pool after a day of training at least three times a week. I scaled the fifteen-foot fence just to gain after-hours access. Other than the academic aspect, nothing scared me as much about the prospects of BUD/S like the swimming drills, and by dedicating time I was able to callous over that fear and hit new levels underwater when the pressure was on.

I thought about the incredible power of a calloused mind on task, as Psycho and SBG beat me down, and that thought became a feeling that took over my body and made me move as fast as a bear around that pool. I couldn't believe what I was doing. The intense pain was gone, and so were those nagging questions. I was putting out harder than ever, breaking through the limitations of injury and pain tolerance, and riding a second wind delivered by a calloused mind.

After the bear crawls, I went back to doing flutter kicks, and I still had no pain! As we were leaving the pool a half-hour later, SBG asked, "Goggins, what got into your ass to make you Superman?" I just smiled and left the pool. I didn't want to say anything because I didn't yet understand what I now know.

Similar to using an opponent's energy to gain an advantage, leaning on your calloused mind in the heat of battle can shift your thinking as well. Remembering what you've been through and how that has strengthened your mindset can lift you out of a negative brain loop and help you bypass those weak, one-second impulses to give in so you can power through obstacles.

Une fois de plus, un puissant sentiment s'est emparé de moi. Cette fois, je ne cherchais pas à l'emporter sur Psycho. Je n'avais jamais ressenti une telle douleur, mais ma réussite dans la piscine quelques minutes auparavant m'est revenue à l'esprit.

Je m'étais finalement prouvé que j'étais suffisamment bon dans l'eau pour intégrer les Navy SEAL. C'est une pensée grisante pour un gamin qui a une flottabilité négative et n'a jamais suivi de cours de natation de sa vie. J'étais ici parce que j'avais fourni les efforts nécessaires. La piscine avait été mon talon d'Achille. Même si j'étais un bien meilleur nageur en tant que candidat SEAL, les exercices dans l'eau me stressaient toujours tellement que j'avais l'habitude d'aller à la piscine au moins trois fois par semaine après la journée d'entraînement. J'escaladais la clôture de 4,5 mètres juste pour entrer après les heures d'ouverture. À l'exception de l'aspect théorique, rien ne me faisait plus peur dans la formation BUD/S que les exercices de piscine. En y consacrant du temps, j'étais capable de m'endurcir pour apaiser cette peur et m'améliorer sous l'eau lorsque j'étais sous pression.

Alors que Psycho et le Gorille s'en prenaient à moi, j'ai réfléchi à l'incroyable force d'un mental endurci à la tâche. Cette pensée s'est transformée en une sensation qui a envahi mon corps et m'a fait bouger aussi vite qu'un ours autour de cette piscine. Je n'arrivais pas à croire que j'avais encore la force de continuer. La douleur lancinante avait disparu, tout comme ces questions persistantes. Je me dépassais comme jamais, repoussant les limites imposées par la blessure et par la tolérance à la douleur. Je profitais d'un second souffle offert par un mental d'acier.

Après la marche de l'ours, j'ai refait des battements de jambes et je n'avais toujours pas mal ! Alors que nous quittions la piscine, une demi-heure plus tard, le Gorille m'a demandé « Putain, Goggins, t'as bouffé du lion pour te transformer en surhomme ? » Je me suis contenté de sourire et j'ai quitté la piscine. Je ne voulais pas répondre parce que j'étais encore loin de savoir ce que je sais aujourd'hui.

Tout comme utiliser l'énergie de l'adversaire pour prendre l'avantage, se reposer sur un mental endurci dans le feu de l'action permet de modifier votre façon de penser. Se remémorer les épreuves traversées et la manière dont elles ont renforcé votre mental peut vous sortir d'un engrenage de pensées négatives. De cette manière, vous ne succomberez pas à ces moments éphémères de faiblesse qui vous donnent envie d'abandonner. Cela vous donnera aussi la force de surmonter les obstacles.

And when you leverage a calloused mind like I did around the pool that day and keep fighting through pain, it can help you push your limits because if you accept the pain as a natural process and refuse to give in and give up, you will engage the sympathetic nervous system which shifts your hormonal flow.

The sympathetic nervous system is your fight or flight reflex. It's bubbling just below the surface, and when you are lost, stressed out, or struggling, like I was when I was a down and out kid, that's the part of your mind that's driving the bus. We've all tasted this feeling before. Those mornings when going on a run is the last thing you want to do, but then twenty minutes into it you feel energized, that's the work of the sympathetic nervous system. What I've found is that you can tap into it on-call as long as you know how to manage your own mind.

When you indulge in negative self-talk, the gifts of a sympathetic response will remain out of reach. However, if you can manage those moments of pain that come with maximum effort, by remembering what you've been through to get to that point in your life, you will be in a better position to persevere and choose fight over flight. That will allow you to use the adrenaline that comes with a sympathetic response to go even harder.

Obstacles at work and school can also be overcome with your calloused mind. In those cases, pushing through a given flashpoint isn't likely to lead to a sympathetic response, but it will keep you motivated to push through any doubt you feel about your own abilities. No matter the task at hand, there is always opportunity for self-doubt. Whenever you decide to follow a dream or set a goal, you are just as likely to come up with all the reasons why the likelihood of success is low. Blame it on the fucked-up evolutionary wiring of the human mind. But you don't have to let your doubt into the cockpit! You can tolerate doubt as a backseat driver, but if you put doubt in the pilot's seat, defeat is guaranteed. Remembering that you've been through difficulties before and have always survived to fight again shifts the conversation in your head. It will allow you to control and manage doubt, and keep you focused on taking each and every step necessary to achieve the task at hand.

Lorsque vous exploitez un mental endurci, comme je l'ai fait ce jour-là au bord de la piscine, et que vous continuez à lutter contre la douleur, vous réussirez à repousser vos limites. Si vous acceptez la douleur comme partie intégrante de la pratique, si vous refusez d'admettre la défaite et de baisser les bras, vous mettez en route le système nerveux sympathique qui modifie le flux hormonal.

Le système nerveux sympathique est à l'origine de l'instinct de combat ou de fuite. Il bout sous la surface et lorsque vous êtes perdu, angoissé ou faites face à une situation difficile, comme c'était mon cas lorsque j'étais un gamin à la dérive ; c'est ce système nerveux qui prend les commandes. On connaît tous cette sensation. Ces matins où sortir courir est la dernière chose que vous vouliez faire, mais où après vingt minutes d'entraînement, vous vous sentez plein d'énergie : le système nerveux sympathique est responsable de ces réactions. J'ai découvert qu'on peut l'activer à volonté pour autant qu'on sache comment maîtriser notre mental.

Lorsque vous vous complaisez dans un discours interne négatif, les avantages du système nerveux sympathique resteront hors de portée. Cependant, si en vous remémorant ce que vous avez traversé pour en arriver à ce stade de votre vie, vous arrivez à surmonter ces instants de douleur qui accompagnent l'effort intense, vous serez dans un meilleur état d'esprit pour persévérer et choisir le combat plutôt que la fuite. Cela vous permettra d'utiliser l'adrénaline produite par le système sympathique pour repousser vos limites.

Vous pouvez aussi vous servir de votre mental endurci pour surmonter les obstacles au travail ou à l'université. Dans ce cas, résoudre un problème n'activera probablement pas le système sympathique. En revanche, vous trouverez la volonté nécessaire pour repousser les doutes que vous pouvez ressentir concernant vos compétences. Quoi que vous fassiez, vous courrez toujours le risque de douter de vous-même. Lorsque vous décidez de poursuivre un rêve ou un objectif, vous envisagez très probablement toutes les raisons pour lesquelles vous risquez d'échouer. Accusez l'évolution merdique des connexions du cerveau humain. Mais vous n'êtes pas obligé de laisser le doute prendre les commandes ! Vous pouvez l'accepter comme passager sur la banquette arrière, mais si vous le laissez prendre le volant, c'est l'échec assuré. Si vous gardez en tête que vous avez traversé des épreuves par le passé et que vous vous en êtes toujours sorti sans jamais baisser les bras, vous envisagerez les choses d'un autre point de vue. De cette manière, vous garderez le doute sous contrôle et vous resterez concentré sur chaque étape nécessaire pour accomplir la tâche qui vous occupe.

Sounds simple, right? It isn't. Very few people even bother to try to control the way their thoughts and doubts bubble up. The vast majority of us are slaves to our minds. Most don't even make the first effort when it comes to mastering their thought process because it's a never-ending chore and impossible to get right every time. The average person thinks 2,000–3,000 thoughts per hour. That's thirty to fifty per minute! Some of those shots will slip by the goalie. It's inevitable. Especially if you coast through life.

Physical training is the perfect crucible to learn how to manage your thought process because when you're working out, your focus is more likely to be single pointed, and your response to stress and pain is immediate and measurable. Do you hammer hard and snag that personal best like you said you would, or do you crumble? That decision rarely comes down to physical ability, it's almost always a test of how well you are managing your own mind. If you push yourself through each split and use that energy to maintain a strong pace, you have a great chance of recording a faster time. Granted, some days it's easier to do that than others. And the clock, or the score, doesn't matter anyway. The reason it's important to push hardest when you want to quit the most is because it helps you callous your mind. It's the same reason why you have to do your best work when you are the least motivated. That's why I loved PT in BUD/S and why I still love it today. Physical challenges strengthen my mind so I'm ready for whatever life throws at me, and it will do the same for you.

But no matter how well you deploy it, a calloused mind can't heal broken bones. On the mile-long hike back to the BUD/S compound, the feeling of victory evaporated, and I could feel the damage I'd done. I had twenty weeks of training in front of me, dozens of evolutions ahead, and I could barely walk. While I wanted to deny the pain in my knee, I knew I was fucked so I limped straight to medical.

When he saw my knee, the doc didn't say a damn thing. He just shook his head and sent me to get an x-ray that revealed a fractured kneecap. In BUD/S when reservists sustain injuries that take a long time to heal, they're sent home, and that's what happened to me.

Plutôt simple, pas vrai ? Pas du tout. Très peu de personnes essaient de contrôler la manière dont leurs pensées et doutes surgissent. En grande majorité, on est esclave de notre mental. La plupart des gens n'essaient même pas de dominer leur processus de pensée, car c'est un travail sans fin qui ne fonctionne pas à chaque fois. En moyenne, 2 000 à 3 000 pensées traversent l'esprit d'une personne par heure. Soit 30 à 50 par minute ! Certaines de ces pensées passeront entre les mailles du filet. C'est inévitable. Surtout si on ne se foule pas.

L'exercice physique est le meilleur moyen d'apprendre à maîtriser son processus de pensée. Lorsque vous vous entraînez, vous êtes probablement concentré sur une seule chose. Et puis, votre réaction au stress et à la douleur est immédiate et quantifiable. Vous donnez-vous à fond pour atteindre ce record personnel comme prévu ou baissez-vous les bras ? Cette décision dépend rarement de votre condition physique, mais témoigne plutôt de l'efficacité avec laquelle vous contrôlez votre mental. Si vous vous forcez à vous dépasser à chaque répétition et utilisez cette énergie pour conserver un rythme élevé, vous avez de bonnes chances d'atteindre un nouveau record. Évidemment, ce n'est pas facile tous les jours. Et au final, ce n'est pas le chrono ni le résultat qui compte. Vous devez surtout redoubler d'efforts pour dépasser vos limites lorsque vous avez le plus envie d'abandonner, car c'est dans ces moments que vous endurcissez votre esprit. C'est aussi pour cette raison que vous devez donner le meilleur de vous-même lorsque votre motivation est au plus bas. Voilà pourquoi j'adorais les séances de sport pendant la BUD/S et pourquoi je les aime toujours autant aujourd'hui. Les épreuves sportives m'ont permis d'endurcir mon mental, de cette manière je suis prêt à affronter ce que la vie me fait endurer. Elles auront le même effet sur vous.

Mais même si vous maîtrisez très bien votre mental endurci, il ne peut pas réparer les os cassés. Lors des deux kilomètres de marche pour rentrer au baraquement BUD/S, le sentiment de victoire s'est envolé et j'ai constaté les dégâts que j'avais causés. Il me restait vingt semaines d'entraînement, des dizaines d'exercices à effectuer et je pouvais à peine marcher. Je voulais ignorer la douleur dans mon genou, mais je savais que j'étais foutu. J'ai donc boité directement jusqu'à l'infirmerie.

Lorsque le docteur a vu mon genou, il n'a pas desserré les dents. Il s'est contenté de secouer la tête et de m'envoyer passer une radio qui a révélé une fracture de la rotule. Lors de la formation BUD/S, lorsque les réservistes ont une blessure qui demande une longue guérison, ils sont renvoyés chez eux. C'est ce qui m'est arrivé.

I crutched my ass back to the barracks, demoralized, and while checking out, I saw some of the guys that quit during Hell Week. When I first glimpsed their helmets lined up beneath the bell, I felt sorry for them because I knew the empty feeling of giving up, but seeing them face to face reminded me that failure is a part of life and now we all had to press on.

I hadn't quit, so I knew I'd be invited back, but I had no idea if that meant a third Hell Week or not. Or if after getting rolled twice I still had the burning desire to fight through another hurricane of pain with no guarantee of success.

Given my injury record, how could I?

I left the BUD/S compound with more self awareness and more mastery over my mind than I'd ever had before, but my future was just as uncertain.

Airplanes have always made me claustrophobic, so I decided to take the train from San Diego to Chicago, which gave me three full days to think, and my mind was all fucked up. On the first day I didn't know if I wanted to be a SEAL anymore. I had overcome a lot. I beat Hell Week, realized the power of a calloused mind and conquered my fear of the water. Perhaps I'd already learned enough about myself? What else did I need to prove? On day two I thought about all the other jobs I could sign up for. Maybe I should move on and become a firefighter? That's a bad-ass job, and it would be an opportunity to become a different sort of hero. But on day three, as the train veered into Chicago, I slipped into a bathroom the size of a phone booth and checked in with the Accountability Mirror. Is that really how you feel? Are you sure you're ready to give up on the SEALs and become a civilian fireman? I stared at myself for five minutes before I shook my head. I couldn't lie. I had to tell myself the truth, out loud.

"I'm afraid. I'm afraid of going through all of that shit again. I'm afraid of day one, week one."

I was divorced by then, but my ex-wife, Pam, met me at the train station to drive me home to my mother's place in Indianapolis. Pam was still living in Brazil. We'd been in touch while I was in San Diego, and after seeing each other through the crowd on the train platform, we fell back on our habits, and later that night we fell into bed.

J'ai utilisé mes béquilles pour trainer mon cul jusqu'au baraquement. J'étais démoralisé et, en sortant, j'ai vu certains des gars qui avaient abandonné pendant la *hell week*. J'ai eu de la peine pour eux quand j'ai aperçu leurs casques alignés sous la cloche parce que je connaissais ce sentiment de vide qui vient avec l'abandon. Pourtant, les voir en face m'a rappelé que l'échec fait partie de la vie et que nous devons persévérer.

Comme je n'avais pas abandonné, je savais que j'allais être rappelé ; mais je ne savais absolument pas si cela signifiait une troisième *hell week* ou pas. Je ne savais pas non plus si, après y avoir survécu par deux fois, j'avais toujours le désir ardent d'affronter un abîme de douleur sans garantie de réussite.

Au vu de mon historique de blessures, comment pouvait-il en être autrement ?

J'ai quitté le baraquement BUD/S avec une meilleure connaissance de moi-même et une maîtrise de mon mental comme je n'en avais jamais eu auparavant, mais mon avenir était toujours aussi incertain.

Les avions m'ont toujours inspiré un sentiment de claustrophobie, j'ai donc décidé de prendre le train depuis San Diego en direction de Chicago. Les trois journées de voyages m'ont permis de réfléchir, c'était le bordel dans ma tête. Lors du premier jour, je n'étais plus sûr de vouloir intégrer les Navy SEAL. J'avais surmonté beaucoup de choses. J'avais survécu à la *hell week*, pris conscience du pouvoir d'un mental d'acier et vaincu ma peur de l'eau. J'en avais peut-être appris suffisamment à mon sujet. Que me restait-il à prouver ? Lors du deuxième jour, j'ai réfléchi à tous les autres jobs qui auraient pu me convenir. Je devais peut-être passer à autre chose et devenir pompier ? C'était un job qui déchire, ça serait l'occasion de devenir une autre sorte de héros. Mais lors du troisième jour, alors que le train approchait de Chicago, je me suis glissé dans des toilettes pas plus grandes qu'un placard à balais et j'ai fait face au miroir des responsabilités. Es-tu honnête avec toi-même ? T'es sûr de vouloir abandonner les SEAL et devenir pompier professionnel ? Je me suis regardé dans le blanc des yeux pendant cinq minutes avant de secouer la tête. Je ne pouvais pas mentir. Je devais m'avouer la vérité à voix haute.

« J'ai peur. J'ai peur de revivre cet enfer. J'ai peur du jour un, semaine un. »

À cette époque j'étais divorcé, mais Pam, mon ex-femme, m'a retrouvé à la gare pour me conduire chez ma mère à Indianapolis. Pam vivait toujours à Brazil. Nous étions restés en contact lorsque j'étais à San Diego. Après nous être vus à travers la foule du quai, nous avons repris nos vieilles habitudes, et plus tard ce soir-là, nous nous sommes retrouvés au lit.

That whole summer, from May to November, I stayed in the Midwest, healing up then rehabbing my knee. I was still a reservist but remained undecided about going back to Navy SEAL training. I looked into the Marine Corps. I explored the application process for a handful of fire fighting units but finally picked up the phone, ready to call into the BUD/S compound. They needed my final answer.

I sat there, holding the telephone, and thought about the misery of SEAL training. Shit, you run six miles a day just to eat, not including your training runs.

I visualized all the swimming and paddling, carrying heavy-ass boats and logs on our heads, over the berm all day. I flashed onto hours of sit-ups, push-ups, flutter kicks, and the O-Course. I remembered the feeling of rolling around in the sand, of being chafed all fucking day and night. My memories were a mind-body experience, and I felt the cold deep in my bones. A normal person would give up. They'd say, fuck it, it's just not meant to be, and refuse to torture themselves one minute more.

But I wasn't wired normal.

As I dialed the number, negativity rose up like an angry shadow. I couldn't help but think that I was put on this earth to suffer. Why wouldn't my own personal demons, the fates, God, or Satan, just leave me the fuck alone? I was tired of trying to prove myself. Tired of callousing my mind. Mentally, I was worn to the nub. At the same time, being worn the fuck down is the price of being hard and I knew if I quit, those feelings and thoughts wouldn't just go away. The cost of quitting would be lifelong purgatory. I'd be trapped in the knowing that I didn't stay in the fight to the bitter end. There is no shame in getting knocked out. The shame comes when you throw in the motherfucking towel, and if I was born to suffer, then I may as well take my medicine.

The training officer welcomed me back and confirmed that I was starting from day one, week one. As expected, my brown shirt would have to be swapped out for a white one, and he had one more sliver of sunshine to share. "Just so you know, Goggins," he said, "this will be the last time we will allow you to go through BUD/S training. If you get injured, that's it. We will not allow you to come back again."

Cet été-là, de mai à novembre, j'étais resté dans le Midwest à guérir de mes blessures et à faire des exercices de rééducation du genou. J'étais réserviste, mais je ne savais toujours pas si je voulais recommencer la formation des Navy SEAL. Je m'étais renseigné sur les *Marine Corps* (unité des corps des marines). J'avais consulté les démarches à entreprendre pour rejoindre les pompiers, mais j'avais fini par prendre mon téléphone, prêt à contacter la base de la BUD/S. Ils attendaient une réponse définitive.

Assis là, le téléphone à la main, j'ai repensé à l'horreur de la formation SEAL. Putain, tu cours dix kilomètres par jour juste pour manger, sans compter les courses d'entraînement. J'ai pensé à toutes les heures de nage et à tous les coups de pagaies, aux journées entières passées au bord de l'eau à porter des bateaux pneumatiques lourds à mort et des poteaux en bois au-dessus de la tête. J'ai entrevu les heures d'abdos, de pompes, des battements de jambes et de course d'obstacles. Je me suis souvenu de ce qu'on ressent quand on se roule dans le sable, quand on est irrités tous les putain de jours et de nuits. Je revivais ces instants dans ma tête et dans ma chair, j'ai ressenti ce froid glacial jusqu'aux os. Une personne normale abandonnerait. Elle dirait : merde, ça ne devrait juste pas se passer comme ça, et refuserait de se torturer une minute de plus.

Mais les connexions de mon cerveau n'étaient pas comme celles des autres.

Alors que je composais le numéro, la négativité s'est emparée de moi, grondant comme le tonnerre. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser que j'étais sur Terre pour souffrir. Pourquoi mes propres démons, le destin, Dieu ou Satan ne voulaient pas me foutre la paix, putain ? J'en avais marre d'essayer de faire mes preuves. Marre d'endurcir mon mental. Psychologiquement, j'étais au bout du rouleau. En même temps, être poussé dans ses derniers retranchements est le putain de prix à payer pour devenir dur. Je savais que si j'abandonnais, ces sentiments et ces pensées ne disparaîtraient pas simplement. Le prix de l'abandon serait une vie en enfer. Je serais incapable d'ignorer que je ne m'étais pas battu jusqu'à la dernière seconde. Il n'y a pas de honte à être mis K.-O. Ce qui est honteux, putain, c'est de jeter l'éponge. Et si j'étais né pour souffrir, alors autant accepter mon sort.

L'officier en charge de la formation m'a souhaité un bon retour et m'a confirmé que je recommencerais au jour un, semaine un. Comme je m'y étais attendu, mon t-shirt brun devrait être échangé contre un t-shirt blanc. L'officier avait une autre information sympa pour moi : « Sachez, Goggins, que ce sera la dernière fois que nous vous autorisons à participer à la formation BUD/S. Si vous vous blessez, c'est fini pour vous. Vous ne serez pas autorisé à revenir. »

“Roger that,” I said.

Class 235 would muster in just four weeks. My knee still wasn't all the way right, but I'd better be ready because the ultimate test was about to begin.

Within seconds of hanging up the phone, Pam called and said she needed to see me. It was good timing. I was leaving town again, hopefully for good this time, and I needed to level with her. We'd been enjoying one another, but it was always a temporary thing for me. We'd been married once and we were still different people with totally different worldviews.

That hadn't changed and obviously neither had some of my insecurities, as they kept me going back to what was familiar. Insanity is doing the same thing over and over again and expecting a different result. We would never work and it was time to say so.

She got to her news first.

“I'm late,” she said, as she burst through the door, clutching a brown paper bag. “Like late late.” She seemed excited and nervous as she disappeared into the bathroom. I could hear that bag crinkle and the tearing open of a package as I lay on my bed staring at the ceiling. Minutes later, she opened the bathroom door, a pregnancy test in her fist and a big smile on her face. “I knew it,” she said, biting her lower lip. “Look, David, we're pregnant!”

I stood up slow, she hugged me with everything she had, and her excitement broke my heart. It wasn't supposed to go like this. I wasn't ready. My body was still broken, I was \$30,000 in credit card debt, and still only a reservist. I had no address of my own and no car. I was unstable, and that made me very insecure. Plus, I wasn't even in love with this woman. That's what I said to myself while I stared into that Accountability Mirror over her shoulder. The mirror that never lies.

I averted my eyes.

Pam went home to share the news with her parents. I walked her to the door of my mother's place, then slumped into the couch. In Coronado, I felt like I'd come to terms with my fucked up past and found some power there, and here I was sucked under once again. Now it wasn't just about me and my dreams of becoming a SEAL. I had a family to think about, which raised the stakes that much higher.

« Bien reçu », ai-je répondu.

La promotion 235 se rassemblerait dans quatre semaines. Mon genou n'était pas totalement rétabli, mais j'avais intérêt à être prêt parce que le test suprême était sur le point de commencer.

J'avais à peine raccroché quand Pam m'a appelé pour me dire qu'elle voulait me voir. Le timing était parfait. Je quittais à nouveau la ville et, si tout se passait comme prévu, cette fois, mon départ serait définitif. Je devais donc être réglo avec elle. Nous avons passé du bon temps ensemble, mais ça avait toujours été temporaire pour moi. Nous avons été mariés et nous étions toujours des personnes totalement différentes avec une vision du monde diamétralement opposée.

Ça n'avait pas changé et un certain manque de confiance en moi me poussait toujours à retourner vers ce qui m'était familier. La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent. Notre couple n'aurait jamais duré et il était temps de se l'avouer.

Elle m'a annoncé sa nouvelle en premier.

« J'ai du retard », a-t-elle dit en se précipitant dans la pièce, un sachet en papier brun dans la main. « Tu vois ce que je veux dire. » Elle semblait à la fois heureuse et nerveuse alors qu'elle se dirigeait vers la salle de bain. J'étais couché sur le lit à fixer le plafond et je l'ai entendue froisser le sachet puis ouvrir un emballage. Quelques minutes plus tard, elle a ouvert la porte de la salle de bain, un test de grossesse à la main et un grand sourire aux lèvres. « Je le savais », a-t-elle déclaré en se mordant la lèvre. « Regarde, David, je suis enceinte ! »

Je me suis levé lentement, elle m'a serré de toutes ses forces et sa joie m'a brisé le cœur. Ça ne devait pas se passer ainsi. Je n'étais pas prêt. Mon corps était toujours meurtri, j'avais 30 000 \$ de dettes de carte de crédit et je n'étais toujours qu'un réserviste. Je n'avais pas d'adresse ni de voiture. Je n'avais pas confiance en moi parce que ma situation était instable. Et puis, je n'étais même pas amoureux de cette femme. C'est ce que je me suis dit alors que je regardais dans le miroir des responsabilités au-dessus de son épaule. Le miroir ne ment jamais.

Je détournais les yeux.

Pam est rentrée chez elle pour annoncer la nouvelle à ses parents. Je l'ai raccompagnée jusqu'à la porte de la maison de ma mère, avant de m'affaler sur le canapé. À Coronado, j'avais eu l'impression d'avoir fait la paix avec mon passé merdique et d'avoir pris le contrôle. Pourtant, je me retrouvais à nouveau pris dans la tourmente. Mais cette fois, il n'était pas juste question de moi et de mon rêve de devenir un SEAL. J'avais une famille à laquelle penser, l'enjeu était plus élevé.

If I failed this time, it wouldn't mean that I was just going back to ground zero, emotionally and financially, but I would be bringing my new family there with me. When my mother got home I told her everything, and as we talked the dam broke and my fear, sadness, and struggle came bursting out of me. I put my head in my hands and sobbed.

"Mom, my life from the time I was born until now has been a nightmare. A nightmare that keeps getting worse," I said. "The harder I try, the harder my life becomes."

"I can't argue with that, David," she said. My mom knew hell and she wasn't trying to baby me. She never had. "But I also know you well enough to know that you will find a way to get through this."

"I have to," I said as I wiped the tears from my eyes. "I don't have a choice."

She left me alone, and I sat on that couch all night. I felt like I'd been stripped of everything, but I was still breathing, which meant I had to find a way to keep going. I had to compartmentalize doubt and find the strength to believe that I was born to be more than some tired-ass Navy SEAL reject. After Hell Week I'd felt I had become unbreakable, yet within a week I'd been zeroed out. I hadn't levelled up after all. I still wasn't shit, and if I was going to fix my broke-down life, I would have to become more!

On that sofa, I found a way.

By then I'd learned how to hold myself accountable, and I knew I could take a man's soul in the heat of battle. I had overcome many obstacles, and realized that each of those experiences had calloused my mind so thick, I could take on any challenge. All of that that made me feel like I'd dealt with my past demons, but I hadn't. I'd been ignoring them. My memories of abuse at the hands of my father, of all those people who called me nigger, didn't vaporize after a few victories. Those moments were anchored deep in my subconscious, and as a result, my foundation was cracked. In a human being your character is your foundation, and when you build a bunch of successes and pile up even more failures on a fucked-up foundation, the structure that is the self won't be sound. To develop an armored mind—a mindset so calloused and hard that it becomes bulletproof—you need to go to the source of all your fears and insecurities.

Most of us sweep our failures and evil secrets under the rug, but when we run into problems, that rug gets lifted up, and our darkness re-emerges, floods our soul, and influences the decisions which determine our character.

Cette fois-ci, si j'échouais, non seulement je retournerais à la case départ, émotionnellement et financièrement, mais en plus, j'y entrainerais ma nouvelle famille. Lorsque ma mère est rentrée à la maison, je lui ai tout raconté et alors que nous parlions, mon masque s'est fissuré. Mes peurs, ma tristesse et mes doutes m'ont échappé. J'ai pris ma tête entre mes mains et j'ai sangloté.

« Maman, depuis ma naissance ma vie a été un cauchemar sans fin. Un cauchemar qui ne cesse d'empirer. Plus j'essaie et plus ma vie se complique. »

« Je ne peux pas dire le contraire David », a-t-elle répondu. Ma mère avait traversé l'enfer et elle n'essayait pas de me couvrir. Elle ne l'avait jamais fait. « Mais je te connais suffisamment pour savoir que tu trouveras un moyen de te sortir de tout ça. »

Je lui ai répondu en m'essuyant les yeux : « Je le dois. Je n'ai pas le choix ».

Elle m'a laissé seul et j'ai passé la nuit assis sur le canapé. Je me sentais dépossédé de tout, mais je respirais toujours, je devais donc trouver un moyen de continuer à avancer. Je ne pouvais pas laisser mes incertitudes m'envahir. Je devais réussir à me convaincre que j'étais né pour être plus qu'un déchet de Navy SEAL recalé. Après la *hell week*, j'avais eu l'impression d'être devenu invincible. Pourtant, en une semaine, j'étais retourné à la case départ. Je ne m'étais pas amélioré après tout. J'étais toujours un moins que rien et si je voulais remettre ma misérable vie sur les rails, ça allait devoir changer !

Assis sur ce canapé, j'ai trouvé la solution.

À ce stade, j'avais appris à prendre mes responsabilités et je savais que je pouvais dérober l'âme d'un homme dans le feu de l'action. J'avais surmonté de nombreux obstacles et j'avais compris que le mental extrêmement endurci obtenu grâce à toutes ces expériences me permettait de relever n'importe quel défi. C'est pour cette raison que je croyais m'être libéré de mes vieux démons, mais je me trompais. Je les avais ignorés. Le souvenir des coups reçus de mon père et de toutes ces personnes qui m'avaient traité de sale nègre ne s'était pas envolé après quelques victoires. Ces expériences étaient profondément ancrées dans mon subconscient et par conséquent, mes fondations étaient bancales. Le caractère est la fondation de l'être humain et lorsqu'on construit un tas de succès et qu'on empile encore plus d'échecs sur des fondations merdiques, la structure de l'être ne sera pas solide. Pour développer un mental endurci, un mental tellement calleux et dur qu'il en devient pare-balle, il faut retourner à la source de toutes nos peurs et de nos incertitudes.

La plupart d'entre nous balaiant nos échecs et nos secrets honteux d'un revers de la main. Mais au moindre problème, ils reviennent sur le tapis et notre part d'ombre réapparaît. Elle prend possession de notre âme et influence les décisions qui définissent notre nature.

My fears were never just about the water, and my anxieties toward Class 235 weren't about the pain of First Phase.

They were seeping from the infected wounds I'd been walking around with my entire life, and my denial of them amounted to a denial of myself. I was my own worst enemy! It wasn't the world, or God, or the Devil that was out to get me. It was me!

I was rejecting my past and therefore rejecting myself. My foundation, my character was defined by self-rejection. All my fears came from that deep-seated uneasiness I carried with being David Goggins because of what I'd gone through. Even after I'd reached a point where I no longer cared about what others thought of me, I still had trouble accepting *me*.

Anyone who is of sound mind and body can sit down and think of twenty things in their life that could have gone differently. Where maybe they didn't get a fair shake and where they took the path of least resistance. If you're one of the few who acknowledge that, want to callous those wounds, and strengthen your character, its up to you to go back through your past and make peace with yourself by facing those incidents and all of your negative influences, and accepting them as weak spots in your own character. Only when you identify and accept your weaknesses will you finally stop running from your past. Then those incidents can be used more efficiently as fuel to become better and grow stronger.

Right there on mom's couch, as the moon burned its arc in the night sky, I faced down my demons. I faced myself. I couldn't run from my dad anymore. I had to accept that he was part of me and that his lying, cheating character influenced me more than I cared to admit. Before that night, I used to tell people that my father had died rather than tell the truth about where I came from. Even in the SEALs I trotted out that lie. I knew why. When you get beat up, you don't want to acknowledge getting your ass kicked. It doesn't make you feel very manly, so the easiest thing to do is forget about it and move on. Pretend it never happened.

Not anymore.

Going forward it became very important for me to rehash my life, because when you examine your experiences with a fine-toothed comb and see where your issues come from, you can find strength in enduring pain and abuse.

Mes peurs étaient plus profondes qu'une simple terreur de l'eau, et mon angoisse relative à la promotion 235 n'était pas liée à la douleur que j'allais ressentir pendant la première phase. Ces peurs provenaient des blessures béantes que j'avais portées toute ma vie et les ignorer avait conduit à m'ignorer. J'étais mon pire ennemi ! Pas le monde, ni Dieu, ni le Diable lancé à mes trousses. Moi !

Je reniais mon passé et par conséquent, je me reniais. Ma fondation, ma personnalité, était définie par le déni de soi. À cause de mon passé, être David Goggins me procurait un sentiment de profond malaise qui nourrissait toutes mes peurs. Même si j'étais arrivé à un stade de ma vie où je me foutais de ce que les autres pensaient de moi, j'avais toujours du mal à accepter qui j'étais.

Toute personne saine de corps et d'esprit peut prendre cinq minutes et lister vingt moments de sa vie qui auraient pu se passer autrement. Des occasions où cette personne a été traitée injustement et où elle a choisi la voie la plus facile. Si vous êtes l'une des rares personnes à voir la vérité en face, si vous souhaitez vous endurcir afin de cicatrifier vos blessures et renforcer votre personnalité ; vous devez vous replonger dans votre passé et faire la paix avec vous-même. Pour y arriver vous devrez affronter ces événements, toutes les mauvaises influences et les accepter comme des points faibles de votre nature. C'est seulement lorsque vous reconnaîtrez et accepterez vos faiblesses que vous pourrez faire la paix avec votre passé. Vous pourrez alors mettre ces événements à profit comme source d'énergie pour vous améliorer et devenir plus fort.

Juste là, sur le canapé de ma mère, alors que la lune brillait dans un ciel d'encre, j'ai affronté mes démons. Je me suis regardé dans les yeux. Je ne pouvais plus fuir mon père. Je devais accepter qu'il faisait partie de moi, que sa personnalité de menteur et de trompeur avait eu une plus grande influence que je ne voulais l'admettre. Avant cette nuit-là, j'avais pour habitude de dire aux gens que mon père était mort plutôt que de dire la vérité au sujet de mes origines. Je m'étais même servi de ce mensonge chez les SEAL. Je savais pourquoi. Lorsque tu te fais battre, tu n'as pas envie d'avouer que tu t'es fait rouer de coups. Ça ne te fait pas te sentir très viril, le plus simple reste encore d'oublier et d'avancer. Et de prétendre que ça n'est jamais arrivé.

Mais plus maintenant.

Avec le temps, j'ai mis un point d'honneur à remuer le passé, car lorsque tu passes ces expériences au peigne fin et que tu mets le doigt sur l'origine de tes problèmes, tu peux trouver la force d'endurer la douleur et les agressions.

By accepting Trunnis Goggins as part of me, I was free to use where I came from as fuel. I realized that each episode of child abuse that could have killed me made me tough as hell and as sharp as a Samurai's blade.

True, I had been dealt a fucked-up hand, but that night I started thinking of it as running a 100-mile race with a fifty-pound ruck on my back. Could I still compete in that race even if everyone else was running free and easy, weighing 130 pounds? How fast would I be able to run once I'd shed that dead weight? I wasn't even thinking about ultras yet. To me the race was life itself, and the more I took inventory, the more I realized how prepared I was for the fucked-up events yet to come.

Life had put me in the fire, taken me out, and hammered me repeatedly, and diving back into the BUD/S cauldron, feeling a third Hell Week in a calendar year, would decorate me with a PhD in pain. I was about to become the sharpest sword ever made!

I showed up to Class 235 on a mission and kept to myself throughout much of First Phase. There were 156 men in that class on day one. I still led from the front, but I wasn't about shepherding anyone through Hell Week this time. My knee was still sore and I needed to put every ounce of energy into getting my ass through BUD/S. I had everything riding on the next six months, and I had no illusions about how difficult it would be to make it through.

Case in point: Shawn Dobbs.

Dobbs grew up poor in Jacksonville, Florida. He battled some of the same demons I did, and he came into class with a chip on his shoulder. Right away, I could see he was an elite, natural athlete. He was at or near the front on all the runs, he blitzed the O-Course in 8:30 after just a few reps, and he *knew* he was a bad motherfucker. Then again, like the Taoists say, those that know don't speak, and those who speak, well, they don't know jack shit.

En acceptant Trunnis Goggins comme une partie de moi, je pouvais utiliser mes origines comme source d'énergie. J'ai pris conscience que chaque coup qui aurait pu me tuer quand j'étais enfant m'avait rendu dur comme la pierre et aussi affuté qu'un sabre de samouraï.

C'est vrai, ma vie avait pris un putain de mauvais départ, mais ce soir-là pour la première fois, je l'ai comparée au fait de courir une course de 160 km avec un sac de 20 kg sur le dos. Avais-je encore une chance de l'emporter si tous les autres coureurs pesaient 60 kg et ne portaient pas de charge ? À quelle vitesse serais-je capable de courir une fois délesté de ce poids mort ? Et je n'envisageais même pas encore les ultra-marathons. Pour moi, la course symbolisait ma vie, et plus je revisitais mon passé, plus je me rendais compte que j'étais vraiment préparé pour les foutus événements encore à venir.

La vie m'avait mis à terre, relevé et tabassé de manière répétitive ; remonter sur le ring de la BUD/S, vivre une troisième *hell week* en un an, me décernait le titre de champion de la douleur. J'étais sur le point de devenir le sabre le plus affuté de tous les temps !

J'ai rejoint la promotion 235 avec un objectif en tête et je restais à l'écart pendant la majorité de la première phase. Le premier jour, 156 hommes étaient candidats. J'étais toujours à l'avant pour mener, mais cette fois je n'avais pas l'intention de prendre qui que ce soit sous mon aile pendant la *hell week*. Mon genou était toujours douloureux et toute mon énergie devait me servir à ne pas flancher avant la fin de la BUD/S. J'avais tout misé sur les six prochains mois et je ne me voilais pas la face sur les difficultés que j'allais affronter pour y arriver.

Shawn Dobbs en est un exemple concret.

Dobbs avait grandi dans la pauvreté à Jacksonville en Floride. Nous avons affronté certains des mêmes démons. Il avait rejoint la promotion avec une dent contre le monde entier. J'ai immédiatement vu qu'il faisait partie des meilleurs, un athlète naturel. À chaque course, il était en tête ou presque, il avait survolé la course d'obstacles, la « O-course », en 8 minutes 30 après quelques répétitions à peine. Il était persuadé d'être un putain de dur à cuire. Mais, comme les taoïstes le disent : ceux qui savent ne parlent pas, ceux qui parlent, eh bien, ils savent que dalle.

On the night before Hell Week began he talked a lot of noise about the guys in Class 235. There were already fifty-five helmets on the Grinder, and he was sure he'd be one of a handful of graduates at the end. He mentioned the guys he *knew* would make it through Hell Week and also talked a lot of nonsense about the guys he *knew* would quit.

He had no clue that he was making the classic mistake of measuring himself against others in his class. When he beat them in an evolution or outperformed them during PT, he took a lot of pride in that. It boosted his self-confidence and his performance. In BUD/S, it's common and natural to do some of that. It's all part of the competitive nature of the alpha males who are drawn to the SEALs, but he didn't realize that during Hell Week you need a solid boat crew to survive, which means depending upon your classmates, not defeating them. While he talked and talked, I took notice. He had no idea what was in store for him and how bad sleep deprivation and being cold fucks you up. He was about to find out. In the early hours of Hell Week, he performed well, but that same drive to defeat his classmates in evolutions and on timed runs came out on the beach.

At 5'4" and 188 pounds, Dobbs was built like a fire hydrant, but since he was short he was assigned to a boat crew of smaller guys referred to as Smurfs by the instructors. In fact, Psycho Pete made them draw a picture of Papa Smurf on the front of their boat just to fuck with them. That's the kind of thing our instructors did. They looked for any way to break you, and with Dobbs it worked. He didn't like being grouped up with guys he considered smaller and weaker, and took it out on his teammates. Over the next day he would grind his own crew down before our eyes. He took up the position at the front of the boat or the log and set a blistering pace on the runs. Instead of checking in with his crew and holding something back in reserve, he went all out from the jump. I reached out to him recently and he said he remembered BUD/S like it happened last week.

"I was grinding an axe on my own people," he said. "I was purposely beating them down, almost like if I made guys quit, it was a checkmark on my helmet."

By Monday morning he'd done a decent job of it. Two of his guys had quit and that meant four smaller guys had to carry their boat and log by themselves. He admitted he was fighting his own demons on that beach. That his foundation was cracked.

La soirée précédant le début de la *hell week*, il a craché sur les gars de la promotion 235. Il y avait déjà 55 casques sur la *grinder*, cette cour de bitume où se déroule certains entraînements, et lui était convaincu qu'il figurerait parmi les quelques-uns qui allaient obtenir leur insigne à la fin. Il a cité le nom des gars qu'il était persuadé de voir survivre à la *hell week*, il en a aussi dit beaucoup sur les gars qu'il était persuadé de voir abandonner.

Il ignorait qu'en se mesurant aux autres de sa promotion il commettait l'erreur de débutant. Dès qu'il les surpassait pendant un exercice ou réalisait un meilleur temps pendant les séances de sport, il en tirait une grande fierté. Ça boostait sa confiance en lui et améliorait ses résultats. Ce comportement est fréquent et courant lors de la BUD/S. C'est une partie intégrante de l'esprit de compétition des mâles alphas qui sont attirés par les SEAL. Mais il ignorait que pendant la *hell week*, pour survivre, on a besoin d'un équipage résistant ; en d'autres termes, il faut pouvoir dépendre de ses camarades, pas les surpasser. Je l'observais alors qu'il parlait sans s'arrêter. Il n'avait aucune idée de ce qui l'attendait ni de la manière dont le manque de sommeil et le froid pouvaient nous foutre en l'air. Il était sur le point de le découvrir. Lors des premières heures de la *hell week*, il s'en est bien sorti, mais la même volonté de surpasser ses camarades lors des exercices et des courses chronométrées a refait surface sur la plage.

Dobbs mesurait 1,65 mètre pour 85 kg. Il était bâti comme une armoire à glace, mais puisqu'il était petit, il appartenait à un équipage d'hommes plus petits baptisés « les Schtroumpfs » par les instructeurs. D'ailleurs, Psycho Pete leur avait ordonné de dessiner le Grand Schtroumpf sur l'avant de leur bateau pneumatique juste pour les emmerder. C'est le genre de choses que les instructeurs faisaient. Ils cherchaient à nous faire craquer par tous les moyens, et avec Dobbs, ils y sont arrivés. Il n'aimait pas faire équipe avec des hommes qu'il considérait comme plus petits et plus faibles. Il évacuait sa frustration sur ses camarades. Le jour suivant, il allait anéantir son propre équipage sous nos yeux. Il se mettait à l'avant du bateau ou du poteau en bois et imposait un rythme effréné lors des courses. Plutôt que de faire le point avec son équipage et d'en garder sous le pied, il donnait tout dès le départ. Je l'ai contacté récemment, et il m'a dit se souvenir de la formation BUD/S comme si c'était hier.

« Je faisais vivre l'enfer à ma propre équipe. Je faisais exprès de m'acharner sur eux, presque comme si les pousser à l'abandon jouait en ma faveur. »

Le lundi matin, il avait bien atteint son objectif. Deux de ses gars avaient jeté l'éponge, quatre hommes pas très grands devaient donc porter le bateau pneumatique ou le poteau à eux seuls. Il a reconnu qu'il combattait ses propres démons sur cette plage et que ses fondations étaient instables.

“I was an insecure person with low self esteem trying to grind an axe,” he said, “and my own ego, arrogance, and insecurity made my own life more difficult.”

Translation: his mind broke down in ways he'd never experienced before or since.

On Monday afternoon we did a bay swim, and when he emerged from the water, he was hurting. Watching him it was obvious he could barely walk and that his mind was teetering on the brink. We locked eyes and I saw that he was asking himself those simple questions and couldn't find an answer. He looked a lot like I did when I was in Pararescue, searching for a way out. From then on Dobbs was one of the worst performers on the whole beach, and that fucked him up bad.

“All the people I'd categorized as lower than worms were kicking my butt,” he said.

Soon his crew was down to two men, and he got moved to another boat crew with taller guys. When they lifted the boat head high, he wasn't even able to reach that motherfucker, and all of his insecurities about his size and his past started caving in on him.

“I started to believe that I didn't belong there,” he said. “That I was genetically inferior. It was like I had superpowers, and I'd lost them. I was in a place in my mind I'd never been, and I didn't have a road map.”

Think about where he was at that time. This man had excelled through the first few weeks of BUD/S. He'd come from nothing and was a phenomenal athlete. He had so many experiences along the way he could have leaned on. He'd calloused his mind plenty, but because his foundation was cracked, when shit got real he lost control of his mindset and became a slave to his self doubt.

On Monday night, Dobbs reported to medical complaining about his feet. He was sure he had stress fractures, but when he took off his boots they weren't swollen or black and blue like he'd imagined. They looked perfectly healthy. I know that because I was at med check too, sitting right beside him. I saw his blank stare and knew the inevitable was near. It was the look that comes over a man's face after he surrenders his soul. I had the same look in my eyes when I quit Pararescue. What will forever bond me and Shawn Dobbs is the fact that I knew he was going to quit before he did.

« Je manquais de confiance en moi, en conséquence, je cherchais à pousser mon équipage dans ses derniers retranchements. Mon orgueil, mon arrogance et mes angoisses m'ont mené la vie dure. »

En d'autres termes : son mental l'a lâché comme jamais auparavant ou depuis lors.

Le lundi après-midi, nous avons nagé dans la baie et lorsqu'il est sorti de l'eau, il n'allait pas bien. Nous voyions clairement qu'il pouvait à peine marcher et que mentalement, il était au bord du gouffre. Nos regards se sont croisés et j'ai vu qu'il se posait ces simples questions sans pouvoir y répondre. J'étais dans le même état lorsque j'étais dans les *pararescue*, cherchant une issue. À partir de cet instant, Dobbs est devenu l'un des pires candidats sur la plage, et ça l'a vraiment foutu en l'air.

« Toutes ces personnes que j'avais considérées comme des moins que rien me flanquaient une raclée », m'a-t-il expliqué.

Rapidement, ils n'ont plus été que deux dans son équipage et il a dû en rejoindre un autre composé d'hommes plus grands. Dobbs n'était pas capable d'atteindre ce putain de bateau lorsqu'ils le levaient au-dessus de leurs têtes. Tous ses complexes relatifs à sa taille et à son passé ont commencé à l'envahir.

« Je commençais à croire que je n'avais rien à faire là. Que j'étais génétiquement inférieur. C'est comme si j'avais eu des superpouvoirs et que je les avais perdus. Je n'avais jamais été dans cet état d'esprit et je n'avais pas le mode d'emploi pour m'en sortir. »

Visualisez là où il se trouvait à cette époque. Cet homme avait excellé lors des premières semaines de la BUD/S. C'était un athlète incroyable qui était parti de rien. Par le passé, il avait vécu tant de choses sur lesquelles il aurait pu s'appuyer. Il avait bien endurci son mental. Mais ses fondations étaient fissurées, et donc quand ce bordel s'est compliqué, il a perdu le contrôle de son mental et est devenu esclave de ses incertitudes.

Lundi soir, Dobbs s'est plaint au médecin d'une douleur au pied. Il était persuadé d'avoir des fractures de fatigue, mais lorsqu'il a retiré ses bottines, ses pieds n'étaient ni gonflés ni couverts de bleus comme il le pensait. Ils étaient en parfait état. Je le sais parce que j'étais également présent pour un check-up, j'étais assis juste à côté de lui. J'ai vu son regard vide et je savais que l'inévitable approchait. Il avait le regard d'un homme qui vient d'abandonner son âme. J'avais la même tête quand j'ai abandonné les *pararescue*. Shawn Dobbs et moi serons toujours liés parce que j'ai su avant lui qu'il allait abandonner.

The docs offered him Motrin and sent him back into the suffering. I remember watching Shawn lace his boots, wondering at what point he would finally break. That's when SBG pulled up in his truck and yelled, "This will be the coldest night that you will ever experience in your entire lives!"

I was under my boat with my crew headed toward the infamous Steel Pier when I glanced behind me and saw Shawn in the back of SBG's warm truck. He'd surrendered. Within minutes he would toll the bell three times, and place his helmet down.

In Dobbs' defense, this was one nightmare of a Hell Week. It rained all day and all night, which meant you never got warm and never got dry. Plus, somebody in command had the brilliant idea that the class shouldn't be fed and watered like kings at chow. Instead, we were supplied cold MREs for almost every meal. They thought that would test us even more. Make it more like a real-world battlefield situation.

It also meant there was absolutely no relief, and without abundant calories to burn it was hard for anybody to find the energy to push through pain and exhaustion, let alone keep warm.

Yes, it was miserable, but I fucking loved it. I thrived off of the barbaric beauty of seeing the soul of a man destroyed, only to rise again and overcome every obstacle in his path. By my third go'round, I knew what the human body could take. I knew what I could take, and I was feeding off that shit. At the same time, my legs didn't feel right and my knee had been barking since day one. So far, the pain was something I could handle for at least a couple more days, but the thought of injury was a whole different piece of fuck-you pie that I had to block out of my mind. I went into a dark place where there was just me and the pain and suffering. I didn't focus on my classmates or my instructors. I went full caveman. I was willing to die to make it through that motherfucker.

I wasn't the only one. Late on Wednesday night, with thirty-six hours to go before the end of Hell Week, tragedy hit Class 235. We were in the pool for an evolution called the caterpillar swim, in which each boat crew swam on their backs, legs locked around torsos, in a chain. We had to use our hands in concert to swim.

Les médecins lui ont donné de l'ibuprofène et l'ont renvoyé vers le calvaire. Je me souviens d'avoir regardé Shawn faire ses lacets, me demandant quel serait son point de non-retour. C'est à ce moment que le Gorille a arrêté son camion et a gueulé : « cette nuit sera la plus froide de toute votre existence ! »

Je portais mon bateau pneumatique avec mon équipage en direction de la tristement célèbre « Steel Pier », puis j'ai jeté un coup d'œil derrière moi et j'ai vu Dobbs au chaud à l'arrière du camion du Gorille. Il était sur le point d'abandonner. Dans quelques minutes, il allait sonner trois fois la cloche et déposerait son casque au sol.

À sa décharge, cette *hell week* était un vrai cauchemar. Il pleuvait jour et nuit, nous avions tout le temps froid et nous étions constamment trempés. En plus, un des instructeurs avait eu l'idée de génie de ne pas laisser notre promotion profiter du mess pour manger et boire comme des rois. À la place, nous recevions des rations de combat froides à presque tous les repas. Ils pensaient que ça nous mettrait plus à cran, que ça imiterait mieux les conditions d'un vrai champ de bataille.

Nous n'avions pas non plus le moindre répit. Sans un grand apport calorique à dépenser, nous avions tous du mal à trouver l'énergie pour dépasser la douleur et l'épuisement, sans parler de nous réchauffer.

Oui, les conditions étaient misérables, mais ça me plaisait à mort. La beauté barbare de la vision d'un homme qui perd son âme puis se relève et franchit chaque obstacle sur son chemin me stimulait. J'en étais à ma troisième *hell week*, je savais ce que le corps pouvait endurer. Je savais ce que je pouvais endurer et je puisais mon énergie dans ce délire. Pourtant, mes jambes me paraissaient bizarres et mon genou me gênait depuis le premier jour. À ce stade, je pouvais encore supporter la douleur pendant quelques jours, mais l'idée d'une blessure était un tout autre scénario bien merdique auquel je ne devais pas penser. Mon esprit m'a amené dans un endroit sombre où j'étais seul avec la douleur et la souffrance. Je ne me préoccupais pas de mes camarades ni des instructeurs. J'étais en mode homme des cavernes. J'étais prêt à mourir pour sortir de ce merdier.

Je n'étais pas le seul. Tard dans la soirée du mercredi, 36 heures avant la fin de la *hell week*, la promotion 235 a vécu un drame. Nous étions dans la piscine pour un exercice appelé la nage en chenille. Concrètement, chaque membre de l'équipage nageait sur le dos avec les jambes enroulées autour du torse de la personne devant lui. Nous devions synchroniser le mouvement de nos mains pour nager.

We mustered up at the pool. There were just twenty-six guys left and one of them was named John Skop. Mr. Skop was a specimen at 6'2" and 225 pounds, but he'd been sick from breakout and had been in and out of med check all week. While twenty-five of us stood at attention on the pool deck, swollen, chafed, and bleeding, he sat on the stairs by the pool, jackhammering in the cold. He looked like he was freezing, but waves of heat poured off his skin. His body was a radiator on full blast. I could feel him from ten feet away.

I'd had double pneumonia during my first Hell Week and knew what it looked and felt like. His alveoli, or air sacs, were filling with fluid. He couldn't clear them so he could barely breathe, which exacerbated his problem. When pneumonia goes uncontrolled, it can lead to pulmonary edema, which can be deadly, and he was halfway there.

Sure enough, during the caterpillar swim, his legs went limp and he darted to the bottom of the pool like a doll stuffed with lead. Two instructors jumped in after him and from there it was chaos. They ordered us out of the water and lined us up along the fence with our backs facing the pool as medics worked to revive Mr. Skop. We heard everything and knew his chances were slipping. Five minutes later, he still wasn't breathing, and they ordered us to the locker room. Mr. Skop was transported to the hospital and we were told to run back to the BUD/S classroom. We didn't know it yet, but Hell Week was already over. Minutes later, SBG walked in and delivered the news cold.

"Mr. Skop is dead," he said. He took stock of the room. His words had been a collective gut punch to men who were already on the knife's edge after nearly a week with no sleep and no relief. SBG didn't give a fuck. "This is the world you live in. He's not the first and he won't be the last to die in your line of work." He looked over at Mr. Skop's roommate and said, "Mr. Moore, don't steal any of his shit." Then he left the room like it was just another fucked-up day.

I felt torn between grief, nausea, and relief. I was sad and sick to my stomach that Mr. Skop had died, but we were all relieved to have survived Hell Week, plus the way SBG handled it was straight ahead, no bullshit, and I remember thinking if all SEALs were like him, this would definitely be the world for me. Talk about mixed emotions.

Nous étions tous rassemblés à la piscine. Seuls 26 hommes avaient tenu jusque-là, l'un d'entre eux s'appelait John Skop. M. Skop était un colosse d'1,90 mètre pour 100 kg, pourtant il avait été malade depuis le début. Il avait passé la semaine à faire des allers-retours entre l'infirmerie et la plage. Pendant que 25 d'entre nous se tenaient au garde-à-vous sur le bord de la piscine, gonflés, irrités et en sang, lui était assis sur les escaliers à côté de la piscine, le corps vibrant de froid. Il avait l'air d'être gelé, mais des effluves de chaleur s'échappaient de ses pores. Son corps était un véritable fourneau. Je pouvais le sentir à trois mètres de distance.

Lors de ma première *hell week*, j'avais eu une double pneumonie, je savais ce que c'était et comment on se sentait. Ses alvéoles pulmonaires, ou sacs alvéolaires se remplissaient de sécrétion. Puisqu'il ne pouvait pas les vider, il pouvait à peine respirer ; par conséquent, son problème s'aggravait. Lorsqu'une pneumonie n'est pas traitée, elle peut causer un œdème pulmonaire qui peut être mortel. Il en était presque là.

Sans surprise, lors de la nage en chenille ses jambes ont cessé de réagir et il a coulé au fond de la piscine comme un mannequin lesté. Deux instructeurs ont plongé pour le récupérer et à partir de cet instant, ce fut le chaos. Ils nous ont fait sortir de l'eau et nous ont alignés le long de la clôture, dos à la piscine, alors que les médecins essayaient de réanimer M. Skop.

Nous entendions tout et nous savions que ses chances de survie étaient de plus en plus faibles. Après cinq minutes, il ne respirait toujours pas. Les instructeurs nous ont ordonné de retourner aux vestiaires. M. Skop a été transporté à l'hôpital et nous avons reçu l'ordre de courir jusqu'à la salle de classe BUD/S. On ne le savait pas encore, mais la *hell week* venait de prendre fin. Quelques minutes plus tard, le Gorille est entré dans la classe et nous a froidement annoncé la nouvelle.

« Monsieur Skop est mort », a-t-il déclaré. Il nous a examinés attentivement. Ses mots ont eu l'effet d'une bombe pour des hommes déjà sur le fil du rasoir après près d'une semaine sans sommeil et sans répit, mais le Gorille n'en avait rien à foutre. « C'est le monde dans lequel vous vivez. Il n'est pas le premier et ne sera pas le dernier à mourir dans ce milieu. » Il s'est tourné vers le camarade de chambre de M. Skop et lui a dit : « Monsieur Moore, ne piquez rien dans ses affaires ». Il a ensuite quitté la pièce comme si c'était juste une autre journée pourrie.

J'étais déchiré entre la peine, la nausée et le soulagement. Le décès de M. Skop m'attristait et me retournait l'estomac, mais nous étions tous soulagés d'avoir survécu à la *hell week*. De plus, le Gorille avait géré l'événement sans détour et sans raconter de conneries. Je me souviens de m'être dit que si tous les SEAL étaient comme lui, j'étais décidément à ma place dans ce monde. Voilà des émotions contradictoires.

See, most civilians don't understand that you need a certain level of callousness to do the job we were being trained to do. To live in a brutal world, you have to accept cold-blooded truths. I'm not saying it's good. I'm not necessarily proud of it. But special ops is a calloused world and it demands a calloused mind.

Hell Week had ended thirty-six hours early. There was no pizza or brown shirt ceremony on the Grinder, but twenty-five men out of a possible 156 had made it. Once again, I was one of the few, and once again I was swollen like a Pillsbury doughboy and on crutches with twenty-one weeks of training still to come. My patella was intact, but both of my shins were slivered with small fractures. It gets worse. The instructors were surly because they'd been forced to call Hell Week prematurely, so they ended walk week after just forty-eight hours. By every conceivable metric I was fucked. When I moved my ankle, my shins were activated and I felt searing pain, which was a monumental problem because a typical week in BUD/S demands up to sixty miles of running. Imagine doing that on two broken shins.

Most of the guys in Class 235 lived on base at Naval Special Warfare Command in Coronado. I lived about twenty miles away in a \$700 a month studio apartment with a mold problem in Chula Vista, which I shared with my pregnant wife and stepdaughter. After she got pregnant, Pam and I remarried, I financed a new Honda Passport—which put me roughly \$60,000 in debt—and the three of us drove out from Indiana to San Diego to restart our family. I'd just cleared Hell Week for the second time in a calendar year and she was set to deliver our baby right around graduation, but there was no happiness in my head or my soul. How could there be? We lived in a shithole that was at the edge of affordability, and my body was broken once again. If I couldn't make it through I wouldn't even be able to afford rent, would have to start all over, and find a new line of work. I could not and would not let that happen.

The night before First Phase kicked back up in intensity, I shaved my head and stared into my reflection. For almost two years straight I'd been taking pain to the extreme and coming back for more. I'd succeeded in spurts only to be buried alive in failure. That night, the only thing that allowed me to continue pushing forward was the knowledge that everything I'd been through had helped callous my mind.

Vous voyez, la plupart des civils ne comprennent pas que nous ayons besoin d'un certain niveau de callosité pour faire le métier pour lequel nous sommes formés. Pour pouvoir vivre dans un monde brutal, nous devons accepter des vérités cruelles. Je ne dis pas que c'est bien. Je n'en suis pas particulièrement fier. Mais le monde des forces spéciales est un monde dur qui requiert un mental endurci.

La *hell week* avait pris fin 36 heures plus tôt que prévu. Il n'y a pas eu de pizzas ni de cérémonie des t-shirts bruns sur la *grinder*, mais 25 hommes sur 156 avaient tenu le coup. Une fois de plus, je figurais sur cette courte liste. Et une fois de plus, j'étais enflé comme un bonhomme Michelin, sur des béquilles avec encore vingt-et-une semaines d'entraînement à tenir. Ma rotule était intacte, mais mes deux tibias étaient couverts de petites fractures. Et ce n'était pas tout... Les instructeurs étaient frustrés parce qu'ils avaient dû mettre un terme à la *hell week* plus tôt que prévu, ils ont donc interrompu la *walk week* après 48 heures à peine. Tout semblait indiquer que j'étais dans la merde. Lorsque je bougeais ma cheville, mes tibias étaient sollicités et je ressentais une douleur atroce. C'était vraiment un sérieux problème parce qu'on peut courir près de 100 km par semaine pendant la BUD/S. Imaginez le faire avec deux tibias fracturés.

La majorité des gars de la promotion 235 vivaient sur la base du Naval Special Warfare Command à Coronado. Je vivais à environ 30 km de là, à Chula Vista, dans un studio contaminé par la moisissure que je louais 700 \$ par mois. Je le partageais avec ma femme qui était enceinte et ma belle-fille. Après qu'elle était tombée enceinte, Pam et moi nous étions remariés. J'avais acheté une nouvelle Honda Passport, raison pour laquelle j'avais environ 60 000 \$ de dettes, et nous avons tous les trois quitté l'Indiana en direction de San Diego pour refonder une famille. Je venais à peine de réussir la *hell week* pour la deuxième fois en une année civile et la date prévue pour l'accouchement coïncidait avec la remise des insignes, mais il n'y avait pas une once de joie dans ma tête ou dans mon cœur. Comment aurait-il pu en être autrement ? Nous vivions dans un trou à rats que je peinais à payer et mon corps était à nouveau meurtri. Si je n'arrivais pas à tenir le coup, je n'aurais même plus les moyens de payer le loyer ; je devrais recommencer à zéro et trouver un nouveau métier. Je ne pouvais pas et ne laisserais pas les choses se passer ainsi.

Le soir avant que la première phase ne reprenne en intensité, je me suis rasé la tête et je me suis fixé dans le miroir. Pendant presque deux ans, j'avais accepté la douleur à un niveau extrême et j'en redemandais. J'avais triomphé par à-coups seulement pour être replongé dans l'échec. C'est seulement parce que je savais que tout ce que j'avais traversé avait permis d'endurcir mon mental que je n'ai pas baissé les bras cette soirée-là.

The question was, how thick was the callous? How much pain could one man take? Did I have it in me to run on broken legs?

I woke up at 3:30 the next morning and drove to the base. I limped to the BUD/S cage where we kept our gear and slumped onto a bench, dropping my backpack at my feet. It was dark as hell inside and out, and I was all alone. I could hear the rolling surf in the distance as I dug through my dive bag. Buried beneath my dive gear were two rolls of duct tape. I could only shake my head and smile in disbelief as I grabbed them, knowing how insane my plan was.

By the time I was done, I had two sock layers and two tape layers, and once my foot was laced up in the boot, my ankle and shin were protected and immobilized. Satisfied, I did up my left foot, and an hour later, it was as though both my lower legs were sunk into soft casts. It still hurt to walk, but the torture that I'd felt when my ankle moved was more tolerable. Or at least I thought so. I'd find out for sure when we started to run.

Our first training run that day was my trial by fire, and I did the best I could to run with my hip flexors. Usually we let our feet and lower legs drive the rhythm. I had to reverse that. It took intense focus to isolate each movement and generate motion and power in my legs from the hip down, and for the first thirty minutes the pain was the worst I'd ever felt in my life. The tape cut into my skin, while the pounding sent shockwaves of agony up my slivered shins.

And this was just the first run in what promised to be five months of continual pain. Was it possible to survive this, day after day? I thought about quitting. If failure was my future and I'd have to rethink my life completely, what was the point of this exercise? Why delay the inevitable? Was I fucked in the head? Each and every thought boiled down to the same old simple question: why?

Restait à savoir à quel point il était endurci. Quelle intensité de douleur un homme peut-il supporter ? Avais-je la force de courir avec des jambes fracturées ?

Le lendemain matin, je me suis levé à 3 h 30 et j'ai conduit jusqu'à la base. J'ai boité jusqu'au casier BUD/S où nous rangions notre matériel et je me suis avachi sur le banc, jetant mon sac à dos à mes pieds. Il faisait aussi sombre qu'en enfer dedans comme dehors et j'étais seul. Alors que je fouillais dans mon sac de plongée, j'entendais le ressac au loin. Cachés sous mon matériel de plongée se trouvaient deux rouleaux de ruban adhésif. J'ai secoué la tête et j'ai souri d'incrédulité lorsque je les ai saisis, en réalisant à quel point mon plan était insensé.

J'ai soigneusement remonté une épaisse chaussette noire montante sur mon pied droit. Le tibia était sensible au toucher et le moindre mouvement de la cheville me faisait énormément souffrir. J'ai commencé à enrouler l'adhésif autour de mon talon puis sur la cheville et de nouveau sous le talon. J'ai fini par recouvrir toute la partie inférieure de ma jambe, de la base du pied jusqu'au mollet, pour qu'elle soit bien enveloppée. C'était juste la première couche. Ensuite, j'ai enfilé une autre chaussette noire montante avant de recouvrir mon pied et ma cheville de la même manière.

Lorsque j'ai eu terminé, je portais deux couches de chaussettes et deux couches de ruban adhésif. Une fois mon pied lacé dans ma bottine, ma cheville et mon tibia étaient protégés et immobilisés. Satisfait, j'ai répété la même chose pour mon pied gauche et une heure plus tard, c'était comme si les parties inférieures de mes jambes étaient placées dans des contentions souples. Marcher me faisait toujours autant souffrir, mais la torture que je ressentais à chaque mouvement de cheville était plus tolérable. Ou du moins c'est ce que je croyais. J'allais en avoir le cœur net lorsque nous commencerions à courir.

Ce jour-là, notre première course d'entraînement fut mon baptême du feu. Je me suis forcé à utiliser mes fléchisseurs de hanches pour courir. Normalement, nos pieds et la partie inférieure de nos jambes donnent le rythme. Je devais modifier cette habitude. Il m'a fallu une concentration extrême pour isoler chaque mouvement, pour faire circuler l'énergie et mouvoir mes jambes depuis les hanches vers les pieds. Pendant les trente premières minutes, j'ai senti la douleur la plus intense de toute ma vie. L'adhésif coupait ma peau et le martèlement de mes pieds sur le sol envoyait des ondes de choc insupportables dans mes tibias fracturés.

Ce n'était que la première course de ce qui s'annonçait comme cinq mois de douleur continue. Était-ce possible d'y survivre jour après jour ? J'ai envisagé l'abandon. Si l'échec était la seule issue et si j'allais devoir remettre toute ma vie en question, quel était l'intérêt de cet exercice ? Pourquoi retarder l'inévitable ? J'étais détraqué ou quoi ? Toutes ces interrogations m'ont ramené à cette même simple question : pourquoi ?

“The only way to guarantee failure is to quit right now, motherfucker!” I was talking to myself now. Silently screaming over the din of anguish that was crushing my mind and soul. “Take the pain, or it won’t just be your failure. It will be your family’s failure!”

I imagined the feeling I would have if I could actually pull this off. If I could endure the pain required to complete this mission. That bought me another half mile before more pain rained down and swirled within me like a typhoon.

“People have a hard time going through BUD/S healthy, and you’re going through it on broken legs! Who else would even think of this?” I asked. “Who else would be able to run even one minute on one broken leg, let alone two? Only Goggins! You are twenty minutes in the business, Goggins! You are a fucking machine! Each step you run from now until the end will only make you harder!”

That last message cracked the code like a password. My calloused mind was my ticket forward, and at the forty-minute mark something remarkable happened.

The pain receded to low tide. The tape had loosened so it wasn’t cutting into my skin, and my muscles and bones were warm enough to take some pounding. The pain would come and go throughout the day, but it became much more manageable, and when the pain did show up, I told myself it was proof of how tough I was and how much tougher I was becoming.

Day after day the same ritual played itself out. I showed up early, duct taped my feet, endured thirty minutes of extreme pain, talked myself through it, and survived. This was no fake-it-till-you-make-it bullshit. To me, the fact that I showed up every day willing to put myself through something like that was truly amazing. The instructors rewarded me for it too. They offered to bind my hands and feet and throw me in the pool to see if I could swim four fucking laps. In fact, they didn’t offer. They insisted. This was one part of an evolution they liked to call Drown Proofing. I preferred to call it controlled drowning!

With our hands bound behind us and feet tied behind our back, all we could do is dolphin kick, and unlike some of the experienced swimmers in our class, who looked like they’d been pulled from the Michael Phelps gene pool, my dolphin kick was that of a stationary rocking horse and provided about the same propulsion.

« Il n'y a que si tu abandonnes maintenant que tu es certain d'échouer, enflure ! » Je me parlais à moi-même. Je criais en silence par-dessus le vacarme de l'angoisse qui envahissait mon esprit et mon âme. « Accepte la douleur ou tu ne seras pas le seul à échouer ; toute ta famille échouera ! »

J'ai imaginé ce que je ressentirais si j'arrivais à tenir, si j'étais capable d'endurer la douleur nécessaire pour accomplir cette mission. Ça m'a permis de faire un kilomètre de plus avant qu'une autre vague de douleur ne m'envahisse et ne se déchaîne en moi comme une tempête.

« Les gens ont du mal à réussir la BUD/S en bonne santé et tu le fais avec les jambes fracturées ! Qui d'autre y penserait ? Qui d'autre serait capable de courir juste une minute avec une jambe fracturée, encore moins deux ? Seulement Goggins ! T'es dans la course depuis vingt minutes, Goggins ! T'es une putain de machine ! Chaque foulée à partir de maintenant et jusqu'à la fin ne fera que te rendre plus fort ! »

Cette dernière phrase était la formule magique. Mon mental endurci était l'atout qui me permettrait de continuer. À la quarantième minute, l'incroyable est arrivé : la douleur est passée à l'arrière-plan. L'adhésif s'était relâché, il ne me coupait plus ; mon corps était échauffé, mes muscles et os pouvaient donc encaisser une partie du martèlement. Je continuerais à ressentir des vagues de douleur tout au long de la journée, mais ça serait bien plus supportable. Lorsque la douleur réapparaissait, je me disais que ça prouvait à quel point j'étais dur et que je continuais à m'endurcir.

Jour après jour, le même rituel se répétait. J'arrivais en avance, je recouvrais mes jambes d'adhésif, j'endurais trente minutes de douleur extrême, je me motivais pour la supporter et je survivais. Ce n'était absolument pas ces conneries de « faire semblant jusqu'à y arriver ». À mes yeux, c'était vraiment incroyable que je revienne chaque jour prêt à endurer cette douleur. Les instructeurs m'ont récompensé pour ce comportement. Ils m'ont proposé de m'attacher les mains et les pieds et de me jeter dans la piscine pour voir si j'étais capable de nager quatre putain de longueurs. En fait, ils n'ont pas proposé. Ils ont insisté. Cet exercice fait partie de ce qu'ils aiment appeler la survie par respiration contrôlée. Je préfère l'appeler la noyade assistée !

Puisque nos mains et nos pieds étaient attachés dans notre dos, notre seule option était de faire des battements de dauphin. Certains des nageurs expérimentés de notre promotion avaient l'air de partager l'ADN de Michael Phelps, ce n'était pas mon cas. Mes battements ressemblaient plutôt aux mouvements d'un cheval à bascule et ne me faisaient absolument pas avancer.

I was continually out of breath, fighting to stay near the surface, chicken necking my head above the water to get a breath, only to sink down and kick hard, trying in vain to find momentum. I'd practiced for this. For weeks, I'd hit the pool and even experimented with wetsuit shorts to see if I could hide them under my uniform to provide some buoyancy. They made it look like I was wearing a diaper under the tight-ass-nut-hugging UDT shorts, and they didn't help, but all that practice did get me comfortable enough with the feeling of drowning that I was able to endure and pass that test.

We had another brutal underwater evolution in Second Phase, aka dive phase. Again, it involved treading water, which always sounds basic as hell whenever I write it, but for this drill we were fitted with fully-charged, twin eighty-liter tanks and a sixteen-pound weight belt. We had fins, but kicking with fins increased the pain quotient and stress on my ankles and shins. I couldn't tape up for the water. I had to suck up the pain.

After that we had to swim on our backs for fifty meters without sinking. Then flip over and swim fifty meters on our stomach, once again staying on the surface, all while being fully loaded! We weren't allowed to use any flotation devices whatsoever, and keeping our heads up caused intense pain in our necks, shoulders, hips, and lower backs.

The noises coming out of the pool that day are something I'll never forget. Our desperate attempts to stay afloat and breathe conjured an audible mixture of terror, frustration, and exertion. We were gurgling, grunting, and gasping. I heard guttural screams and high-pitched squeals. Several guys sank to the bottom, took off their weight belts, and slipped free of their tanks, letting them crash to the floor of the pool, then jetted to the surface.

Only one man passed that evolution on the first try. We only got three chances to pass any given evolution and it took me all three to pass that one. On my last attempt I focused on long, fluid scissor kicks, again using my overworked hip flexors. I barely made it.

By the time we got to Third Phase, the land warfare training module on San Clemente Island, my legs were healed up, and I knew I'd make it through to graduation, but just because it was the last lap doesn't mean it was easy.

J'étais constamment à bout de souffle, je me démenais pour rester à la surface. J'étirais mon cou hors de l'eau pour prendre une inspiration, le tout pour finir par couler à pic et battre des jambes avec force, essayant sans succès de trouver de l'élan. Je m'étais entraîné pour cet exercice. Pendant des semaines, j'étais allé à la piscine. J'avais même fait des tests avec des shorts en néoprène pour voir si je pouvais les cacher sous mon uniforme et gagner un peu de flottabilité. On aurait dit que je portais une couche sous le short hyper moulant de l'UDT (équipe de démolition sous-marine) et ça ne servait à rien. Mais tous ces entraînements m'ont permis d'être suffisamment à l'aise avec la sensation de noyade pour que je sois capable de la supporter et de réussir le test.

Nous avons un autre exercice violent sous l'eau lors de la deuxième phase, la phase de plongée. À nouveau, nous devons faire du sur-place, chaque fois que je l'écris ça à l'air simple à mort. Mais pour ce drill nous étions équipés de deux bombonnes de 80 litres pleines et d'une ceinture lestée de 15 kg. Nous portions des palmes, mais battre des pieds avec des palmes augmentait ma douleur et la lésion de mes chevilles et tibias. Je ne pouvais pas utiliser de l'adhésif pour les exercices dans l'eau. Je devais dompter ma douleur.

Ensuite, nous devons nager 50 mètres sur le dos sans couler. Puis nous retourner et nager 50 mètres sur le ventre toujours en restant à la surface, le tout en étant complètement équipé ! Nous n'avions pas le droit d'utiliser des flotteurs. Nous ressentions des douleurs intenses dans notre nuque, nos épaules, nos hanches et le bas de notre dos à force de garder la tête hors de l'eau.

Je n'oublierai jamais les bruits qui résonnaient dans la piscine ce jour-là. On entendait un mélange de terreur, de frustration et d'épuisement causé par nos tentatives désespérées de rester à la surface et de respirer. Nous gargouillions, grognions et haletions. J'entendais des cris gutturaux et des cris aigus. Plusieurs gars ont coulé au fond de la piscine, ont retiré leur ceinture lestée et se sont libérés de leurs bombonnes, les laissant heurter le fond, avant de nager vers la surface.

Un seul homme a réussi l'exercice du premier coup. Nous n'avions que trois essais pour valider un exercice et il m'a fallu les trois pour réussir celui-là. Lors de ma dernière tentative, je me suis concentré sur de longs coups de ciseaux fluides, utilisant à nouveau mes fléchisseurs de hanches surmenés. J'y suis arrivé tout juste.

Lorsque nous avons commencé la troisième phase, le module de formation à la guerre terrestre sur l'île de San Clemente, mes fractures aux tibias étaient guéries et je savais que j'allais réussir à tenir jusqu'à la remise des insignes. Mais, même si c'est la dernière phase, ce n'est pas facile pour autant.

At the main BUD/S compound on The Strand, you get lots of looky-loos coming through. Officers of all stripes stop in to watch training, which means there are people peering over the instructors' shoulders. On the island, it's just you and them. They are free to get nasty, and they show no mercy. Which is exactly why I loved the island!

One afternoon we split into teams of two and three guys to build hide sites that blend in with the vegetation. We were coming down to the end by then, and everyone was in killer shape and unafraid. Guys were getting sloppy with their attention to detail and the instructors were pissed off, so they called everyone down into a valley to give us a classic beat down.

There would be push-ups, sit-ups, flutter kicks, and eight-count bodybuilders (advanced burpees) galore. But first they told us to kneel down and dig holes with our hands, large enough to bury ourselves up to the neck for some unspecified length of time. I was smiling my ass off and digging deep when one of the instructors came up with a new, creative way to torture me.

"Goggins, get up. You like this shit too much." I laughed and kept digging, but he was serious. "I said get up, Goggins. You're getting way too much pleasure."

I stood up, stepped to the side, and watched my classmates suffer for the next thirty minutes without me. From then on the instructors stopped including me in their beat downs. When the class was ordered to do push-ups, sit-ups, or get wet and sandy, they'd always exclude me. I took it as a point of pride that I'd finally broken the will of the entire BUD/S staff, but I also missed the beat downs. Because I saw them as opportunities to callous my mind. Now, they were over for me.

Considering that the Grinder was center stage for a lot of Navy SEAL training, it makes sense that's where BUD/S graduation is held. Families fly in. Fathers and brothers puff their chests out; mothers, wives, and girlfriends are all done up and drop dead gorgeous. Instead of pain and misery, it was all smiles on that patch of asphalt as the graduates of Class 235 mustered up in our dress whites beneath a huge American flag billowing in the sea breeze. To our right was the infamous bell that 130 of our classmates tolled in order to quit what is arguably the most challenging training in the military. Each of us was introduced and acknowledged individually. My mother had tears of joy in her eyes when my name was called, but strangely, I didn't feel much of anything, except sadness.

Sur le camp principal BUD/S, le *strand*, de nombreux curieux vont et viennent. Des officiers de tous les grades s'arrêtent pour regarder l'entraînement, les instructeurs se sentent observés à la loupe. Sur l'île, c'est eux contre nous. Rien ne les empêche d'être vicieux, ils ne font pas de quartier. Voilà pourquoi j'ai adoré l'île !

Un après-midi nous étions divisés en équipe de deux ou trois gars pour construire des abris dissimulés dans la végétation. La fin approchait, tout le monde était en forme olympique et sans peur. Les gars portaient moins attention aux détails et les instructeurs étaient saoulés. Ils ont donc rappelé tout le monde dans la vallée pour nous donner une de leurs punitions habituelles.

C'est-à-dire des pompes, des abdos, des battements de jambes, des 8-count bodybuilders (burpees améliorés) à n'en plus finir. Mais d'abord, ils nous ont ordonné de nous mettre à genoux, et de creuser à mains nues un trou assez grand pour nous y enterrer jusqu'au cou pour une durée de temps indéterminée. Je souriais comme un malade et je creusais profond lorsqu'un des instructeurs a imaginé une nouvelle façon créative de me torturer. « Goggins, levez-vous. Vous appréciez un peu trop cette connerie. » J'ai rigolé sans cesser de creuser, mais il était sérieux. « J'ai dit debout, Goggins. Vous vous amusez un peu trop. »

Je me suis levé, je me suis mis sur le côté et j'ai observé mes camarades souffrir pendant les trente minutes suivantes sans moi. À partir de cet instant, les instructeurs ne m'ont plus laissé participer aux punitions. Lorsqu'ils ordonnaient à la promotion de faire des pompes, des abdos ou de se rouler dans l'eau ou dans le sable, j'étais toujours exclu. J'étais fier d'avoir enfin brisé la volonté de tous les instructeurs BUD/S, malgré tout, les punitions me manquaient. Je les voyais comme des occasions d'endurcir mon mental, mais je n'y avais plus droit.

Beaucoup des entraînements des Navy SEAL avaient eu lieu sur la *grinder* ; c'est donc logique que la cérémonie de remise des insignes de la BUD/S se soit déroulée là. Les familles étaient venues des quatre coins du pays. Les pères et les frères bombaient le torse ; les mères, femmes et petites amies étaient apprêtées et belles à mourir. Les sourires avaient remplacé la douleur et la misère sur ce morceau de bitume lorsque les diplômés de la promotion 235 s'étaient rassemblés dans leur uniforme blanc sous l'immense drapeau américain flottant au vent de la brise marine. À notre droite se trouvait la tristement célèbre cloche que 130 de nos camarades avaient sonnée afin de quitter ce qui était sans doute la formation la plus éprouvante de l'armée. Chacun d'entre nous était présenté et salué individuellement. Ma mère avait des larmes de bonheur dans les yeux lorsque mon nom a été appelé. Étonnamment, je ne ressentais pas grand-chose à part de la tristesse.

On the Grinder and later at McP's—the SEAL pub of choice in downtown Coronado—my teammates beamed with pride as they gathered to take photos with their families. At the bar, music blared while everyone got drunk and raised hell like they'd just won something. And to be honest, that shit annoyed me. Because I was sorry to see BUD/S go.

When I first locked in on the SEALs, I was looking for an arena that would either destroy me completely or make me unbreakable. BUD/S provided that. It showed me what the human mind is capable of, and how to harness it to take more pain than I'd ever felt before, so I could learn to achieve things I never even knew were possible. Like running on broken legs. After graduation it would be up to me to continue to hunt impossible tasks because though it was an accomplishment to become just the thirty-sixth African American BUD/S graduate in Navy SEAL history, my quest to defy the odds had only just begun!

Sur la *grinder*, et plus tard au McP's, le bar de prédilection des Navy SEAL dans le centre-ville de Coronado, mes camarades rayonnaient de bonheur alors qu'ils se réunissaient avec leur famille pour prendre des photos. Dans le bar, la musique jouait à fond pendant que tous les gars se saoulaient et mettaient le bordel comme s'ils venaient de remporter une compétition. Et pour être honnête, ce cirque m'ennuyait. Parce que j'étais triste de quitter la BUD/S.

Au départ, quand j'avais arrêté mon choix sur les Navy SEAL, je cherchais un milieu qui me détruirait complètement ou me rendrait invincible. La formation BUD/S avait répondu à mes attentes. J'y ai découvert de quoi est capable le mental humain et comment je pouvais l'exploiter pour encaisser la douleur la plus intense que j'ai jamais ressentie. J'y ai également appris à atteindre des objectifs qui m'avaient toujours paru inatteignables, comme de courir avec des jambes fracturées. Après la remise des diplômes, ce serait à moi de continuer à chercher des tâches impossibles. Car bien que ce soit un accomplissement de devenir le 36^e Africain-Américain diplômé de la BUD/S dans l'histoire des Navy SEAL, ma quête pour déjouer les probabilités venait tout juste de commencer !

CHALLENGE #1

My bad cards arrived early and stuck around a while, but everyone gets challenged in life at some point. What was your bad hand? What kind of bullshit did you contend with growing up? Were you beaten? Abused? Bullied? Did you ever feel insecure? Maybe your limiting factor is that you grew up so supported and comfortable, you never pushed yourself?

What are the current factors limiting your growth and success? Is someone standing in your way at work or school? Are you underappreciated and overlooked for opportunities? What are the long odds you're up against right now? Are you standing in your own way?

Break out your journal—if you don't have one, buy one, or start one on your laptop, tablet, or in the notes app on your smart phone—and write them all out in minute detail. Don't be bland with this assignment. I showed you every piece of my dirty laundry. If you were hurt or are still in harm's way, tell the story in full. Give your pain shape. Absorb its power, because you are about to flip that shit.

You will use your story, this list of excuses, these very good reasons why you shouldn't amount to a damn thing, to fuel your ultimate success. Sounds fun right? Yeah, it won't be. But don't worry about that yet. We'll get there. For now, just take inventory.

Once you have your list, share it with whoever you want. For some, it may mean logging onto social media, posting a picture, and writing out a few lines about how your own past or present circumstances challenge you to the depth of your soul. If that's you, use the hashtags #badhand #canthurtme. Otherwise, acknowledge and accept it privately. Whatever works for you. I know it's hard, but this act alone will begin to empower you to overcome.

MISSION N°1

Très vite, ma vie avait pris un mauvais départ et ça ne s'est pas amélioré immédiatement. Tout le monde se retrouve confronté à des difficultés à un moment ou un autre. Quel a été votre mauvais départ ? Quelle genre de situation merdique avez-vous vécue en grandissant ? Étiez-vous battu, maltraité ou harcelé ? Manquiez-vous de confiance en vous ? Peut-être que ce qui vous a mis des bâtons dans les roues, c'est de grandir entouré et couvé ; vous n'avez donc jamais eu besoin de vous dépasser.

Et aujourd'hui, quels sont les obstacles qui entravent votre chemin vers le progrès et la réussite ? Quelqu'un vous barre la route au travail ou à l'université ? N'êtes-vous pas pris en compte, pas jugé à votre juste valeur lors des promotions ? Quels défis vous semblent impossibles à relever en ce moment ? Vous mettez-vous des bâtons dans les roues ?

Sortez votre carnet, si vous n'en avez pas, achetez-en un ou prenez note sur votre ordinateur, tablette ou smartphone, et décrivez ces obstacles dans les moindres détails. Ne tournez pas autour du pot. Je vous ai parlé de tous mes secrets honteux. Si vous avez souffert ou si vous êtes toujours dans une situation compliquée, racontez toute l'histoire. Donnez une forme à la douleur. Nourrissez-vous de son intensité, parce que vous êtes sur le point de changer la donne, bordel !

Votre histoire, cette liste d'excuses, toutes ces bonnes raisons qui justifieraient que vous ne soyez qu'un moins que rien vous serviront comme source d'énergie pour remporter la plus grande des victoires. Plutôt sympa, pas vrai ? Ouais, ça ne le sera pas. Mais ne vous inquiétez pas déjà pour ça. Chaque chose en son temps. Pour le moment, dressez l'inventaire.

Une fois votre liste rédigée, n'hésitez pas à la partager. Certains auront envie de se connecter sur les réseaux sociaux, de poster une photo et d'écrire quelques lignes sur la manière dont vos circonstances passées ou présentes vous mettent au défi jusqu'au plus profond de votre âme. Si c'est votre cas, utilisez les hashtags #badhand #canthurtme. Sinon, admettez l'existence de ces obstacles et acceptez-les en privé. Qu'importe ce qui fonctionne pour vous. Je sais que c'est difficile, mais cette action à elle seule sera la première étape qui vous donnera la puissance de vaincre.

CHALLENGE #2

It's time to come eyeball to eyeball with yourself, and get raw and real. This is not a self-love tactic. You can't fluff it. Don't massage your ego. This is about abolishing the ego and taking the first step toward becoming the real you!

I tacked Post-It notes on my Accountability Mirror, and I'll ask you to do the same. Digital devices won't work. Write all your insecurities, dreams, and goals on Post-Its and tag up your mirror. If you need more education, remind yourself that you need to start working your ass off because you aren't smart enough! Period, point blank. If you look in the mirror and see someone who is obviously overweight, that means you're fucking fat! Own it! It's okay to be unkind with yourself in these moments because we need thicker skin to improve in life.

Whether it's a career goal (quit my job, start a business), a lifestyle goal (lose weight, get more active), or an athletic one (run my first 5K, 10K, or marathon), you need to be truthful with yourself about where you are and the necessary steps it will take to achieve those goals, day by day. Each step, each necessary point of self-improvement, should be written as its own note. That means you have to do some research and break it all down. For example, if you are trying to lose forty pounds, your first Post-It may be to lose two pounds in the first week. Once that goal is achieved, remove the note and post the next goal of two to five pounds until your ultimate goal is realized.

Whatever your goal, you'll need to hold yourself accountable for the small steps it will take to get there. Self-improvement takes dedication and self-discipline. The dirty mirror you see every day is going to reveal the truth. Stop ignoring it. Use it to your advantage. If you feel it, post an image of yourself staring into your tagged-up Accountability Mirror on social media with the hashtags #canthurtme #accountabilitymirror.

MISSION N°2

Il est temps de vous regarder dans le blanc des yeux et d'être brutalement honnête. Ceci n'est pas un conseil pour flatter votre amour-propre. Pas question d'y aller en douceur. Ne méngez pas votre orgueil. C'est le moment de le mettre en morceaux et de faire le premier pas vers le véritable vous !

À l'époque, je collais des Post-it sur mon miroir des responsabilités et je vais vous demander d'en faire autant. Les appareils électroniques ne fonctionneront pas. Écrivez chacun de vos complexes, de vos rêves et de vos objectifs sur des Post-it et collez-les sur votre miroir. Si vous cherchez à développer vos facultés intellectuelles, rappelez-vous que vous devez commencer à vous bouger les fesses et à travailler parce que vous n'êtes pas assez intelligent ! Parlez-vous comme ça, sans détour. Si vous regardez dans le miroir et voyez quelqu'un qui est clairement en surpoids, c'est parce que vous êtes vachement gros ! Acceptez-le ! Vous avez le droit d'être méchant avec vous dans ces moments parce qu'on doit avoir la peau dure pour avancer dans la vie.

Votre objectif peut concerner votre profession (quitter mon travail, monter mon entreprise), votre mode de vie (perdre du poids, être plus actif), ou le sport (courir mes cinq premiers kilomètres, dix premiers kilomètres ou un marathon). Quel qu'il soit, vous devez faire le point, sans vous mentir, sur votre situation actuelle, et sur les étapes à franchir, jour après jour, pour l'atteindre. Chaque étape, le moindre détail nécessaire à votre développement personnel, devrait figurer sur son propre Post-it. Pour cela, vous devez faire des recherches et tout détailler. Par exemple, si vous essayez de perdre 20 kilos ; vous pourriez inscrire « perdre un kilo la première semaine » sur votre Post-it. Une fois cet objectif atteint, enlevez la note et collez l'objectif suivant (perdre 1 ou 2 kilos). Ainsi de suite jusqu'à ce que votre objectif final soit atteint.

Quel que soit votre but, n'oubliez pas que vous êtes responsable de la moindre étape nécessaire pour l'atteindre. Le développement personnel demande du dévouement et de l'autodiscipline. Ce miroir révélateur que vous voyez tous les jours vous dira la vérité. Arrêtez de l'ignorer. Utilisez-le à votre avantage. Si vous le souhaitez, postez sur les réseaux sociaux une photo de vous en train de vous fixer dans le miroir des responsabilités couvert de Post-it. N'oubliez pas les hashtags #canthurtme #accountabilitymirror.

CHALLENGE #3

The first step on the journey toward a calloused mind is stepping outside your comfort zone on a regular basis. Dig out your journal again and write down all the things you don't like to do or that make you uncomfortable. Especially those things you know are good for you.

Now go do one of them, and do it again.

In the coming pages, I'll be asking you to mirror what you just read to some degree, but there is no need for you to find your own impossible task and achieve it on the fast track. This is not about changing your life instantly, it's about moving the needle bit by bit and making those changes sustainable. That means digging down to the micro level and doing something that sucks every day. Even if it's as simple as making your bed, doing the dishes, ironing your clothes, or getting up before dawn and running two miles each day. Once that becomes comfortable, take it to five, then ten miles. If you already do all those things, find something you aren't doing. We all have areas in our lives we either ignore or can improve upon. Find yours. We often choose to focus on our strengths rather than our weaknesses. Use this time to make your weaknesses your strengths.

Doing things—even small things—that make you uncomfortable will help make you strong. The more often you get uncomfortable the stronger you'll become, and soon you'll develop a more productive, can-do dialogue with yourself in stressful situations.

Take a photo or video of yourself in the discomfort zone, post it on social media describing what you're doing and why, and don't forget to include the hashtags #discomfortzone #pathofmostresistance #canthurtme #impossibletask.

MISSION N°3

Sortir de votre zone de confort au quotidien est la première étape du processus pour obtenir un mental endurci. Ressortez votre carnet et écrivez toutes les choses que vous n'aimez pas faire ou qui vous mettent mal à l'aise. Vous savez pertinemment que certaines de ces choses vous sont bénéfiques, notez celles-là en particulier.

Sélectionnez maintenant un de ces points et passez à l'action. Une fois que c'est fait, recommencez.

Dans les pages qui suivent, je vous demanderai de reproduire, jusqu'à un certain point, ce que vous venez de lire. Il n'est pas nécessaire de trouver votre propre tâche impossible et de la réaliser en un éclair. L'objectif n'est pas de changer votre vie en un claquement de doigts, mais de déplacer le curseur petit à petit afin de rendre ces changements permanents. Pour y parvenir, vous devez penser au moindre détail, et faire, chaque jour, quelque chose qui craint. Même si c'est simplement faire votre lit, laver la vaisselle, repasser vos vêtements ou vous lever avant l'aube pour courir cinq kilomètres tous les jours. Une fois que vous êtes à l'aise, courez dix kilomètres et ensuite vingt kilomètres. Si vous faites déjà toutes ces choses, trouvez quelque chose que vous ne faites pas. Nous avons tous des aspects de notre vie que nous délaissions ou sur lesquels nous pouvons nous améliorer. Trouvez les vôtres. Souvent, nous nous concentrons sur nos forces plutôt que sur nos faiblesses. Profitez de ces instants pour faire de vos faiblesses des forces.

Faire des choses, aussi simples soient-elles, qui vous mettent mal à l'aise vous rendra plus fort. Plus vous vous forcez à sortir de votre zone de confort, plus vous deviendrez fort. Vous serez bientôt capable d'engager un dialogue constructif et productif avec vous-même dans les situations de stress.

Prenez-vous en photo ou filmez-vous hors de votre zone de confort, postez le résultat sur les réseaux sociaux en expliquant ce que vous faites et pourquoi. Utilisez les hashtags #discomfortzone #pathofmostresistance #canthurtme #impossibletask.

CHALLENGE #4

Choose any competitive situation that you're in right now. Who is your opponent? Is it your teacher or coach, your boss, an unruly client? No matter how they're treating you there is one way to not only earn their respect, but turn the tables. Excellence.

That may mean acing an exam, or crafting an ideal proposal, or smashing a sales goal. Whatever it is, I want you to work harder on that project or in that class than you ever have before. Do everything exactly as they ask, and whatever standard they set as an ideal outcome, you should be aiming to surpass that.

If your coach doesn't give you time in the games, dominate practice. Check the best guy on your squad and show the fuck out. That means putting time in off the field. Watching film so you can study your opponent's tendencies, memorizing plays, and training in the gym. You need to make that coach pay attention.

If it's your teacher, then start doing work of high quality. Spend extra time on your assignments. Write papers for her that she didn't even assign! Come early to class. Ask questions. Pay attention. Show her who you are and want to be.

If it's a boss, work around the clock. Get to work before them. Leave after they go home. Make sure they see that shit, and when it's time to deliver, surpass their maximum expectations.

Whoever you're dealing with, your goal is to make them watch you achieve what they could never have done themselves. You want them thinking how amazing you are. Take their negativity and use it to dominate their task with everything you've got. Take their motherfucking soul! Afterward, post about it on social and add the hashtag #cathurtme #takingsouls.

MISSION N°4

Choisissez une situation concurrentielle dans laquelle vous vous trouvez en ce moment. Qui est votre adversaire ? Votre professeur, votre entraîneur, votre employeur, un client ingérable ? Peu importe la manière dont ils vous traitent, il existe une manière de, non seulement, gagner leur respect, mais aussi d'inverser la tendance : l'excellence.

Que ce soit en réussissant un examen haut la main, en élaborant la proposition idéale, ou en dépassant un objectif de vente. Qu'importe, je veux que vous travailliez plus dur sur ce projet ou dans ce cours que vous ne l'avez jamais fait auparavant. Faites tout exactement comme on vous le demande et, quelle que soit la norme établie comme résultat idéal, vous devriez chercher à la surpasser.

Si votre entraîneur ne vous laisse pas jouer pendant les matchs, soyez le meilleur lors des entraînements. Identifiez le meilleur membre de votre équipe et surpassez-le. Pour y arriver, vous devrez y consacrer du temps en dehors de l'entraînement. Regardez des enregistrements afin d'étudier les habitudes de votre adversaire, mémorisez des matchs et entraînez-vous à la salle de sport. Vous devez attirer l'attention de l'entraîneur.

Si c'est votre professeure, fournissez du travail de grande qualité. Passez du temps supplémentaire sur vos préparations. Écrivez-lui des dissertations qu'elle n'a même pas demandées ! Arrivez en avance au cours. Posez des questions. Soyez attentif. Montrez-lui qui vous êtes et qui vous voulez devenir.

Si c'est votre patron, ne comptez pas vos heures. Arrivez au travail avant lui, quittez après son départ. Veillez à ce qu'il voie votre manège et lorsqu'il est l'heure de faire vos preuves, dépassez ses attentes les plus élevées.

Peu importe à qui vous avez affaire, votre objectif est d'exécuter sous leurs yeux, ce qu'ils n'auraient jamais pu accomplir eux-mêmes. Ils doivent se dire que vous êtes incroyable. Emparez-vous de leur négativité et utilisez-la pour dominer les tâches avec tout ce que vous avez. Volez-leur leur putain d'âme ! Ensuite, postez à ce sujet sur les réseaux sociaux avec les hashtags #canthurtme #takingsouls.

CHALLENGE #5

It's time to visualize! Again, the average person thinks 2,000–3,000 thoughts per hour. Rather than focusing on bullshit you cannot change, imagine visualizing the things you can. Choose any obstacle in your way, or set a new goal, and visualize overcoming or achieving it. Before I engage in any challenging activity, I start by painting a picture of what my success looks and feels like. I'll think about it every day and that feeling propels me forward when I'm training, competing, or taking on any task I choose.

But visualization isn't simply about daydreaming of some trophy ceremony—real or metaphorical. You must also visualize the challenges that are likely to arise and determine how you will attack those problems when they do. That way you can be as prepared as possible on the journey. When I show up for a foot race now, I drive the entire course first, visualizing success but also potential challenges, which helps me control my thought process. You can't prepare for everything but if you engage in strategic visualization ahead of time, you'll be as prepared as you possibly can be.

That also means being prepared to answer the simple questions. Why are you doing this? What is driving you toward this achievement? Where does the darkness you're using as fuel come from? What has calloused your mind? You'll need to have those answers at your fingertips when you hit a wall of pain and doubt. To push through, you'll need to channel your darkness, feed off it, and lean on your calloused mind.

Remember, visualization will never compensate for work undone. You cannot visualize lies. All the strategies I employ to answer the simple questions and win the mind game are only effective because I put in work. It's a lot more than mind over matter. It takes relentless self-discipline to schedule suffering into your day, every day, but if you do, you'll find that at the other end of that suffering is a whole other life just waiting for you.

This challenge doesn't have to be physical, and victory doesn't always mean you came in first place. It can mean you've finally overcome a lifelong fear or any other obstacle that made you surrender in the past. Whatever it is, tell the world your story about how you created your #armoredmind and where it's taken you.

MISSION N°5

Il est temps de visualiser ! Je le répète, en moyenne 2 000 à 3 000 pensées traversent l'esprit d'une personne par heure. Plutôt que de vous concentrer sur les conneries que vous ne pouvez pas changer, essayez de visualiser celles que vous pouvez changer. Choisissez n'importe quel obstacle qui se trouve sur votre chemin ou déterminez un nouvel objectif et visualisez-vous en train de le surmonter ou de l'atteindre. Avant toute activité intense, je commence par me représenter la réussite, la sensation qu'elle m'apporte et ce à quoi elle ressemble. J'y pense tous les jours. Ce sentiment m'aide à me dépasser lors d'un entraînement, d'une compétition ou lorsque je m'attèle à une tâche en particulier.

Mais la visualisation ne consiste pas juste à rêver éveiller d'une cérémonie de remise de prix, réelle ou métaphorique. Vous devez aussi visualiser les difficultés qui risquent de se présenter et déterminer comment vous les surmonterez lorsque vous y serez confronté. De cette manière, vous serez aussi préparé que possible lors de l'épreuve. Aujourd'hui, lorsque je me prépare pour une course à pied, je commence par parcourir le trajet en voiture. Je visualise la réussite, mais aussi les potentielles difficultés. Cette étape m'aide à contrôler mon processus de pensée. Vous ne pouvez pas tout anticiper, mais si vous vous servez des stratégies de visualisation avant la course, vous serez aussi préparé que possible.

Vous devez aussi être prêt à répondre aux simples questions : pourquoi faites-vous ça ? D'où vient votre motivation à remplir cet objectif ? D'où provient la part d'ombre que vous utilisez comme source d'énergie ? Qu'est-ce qui vous a permis d'endurcir votre mental ? Vous devrez avoir ces réponses sous la main lorsque la douleur et le doute vous envahissent. Pour continuer à avancer, vous devrez canaliser votre part d'ombre, vous en nourrir et vous reposer sur votre mental endurci.

Souvenez-vous, la visualisation ne compensera jamais le travail que vous n'avez pas fourni. Vous ne pouvez pas visualiser des mensonges. Les tactiques que j'utilise pour trouver les réponses à ces simples questions et remporter le jeu d'esprit sont efficaces uniquement parce que je m'entraîne. Cela va au-delà du concept de supériorité de l'esprit sur la matière. Planifier de la souffrance dans sa journée, au quotidien, requiert une autodiscipline à toute épreuve. Mais si vous le faites, vous découvrirez qu'une fois la souffrance surmontée, une tout autre vie n'attend que vous.

Cette mission n'a pas à être physique et une victoire ne consiste pas toujours à arriver en première position. Pour vous, la victoire sera peut-être d'enfin vaincre une peur de longue date ou de réussir là où vous aviez échoué par le passé. Quelle qu'elle soit, racontez au monde comment vous avez endurci votre mental et où cela vous a amené avec l'hashtag #armoredmind.

CHALLENGE #6

Take inventory of your Cookie Jar. Crack your journal open again. Write it all out. Remember, this is not some breezy stroll through your personal trophy room. Don't just write down your achievement hit list. Include life obstacles you've overcome as well, like quitting smoking or overcoming depression or a stutter. Add in those minor tasks you failed earlier in life, but tried again a second or third time and ultimately succeeded at. Feel what it was like to overcome those struggles, those opponents, and win. Then get to work.

Set ambitious goals before each workout and let those past victories carry you to new personal bests. If it's a run or bike ride, include some time to do interval work and challenge yourself to beat your best mile split. Or simply maintain a maximum heart rate for a full minute, then two minutes. If you're at home, focus on pull-ups or push-ups. Do as many as possible in two minutes. Then try to beat your best. When the pain hits and tries to stop you short of your goal, dunk your fist in, pull out a cookie, and let it fuel you!

If you're more focused on intellectual growth, train yourself to study harder and longer than ever before, or read a record number of books in a given month. Your Cookie Jar can help there too. Because if you perform this challenge correctly and truly challenge yourself, you'll come to a point in any exercise where pain, boredom, or self-doubt kicks in, and you'll need to push back to get through it. The Cookie Jar is your shortcut to taking control of your own thought process. Use it that way! The point here isn't to make yourself feel like a hero for the fuck of it. It's not a hooray-for-me session. It's to remember what a badass you are so you can use that energy to succeed again in the heat of battle!

Post your memories and the new successes they fueled on social media, and include the hashtags: #canthurtme #cookiejar.

MISSION N°6

Faites l'inventaire de votre boîte à biscuits. Ouvrez à nouveau votre carnet. Racontez tout dans les moindres détails. Souvenez-vous, ce n'est pas le moment de feuilleter l'album de vos plus belles victoires. Ne listez pas uniquement vos réussites. Ajoutez les épreuves de la vie que vous avez traversées, telles qu'arrêter de fumer, sortir de la dépression ou maîtriser un bégaiement. Ajoutez aussi les petites tâches auxquelles vous avez échoué par le passé, mais sur lesquelles vous êtes revenu encore et encore jusqu'à réussir. Souvenez-vous du sentiment ressenti lorsque vous avez résolu vos problèmes, vaincu vos adversaires et remporté la victoire. Ensuite, mettez-vous au travail.

Fixez-vous des objectifs ambitieux avant chaque entraînement et tirez profit de ces précédentes victoires pour atteindre de nouveaux records personnels. Si vous courez ou faites du vélo, prévoyez du temps pour du travail fractionné et motivez-vous à accomplir votre meilleur temps au kilomètre. Ou maintenez simplement un rythme cardiaque aussi élevé que possible pendant une minute entière, puis pendant deux minutes. Si vous êtes chez vous, faites le maximum de tractions ou de pompes en deux minutes. Essayez ensuite de battre votre meilleur score. Quand la douleur apparaît et vous pousse à abandonner avant la fin, plongez la main dans votre boîte, sortez un biscuit et laissez-le vous donner de l'énergie !

Si vous vous intéressez davantage au développement intellectuel, entraînez-vous à étudier plus en détail et plus longtemps qu'auparavant, ou lisez un nombre record de livres en un mois. Votre boîte à biscuits peut aussi vous aider de ces cas-là. Si vous remplissez cette mission correctement et vous mettez vraiment à l'épreuve ; vous atteindrez un stade où la douleur, l'ennui ou les doutes vous assaillent et vous devrez lutter pour tenir. La boîte à biscuits est le raccourci vers le contrôle de votre processus de pensée. Utilisez-le de cette façon ! L'idée ici n'est pas de vous lancer des fleurs juste pour votre putain de plaisir. Ce n'est pas une ovation à votre personne. La boîte à biscuits vous rappelle que vous êtes un dur à cuire. Vous pourrez y puiser de l'énergie pour l'emporter une fois de plus au cœur de l'action !

Connectez-vous sur les réseaux sociaux pour partager vos souvenirs et les nouvelles victoires qu'ils ont aidé à atteindre. Hashtags #canthurtme #cookiejar.

CHALLENGE #7

The main objective here is to slowly start to remove the governor from your brain.

First, a quick reminder of how this process works. In 1999, when I weighed 297 pounds, my first run was a quarter mile. Fast forward to 2007, I ran 205 miles in thirty-nine hours, nonstop. I didn't get there overnight, and I don't expect you to either. Your job is to push past your normal stopping point.

Whether you are running on a treadmill or doing a set of push-ups, get to the point where you are so tired and in pain that your mind is begging you to stop. Then push just 5 to 10 percent further. If the most push-ups you have ever done is one hundred in a workout, do 105 or 110. If you normally run thirty miles each week, run 10 percent more next week.

This gradual ramp-up will help prevent injury and allow your body and mind to slowly adapt to your new workload. It also resets your baseline, which is important because you're about to increase your workload another 5 to 10 percent the following week, and the week after that.

There is so much pain and suffering involved in physical challenges that it's the best training to take command of your inner dialogue, and the newfound mental strength and confidence you gain by continuing to push yourself physically will carry over to other aspects in your life. You will realize that if you were underperforming in your physical challenges, there is a good chance you are underperforming at school and work too.

The bottom line is that life is one big mind game. The only person you are playing against is yourself. Stick with this process and soon what you thought was impossible will be something you do every fucking day of your life. I want to hear your stories. Post on social. Hashtags: #canthurtme #The40PercentRule #dontgetcomfortable.

MISSION N°7

L'objectif de cette mission est de commencer à débrancher le pilote automatique de votre cerveau. Laissez-moi d'abord vous rappeler comment fonctionne cette méthode. En 1999, lorsque je pesais 135 kg, j'ai parcouru 500 mètres lors de ma première course. Si on passe en 2007, j'ai couru 330 km en 39 heures, sans pause. Je n'y suis pas arrivé en un claquement de doigts et je n'attends pas ça de vous non plus. Votre job est de passer outre votre limite habituelle.

Que vous couriez sur un tapis de course ou que vous fassiez une série de pompes, atteignez le stade où vous êtes tellement fatigué et en souffrance que votre esprit vous supplie d'arrêter. Ensuite, poussez cinq à dix pour cent plus loin. Si vous n'avez jamais fait plus de 100 pompes en un entraînement, faites-en 105 ou 110. Si habituellement vous courez 50 km par semaine, courez en dix pour cent de plus la semaine suivante.

Cette augmentation progressive vous évitera les blessures. Elle permettra aussi à votre corps et à votre esprit de s'adapter en douceur à la nouvelle charge de travail. De cette manière, votre limite évolue. C'est important, car vous êtes sur le point d'augmenter votre charge de travail de cinq à dix pour cent supplémentaires la semaine suivante, et celle d'après.

Les épreuves sportives engendrent beaucoup de douleur et de souffrance ; c'est pourquoi elles représentent le meilleur entraînement pour la prise de commande de votre dialogue interne. La force mentale récemment acquise et la confiance gagnée lorsque vous vous dépassez physiquement influenceront les autres aspects de votre vie. Vous vous rendrez compte que si vous étiez en sous-performance lors de vos entraînements sportifs, il y a de fortes chances que vous ne donniez pas votre maximum à l'université ou au travail.

En d'autres termes, la vie est un jeu d'esprit grandeur nature. Vous êtes votre seul adversaire. Appliquez cette méthode et bientôt ce que vous considérez comme impossible deviendra un élément de votre putain de quotidien. Je veux connaître votre histoire. Partagez-la sur les réseaux sociaux. Hashtags : #canthurtme #The40PercentRule #dontgetcomfortable.

CHALLENGE #8

Schedule it in!

It's time to compartmentalize your day. Too many of us have become multitaskers, and that's created a nation of half-asses. This will be a three-week challenge. During week one, go about your normal schedule, but take notes. When do you work? Are you working nonstop or checking your phone (the Moment app will tell you)? How long are your meal breaks? When do you exercise, watch TV, or chat to friends? How long is your commute? Are you driving? I want you to get super detailed and document it all with timestamps. This will be your baseline, and you'll find plenty of fat to trim. Most people waste four to five hours on a given day, and if you can learn to identify and utilize it, you'll be on your way toward increased productivity.

In week two, build an optimal schedule. Lock everything into place in fifteen- to thirty-minute blocks. Some tasks will take multiple blocks or entire days. Fine. When you work, only work on one thing at a time, think about the task in front of you and pursue it relentlessly. When it comes time for the next task on your schedule, place that first one aside, and apply the same focus.

Make sure your meal breaks are adequate but not open-ended, and schedule in exercise and rest too. But when it's time to rest, actually rest. No checking email or bullshitting on social media. If you are going to work hard you must also rest your brain.

Make notes with timestamps in week two. You may still find some residual dead space. By week three, you should have a working schedule that maximizes your effort without sacrificing sleep. Post photos of your schedule, with the hashtags #canthurtme #talentnotrequired.

MISSION N°8

Tout est question de planification !

Il est temps de compartimenter votre journée. Nous sommes bien trop nombreux à être passés maîtres dans l'art de la multitâche. Résultat des courses, on vit dans une société où les gens bâclent tout. Ceci sera une mission sur trois semaines. Durant la première semaine, respectez votre programme habituel, mais prenez des notes. Quand travaillez-vous ? Travaillez-vous sans arrêt ou consultez-vous votre téléphone (le temps d'écran dans les réglages vous le dira) ? Combien de temps consacrez-vous à la pause-déjeuner ? Quand faites-vous du sport ? Quand regardez-vous la télévision ? Quand discutez-vous avec vos amis ? Combien de temps dure votre trajet en transport ? Conduisez-vous ? Soyez très précis et ajoutez-y des créneaux horaires. Ce sera votre référence et vous trouverez plein de temps perdu à supprimer. La plupart des gens gaspillent quatre à cinq heures par jour. Si vous apprenez à repérer ce temps perdu et à l'utiliser, vous atteindrez le premier palier vers une meilleure productivité.

Lors de la deuxième semaine, élaborer un emploi du temps aussi rentable que possible. Répartissez tout en blocs de quinze à trente minutes. Certaines tâches prendront plusieurs blocs ou même des jours entiers. Pas de problème. Lorsque vous travaillez, travaillez uniquement sur une chose à la fois. Concentrez-vous sur la tâche devant vous et travaillez-y sans relâche. Lorsqu'il est l'heure de passer à la tâche suivante dans votre horaire, mettez de côté la première occupation et appliquez la même concentration.

Assurez-vous d'avoir des temps de pause-déjeuner suffisants, mais pas sans fin. Planifiez aussi vos séances de sport et vos périodes de repos. Lorsqu'il est temps de vous reposer, reposez-vous vraiment. Ne consultez pas vos mails ou des conneries sur les réseaux sociaux. Si vous voulez travailler dur, vous devez aussi laisser votre cerveau se reposer.

Pendant la deuxième semaine, prenez note des créneaux horaires. Vous trouverez peut-être des temps morts résiduels.

Lors de la troisième semaine, vous devriez avoir un horaire efficace qui maximise vos efforts sans empiéter sur votre temps de sommeil. Postez des photos de votre horaire avec les hashtags #canthurtme #talentnotrequired.

CHALLENGE #9

This one's for the unusual motherfuckers in this world. A lot of people think that once they reach a certain level of status, respect, or success, that they've made it in life. I'm here to tell you that you always have to find more. Greatness is not something that if you meet it once it stays with you forever. That shit evaporates like a flash of oil in a hot pan.

If you truly want to become uncommon amongst the uncommon, it will require sustaining greatness for a long period of time. It requires staying in constant pursuit and putting out unending effort. This may sound appealing but will require everything you have to give and then some. Believe me, this is not for everyone because it will demand singular focus and may upset the balance in your life.

That's what it takes to become a true overachiever, and if you are already surrounded by people who are at the top of their game, what are you going to do differently to stand out? It's easy to stand out amongst everyday people and be a big fish in a small pond. It is a much more difficult task when you are a wolf surrounded by wolves.

This means not only getting into Wharton Business School, but being ranked #1 in your class. It means not just graduating BUD/S, but becoming Enlisted Honor Man in Army Ranger School then going out and finishing Badwater.

Torch the complacency you feel gathering around you, your coworkers, and teammates in that rare air. Continue to put obstacles in front of yourself, because that's where you'll find the friction that will help you grow even stronger. Before you know it, you will stand alone.
#canthurtme #uncommonamongstuncommon.

MISSION N°9

Celle-ci est pour tous les crétins qui ne rentrent pas dans les cases. Beaucoup de gens pensent qu'ils ont réussi dans la vie une fois atteint un certain statut, niveau de respect et de succès. Je suis là pour vous rappeler que vous devez toujours en vouloir plus. Atteindre l'excellence une fois ne signifie pas la conserver pour la vie. Cette connerie fond aussi vite que neige au soleil.

Si vous voulez vraiment être une exception parmi les exceptions, il faudra exceller sur une longue durée. Pour y arriver, vous devrez constamment en vouloir plus et fournir un effort permanent. Cela peut sembler séduisant, mais ça vous demandera tout ce que vous avez à donner et plus encore. Faites-moi confiance, ce mode de vie ne convient pas à tout le monde, car il vous demandera toute votre attention et pourrait mettre à mal l'équilibre de votre vie.

C'est ce qu'il faut pour devenir le meilleur des meilleurs. Si vous êtes déjà entouré de personnes au sommet de leur potentiel, que ferez-vous différemment pour vous distinguer ? Vous n'aurez aucune difficulté à vous démarquer de personnes lambda et à être un gros poisson dans un petit étang. Mais lorsque vous êtes un loup parmi les loups, c'est une toute autre histoire.

Concrètement, être accepté dans l'université la plus prestigieuse du pays ne suffit pas, vous devez être le premier de votre classe. Dans mon cas, recevoir l'insigne de la BUD/S n'est pas suffisant, il faut ensuite obtenir le titre d'*Enlisted Honor Man* (soldat décoré de la mention d'honneur) à la *Ranger School* (école de formation du corps d'élite de l'armée de terre), puis courir l'ultra-marathon de Badwater.

Débarassez-vous de l'arrogance qui sature l'air raréfié autour de vous, de vos collègues et de vos équipiers. Continuez de placer des obstacles sur votre chemin, car c'est comme ça que vous fournirez les efforts nécessaires pour devenir encore plus fort. Avant que vous ne vous en rendiez compte, vous serez autonome.

Utilisez les hashtags #canhurtme #uncommonamongstuncommon.

CHALLENGE #10

Think about your most recent and your most heart-wrenching failures. Break out that journal one last time. Log off the digital version and write them out long-hand. I want you to feel this process because you are about to file your own, belated After Action Reports.

First off, write out all the good things, everything that went well, from your failures. Be detailed and generous with yourself. A lot of good things will have happened. It's rarely all bad. Then note how you handled your failure. Did it affect your life and your relationships? How so?

How did you think throughout the preparation for and during the execution stage of your failure? You have to know how you were thinking at each step because it's all about mindset, and that's where most people fall short.

Now go back through and make a list of things you can fix. This isn't time to be soft or generous. Be brutally honest, write them all out. Study them. Then look at your calendar and schedule another attempt as soon as possible. If the failure happened in childhood, and you can't recreate the Little League all-star game you choked in, I still want you to write that report because you'll likely be able to use that information to achieve any goal going forward.

As you prepare, keep that AAR handy, consult your Accountability Mirror, and make all necessary adjustments. When it comes time to execute, keep everything we've learned about the power of a calloused mind, the Cookie Jar, and The 40% Rule in the forefront of your mind. Control your mindset. Dominate your thought process. This life is all a fucking mind game. Realize that. Own it!

And if you fail again, so the fuck be it. Take the pain. Repeat these steps and keep fighting. That's what it's all about. Share your stories from preparation, training, and execution on social media with the hashtags #canthurtme #empowermentoffailure.

MISSION N°10

Pensez à votre dernier échec, à votre fiasco le plus retentissant. Sortez une dernière fois votre carnet. Déconnectez-vous de vos appareils électroniques et écrivez-les à la main. Je veux que cette étape soit bien concrète parce que vous êtes enfin sur le point de remplir votre propre analyse après action (AAA).

Pensez à cet échec, mais inscrivez d'abord tous les points positifs, tout ce qui s'est bien passé lors de l'exécution. Soyez précis et n'ayez pas peur de vous complimenter, il y aura eu beaucoup de positif. Même si c'est un raté, c'est rarement uniquement mauvais. Notez ensuite la manière dont vous avez géré vos échecs. Votre vie et vos relations en ont-elles été influencées ? Dans quelle mesure ?

Quel était votre processus de pensée tout au long de la préparation et pendant l'exécution de cet échec ? Vous devez vous souvenir de votre processus de pensée pour chaque étape parce que tout est une question d'état d'esprit. C'est ce qui fait défaut à la plupart des gens.

Maintenant, reprenez tout depuis le début et listez les choses que vous pouvez arranger. Le temps des compliments et des gentillesse est passé. Soyez brutalement honnête, écrivez tout. Étudiez cette liste. Ensuite, consultez votre calendrier et prévoyez une nouvelle tentative le plus rapidement possible. Si l'échec s'est passé dans votre enfance et que vous ne pouvez pas recréer le match de foot du tournoi de la jeunesse lors duquel vous avez perdu vos moyens, écrivez quand même cette analyse. Vous pourrez probablement utiliser cette information pour atteindre un objectif à venir.

Lorsque vous vous préparez, gardez cette AAA sous la main, consultez votre miroir des responsabilités et rectifiez le tir si nécessaire. Lorsqu'arrive le moment de l'exécution, gardez bien en tête tout ce que nous avons appris au sujet du pouvoir d'un mental endurci, de la boîte à biscuits et de la règle des 40 %. Contrôlez votre état d'esprit. Maîtrisez votre processus de pensée. Cette vie est un foutu jeu d'esprit. Prenez-en conscience. Dominez-le !

Et si vous échouez à nouveau, c'est la vie, putain ! Acceptez la douleur. Répétez ces étapes et continuez à vous battre. C'est tout ce qui compte. Partagez l'histoire de la préparation, de l'entraînement et de l'exécution sur les réseaux sociaux avec les hashtags #canthurtme #empowermentoffailure.

Commentaire traductologique

1. La théorie du skopos

La traduction ne consiste pas simplement à transférer des informations d'une langue source vers une langue cible, il s'agit aussi d'un transfert de culture. Lorsque l'auteur.trice rédige son texte, iel l'adresse à un public ancré dans une culture particulière. Lors de la traduction, le rôle d'un.e traducteur.trice est de rendre accessible le texte à un public cible dont la culture est différente². C'est pourquoi iel est souvent qualifié.e de médiateur.trice culturel.le. Comme l'expliquent Hans Vermeer et Katharina Reiss dans l'ouvrage *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained* :

it is obvious that these expectations, and consequently the information offered to the recipients, are bound to differ from those concerning the first offer with regard to form, content, quantity, values, etc. because the target and source recipients belong to different culture and language communities, and cultures and languages constitute specific systems³.

En d'autres termes, le rôle d'un.e traducteur.trice est de permettre aux lecteur.trice.s cibles de comprendre le contenu du texte quitte à adapter la forme, la quantité et les valeurs du texte source afin qu'une fois traduit, il soit adapté à la culture cible. Pour répondre à cette attente, il est nécessaire de définir le public source, le public cible et le but du texte.

1.1. Public cible

La lecture de *Can't Hurt Me* nous permet de situer le public source comme étant un public relativement large : toutes personnes adultes pourraient être intéressées par ce livre. En effet, il s'agit d'un livre de développement personnel : toute personne désireuse d'améliorer sa vie pourrait s'y intéresser. La quatrième de couverture le mentionne d'ailleurs : « *his story illuminates a path that anyone can follow to push past pain, demolish fear, and reach their full potential.* » Comme je le souligne dans l'extrait ci-dessus, ce récit s'adresse bien à tout le monde. Toutefois, au-delà du développement personnel, ce livre traite de l'histoire d'un Navy SEAL très compétitif et sportif. Les personnes attirées par ce livre seront donc susceptibles d'avoir un intérêt plus ou moins grand pour le domaine militaire.

² Reiss, Katharina, Vermeer, Hans J. *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained*, London ; New York : Routledge, 2013, p. 113.

³ *Ibidem*.

Le public cible est similaire au public source : tout adulte, plus ou moins jeune, à la recherche d'inspiration pour repousser ses limites et trouver le chemin vers une vie meilleure pourrait être intéressé par ce livre. À nouveau, un intérêt plus ou moins grand pour le domaine militaire pourrait influencer le choix de lecture. Une différence non négligeable se dégage tout de même, dans le cas du public source : même si le.a lecteur.trice n'est pas au fait des moindres détails quant au domaine militaire, celui-ci n'en est pas moins supposément familier, car il s'agit du vocabulaire américain. De plus, toutes les références culturelles lui sont accessibles. Les lecteur.trice.s cibles, quant à iels, pourraient être perdu.e.s face à ce vocabulaire qui, dans la majorité des cas, ne connaît pas d'équivalent direct en français. Les termes culturels sont eux aussi nébuleux pour un.e lecteur.trice non-initié.e à la culture américaine. Dans ce cas, certaines démarches de traduction devront être mises en place pour permettre au public cible de comprendre le contenu du texte. Une dernière précision concernant le public cible me semble nécessaire : bien que ce dernier soit francophone, j'ai choisi de ne pas réduire les horizons des possibles. Dans cette optique, je me suis appliquée à utiliser le français standard recommandé par l'Académie française. Tout belgicisme a donc été évité.

1.2. Finalité

Une fois le public cible déterminé, il faut se pencher sur la finalité de la traduction. Hans Vermeer et Katharina Reiss sont à l'origine de la théorie du skopos (qui signifie « but », « finalité » en grec⁴). Selon cette théorie, la traduction du texte source doit être envisagée avec une finalité bien précise en tête : « *any action is determined by its purpose, i.e. it is a function of its purpose or skopos*⁵ ». Tous mes choix de traduction tendront donc à remplir cette finalité, tout en veillant à la cohérence et à la fidélité avec le texte source⁶.

Le but du texte cible est similaire à celui du texte source : inspirer les lecteur.trice.s à dépasser leurs limites et à devenir la meilleure version d'iels-mêmes grâce aux théories que David Goggins a mises en place à la suite de ses diverses expériences personnelles. Cependant, la différence de culture demande un travail non négligeable pour s'assurer que le public cible ne soit pas perdu face aux termes inconnus relatifs au vocabulaire militaire américain et à la culture américaine de manière plus générale.

⁴ *Op. Cit*, p. 86.

⁵ *Op. Cit*, p. 90.

⁶ *Idem*, p. 98.

2. Sourcier ou cibliste ?

Après avoir déterminé le public cible et la finalité du texte, une première étape pour s'assurer de respecter au mieux le skopos consiste à déterminer une stratégie de traduction. Deux grandes écoles de pensées se démarquent : les sourciers et les ciblistes. Le père fondateur de ces termes est le traductologue de renom, Jean-René Ladamiral. Ce dernier définit les termes sourcier et cibliste comme suit :

Les sourciers s'attachent au *signifiant* du texte original, ainsi qu'à la *langue* source dans laquelle il a été rédigé ; et ils prétendent respecter scrupuleusement la langue *source* (Lo). Au contraire, les ciblistes mettent l'accent non pas tant sur le signifié que sur le *sens* ou [...] sur l'effet du texte. Pour les ciblistes [...], il s'agit de traduire non pas la langue, mais la *parole* [...] c'est-à-dire le texte, l'œuvre⁷.

Les sourciers ont donc à cœur de rester le plus fidèles possible au texte source lors de la traduction. Pour cela, ils penchent généralement vers une traduction plus littérale. Au contraire, les ciblistes se concentrent sur la langue et la culture cibles, ils n'hésiteront pas à s'éloigner du sens littéral du texte source pour que le message s'inscrive dans la culture du public cible. Comme J.-R. Ladamiral l'exprime depuis son point de vue cibliste, le.a traducteur.trice se doit d'accompagner le.a lecteur.trice. Cette dernière ne doit pas fournir d'effort pour comprendre le texte, le.a traducteur.trice doit veiller à rendre la traduction lisible⁸.

Les termes sourciers et ciblistes proposés par J.-R. Ladamiral sont très fréquemment employés pour parler du choix binaire que rencontre les traducteur.trice.s au moment de choisir une stratégie de traduction.

Bien que je partage l'opinion cibliste de Jean-René Ladamiral, je suis cependant plus nuancée que ce dernier, qui affirme qu'il est impossible d'être à la fois sourcier et cibliste⁹. En ce sens, les termes présentés par Lance Hewson méritent notre attention. Ce dernier revient sur la théorie très tranchée présentée par J.-R. Ladamiral. Il propose ensuite d'autres termes qui se veulent un savant mélange de ce que J.-R. Ladamiral définit comme sourcier ou cibliste : « ciblier » et « sourciste ».

⁷ Ladamiral, Jean-René. « Comment peut-on être sourcier ? Critique du littéralisme en traduction ». *Meta*, 2017, volume 62 (3), p. 539-549.

⁸ *Op. Cit.*, p. 545-546.

⁹ Pagnoulle, Christine. « Ladamiral, Jean-René (2014) : Sourcier ou cibliste. Paris : Belles Lettres, 303 ». *Meta*, 2017, volume 62 (3), p. 647-648.

Comme l'explique L. Hewson, dès lors que les traducteur.trice.s choisissent de traduire avec une intention cibliste, iels peuvent se permettre plus de liberté¹⁰. Iels ne sont pas confiné.e.s par la forme du texte source, libre à iels d'exploiter toutes les ressources offertes par la langue cible pour produire une traduction équivalente au texte source¹¹. Le risque, cependant, est que le.a traducteur.trice profite tant de ces libertés qu'il en résulte une adaptation qui lisserait toute présence du texte source¹². En revanche, les traducteur.trice.s sourciers sont bien plus limité.e.s dans leur démarche de traduction, iels se voient obligé.e.s de jongler entre la littéralité liée au respect de la forme du texte et la lisibilité imposée par le système linguistique de la langue cible¹³. Lance Hewson propose donc un changement de perspective. Lorsque la structure syntaxique est bouleversée sans pour autant que le.a traducteur.trice procède à des ajouts ou à des embellissements, on peut dire qu'iel tend vers une démarche cibliste sans l'être pour autant. L. Hewson qualifie cette intention de « ciblier »¹⁴. Comme il l'explique :

Tout texte source est le résultat d'un choix complexe à l'intérieur de la langue source. Le choix porte sur tous les niveaux de la mise en discours. Toute traduction est elle aussi un choix de mise en discours en langue cible. Mais les cheminements du choix, les possibilités, ne sont pas les mêmes¹⁵.

Ceci explique que la traduction peut être un mélange d'approches sourcière et cibliste : d'une part, le.a traducteur.trice exploite les ressources offertes par la langue cible, et d'autre part, iel reste proche du texte source et des normes qu'il en dégage.

Ces réflexions sur l'opposition entre une traduction sourcière ou cibliste ne sont pas sans rappeler une autre théorie directement liée au choix binaire proposé par J.-R. LADMIRAL. Je veux bien sûr parler de l'étrangéisation. Ce terme est proposé par Antoine BERMAN dans son ouvrage *L'épreuve de l'étranger*. Dès les premières pages du livre, A. Berman explique : « L'essence de la traduction est d'être ouverture, dialogue, métissage, décentrement. Elle est mise en rapport, ou elle n'est rien¹⁶ ». A. Berman souhaite attirer l'attention des traducteur.trice.s sur une ouverture à « l'Autre », il les incite à ne pas automatiquement céder à un rejet de l'étranger.

¹⁰ Ballard, Michel, Hewson, Lance. *Op. Cit*, p. 125.

¹¹ *Ibidem*.

¹² *Ibidem*.

¹³ *Idem*, p. 126.

¹⁴ *Idem*, p. 128.

¹⁵ *Idem*, p. 127.

¹⁶ Rougé, Dominique. « Introduction à l'œuvre théorique d'Antoine Berman, traductologue français », *Synergies Pologne*, 2015, volume 12, p. 12.

Selon A. Berman, l'acte éthique à adopter en traduction est de « reconnaître et recevoir l'Autre en tant qu'Autre¹⁷ ». La traduction ne consiste pas simplement en un choix de mots, mais en la mise en rapport de cultures ; il s'agit d'un moyen de reconnaître l'Autre et de mettre à mal les rapports de pouvoir¹⁸. Lawrence Venuti rejoint A. Berman lorsqu'il dit : « *Good translation is demystifying : it manifests in its own language the foreignness of the foreign text*¹⁹ ». Avec cette déclaration, il soutient Antoine Berman qui contribue « à repenser la traduction non plus comme un acte d'assimilation, mais comme une reconnaissance de la différence culturelle et interculturelle.²⁰ » La langue cible doit d'une certaine manière servir à rendre l'étrangeté de la langue source. Cette vision, comme je l'ai précisé ci-dessus, est sourcière. Ma volonté de me définir en tant que « ciblère » me permettra de laisser apparaître « l'Autre » dans ma traduction, tout en m'assurant de tirer parti de tous les outils qu'offre la langue cible pour rendre le texte fluide et accessible au public cible. Pour boucler la boucle sur la question qui nous a occupé.e.s dans ce point, je citerai les paroles de Robert Davreu : « l'épreuve du traducteur est de ne jamais pouvoir choisir un principe sans le transgresser dans la minute qui suit, d'hésiter sans cesse, écartelé entre des fidélités contradictoires ». Comme je l'ai déjà mentionné, mon intention de traduction sera « ciblère » afin de rendre le texte lisible et idiomatique dans la langue cible tout en respectant la culture et la mise en forme du texte source. Ceci ne m'empêchera pas pour autant d'être confrontée à des passages lors desquels choisir une stratégie semble trahir la source ou la cible.

3. Traduire les *realia*

Les *realia* font partie des points sur lesquels tout.e traducteur.trice est amené.e à se pencher lorsqu'il traduit des textes dont la culture de la langue source n'est pas identique à celle de la langue cible. En raison de la nature du texte que j'ai choisi, les *realia* font partie intégrante de ma réflexion de traduction. Sider Florin et S.I. Vlahov ont été les premiers à proposer le terme *realia*.

¹⁷ Godard, Barbara. « L'Éthique du traduire : Antoine Berman et le « virage éthique » en traduction », *Traduction, terminologie, rédaction*, 2001, volume 14 (2), p. 54.

¹⁸ *Idem*, p. 55.

¹⁹ *Idem*, p. 56.

²⁰ *Idem*, p. 57.

S. Florin les définit comme suit :

Des mots (et des collocations) d'une langue nationale qui désignent des objets, concepts, ou des phénomènes propres à l'environnement géographique, à la culture, aux réalités quotidiennes ou aux spécificités sociohistoriques d'un peuple, d'une nation, d'un pays ou d'une tribu et qui, de ce fait, sont emprunts d'une couleur nationale, locale ou historique. Ces mots n'ont pas d'équivalents exacts dans d'autres langues²¹.

Le concept des *realia* prend du sens uniquement lorsqu'il est observé lors du passage d'une langue à l'autre²². Lorsqu'il existe une différence culturelle entre deux langues, traduire ces unités lourdes de sens peut s'avérer une tâche particulièrement ardue. La stratégie adoptée par le.a traducteur.trice pour rendre au mieux ces *realia* dépend de différents facteurs, notamment du contexte et des intentions posées lors de la traduction²³. L'équivalence permet de comparer les similitudes sémantiques entre la langue source et le texte cible. Étant donné que le contexte et la connotation parfaitement similaire entre deux cultures sont impossibles, l'équivalence parfaite est elle aussi un leurre²⁴. C'est pourquoi être capable d'identifier les *realia*, les catégoriser et savoir quelles stratégies adopter pour les rendre dans la culture cible sont des éléments primordiaux d'une bonne traduction.

Dans le cadre de la traduction de *Can't Hurt Me*, mon choix est avant tout de rendre accessible aux lecteur.trice.s un livre de développement personnel ancré dans une culture étrangère tout en le rendant efficace pour le public cible. Les *realia* jouent donc un rôle prépondérant dans mon travail de traduction. Le.a traducteur.trice dispose de plusieurs stratégies pour rendre accessibles les *realia* à un.e lecteur.trice qui, supposément, ignore la réalité culturelle transmise par ces termes. Plusieurs traductologues se sont penché.e.s sur la question et ont proposé différentes catégories de *realia*, ainsi que des stratégies de traduction pour les rendre dans la langue cible.

²¹ Hewson, Lance. « L'intraduisible : au-delà de l'échec programmé », in Baldo de Brébisson, Sabrina et Genty Stephanie. *L'intraduisible : Les méandres de la traduction*. Arras : Artois presses université, 2019. p. 27.

²² Farina, Annick « Les « Realia francophones » dans les dictionnaires : le modèle d'une traduction exotisante », *Études de linguistique appliquée*, 2011, volume 164 (4), p. 474.

²³ *Ibidem*.

²⁴ *Idem*, p. 106.

Dans le domaine de la sémantique, les *realia* sont catégorisées comme suit²⁵ :

Catégorie	Exemples
Toponymes	Coronado, Chula Vista, Brazil, Indianapolis, San Clemente Island.
Anthroponymes	David Goggins, Shawn Dobbs, Pam.
Zoonymes	Silver Back Gorilla (SBG), dolphin.
Termes sociaux	Welfare, government-subsidized housing.
Termes militaires	Navy SEAL, Hell Week, BUD/S, Walk week, evolution, drill.
Termes liés à l'éducation	High school, university lecture hall.
Termes liés aux traditions et coutumes	Christmas.
Ergonymes	Naval Special Warfare Command.
Termes historiques	World War II, D-Day.
Termes du quotidien	Pizza, Cookie Jar.
Titres	Armored Mind.

La traductologue Olga Denti divise les *realia* en trois types, chacun accompagné de sous-types²⁶ :

Géographique	Ethnographique	Politique et société
<ul style="list-style-type: none"> - Lieux géographiques - Objets géographiques liés à l'activité humaine - Espèces endémiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Vie quotidienne - Monde du travail - Art et culture - Critères ethniques - Unités de mesure 	<ul style="list-style-type: none"> - Divisions administratives - Organes et fonctions - Vie politique et sociale - Monde militaire

Peter Newmark, quant à lui, propose une division en cinq points principaux²⁷ :

Écologie	Sphère matérielle	Sphère sociale	Institutions, coutumes, activités, procédure, concepts	Gestes et habitudes
----------	-------------------	----------------	--	---------------------

²⁵ Tkachuk, T.I. « Realia types and strategies of their translation in frames of cultural translation », *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія*, 2017, volume 30 (2), p. 105.

²⁶ *Idem*, p. 105-106.

²⁷ *Ibidem*.

Dans le cadre de ma traduction, j'ai choisi de suivre la division proposée par O. Denti. Mon choix s'est porté sur cette catégorisation, car la division en trois catégories principales composées de sous-points me paraît compréhensible et logique, davantage que les autres catégorisations proposées qui sont trop larges ou au contraire pas assez. Lorsque les *realia* ont été repérées et classées dans la catégorie adéquate, il faut ensuite choisir une stratégie de traduction pour les rendre accessibles au public cible, toujours de manière cohérente avec les choix traductologiques posés auparavant.

Diverses stratégies sont envisageables pour la traduction des *realia*, Ana Fernández Guerra présente les procédures suivantes²⁸ :

Stratégie de traduction	Explication
Adaptation	Le.a traducteur.trice remplace le terme du texte source par un élément qui a la même fonction dans la langue cible.
Emprunt	Le.a traducteur.trice choisit de ne pas traduire le terme et de l'insérer tel quel dans la traduction.
Calque	Le.a traducteur.trice copie la structure et l'expression du texte source et la traduit littéralement.
Compensation	Lorsqu'il est impossible de conserver une référence culturelle au même endroit que le texte source, le.a traducteur.trice peut insérer une référence à un autre endroit du texte cible.
Omission	Le.a traducteur.trice supprime une référence qu'il juge non pertinente.
Explicitation	Le.a traducteur.trice ajoute une explication pour éclairer le.a lecteur.trice.

²⁸ *Idem*, p. 106-107.

Équivalence	Le.a traducteur.trice évoque la même situation au travers de moyens stylistiques ou structurels différents.
Modulation	Le.a traducteur.trice émet la même information d'un point de vue différent de celui du texte source.
Généralisation	Le.a traducteur.trice emploie un terme plus général pour traduire un terme du texte source.
Traduction littérale	Le.a traducteur.trice traduit mot à mot sans se préoccuper du style et en effectuant les ajouts strictement nécessaires à la syntaxe de la langue cible.
Transposition	Le.a traducteur.trice change de catégorie grammaticale ou remplace une partie du discours sans modifier le sens du texte.
Variation	Le.a traducteur.trice procède à divers changements linguistiques (ton, style, registre, dialecte).

S.I. Vlahov et S. Florin proposent, quant à eux, la topologie suivante²⁹ :

Stratégie de traduction	Explication
Substitution	Le.a traducteur.trice remplace la <i>reale</i> du texte source par une <i>reale</i> du texte cible. Dans ce cas, il en découle une perte de la culture source.
Traduction approximative	Le.a traducteur.trice traduit le contenu de l'expression dans un style plus neutre. En résulte une perte de relief.
Substitution par une expression générique	Le.a traducteur.trice opte pour une généralisation.

²⁹ *Idem*, p. 107.

Substitution avec une fonction analogue	Le.a traducteur.trice ne cherche pas à rendre le concept, mais plutôt à susciter la même réaction dans le texte cible que dans le texte source.
Description, explication, interprétation	À l'aide de périphrases, le.a traducteur.trice explique la <i>reale</i> .
Traduction en contexte	Le.a traducteur.trice ne traduit pas le sens premier du terme, mais plutôt sa signification en contexte.

La stratégie adoptée pour traduire les *realia* n'est pas arbitraire, certains critères entrent en jeu : le type de texte, l'importance de la *reale* dans le contexte, le type de *reale* et le rôle dans les cultures source et cible, le langage, les collocations, l'acceptation d'expressions exotiques et de collocations inhabituelles dans la langue cible ou la volonté des traducteur.trice.s de forcer le.a lecteur.trice à faire un effort de compréhension³⁰.

Dans le cas de la traduction de *Can't Hurt Me*, les *realia* sont intrinsèquement liées à la compréhension du texte. L'objectif premier est de les conserver tout en les rendant accessibles au public cible. En ce qui concerne les *realia* liées au monde militaire, l'équivalence n'existe pas à chaque fois : diverses stratégies sont mises en place pour permettre la compréhension. La traduction d'autres *realia* pose moins de problèmes, car des équivalents partiels existent. Le français est une langue rigide, les expressions exotiques ou les collocations inhabituelles sont donc à éviter.

3.1. Les *realia* politiques et sociales

3.1.1. *Realia* du monde militaire

<i>I was the beat up but otherwise healthy BUD/S student ready for the fight [...]</i>	[...] celui du candidat à la formation BUD/S (démolition sous-marine élémentaire/SEAL) crevé, mais en bonne santé et prêt au combat. (p.9)
--	---

³⁰ *Ibidem.*

<p>[...] <i>but accepting another roll back meant enduring another Hell Week, and that was way too much to process.</i></p>	<p>Mais accepter un retour en arrière signifiait endurer une autre <i>hell week</i> (semaine de l'enfer) et je ne pouvais pas l'envisager. (p.9)</p>
<p><i>SEAL candidates had a <u>don't ask, don't tell agreement</u> with most of the medical staff at Naval Special Warfare Command.</i></p>	<p>Les candidats de l'unité des Navy SEAL (unité des forces spéciales de la marine de guerre) et la plupart du corps médical du Naval Special Warfare Command (composante navale des forces spéciales) respectaient <u>l'accord tacite selon lequel ils ne posaient pas trop de questions et nous ne dévoilions rien.</u> (p.9)</p>
<p><i>When the chips were down at the pool during Air Force pararescue training, I'd buckled.</i></p>	<p>Lorsque le stress avait été à son comble dans la piscine lors de la formation des pararescue (unité des sauveteurs-parachutistes) de l'US Air Force, j'avais perdu tous mes moyens. (p.13)</p>

Les extraits ci-dessus contiennent des *realia* du monde militaire qui sont intrinsèquement liées à la compréhension du récit. Aucun équivalent n'existe. Le choix d'explicitier l'emprunt répond directement à ce besoin de compréhension. Cependant, traduire le terme sans pour autant le garder en anglais me paraissait être une perte de culture source. J'ai donc opté pour l'étrangéisation, comme le prône A. Berman, tout en respectant la langue cible et l'articulation du texte. En effet, bien que je souhaite rendre le texte accessible aux lecteur.trice.s, comme le préconise J.-R. Ladmiral ; je ne souhaite pas pour autant effacer toute trace de culture américaine de ce texte pleinement ancré dans une réalité différente de celle du public cible. L'explicitation entre parenthèses concerne la première apparition de chaque terme militaire opaque aux lecteur.trice.s cibles. Lors de la récurrence du terme, l'explication entre parenthèses n'apparaît plus.

Le cas particulier de la traduction du syntagme « *don't ask, don't tell agreement* » peut sembler surprenant, en effet cette formule consacrée devient en français une phrase verbale. Pourtant, bien que l'expression fasse référence à une *reale* bien concrète du monde militaire américain, l'emploi dans ce contexte n'est pas le même que l'emploi historique connu pour cet accord,

preuve en est l'absence de majuscule et le contexte. Pour rappel, l'accord du *Don't Ask, Don't Tell* est une législation discriminatoire envers les personnes homosexuelles dans les forces armées en vigueur entre 1993 et 2011 aux États-Unis³¹. Selon cet accord, l'armée américaine ne pose pas de questions concernant l'orientation sexuelle des militaires et, en retour, les personnes concernées passent ces informations sous silence. Dans son récit, David Goggins ne fait pas référence à cette législation, mais plutôt à la réalité qui en découle. Traduire littéralement avec une formule employant « ne demandez pas, n'en parlez pas » insérerait une connotation non nécessaire dans la traduction.

<p><i>During First Phase, that's usually plenty of time, [...] On top of that, once we got through Hell Week, Class 231 went through a bit of an attitude adjustment.</i></p>	<p>Lors de la première phase, c'est généralement un laps de temps plus que suffisant, mais je n'étais pas le seul à être blessé. [...] Et puis, une fois la <i>hell week</i> derrière nous, le comportement de la promotion 231 s'était quelque peu modifié. (p.14)</p>
<p><i>Instead, we were supplied cold MREs for almost every meal.</i></p>	<p>À la place, nous recevions des rations de combat froides à presque tous les repas. (p.26)</p>

Les deux exemples ci-dessus sont simplement traduits par un terme équivalent en français. Bien qu'ils soient également des références à la réalité de la formation des Navy SEAL, ils possèdent des équivalents en français. Conserver l'ancrage anglophone n'apportait pas de nuance dans ce cas-ci.

<p><i>It means not just graduating BUD/S, but becoming Enlisted Honor Man in Army Ranger School then going out and finishing <i>Badwater</i>.</i></p>	<p>Dans mon cas, recevoir l'insigne de la BUD/S n'est pas suffisant, il faut ensuite obtenir le titre d'Enlisted Honor Man (soldat décoré de la mention d'honneur) à la <i>Ranger School</i> (école de formation du corps d'élite de l'armée de terre), puis courir l'ultra-marathon de <i>Badwater</i>. (p.42)</p>
--	--

³¹ Site *Britannica* <https://www.britannica.com/event/Dont-Ask-Dont-Tell> consulté le 18 janvier 2022.

Dans cet extrait, le terme spécifique (*Army Ranger School*) est en partie conservé en anglais afin de garder l’ancrage américain. L’explicitation entre parenthèses permet d’assurer la compréhension des lecteur.trice.s. Le terme *Army* n’est pas conservé en anglais, car il est mentionné entre parenthèses que cette école forme les soldats à l’armée de terre. De plus, dans la littérature parallèle francophone *Ranger School* apparaît, dans la majorité des cas, sans le *Army*³². Le cas de *Enlisted Honor Man*, est lui aussi conservé et explicité.

3.1.2. *Realia* de la vie politique et sociale

<p><i>We were once poor, surviving on welfare, living in government-subsidized housing, and my depression was smothering. I lived life at the bottom of the barrel, and my future forecast was bleak as fuck.</i></p>	<p>On avait connu la pauvreté, on survivait grâce aux aides de l’État, on vivait dans un logement social et j’étais plongé dans la dépression. J’étais au fond du gouffre et mon avenir s’annonçait merdique. (p.6)</p>
---	---

Ces termes possédant des équivalents en français, la stratégie de traduction adoptée ici est la substitution. La *reale* américaine est donc remplacée par la même *reale* française.

<p><i>Years ago, I was invited to be on a panel at the Massachusetts Institute of Technology. I’d never set foot in a university lecture hall as a student. I’d barely graduated high school, yet I was at one of the most prestigious institutions in the country to discuss mental toughness with a handful of others.</i></p>	<p>Il y a quelques années, j’avais été invité à participer à un colloque à l’université du Massachusetts Institute of Technology (MIT). Je n’avais jamais mis les pieds dans un amphithéâtre quand j’étais étudiant. J’avais eu mon diplôme de l’enseignement secondaire de justesse, et pourtant, je me trouvais dans l’un des plus prestigieux établissements du pays pour débattre de la force mentale avec une poignée de personnes. (p.7)</p>
<p><i>Then again, this wasn’t the fucking Boy Scouts.</i></p>	<p>Mais à nouveau, on n’est pas chez ces putains de scouts. (p.10)</p>

³² Site Le Monde https://www.lemonde.fr/ameriques/article/2015/08/18/aux-etats-unis-deux-femmes-integrent-le-corps-militaire-d-elite-des-rangers_4728930_3222.html consulté le 13 mai 2022.

Comme dans le cas de l'exemple présenté ci-dessus, *graduated high school* et *Boy Scouts* possèdent des équivalents en français. La stratégie de traduction est à nouveau la substitution. En ce qui concerne *Massachusetts Institute of Technology*, cependant, traduire par une université européenne équivalente aurait déraciné le texte. Bien qu'une traduction officielle existe (l'Institut de technologie du Massachusetts), cette occurrence est moins fréquente en français. De plus, mon approche ciblère me permet de laisser entrer « l'Autre » dans le texte. La présence de l'anglais rappelle donc la culture américaine. L'emprunt est tout de même accompagné du terme générique « université » devant le nom spécifique pour permettre au public cible de comprendre exactement à quoi se réfère le *Massachusetts Institute of Technology*.

<p><i>This means not only getting into Wharton Business School, but being ranked #1 in your class. It means not just graduating BUD/S, but becoming Enlisted Honor Man in Army Ranger School then going out and finishing Badwater.</i></p>	<p>Concrètement, être accepté dans l'université la plus prestigieuse du pays ne suffit pas, vous devez être le premier de votre classe. Dans mon cas, recevoir l'insigne de la BUD/S n'est pas suffisant, il faut ensuite obtenir le titre d'<i>Enlisted Honor Man</i> (soldat décoré de la mention d'honneur) à la <i>Ranger School</i> (école de formation du corps d'élite de l'armée de terre), puis courir l'ultra-marathon de Badwater. (p.42)</p>
---	--

Contrairement aux exemples précédents, la référence culturelle disparaît complètement dans cet extrait, et ce pour plusieurs raisons. Tout d'abord, la *Wharton Business School* est une des plus prestigieuses universités aux États-Unis. Cependant, contrairement à Harvard ou encore à Yale qui sont relativement connues, en raison, entre autre, de leurs présences dans de nombreux films ; *Wharton* n'évoque probablement pas la même idée de prestige chez les lecteur.trice.s francophones. L'idée de remplacer cette université par une autre, telle que Harvard, m'a brièvement traversé l'esprit, cependant je l'ai rapidement abandonnée. En effet, changer la référence tout simplement pour garder un ancrage américain aurait été une erreur à ne pas commettre. D'autant que, dans cette partie de la traduction, la catégorie intitulée « mission », David Goggins ne raconte plus uniquement son histoire personnelle. Il utilise des généralités, telles que le prestige de cette université, pour créer une image chez le.a lecteur.trice et l'inviter à l'excellence. Ici, l'intention est donc de toucher directement le public avec des références qui,

potentiellement, lui sera accessible. Mon choix a donc été de ne pas nommer une université en particulier, mais de rendre l'idée impliquée par la référence dans le texte source. La traduction mentionne donc simplement l'université la plus prestigieuse du pays. « Du pays », car la traduction est destinée à un public francophone, sans pour autant qu'une région géographique précise soit définie.

Dans le même ordre d'idée, Badwater est explicité grâce au terme « ultra-marathon ». Cette course se passe aux États-Unis, cependant qu'importe la nationalité des lecteur.trice.s, s'ils s'intéressent à ce type de course, celle-ci leur évoquera une image. Dans le cas contraire, le terme « ultra-marathon » sera suffisant pour contextualiser la référence. Cette dernière est d'ailleurs explicitée dans le chapitre 9. Le.a lecteur.trice ayant accès à tout le livre comprendra donc ce terme.

<p><i>If the failure happened in childhood, and you can't recreate the Little League all-star game you choked in, I still want you to write that report because you'll likely be able to use that information to achieve any goal going forward.</i></p>	<p>Si l'échec s'est passé dans votre enfance et que vous ne pouvez pas recréer le match de foot du tournoi de la jeunesse lors duquel vous avez perdu vos moyens, écrivez quand même cette analyse. Vous pourrez probablement utiliser cette information pour réussir un objectif à venir. (p.43)</p>
---	--

Une fois de plus, et contrairement à ce que je me suis efforcée de faire depuis le début, la référence culturelle du baseball et du softball disparaît complètement. Cependant, comme je l'ai expliqué, dans ces passages l'auteur cherche à créer le lien avec les lecteur.trice.s à l'aide d'expériences qu'ils pourraient avoir vécues, auxquelles ils pourraient s'identifier. Dans la culture européenne, la *Little League* de baseball et de softball ne revêt pas la même importance qu'aux États-Unis. J'ai donc choisi d'adapter cette référence par celle du football qui est un sport phare en Europe et qui touchera donc un nombre de lecteur.trice.s plus large. Étant donné que la *Little League* fait référence à un groupe de jeunes de âgé.e.s entre 9 à 12 ans, et que l'âge est important dans le contexte du texte, j'ai tâché de reprendre une référence culturelle équivalente où l'âge était aussi respecté. Ici, le « tournoi de la jeunesse » désigne également des enfants aux alentours de 9-12 ans. Bien que ce tournoi ne soit pas une organisation officielle telle que l'est la *Little League*, elle n'en reste pas moins une réalité des clubs de foot dans lesquels les plus jeunes s'entraînent. De plus, même si les lecteur.trice.s ne pratiquent pas ce

sport, il en reste probablement plus parlant que l'emprunt de l'anglais et iels pourront, le cas échéant, adapter la référence au sport qui leur correspond.

3.2. Les *realia* ethnographiques

3.2.1. *Realia* de la vie quotidienne

<p><i>For the first two days I lay in bed, day and night, spitting them into a Gatorade bottle, where I stored them like so many nickels.</i></p>	<p>Les deux premiers jours, j'étais resté au lit et je les avais crachés dans une bouteille de Gatorade. Je les gardais là comme j'aurais gardé des pièces de cinq centimes dans une tirelire. (p.9)</p>
<p><i>The doc prescribed medicine to reduce the congestion in my lungs and sinuses, and gave me some Motrin for my knee</i></p>	<p>Le doc m'a prescrit des médicaments pour réduire la congestion de mes poumons et de mes sinus, il m'a aussi donné de l'ibuprofène pour mon genou. (p.9)</p>

Dans les deux exemples ci-dessus, les stratégies adoptées peuvent sembler contradictoires. Cependant, elles se justifient l'une et l'autre par l'importance de la *reale* dans le texte. En effet, dans le premier cas, le terme Gatorade est conservé dans le texte cible bien que cette boisson énergisante consommée par les sportifs ne soit pas commercialisée en France, en Belgique et en Suisse. Même si elle n'est peut-être pas connue de tous et toutes en Europe francophone, elle n'en est pas moins une marque phare aux États-Unis. Le choix de conserver ce terme se justifie par l'absence réelle d'information apportée par la mention de cette marque. En effet, rien de primordial ne découle de ce terme. De plus, remplacer Gatorade par « Aquarius », qui est l'équivalent de cette boisson dans le monde francophone, aurait dénaturé le texte, tout comme utiliser un terme générique tel que boisson énergisante. Conserver Gatorade permet de laisser entrer « l'Autre » dans la traduction. L'absence de guillemets ou d'italique renforce l'emprunt dans le texte cible.

En revanche, dans le cas de Motrin traduit par ibuprofène, la compréhension ou non de ce terme joue sur la compréhension globale du texte. Bien que le contexte nous permette de comprendre de quoi souffre David Goggins et donc de sous-entendre l'effet du médicament. J'ai choisi la généralisation, car ibuprofène est tout simplement la dénomination commune et internationale de ce médicament : le Motrin est un médicament composé d'ibuprofène.

Nickel devient « pièces de cinq centimes », car il s'agit de l'équivalent. La traduction des valeurs fera l'objet d'un commentaire plus tard.

<i>Take inventory of your Cookie Jar.</i>	Faites l'inventaire de votre boîte à biscuits . (p.39)
--	--

Ici, tout comme pour le cas de la *Little League*, la référence est adaptée. Bien qu'il s'agisse d'un des principes mis en place par D. Goggins, la référence culturelle n'est pas liée à la compréhension du texte. Le cookie est un symbole patriotique aux États-Unis, en revanche, bien qu'également répandu en Europe francophone, il ne revêt pas la même importance. La « boîte à biscuits » est plus idiomatique et sera plus pertinente auprès d'un public francophone.

3.2.2. *Realia* des unités de mesure et des devises

Le cas des unités de mesure est un cas particulier, car le système d'unités impériales est tout à fait différent du système métrique utilisé en Europe francophone. Sans conversion, les données ne sont pas parlantes.

Pour information, voici quelques valeurs converties :

<i>1 foot</i>	30,48 cm
<i>1 mile</i>	1,6 km
<i>1 inch</i>	2,54 cm
<i>1 pound</i>	0,45 kg

Comme je l'ai déjà mentionné, le défi principal de ce texte est de conserver, tant que possible, l'ancrage américain du texte. Ceci s'avère plus ardu lors de la traduction des mesures. Dans le cas des devises, le problème ne se pose pas. Il semble évident que les dollars resteront des dollars dans le texte cible. Le récit est, par sa nature, profondément ancré dans la culture américaine. Toutes les références le prouvent et ne cessent de le rappeler. La conversion des dollars en euros risquerait de créer un sentiment de confusion chez les lecteur.trice.s. En effet, la culture américaine nous entoure et le dollar est une donnée immédiatement associée aux États-Unis. Même si le.a lecteur.trice n'est pas capable de faire la conversion exacte, iel sera « rassuré.e » de voir une valeur américaine dans ce texte. Il aurait été possible de placer entre

parenthèses la valeur équivalente en euros, cependant, cela n'aurait pas apporté une information primordiale. De plus, la majorité des personnes sait que le dollar et l'euro ont des valeurs relativement proches (1 \$ = 0,96 €³³). La stratégie de traduction dans le cas particulier des valeurs monétaires sera donc l'emprunt. Une exception est faite dans le cas de la traduction de *nickel*³⁴, qui devient « pièce de cinq centimes » (p.9). Dans ce cas précis, le terme n'est pas du tout révélateur de sa signification. Il ne s'agit pas d'une valeur à proprement parler, mais d'une pièce bien spécifique porteuse d'une réalité culturelle inaccessible à un public francophone non averti.

En revanche, le cas des unités de mesure est plus complexe et le choix de traduction est moins tranché. Mon premier réflexe a été de convertir les données du système impérial en données du système métrique, simplement pour m'assurer de la compréhension de ces informations qui sont intrinsèquement liées à la compréhension du texte. En effet, les lecteur.trice.s ne sont pas nécessairement capables de convertir *six miles* ou *8-inch* instinctivement. Ces données sont primordiales pour comprendre ce qu'a vécu David Goggins et pour la bonne compréhension générale du texte. Cependant, ce choix soulevait le problème de cohérence entre les unités de mesure converties et les devises non converties. J'ai donc décidé d'essayer de ne pas convertir les mesures, mais plutôt de les accompagner de la conversion arrondie entre parenthèses. De cette manière, je trouvais un compromis entre le respect du texte source et le désir de garder l'ancrage culturel. Le tout en m'assurant que le.a lecteur.trice ne perdait pas des informations nécessaires à la compréhension du texte. Ce choix impliquait une autre décision non négligeable ; les unités de mesure du système impérial sont le *pound*, *miles*, *foot* et *inch* qui sont des termes anglais, il existe une traduction pour chacun d'eux. Fallait-il conserver l'unité en anglais, toujours dans le souci de conserver l'ancrage ou fallait-il traduire ces unités (livre, mille, pied et pouce respectivement) ? Étant donné que la majorité des termes empruntés jusqu'ici ont été conservés en anglais, il semblait cohérent de conserver les unités en anglais. J'optais donc pour l'emprunt avec explicitation.

³³ Site Boursorama <https://www.boursorama.com/bourse/devises/convertisseur-devises/dollar-euro> consulté le 02 juillet 2022.

³⁴ *Merriam-Webster* Dictionnaire en ligne <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nickel> consulté le 19 novembre 2021.

Voici quelques exemples de cette stratégie :

<p>[...] <i>each student was told to grab their eight-inch slice of rope, and tie them off one at a time at the bottom of the pool.</i></p>	<p>Chaque candidat avait reçu l'ordre de se munir d'un bout de corde de 8 inch (20 cm) et de réaliser les nœuds un par un au fond de la piscine. (p.11)</p>
<p><i>I scaled the fifteen-foot fence just to gain after-hours access.</i></p>	<p>J'escaladais la clôture de 15 foot (4,5m) juste pour entrer après les heures d'ouverture. (p.15)</p>
<p>True, I had been dealt a fucked-up hand, but that night I started thinking of it as running a 100-mile race with a fifty-pound ruck on my back. Could I still compete in that race even if everyone else was running free and easy, weighing 130 pounds?</p>	<p>C'est vrai, ma vie avait pris un putain de mauvais départ, mais ce soir-là pour la première fois, je l'ai comparée au fait de courir une course de 100 mile (160 km) avec un sac de 50 pound (20 kg) sur le dos. Avais-je encore une chance de l'emporter si tous les autres coureurs pesaient 130 pounds (60 kg) et ne portaient pas de charge ? (p.23)</p>
<p>That bought me another half mile before more pain rained down and swirled within me like a typhoon.</p>	<p>Ça m'a permis de faire un demi mile (800 mètres) de plus avant qu'une autre vague de douleur ne m'envahisse et ne se déchaîne en moi comme une tempête. (p.30)</p>

Dans ces exemples, l'explicitation et l'emprunt, bien que peu habituels, semblent fonctionner. En revanche, sur les 32 occurrences un certain manque de cohérence risquait de créer la confusion. Dans le cas des distances parcourues dans la piscine, les données du texte source sont en mètres (*meter*). Ceci vaut aussi pour une autre occurrence dans laquelle l'unité dans le texte source est le litre (*liter*). Si je respectais la stratégie adoptée, la parenthèse n'était qu'une traduction de l'unité. De plus, deux unités impériales (le *meter* et le *mile*) étaient alors converties en une même unité métrique (le mètre). Ceci aurait pu créer la confusion chez le lecteur. Un autre exemple de cette incohérence apparaît plus loin dans le texte.

Dans la partie « mission », l'auteur utilise la lettre K qui représente une distance en kilomètres, alors que partout auparavant, les distances avaient pour unité le *mile*. En effet, bien que l'unité officielle de distance aux États-Unis soit le *mile*, il n'est pas rare que les distances de courses soient indiquées en kilomètres. Dans ce cas, emprunter 5K, 10K et l'expliciter entre parenthèses

semblait redondant. Conserver les données en anglais puis les convertir entre parenthèses par souci de cohérence ne se serait pas appliqué à cet exemple.

<p><i>We had to perform mock rescues on the instructors and do a fifty-meter underwater swim without fins on a single breath. [...] Then without kicking off the side, we swam along the lane lines to the end of our twenty-five-meter pool. [...] When I arrived at the fifty-meter mark I rose up and gasped for air.</i></p>	<p>Nous devions simuler le sauvetage des instructeurs et exécuter une nage de 50 meter (50 m) sous l'eau, sans reprendre notre respiration ni utiliser de palmes. [...] Ensuite, sans nous aider du bord, nous parcourions la longueur de 25 meter (25 m) dans notre couloir. [...] Après avoir nagé les 50 meter (50 m), je me suis redressé pour attraper une goulée d'air. (p.10)</p>
<p><i>[...] for this drill we were fitted with fully-charged, twin eighty-liter tanks and a sixteen-pound weight belt.</i></p>	<p>Mais pour ce drill nous étions équipés de deux bombonnes de 80 liter (80 litres) pleines et d'une ceinture lestée de 16 pounds (15 kg). (p.31)</p>
<p><i>Whether it's a career goal (quit my job, start a business), a lifestyle goal (lose weight, get more active), or an athletic one (run my first 5K, 10K, or marathon) [...]</i></p>	<p>Votre objectif peut concerner votre profession (quitter mon travail, monter mon entreprise), votre mode de vie (perdre du poids, être plus actif), ou le sport (courir mes cinq premiers kilomètres, dix premiers kilomètres ou un marathon). (p.35)</p>

Les derniers exemples ci-dessous introduisent un autre problème induit par cette stratégie de traduction. Comme mentionné ci-dessus, les segments intitulés « mission » comprennent eux aussi des données chiffrées. Cependant, contrairement au chapitre 5, ces extraits n'ont pas tout à fait le même besoin d'ancrage culturel. En effet, dans ces « missions » l'intérêt est de toucher le.a lecteur.trice, de l'inciter à agir au travers d'exemples parlants. C'est pourquoi conserver les données du système impérial pour inciter le.a lecteur.trice cible francophone à perdre du poids ou à se mettre à courir n'est pas pertinent.

<p><i>For example, if you are trying to lose forty pounds, your first Post-It may be to lose two pounds in the first week. Once that goal is achieved, remove the note and post the next goal of two to five pounds until your ultimate goal is realized.</i></p>	<p>Par exemple, si vous essayez de perdre 40 pounds (20 kg) ; vous pourriez inscrire « perdre 2 pounds (1 kg) la première semaine » sur votre Post-it. Une fois cet objectif atteint, enlevez la note et collez l'objectif suivant (perdre 2 à 5 pounds (1 ou 2 kg)). Ainsi de suite jusqu'à ce que votre objectif final soit atteint. (p.35)</p>
<p><i>Even if it's as simple as making your bed, doing the dishes, ironing your clothes, or getting up before dawn and running two miles each day. Once that becomes comfortable, take it to five, then ten miles.</i></p>	<p>Même si c'est simplement faire votre lit, laver la vaisselle, repasser vos vêtements ou vous lever avant l'aube pour courir 2 miles (cinq kilomètres) tous les jours. Une fois que vous êtes à l'aise, courez 5 miles (dix kilomètres) et ensuite 10 miles (vingt kilomètres). (p.36)</p>

Enfin, après avoir lu plusieurs traductions de livres qui traitent du sujet des Navy SEAL, ainsi que d'autres livres traduits, je confirme que ceux-ci conservent les dollars, mais convertissent toutes les autres unités de mesure dans notre système métrique.

Après avoir testé cette stratégie de traduction, et en avoir conclu que ce n'était pas la meilleure solution, grâce aux exemples présentés ci-dessus, je suis revenue à mon choix initial. Les données du système impérial ont donc été converties. Il est important de noter que les données converties dans le texte cible sont des arrondis des données du texte source, et ce dans un souhait d'uniformité.

<p><i>There were five knots in the drill altogether and each student was told to grab their eight-inch slice of rope, and tie them off one at a time at the bottom of the pool.</i></p>	<p>Chaque candidat avait reçu l'ordre de se munir d'un bout de corde de vingt centimètres et de réaliser les nœuds un par un au fond de la piscine. (p.11)</p>
<p><i>We had to perform mock rescues on the instructors and do a fifty-meter underwater swim without fins on a single breath</i></p>	<p>Nous devions simuler le sauvetage des instructeurs et exécuter une nage de 50 mètres sous l'eau sans reprendre notre respiration ni utiliser de palmes. (p.10)</p>

<i>Shit, you run six miles a day just to eat, not including your training runs.</i>	Putain, tu cours dix kilomètres par jour juste pour manger, sans compter les courses d'entraînement. (p.19)
<i>I lived about twenty miles away in a \$700 a month studio apartment with a mold problem in Chula Vista, which I shared with my pregnant wife and stepdaughter.</i>	Je vivais à environ 30 km de là, à Chula Vista, dans un studio contaminé par la moisissure loué 700 \$ par mois. (p.28)
<i>[...] for this drill we were fitted with fully-charged, twin eighty-liter tanks and a sixteen-pound weight belt.</i>	Mais pour ce drill nous étions équipés de deux bombonnes de 80 litres pleines et d'une ceinture lestée de 15 kg . (p.31)

3.2.3. *Realia* de l'art et de la culture

<i>When I grimaced, he smiled like a kid on Christmas morning.</i>	Lorsque j'ai grimacé de douleur, il a souri comme un enfant le jour de Noël . (p.10)
---	---

Cette *reale* est presque parfaitement équivalente, mais comme expliqué dans la théorie, l'équivalence parfaite n'existe pas dans le monde des *realia*. En effet, aux États-Unis, les enfants déballent les cadeaux le matin de Noël. En anglais, *Christmas morning* suggère donc l'apogée du bonheur pour les enfants. En revanche, dans la culture francophone, cette référence n'a pas la même connotation, car de nombreuses personnes ouvrent les cadeaux le 24 au soir. Le 25 est ensuite un jour de fête généralement célébré en famille. La cooccurrence « journée de Noël » évoque donc plus ou moins la même idée de bonheur qu'en anglais et est bien plus fréquente que « matin de Noël ».

<i>Those multiple stressors had me teetering like a Jenga tower, and I felt like I was about to black out.</i>	Toutes ces sources de stress me faisaient vaciller comme un château de cartes , j'avais l'impression d'être sur le point de m'évanouir. (p.12)
---	---

Ici, le choix d'adapter la référence culturelle se justifie par l'usage. Bien que le jeu Jenga, ou Tour Infernale, existe, l'expression consacrée reste « vaciller comme un château de cartes ». Cette dernière évoque directement aux lecteur.tice.s une image mentale bien précise.

De plus, tou.te.s les lecteur.rice.s ne connaissent pas nécessairement le jeu Jenga. Conserver cette image pourrait donc conduire à la perte de compréhension. Enfin, cette référence, contrairement à celles directement liées au monde militaire, n'a pas d'influence directe sur le contexte.

<p><i>The pool had been my kryptonite. [...] SBG asked, "Goggins, what got into your ass to make you Superman?"</i></p>	<p>La piscine avait été mon talon d'Achille. [...] le Gorille m'a demandé « Putain, Goggins, t'as bouffé du lion pour te transformer en surhomme ? » (p.15)</p>
---	---

Ici, les deux syntagmes se répondent. Dans le texte source, la référence culturelle est celle du monde imaginaire de l'Univers DC. En effet, la seule faiblesse de Superman est la kryptonite. Ces références sont entrées dans la culture populaire. Elles évoquent l'image du superhéros invincible à la mention du nom Superman et celle d'une faiblesse mortelle dans le cas de kryptonite. J'aurais pu choisir de conserver cette référence culturelle. Cependant, bien que Superman soit un superhéros populaire largement répandu, la kryptonite reste une référence culturelle plus pointue et peut-être moins connue. J'ai donc choisi, dans le texte cible, de reprendre l'image du talon d'Achille (déjà utilisée p.10 « je savais que les exercices dans l'eau pouvaient être mon talon d'Achille, en particulier ceux qui requièrent de faire du sur-place. »). Cette locution est ancrée dans la langue française et plutôt répandue. Les lecteur.trice.s comprendront que David Goggins parle ici de son point faible. D'autant qu'utiliser cette image me permettait de garder une connexion avec le syntagme « surhomme » qui remplace Superman. Comme définit par Antidote, surhomme signifie « être humain mythique supérieur à l'humanité ordinaire. » L'expression « talon d'Achille » renvoie au héros grec Achille, définit d'après les récits mythologiques comme « semblable aux dieux, mais qui n'en est pas un³⁵. » Ceci correspond donc parfaitement à la définition de surhomme.

³⁵ Site mythologica <https://mythologica.fr/grec/achille.htm> consulté le 17 juin 2022.

3.3. Les noms propres et surnoms

Sans surprise, les noms propres du texte source sont conservés tels quels. Par le passé, certains noms propres étaient parfois traduits. Alexandre Masseron, par exemple, traduit dans son ouvrage la *Divine Comédie, l'Enfer* le prénom italien Guizzante par Wissant en Flandre³⁶. Cette décision avait pour conséquence un effacement complet de la présence de l'étranger dans le texte cible. Cette pratique est moins fréquente aujourd'hui. De plus, comme je l'ai déjà mentionné, je traduis avec une intention ciblée. Je cherche à rendre la présence de l'étranger et la culture américaine visible dans mon texte tout en rendant celui-ci efficace pour les lecteur.trice.s francophones. Une particularité de l'emploi des noms et prénoms est tout de même à noter. En effet, à plusieurs reprises lors des dialogues ou lors de la narration, l'auteur fait référence à certaines personnes en les nommant par leur nom de famille. Cet usage est peu courant au quotidien, cependant dans le domaine militaire, tous s'appellent et s'interpellent par leur nom de famille. J'ai donc choisi de respecter cet usage typique du monde militaire.

Autre cas particulier, celui des surnoms donnés par David Goggins à deux de ses instructeurs. Tout d'abord le premier est qualifié de Psycho Pete. Ce premier surnom ne posait pas de problème de traduction, car en anglais le jeu de mots porte sur *psychopath*. Ceci joue en ma faveur, car la traduction littérale est donc « psychopathe », le surnom fonctionne donc parfaitement dans les deux langues. En revanche, dans le cas du second instructeur, le choix était différent. En effet David Goggins le surnomme SBG. Comme il le mentionne dans le chapitre 4 « *Taking Souls* », SBG signifie *Silverback Gorilla*. David Goggins explique dans ce chapitre : « *He looked like a Silverback Gorilla (SBG) [...]* »³⁷ ; l'auteur sous-entend donc qu'il donne ce surnom à l'instructeur en raison de son physique. Conserver les initiales SBG n'évoquerait probablement pas l'image d'un gorille à dos argenté aux lecteur.trice.s francophones, j'ai donc choisi de traduire le surnom et de simplement conserver « Gorille ». Une légère différence existe entre un gorille et un gorille à dos argenté, car ce dernier est le mâle dominant qui règne sur tout le harem. Ce fait n'est pas nécessairement connu de tout.e.s les lecteur.trice.s et n'a pas une influence primordiale sur la compréhension du texte. De plus, le terme « gorille » à lui seul transmet l'idée d'une carrure impressionnante et de dominance qu'évoque cet instructeur chez David Goggins.

³⁶ Mounin, Georges. *Chapitre III. Comment traduire ?* in *Les belles infidèles* [en ligne]. Villeneuve d'Ascq : presses universitaires du Septentrion, 2016. Consulté le 19 juillet 2022. Disponible à l'adresse : <http://books.openedition.org/septentrion/76163>.

³⁷ Goggins, David. *Can't Hurt Me*, Lioncrest, 2018. p. 107.

Conserver les initiales GDA comme le fait l'auteur dans le texte cible était une possibilité, mais n'apporte pas plus de nuance. Le terme « gorille » est plus évocateur. La majuscule est conservée en français, car il s'agit ici d'un surnom et non pas de l'animal, la majuscule permet de le distinguer dans le texte.

4. Tutoyer ou vouvoyer ?

L'anglais utilise un pronom unique pour la deuxième personne du singulier et du pluriel. Cela demande aux traducteur.trice.s de se poser la question du pronom français. En effet, tutoie-t-on les lecteur.trice.s ou les vouvoie-t-on ? Il s'agit là d'un choix non négligeable. Tout d'abord, j'avais choisi d'employer le tutoiement. En effet, le registre est familier, l'auteur interpelle fréquemment les lecteur.trice.s et utilise à de très nombreuses reprises des termes vulgaires. Dans les parties intitulées « mission », il n'hésite pas à être cru envers le.a lecteur.trice (notamment dans la mission 2 : « *If you look in the mirror and see someone who is obviously overweight, that means you're fucking fat!* »). J'avais donc choisi le tutoiement pour ces diverses raisons. Pour moi, la manière la plus cohérente de rendre cette familiarité et cette relation de mentor tyrannique était de passer par le tutoiement. De plus, mon choix était également motivé par la manière dont David Goggins se comporte et communique dans les diverses vidéos qu'il publie régulièrement sur les réseaux sociaux³⁸. Ces vidéos sont des condensés de la méthodologie qu'il présente dans son livre. Dans celles-ci, il s'adresse aux personnes qui le suivent en criant, en utilisant de nombreux jurons. Il est bien souvent en train de courir ou de s'entraîner lors de ces petits discours motivants, tout dans son comportement est criant d'informalité. Cependant, après réflexion, j'ai finalement choisi d'opter pour le vouvoiement du public cible. Le pronom « tu » est tout de même présent à certains endroits, mais lors de ces occurrences, le tutoiement n'est pas adressé aux lecteur.trice.s. Le choix du vouvoiement s'explique pour diverses raisons. Tout d'abord parce que le texte s'adresse à un grand nombre de lecteur.trice.s, le vouvoiement pourrait tout simplement se justifier par la marque de respect envers un groupe d'individus hétérogène inconnus. Comme M. Grevisse et A. Goosse l'expliquent : « à l'écrit, le « tu » ne s'emploie que rarement³⁹ ». De manière générale, le pronom usuel adopté est « vous ». De plus, malgré toute la décontraction et la

³⁸ Instagram - davidgoggins <https://www.instagram.com/p/CbqmNsWLMb/> consulté le 29 mars 2022.

³⁹ Pires, Mat. « Usages et stratégies du tutoiement dans l'écrit public », *Langage et société*, 2004, volume 108 (2), p. 20.

vulgarité dont fait preuve David Goggins, il n'en reste pas moins un Navy SEAL, très attaché au respect et aux formules consacrées de l'armée.

Dans le cadre du récit, l'auteur rapporte également des dialogues entre les instructeurs et les candidats à la formation des Navy SEAL. Ce cas est particulier, car le tutoiement et le vouvoiement se côtoient.

Dans un premier temps, le choix du vouvoiement se justifie comme étant la norme. En effet, comme le mentionne Bret Peeters : « l'armée française maintient [...] dans son code de conduite, le principe qu'un officier doit vouvoyer ceux qui sont placés au-dessous de lui⁴⁰. » Cette règle, qui existe également en Belgique, s'applique au cas de l'armée américaine dans le cadre de ma traduction. Dans la traduction, comme dans la réalité, les instructeur.trice.s de l'armée dérogent à cette règle du vouvoiement lorsqu'ils insultent les candidats. En effet, lorsque les instructeur.trice.s sont mécontent.e.s ou cherchent à pousser un candidat à bout, ils n'hésitent pas à recourir aux vulgarités. Dans ce cas de figure, toute formalité est oubliée et le tutoiement apparaît.

“ <i>Move faster, motherfucker!</i> ”

« Bouge plus vite, enfoiré ! » (p.14)

En conclusion, l'usage indique clairement une tendance très marquée pour le vouvoiement dans l'écrit public lorsque l'auteur.trice s'adresse aux lecteur.trice.s⁴¹. J'ai donc finalement choisi de m'aligner avec l'usage et d'utiliser la deuxième personne du pluriel pour m'adresser aux lecteur.trice.s. De plus, comme le mentionne Mat Pires dans l'article « Usages et stratégies du vous dans l'écrit public », en règle générale, il s'agit d'un « vous » non défini, à portée ambiguë. L'éventualité d'un pluriel peut aussi atténuer le distanciellement d'un éventuel vouvoiement⁴². Dans ce même article, Mat Pires cherche à établir l'emploi actuel des formes du « tu » en français ; il propose trois identités différentes pour ce pronom : celle d'un tiers, celle d'une « personne d'univers » (ou « tu » générique) et celle des lecteur.trice.s. Ce dernier n'apparaît pas dans la traduction de *Can't Hurt Me* pour les raisons évoquées ci-dessus.

⁴⁰ Bert, Peeters. « Tu ou vous ? », *Zeitschrift für französische Sprache und Literatur*, 2004, volume 114 (1), p. 1.

⁴¹ Pires, Mat, *Op. Cit.*, p. 29.

⁴² *Ibidem.*

4.1. Tu à l'endroit d'un tiers

Comme M. Pires l'explique : « Certains « tu » ne visent pas le lecteur, mais un tiers. Le locuteur, dans ce cas, peut être l'auteur ou le lecteur, ou un amalgame des deux (§ 2.1.1), ou lui-même un tiers⁴³. » Dans le cas du livre *Can't Hurt Me*, l'auteur emploie parfois le tutoiement, mais jamais en s'adressant aux lecteur.trice.s.

4.1.1. Le locuteur est un tiers

<i>"I'm late," she said, as she burst through the door, clutching a brown paper bag. "Like late late."</i>	« J'ai du retard », a-t-elle dit en se précipitant dans la pièce, un sachet en papier brun dans la main. « Tu vois ce que je veux dire. » (p.20)
<i>"I can't argue with that, David," she said. My mom knew hell and she wasn't trying to baby me. She never had. "But I also know you well enough to know that you will find a way to get through this."</i>	« Je ne peux pas dire le contraire David », a-t-elle répondu. Ma mère avait traversé l'enfer et elle n'essayait pas de me couvrir. Elle ne l'avait jamais fait. « Mais je te connais suffisamment pour savoir que tu trouveras un moyen de te sortir de tout ça. » (p.21)

Dans ces deux exemples, le tiers est une personne dont l'auteur est proche. Dans le premier cas, il s'agit d'une personne avec qui l'auteur avait une relation intime, dans l'autre cas il s'agit de sa propre mère. Il semble évident que ces deux personnes tutoient David Goggins, la question du vouvoiement ou du tutoiement est donc rapidement résolue. Cependant, il faut tout de même souligner que dans le premier cas, le tutoiement en français ne possède pas d'équivalent pronominal dans le texte source. Le segment « *like late, late* » vient renforcer le syntagme précédent « *I'm late* ». Avec cette phrase, Pam, la compagne de David Goggins, sous-entend qu'elle n'a pas encore eu ses règles. Le syntagme « *late late* » avec lequel elle insiste implique que son interlocuteur doit comprendre plus qu'une simple absence de règle, mais une possible grossesse. En français, « tu vois ce que je veux dire » a le même effet, il se réfère à ce qui a été dit juste avant et implique un sous-entendu.

⁴³ *Idem*, p. 35.

4.2. Tu générique

« Une certaine confusion, empreinte de purisme, entoure l’emploi “générique”, ou “indéfini” (sens de “quelqu’un”, “n’importe qui”) qui s’étend à quatre pronoms personnels : “on”, “nous”, “tu”, “vous”⁴⁴. » Dans certains cas, les pronoms « on », « nous », « tu » ou « vous » ne s’adressent pas à une ou plusieurs personnes en particulier, mais s’adressent de manière abstraite à un groupe.

<i>When you get beat up, you don’t want to acknowledge getting your ass kicked. It doesn’t make you feel very manly, so the easiest thing to do is forget about it and move on.</i>	Lorsque tu te fais battre, tu n’as pas envie d’avouer que tu t’es fait rouer de coups. Ça ne te fait pas te sentir très viril, le plus simple reste encore d’oublier et d’avancer. (p.22)
<i>I was showing weakness and if you show weakness, IT IS ON!</i>	Je montrais des signes de faiblesse, et si tu montres la moindre faiblesse, ils se déchainent contre toi ! (p.14)
<i>Shit, you run six miles a day just to eat, not including your training runs.</i>	Putain, tu cours dix kilomètres par jour juste pour manger, sans compter les courses d’entraînement. (p.19)

Dans ces exemples, l’auteur ne tutoie pas les lecteur.trice.s, il évoque son vécu. Le « tu » fait référence à sa personne. Comme le mentionne M. Pires, le respect des normes dans l’écrit requiert l’utilisation du pronom « vous », mais la coexistence de « tu »/« vous » permet de créer des tensions discursives « oral-écrit » (apparition de l’oral dans l’écrit)⁴⁵.

5. L’inclusivité

Comme l’affirme Isabelle Philippe dans son article « Le sexe, le genre et la plume ou du masculin-féminin à l’épicène », la langue anglaise est beaucoup moins « genrée » que la langue française⁴⁶. En anglais, la majorité des éléments subordonnés au nom sont invariables, ce qui est loin d’être le cas en français dont les nombreuses règles imposent l’accord en genre et en

⁴⁴ *Idem*, p. 41.

⁴⁵ *Idem*, p. 44.

⁴⁶ Philippe, Isabelle. « Le sexe, le genre et la plume ou Du masculin-féminin à l’épicène », *Cliniques méditerranéennes*, 2019, volume 100 (2), p. 273.

nombre⁴⁷. L'auteur.trice anglophone profite donc d'une « indulgente ambiguïté du genre⁴⁸ ». En revanche, au moment de traduire en français, le.a traducteur.trice se trouve « assujetti au système binaire : masculin-féminin⁴⁹. » Comme le mentionnent Vinay et Derbelnet dans leur ouvrage *Stylistique comparée du français et de l'anglais* : « Le genre est en effet, dans la majorité des cas, une *servitude* à laquelle le.a traducteur.trice doit être préparé.e par ses études antérieures⁵⁰. » En français, le.a traducteur.trice se voit obligé.e de choisir un pronom. Bien souvent, ce choix est régi par l'usage déjà en place. Certaines fonctions, certains rôles sont, dans l'imaginaire collectif, associés aux hommes, d'autres sont associés aux femmes. Ce passage d'une langue relativement non binaire à une langue corsetée par des accords en genre et en nombre à tout-va demande aux traducteur.trice.s une réflexion. Souvent, la règle préconisée est celle du masculin qui l'emporte sur le féminin. Cependant, depuis quelques années déjà, la remise en question de cette règle anime les débats. L'écriture inclusive prend de plus en plus de place dans les écrits et notamment en traduction. Héloïse Michaud propose cette définition : « L'écriture inclusive vise à utiliser un langage non discriminant envers les personnes de genre féminin ou les personnes non binaires⁵¹. » Ainsi, l'idée est d'utiliser le masculin et le féminin dans les écrits, de sorte à ne laisser personne de côté. Une des techniques proposées pour mettre en place l'écriture inclusive est celle du point médian, mais ce n'est pas la seule. Ce type d'écriture peut aussi se manifester par la neutralisation des termes masculins ou par la double utilisation des termes masculins et féminins placés l'un à la suite de l'autre⁵².

Pour certain.e.s, cette inclusivité est synonyme de lourdeur et de pollution visuelle. Cependant, dans la mesure où elle représente le changement de la société, elle est porteuse de plus de sens qu'une simple féminisation de terme. Personnellement, en tant que féministe, je suis en faveur de l'inclusivité. Cependant, le rôle de traductrice que j'endosse n'est pas toujours de suivre ses propres convictions, mais de respecter le texte source et l'intention de l'auteur.rice. Bien que diverses techniques existent pour introduire l'inclusivité, ce texte est très macho et ancré dans le monde militaire majoritairement masculin. Employer l'inclusivité dans ce contexte ne me paraissait pas judicieux, car en désaccord avec le style de l'auteur. J'ai donc choisi de respecter la règle générale du masculin qui l'emporte sur le féminin. Un cas précis mérite toutefois d'être

⁴⁷ *Idem*, p. 274.

⁴⁸ *Ibidem*.

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ *Ibidem*.

⁵¹ Michaud, Héloïse. « Rhétoriques réactionnaires et antiféminisme en France : la controverse de l'écriture inclusive ». *Politique et sociétés*, 2021, volume 40 (1), p. 88.

⁵² Haddad, Raphaël. *Manuel d'écriture inclusive, faites progresser l'égalité femmes/hommes par votre manière d'écrire*. Paris, Mots-Clés, 2016.

souligné. Dans la mission 4, David Goggins utilise le pronom genré *her*, il s'agit de l'unique cas dans lequel l'auteur emploie un pronom féminin lorsqu'il se réfère à une personne dont le genre est inconnu. Dans un premier temps, j'avais masculinisé cet exemple dans un souci de cohérence. Ayant fait le choix du masculin qui l'emporte sur le féminin, il me semblait plus sexiste de cantonner la femme au rôle de professeure, alors que toutes les autres fonctions étaient au masculin. Cependant, je laissais alors mes propres biais prendre le pas sur la neutralité de mon rôle de traductrice. Dans la réalité, le pourcentage de femmes enseignantes dans le milieu universitaire est inférieur à celui des hommes⁵³. Laisser le pronom féminin apparaître dans cet unique cas entrouvre la porte au genre féminin dans ce texte très genré au masculin.

6. L'oralité

Dès le départ, il apparaît comme évident que l'oralité tient une place prépondérante dans ce livre. En effet, le style familier est ici intrinsèquement lié à cette oralité. Le problème principal a dès lors été de rendre ce style dans le texte cible de manière idiomatique et fluide, tout en restant dans les jalons posés par le texte source. À cette fin, je me suis tournée vers la théorie interprétative de la traduction (TIT) développée par Danica Seleskovitch et Marianne Lederer, toutes deux interprètes et professeures. Cette théorie tout d'abord centrée sur les interprètes s'est ensuite ouverte à la traduction. Selon D. Seleskovitch et M. Lederer, la clé de voûte de la théorie d'interprétation de la traduction consiste en deux éléments : la compréhension et la déverbalisation⁵⁴.

Selon elles, une bonne connaissance de la langue ne suffit pas pour rendre le sens. Des connaissances extralinguistiques relatives au sujet abordé sont tout aussi primordiales afin de prendre du recul sur les mots en tant que tels pour comprendre les unités de sens⁵⁵ et espérer les rendre de manière idiomatique dans la langue source. Ainsi, une fois que les signes linguistiques ont permis aux traducteur.trice.s de comprendre le sens, iels s'en détachent pour conserver le sens non-verbal qui sera ensuite restitué en langue cible. Jean Delisle, traductologue de renom, adhère à cette théorie. Il explique dans sa thèse que « la compréhension du traducteur est une interprétation, que sa reformulation est une recherche d'équivalences

⁵³Site cache média enseignement https://cache.media.enseignementsup-recherche.gouv.fr/file/Charte_egalite_femmes_hommes/90/6/Chiffres_parite_couv_vdef_239906.pdf consulté le 23 juillet 2022.

⁵⁴Lederer, Marianne. « Interpréter pour traduire - La Théorie Interprétative de la Traduction (TIT) », *Équivalences*, 2016, volume 4, p. 8.

⁵⁵*Idem*, p. 10.

contextuelles⁵⁶». Et d'ajouter : « une fois le sens saisi, sa restitution se fait en fonction des idées et non en fonction des mots ⁵⁷ ». En d'autres termes, lorsque le.a traducteur.trice a compris le sens du texte, iel peut se l'approprier et la production écrite qui en découle est alors fondée sur une recherche d'équivalence entre le texte source et le texte cible. Comme le dit F. Israël, un autre disciple de cette théorie : « le traducteur visant à ce que la fonction du texte se réalise aussi dans sa traduction ne cherche pas à transmettre la langue originale, mais "repère dans l'idiome et la culture d'accueil les ressources propres à l'instauration d'un rapport sens-forme susceptible d'engendrer le même effet."⁵⁸ » Ici, F. Israël insiste sur la recherche d'idiomaticité dans la langue cible. Selon ses dires, la traduction vise avant tout à s'approprier les termes et à les rendre efficaces dans la langue source, en respectant en priorité cette dernière.

En traduction, la langue est le vecteur de sens, la traduction consiste donc à se détacher des mots pour en conserver le sens à rendre : c'est l'étape de la réexpression dans la théorie interprétative. Cette étape consiste à atteindre l'équivalence des différents textes, même en l'absence de correspondances.

Un autre élément non négligeable mis en avant par cette théorie est la manière dont l'auteur.trice et le.a traducteur.trice peuvent être cantonné.e.s par la langue et par le public. En effet, l'auteur.trice s'exprime dans son propre style tout en respectant les limites de sa langue, mais iel adapte aussi l'implicite et l'explicite de son discours en fonction de ses lecteur.trice.s et de leurs connaissances supposées. Les traducteur.trice.s à leur tour doivent comprendre les idées de l'auteur.trice, manier au mieux leur langue pour tirer parti des différences linguistiques entre la langue source et la langue cible. Iels doivent également être vigilant.e.s quant à chacun de leur choix, car iels doivent penser aux connaissances du public cible, qui ne sont peut-être pas les mêmes que celles du public source⁵⁹.

Un exemple flagrant de l'utilité de la TIT est la traduction des expressions idiomatiques, définies par Antidote comme suit : « expression propre à une langue et dont le sens ne peut être déduit de ses morphèmes ». Puisque deux langues ne sont jamais identiques, l'équivalence parfaite n'existe pas⁶⁰, encore moins dans le cas des expressions idiomatiques où les mots pris individuellement ne rendent pas le sens. Le.a traducteur.trice doit donc comprendre les

⁵⁶ *Idem*, p. 15.

⁵⁷ *Ibidem*.

⁵⁸ *Idem*, p. 16.

⁵⁹ *Idem*, p. 25.

⁶⁰ Nida, Eugene. « Principles of Correspondence », in Venuti Lawrence (Ed), *The Translation Studies Reader*, London, New York : Routledge 2000, p. 126.

subtilités de la langue source afin de trouver l'équivalent dans la langue cible. Il s'agit ici de ce que Eugène Nida qualifie d'équivalence dynamique. Le.a traducteur.trice cherche à rendre l'effet produit par le texte source tout en s'assurant que le texte cible soit naturel et idiomatique⁶¹.

Dans certains cas, les expressions idiomatiques sont aisément traduisibles, car relativement similaires dans les deux langues :

<i>During First Phase, that's usually plenty of time, but a lot of us—not just me—were still healing from Hell Week and not moving at our typical lightning pace.</i>	Beaucoup d'entre nous se remettaient toujours de la <i>hell week</i> et nous n'étions plus rapides comme l'éclair . (p.14)
<i>Our first training run that day was my trial by fire, and I did the best I could to run with my hip flexors.</i>	Ce jour-là, notre première course d'entraînement fut mon baptême du feu . (p.29)

Certaines sont différentes, mais la compréhension reste aisée, trouver une équivalence en français est donc relativement facile :

<i>Of all the moments in BUD/S that I thought could break me, a knot-tying exercise never registered on my radar.</i>	Parmi toutes les épreuves qui auraient pu m'achever pendant la BUD/S, un exercice de nœuds ne m'était jamais venu à l'esprit . (p.10)
<i>Some of those shots will slip by the goalie. It's inevitable.</i>	Certaines de ces pensées passeront entre les mailles du filet . (p.17)

Dans certains cas de figure, les expressions idiomatiques ne peuvent tout simplement pas être rendues dans le texte cible là où elles sont insérées dans le texte source. Dans ce cas, il est souhaitable d'insérer une expression plus tard dans le texte afin de compenser la perte créée précédemment.

⁶¹ *Idem*, p. 129.

<p><i>I was continually out of breath, fighting to stay near the surface, chicken necking my head above the water to get a breath, only to sink down and kick hard, trying in vain to find momentum.</i></p>	<p>J'étais constamment à bout de souffle, je me démenais pour rester à la surface. J'étirais mon cou hors de l'eau pour prendre une inspiration, le tout pour finir par couler à pic et battre des jambes avec force, essayant sans succès de trouver de l'élan. (p.31)</p>
--	---

C'est le cas dans cet exemple, l'image *chicken necking* ne pouvait pas être rendue de manière idiomatique. Le choix de traduction s'est donc porté sur le verbe « étirer » qui rend l'image de l'expression en anglais sans pour autant en insérer une en français. Plus tard, l'anglais mentionne simplement *sink down*, c'était ici l'occasion parfaite pour insérer une expression idiomatique en français et donc combler la perte créée plus haut.

Certaines expressions, plus ou moins idiomatiques, demandent une réflexion plus importante, c'est ici en particulier que la théorie interprétative de la traduction entre en jeu. Il est nécessaire de comprendre l'expression idiomatique employée par l'auteur, à la faveur de recherches ou en utilisant le contexte. Vient ensuite l'étape de la déverbalisation. Une fois le sens compris, la priorité est de reformuler et donc de s'efforcer de trouver une expression idiomatique similaire, ou qui créera l'effet similaire, comme le préconise E. Nida, dans la langue cible.

<p><i>Plus, somebody in command had the brilliant idea that the class shouldn't be fed and watered like kings at chow.</i></p>	<p>En plus, un des instructeurs avait eu l'idée de génie de ne pas laisser notre promotion profiter du mess pour manger et boire comme des rois. (p.26)</p>
<p><i>So far, the pain was something I could handle for at least a couple more days, but the thought of injury was a whole different piece of fuck-you pie that I had to block out of my mind.</i></p>	<p>À ce stade, je pouvais encore supporter la douleur pendant quelques jours, mais l'idée d'une blessure était un tout autre scénario bien merdique auquel je ne devais pas penser. (p.26)</p>

Le premier exemple est un cas particulier, ce segment qui, à première vue, pourrait ressembler à une expression idiomatique n'en est pas une. L'auteur fait référence à une réalité qu'il explique dans un chapitre précédent. Dans le chapitre 4, il déclare : « *The one luxury we had during Hell Week was chow. We ate like kings. We're talking omelets, roast chicken and*

potatoes, steak, hot soup, pasta with meat sauce, all kinds of fruit, brownies, soda, coffee, [...] ». Après diverses recherches, il s'avère que *chow* est en fait la cafétéria de l'armée⁶². Un synonyme de ce terme est également « le mess », terme utilisé en français. Un manque de compréhension laissait croire qu'il s'agissait d'une expression idiomatique, cependant la compréhension et la déverbalisation prônées par la TIT m'ont permis de ne pas tomber dans le piège et de m'approprier la phrase pour la rendre idiomatique en français.

<p><i>Mentally, I was worn to the nub. At the same time, being worn the fuck down is the price of being hard and I knew if I quit, those feelings and thoughts wouldn't just go away.</i></p>	<p>Psychologiquement, j'étais au bout du rouleau. En même temps, être poussé dans ses derniers retranchements est le putain de prix à payer pour devenir dur. (p.19)</p>
<p><i>The shame comes when you throw in the motherfucking towel, and if I was born to suffer, then I may as well take my medicine.</i></p>	<p>Ce qui est honteux, putain, c'est de jeter l'éponge. Et si j'étais né pour souffrir, alors autant accepter mon sort. (p.19)</p>

Enfin, étant donné que l'anglais est moins rigide que le français, il est possible d'insérer *fuck* au sein d'une expression idiomatique sans que l'image ne soit perdue ou que la lecture ne soit perturbée. En revanche, en français insérer des vulgarités dans les locutions figées est peu naturel et accroche à la lecture, il est donc nécessaire de trouver un moyen de contourner cette perte en insérant de la vulgarité ailleurs.

D'autres marqueurs d'oralité parsèment le discours, certains marqueurs d'oralité du texte source peuvent être reproduits de manière similaire dans le texte cible. Cependant dans d'autres cas, les marqueurs d'oralité diffèrent d'une langue à l'autre. Dans le texte source, l'auteur interpelle directement les lecteur.trice.s à plusieurs reprises, soit pour leur poser une question, pour leur demander d'effectuer une action en particulier ou simplement pour les inviter à la réflexion. Ces syntagmes peuvent être traduits de manière relativement équivalente dans le texte cible.

⁶² Site The balance career <https://www.thebalancecareers.com/what-the-recruiter-never-told-you-3332717> consulté le 20 juillet 2022.

<i>Do you know who you really are and what you're capable of?</i>	Qui êtes-vous ? De quoi êtes-vous capable ? (p.9)
<i>I hope you're ready. It's time to go to war with yourself.</i>	Êtes-vous prêt à partir en guerre contre vous-même ? (p.8)
<i>What was your bad hand? What kind of bullshit did you contend with growing up? Were you beaten? Abused? Bullied? Did you ever feel insecure?</i>	Quel a été votre mauvais départ ? Quelle genre de situation merdique avez-vous vécue en grandissant ? Étiez-vous battu, maltraité ou harcelé ? Manquiez-vous de confiance en vous ? (p.34)
<i>Take a photo or video of yourself in the discomfort zone, post it on social media [...]</i>	Prenez-vous en photo ou filmez-vous hors de votre zone de confort, postez-la sur les réseaux sociaux [...](p.36)
<i>Did it affect your life and your relationships? How so?</i>	Votre vie et vos relations en ont-elles été influencées ? Dans quelle mesure ? (p.43)

Dans d'autres cas, l'oralité ou l'informalité du discours ne peuvent pas être reproduites telles quelles, mais différentes stratégies permettent de respecter le niveau de langage. En français, l'utilisation des « ça », ou « on » influence le registre de langue. Le pronom « on » permet une familiarité, cependant l'utiliser à outrance alourdit le texte, c'est pourquoi le pronom « nous » ponctue également le récit. D'autres moyens de passer dans un registre plus familier est d'employer la conjonction de coordination « mais » en début de phrase, de recourir à des verbes ternes tels « avoir », « être », « faire » de manière régulière et d'employer « c'est ». Parfois encore, le « ne » de négation disparaît, ceci rend parfaitement l'oralité du texte, tout comme les pronoms contractés en français. Bien que le langage soit familier et marqué par l'oralité, je ne souhaitais pas non plus basculer dans la caricature et faire de ce texte un discours dénué de termes plus soutenus. L'oralité est également marquée par la vulgarité et les insultes présentes dans le texte. Celles-ci tiennent une place non négligeable dans le texte et toutes ne sont pas approchées et traduites de la même manière, c'est ce que nous allons aborder dans le point suivant.

7. La vulgarité, les insultes et les tabous

David Goggins utilise en abondance de jurons, notamment *fuck* et ses dérivés (38 occurrences). Tous ces termes vulgaires représentent un véritable défi de traduction. Leur emploi n'a pas toujours un équivalent dans la langue cible. En effet, la priorité est de viser juste avec un terme qui rendra la nuance sans pour autant tomber dans le trop vulgaire ou l'exagération. Le français n'utilise pas aussi volontiers les termes vulgaires, il est donc parfois difficile de trouver le juste milieu entre traduction trop lissée et trop vulgaire. Comme l'explique Eugenia Enache dans l'article « Le bon sens des gros mots », c'est encore plus difficile de restituer, à la fois, le caractère licencieux de certaines expressions, sans outrager les bonnes mœurs, et le même degré d'accentuation d'une idée, d'une attitude ou d'un sentiment⁶³.

Différents niveaux de familiarité caractérisent le texte source, du *damn* (8 occurrences) familier, mais sans grande vulgarité, au *motherfucker* (9 occurrences) tout à fait injurieux, en passant par les diverses déclinaisons de *shit* (24 occurrences). Il était primordial de trouver la traduction la plus proche de chaque registre, chose pas toujours aisée en français. En effet, dans un premier temps, les *fuck* devenaient systématiquement des « putain », mais la phrase manquait parfois de naturel ; les *damn* étaient parfois traduits en « bordel », mais le registre n'était plus respecté, car la traduction devenait plus vulgaire que le texte source. *Damn*, qui se traduit littéralement par « satané », aurait pu être rendu par des termes tels que « saperlipopette, zut, etc. ». Toutefois, ils sont très peu usités au quotidien et auraient rendu le texte trop guindé.

7.1. Le cas de *fuck*

Comme mentionné ci-dessus, le juron *fuck*, et ses diverses variations, est très présent dans le texte. Utiliser systématiquement un même mot aurait été lourd, voire impossible, car le *fuck* peut être utilisé de différentes manières. La syntaxe française ne permet pas toujours de prendre les mêmes libertés. Les divers choix de traduction se feront donc en fonction du contexte. Pour tenter de trouver une logique à la traduction de ce mot, je me suis inspirée des quatre grands types d'emplois du *fuck* dégagés par Julie Adam dans l'article « The four-letter word, ou comment traduire les mots fuck et fucking dans un texte littéraire ».

⁶³ Enache, Eugenia « “Le Bon Sens” Des Gros Mots ». *Studia Universitatis Petru Maior*. Philologia, 2012, volume (12), p. 104.

- Le premier type est évidemment le sens premier de *fuck*, celui proposé par les dictionnaires traductifs : « baiser »⁶⁴.
- *Fuck* peut aussi prendre valeur d'injure, notamment lorsqu'il est suivi du pronom *you*.⁶⁵
- *Fuck* apparaît également sous forme adjectivale marquant la colère, le mépris ou encore l'amertume. Dans ce cas, l'injure est soit absente, soit moins importante que ces sentiments⁶⁶.
- *Fuck* et *fucking* remplissent parfois une fonction adverbiale ou adjectivale d'insistance. Le poids sémantique de ces mots semble occulté par leur valeur affective ou rhétorique : ils deviennent figures de rythme en ce qu'ils appuient une répétition et facilitent la cohésion du discours⁶⁷.

La très grande majorité des cas rencontrés dans le texte source *Can't Hurt Me* appartiennent à cette dernière catégorie. Il s'agit donc de formes qui viennent renforcer le terme principal plutôt que d'injures à proprement parler.

<i>No fucking shit, doc.</i>	Sans déconner, doc. (p.9)
<i>That shit was gone, buried under layers of sweat and hard fucking flesh, and I was starting to callous over my fears too.</i>	Cet état d'esprit de merde avait disparu, enseveli sous des couches de transpiration et de chair vachement endurcie. (p.13)
<i>Yes, it was miserable, but I fucking loved it.</i>	Oui, les conditions étaient misérables, mais ça me plaisait à mort . (p.26)

Dans certains cas, l'équivalent n'était pas une injure, mais plutôt un terme qui venait renforcer l'impression de familiarité à la limite du vulgaire.

<i>Why risk passing out or even death for a fucking knot drill?</i>	Pourquoi risquer l'évanouissement ou même la mort pour une connerie d'exercice de nœuds ? (p.12)
--	---

⁶⁴ Adam, Julie. « The four letter-word, ou comment traduire les mots *fuck* et *fucking* dans un texte littéraire ? », *Meta*, 1998, volume 43 (2), p. 183.

⁶⁵ *Idem*, p. 184.

⁶⁶ *Idem*, p. 185.

⁶⁷ *Idem*, p. 188

Ici, la vulgarité n'est pas une traduction littérale du terme *fuck*, mais vient ajouter la même nuance qu'en anglais.

<i>Why wouldn't my own personal demons, the fates, God, or Satan, just leave me the fuck alone?</i>	Pourquoi mes propres démons, le destin, Dieu ou Satan ne voulaient pas me foutre la paix, putain ? (p.19)
<i>Then again, this wasn't the fucking Boy Scouts.</i>	Mais à nouveau, on n'est pas chez ces putain de scouts. (p.10)
<i>I remembered the feeling of rolling around in the sand, of being chafed all fucking day and night.</i>	Je me suis souvenu de ce qu'on ressent quand on se roule dans le sable, quand on est irrités tous les putain de jours et de nuits. (p.19)
<i>They offered to bind my hands and feet and throw me in the pool to see if I could swim four fucking laps.</i>	Ils m'ont proposé de m'attacher les mains et les pieds et de me jeter dans la piscine pour voir si j'étais capable de nager quatre putain de longueurs. (p.30)

Dans certains cas, le terme « putain » vient parfaitement renforcer le terme principal en français. Dans ces cas-ci, l'équivalence avec l'anglais est proche.

7.2. Le cas de *damn*

Comme définit par le Cambridge Dictionary *damn* s'utilise dans divers contextes, pour diverses raisons. Il peut être utilisé en tant qu'exclamation ou adjectif pour manifester l'énervement, il s'emploie comme emphase, et aussi en tant qu'adverbe en synonyme de « très » dans une situation d'énervement. Dans tous les cas, *damn* est informel⁶⁸.

<i>Damn shame.</i>	C'est franchement honteux. (p.7)
<i>They didn't like that one damn bit.</i>	Ils n'ont franchement pas apprécié cet état d'esprit le moins du monde. (p.14)

⁶⁸ Site Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/damn> consulté le 7 mai 2022.

Dans la majorité des cas, *damn* peut être rendu par une forme adverbiale qui vient renforcer le segment concerné.

<i>When he saw my knee, the doc didn't say a damn thing.</i>	Lorsque le docteur a vu mon genou, il n'a pas desserré les dents. (p.17)
<i>You will use your story, this list of excuses, these very good reasons why you shouldn't amount to a damn thing, to fuel your ultimate success.</i>	Votre histoire, cette liste d'excuses, toutes ces bonnes raisons qui justifieraient que vous ne soyez qu' un moins que rien vous serviront comme source d'énergie pour remporter la plus grande des victoires. (p.34)

Dans les deux exemples ci-dessus, *damn* met l'accent sur le nom *thing*. Dans le premier cas, le *damn* ne trouve pas d'équivalence en français. La stratégie employée est le choix précis du vocabulaire qui inscrit le segment dans le registre familier et rend donc la même impression que le *damn* en anglais. Dans le second cas, *damn thing* est traduit par « moins que rien », la nuance est légèrement plus forte en français, cependant l'équivalence est proche et rend le ton employé par l'auteur.

7.3. Le cas de *shit* et de ses composés

Souvent *shit* peut être traduit littéralement, bien qu'une modulation soit nécessaire afin de respecter la syntaxe française.

<i>So I sought out pain, fell in love with suffering, and eventually transformed myself from the weakest piece of shit on the planet into the hardest man God ever created, or so I tell myself.</i>	J'ai donc cherché la douleur, j'ai appris à aimer la souffrance et je suis passé de la plus faible merde sur la planète à l'homme le plus fort que Dieu ait créé, enfin c'est ce que je me dis. (p.7)
<i>When you're sweating in an unheated pool, you know shit's fucked up.</i>	Lorsque tu te mets à transpires dans une piscine non chauffée, t'es clairement dans la merde . (p.11)
<i>That shit was gone, buried under layers of</i>	Cet état d'esprit de merde avait disparu,

<i>sweat and hard fucking flesh, and I was starting to callous over my fears too.</i>	enseveli sous des couches de transpiration et de chair vachement endurcie. (p.13)
---	---

Bullshit est littéralement traduit par « conneries ». Ici, la traduction fonctionne à chaque fois. Le degré de vulgarité du texte source est respecté dans le texte cible.

<i>It was his life's work. It was also a bunch of bullshit, and to me he was using science to let us all off the hook.</i>	C'était le travail de toute une vie, mais aussi un tas de conneries , et à mes yeux il se servait de la science pour nous donner à tous une excuse. (p.7)
<i>This was no fake-it-till-you-make-it bullshit.</i>	Ce n'était absolument pas ces conneries de « faire semblant jusqu'à y arriver ». (p.30)
<i>[...] plus the way SBG handled it was straight ahead, no bullshit [...]</i>	De plus, le Gorille avait géré la chose sans détour et sans raconter de conneries . (p.27)

Dans certains cas, la traduction littérale n'est pas possible, le sens diffère de l'anglais. D'autres termes vulgaires peuvent être utilisés, sans tomber dans des termes trop injurieux pour rendre cette informalité sans pour autant être dans l'excès de grossièreté.

<i>Shit, you run six miles a day just to eat, not including your training runs.</i>	Putain , tu cours dix kilomètres par jour juste pour manger, sans compter les courses d'entraînement. (p.19)
<i>"Mr. Moore, don't steal any of his shit."</i>	« Monsieur Moore, ne volez pas son bordel . » (p.27)

Enfin, à plusieurs reprises, le terme *shit*, traduit par un terme injurieux en français détonne et rend le texte cible moins naturel ou plus vulgaire que le texte source. Dans ce cas, il existe des occurrences (telles que « trou à rats », « que dalle ») qui fonctionnent parfaitement et rendent la familiarité du registre.

<i>Then again, like the Taoists say, those that know don't speak, and those who speak, well, they don't know jack shit.</i>	Mais, comme les taoïstes le disent : ceux qui savent ne parle pas, ceux qui parlent, eh bien, ils savent que dalle . (p.23)
<i>I knew what I could take, and I was feeding off that shit.</i>	Je savais ce que je pouvais endurer et je puisais mon énergie dans ce délire . (p.26)
<i>We lived in a shithole that was at the edge of affordability, and my body was broken once again.</i>	Nous vivions dans un trou à rats que je peinais à payer et mon corps était à nouveau meurtri. (p.28)

7.4. Autre vulgarité

<i>“Oh no, are you hurt, Goggins? Do you have some sand in your pussy?”</i>	« Oh non, t’as mal, Goggins ? Tu vas t’mettre à chialer comme une pisseuse ? » (p.11)
--	--

Cet exemple démontre les différents niveaux de vulgarité que se permettent le français et l’anglais. En anglais, l’expression est tout à fait injurieuse. Dans le cadre de l’entraînement militaire, l’instructeur s’adresse à un homme en difficulté en se montrant injurieux envers le sexe féminin. L’expression en anglais signifie : « *complaining about things that do not matter. Letting the littlest things bother you.* »⁶⁹ Une traduction littérale de l’expression serait possible, car *sand* et *pussy* sont des termes relativement communs et accessibles, même pour des personnes non-initiées. De plus, *pussy* possède un équivalent également vulgaire, « chatte ». Pourtant, la traduction littérale : « avoir du sable dans la chatte » n’évoque pas une image, comme c’est le cas en anglais. Dans ce cas, la démarche à suivre était la substitution d’une expression en anglais pour un syntagme en français qui rendait le sens de l’expression plutôt que les termes mêmes. Une expression telle que « t’as tes règles » aurait été plus proche du niveau de langue du texte source, cependant, la signification de l’expression en anglais se réfère à une personne qui se plaint rapidement ou est vite de mauvaise humeur⁷⁰. En français, « avoir ses règles » fait davantage référence à une personne rapidement énervée, en colère. Le sens ne

⁶⁹ Site *Urban Dictionary* <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=sand%20in%20your%20vagina> consulté le 25 octobre 2021. « Se plaindre au sujet de détails, de choses sans importances. Être ennuyé par la moindre petite chose. » (N.d.l.T.)

⁷⁰ Site *kotplanet* <https://www.kotplanet.be/conseils-vie-etudiante/les-5-insultes-sexistes-quon-ne-peut-plus-entendre/> consulté le 3 juin 2022.

correspondait donc pas au contexte. L'expression traduite est d'un registre plus élevé qu'en anglais. Cependant, associer le terme familier « chialer » avec le mot « pisseuse » rend cette idée d'insulte au moyen du sexe féminin (sexe dans le sens du genre et non pas littéralement comme en anglais).

7.5. Le cas du *N-word*

Tout.e traducteur.trice confronté.e au *N-word* dans un texte voit un signal d'alarme s'enclencher. Ce terme plus qu'injurieux est tout à fait tabou, bien plus encore dans la culture américaine que dans la culture franco-européenne. Ce terme est certainement le terme le plus offensant de la langue anglaise.

Il est synonyme de douleur et de traumatisme pour des générations d'Africain.e.s-Américain.e.s. Il est indissociable de l'histoire de l'esclavage et du massacre des personnes noires dès le XVII^e siècle⁷¹. Au fil du temps, certains dérivés de ce terme sont apparus (*ni**a*, *ni**az*) et sont utilisés par les descendant.e.s des personnes noires victimes de l'esclavage comme un terme presque affectueux⁷² ; des rappeurs tels que Kendrick Lamar et Jay-Z n'hésitent pas à l'employer dans leurs chansons. Ce phénomène de réappropriation d'un terme par un groupe social marginalisé ne signifie pas pour autant que le terme en question perde sa valeur injurieuse lorsqu'il est utilisé par un membre extérieur à ce groupe social. Selon de très nombreux Africain.e.s-Américain.e.s, ce mot ne devrait pas être utilisé par des personnes blanches, quel que soit le contexte⁷³. Celles qui ont tout de même bravé l'interdit tacite ont souvent perdu leur emploi après avoir employé ce terme⁷⁴, ce qui suggère que ce mot n'est pas simplement une injure, mais un tabou. En revanche, en français, le terme équivalent, c'est-à-dire « nègre », est moins tabou qu'en anglais. Un changement de mentalité est tout de même apparu ces dernières années, et ce mot est de plus en plus souvent synonyme d'interdit (en effet, les pâtisseries « tête-de-nègre » ont été renommées⁷⁵, tout comme le roman d'Agatha Christie

⁷¹ King, Wyman ; Emanuel, Richard C. ; Brown, Xavier ; Dingle, Niroby ; Perkins, Vertis Anissa ; Turner, Azyia ; Whittington, Destinee ; Witherspoon, Qwa'dryna. « Who has the "Right" to Use the N-Word? A Survey of Attitudes about the Acceptability of Using the N-Word and its Derivatives », *International Journal of Society, Culture and Language*, volume 6 (2), 2018, p. 47-58.

⁷² *Idem*, p. 48.

⁷³ *Idem*, p. 50.

⁷⁴ *Idem*, p. 50-52.

⁷⁵ Site support Ivy <https://supportivy.com/quel-est-le-nouveau-nom-de-la-patisserie-tete-de-negre/> consulté le 17 juillet 2022.

« Dix petits nègres »⁷⁶). Ce dernier exemple à lui seul illustre la différence de tabou entre l'anglais *nigger* et le terme français « nègre ». Ce récit d'Agatha Christie paru aux États-Unis en 1940 n'y a jamais été publié sous le titre original « *Ten little nigger* »⁷⁷. En revanche, la version française, publiée la même année, a dû attendre 2020 avant d'être renommée. Nombre de personnes utilisent encore le terme « nègre » dans des expressions sans y voir le mal. Le mot en français n'est pas moins chargé d'histoire, mais les subtilités historiques et langagières de l'esclavage aux États-Unis sont parfois méconnues de notre côté de l'Atlantique. La traduction littérale de *nigger* par « nègre » semble le choix logique dans le contexte de ce récit. L'auteur rapporte les injures racistes dont il a été victime, sans pour autant les replacer dans la bouche des agresseurs. Le choix de traduire *nigger* par « sale nègre », va encore plus loin et s'explique par le poids immense que représente le terme anglais. Il évoque un sentiment d'horreur et de malaise chez le lecteur anglophone qui n'est pas rendu à la même échelle par la lecture du mot « nègre » seul. Le renforcer par l'adjectif « sale » permet d'utiliser une expression injurieuse et choquante de la langue française et de se rapprocher du registre tabou du terme anglais.

<p><i>Life dealt me a bad hand. I was born broken, grew up with beat downs, was tormented in school, and called nigger more times than I could count.</i></p>	<p>Ma vie avait pris un mauvais départ. Dès ma naissance, les choses avaient mal commencé, j'ai grandi sous les coups, j'ai été harcelé à l'école et traité de sale nègre un nombre incalculable de fois. (p.6)</p>
<p><i>My memories of abuse at the hands of my father, of all those people who called me nigger, didn't vaporize after a few victories.</i></p>	<p>Le souvenir des coups reçus de mon père et de toutes ces personnes qui m'avaient traité de sale nègre ne s'était pas envolé après quelques victoires. (p.21)</p>

⁷⁶ Site Le Monde https://www.lemonde.fr/culture/article/2020/08/26/le-roman-policier-dix-petits-negres-d-agatha-christie-devient-ils-etaient-dix_6049982_3246.html consulté le 17 juillet 2022.

⁷⁷ Site Agatha Christie Wiki https://agathachristie.fandom.com/wiki/And_Then_There_Were_None consulté le 17 juillet 2022.

8. Les majuscules

L'emploi de la majuscule peut s'avérer être une pierre d'achoppement pour certain.e.s traducteur.trice.s. L'anglais se permet beaucoup plus de liberté dans l'emploi des majuscules, le français est bien plus corseté. Différents usages de la majuscule sont à distinguer.

8.1. Termes militaires

Premièrement, les termes militaires portent la majuscule, à l'exception de *walk week*, preuve d'un choix, semble-t-il, arbitraire de la majuscule.

<i>Most of the guys in Class 235 lived on base at Naval Special Warfare Command in Coronado.</i>	La majorité des gars de la promotion 235 vivaient sur la base du Naval Special Warfare Command à Coronado. (p.28)
<i>Considering that the Grinder was center stage for a lot of Navy SEAL training, it makes sense that's where BUD/S graduation is held.</i>	Beaucoup des entraînements des Navy SEAL avaient eu lieu sur la grinder ; c'est donc logique que la cérémonie de remise des insignes de la BUD/S se soit déroulé là. (p.32)
<i>During First Phase, that's usually plenty of time, [...]</i>	Lors de la première phase , c'est généralement un laps de temps plus que suffisant [...](p.14)
<i>The instructors were surly because they'd been forced to call Hell Week prematurely, so they ended walk week after just forty-eight hours.</i>	Les instructeurs étaient frustrés parce qu'ils avaient dû mettre un terme à la hell week plus tôt que prévu, ils ont donc interrompu la walk week après 48 heures à peine. (p.28)
<i>When the chips were down at the pool during Air Force pararescue training, I'd buckled.</i>	Lorsque le stress avait été à son comble dans la piscine lors de la formation pararescue (unité des sauveteurs-parachutistes) de l' US Air Force , j'avais perdu tous mes moyens. (p.13)
<i>I looked into the Marine Corps.</i>	Je m'étais renseigné sur les <i>Marine Corps</i> (unité des corps des marines). (p.19)

Les exemples ci-dessus illustrent parfaitement la différence de liberté entre l'usage des majuscules en anglais et en français. En anglais, chaque terme spécifique porte la majuscule, tout comme les adjectifs qui l'accompagnent. En revanche, en français, la majuscule n'est pas la règle, mais plutôt l'exception. Seules les dénominations officielles telles que Navy SEAL, Naval Special Warfare Command et *Marine Corps* portent la majuscule. Ces dernières sont ainsi libellées sur le site internet de l'OTAN et dans divers articles. En revanche, les termes spécifiques à l'entraînement des Navy SEAL ne portent pas la majuscule, car il s'agit simplement d'un vocabulaire lié à un domaine spécifique. SEAL (*sea, air, land*) et BUD/S sont tous deux en toutes majuscules, car il s'agit d'acronymes. Même s'ils ne sont pas officiellement présents en français, j'ai choisi de respecter la règle des acronymes dans leur cas.

8.2. Organismes et sociétés

<i>Years ago, I was invited to be on a panel at the Massachusetts Institute of Technology.</i>	Il y a quelques années, j'avais été invité à participer à un colloque à l'université du Massachusetts Institute of Technology (MIT). (p7)
---	--

Dans cet extrait, les majuscules sont conservées à l'identique, car il s'agit d'un emprunt d'une université. L'emploi officiel en français conserve les majuscules.

8.3. Religion

<i>Then again, like the Taoists say, those that know don't speak, and those who speak, well, they don't know jack shit.</i>	Mais, comme les taoïstes le disent : ceux qui savent ne parlent pas, ceux qui parlent eh bien ils savent que dalle. (p.23)
--	---

Comme la règle l'indique : « on n'utilise pas de majuscule pour les groupes religieux.⁷⁸ » Les taoïstes sont les adeptes du taoïsme, philosophie religieuse chinoise⁷⁹.

⁷⁸ Site de la langue française <https://www.lalanguefrancaise.com/guide-complet-usage-majuscules-francais> consulté le 29 mai 2022.

⁷⁹ Site du CNRTL <https://cnrtl.fr/definition/taoïsme> consulté le 29 mai 2022.

8.4. Autres emplois de la majuscule

<i>I am not a genius like those professors at MIT, but I am that One Warrior.</i>	Je ne suis pas un génie comme ces professeurs du MIT, mais je suis ce véritable guerrier . (p.8)
<i>[...] I slipped into a bathroom the size of a phone booth and checked in with the Accountability Mirror.</i>	[...] je me suis glissé dans des toilettes pas plus grandes qu'un placard à balais et j'ai fait face au miroir des responsabilités . (p.18)

Comme mentionné ci-dessus, l'anglais est friand de la majuscule. Dans ces exemples, elle est employée pour mettre en avant des concepts imaginés par l'auteur. En français, l'équivalent n'existe pas, les noms communs ne sont pas accentués sans raison. En revanche, dans le cas de *One Warrior*, l'adjectif « véritable » est ajouté en français pour renforcer la notion de singularité que véhicule l'usage de la majuscule en anglais.

9. Les hashtags

À la fin de chaque « mission », David Goggins invite les lecteur.trice.s à partager leurs expériences sur les réseaux sociaux en mentionnant les hashtags relatifs à chaque extrait. J'ai choisi de ne pas les traduire, car ces hashtags sont liés au vocabulaire que l'auteur présente dans le chapitre correspondant. Par exemple, la mission 5 équivaut au chapitre traduit dans le cadre de ce travail, l'hashtag est le suivant : *#armoredmind*. Il s'agit du titre du chapitre 5, même si le.a lecteur.trice ne comprend pas l'anglais, iel ne perd aucune information s'iel ne comprend pas l'hashtag étant donné que les concepts ont été expliqués en long et en large dans le chapitre correspondant. Iel devrait cependant comprendre la référence grâce au contexte. D'autant que dans certains cas, le lien est évident ; notamment dans le cas de la règle des 40 %, l'hashtag correspondant est celui-ci : *#The40PercentRule*. De plus, conserver l'anglais semblait logique puisque si les personnes souhaitent partager leurs histoires sur les réseaux sociaux et entrer en contact avec les autres lecteur.trice.s du livre, elles devront utiliser les hashtags proposés par l'auteur.

Conclusion

Lorsque je me suis lancée dans ce travail de traduction et de rédaction, j'étais loin de m'imaginer toutes les émotions par lesquelles j'allais passer. J'ignorais également tout des embûches que j'allais rencontrer sur mon chemin. Pourtant, si c'était à refaire, je recommencerais, car je sors grandie de ce travail qui n'a cessé de me mettre au défi.

Tout d'abord, la traduction s'est avérée bien plus complexe que ce qu'il n'y paraissait à première vue. En effet, tout est relativement aisé à comprendre en anglais. En revanche, lorsqu'arrive le moment de déverbaliser et de rendre le texte idiomatique en français, les choses se corsent considérablement. La déverbalisation et la théorie interprétative de la traduction (TIT) développée par Danica Seleskovitch et Marianne Lederer m'ont été d'une très grande utilité tout au long de ce tortueux chemin. Ensuite, les termes militaires qui font l'essence du texte ne sont que très peu souvent traduits et ne possèdent pas d'équivalents. J'ai donc dû, après avoir lu et consulté divers ouvrages parallèles, faire des choix qui se devaient d'être cohérents. Il en va de même lorsqu'il était question de rendre la culture source sans pour autant perdre le lecteur sous une montagne de références inaccessibles ou trop peu connues. Enfin, le dernier point pratique et non des moindres : la question de l'oralité et de la vulgarité a joué un point central dans la traduction. Le français et l'anglais ne se situent pas sur un même pied lorsqu'il est question de la vulgarité. Là où l'auteur du texte source n'hésite pas à employer à outrance *fuck*, *shit* et leurs dérivés, le français est plus nuancé et moins vulgaire. J'ai donc porté une attention particulière à ces syntagmes pour rendre l'oralité et la vulgarité sans tomber dans l'excès.

En ce qui concerne la partie théorique, celle-ci m'a poussée à vivre de grands moments de solitude. J'ai à maintes reprises douté de mes capacités à réaliser la tâche qu'on attendait de moi. Cependant, après de nombreuses lectures, le ciel s'est éclairci. J'ai réussi à justifier mes choix de traduction de manière théorique. C'est alors que j'ai pris conscience du chemin parcouru ces cinq dernières années et des outils mis à notre disposition par nos professeur.e.s. Cet exercice m'a permis d'affirmer mes stratégies de traduction et de mettre les mots sur des choix parfois devenus des automatismes.

Tant la partie de traduction que la partie de théorie m'ont permis d'améliorer les compétences de réflexions et de recherches acquises tout au long de mon parcours universitaire.

Malgré les moments de doute, je suis fière du travail que j'ai accompli et je pense avoir rempli les objectifs que je m'étais fixés en entamant ce travail. Je me sens prête à affronter la réalité professionnelle des traducteur.trice.s et je constate que la passion pour les langues qui m'habitait il y a cinq ans n'a cessé de grandir.

Bibliographie

A. Texte source

Goggins, David. *Can't Hurt Me*, Lioncrest, 2018.

B. Ouvrages et chapitres d'ouvrages consultés

Ballard, Michel, Hewson, Lance. *Correct / incorrect*, Arras : Artois Presses Université, 2004.

Dick, Jennifer K. *Traduire : transmettre ou trahir ? Réflexions sur la traduction en sciences humaines*, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 2013.

Mounin, Georges. *Chapitre III. Comment traduire ?* in *Les belles infidèles* [en ligne]. Villeneuve d'Ascq : presses universitaires du Septentrion, 2016. Consulté le 19 juillet 2022. Disponible à l'adresse : <http://books.openedition.org/septentrion/76163>.

Reiss, Katharina, Vermeer, Hans J. *Towards a General Theory of Translational Action: Skopos Theory Explained*, London ; New York: Routledge, 2013.

Sheidlower, Jesse. *The F-word*, Oxford ; New York : Oxford University Press, 2009.

Venuti, Lawrence. *Translation changes everything : theory and practice*, London ; New York: Routledge, 2013.

C. Articles consultés

Adam, Julie. « The four letter-word, ou comment traduire les mots fuck et fucking dans un texte littéraire ? », *Meta*, 1998, volume 43 (2), p. 179-192.

Bert, Peeters. « Tu ou vous ? ». *Zeitschrift für französische Sprache und Literatur*, 2004, volume 114 (1), p. 1-17.

Boudreault, Véronique, Trottier, Christiane, Provencher, Martin D. « Discours interne en

contexte sportif : synthèse critique des connaissances », *STAPS*, 2016, volume 111 (1), p. 46-64.

Durieux, Christine. « Traduire l'intraduisible : négocier un compromis », *Meta*, 2010, volume 55 (1), p. 24-29.

Enache, Eugenia. « Le Bon Sens Des Gros Mots ». *Studia Universitatis Petru Maior. Philologia*, 2012, volume (12), p. 103-109.

Farina, Annick. « Les « Realia francophones » dans les dictionnaires : le modèle d'une traduction exotisante ». *Études de linguistique appliquée*, 2011, volume 164 (4), p. 465-477.

François-Geiger, Denise. « Panorama des argots contemporains », *Langue Française*, 1991, volume 90 (1), p. 5-9.

Godard, Barbara. « L'Éthique du traduire : Antoine Berman et le « virage éthique » en traduction ». *Traduction, terminologie, rédaction*, 2001, volume 14 (2), p. 49-82.

Hewson, Lance. « L'intraduisible : au-delà de l'échec programmé », in Baldo de Brébisson, Sabrina, Genty, Stéphanie. *L'intraduisible : Les méandres de la traduction*. Arras : Artois presses université, 2019, p. 27.

King, Wyman ; Emanuel, Richard C. ; Brown, Xavier ; Dingle, Niroby ; Perkins, Vertis Anissa ; Turner, Azyia ; Whittington, Destinee ; Witherspoon, Qwa'dryna. « Who has the "Right" to Use the N-Word? A Survey of Attitudes about the Acceptability of Using the N-Word and its Derivatives », *International Journal of Society, Culture and Language*, volume 6 (2), 2018, p. 47-58.

Ladmiral, Jean-René. « Comment peut-on être sourcier ? Critique du littéralisme en traduction ». *Meta*, 2017, volume 62 (3), p. 539-549.

Lederer, Marianne. « Interpréter pour traduire - La Théorie Interprétative de la Traduction (TIT) », *Équivalences*, 2016, volume 4, p. 5-30.

Michaud, Héroïse. « Rhétoriques réactionnaires et antiféminisme en France : la controverse de l'écriture inclusive ». *Politique et sociétés*, 2021, volume 40 (1), 2021, p. 87-107.

Nida, Eugene « Principles of Correspondence », in Venuti Lawrence (Ed), *The Translation Studies Reader*, London, New York : Routledge 2000, p. 126.

Pagnouille, Christine. « L'admiral, Jean-René (2014) : Sourcier ou cibliste. Paris : Belles Lettres, 303 », *Meta*, 2017, volume 62 (3), p. 647-648.

Philippe, Isabelle. « Le sexe, le genre et la plume ou Du masculin-féminin à l'épicène ». *Cliniques méditerranéennes*, 2019, volume 100 (2), p. 273-287.

Pires, Mat. « Usages et stratégies du tutoiement dans l'écrit public ». *Langage et société*, 2004, volume 108 (2), p. 27-56.

Rougé, Dominique. « Introduction à l'œuvre théorique d'Antoine Berman, traductologue français », *Synergies Pologne*, 2015, volume 12, p. 12.

Tkachuk, T.I. « Realia types and strategies of their translation in frames of cultural translation », *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Філологія*, 2017, volume 30 (2), p. 105–107.

D. Lectures parallèles

Greene, Robert. *Atteindre l'excellence*, Leduc.s Editions, 2014.

Haddad, Raphaël. *Manuel d'écriture inclusive, faites progresser l'égalité femmes/hommes par votre manière d'écrire*. Paris, Mots-Clés, 2016.

Hay, Louise. *La technique du miroir : 21 jours pour transformer votre vie*, Éditions AdA Inc., 2017.

Luttrel, Marcus, Robinson, Patrick. *Le survivant*, Nimrod, 2013.

Marcinko, Richard, Weisman John. *Un guerrier non conventionnel*, Nimrod, 2018.

Mercier, Robert. *La discipline des Navy SEAL*, Robert Mercier, 2021.

O'Neill, Robert. *L'opérateur*, Nimrod, 2017.

Owen, Mark, Maurer, Kevin. *Ce jour-là : au cœur du commando qui a tué Ben Laden*, Éditions du Seuil, 2012.

E. Sitographie

Instagram - davidgoggins <https://www.instagram.com/davidgoggins/>

Site Agatha Christie fandom wikia

https://agathachristie.fandom.com/wiki/And_Then_There_Were_None consulté le 17 juillet 2022.

Site cache média enseignement https://cache.media.enseignementsup-recherche.gouv.fr/file/Charte_egalite_femmes_hommes/90/6/Chiffres_parite_couv_vdef_239906.pdf consulté le 23 juillet 2022.

Site David Goggins <https://davidgoggins.com>

Site de la langue française <https://www.lalanguefrancaise.com/guide-complet-usage-majuscules-francais> consulté le 29 mai 2022.

Site Europe 1 <https://www.europe1.fr/international/Les-Navy-Seals-des-forces-tres-speciales-315178>

Site GIGN.org http://www.gign.org/groupe-intervention/?page_id=535

Site kotplanet <https://www.kotplanet.be/conseils-vie-etudiante/les-5-insultes-sexistes-quon-ne-peut-plus-entendre/> consulté le 3 juin 2022.

Site Le Monde https://www.lemonde.fr/ameriques/article/2015/08/18/aux-etats-unis-deux-femmes-integrent-le-corps-militaire-d-elite-des-rangers_4728930_3222.html consulté le 13 mai 2022.

Site Le Monde https://www.lemonde.fr/culture/article/2020/08/26/le-roman-policier-dix-petits-negres-d-agatha-christie-devient-ils-etaient-dix_6049982_3246.html consulté le 17 juillet 2022.

Site LePoint : https://www.lepoint.fr/societe/au-gign-une-selection-draconienne-pour-tester-la-tete-et-les-jambes-07-07-2015-1942967_23.php

Site Military.com <https://www.military.com/military-fitness/navy-special-operations/navy-seal---hell-week-revisited>

Site Mon coach de natation <https://moncoachdenatation.fr/lepreuve-de-selection-du-gign-de-la-legion-et-des-commandos/>

Site special operations warrior fondation <https://specialops.org> consulté le 3 novembre 2022.

Site STOCKUS le blog <https://www.surplus-militaire.com/les-differents-corps-de-larmee-americaine/>

Site support Ivy <https://supportivy.com/quel-est-le-nouveau-nom-de-la-patisserie-tete-de-negre/> consulté le 17 juillet 2022.

Site stringfixer https://stringfixer.com/fr/Navy_SEAL

Site The balance career <https://www.thebalancecareers.com/what-the-recruiter-never-told-you-3332717> consulté le 20 juillet 2022.

F. Dictionnaires

Cambridge Dictionary <https://dictionary.cambridge.org>

CRISCO, dictionnaire des synonymes en ligne: <https://crisco2.unicaen.fr/>

Dictionary by Merriam-Webster <https://www.merriam-webster.com>

Le Petit Robert de la langue française, Paris, Le Robert, 2015.

G. Outils linguistique

Antidote, correcteur, dictionnaires, guides français.

Banque de données terminologiques et linguistiques du gouvernement du Canada : Centre national de ressources textuelles et lexicales : <https://www.cnrtl.fr/>
<https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2alpha/alpha-fra.html?lang=fra>

Linguee, dictionnaire anglais-français : <https://www.linguee.fr>

WordReference, Dictionnaire anglais-français : <https://www.wordreference.com/enfr/liter>

H. Outils de conversions de données en lignes

Site Converticious <https://converticious.com/fr/>