

AVANT - PROPOS

« Quand les vents du changement soufflent,
certains construisent des abris et d'autres des moulins. »

Proverbe chinois

Pendant des années, j'ai soigneusement préparé mon projet : traverser l'Atlantique à la rame en solitaire, une aventure alors jamais tentée par une femme. Le 10 mars 1998, je pars des Canaries, direction les Antilles. Après 5 500 kilomètres, seule sur l'Océan durant 79 jours, ramant quotidiennement plus de 10 heures, j'approche enfin de mon but. Mais la mer se démonte et mon rêve vire au véritable cauchemar. La veille de mon arrivée, à 130 kilomètres de la Guadeloupe, je fais naufrage. Neuf heures durant, en survie, je reste agrippée à mon bateau qui s'enfoncé inexorablement. Je serai sauvée *in extremis*.

Ma victoire est inachevée. Fidèle à ma devise « Oser toujours, céder parfois, renoncer jamais ! », je ne m'avoue pas vaincue, bien décidée à démontrer qu'une femme peut réaliser un tel exploit. Dix-huit mois plus tard, je repars du Cap-Vert. En 49 jours, je parcours près de 4 000 kilomètres en donnant plus de 800 000 coups d'aviron. En janvier 2000, à vingt-six ans, c'est victorieuse que j'arrive en Martinique.

Aujourd'hui, je prépare une nouvelle aventure maritime qui associe innovations technologiques et énergies renouvelables. Ce projet crée un pont entre les différentes énergies vertes et combine les savoir-faire et l'enthousiasme de femmes et d'hommes désireux d'agir selon une démarche à la fois personnelle et collective de développement durable.

Depuis des années, j'anime de nombreuses conférences et participe à divers séminaires. Audace, ténacité, goût de l'effort, gestion du risque, capacité à élaborer un projet, faculté à rebondir après l'échec... Autant de valeurs que je tente de partager avec le monde de l'entreprise, les jeunes et le grand public. Souvent, à l'issue de mes interventions, on me demande: «Votre discours est plein d'énergie positive et de bon sens. Quand écririez-vous un livre qui reprendra votre parcours, vos thèmes de prédilection et vos messages?» Je réponds poliment: «Je vais y penser...» J'ai laissé l'idée faire son chemin, le temps faire son œuvre, puis je me suis lancée!

Que nous soyons prudents ou intrépides, l'important est d'oser poser la première pierre. Car oser est la force motrice de l'existence. Pierre après pierre, notre enthousiasme et notre courage se musclent, se développent suffisamment pour prendre confiance en nous et nous sentir prêts à construire un moulin.

Prendre des risques, chuter, se relever, se décourager... Qu'importe. L'énergie est communicative et nous pouvons la partager, puis savourer le prix de notre effort et de son accomplissement. Pour reprendre le proverbe chinois, à nous de transformer ces abris en moulins et ces moulins en une force incroyable, capable de nous transcender, de nous soutenir et de soutenir les autres.

J'ai toujours considéré la vie comme un jeu d'échecs: nous apprenons à nous placer, à nous défendre, à avancer, à céder, à nous abandonner, à gagner, à persévérer... La vie a toujours été pour moi un partenaire fantastique qui, sans cesse, m'a fait découvrir des expériences et des instants

incroyables. Les hauts et les bas m'ont construite et m'ont insufflé l'énergie nécessaire à tout projet. Malgré les vents contraires, j'ai toujours regardé droit devant moi, en me concentrant sur les choses qu'il me restait à apprendre et à accomplir. Aujourd'hui, je sais plus que jamais que tout ce qui m'est arrivé a été utile.

À travers ce livre, mon objectif n'est pas de vous convertir en aventurier, mais, en retraçant mon parcours singulier, d'utiliser la mer et la traversée de l'Atlantique comme des métaphores afin de vous aider à relever vos défis quotidiens, à cultiver votre audace et à mieux cohabiter avec vous-même, donc avec les autres.

Ce livre est là pour vous servir de carte, de compas et de boussole. Il est là pour vous proposer un cap, une nouvelle direction, mais en aucun cas une boule de cristal. Là où il y a une volonté, il y a un chemin.

À chacun son Atlantique.

ÊTRE POSITIF

« Les obstacles
sont ces choses effrayantes que vous voyez
lorsque vous détournez votre regard
de vos objectifs. »

Henry Ford



*Je m'implique émotionnellement
beaucoup dans chaque intervention.*

J'aime beaucoup animer ce type d'interventions. Au début, ces traversées étaient avant tout un défi personnel, un projet né d'une passion pour l'aventure et pour la mer. Les retours positifs de ces interventions m'invitent modestement à considérer l'utilité de ma démarche. Si la plupart des conférenciers sportifs privilégient les films comme supports – sans doute pour des raisons pratiques –, pour ma part je préfère utiliser les photographies, adapter mon discours selon les souhaits de chaque entreprise et jouer sur l'affect.

Je m'implique émotionnellement beaucoup dans chaque intervention, embarquant l'auditoire avec moi. En général, je parle pendant près de 45 minutes, seule sur scène, abordant mon parcours, mes traversées et mes expériences, puis je laisse la place aux questions-réponses afin d'obtenir une interactivité avec les participants, ce qui me permet de cibler les messages à transmettre.

La correspondance avec le monde de l'entreprise est une évidence, tant au niveau des valeurs communes que de la structure. Quand vous préparez ce type de projet, vous devez être prêt à accepter la double casquette : d'une part celle de l'aventurier, d'autre part celle du chef d'entreprise conscient de ses responsabilités. Cette dernière consiste à partir d'une idée pour aller jusqu'à sa réalisation, à trouver des fonds pour financer vos projets, à se charger du recrutement de l'équipe – et veiller à son bon management –,

PORTRAIT DE L'AVENTURIER

Ne pas avoir peur d'échouer, de tomber et de se relever.

Être vacciné à l'enthousiasme.

Garder son sang-froid en toutes circonstances :
soyez donneur si vous en avez trop !

Apprendre à être étanche aux critiques et aux jugements des autres.

Se projeter en permanence en vainqueur.

S'adapter aux situations,
que ce soit par vents favorables ou par courants contraires.

Disposer d'un solide sens de l'humour.

Avoir un regard toujours curieux, aiguisé.

Être doté d'une patience à toute épreuve.

Apprendre à dire NON.

S'accrocher, s'accrocher toujours pour atteindre son but.

PERSÉVÉRER

Décider de son cap puis le tenir est une vraie liberté, mais c'est également un chemin.

Lors de mes traversées, j'avais un cap : ma ligne d'arrivée. Dans la vie, par manque de repères, de but ou de projet, bien souvent nous nous égarons et perdons courage. Tout devient fardeau : la solitude, la fatigue, l'anxiété... Nous ne savons plus dans quelle direction avancer et nous nous laissons alors gagner par le désespoir, enfin par l'abandon. Nous dérivons, sans gouvernail, sans compas, sans cap, cherchant du regard le phare qui pourrait nous aider. À quoi bon quand nous ne savons pas dans quelle direction naviguer et encore moins quand nous arriverons...

Aussi, il est important de concentrer son énergie plutôt que de la laisser fuir de tous côtés. Et n'oublions pas que si l'échec nourrit l'inertie, la peur, le doute et la frustration, dans certaines sociétés il apparaît comme une expérience riche, voire nécessaire et valorisante.

À force d'éviter de prendre des coups, nous ne savons plus si nous sommes capables de les encaisser. Craindre l'échec ou avoir peur de ne pas être à la hauteur de ses attentes est le meilleur moyen d'échouer. Car échouer, c'est simplement ne pas avoir le courage d'essayer. Le seul obstacle qui existe entre la plupart des gens et leurs objectifs est cette peur de l'échec. Nous devons avoir conscience qu'il est impossible de réaliser ses rêves sans être prêt à fournir des efforts et à faire des sacrifices.

On raconte que Thomas Edison a réalisé plus de 10 000 tentatives avant d'inventer l'ampoule électrique ! À ses yeux, il ne s'agit pas d'échecs, mais il affirme qu'il connaît

*Échouer,
c'est simplement ne pas avoir
le courage d'essayer.*

dès lors 10 000 façons de ne pas faire fonctionner une ampoule ! Au cours de ces 10 000 tentatives, il a ainsi pu obtenir un nombre phénoménal d'informations et d'expérimentations. Il faut avoir cette culture de la persévérance.

Échouer ne signifie en aucun cas que nous sommes définitivement perdants, juste que nous n'avons pas encore atteint l'objectif fixé. N'oublions pas qu'il n'y a pas d'erreurs, il n'y a que des leçons. L'échec n'est que le premier pas vers la réussite. C'est également l'occasion de saisir cette opportunité d'apprendre et de se perfectionner. L'échec est essentiel à la réussite de tout ce que nous entreprenons. L'important, ce n'est pas l'échec, mais ce que nous en faisons.

PRENDRE DES RISQUES

Dans nos sociétés occidentales, la prise de risque tend à se laisser étouffer par son ennemi juré : le principe de précaution. De plus en plus d'entreprises et d'organisations, en particulier les grosses structures, institutionnalisent la prudence au détriment de leur capacité d'innovation et de créativité, voire de changement. L'échec est alors tout de suite sanctionné, sans laisser la moindre chance au progrès, et ce par excès de prudence. Dans de telles conditions, comment peut-on créer et innover ?

APPRENDRE À COMPTER SUR SOI-MÊME

Nombreux sont ceux qui s'imaginent que l'amour ou le couple mettra fin à leur solitude. Au contraire, c'est notre capacité à être seul qui offre une meilleure disponibilité. Une de mes amies a appris à s'aimer avec son mari; quand il l'a quittée, elle a dû réapprendre à vivre seule, à s'estimer, à mieux se connaître, à avoir confiance en elle, à prendre soin d'elle, à avancer au quotidien sans autres encouragements que les siens. Elle avait appris à s'aimer à deux, s'aimer toute seule a été très difficile. Mais cette épreuve a été salvatrice: aujourd'hui, elle a refait sa vie, elle est plus heureuse et épanouie que jamais! Il me paraît important de comprendre que l'on ne peut pas être heureux si l'on se vit comme une victime de l'attitude des autres et des événements extérieurs.

Apprenons au quotidien à compter avant tout sur nous-mêmes et à accepter la solitude. Cessons de dépendre du regard de l'autre, assumons la responsabilité de ce que nous sommes, en accord avec nos valeurs. C'est précisément à travers les difficultés de la solitude que l'on acquiert autonomie et indépendance, que l'on apprend à penser et à agir par soi-même. Considérons-la comme une compagnie, capable d'apporter une clairvoyance sur soi et sur les autres, et non comme une ennemie.

Le plus souvent, nous répondons à la solitude par la fuite. Dès lors, préparons-nous à l'affronter, à traverser cette épreuve et à plonger au plus profond de nous-mêmes pour y découvrir toutes nos richesses cachées et ne pas rester prisonniers des limites de nos pensées.

La solitude nous offre cette belle leçon: il faut apprendre à compter sur soi. Aussi est-il important, que ce soit en famille ou bien en couple, de s'aménager des moments de

solitude, car nous avons trop souvent tendance à nous oublier, à nous imaginer que nous n'existons plus sans l'autre, ou à nous sentir inutiles.

Prenez du temps pour vous, sans culpabiliser. Réservez-vous un petit espace bien à vous. Cultivez votre jardin secret.

SE TOURNER VERS L'AUTRE

Les périodes de solitude passées en mer m'ont beaucoup appris sur moi-même, ainsi que sur mes semblables. Grâce à elle, je suis désormais plus patiente, plus altruiste et plus empathique. L'expérience de la solitude m'a permis d'acquérir une meilleure compréhension de l'autre grâce à une meilleure compréhension de moi-même.

Nous rentrons en solitude comme dans un état de plénitude avec, pour but, de «réinitialiser» notre esprit, notre monde intérieur, de nous débarrasser et de nous désintoxiquer des réflexes et des habitudes qui nous empoisonnent au quotidien.

Il faut du temps et de la patience pour fouiller au plus profond de nous-mêmes. Dans cet exercice solitaire, il ne s'agit pas de devenir une sorte d'ermite, de personne associable ou encore misanthrope, mais de remonter à la source de nos pensées, de comprendre les mécanismes de nos peurs, de nos souffrances, mais également de nos bonheurs afin de les partager avec les autres. Cette «méditation» nous offre une meilleure perception du monde – une démarche aussi essentielle que peut l'être le sommeil à qui est épuisé.