

4.3. La séparation, la peur, la solitude

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com



La vie à bord



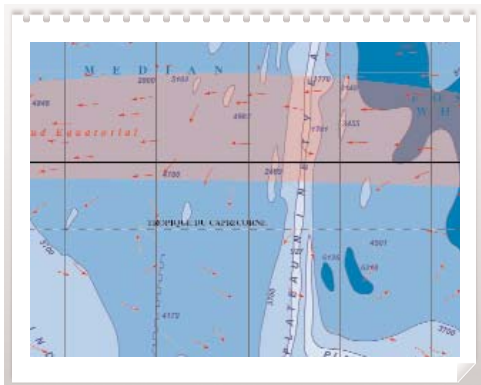
Partir

Prendre le départ pour plus de deux mois de traversée de l'océan Indien, en solitaire, sur une planche à voile d'à peine huit mètres de long, ne doit pas être facile ! Même si la décision est réfléchie depuis longtemps, même après un an et demi de préparation intensive ! Après avoir été entourée et épaulée par une équipe très proche et très investie dans le projet, quitter la terre ferme est un moment difficile. Les sentiments et les émotions sont intenses...

« À l'aube du départ, une certitude : c'est que le moment est venu de partir sur cette traversée de l'océan Indien avec aussi le sentiment d'emmener avec moi dans cette traversée beaucoup de personnes, enfants et adultes vers qui, je le sais, mes pensées iront dans les moments difficiles. » disait Raphaëla à la veille de son départ sur sa traversée de l'océan Indien en 2006.

Le seul lien de Raphaëla était le téléphone satellite qui la reliait à son équipe et au PC Course qu'elle appelait tous les soirs pour faire le point.

Son amie Hélène André était son interlocutrice.



Le sais-tu ?

Beaucoup de psychologues et de chercheurs se sont interrogés sur l'origine du sentiment de séparation. L'une des théories les plus retenues considère que l'homme ressent ce sentiment très tôt, vers neuf mois, quand le bébé réalise qu'il est un être à part entière, dissocié de sa maman.

Activités

- ▶ Lis attentivement ce texte de Raphaëla.
- ▶ Inspire-toi de ses idées et raconte en quinze lignes pour quelle(s) cause(s) tu aimerais t'engager. Pour quelle(s) raison(s) ? De quelle façon ?

« Certains, certaines partent faire un sommet, une randonnée, un voyage, un séminaire, une retraite, ou... une traversée. D'autres choisissent de s'inscrire à un cours de théâtre, d'apprendre le chinois ou le violon ; de s'adonner à un sport, de s'engager dans une association. Ceux-ci préféreront cultiver leur jardin ou développer leurs talents culinaires. Ou il s'agira de s'occuper, de travailler, tout simplement et intensément. À chacune, à chacun son cheminement, il importe qu'il soit vecteur d'énergie pour soi et pour ceux autour, qu'il permette d'aller loin et de s'engager. »

Raphaëla

4.3. La séparation, la peur, la solitude

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaëla-legouvello.com



La peur

Même si Raphaëla était bien préparée mentalement à l'aventure, elle n'était pas à l'abri de la peur. Sa préparation (gestion du stress, relaxation, maîtrise de soi), devait lui permettre de se contrôler au maximum pour qu'elle ne cède pas à la panique et ne commette pas, de ce fait, une erreur de navigation qui pourrait la mettre en danger. Pendant ces longs mois d'entraînement, Raphaëla a cherché à anticiper les situations qui pourraient se présenter à elle pendant la traversée... certaines rencontres, par exemple.

« (...) Nous avons cherché à anticiper les moments les plus éprouvants et ce qui peut être fait pour m'aider à les surmonter sur le plan mental. (...) Faire une plongée avec des requins dans le bassin Nausicaa, à Boulogne-sur-Mer participait à cette démarche anticipative de gestion de mon mental au cours de la traversée. »

Raphaëla



Photo François Lopresti
Plongée dans le bassin des requins avec Alexis Rosenfeld, le 22 juin 2005 à Nausicaa, le Centre National de la Mer de Boulogne sur Mer.

Le sais-tu ?

Qu'est-ce que la peur ?

La peur est une émotion, comme la joie, la peine, la jalousie, la honte... Elle survient quand on prend conscience d'un danger, qu'il soit réel ou imaginaire.



Activités

Lis attentivement ces deux citations d'auteurs célèbres.

- ▶ Peux-tu expliquer leur sens ?
- ▶ Laquelle des deux préfères-tu ? Explique pourquoi.
- ▶ Documente-toi sur l'auteur de la citation que tu as choisie. À quelle époque a-t-il vécu ? Cite d'autres livres de cet auteur.

La solitude

Raphaëla effectuait la traversée seule pendant plus de deux mois sur sa planche. Elle passait parfois plusieurs semaines sans croiser d'autres embarcations, isolée au milieu de l'océan. Même si les occupations ne lui ont pas manqué, loin des gens qu'elle aime et à des milliers de kilomètres de la terre... elle se sentait parfois très seule par moments. Tous les jours, Raphaëla faisait le point avec son interlocutrice à terre, ces quelques mots échangés par jour ont été le seul lien qu'elle a eu avec l'extérieur, le monde.

« La tristesse vient de la solitude du cœur. »

Montesquieu

« Notre grand tourment dans l'existence vient de ce que nous sommes éternellement seuls, et tous nos efforts, tous nos actes ne tendent qu'à fuir cette solitude. »

Guy de Maupassant, extrait de *La Solitude*