

03. La séparation, la peur, la solitude

Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>



La vie à bord



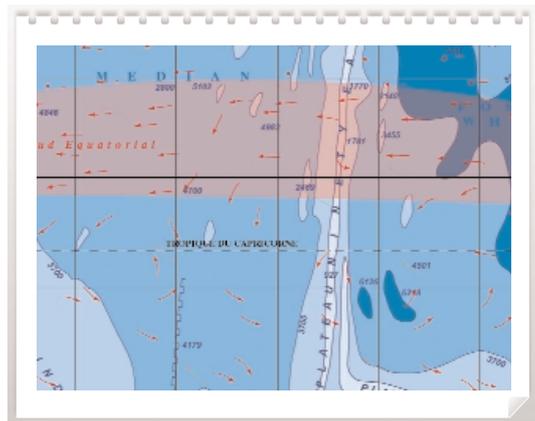
Partir

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. »

Raphaëla

Le seul lien de Raphaëla sera la radio qui la reliera à son équipe et au PC Course et qu'elle appellera tous les soirs pour faire le point. Son amie Hélène André sera 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 chemin, 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

03. La séparation, la peur, la solitude



Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>



La peur

Même si Raphaëla est bien préparée mentalement à l'aventure, elle n'est pas à l'abri de la peur. Sa préparation (gestion du stress, relaxation, maîtrise de soi), doit 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 effectue la traversée seule pendant plus de deux mois sur sa planche. Elle passera parfois plusieurs jours sans croiser d'autres embarcations, isolée au milieu de l'océan. Même si les occupations ne lui manqueront pas, loin des gens qu'elle aime et à des milliers de kilomètres de la terre... elle se sentira sans doute très seule par moments. Tous les jours, Raphaëla fera le point avec son interlocutrice à terre, quelques mots échangés par jour seront le seul lien qu'elle aura 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*