



Risque de mourir, par Maud Fontenoy

« Le plus beau risque dans la vie est de prendre tous les risques par Amour pour la vie. »

Témoignage Risque de chance de Maud Fontenoy, le 02/12/2019. Navigatrice, première femme à avoir réalisé la traversée de l'océan Atlantique Nord à la rame, en solitaire et sans assistance dans le sens ouest-est en 2003, puis de l'océan Pacifique Sud d'est en ouest entre le Pérou et les îles Marquises en 2005, le tour de l'hémisphère sud à la voile à contre-courant en 2007. Présidente de la Maud Fontenoy Fondation pour préserver les océans, vice-présidente du conseil régional de Provence-Alpes-Côte d'Azur, en charge du développement durable, de l'énergie et de la mer, porte-parole de la Commission océanographique de l'UNESCO, mère de famille.

En tant que maman, navigatrice et femme engagée dans la cité, peux-tu me dire, s'il te plaît, quel est le plus beau risque dans la vie ?

Prendre tous les risques par Amour pour la vie. Dans mes aventures personnelles à la rame, à la voile, j'affrontais souvent la même remarque : « Mais c'est risqué ! Vous ne vous rendez pas compte, c'est risqué, ce que vous faites. » J'ai peur de la mort. C'est quelque chose qui est très ancré chez moi depuis le temps où j'étais petite. J'ai peur de la mort, car j'ai peur de l'absence de vie. J'ai peur qu'à un moment donné tout s'arrête et que l'on me dise : « Ça y est, ton temps est écoulé, tu as assez fait, maintenant il faut

laisser la place à d'autres. » Alors, quand j'avouais cette crainte, on avait beau jeu de me répondre : « Mais cela ne va pas du tout ensemble ! Vous partez dans des aventures très risquées et vous avez peur de mourir. Il y a un côté un peu maso. » En vérité, c'est le contraire : j'aime tellement la vie que j'ai envie de tout risquer pour elle, jusqu'à l'extrême limite. Certains diront que c'est pour se sentir vivant, mais c'est surtout pour se sentir en possession de tous ses moyens, dans le contrôle de son existence, pour essayer de faire taire les évidences. J'aime bien l'idée de faire un choix.

Par exemple, quand je suis partie à la rame, j'ai fait le choix d'un tout petit bateau avec un minimum de moyens, de la nourriture lyophilisée à l'arrière, deux ou trois vêtements, un habitacle cercueil faisant à peine 1 m³ et dans lequel il n'y a plus d'oxygène au bout de vingt minutes. Ramer huit à dix heures par jour, être seule sans accompagnant, rien. J'ai fait le choix de me déposséder de tout, de me libérer de toutes les contraintes et d'accepter ce qui allait se dresser devant moi. Finalement, de me sentir riche de cette dépossession et de construire coup de rame après coup de rame, jour après jour. On se révèle face aux obstacles, dans la difficulté. J'aime bien cette notion-là. J'aime l'idée que le bonheur n'est pas forcément confortable. Nous courons tous après le bonheur, or, finalement il y a du plaisir dans le dépassement de soi, dans le combat à mener, dans l'objectif difficile, dans le fait de se redresser. Je prends souvent cet exemple, quand je parle à la jeunesse, dans les classes ou aux étudiants : si l'on te remet quelque chose clé en main, un diplôme ou autre chose, sans qu'il y ait eu d'efforts de ta part pour l'obtenir, il n'y a plus d'intérêt. L'intérêt de la vie est de construire, de modeler son existence comme une pâte avec les embûches, l'eau, tout ce qui la modèle et qui fait que cela prend du sens. Sans ces aléas, sans ce travail-là, nous ne sommes pas les mêmes. C'est pour cette raison que j'ai fait le choix de chemins qui ne sont pas gagnés d'avance, des chemins qui t'amènent à te dépasser et à être fier de ta condition humaine. Il faut savoir se mettre en difficulté pour se dépasser et peut-être pour remplacer ceux qui sont partis trop tôt. Tous ceux qui rêveraient d'être – ou qui auraient pu être – des Chopin, de grands artistes, mais qui sont nés ailleurs et n'auront pas eu cette chance, ou qui sont morts encore dans l'enfance. J'essaie de faire de chaque jour un défi, un dépassement de soi, j'essaie de prendre des risques pour assumer la chance que l'on a mise dans mes mains. De bonifier au maximum ce qui m'a été donné.

Tu nous livres ici un bel exemple de risque de chance. Comment l'as-tu vécu et qu'est-ce qui était vraiment important pour toi, voire pour plus grand que toi ?

La question est intéressante, car lorsque je reviens sur mes traversées à la rame, mon tour du monde, avec le mât qui tombe, l'urine à boire, je m'aperçois que je suis malgré tout en train de parler de la réalisation d'un rêve. C'était mon rêve, que de réaliser ce qui n'avait jamais été fait par aucune femme, de me retrouver seule au milieu de cet océan, perdue sur cette immense carte bleue. Coup de rame après coup de rame, volonté après volonté, détermination après préparation, je suis enfin là où j'ai rêvé d'être, à cet instant-là précis. J'expérimente cette réalité que l'homme est capable de vivre des rêves plus grands que lui. Ces objectifs étaient inconcevables. C'était pour moi comme une immense montagne dont le sommet était naturellement dans les nuages. Quand on se lance des objectifs ambitieux, il est évident qu'ils paraissent difficilement cernables. Ils sont même inquiétants, car il suffit d'avoir deux neurones connectés pour voir que c'est compliqué, que cela peut être dangereux, que tu prends des risques. Mais cet objectif, qui est dans les nuages au départ, va s'éclaircir étape après étape, jour après jour, morceau après morceau. Cette immense montagne face à toi devient alors un peu plus digeste.

Quand je ramais huit à dix heures par jour, je me disais : « Quoi qu'il en soit, je suis chaque jour un peu plus près du but. » Il faut se satisfaire de la victoire du quotidien. Bien sûr, il faut avoir des objectifs très ambitieux, sans avoir peur de se fixer quelque chose de très lointain, mais il faut aussi lâcher du lest pour voir où est la sortie du labyrinthe. Lâcher certaines idéologies, certaines habitudes pour y voir un peu plus clair, car on change d'altitude. S'armer de courage, toujours étape après étape, coup de rame après coup de rame. Le plus important n'est pas l'acquisition. On l'atteint quand on traverse un jour la ligne d'arrivée, mais ce qui compte, ce n'est pas l'acquisition de la médaille que l'on te met autour du cou. Très vite, tu enlèves la médaille et tu la ranges dans un tiroir parce que tu comprends que ce n'est pas l'acquisition, mais la concrétisation jour après jour qui te donne du plaisir. Te confronter aux difficultés te met face à toi-même, te renforce, te révèle et finalement donne du sens, ce qui est peut-être ce que nous cherchons tous. Savoir quel est le sens de notre existence.

Justement, en termes de sens, quelle est ta contribution au monde, ta mission, ta vocation? Pourquoi es-tu là?

Ce qui me rend heureuse, ce sont mes enfants. J'ai quatre enfants et j'espère peut-être en avoir un jour un cinquième. J'aime cette transmission-là. J'ai vécu mes aventures avant d'avoir des enfants, parce que j'aime cette idée de transmettre. Faire passer une certaine émotion et essayer de montrer par l'exemple. Ma mission sur Terre a sûrement été jusqu'à aujourd'hui de mettre à exécution les belles paroles qui ont été les miennes. C'est-à-dire ne jamais baisser les bras, ce que j'essaie de montrer quand le mât de 32 m de mon bateau se casse la figure et que je décide de ne pas abandonner, mais de réparer. Ne laisser personne vous dire que c'est impossible. Jeune femme avec du rimmel, j'ai décidé un jour d'aller voir un partenaire financier pour lui expliquer que j'allais traverser un océan à la rame, puis un autre et que j'allais être la première femme à le faire. Ne pas se plaindre, aller au bout coûte que coûte, quel que soit le temps que cela prend. Rassembler une équipe derrière soi. Le faire en lien avec la planète, car l'Amour de ma vie est ce lien avec l'environnement.

J'ai passé la moitié de ma vie sur les océans, donc plus de temps que sur la terre. J'ai un lien indéfectible avec l'univers naturel. J'aime être à 20 cm de la surface de l'eau sur mes bateaux et mettre la main dans l'eau pour être en contact avec les baleines, les dauphins, les poissons volants, les tortues. J'aime mettre la main sous l'eau d'un robinet comme j'ai besoin de voir le ciel, de toucher les arbres pour comprendre le lien indissociable entre l'homme et son environnement. Nous faisons partie de cette nature. Je l'ai ressenti de façon très forte au large de l'Antarctique, aux confins du monde, au milieu de la banquise, de la glace, des icebergs, dans la blancheur de la beauté bleutée. Se rendre compte que dans cet univers qui peut aller jusqu'à -89° on se sent presque à sa place, étonnamment. Modestement, je peux dire que j'ai une vie de résistance et de résilience.

Qu'est-ce que tu reconnais en toi-même, par toi-même qui te donne le goût de vivre?

Ce qui me donne le goût de vivre? (Silence) C'est l'Amour du dépassement de soi. J'aime vraiment l'idée de se dépasser en tout.

Tu as parlé du difficile. Face au difficile, n'est-ce pas souvent en s'ouvrant à tout autre chose que les solutions naissent ?

C'est ce que je voulais dire en parlant de larguer certaines choses. Quand on lâche du lest du ballon, que l'on regarde et que l'on se rend compte que la solution était à portée de main... Nous sommes tous confrontés parfois à des moments de difficulté, de mélancolie ou d'épreuves. Il faut alors savoir se poser et se demander concrètement : « Qu'est-ce qui nous ferait du bien ? Pourquoi ressent-on cela ? » Il faut se poser ces questions de manière très honnête, ce que j'ai pu faire avant de m'aventurer sur les océans. Je savais exactement ce que je pouvais perdre et ce que je pouvais gagner ; quelles étaient les failles qui pouvaient me pousser à faire certaines choses et pas d'autres. Se poser ces questions en vérité vous ouvre des chemins, vous rouvre des portes. La chose la plus difficile est d'être vraiment honnête avec soi-même. Ne pas se mentir ouvre des portes et déverrouille les cadenas.

Est-ce un risque de chance de passer les quinze premières années de sa vie au large ?

C'est une immense chance. Mes parents m'ont montré que l'on pouvait avoir un rêve et partir pour le réaliser, même si ce n'était pas l'avis de tous, encore moins de la société et en l'occurrence pas de mes grands-parents. C'est une chance également parce que c'est une vie proche de la nature. Nous avons vécu de rien, mes frères et moi. De la pêche sous-marine de mon père, du simple poisson, des quelques légumes du marché... Une vie très simple, ce qui fait que je suis adaptable partout. Je peux être bien dans un petit bateau à rames de 1 m³ en mangeant de la nourriture lyophilisée. On peut me poser devant un bureau face à mon ordinateur, et je n'aurai pas bougé 48 h plus tard. Il faut apprendre à nos enfants l'adaptabilité ; apprendre aussi à se satisfaire avec plaisir de ce que l'on a. On dit qu'il faut faire le choix de s'enchaîner soi-même. On peut faire le choix de se confronter aux difficultés et quand on a choisi, ne jamais se laisser imposer autre chose. C'est une façon de voir. Refuser que l'on vous impose quoi que ce soit, donc retourner le problème pour faire en sorte d'être meneur et décideur de la situation.

Est-ce un risque de chance de traverser les océans à la rame d'ouest en est, puis d'est en ouest, pour finir à contre-courant à la voile ?

Avec le recul, quand je repense à mes différentes expériences maritimes, je me rends compte que j'ai grandi avec elles, aussi. J'ai été différente à la première, à la suivante et à la suivante encore. Le fait de me mettre en situation de risque a été une chance pour moi parce que cela m'a révélée, renforcée, endurcie, rassurée, confortée. Aujourd'hui, je suis bien dans mes baskets et je sais pourquoi je suis là. Quelquefois, il faut aller jusqu'au bout du mur pour voir le mur.

Est-ce un risque de chance de préserver les océans ?

Les océans sont l'avenir de l'humanité. On parle de la planète ou de la forêt amazonienne, mais en vérité la mer représente la moitié de l'oxygène que l'on respire. Il y a 4 milliards d'années, la vie est née dans la profondeur des océans. Donc la source de la vie, c'est la mer, ce sont les océans. L'eau qui coule dans nos corps a la même particularité chimique que l'eau de la mer. Ces océans régulent le climat aujourd'hui. Un poumon sur deux ne respire que grâce aux océans. Ils représentent 22 000 médicaments, donc c'est notre avenir en termes de santé. Sans la mer, la moitié de la population mondiale ne mangerait pas de protéines. C'est également une source d'énergie. La France est la deuxième puissance maritime avec une richesse patrimoniale maritime indispensable. Le comprendre devient maintenant urgent. Les océans ont été les grands oubliés, on y a rejeté inlassablement les déchets. Aujourd'hui, près de 10 millions de tonnes de déchets sont rejetées à la mer chaque année. Il est temps de réagir et de comprendre que tout ce que l'on a rejeté à la mer influence notre petite planète bleue – qui est une exception dans le système planétaire –, et dégrade sa plus grande part c'est-à-dire le bleu, ce qui revient dans notre vie quotidienne et notamment dans notre assiette de sushis. Les fibres polyester de nos vêtements ou la pollution des marées blanches de médicaments reviennent dans le corps de nos poissons. C'est presque par égoïsme qu'il va falloir aujourd'hui préserver l'environnement : il y a un risque pour notre avenir. Ce fut une chance pour moi de côtoyer les océans d'aussi près ; cela me permet de voir à quel point il est temps, aujourd'hui, de tirer le signal d'alarme.

Est-ce un risque d'être solitaire ?

Il faut savoir prendre des décisions seul. On ne peut pas toujours dépendre des autres. Il est bien sûr très important de travailler en équipe. Je suis une communicante, j'aime partager, j'aime donner de l'énergie ou l'échanger. Mais il faut aussi savoir assumer d'être isolé devant une décision, comme un chef d'entreprise ou comme tout un chacun dans la vie quotidienne. À un moment donné, personne ne saura mieux que vous-même ce qu'il y a à l'intérieur de vous. On a tendance parfois à se dessaisir de cette responsabilité, en pensant que d'autres vont penser pour soi, assurer pour soi, avec toujours un filet au cas où vous tomberiez. J'aime, au contraire, l'idée d'un sans filet où l'on ne dépend que de soi-même. Être en responsabilité face au bien le plus précieux qui est sa propre vie. Le fait d'être bien en solitaire permet d'être encore mieux avec les autres.

Est-ce un risque ou une chance d'être jugée par certains comme une « femme de paradoxes » ?

Je ne sais pas si je suis une femme de paradoxes. Il faut avoir le courage d'assumer des opinions différentes du commun des mortels. C'est vraiment ce que j'essaie d'apprendre à mes enfants. Quand vous avez deux portes fermées, souvent l'une s'ouvre et la foule s'y engouffre sans qu'un seul être humain tente d'ouvrir la deuxième. Il faut garder son libre arbitre. Rien ne doit vous dominer. Ne jamais sauvegarder cette indépendance par la violence, par une attitude autoritaire, par défi personnel ou par esprit de revanche ; mais, très humblement et très gentiment, avoir le courage d'assumer des positions qui ne sont pas celles de tout le monde, qu'elles soient avant-gardistes ou tout simplement liées à ce que vous inspirent votre histoire personnelle et votre expérience.

Qui es-tu comme magicienne et que fais-tu en tant que magicienne dans ce monde ?

Je répondrai par mon travail au sein de ma fondation⁶⁴ pour l'éducation à l'environnement. Ma part de magie, c'est de faire briller les yeux des enfants quand je leur parle de bio mimétisme, bio inspiration. Un exemple : la peau des requins va inspirer nos chercheurs pour recouvrir l'intérieur de nos hôpitaux. La peau des requins est particulière, avec une structure

64. Maud Fontenoy Fondation.

alvéolaire de denticules qui évite l'adhérence des bactéries. On va donc créer une surface qui empêchera l'adhérence des bactéries dans les centres médicaux, dans les salles d'opération, et qui évitera ainsi la prolifération des maladies nosocomiales. Ça, c'est fascinant et c'est sous nos pieds. En même temps, 120 millions de requins sont tués chaque année pour leurs ailerons en raison de croyances qui ne sont pas raisonnables.

La nature est fascinante. Je pense par exemple à ce petit ver arénicole sur le bord de nos littoraux, que l'on écrase ou que l'on ignore, mais qui a une hémoglobine 40 fois plus oxygénante que l'hémoglobine humaine et qui va révolutionner la médecine. Il y a déjà un brevet déposé par un Français. On va obtenir un sang lyophilisé, donc transportable, transmissible à l'ensemble des groupes sanguins. Cette nature fascinante est devant nous comme une immense bibliothèque, dont nous savons que les livres peuvent potentiellement brûler pour fournir un peu d'énergie et de chaleur, mais dont nous ne savons pas qu'ils peuvent nous apporter tellement plus de richesses si nous choisissons de les lire !

Partages-tu la vision de Jean Vanier : « Toute personne est une histoire sacrée » ?

J'aime l'humain. J'aime les gens dans leurs failles, leurs parcours personnels, leurs contradictions. J'aime profondément l'humanité. J'aime la différence, et chacun d'entre nous doit avoir le courage d'assumer ses différences. Ne pas être comme l'Autre, mais s'entendre tout en gardant nos différences. C'est le plus gros défi que l'on ait à affronter à travers le monde : vivre tous, humains, sur cette petite planète tout en gardant nos différences et en nous respectant les uns les autres. J'essaie de révéler ce grand défi à mes enfants.

As-tu un défaut dont tu souffres ?

Oui, une trop grande envie de bien faire qui me pousse à être une grande angoissée. À prendre tout le temps les choses trop à cœur. Une trop grande sensibilité. Derrière une grande capacité de résistance et une très grande capacité à supporter la douleur, même physiquement, se cache en fait une très grande émotivité sur l'humain. Finalement, j'en souffre chaque jour, car chaque jour la vie est difficile.

Quelle est l'intention positive qui se cache derrière cette trop grande émotivité ?

Par principe, je vois toujours le côté positif de chaque personne. Le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide. C'est pour cette raison que pour moi, il n'y a pas de contrainte. Même si ce que l'on fait est difficile, même si l'on n'a pas envie de le faire, même si ce n'est pas le bon jour, on peut en tirer quelque chose de positif. La grande sensibilité est une énorme chance, car elle permet d'être en connexion spontanée avec d'autres et de mieux ressentir les émotions. Jamais de ma vie je ne changerais cette disposition. Jamais je ne voudrais être plus dure, comme une espèce de robot. Certaines personnes, qui sont moins touchées par les gens, avancent peut-être plus vite. Mais je ne regrette rien. Ma sensibilité fait aussi de moi une bonne maman.

Est-ce que tu as des mentors et quels messages te portent-ils ?

Je ne sais pas s'il faut avoir des mentors, mais il faut prendre quelque chose de positif dans chaque chose et dans chaque journée. Se dire chaque soir quand on se couche : j'ai tiré tel élément positif des personnes que j'ai pu croiser, du livre que j'ai pu lire, de l'image ou objet que j'ai pu voir. Par exemple ce soir, quand je me coucherai, je repenserai à cette interview et je me dirai : « Cela m'a forcée à m'arrêter, à me poser ces questions-là, à revenir à l'essentiel, à faire une petite parenthèse dans une journée pleine de rendez-vous. »

... Et à offrir un message aux jeunes.

Oui, de croire en eux. De se battre pour y arriver. De faire taire l'évidence, trop facile.

Ta vie est-elle un stage d'Amour comme la mienne ici-bas ?

(Silence) Je trouve prétentieux de dire que l'on est dans l'Amour. Toute ma vie, j'ai eu des gens autour de moi qui ont essayé de m'apprendre à me protéger de cet Amour-là, justement. Parce que, malheureusement, tout n'est pas qu'Amour. J'ai eu une vie très privilégiée parce que j'ai été coupée du monde, élevée sur un bateau à travers les océans du globe, dans une famille très aimante, très protectrice, avec un cadre très précis. Du

coup, ensuite, j'ai débarqué dans une fourmilière. Après avoir suivi toute ma scolarité par correspondance, j'ai débarqué à l'école en terminale : tu imagines le choc que cela représente. Je peux comprendre celui qui ne se sent pas forcément à sa place... Quand tu n'as pas appris les codes, que tu n'as pas mis les barrières qu'il fallait, quand tu n'as pas acquis la carapace nécessaire, tu te sens un peu nue dans un monde plutôt cruel. Il faut faire ces apprentissages. Garder une part d'émotivité, d'insouciance, de sensibilité, d'Amour, tout en apprenant à ne pas être naïf. Cela n'en sera que plus beau, d'ailleurs. Apprendre avec Marc-Aurèle, par exemple, dans un livre qui m'a accompagnée au cours de mes traversées. Comprendre que le pommier ne fera rien d'autre que des pommes. Arriver à accepter cela aussi. Aimer le monde en connaissant ses désordres, ses injustices, en essayant d'être au-dessus de cela. Perdre une certaine naïveté et développer son Amour.

Faut-il tout oser demander dans la vie ?

Oui. Il n'y a pas une journée qui passe sans que je fasse exactement ce que je souhaitais faire. Tu peux tout faire tout en respectant l'Autre. En agissant avec douceur, avec intelligence, autant que possible avec délicatesse, comme si c'était le dernier jour. Il faut utiliser au maximum la période restreinte où nous sommes sur Terre. De l'audace, encore de l'audace, toujours de l'audace, c'est vraiment indispensable.

Pourquoi as-tu accepté ma demande de témoignage ?

Parce que Clara Gaymard me l'a conseillé. J'adore le lien entre les uns qui font confiance à d'autres, qui feront à leur tour confiance à d'autres – ces liens qui se nouent sans cesse. D'autre part, j'aime l'idée de prendre des risques, d'oser, de ne pas en rester à ce que l'on vous donne, de toujours voir loin, plus grand. Tout est toujours risqué. On prend un risque si l'on traverse la route sans regarder à gauche ou à droite. Le risque est partout. C'est à nous d'être plus rigoureux, plus déterminés et mieux préparés pour l'amadouer. Sinon, l'on ne ferait rien. J'ai essayé de le prouver dans mes aventures. L'homme est capable de faire de grandes choses, mais nous n'utilisons que 10 % de notre potentiel. Donc, prenons des risques.

Alors, quel est le plus beau risque dans la vie, en un mot s'il te plaît ?

L'audace.

Le mien aura été de partager ce moment avec toi aujourd'hui... Merci du fond du cœur. As-tu une question ?

Oui. Est-ce que pour toi c'était risqué de venir m'interviewer aujourd'hui ?

C'est une très belle question. Chaque rencontre est risquée. Mais dans chaque rencontre, la lumière naît de ma passion partagée. Je sais ce que je veux et je suis aligné avec ce que je vous demande. C'est le message que je veux faire passer à travers un livre, un film, une chaîne vidéo, un mouvement que l'on va construire ensemble. C'est une chaîne incroyable. Je ne suis rien, simplement un sage-homme (masculin inexistant de sage-femme), comme celui qui t'a accouchée à l'île de la Réunion. Je ne peux ni concevoir le bébé ni accoucher pour toi, mais je peux t'aider à naître. J'ai l'intuition qu'il faut aider les jeunes à se poser cette question : « Rien ne peut empêcher ta contribution au monde. Mais quelle est-elle ? Le sais-tu ? » C'est dans ce sens-là que je suis inspiré par Jean Vanier et que je considère toute personne comme « une histoire sacrée ». Chacun a une contribution à offrir au monde. Aujourd'hui, je rencontre trop de jeunes, d'adultes ou de malades à l'hôpital qui soit ne savent pas quelle est leur contribution, soit se disent que c'est trop tard, qu'ils sont passés à côté. Donc, oui bien sûr, je risque ma chance à chaque rencontre – comme avec toi aujourd'hui –, mais il est extraordinaire que vous puissiez tous me dire oui et nourrir à ce point ce message pour les jeunes grâce au petit accouchement que je pratique sur vous-mêmes. Objectivement, l'aventure Risque de chance est merveilleuse.

Merci à toi.