



B E R T R A N D
P I C C A R D

Le vent en poupe

Quel est votre premier souvenir à l'évocation du mot "école"?

Mon premier jour de classe. Je ne voulais pas quitter la maison et je suis arrivé en classe en pleurs. Quatre heures après, je suis rentré ravi de ma journée et je me réjouissais de retourner à l'école! Je crois que ce sont les deux faces qui me caractérisaient quand j'étais enfant. Je n'osais pas essayer quelque chose jusqu'au moment où je l'avais tenté. Ce moment a été le premier où je suis sorti de ma zone de confort et de sécurité. C'est quelque chose que je fais maintenant couramment!

On voit bien, au fil des générations, l'influence de la famille sur ce que vous avez fait. À quelles conditions cet héritage n'est-il pas un poids?

Si j'étais né dans une famille où il ne se passait rien de spécial, si je n'avais pas été stimulé par les expériences que j'ai faites, j'aurais sans doute une vie très différente de celle d'aujourd'hui. C'est important de stimuler les enfants et si, à un moment, il y a un certain poids, s'il est mis avec bienveillance, je pense que c'est bénéfique. Mes parents ne m'ont jamais dit: tu dois faire mieux que

nous, ou mieux que les autres. C'était simplement: fais aussi bien que ce que tu peux faire. J'étais encouragé et accompagné. Le poids est davantage venu de l'extérieur. Pendant mes études, quand je ratais quelque chose, on disait: il est moins bon que son père et son grand-père, et quand je réussissais: c'est de famille!

Vous vous sentiez libre par rapport à cet héritage?

Pas vraiment. J'avais vécu des moments extraordinaires dans mon enfance: les expéditions de mon père, les départs d'Apollo 7 à 12, des plongées avec Jacques MAYOL. Ce sont des choses qui m'ont marqué. Je me suis dit: je ne peux pas avoir vécu une enfance comme celle-là pour ne pas que cela débouche sur quelque chose!

Des enseignants vous ont-ils particulièrement marqué?

Oui, la maîtresse d'école primaire. Je l'aimais et l'admirais beaucoup. C'est l'âge où on fait facilement des transferts. De 10 à 12 ans, j'ai poursuivi ma scolarité aux USA, dans un système d'éducation totalement différent, extrêmement libre. Le retour en Suisse a été difficile, mais j'ai eu un enseignant

extrêmement intelligent, adéquat, qui m'a aidé à refaire cette transition entre le système américain et le système européen. Je lui dois beaucoup.

Avez-vous des mauvais souvenirs d'école?

Assez peu... J'ai toujours pris l'école comme un défi pour faire bien. J'étais pratiquement toujours premier de classe, mais je devais compenser en étant assez indiscipliné pour ne pas passer pour le chouchou. Quand je faisais une bêtise, j'étais presque heureux d'être sanctionné, parce que je voyais où était la limite. Mais quand j'étais puni injustement, cela me vexait profondément.

Dans les matières scolaires, lesquelles avaient votre préférence?

J'aimais toutes les matières sauf le grec, mais c'était surtout le professeur que je n'appréciais pas. Nous avions des vues politiques totalement divergentes. J'ai eu une scolarité très éclectique. Je m'intéressais à beaucoup de domaines différents.

Des éléments de votre parcours scolaire vous servent-ils encore aujourd'hui?

Carte d'identité

Nom: PICCARD

Prénom: Bertrand

Âge: 49 ans

Profession:

psychiatre et aéronaute
ou "savanturtier"

Signe particulier:

en 1999, auteur du premier
tour du monde sans escale
en ballon.

En projet, un deuxième tour
en avion solaire.

Le latin m'a été profondément utile! C'est ce qui m'a appris à structurer des phrases, à articuler une pensée. J'y pense chaque fois que je dois écrire un article, un discours ou un livre. L'histoire est également fondamentale pour comprendre ce qui se passe aujourd'hui dans le monde et s'intéresser à l'avenir de la planète. La géographie m'a beaucoup servi également. Mathématique, physique et chimie m'ont été très utiles quand j'ai lancé la construction de mes ballons pour le tour du monde.

Le vent joue un grand rôle dans votre parcours. Qu'avez-vous découvert au moment du passage du vent de face (de l'aile delta) au vent de dos (du ballon)?

J'ai découvert que l'inconnu, les changements, les points d'interrogation, les doutes, les incertitudes sont en fait des alliés. C'est ça qui stimule la créativité. Quand on se bat contre tout ce qui arrive pour garder le contrôle et pour rester maître de notre petite zone de confort, on n'apprend rien de nouveau. Quand on accepte de se mettre dans des situations imprévues, qui nous forcent à sortir de notre sécurité, de notre quotidien, de notre routine, on est obligé

de stimuler un potentiel intérieur qu'autrement on laisse dormir.

Et où va-t-on chercher ce potentiel? Comment trouve-t-on la force de jouer avec le vent comme un allié plutôt que comme un adversaire?

Pour commencer, il faut savoir que c'est possible, qu'on a ce potentiel en soi et qu'on peut le stimuler. J'ai eu la chance de faire cette expérience, et mon métier de psychothérapeute me permet d'aider les autres à aller à la recherche de ce potentiel. Quand je donne des conférences, je veux montrer aux gens que ce que j'ai fait avec un vol en ballon, eux peuvent le faire avec les vents de la vie.

C'est une belle métaphore...

La métaphore est quelque chose de très puissant. Dire aux gens: vous avez un potentiel à développer, allez-y, développez-le et au revoir, ça ne sert à rien! Ça passe par l'intellect, c'est filtré par le cerveau et ça ne donne aucun résultat. La métaphore donne la possibilité aux gens d'éprouver intérieurement une situation, une idée, une notion. C'est ça qui permet un changement. Je fais beaucoup d'autohypnose. Pour moi, c'est vraiment le lien entre l'aventure et la psychothérapie. C'est un voyage intérieur, une découverte de ce que nous sommes, de la manière dont nous fonctionnons, dont nous pouvons nous libérer d'émotions négatives, de traumatismes, de souvenirs. Il est possible de modifier non pas les faits, mais bien la manière de les ressentir. C'est quelque chose qu'on devrait beaucoup plus enseigner, même à l'école. Il y faudrait des maîtres plutôt que des enseignants. Ces derniers transmettent un savoir, les maîtres une expérience. On apprend des faits, on

mémorise des données ou des théories, mais on n'apprend pas à être en relation avec soi-même et avec les autres. Ça laisse des lacunes profondes à l'âge adulte. Il faudrait apprendre aux enfants à découvrir la "safe place", le souvenir, l'émotion, l'image, le son, la sensation intérieure qui sont associés à un profond confort et à une réelle confiance. C'est le point de départ de tout. C'est le camp de base pour monter à l'Everest. Savoir où il est et pouvoir s'y réfugier chaque fois qu'on a besoin de reprendre des forces, de résoudre une crise ou un problème, c'est fondamental.

Apprendre, c'est se mettre en danger, d'une certaine manière, c'est quitter ce qu'on connaît pour affronter l'inconnu...

Au moment où on quitte ce qu'on connaît, on découvre qu'on peut être beaucoup plus confiant et fort que ce qu'on croit. À partir de là, on peut transposer ce sentiment à des tas d'autres situations: préparation d'examen, entretien d'embauche, crise relationnelle ou personnelle, etc. J'ai découvert ça par hasard, bien avant qu'on me l'apprenne, avec deux disques de Léonard COHEN qui me mettaient dans un état particulier de détente et de sécurité chaque fois que je les écoutais, ce qui m'aidait à mémoriser mes cours. J'ai fait toutes mes préparations d'examen, depuis l'âge de 16 ans jusqu'à la fin de mes études de médecine, en les écoutant. Quand j'ai pris des cours d'hypnose, j'ai réalisé que c'était une sensation que j'avais déjà éprouvée et développée. J'ai dû apprendre ensuite à l'utiliser pour les autres. ■

INTERVIEW FRANÇOIS TEFNIN
TEXTE MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE

Bertrand PICCARD, son père **Jacques**, **Monica NEVE**, fondatrice de l'association Nativitas dans les Marolles et **Souhayr BELHASSEN**, présidente de la Fédération internationale des Ligues des droits de l'homme ont reçu le titre de **docteur honoris causa** de l'UCL le 1^{er} février dernier.

EN SAVOIR PLUS SUR BERTRAND PICCARD ET SES PROJETS?

www.bertrandpiccard.com

www.windowofhope.org

www.solarimpulse.com