



LIVRES ENTRETIEN

Stéphanie Bodet



Stéphanie Bodet, vainqueur de la coupe du monde d'escalade à 23 ans et compagne d'Arnaud Petit, publie un livre qui va surprendre. « À la Verticale de soi » est une sorte d'autobiographie où alternent souvenirs d'enfance, récits de compétition ou de voyages, grandes voies, découverte du yoga. Mais l'auteure y fait part aussi des drames qu'elle a vécus, de ses difficultés, de ses doutes, tout en gardant cette grâce légère qu'on lui connaît. Si l'escalade et la montagne y ont une place centrale, c'est surtout une réflexion sur la vie qu'elle nous livre ici : celle d'une femme de 40 ans à la recherche de la « vraie » vie. Découvrir qui l'on est dans ses multiples facettes, ce à quoi l'on tient vraiment : le sens est à réinventer constamment. Ayant le sentiment que cette interrogation sur l'existence est universelle, elle a eu envie de la partager. De cette exigence d'authenticité, de cette conscience aiguë de la complexité des êtres vient la profondeur de ce récit. Parfois douloureuse, sa réflexion est sous-tendue par une inaltérable capacité à s'émerveiller de ce que nous offrent la nature et les plus simples des rencontres humaines. Jubilation qui se retrouve dans l'écriture et donne à ce livre une gravité joyeuse.

Propos recueillis par Catherine Elzière

Votre livre s'ouvre sur une chute au Maroc qui a failli vous être fatale et à partir de laquelle vous revenez sur toute votre histoire. Au-delà de l'artifice littéraire, ce livre répond-il à un besoin profond de parler de votre vie ?

Oui, je crois que cet accident a été un tournant. Il m'a fait prendre conscience qu'il fallait ralentir un petit peu. L'écriture, je l'ai toujours pratiquée dans des carnets, de façon irrégulière. Je me fie au tamis de la mémoire et me dis que si certains moments m'ont échappé, c'est qu'ils ne méritaient pas d'être racontés. Ecrire sur mon enfance est venu naturellement car l'enfance est la source. J'ai commencé un peu au hasard en allant vers des scènes fondatrices pour moi, comme ce Noël chez ma grand-mère, synthèse de plusieurs fêtes de famille ; c'était un vrai bonheur de pouvoir écrire, de retrouver des sensations anciennes. En écrivant, on a l'impression de vivre deux fois. Mais le déclencheur réel de ce livre, c'est une formation de yoga qui s'est étalée sur quatre ans et au terme de laquelle j'ai rédigé un mémoire sur les rapports entre yoga et escalade. Pourquoi va-t-on avec les années vers une pratique

plus contemplative ? J'ai eu envie de partager cette réflexion. Je n'aurais pas pu écrire ce livre à 30 ans.

Le public a une image de vous un peu idyllique : jeune femme qui a tout pour elle, jusqu'à un couple solide. Or vous faites état de fêlures, de souffrances...

C'est un peu aussi cette image figée qui demandait à éclater. Il existe souvent un énorme décalage entre ce que les gens projettent sur nous et ce que nous sommes réellement. C'est humain ; nous sommes tous tentés de nous enfermer les uns les autres dans des cases. Tenter de soulever un peu du voile des apparences m'intéresse beaucoup. Il y a un écart entre ce que d'autres perçoivent de moi et ce que je suis, ou pense être. On idéalise aussi notre couple mais ce serait malhonnête de prétendre que vingt ans de vie commune ont été roses tous les jours. Ce qui me fascine, c'est la complexité et la variété des individus. De mon côté, j'ai l'impression d'être multiple, d'être habitée par plusieurs personnalités. Je peux être parfois très forte, très fiable et d'un seul coup quelqu'un de fragile, qui va avoir d'autres envies. Arnaud, lui,



sait davantage ce qu'il veut. Moi j'ai souvent envie d'explorer d'autres facettes de l'existence. Peut-être suis-je plus artiste que lui... On est tous des êtres en mouvement, qui changent et évoluent à chaque instant. Montaigne l'a dit, la pensée taoïste aussi. J'essaie de comprendre comment je fonctionne, et quand quelque chose ne va pas, de rectifier ma trajectoire et de trouver des solutions. L'écriture pour moi est un formidable outil d'élucidation de ce que je suis, de ce qu'est un être humain. Que fait-on sur terre ? Où va-t-on ? Ces questions qui me taraudent nous concernent tous bien sûr.

Vous semblez avoir eu une enfance plutôt heureuse dans une famille unie et vivant au grand air. Et pourtant vous vous dites de santé fragile. Comment avez-vous assumé cet asthme grave dont vous avez toujours souffert ?

C'est angoissant pour un enfant de ne pas pouvoir respirer et je suis très allergique aux pollens, ce qui aggravait mes crises lorsque j'étais plus jeune. Mes parents m'emmenaient malgré tout dans des randonnées en montagne, un peu obligatoires, mais qui ont contribué à me fortifier. J'aurais pu devenir une petite fille chétive repliée sur elle-même, cette ouverture à la nature m'a permis de m'en sortir. L'asthme et les allergies m'ont un peu pourri la vie mais elles m'ont donné un surplus de vie intérieure. Les moments de maladie, de difficultés sont bénéfiques si l'on en tire quelque chose. J'ai aimé la haute montagne parce que, comme là-haut il n'y a pas de pollens, j'y respirais mieux ! Même si je n'étais pas guérie, j'étais si motivée par les voyages lointains et l'ascension de grandes parois que j'ai pu faire abstraction de ces soucis, les dépasser. Je suis très heureuse d'avoir pu vivre ces aventures.

Comment avez-vous découvert l'escalade ?

Le film d'Edlinger *La vie au bout des doigts* a été un événement considérable pour mon père, et à l'en croire pour la France entière... C'était l'irruption de la verticalité dans nos vies ! Habitant près de Gap, nous avons randonnée en famille autour de Céüse, mais j'ai commencé à regarder les gens grimper, ils étaient comme des dieux pour moi. À 14 ans, j'ai fait avec le Caf la voie normale du mont Aiguille. Cette première escalade, facile mais spectaculaire, avec d'autres jeunes de mon âge, hors du cadre familial, a été une révélation, comme un souffle de liberté. La passion pour le rocher et la verticalité ne m'a plus quittée.

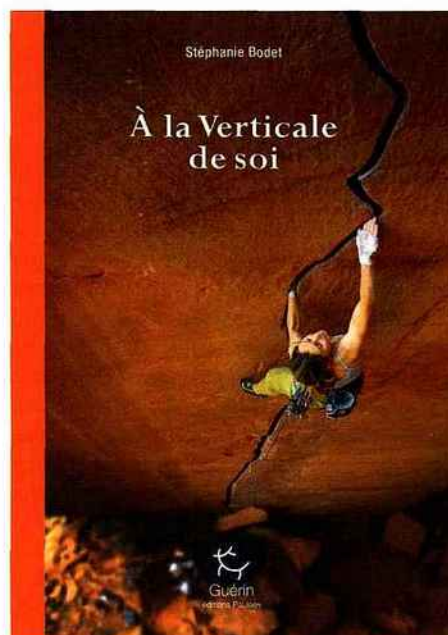
Vous avez commencé à grimper, vous avez rencontré Arnaud, vous aviez 20 ans lorsqu'un drame épouvantable a touché toute votre famille... Vous passez à la poésie quand vous devez évoquer ce décès...

Ma petite sœur incarnait pour moi la joie de vivre. Elle était passionnée et très douée pour la guitare.

Elle est décédée subitement à 14 ans. Un problème cardiaque non décelé. Ce 23 juillet 96, je ne peux pas en parler dans un récit ordinaire. Seule la poésie peut organiser le chaos, aller à l'essentiel ; le style bref, incisif qu'elle implique convient mieux aux souffrances indicibles. Je n'ai jamais fait de psychothérapie mais j'ai eu la chance d'avoir la lecture, l'écriture et l'escalade, qui m'ont permis d'accepter l'irréversible. Et Arnaud a connu cette petite sœur, c'est quelque chose que l'on peut partager.

Arnaud est présent évidemment dans tout votre récit. N'êtes-vous pas très différents ?

J'imaginai, en commençant ce livre, parvenir à faire une sorte de double biographie, tant nos existences sont liées. Mais ce n'était pas possible. Je ne pouvais pas parler pour lui ! Bien sûr que nous sommes très différents mais nous nous complétons. Lui est plus tranquille, une fois qu'il a décidé de faire quelque chose, il ne se pose plus de questions. Il m'a apporté son sens de l'organisation et m'a permis d'acquiescer davantage de confiance. Il est heureux de me voir faire ce que j'aime comme moi de le laisser aller vers ce qu'il aime. Ceci dit, la vie de couple n'est jamais parfaitement simple. Un couple qui dure, c'est une part de chance, c'est à la fois un miracle et une volonté. En ce moment, c'est intéressant car nous sommes dans une période de transition. Dans le monde du haut niveau, les années font sentir leurs effets plus tôt. Nous nous posons à 40 ans des questions que bien d'autres se posent à la soixantaine. Nous allons nous adapter, aller vers une façon de voyager et de grimper auxquelles nous ne pensions pas quand la vigueur physique était là. Mais ce n'est pas négatif. Les années qui passent, j'espère que c'est de la sagesse en plus ! ▶



REF. *À la verticale de soi*
Stéphanie Bodet
Ed. Paulsen,
coll. Guérin,
Chamonix, 2016.



► La compétition tient assez peu de place dans votre récit. C'est une page que vous avez vite tournée ?

J'ai fait de la compétition entre 19 et 24 ans. J'ai remporté la coupe du monde à 23 ans. Ces compétitions, je les ai faites à fond, mais à 24 ans, j'ai arrêté. J'avais l'impression d'être vieille (j'ai d'ailleurs toujours eu un peu cette impression !). J'en avais fait le tour et j'avais envie de passer à autre chose. Je me donne à fond, et si ça ne m'intéresse plus, je prends le large rapidement. J'ai un sentiment d'urgence : la vie est courte et beaucoup de choses restent à découvrir. J'avais vraiment envie de voyager, la lecture de *Sport et Vie* par exemple, avec ses conseils d'entraînement n'avait aucun intérêt pour moi. Je préférais lire Ella Maillard ou Alexandra David Néel. Je me suis entraînée bien sûr, mais jamais je n'ai eu l'idée de mettre un cardio pour connaître ma fréquence cardiaque. Je me moque de savoir à combien bat mon cœur s'il bat à l'unisson du reste. Je ne suis pas sportive en fait. Cela fait sourire quand je dis ça... J'ai le goût de l'effort mais pas le goût du sport. Avec le yoga j'ai appris à comprendre comment mon corps fonctionne, mais en faire une machine perfectionnée pour tel ou tel objectif ne m'intéresse pas. Cela explique mon peu de réussite dans des voies difficiles, je culpabilise parfois, parce que j'étais douée pour la grimpe. Mais travailler une voie, au fond, ce n'est pas mon truc. Je préfère rêver ou bouquiner. J'ai sans doute les défauts de mes qualités, c'est une question de cheminement personnel, chacun sa voie.

quand il manque l'harmonie et la fluidité, il faut savoir lâcher prise

Vous évoquez beaucoup de pays : Inde, Madagascar, Malaisie, Afrique du Sud, Maroc, USA, Canada, Patagonie... Lesquels vous ont le plus marquée ? Dans lesquels aimeriez-vous revenir ?

Mon maître en voyage, c'est Nicolas Bouvier avec *L'usage du monde*. Voyager est un art, il faut savoir choisir ses heures pour découvrir un paysage. Le Maroc, nous y revenons assez souvent parce que nous avons des projets à mener avec ces jeunes que nous avons vu grandir (création d'une unité de secours, formation d'initiateurs locaux). Nous y avons des amis très chers, presque une deuxième famille et nous y avons vécu de très bonnes heures (le bonheur ?). Si je réfléchis en profondeur, je pense à Madagascar, à la Malaisie et à notre ami Sam, à l'Albanie dernièrement où un vieux couple nous a accueillis comme ses enfants. En fait, j'ai envie de revenir dans les pays où l'on a croisé des gens que l'on a envie de revoir. Et l'Inde bien sûr, vingt ans après y être allée avec mon frère, à cause du yoga qui me permettrait un autre regard.

Qu'est-ce qui vous a poussée justement à vous mettre au yoga qui semble tenir maintenant une place importante dans votre vie ?

Je sentais que je devais me réconcilier avec mon corps blessé. Je me suis aperçue que mon manque de souplesse physique et mes blocages révélaient un manque de souplesse psychique et intellectuelle. Je m'étais « carapaçonnée », en m'imposant des choses dures, j'avais encerclé ma sensibilité pour qu'elle ne déborde pas trop et ne m'empêche pas de faire ce que j'aimais. Le bien-être physique procuré par le yoga, le fait d'être à l'écoute de son corps, d'être dans une réceptivité totale à ce qui nous entoure comme à nos propres sensations induit presque immédiatement un bien-être psychologique. C'est un peu magique. Ensuite j'ai lu des livres que je ne connaissais pas, comme les Upanishads et la Bhagavad gita : j'y ai beaucoup appris, notamment que action et contemplation n'étaient pas en conflit. L'action juste n'est pas celle qui dépend du résultat, où comme en escalade, on risque de se focaliser sur le relais ou le sommet à atteindre. C'est le cheminement qui compte. Moi qui ai cassé une prise un jour à Cetüze, et ai vu de ce fait tout mon planning de l'été et mes ambitions du moment s'effondrer, j'ai maintenant compris que quand les choses ne se font pas dans l'harmonie et la fluidité, il faut savoir vivre avec plus de détachement, se donner du temps, bref « lâcher prise » !

Vous parlez de votre peu de certitudes, de vos errances, parfois de vos "chutes". Votre réceptivité aux beautés de la nature, votre intensité d'émotions ne suffisent-elles pas à donner du sens à votre vie ?

Un jour que j'avais égaré cette réceptivité, je me suis mise à écrire un petit texte sur le désenchantement qui survient lorsque les livres aimés se vident de leur substance, ou lorsqu'on n'est plus ému par un paysage qu'on appréciait... Je suis très vigilante par rapport à cette fatigue du regard. Je sais qu'il faut apprendre à s'arrêter, le temps de se laisser reconquérir par ce qui nous entoure. Des livres comme ceux de Christian Bobin ou Alexandre Jollien m'y aident, je ne me sens pas seule. L'hypersensibilité qui me fait souffrir quand je suis dans des moments douloureux est aussi la source de joies intenses, elle est compensée par une explosion de sensations retrouvées. Aller me promener dans la nature me ressourçe très vite, la contemplation d'une fleur, d'un insecte, de lumières me nourrit immédiatement, me fait oublier tout le reste. Il faut préserver, cultiver la faculté d'émerveillement. ■