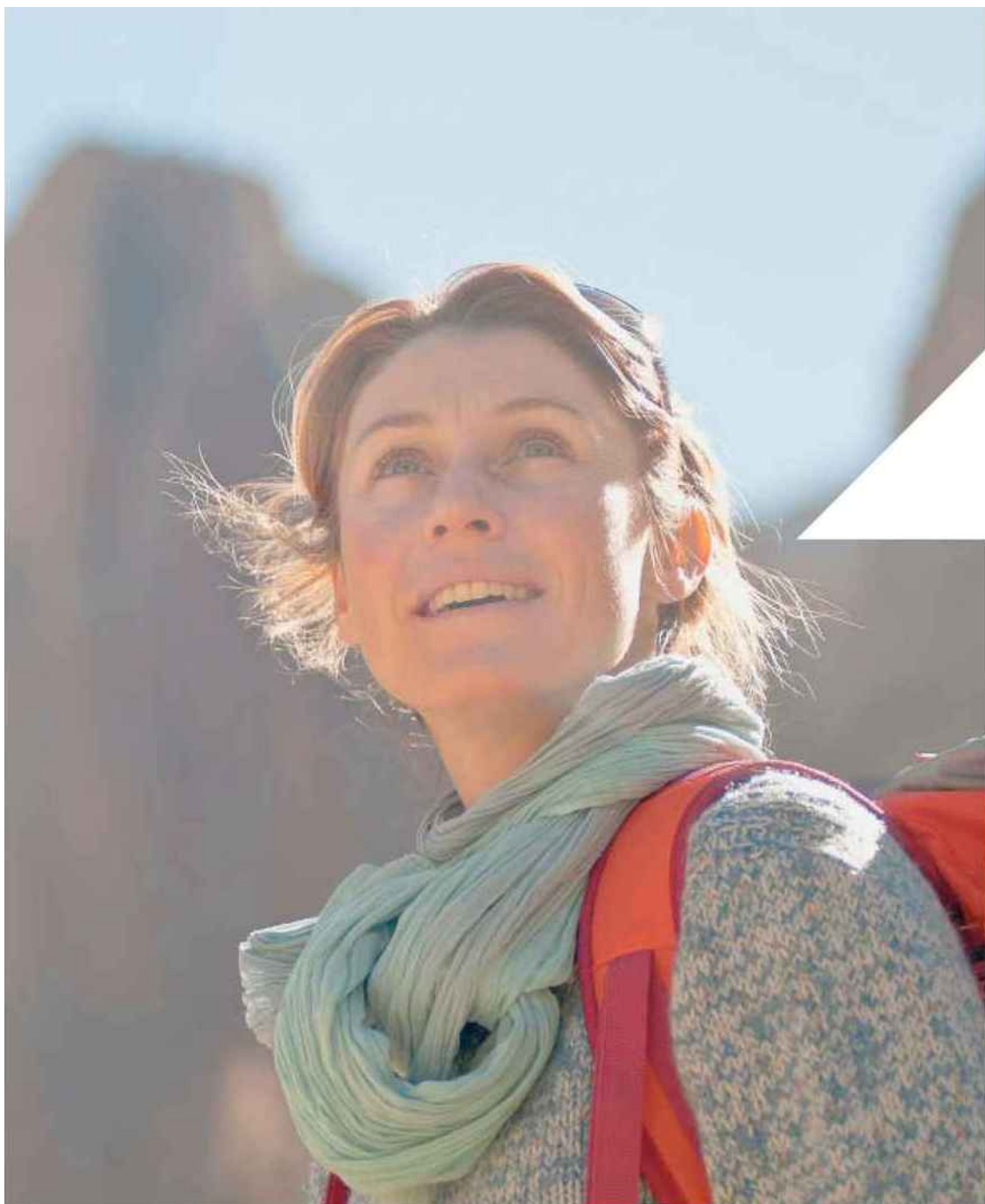




**Stéphanie Bodet
a réussi à concilier
l'exigence de l'escalade
et le lâcher-prise
imposé par le yoga.**
Guérin-Paulsen



Grimper pour contempler



Stéphanie Bodet

*Alpiniste,
professeur de yoga*

Elle aurait pu se contenter de continuer à enchaîner les longueurs de corde ou savourer une notoriété acquise en vingt ans de carrière auprès des initiés de la grimpe. Mais à 40 ans, après un titre de championne du monde et quelques premières, elle a choisi de poser son sac pour empoigner un stylo de raconteuse d'histoires et de poète. « *Nous étions là, perchés dans cet univers austère, inconscients et légers. Nous avions à cet instant l'invulnérabilité des clochards célestes, et la vie nous semblait une éternelle épiphanie* », écrit-elle au détour d'une page de *À la verticale de soi*,

une autobiographie atypique qui ressemble à son auteur.

Douce, souriante, presque fragile, Stéphanie Bodet ne correspond pas à l'image d'une baroudeuse des cimes. Bien qu'habituee à porter des sacs de trente kilos sur son dos pour convoier le matériel au pied des falaises, elle garde le corps de la gymnaste qu'elle rêvait d'être. Dans sa bouche les 8c et autres 9a, termes techniques pour classer les parois en fonction de leur difficulté, trouvent une rondeur surprenante dans un monde plutôt fait de pointes, et d'éperons. Son ami et préfacier, le fameux écrivain aventurier Sylvain Tesson ne s'y est pas trompé quand il définit ce livre comme « *une éducation sentimentale en milieu vertical* ».

Le compliment fait rosir les joues de Stéphanie Bodet, qui a abandonné les bancs de l'école où elle a officié comme professeur de français, pour tracer d'autres déliés en altitude. « *Quand j'avais*



20 ans, je suis tombée sous le charme de Chantal Mauduit, immense alpiniste qui s'inquiétait plus du livre de poèmes qu'elle allait glisser dans son sac que de la marque de ses crampons. » Loin de son idée de dévaloriser les exploits sportifs qui ont fait son quotidien durant vingt ans, mais une autre

musique s'est installée. « J'aime grimper et je grimperai toujours, dit-elle, mais la balade minuscule autour de chez moi, à observer un geai ou admirer un vieux chêne, compte tout autant qu'une paroi difficile. »

Grimper. Le verbe magique se conjugue dans son diction-

naire au mode sportif autant que contemplatif, voire amoureux. Car elle convient que ses aventures n'avaient de véritable sens que partagées avec Arnaud Petit, compagnon de cordée et dans la vie, pour le meilleur le plus souvent, mais pas toujours. « *Je n'ai jamais cherché à donner de moi une image*

Le déclin. La mort de sa petite sœur

Stéphanie Bodet n'est qu'une grimpeuse anonyme de 20 ans quand survient en 1996 la mort de sa petite sœur Émilie, 15 ans, auquel son livre est largement dédié. « *Au-delà de ce chagrin*

immense, j'ai compris ce jour-là que la vie était fragile et fugace », dit-elle. « J'ai surtout appris de mes parents dévastés qu'il fallait garder confiance dans la vie et vivre ses rêves,

jamais ils ne m'ont bridée dans mes projets d'aventure, pourtant ils auraient pu me faire part de leur peur de perdre leur deuxième fille car l'escalade est une activité dangereuse. »



de superwoman, dit-elle, j'ai eu des moments de faiblesse, je revendique le droit à la fragilité et je ne cache pas que j'ai vécu une sorte de dépression quand j'ai eu l'impression de perdre le chemin. »

Le couple s'est toujours tenu à distance des sentiers battus des grands exploits himalayens ou des grands itinéraires du massif du Mont-Blanc. Ascètes plutôt qu'athlètes, ils ont privilégié les rencontres, veillé à se glisser dans le quotidien des habitants vivant au pied des terrains de leurs exploits, sur les hauteurs peu empruntées de Madagascar, du Maroc ou du Venezuela. Pourtant le doute s'est parfois glissé dans leurs conversations de bivouac. À quoi bon monter si l'on n'est pas sûr de trouver le bonheur en haut ? Et avec qui partager ce qu'on est seul à voir ?

Le sentiment de tomber dans le vide de l'exploit, elle l'a aussi enrayé grâce au yoga. « Cette discipline me permet de lâcher prise sans lâcher les prises », dit-elle dans une pirouette qui n'a rien d'artificiel. « L'escalade est à la fois une quête spirituelle et une succession de gestes précis, dit-elle, la concentration est extrême, en grim pant, je ne pensais donc à rien d'autre qu'au geste suivant, mais dès que je me reposais je me trouvais écartelée entre la volonté d'agir pour poursuivre l'ascension et celle de m'arrêter pour contempler ce qui m'entourait. » Aujourd'hui, elle est parvenue à concilier l'escalade et le yoga, qu'elle enseigne deux fois par an à des élèves venus suivre ses deux enseignements, combinés au cours de stages organisés dans ses Alpes du Sud. « À 40 ans, j'ai enfin réconcilié mes contraires, ce doit être ce qu'on appelle la maturité, sourit-elle, il est temps de transmettre je crois. »

Jean-François Fournel

(1) À la verticale de soi.
Ed. Guérin-Paulsen, 296 pages, 25 €.

Elle a affronté pendant des années les parois les plus dangereuses du monde, mais a cherché à donner un sens à ses exploits. Stéphanie Bodet raconte son parcours dans « À la verticale de soi », un livre sur l'alpinisme vécu comme une quête spirituelle.