

Départ du Vendée Globe : tout sur le redoutable défi psychologique auquel se confrontent les navigateurs (et ces leçons que nous pourrions tous en tirer)



Ce dimanche débute le Vendée Globe. Pendant trois mois, vingt-neuf marins s'apprêtent à vivre seuls au milieu de trois océans. Une aventure et un rythme de vie particulièrement éprouvants.

Avec Hubert Ripoll

Atlantico : Ce dimanche, vingt-neuf marins s'élanceront des Sables-d'Olonne pour le Vendée Globe, tour du monde en solitaire sans escale et sans assistance. Alors que ces marins s'apprêtent à passer environ trois mois coupés du monde dans un petit bateau, quels sont les effets psychologiques d'un tel confinement chez l'homme? Doivent-ils s'attendre à passer par des phases différentes en ce qui concerne leur humeur, leur moral, etc.?

Hubert Ripoll : Le Vendée Globe est effectivement une épreuve hors du commun, car ces marins seront relativement isolés pendant trois mois, même si les infrastructures actuelles permettent d'avoir un environnement et une plate-forme qui permettent de se localiser, d'avoir toutes sortes de conseils médicaux, géographiques, météo, etc.

Ils sont seuls, et seront confrontés à une sorte de vide psychologique, ce qui n'est pas le pire pour eux car ils s'y sont sérieusement préparés.

L'épreuve la plus dure pour eux relève du biologique, voire du neurologique. Le véritable challenge est là, notamment car ils s'apprêtent à être confrontés à **une dette de sommeil qui sera particulièrement importante.** Or, ils ne peuvent pas se préparer totalement à cette dette de sommeil, car elle dépend aussi des conditions climatiques. Elle pourra être planifiée lors de certaines périodes, mais pas dans d'autres.

Ils connaîtront une première phase un peu difficile, qui consiste à se mettre dans un **rythme veille-sommeil très particulier au niveau psychologique.** Cette phase dure *grosso modo* entre 48 et 72 heures, selon des recherches qui ont été menées sur la question précisément avec des skippers du Vendée Globe. Ils devront en effet rentrer dans un nouveau cycle, un cycle de marins auquel ils ne peuvent pas se préparer tant qu'ils sont sur la terre ferme. **Pendant cette période de 2-3 jours, ils devront – en fonction des conditions météo – fractionner leur sommeil, avec des phases qui peuvent durer de 10 à 80 minutes, mais aussi inférieures à 10 minutes...** C'est très compliqué, surtout quand on l'associe à la fatigue physique.

Cette situation peut entraîner des désordres et de grosses hallucinations en cas de dettes de sommeil trop importantes (voir quelqu'un d'autre à bord du bateau, penser être arrivé alors qu'on est encore en pleine mer). Quand ces extrêmes arrivent, cela signifie qu'ils sont allés au-delà de ce qui était acceptable. Charge à eux de se maintenir en-dessous de cette zone. Généralement, cette zone de difficulté peut intervenir au bout de deux mois en mer. **Entre le deuxième et le troisième mois, les choses deviennent plus**

difficiles.

Le sommeil est donc la principale difficulté psychologique pour les skippers, car il doit se gérer jour par jour, heure par heure, minute par minute. Pour tout le reste, ils sont relativement préparés (physiquement, mentalement, etc.).

Quels sont les moyens pour ces marins, coupés du monde et qui vont vivre d'une manière totalement différente de ce à quoi nous sommes habitués (nourriture, sommeil, sociabilité...), de "tenir le coup" pendant ces trois mois?

Leur capacité à tenir le coup est **fonction de leur équilibre psychologique**, qui tient lui de façon assez large à la manière dont ils se sont préparés, ainsi qu'à la question personnelle et existentielle de savoir pourquoi ils sont là. Certains sont là pour gagner, mais d'autres – la plupart – sont là pour s'accomplir et remporter un challenge contre soi-même. Ceux qui ont une visée peut-être un peu plus narcissique, qui veulent gagner avant de s'accomplir et de réussir un challenge, seront peut-être plus en difficulté et plus exposés au doute.

Au-delà de la question de la nature de la motivation, il faut également **une bonne préparation**. Après, l'environnement fait que le skipper n'est pas si seul et reste en lien avec son équipe au sol (aide médicale à distance si besoin, aide pour le choix de la route, etc.). Si vous avez un bon routeur, vous évitez le danger. Si vous faites confiance à votre équipe dans la préparation du bateau, vous diminuez le risque de coup de mou. Il faut également que le concurrent se situe correctement sur l'échelle sécurité-risque qu'il souhaite adopter, à savoir qu'une prise de risque accrue peut certes l'aider à gagner, mais peut aussi ne pas lui faire rejoindre l'arrivée.

Quels enseignements peut-on tirer de l'épreuve psychologique que vont vivre ces marins sur notre vie de tous les jours en général? Dans notre manière d'affronter les éléments et les soucis de la vie, y a-t-il des leçons à retenir pour nous?

Il y a tout d'abord, bien sûr, les enseignements que vont tirer les physiologistes sur la façon de gérer ses efforts, de gérer son sommeil. On peut aussi évoquer les enseignements que tireront les psychologues sur la façon de gérer les difficultés, sur toutes les techniques de préparation mentale à partir de sophrologie ou d'imagerie mentale qu'utilisent les marins pour être au mieux psychologiquement. Voilà pour ce qui est des spécialistes.

Nous, non-spécialistes, que pouvons-nous retenir de cela? Tout d'abord, la volonté de se dépasser soi-même pour atteindre ses objectifs. Pensons ici, par exemple, à Philippe Croizon, qui n'a ni bras ni jambes et qui a réussi à traverser la Manche à la nage. Si lui est capable de faire cela dans les conditions qui sont les siennes, je devrais moi-même être capable de faire quelques longueurs à la piscine municipale...

Ce que ces marins exceptionnels nous procurent, c'est une part de rêve puisque de très nombreuses personnes "participent" à cette course par procuration en faisant leur propre course sur Internet grâce à des simulateurs.

Ils nous montrent également que l'être humain est capable de faire des choses invraisemblables, comme de traverser la Manche sans bras ni jambes, ou de ne quasiment pas dormir correctement pendant trois mois...