

**Interview d'André Trottier
Président d'Aventuriers du Monde
Roxton Pond - Canada**

André Trottier a été pilote maritime sur le Saint Laurent pendant 36 ans avant de se consacrer aux voyages, à la photographie et à l'alpinisme. Il tente présentement d'établir le record du monde de la personne la plus âgée (70 ans) à avoir escaladé les Seven Summits, soit la plus haute montagne de chacun des continents du globe. Son prochain objectif est l'ascension de l'Everest.

Propos recueillis le 24 février 2010

Quelle est la part des émotions dans la décision d'entreprendre une expédition ?

Pour moi tout part des émotions. L'amélioration personnelle est une motivation, mais elle n'est pas centrale. J'entreprends des expéditions pour mon plaisir, mais aussi pour aider les autres à travers le soutien d'œuvres caritatives. La décision est à la fois rationnelle et instinctive car j'écoute ma voix intérieure.

Dans le cadre de prise de décisions importantes, je me pose la question de savoir si je serai capable de vivre avec jusqu'au bout. Il faut un engagement total dans un projet pour aller au bout et ne pas s'arrêter aux premières difficultés. La volonté de réussir est là, mais pas à n'importe quel prix.

Le désir de dépassement de soi est-il rationnel ou émotif ?

C'est une combinaison des deux. Il faut souffrir pour se dépasser. Plus on souffre plus on est prêt du but. Le corps est paresseux, mais l'esprit est vaillant. Ainsi une fois arrivé au bout de ce que l'on croit être ses limites il faut se dire « et si je faisais un pas de plus ». Le corps va suivre l'esprit.

Pour l'Everest je sais que vais commencer à souffrir à partir de 7000m. A partir de ce moment là chaque pas est le pas supplémentaire qui fait la différence.

Les émotions sont-elles des alliées ou des ennemis dans les situations extrêmes ?

Les émotions ne sont pas dangereuses, ce qui est dangereux est de ne pas suivre son « plan de match ».

Il faut définir en bas de la montagne avant de partir quelle décision sera prise face à un obstacle particulier. Dans l'action face à un obstacle on n'aura pas besoin de réfléchir car la décision a déjà été prise. Dans les situations extrêmes on perd 50% à 75% de ses capacités de réflexion.

L'ego peut être dangereux (arriver le premier au sommet et laisser les autres dernière) pas la belle émotion (l'altruisme, le vrai amour).

Aurait-on gravi l'Everest sans le pouvoir des émotions ?

Au début c'est l'ego qui mène, mais il ne mène pas très loin. Après avoir attend ses objectifs il est tentant de s'arrêter ou de chercher des excuses pour ne pas aller au bout.

Si on le fait pour soi-même on ne va pas aussi loin que si on le fait pour quelqu'un ou quelque chose d'autre. Une fois les objectifs personnels atteints on commence à le faire pour les autres. L'émotion entre en ligne de compte. Si je le fais pour les autres il faut que j'aille au bout et que je revienne pour leur dire que c'est grâce à eux que j'y suis arrivé. Vous allez plus loin que ce que vous pensez quand vous

le faite pour les autres. Tout est une question de ce qu'on va faire pour l'autre dans la montagne et dans la vie. La plupart des expéditions sont faites pour une cause. La personne qui arrive au sommet de l'Everest est la plus heureuse au monde et ce plaisir est renforcé si c'est pour une cause. La satisfaction de ses propres besoins ne conduit pas au bonheur. Comme on dit « Aime-toi pour moi et je vais m'aimer pour toi ». Finalement c'est l'amour des autres qui permet de gravir l'Everest.