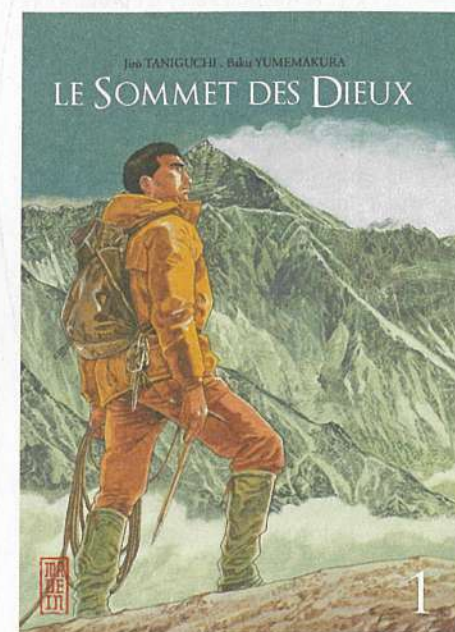


# L'envie de tutoyer les sommets

Les cinq tomes du *Sommet des dieux* nous immergent dans l'univers de l'alpinisme de haute montagne. Et nous délivrent une magnifique leçon sur la capacité de l'homme à se surpasser.

↳ Par Jean Grimaldi d'Esdra, directeur associé de Formadi



**P**ourquoi proposer comme sujet de réflexion une série de mangas traitant d'alpinisme ? D'abord parce que l'histoire, récit d'une enquête pour élucider le mystère de la disparition, en 1924, de l'Anglais George Mallory, est captivante. L'alpinisme et la montagne sont les thèmes apparents de cette recherche. Mais la véritable histoire, c'est celle de l'Homme. De ses travers et ses grandeurs. Des alpinistes passionnés vous obligeront à examiner le sens que l'on peut donner à une vie et le courage qu'il faut mettre en œuvre pour réaliser ses rêves. Le dessin somptueux de Jiro Taniguchi densifie tous les thèmes de l'ouvrage : la faiblesse de l'homme et sa force, l'ambition, l'amitié, la jalousie... Et surpassant tout cela, la montagne et le ciel.

**Audace et organisation**  
A nous simples mortels, si peu sportifs, *Le Sommet des dieux* délivre quelques leçons. Comment réussir ? Il faut tout d'abord faire partie d'une équipe, d'une expédition. Avoir bâti une confiance et une estime réciproque avec ses équipiers,

en sachant passer par-dessus les blessures d'amour-propre. L'équipe pourra évidemment bénéficier de la chance (qui sourit aux audacieux), mais elle doit pouvoir compter sur une organisation sans faille à laquelle chacun doit prendre part. Exception faite des courses en solitaire, individualistes s'abstenir ! Indispensables, ensuite, une bonne santé et une endurance éprouvée. Tous les alpinistes qui visent une ascension en haute montagne se préparent, parfois durant des années, jusqu'à atteindre un grand professionnalisme, quand le réflexe et la routine permettent à l'excellence de prendre le pas sur les seules intuitions. Des leçons banales, mais souvent oubliées.

**La force du désir**  
Essayer jusqu'au bout de gravir un sommet, mettre sa vie en jeu. On peut s'interroger sur les raisons qui poussent ces sportifs à chercher l'exploit. Toutefois, un point commun les lie : ils semblent employer leur vie à prouver la force de leur désir et leur mépris des valeurs communes. Ils montrent aussi que les gestes gratuits restent des exemples. L'envie de se surpasser est éternelle. Peu importe le domaine. On se souvient de *Terre des hommes*, de Saint-Exupéry. L'écrivain évoque son ami, le pilote Henri Guillaumet, qui, perdu dans les Andes, était sorti vivant de l'épreuve : «Ce que j'ai fait, déclare-t-il, je te le jure, jamais aucune bête ne l'aurait fait.»\*

“ Ces grands sportifs montrent que les gestes gratuits restent des exemples.”



**Du son.** Le format audio rencontre depuis quelques années un engouement qui n'est pas près de retomber. Alors, si vous aussi vous désirez vous lancer, munissez-vous de ce guide. Spécialiste du podcast, l'auteur et réalisatrice Noémie Gmur vous accompagne étape par étape pour mener à bien votre projet. De l'idée à la monétisation, en passant par la technique et la distribution, elle vous explique tout pas à pas. A vous de jouer !

**L'ART DU PODCAST**, Noémie Gmur, Eyrolles, 22 €.



**Du sens.** Signé par Joséphine Bouchez et Matthieu Dardaillon, deux entrepreneurs sociaux, ce manifeste consacré aux défis climatique, social et économique affirme que le changement à opérer commence au travail. Cofondateurs de Ticket for Change, les auteurs accompagnent toute personne qui cherche à donner du sens à sa carrière, qui veut contribuer à l'émergence d'un nouveau modèle de société. Un programme ambitieux étayé ici par des pistes d'actions concrètes. Dynamisant.

**TU FAIS QUOI DANS LA VIE?** Joséphine Bouchez et Matthieu Dardaillon, Alisio, 7,50 €.



**De la force.** L'entreprise doit se réinventer. La force de cette transformation passe par ses salariés qu'elle doit encourager à entreprendre à l'intérieur de l'organisation. Spécialiste de l'intrapreneuriat, Emmanuel Pascart incite collaborateurs et organisations à se lancer dans l'aventure ensemble. Véritable boîte à outils, le livre fourmille de conseils pour mener à bien cette démarche vertueuse.

**INTRAPRENEURS. LE RÉVEIL DE LA FORCE DANS L'ENTREPRISE**, Emmanuel Pascart, Afnor, 26 €.

## “Le corps est un levier puissant de transformation”



SÉBASTIEN MILLÉCAMP

Coach et auteur de *Suivez votre vraie nature. L'énergie tête, cœur, corps* (Kawa).

**Le bien-être reposerait pour 40% sur des facteurs sur lesquels on peut agir. Encourageant !** Très ! Des facteurs génétiques (histoire familiale) et extérieurs (lieu de vie, argent...) entrent en jeu pour le reste. Mais 40%, c'est un ratio important qui nous indique que nous pouvons faire évoluer notre héritage. Trois leviers de développement sont à notre disposition : la tête, ce que nous nous racontons ;

le cœur, nos émotions ; le corps, la mise en mouvement. **Par quel pilier commencer ?** Selon notre histoire et notre personnalité, on se construit sur un des trois piliers, qui représente notre zone de confort. Certains individus sont guidés par la tête : ils veulent comprendre, analyser. D'autres par le cœur : ils ont besoin de ressentir. Pour eux, c'est la relation qui compte. Ceux axés sur le corps sont dans

l'action. Sans projet, ils s'étiolent. On peut commencer par capitaliser sur son point fort. Mais c'est aussi là que réside le risque de devenir une caricature de soi-même et de négliger les autres piliers. Or il y a souvent un énorme potentiel à récupérer ! **Le corps ne constitue-t-il pas un incontournable ?** Comme une antenne, il capte et



envoie des signaux, qui sont de remarquables indicateurs. Encore faut-il l'entretenir et être à son écoute ! Cela peut passer par la pratique d'un sport, du théâtre ou par un changement de posture. Le corps est un moyen de dépasser les limites imposées par le cœur et la tête. C'est un levier puissant pour se transformer. **M. P.**