



Crédit photo : Morgan Bove/ASO

THOMAS COVILLE

ARTICLE PARU DANS L'EQUIPE du 22 juin 2015

Sept mois après son choc avec un cargo au départ de la Route du Rhum, le marin français revient pour la première fois sur ce traumatisme, comment il l'a vécu et surmonté.

Présenté comme l'un des favoris de la dernière Route du Rhum, Thomas Coville n'a pas dépassé la pointe nord de Bretagne. Quelques heures seulement après le départ de Saint-Malo, le 2 novembre 2014, son trimaran de 31 m, « Sodebo », a été percuté par un cargo alors que le skippeur était rentré à l'intérieur vérifier une alarme. Depuis, ce marin volontiers bavard avec les médias a fermé les écouteilles. Mi-juin, à deux semaines de la remise à l'eau de son bateau, prévue lundi prochain, Thomas Coville a accepté de sortir de son silence pour évoquer cet accident et la lente reconstruction qui a suivi.

« COMMENT allez-vous psychologiquement ?

– Bien, très bien même. On est à quelques jours de la remise à l'eau du bateau, j'ai vraiment hâte de renaviguer dessus. La reconstruction technique a été assez facile. Dans ma vie d'athlète, cela a été plus difficile.

Vous déroulez-vous encore souvent la scène de la collision ?

– Oui. Du coup de canon, quand je pars devant Lionel (*Lemonchois*), ce dont je rêvais... Et puis du départ jusqu'à la collision... Il y a une succession de détails et, dans leur enchaînement, une gestion des priorités pas facile à faire. Quand on regarde notre trace et celle du cargo, on s'aperçoit qu'il change de route. Je n'en ai pas conscience au moment du contact. Une affaire judiciaire est en cours, je ne peux donc pas parler de responsabilités. Comme il y a contact, les affaires maritimes sont obligées d'instruire.

Que se passe-t-il dans votre tête au moment du choc ?

– Tu es dans le déni. C'est assez naturel comme réaction. C'est vraiment l'accident dont tu te dis : “Ça ne peut arriver qu'aux autres.” Finalement, la probabilité n'est pas négligeable et elle existe. Il faut se remettre dans le contexte : mer forte, houle, vent à 35 nœuds (70 km/h), le bateau va très vite. Quand je fais mon autocritique, je me dis que je suis peut-être trop centré sur moi, sur la vitesse, sur le duel avec Loïck (*Peyron*) et pas sur l'environnement. J'ai regardé sur l'écran de l'ordinateur : 0,5 mille (900 mètres) nous sépare, le cargo et moi, mais je n'ai pas percuté qu'il changeait de route. Le choc n'est pas violent parce que, avec le cargo, on est sur des routes relativement tangentes, pas frontales. Je touche l'arrière, ça se joue à cinq mètres près, à une ou deux secondes près...

Puis quel sentiment vous envahit ?

– Tu penses d'abord à sauver ta peau, ton bateau. Il faut faire prendre au bateau une route qui le garde en sécurité, car il y a plein d'autres cargos autour. Les conditions sont difficiles car la mer ne s'arrête pas. Ce n'est pas comme en vélo où tu peux descendre. Au bout d'une heure, l'action s'arrête. Là, je me revois prendre un bidon pour boire et soudain réaliser que toute l'histoire s'écroule.

Que faites-vous alors ?

– J'appelle Jean-Christophe (*Moussard, le team manager*) et Patricia (*Brochard, la patronne de Sodebo*). Il faut être factuel, mais c'est difficile d'être précis tellement l'émotion te prend. Patricia prend un coup de massue, mais c'est une femme d'entreprise qui sait gérer les situations de crise. Elle est tout de suite dans l'opérationnel, comme toute l'équipe. Pour revenir à Roscoff, je croise toute la flotte de la Route du Rhum, j'entends des gars à la VHF. Au timbre de voix, on sent qu'ils sont émus, qu'ils s'imaginent que ça pourrait leur arriver, mais la pudeur fait qu'ils n'osent rien dire. Je n'ai reçu des messages que bien après, de gens arrivés de l'autre côté (*en Guadeloupe*).

De qui ?

– Le premier, c'est celui de Christine, la femme de Loïck (*Peyron*) : “*C'est terrible*”. Elle, toujours en retrait et discrète... À son arrivée (*en vainqueur*), Loïck m'a envoyé un mot pour me dire qu'il pensait à moi. Ça m'a touché. Moi, j'arrive à Roscoff, et quand je vois ce morceau de flotteur cassé, je me dis : “Ce vide, il faut que je le remplisse en moi et par autre chose que de la tristesse, que de la culpabilité.”

De la honte aussi pour une faute d'inattention ?

– (*Il réfléchit.*) Je ne suis pas allé jusqu'à la honte. Jusqu'à Roscoff, je ne sais pas que le cargo a changé de route. Je culpabilise de ne pas avoir bien géré tous les petits incidents qui me sont arrivés jusqu'à l'alarme moteur qui se déclenche et focalise mon attention...

Vu de terre, on se demande comment un marin expérimenté peut être accaparé par une alarme qui se déclenche en plein trafic.

– En tant que solitaire sur ces bateaux-là, l'énergie est à un niveau maximal. Mais je regarde l'AIS (*système de repérage des bateaux*) et je vois que ça passe. Mais le cargo a changé de route et ralenti...

Quand avez-vous craqué ?

– Quand Patricia Brochard et Monsieur Bougro (*le fondateur de Sodebo*) sont montés à bord, j'ai fondu en larmes. La bienveillance dans leurs regards m'a fait craquer. Monsieur Bougro me prend dans ses bras et là... C'est un moment d'une beauté incroyable. Il m'a dit : “*On ne juge pas quelqu'un sur le nombre de fois où il tombe, mais sur le nombre de fois où il se relève.*” Patricia n'a pas pu dire un mot, elle m'a juste dit : “*On va t'aider.*” C'est important, car c'est ce qu'on a fait et on a terminé hier (*le 11 juin*).

Comment vous êtes-vous reconstruit ?

– Le jour même, je suis rentré chez moi. Pas envie de prendre une douche parce que ce n'est pas ça qui était prévu, pas envie d'aller dormir non plus. Les enfants étaient à l'école. Mon épouse était là, démunie. Il y a eu de longs silences. Le soir, je sens ma femme, mes enfants touchés pour moi. Je me dis qu'ils ne doivent pas prendre cet accident pour eux.

A-t-on alors envie d'être ailleurs, seul ?

– Sur le moment, on ne peut pas repousser les gens.

Comment s'organise votre vie ensuite ?

– Avec Jean-Christophe, on décide de faire un bilan avec tout le groupe, avant Noël. On fait intervenir Denis Troch (*l'ancien entraîneur de foot devenu préparateur mental*), que je connais depuis longtemps, pour que chacun sorte ce qu'il avait en lui. Je parle aussi. Ça me fait du bien, comme à l'équipe. Elle ne s'y attendait pas. Tout le monde a été très vrai.

Avez-vous songé à arrêter ce métier ?

– J'ai abordé le sujet avec mon épouse le jour où je suis rentré à la maison. Elle m'a répondu : *"Tu ne pourras pas abandonner sur un coup comme ça."* Je sens que pour elle, c'est l'incident de trop. On décide qu'elle ne tiendra plus jamais le rôle de coach. Je dois me faire aider par quelqu'un dont c'est le métier. Quelques jours après, Patricia me propose de me faire aider mentalement pour passer cette épreuve. Ma mère est alors très malade, elle a un cancer, et elle me dit : *"Ce qui t'arrive est terrible, mais la vie continue."* Venant d'elle qui est condamnée, c'est très fort. Elle aussi me dit que je dois me faire aider de l'extérieur. Tout convergeait.

L'ego en prend-il un coup ? Un marin solitaire est persuadé qu'il peut y arriver tout seul...

– Non, pas l'ego. Jusque-là, j'ai construit ma vie d'athlète, d'homme, en empilant les couches de manière empirique. Ma préparation mentale était de puiser chez les autres. De Jacques Gamblin quand on échange sur le théâtre à Alex Tassel quand j'écoute du jazz... Patricia me propose alors de rencontrer une Néo-Zélandaise, Lynne Burney.

Pour un marin imprégné de la culture kiwi, ça parle...

– Oui. C'est de l'ordre de l'inconscient. À vingt-sept ans, quand je suis parti en Australie et en Nouvelle-Zélande, c'était un tournant dans ma vie. J'étais sur une mission d'ingénieur et j'ai découvert une vie où on peut associer plaisir et professionnalisme. À l'époque, c'est Team New Zealand. J'ai une fascination pour eux, pour Monsieur Peter Blake... Donc, là, je dis banco pour Lynne Burney qui travaille comme coach mental avec des entrepreneurs.

Comment avez-vous travaillé ?

– Je ne veux surtout pas d'un gourou. On se voit une première fois dans un lieu improbable, à la gare de Nantes. Elle me demande ce que je veux. Je ne veux plus faire une course si je ne sais pas si je peux la gagner. Je l'emmène voir le bateau cassé, mais elle s'en fiche un peu. On marche sur la plage, elle me fait raconter la scène (*de l'accident*), mais j'en ai marre alors de la raconter. En la ramenant à la gare, elle me dit : *"À quoi te sert cette culpabilité ?"* Cette phrase... Elle me demande d'y réfléchir jusqu'à ce qu'on se retrouve trois semaines après. Le travail commençait là.

Cette question vous obsède alors...

– Oui, parce qu'elle me fait entrer dans le trip du travail sur l'être. On a eu une séance de visualisation systémique : visualiser sa représentation mentale de différentes choses, dont la culpabilité. Une séance éprouvante, je n'avais jamais imaginé être le spectateur de ma propre vision mentale. Mais j'accepte d'entrer dans le truc, sans savoir pourquoi. Je me dis que c'est une chance.

Peu après, vous décidez de courir Sydney-Hobart. Était-ce un besoin de partir au bout du monde ?

– Oui. Je demande à ma famille de ne pas passer Noël avec eux et je m'en vais. Des Noël, j'en ai déjà raté, ils sont habitués, on n'est pas très religieux. L'Australie comme la Nouvelle-Zélande est un pays qui a une bienveillance mentale pour moi.

Ce n'est pas innocent de reprendre la compétition en équipage et pas en solitaire...

– Non, je ne suis pas dans ce truc-là. La proposition m'avait été faite depuis longtemps. Quand j'arrive, je tombe sur Loïck Peyron au yacht club de Sydney ! On ne s'était pas revus (*depuis le départ du Rhum*). On est presque gênés. Je pars au bout du monde pour me ressourcer, rebondir sur un autre bateau... Je me dis : “Ça me poursuit.”

Et en course, votre bateau démâte !

– Je me dis : “Ce n'est pas possible !” Le soir de l'arrivée à Hobart, les petits jeunes néo-zélandais du bord me refont parler de “ça”. Je ne sens pas de jugement, plutôt du respect des tours du monde que j'ai faits. Je recevrai le même message ensuite du milieu : “*Faut pas que tu lâches, parce que ça va marcher.*” Et ça fait du bien. En rentrant, on se revoit avec Lynne et je comprends sa méthodologie. Je ne m'attendais pas à la puissance de raisonnement que ça déclenche.

Qu'est-ce que cela vous a apporté ?

– Très vite, Lynne a défoncé la culpabilité. Si on l'enlève, il y a un vide, il faut le remplir par de l'écoute plutôt que d'être centré sur soi. Elle va chercher des trucs un peu psy, dans l'enfance ou sur l'homme actuel. Par exemple, elle m'a demandé où Thomas, le petit garçon, se situe dans mon corps. L'enfant que j'étais se situe dans les pieds ; ce que je suis aujourd'hui, c'est dans les mains parce que c'est ce que je fais. Depuis deux ans et demi, j'essayais de monter sur un ballon. Deux jours après, j'ai réussi à le faire. Ce sont des petits détails, mais qui permettent de remonter. En tant qu'athlète, le corps est un capteur émotionnel terrible. Lynne relie des choses que j'avais un peu dissociées jusque-là.

Cette fortune de mer a changé quoi en vous ?

– Ce n'est pas un mal pour un bien. Je ne peux pas penser cela, parce que c'est douloureux et qu'on ne se souhaite jamais du mal. Mais j'ai la certitude aujourd'hui que j'aurais pu lâcher. Ma vie serait alors partie dans une spirale infernale, au point de tout perdre... Avoir eu cette bienveillance autour de moi et cette énergie en moi, que j'ai toujours eues, m'ont permis d'aller vers une autre direction : dans l'approche mentale, le lâcher prise avec quelqu'un qui m'a mis dans le concret et m'a dit : “*On va résoudre les problèmes.*” On a résolu beaucoup de choses.

Au point de tout évacuer...

– Le but n'est pas là. C'est en moi, ça fait partie de mon histoire, mais c'est un levier. C'est évident que dans ma vie d'homme et d'athlète, ce moment de la Route du Rhum aura une portée énorme. Ce sera fondateur, même si ce n'est pas quelque chose que j'ai souhaité... »