

# Anticipation et/ou présence ?

---

J'ai eu le privilège, la semaine dernière, de conduire un groupe de jeunes étudiant-e-s durant 3 jours en montagne. N'étant pas guide de montagne professionnel, cette activité nécessite pour moi une préparation fine et un engagement personnel intense et vécu avec beaucoup de conscience. Et, peut-être grâce à la conscience que nécessite pour moi cette conduite, je peux vous partager quelques éléments que j'ai constatés lors de cette expérience, pouvant être utiles à chacun-e dans son quotidien.

Pour être considérée comme « réussie » pour le groupe, une telle sortie devait pouvoir offrir, **en sécurité**, du beau ski hors-piste en montagne ; des sommets accessibles à l'ensemble du groupe et donc une adaptation au plus faible de la journée (ce n'est pas toujours la même personne) ; la découverte de lieux différents de ceux que pourraient expérimenter par eux-mêmes ces jeunes ; le plaisir d'être ensemble, etc.

Dans ce contexte où les teneurs du succès étaient claires, mes principaux défis se déclinaient en :

- Conduire des jeunes qui me faisaient pleinement confiance dans un environnement magnifique mais qui recèle des dangers cachés, potentiellement mortels. Les emmener dans des situations pas forcément confortables les obligeant à se dépasser.
- Conduire le groupe entier en tenant compte de chaque individu ; tous solidaires.
- Observer avec acuité l'environnement ambiant, pour prendre les bonnes décisions, sans laisser mon jugement être influencé de manière non adaptée par exemple par une envie de faire des virages dans une belle pente vierge ou par les désirs/pressions du groupe.
- Prévoir des alternatives et différentes variantes pouvant être choisies en fonction des conditions trouvées sur le lieu.
- ...

Comme la plupart d'entre vous, je n'aime guère échouer. J'ai donc consacré beaucoup de temps de préparation, chez moi, pour envisager ce qui pouvait l'être, imaginer différentes solutions en fonction des conditions météorologiques régnant les jours qui précédaient la sortie et anticiper les possibles que j'allais trouver sur place. En évoluant dans un mélange de plaisir, de réalisme, de créativité et d'adaptation. Au maximum de mes compétences mais avec une parfaite acuité de mes limites et de ce qui les dépasse.

Puis lors des journées, je me suis attaché à être totalement présent à l'instant : observation des conditions de neige en fonction des pentes, de la météo, des participant-e-s, de l'horaire, etc. Pour, lorsque des décisions instantanées devaient être prises, avoir la capacité de mêler toutes les connaissances accumulées lors de la préparation avec le contexte du moment.

Ce qui m'apparaît alors indispensable est **l'équilibre** nécessaire entre anticipation et présence à l'instant : trop d'anticipation risque de me bloquer dans de la peur ou dans de l'idéalisme ; trop peu

d'anticipation risque de m'entraîner dans de l'irresponsabilité ou de l'incapacité à réagir avec le plus d'options possibles. Vivre uniquement dans le senti de l'instant sans avoir étudié des alternatives s'avère dangereux pour le groupe en cas de pépins. Et vivre tous les pas de la sortie en n'étant pas totalement présent dans l'instant, en emportant avec moi mes soucis du quotidien peut faire en sorte que je ne sois pas attentif à un signe de danger qui surgit (difficulté d'un-e participant-e, évolution de la neige, météo qui change, pente, etc.)

Et tout cela est vivant (et non figé) : une solution trouvée pour une situation n'est pas nécessairement applicable dans un autre contexte. Ainsi, par exemple, dimanche soir je ne « sentais » pas les conditions avalancheuses après la semaine de tempête. Comme la première sortie prévue était inconnue pour moi, j'ai donc été, la veille de la sortie, me rassurer et étudier sur le terrain les conditions et les alternatives. Si je ne l'avais pas fait, je n'aurais pas pu offrir aux jeunes la sérénité et l'assurance indispensables pour qu'ils puissent avoir confiance en moi. Par contre, étant dans l'environnement depuis 3 jours, j'ai pu réaliser le dernier jour une sortie également nouvelle pour moi, avec un certain engagement, en étant parfaitement serein et sans sentir le besoin d'aller reconnaître le parcours et les conditions avant la randonnée.

Ces petits défis ne les avons-nous pas tous, avec plus ou moins d'intensité, dans nos vies de tous les jours ?

Par exemple,

- Observez-vous avec acuité, de la manière la plus détachée possible, l'environnement qui vous entoure ?
- Tenez-vous compte du « bien commun » dans les décisions, petites ou grandes, que vous prenez régulièrement ?
- Vous préparez-vous à affronter vos défis de manière à les réussir sans excès d'effort, avec la « juste » quantité d'énergie nécessaire ?
- ...

Réussissez-vous le plus souvent possible à équilibrer anticipation et présence à l'instant ? De manière telle à ne pas devoir souvent subir vos vies (excès de présence) ou trop anticiper/idéaliser puis ne pas oser expérimenter des possibles (excès d'anticipation) ? Et expérimentez-vous, au gré des années qui passent, le plaisir de sentir que vous pouvez apprendre à vous nourrir de vos forces sans subir l'indigestion de leurs excès ? Je vous le souhaite ☺ !

Le lien suivant (<http://vimeo.com/124591500>) mixe images, musique et vidéos pour retracer des moments choisis de cette escapade de 3 jours en montagne.

Belle semaine !

Jean-Pierre Rey, le 11 avril 2015