

Soyez ZEN comme les pilotes de Solar Impulse

RELAXATION. Bertrand Piccard et André Borschberg se préparent en vue du tour du monde dont ils rêvent. Les deux hommes devront rester au

top des jours durant, confinés dans un minuscule cockpit. Pour se détendre sans se déconcentrer, l'un utilise l'autohypnose et l'autre le yoga

Geneviève Comby
genevieve.comby@edipresse.ch

Vont-ils réussir à stocker suffisamment d'énergie solaire pendant une journée pour pouvoir effectuer un vol de nuit? C'est le défi que tente actuellement de relever l'équipe de Bertrand Piccard dont l'avion écologique, le «Solar Impulse», doit prouver qu'il peut voler plusieurs jours d'affilée. Une étape cruciale vers l'objectif final: un tour du monde sans carburant en 2013. A cette date, le psychiatre vaudois et son acolyte André Borschberg, piloteront tour à tour l'engin, confinés plusieurs jours durant, dans un minuscule cockpit. Ils devront être capables de se relaxer, de résister à la fatigue tout en maintenant une concentration maximale. Pour s'y préparer, chacun a sa méthode. Alors que l'ancien pilote de chasse, André Borschberg, pratique le yoga, Bertrand Piccard, lui, mise sur l'auto-hypnose.

Comment déconnecter son esprit

«Il s'agit d'un processus de dissociation entre deux parties de soi. Entre le corps et l'esprit, entre autres, explique le psychiatre. C'est une technique qui peut être utilisée comme un processus thérapeutique ou simplement comme une aide pour la vie de tous les jours. Par exemple, si vous voulez vous endormir rapidement, vous pouvez déconnecter votre esprit en quelque sorte. Je m'en suis beaucoup servi lors du vol virtuel en simulateur qui a duré 25 heures. Mon corps se reposait, alors que mon esprit restait totalement concentré. J'ouvrais les yeux toutes les quelques minutes pour voir comment l'avion se comportait, ensuite je refermais les yeux. On n'entre pas dans un sommeil profond, mais on peut se reposer de façon tout à fait adéquate.»



Le hic pour Bertrand Piccard c'est que, contrairement au simulateur de vol, l'avion solaire actuel (qui devrait céder sa place à un modèle plus abouti d'ici l'an prochain) est très instable et requiert une attention aux commandes de tous les instants. Impossible donc de laisser son corps se détendre: «Il faudra utiliser d'autres techniques d'auto-hypnose, en restant totalement concentré. Une partie de mon esprit pilotera l'avion et l'autre partie observera si la première partie pilote correctement.»

Sa maîtrise de l'autohypnose pourrait également le soulager, reconnaît Bertrand Piccard: «A partir d'un certain moment, ça va devenir inconfortable. Cette technique peut aussi être utile pour lutter contre la douleur lorsqu'on doit rester assis pendant plus de vingt heures.»

Bertrand Piccard et André Borschberg, les deux pilotes de l'avion solaire «Solar Impulse».

Sa méthode pour se mettre en auto-hypnose? «Quand j'ai besoin de faire quelque chose de rapide, je roule les yeux en arrière en expirant. Mais ce qu'il faut, c'est apprendre la technique d'auto-hypnose, ensuite, la clé d'entrée est individuelle.»

Les conseils de yogis indiens

Cette technique-là, André Borschberg pourrait bien l'acquérir sous peu. Il avoue s'y intéresser, mais pour l'heure, son truc c'est plutôt le yoga: «Dans l'avion, la fatigue sera surtout mentale. Il va falloir être capable de reposer son cerveau et pour cela, la respiration abdominale aide beaucoup». Pour son plus grand bonheur, l'équipe de Solar Impulse a récemment eu la visite de yogi indiens, venus les aider dans leur préparation. «Nous avons, par exemple, entraîné des positions utiles lorsqu'on est immobilisé

dans l'avion, poursuit l'ingénieur. En faisant de simples mouvements du bassin, vous pouvez modifier la circulation du sang entre le corps et les jambes et tonifier votre corps, sans vraiment bouger!»

La zen attitude, les deux pilotes la cultive au quotidien. En l'air, comme sur terre. «Je fais du yoga plusieurs fois par semaine. Pour moi quelques exercices simples sont beaucoup plus tonifiants qu'une sieste», assure André Borschberg. Même son de cloche chez son camarade qui recourt beaucoup à l'auto-hypnose dans sa vie quotidienne: «Grâce à elle, vous savez que vous pouvez toujours prendre un peu de distance par rapport à vous-même. Et ça, c'est utile dans les moments émotionnants, stressants ou fatigants». A côté de ça, les deux pilotes pratiquent volontiers la méditation... Et vous? ◇