

Guillaume Néry : plonger dans l'indicible

<https://bouddhanews.fr/guillaume-nery/>

Le 24-04-2020

Multiple recordman et champion du monde d'apnée, Guillaume Néry a réalisé en 2015 la plongée la plus profonde de l'histoire à 139 mètres. Élevé au bord de la mer, à Nice, il a commencé la pratique de l'apnée à l'âge de quinze ans pour aller explorer à la fois les limites du corps humain et celles des océans. L'apnée est devenue rapidement pour lui une véritable obsession et a envahi tous les espaces de sa vie. Il en parle comme d'un chemin de découverte de soi et d'un art de vivre. Végétarien, attentif à son prochain et à l'environnement, il se révèle aussi très proche des valeurs bouddhistes. Habitué aux expériences de privation, il nous parle du confinement et de la crise planétaire actuelle.

Que représente l'apnée pour vous ? Cette rencontre ou cette union avec l'indicible a-t-elle à voir avec les notions de lâcher-prise et de confiance ?

Pour moi, l'apnée a toujours été plus qu'un sport. Au départ, j'y voyais surtout le côté aventure, comme un alpiniste qui montait au sommet de l'Everest. J'ai compris assez récemment que l'apnée me proposait une autre manière de vivre sa vie que celle proposée par la société. Elle est une école de patience, d'acceptation et de **lâcher-prise**. Retenir son souffle et descendre le plus profond possible n'est possible que si l'on se détache des attentes et des objectifs. Sinon, une crispation se crée et la volonté de réussir devient contre-productive. Il n'est possible de faire corps avec l'élément qu'en étant à 100 % présent à ce que l'on fait. Il ne faut pas entrer en lutte avec l'environnement et soi-même. Cette recherche de paix et d'harmonie intérieures est intéressante et converge vers une véritable démarche spirituelle.

Vous parlez d'un art de vivre autour de l'apnée, qu'en est-il ?

Toute ma vie s'organise autour de mes plongées qui sont pour moi un moment de recueillement. J'ai créé un lien particulier avec la mer. Le milieu liquide est pour moi le lien universel entre tous les humains sur cette planète. J'ai un sentiment de dissolution dans l'élément, d'harmonie puis d'unité total. Ce besoin de communion s'est transformé en art de vivre. Tous ceux qui goûtent à l'apnée évoluent dans la perception de leur environnement et de leur corps. Je me suis mis à pratiquer d'autres activités comme le yoga. Je suis devenu végétarien aussi. Mon rapport avec la consommation de produits animaliers a changé après la lecture de *Lettre ouverte aux animaux* de [Frédéric Lenoir](#). Alors que j'avais déjà supprimé le poisson de mon alimentation, j'ai arrêté de manger les mammifères, puis la volaille.

Pratiquez-vous la méditation ? Quels sont les ponts avec l'apnée ?

Oui, régulièrement. Mais pour moi, c'est plus dur d'atteindre un niveau d'harmonie et de présence lors d'une méditation sur terre, dans une assise, que lors d'une plongée en apnée. Le milieu liquide m'englobe physiquement et m'amène à être dans un confinement intérieur, en tête à tête avec moi-même. Comme je m'expose à des contraintes importantes - la profondeur, le froid, la pression -, je pense que se met instinctivement en route un mode physique de survie qui enclenche un apaisement mental. J'entre dans une pleine conscience qui ne me demande aucun effort. En arrêtant de respirer, je baisse le niveau de vigilance, donc l'activité mentale. Je m'accroche moins aux pensées que je laisse passer.

Selon le principe d'interdépendance en bouddhisme, chaque phénomène est le résultat de causes infinies et provoque des conséquences qui seront les causes d'autres phénomènes et ainsi de suite. Comment ressentez-vous cette interdépendance avec l'océan ?

La pollution des océans n'existe pas en soi. Elle vient toujours de problématiques terrestres. Tous les phénomènes sont interdépendants : surpêche, pollutions chimique, plastique, microplastique, mort des coraux, acidification... On ne peut pas vouloir protéger les océans si on ignore à quel point tout est éminemment lié. Les problèmes d'agriculture ont un impact sur les océans par l'utilisation des pesticides. Ceux-ci vont se retrouver à un moment ou un autre dans l'eau, donc dans les poissons qui vont être consommés par des humains. Par ailleurs, je suis toujours stupéfait de réaliser que la cause première de la pollution microplastique dans les océans vient du lavage en machine des fibres synthétiques de nos vêtements !

« Chaque apnée me permet de jouir différemment de la respiration et me redonne une conscience de ce qu'elle est réellement, dans ses mécanismes et ses subtilités. Toutes les privations représentent des petites morts qui permettent de décupler le sentiment de vie. »

Comment préserver cette forêt amazonienne que sont tous les récifs coralliens ? Avant, les épisodes de réchauffement climatique se produisaient tous les dix ans, maintenant, ils sont beaucoup plus fréquents. Le corail meurt à cause du réchauffement provoqué par les gaz à effet de serre, eux-mêmes en lien avec les énergies fossiles nécessaires à notre mode de consommation.

Cette interconnexion nous montre le fragile équilibre de notre planète. J'ai vu disparaître en quelques années des récifs coralliens, en Polynésie notamment. Comme je suis un témoin privilégié, j'essaie de mettre la lumière sur cette problématique, mais en même temps, j'ai bien conscience que je dénonce quelque chose dont je fais partie en prenant l'avion. C'est un véritable casse-tête...

Comment interprétez-vous cette crise du Coronavirus qui frappe le monde ?

Elle nous montre à quel point la mondialisation nous a fragilisés. On se rend compte que par un effet domino, on peut aboutir à un grand chaos. Comment se servir de ce qui s'est passé pour repenser en profondeur notre fonctionnement au niveau mondial et pour changer de paradigme ? Nous vivons la conséquence d'une utilisation à outrance de la nature et de notre déconnexion avec elle. Il fallait qu'elle se manifeste d'une manière ou d'une autre : les feux de forêt en Amazonie et en Australie, puis le Covid-19. L'apparition de ce virus fait probablement suite à la déforestation et la privation d'espaces naturels pour certains animaux sauvages qui se retrouvent en contact des humains. Cette crise montre bien à quel point tous les agissements humains peuvent avoir un impact.



©Ian Derry

Le principe d'impermanence en bouddhisme nous montre que rien n'est immuable, que chaque chose tend à disparaître ou à changer. Que représente pour vous ce principe ?

Je vis l'impermanence dans mon rapport avec l'eau. « On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve ! », comme le disait Héraclite. Je vais plonger dans la même baie presque tous les jours depuis plus de vingt ans et, pourtant, je ne plonge jamais dans la même eau. Car celle-ci évolue au rythme des saisons, des courants, elle s'évapore pour se retrouver dans les nuages, puis dans les montagnes, les nappes phréatiques, etc. Ce cycle permanent de l'eau fait de chaque apnée une expérience différente. Toutes les activités de pleine nature portent à ressentir cette notion d'impermanence et développent en même temps celle d'acceptation. Il s'agit de composer avec un environnement sur lequel nous ne pouvons pas avoir le contrôle. Dans un dialogue muet avec l'élément, je vais plonger uniquement quand je ressens une symbiose avec lui. L'endroit n'est jamais le même et il y a des jours qui sont mieux que d'autres. Ce qui nous met aussi face l'impermanence de notre psyché. Nos états d'âme changent, en fonction des épreuves de la vie. Finalement tout passe, rien n'est figé.

Quel rapport entretenez-vous avec la mort ?

Chez les apnéistes, il y a une recherche de la sécurité absolue. Amoureux de la vie, nous n'avons pas l'impression d'être dans une activité à risque. Je n'ai jamais joué avec la mythologie romantique de l'homme poisson qui hésite à remonter, véhiculée par le film *Le Grand Bleu*. Mais, inconsciemment, toutes les expériences de privation vitale, finie dans le temps, apportent un sursaut de vie. Je l'ai expérimenté par le jeûne dans lequel surgissent une grande acuité des sens et une extrême lucidité. Ou encore dans les expériences d'exposition au froid, en allant me baigner régulièrement dans la mer l'hiver. Le confinement, aussi, est une expérience de privation d'un besoin primaire, celui d'avoir la liberté de se mouvoir dans un espace non limité. Je trouve toutes ces expériences extrêmement intéressantes spirituellement, car elles donnent une autre saveur à la vie. Chaque apnée me permet de jouir différemment de la respiration et me redonne une conscience de ce qu'elle est réellement, dans ses mécanismes et ses subtilités. Toutes les privations représentent des petites morts qui permettent de décupler le sentiment de vie. Nous vivons dans une société d'abondance où nous avons tout en permanence et qui ne nous habitue pas à la privation. Or, les humains et les animaux sont faits, selon moi, pour fonctionner dans une alternance d'abondance et de privation.



©Ian Derry



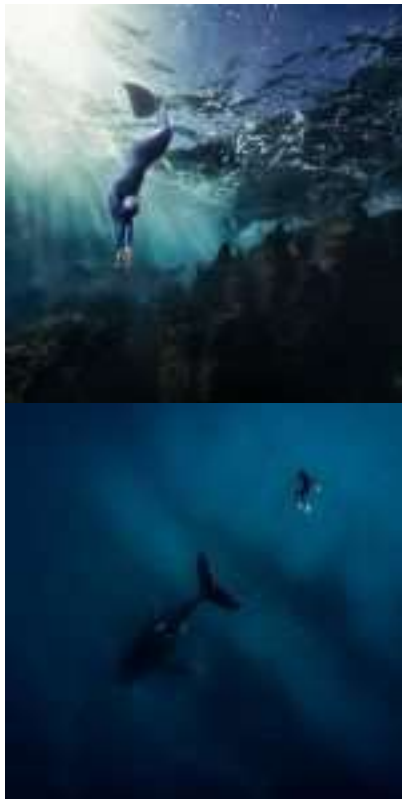
©Julie Gautier



©Julie Gautier



©Julie Gautier





JULIE KLOTZ

Journaliste depuis vingt ans, Julie Klotz a travaillé à Nice-Matin et à La Dépêche de Tahiti avant de collaborer à différents magazines, dont Le Monde des Religions et Inexploré, ainsi qu'à des livres comme *Voyage aux confins de la conscience*, paru aux éditions Trédaniel. Elle vient de sortir chez cet éditeur un livre d'entretiens avec le Père George de Saint Hirst, *L'Éxorcisme – Guérison des maladies de l'âme*. Également professeur de yoga, elle s'est spécialisée dans le domaine des religions, des spiritualités, du développement personnel et du bien-être.