



Master

2009

Open Access

This version of the publication is provided by the author(s) and made available in accordance with the copyright holder(s).

---

## Etude sur les apports de la pratique de sports de montagne chez des adultes en situation de formation

---

Terrettaz, Jérôme

### How to cite

TERRETTAZ, Jérôme. Etude sur les apports de la pratique de sports de montagne chez des adultes en situation de formation. Master, 2009.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:3937>



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

**Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education**

**Section des Sciences de l'Education**

**MEMOIRE DE LICENCE LMRI**

**Etude sur les apports de la pratique de sports  
de montagne chez des adultes en situation de  
formation**

Terrettaz Jérôme

Septembre 2009

Membres du Jury :

Marc Durand (Directeur)

Myriam Meuwly-Bonte

Nicolas Perrin

*Ce mémoire n'aurait pas été possible sans le soutien de plusieurs personnes. J'aimerais remercier particulièrement :*

*Le Professeur Marc Durand pour ses conseils, ses corrections et son suivi.*

*Myriam Meuwly-Bonte et Nicolas Perrin d'avoir accepté d'être membres du jury.*

*L'équipe d'éducatrices et d'éducateurs de l'institution qui s'est prêtée au jeu de cette expérience.*

*Mon épouse pour son soutien, sa patience, sa confiance et sa présence.*

Les prénoms des participants à l'expérience ont été modifiés lors de la rédaction de ce texte.

# TABLE DES MATIERES

|           |                                                                 |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>INTRODUCTION .....</b>                                       | <b>1</b>  |
| <b>I.</b> | <b>CADRE THEORIQUE .....</b>                                    | <b>4</b>  |
| <b>2</b>  | <b>L'ACTIVITE .....</b>                                         | <b>5</b>  |
| <b>3</b>  | <b>LE SPORT .....</b>                                           | <b>7</b>  |
| 3.1       | Les valeurs du sport, éclairages et critiques .....             | 7         |
| 3.2       | Vers une pratique responsable.....                              | 9         |
| <b>4</b>  | <b>LA MONTAGNE .....</b>                                        | <b>10</b> |
| 4.1       | Les sports de montagne .....                                    | 10        |
| 4.1.1     | Palette d'activités .....                                       | 10        |
| 4.1.2     | La compétition en montagne .....                                | 11        |
| 4.1.3     | Les adeptes de sports de montagne .....                         | 13        |
| 4.1.4     | La montagne est-elle vivante ? .....                            | 14        |
| 4.1.5     | La notion de risque .....                                       | 14        |
| 4.1.6     | Un sport « extrême » ? .....                                    | 17        |
| 4.2       | Rapport au milieu .....                                         | 17        |
| 4.2.1     | Nature et environnement .....                                   | 17        |
| 4.2.2     | Démésure .....                                                  | 18        |
| 4.3       | Rapport à soi .....                                             | 19        |
| 4.3.1     | Compétences physiques et psychiques .....                       | 19        |
| 4.3.2     | Connaissance de soi .....                                       | 20        |
| 4.3.3     | Estime de soi .....                                             | 20        |
| 4.4       | Rapport à autrui .....                                          | 22        |
| 4.4.1     | Lien, cordée .....                                              | 22        |
| 4.4.2     | Amitié, partage .....                                           | 24        |
| 4.4.3     | Solidarité, entraide .....                                      | 25        |
| 4.4.4     | Collaboration, négociation .....                                | 26        |
| 4.4.5     | Tolérance .....                                                 | 27        |
| 4.5       | Ombres au tableau .....                                         | 28        |
| 4.5.1     | Accidents de montagne en Suisse .....                           | 28        |
| 4.5.2     | Rapport à l'entourage .....                                     | 29        |
| 4.5.3     | Effets pervers de la dynamique de groupe .....                  | 30        |
| 4.6       | Apports des sports de montagne avec des jeunes en rupture ..... | 30        |

## **5 QUESTIONNEMENT ET HYPOTHESES ..... 32**

|       |                                                               |    |
|-------|---------------------------------------------------------------|----|
| 5.1   | Réflexions et interrogations .....                            | 32 |
| 5.2   | Hypothèses de recherche.....                                  | 33 |
| 5.2.1 | Les éléments potentiels de formation au niveau personnel..... | 33 |
| 5.2.2 | Les éléments potentiels de formation au niveau collectif..... | 35 |

## **II. PARTIE EMPIRIQUE ..... 37**

### **6 METHODOLOGIE ..... 38**

|       |                                             |    |
|-------|---------------------------------------------|----|
| 6.1   | Mise en place d'une activité pratique ..... | 38 |
| 6.1.1 | Idée première .....                         | 38 |
| 6.1.2 | Mandat reçu.....                            | 39 |
| 6.1.3 | Symbol... d'air frais .....                 | 39 |
| 6.1.4 | Fondation et travailleurs .....             | 40 |
| 6.2   | Moyens d'observation.....                   | 41 |
| 6.2.1 | Attentes et satisfaction .....              | 41 |
| 6.2.2 | Données de terrain.....                     | 42 |
| 6.2.3 | Document vidéo.....                         | 42 |
| 6.3   | Entretiens d'auto-confrontation.....        | 42 |
| 6.4   | Traitement des données .....                | 43 |

### **7 LA RECOLTE DE DONNEES ..... 45**

|       |                                                 |    |
|-------|-------------------------------------------------|----|
| 7.1   | Conception et préparation de la randonnée ..... | 45 |
| 7.2   | Déroulement de la randonnée en montagne.....    | 46 |
| 7.2.1 | Avant de mettre les raquettes à neige .....     | 47 |
| 7.2.2 | La marche du groupe .....                       | 48 |
| 7.2.3 | Après-midi et soirée .....                      | 50 |
| 7.2.4 | Deuxième journée .....                          | 51 |
| 7.2.5 | La fin de l'aventure .....                      | 53 |
| 7.2.6 | Ce qu'ils en disent .....                       | 54 |
| 7.3   | Montage vidéo .....                             | 55 |
| 7.4   | Déroulement de l'auto-confrontation .....       | 57 |
| 7.5   | Mode de retranscription.....                    | 58 |
| 7.6   | Présentation au conseil de fondation .....      | 59 |

|           |                                                             |           |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8</b>  | <b>RESULTATS .....</b>                                      | <b>60</b> |
| 8.1       | Catégories significatives de l'activité .....               | 60        |
| 8.1.1     | Catégories du chercheur .....                               | 60        |
| 8.1.2     | Validation inter-juge.....                                  | 60        |
| 8.2       | Séquences de l'activité .....                               | 62        |
| 8.2.1     | Relation avec le cadre de la montagne, la nature.....       | 62        |
| 8.2.2     | Relation aux dangers, aux risques .....                     | 63        |
| 8.2.3     | Réflexions personnelles, instants centrés sur soi .....     | 65        |
| 8.2.4     | Relation à soi, à son image .....                           | 66        |
| 8.2.5     | Relation à des aspects physiques.....                       | 67        |
| 8.2.6     | Relation à des aspects psychologiques .....                 | 69        |
| 8.2.7     | Aspects formateurs ressentis .....                          | 72        |
| 8.2.8     | Relation entre les membres du groupe, amitié, partage ..... | 73        |
| 8.2.9     | Entraide, solidarité.....                                   | 75        |
| 8.2.10    | Collaboration, fonctionnement du groupe .....               | 77        |
| 8.2.11    | Relation au professionnel de la montagne.....               | 79        |
| <b>9</b>  | <b>DISCUSSION .....</b>                                     | <b>81</b> |
| 9.1       | Les aspects formateurs au niveau personnel.....             | 81        |
| 9.2       | Les aspects formateurs au niveau collectif .....            | 84        |
| 9.3       | Synthèse .....                                              | 86        |
| <b>10</b> | <b>CONCLUSION .....</b>                                     | <b>88</b> |
|           | <b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>                                  | <b>90</b> |
|           | <b>TABLE DES ANNEXES .....</b>                              | <b>94</b> |

# 1 INTRODUCTION

La présente recherche est issue d'un questionnement par rapport à une de mes pratiques. Je souhaite analyser et confronter mes expériences issues de cette dernière afin de repérer si ce que je pense est applicable en sciences de l'éducation. Le domaine qui m'intéresse ici a trait aux sports de montagne, aux effets que ceux-ci ont sur leurs adeptes et à leur potentielle utilisation comme outil au service de la formation des adultes.

Durant plusieurs années, j'ai travaillé comme éducateur spécialisé au sein de divers établissements. Au travers des stages inclus dans la formation de base et des cinq ans de pratique comme titulaire d'un poste, j'ai eu l'opportunité de côtoyer différents types de populations en difficultés. Dans chacune de ces expériences, j'ai animé ou co-animé des activités sportives pour les usagers. Mon aspiration pour la montagne a d'ailleurs souvent orienté mes choix et les sorties se déroulèrent régulièrement dans le milieu alpin. J'ai ainsi eu l'occasion d'animer des sorties de randonnée à ski, de raquettes à neige ou des randonnées estivales en moyenne montagne, avec des groupes ou en individuel. Par ailleurs, j'ai également mis sur pied des journées, voire des camps d'escalade. Ces activités ont souvent eu un écho positif auprès des usagers, que ce soit des jeunes en difficultés, des personnes handicapées mentales ou psychiques. Le but de ces activités dépassait rarement le cadre du loisir. Cependant, j'ai essayé pendant ou suite à ces activités, de valoriser le bien être que certains usagers exprimaient. Il m'est également arrivé d'utiliser longtemps après la sortie, un épisode positif et valorisant afin de motiver un usager en difficultés, souvent avec de bons résultats.

Etant moi-même adepte de sports de montagne depuis de nombreuses années, j'ai pu en expérimenter plusieurs facettes, dont celle du bienfait qu'ils procurent lorsqu'on les pratique. Au fil de mes expériences, j'ai d'ailleurs choisi de donner à cette pratique une tournure professionnelle en obtenant le brevet de guide de haute montagne. Dès lors, cette profession a pris une part importante de mon quotidien puisqu'elle m'occupe quasiment à plein temps depuis 2004, en dehors de mes études académiques. Cette activité m'a donné l'occasion de guider de nombreuses personnes sur les hauteurs et de pouvoir ainsi observer d'un autre point de vue ce que provoque cette activité chez ses pratiquants. De nombreuses convictions sur les apports, tant positifs que négatifs, des sports de montagne se sont construites au fil du temps et des expériences. Une de celles-ci est que certains aspects des sports de montagne, en plus du loisir, pourraient être utilisés comme un outil au service de la formation. Reste à savoir si ces convictions personnelles sont fondées ou si elles sont issues du fantasme d'un adepte acquis à la cause de la montagne et partisan de la formation par l'action. Cette recherche se base donc sur mes propres convictions et tente de s'en distancier afin de repérer l'utilisation qu'il est possible de faire des sports de montagne dans la formation. Plus particulièrement, le champ qui m'intéresse ici est celui de la formation des adultes.

Cette étude se déroule donc entre théorie et pratique, entre convictions personnelles et ressources extérieures. Suite à une importante partie réflexive et théorique, je mets sur pied une activité pratique en montagne s'adressant à une équipe éducative. Cette activité est ensuite commentée individuellement par chaque protagoniste lors d'un entretien d'analyse du montage vidéo réalisé durant l'expérience. Je décrypte et analyse ces entretiens en parallèle avec le descriptif des scènes filmées avant d'en faire la synthèse sur laquelle se basent les résultats de la présente étude.

Durant mes années de formation universitaire, j'ai eu l'opportunité de me pencher plus longuement sur nombre de thèmes, courants de pensée, concepts, etc. Pour ma part, ce fut également l'occasion de rechercher de nombreux liens entre les expériences pratiques vécues et les théories pouvant les alimenter. Ce cursus académique, mené conjointement à une vie professionnelle dans un domaine tout autre qu'est celui de la montagne, m'a notamment incité à une réflexion plus approfondie sur mon vécu de montagnard. En effet, dès les prémises de ma découverte de ces sports, j'en ressens les bienfaits, tant durant les sorties que durant mon quotidien. Était-il possible pour moi, à ce moment-là, de l'énoncer clairement, peu importe. Toujours est-il que, à l'heure actuelle, et fort de nombreuses ascensions, j'éprouve de plus en plus le sentiment que la montagne constitue réellement une « école de vie ». Si ce sentiment s'avère empreint de sens, de tels sports peuvent avoir des effets positifs sur leurs pratiquants. Je souhaite ainsi me pencher avec davantage de rigueur sur les apports des sports de montagne, et ceci pour plusieurs raisons. Tout d'abord, dans le but de déterminer la teneur de ces convictions et de les confronter à divers textes d'auteurs. Ensuite, afin de savoir s'ils peuvent être utilisés comme un outil au service de la formation des adultes et, dans l'affirmative, selon quelles modalités. Pour conclure, par curiosité personnelle, afin de mettre des mots sur des sentiments encore flous.

Partant donc d'une réflexion personnelle, c'est au travers de l'activité pratique que je documente mes convictions. J'entre donc dans la démarche d'analyse par « l'activité ». Ainsi cette recherche s'inscrit-elle dans un fort lien entre théorie et pratique, entre réflexion et action. Son caractère en est principalement exploratoire car le chercheur est omniprésent dans chacune des démarches entreprises, ce qui fait de cette étude une « recherche – action ». En effet, le chercheur, en plus de ce dernier rôle, est tout à la fois formateur et garant de la sécurité de la randonnée pour laquelle il a été mandaté et qu'il anime de par son métier de guide. Afin de palier à cette multiplicité de rôles, les parties de la recherche sont distinctement séparées, même si elles s'imbriquent inévitablement. Ainsi, le volet théorique est-il réalisé au préalable dans le but de laisser une place importante à la conception et à la préparation de la randonnée pratique. Durant cette dernière, je peux donc me concentrer sur l'animation et la gestion de la sortie. Celle-ci se déroule dans les Alpes valaisannes avec une équipe éducative d'une institution jurassienne nous ayant mandaté pour l'organisation d'une formation de ce type. Suite à ces deux jours passés en montagne, des entretiens d'auto-confrontation sont menés dans le



foyer où œuvrent les travailleurs sociaux. S'en suivent la retranscription, le traitement, l'analyse et la synthèse des données recueillies desquels découlent les résultats de cette étude.

## **I. CADRE THEORIQUE**

---

## 2 L'ACTIVITE

Dans cette recherche, nous traitons de l'activité en utilisant comme cadre la théorie du cours d'action. Dans les lignes qui suivent, nous présentons succinctement cette théorie afin de fixer les bases de sa mise en perspective dans ce travail. Les écrits sont nombreux et certains développements sont complexes. Nous n'avons donc pas la prétention d'être exhaustifs sur le sujet. Nous tentons toutefois une esquisse suffisamment précise pour couvrir notre thème de recherche.

Le concept d'activité est défini comme « tout ce que fait un acteur dans le cadre d'une pratique sociale et notamment un travail » (Durand, à paraître). L'activité concerne donc ici les actions effectuées par un sujet dans une pratique sociale et non pas cette pratique sociale. Par exemple, une séance de formation en entreprise peut être qualifiée « d'activité », toutefois, afin d'analyser cette dernière, il y a lieu d'étudier les actions, ce que font les différents acteurs durant celle-ci. Durand et al. (2004) ajoutent que « l'activité est située en un instant et en un contexte précis ; l'activité est aussi un engagement singulier, une sensation, une émotion..., formant un tout dans l'histoire de la performance » (p.64).

Le cours d'action est défini par Theureau (2005) comme suit : « ce qui, dans l'activité d'un acteur déterminé, engagé activement dans un environnement physique et social déterminé et appartenant à une culture déterminée, est préréflexif, ou encore significatif pour cet acteur, c'est-à-dire montrable, racontable et commentable par lui à tout instant de son déroulement à un observateur-interlocuteur moyennant des conditions favorables » (pp. 283-284). L'analyse du cours d'action se base donc partiellement sur ce que l'acteur est en mesure de dire de son activité, la description qu'il peut en faire sur la base du visionnement de celle-ci (grâce à un document vidéo de son activité et plus largement des traces de celle-ci). La partie de l'activité qui est inconsciente n'est pas prise en considération puisque, par définition, elle n'est pas accessible à l'acteur. C'est pour cela que le cours d'action concerne, comme le dit Theureau dans sa définition, ce qui est significatif, c'est à dire montrable, racontable et commentable par l'acteur. Durand (2005) explique que cette partie accessible à l'acteur est nommée le « niveau pré-réflexif » de l'activité et que celui-ci peut être décrit par l'acteur dans certaines conditions. Ria (2004) souligne l'hypothèse selon laquelle un acteur qui décrit son activité après l'avoir vécue, la découpe spontanément en unités significatives pour lui. Dans la description de son expérience, l'acteur exprime en général trois catégories de vécu (Durand, à paraître). La première de ces catégories est « la structure d'attente » de l'acteur et a trait à ses intentions, ses préoccupations ainsi qu'à ses attentes. De plus cette catégorie comprend les aspects culturels de l'activité (les savoirs de l'acteur et ceux ayant cours dans la communauté de pratique). La deuxième catégorie, liée à la première, correspond à « ce qui est actualisé dans la situation ». Elle est composée d'une part par ce qui est significatif pour l'acteur au moment précis de l'activité et ce qui caractérise son engagement (perception de l'environnement, état de

son corps, souvenirs, etc.). Cette facette est également appelée *représentamen*. D'autre part, cette deuxième catégorie est composée de « l'action élémentaire » qui comprend les actions pratiques, les communications, focalisations ou encore les émotions et les interprétations de l'acteur. Enfin, la troisième catégorie de vécu est celle qui traduit une généralisation de toutes les composantes ci-dessus. La situation vécue permet ici d'énoncer des principes d'interprétation, des règles de d'action dans des situations de même nature.

Dans le courant du cours d'action, l'activité est considérée comme un tout dynamique et prend différentes formes. Plusieurs auteurs s'accordent à dire que l'activité est composée d'actions pratiques, d'actions de communication et d'actions symboliques. Durand (à paraître) précise ces trois composantes de l'activité en disant que les « actions pratiques sont celles qui réalisent une modification de l'état de l'environnement (déplacer ou fabriquer un objet) ». Les actions de communication sont celles qui « réalisent une modification de l'état d'un autre acteur (un geste indiquant à un collaborateur que l'on est prêt ou une prise de parole durant un débriefing) ». Enfin, les actions symboliques ont trait à plusieurs aspects modifiant l'état et la conscience de l'acteur. Les actions symboliques regroupent ainsi : « soit des émotions réalisant une modification de l'état affectif de l'acteur (se satisfaire à la contemplation du résultat d'une séquence de travail), soit des interprétations réalisant une modification de son propre état cognitif (choisir telle méthode pour déplacer ou réaliser un objet), soit encore des focalisations réalisant une modification de sa connaissance de la situation (se concentrer sur l'identification de la couleur prise par un revêtement en train de sécher) ». Ces actions peuvent se réaliser simultanément ou successivement et être imbriquées les unes aux autres. Chacune de ces actions est nommée « action élémentaire » et selon la nature de leurs liens, elles sont regroupées en « séquences » ou en « séries ». Ces dernières sont compilées en macro-séquences et macro-séries afin de rendre compte de l'activité des acteurs. La procédure d'analyse « se développe à double sens » (Durand 2005, p. 50). Dans un premier temps, elle consiste à dé-construire les données en unités élémentaires composant l'activité de l'acteur ; dans un deuxième temps, à reconstruire virtuellement l'action observée sur la base de sa dynamique pour obtenir les séquences et séries mentionnées plus haut.

Les séquences sont obtenues par la relation entre des unités élémentaires comportant une préoccupation similaire et ce qui fait signe pour l'acteur à un même moment alors que les séries sont des actualisations à divers moments, de préoccupations similaires. Sur la base de l'identification de ces similarités ou différences entre préoccupations, il est possible de repérer des séquences et des séries à regrouper en macro séquences et macro séries pour discuter les hypothèses de la recherche.

## **3 LE SPORT**

### **3.1 Les valeurs du sport, éclairages et critiques**

A l'heure actuelle, le sport occupe une place de choix dans les pratiques sociales. Il fait partie des programmes d'éducation de tous les pays, notamment pour les valeurs qui lui sont attribuées. Pour prendre l'exemple de la Suisse, la volonté de promouvoir les activités physiques est clairement mentionnée dans le programme du gouvernement (2000) : « Le Conseil fédéral est désireux de contribuer sur le plan politique au développement d'une culture généralisée du mouvement et à insuffler un véritable « esprit du sport » à notre pays. Ce faisant, il entend également renforcer la cohésion sociale et l'identité nationale de notre société » (p.2). La pratique du sport ne se résume donc pas uniquement à une activité physique, mais elle est placée comme vecteur d'unité entre les personnes tout en favorisant le développement patriotique. Par ailleurs, en consultant les autres buts énoncés, nous observons que la pratique sportive contribuerait, selon le texte officiel : « au développement harmonieux de l'individu et des collectivités humaines » (p.8). En plus de ses vertus « sociales », le sport est donc conçu comme un moyen pouvant favoriser de manière positive le développement personnel d'un individu s'adonnant à une activité sportive.

Cette conception est d'ailleurs relayée par le Comité International Olympique (CIO, 2007) qui en fait également état dans sa charte. Cette dernière fait en outre l'apologie, au travers du mouvement olympique, de vertus du sport plus globale : « Alliant le sport à la culture et à l'éducation, L'Olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple et le respect des principes éthiques fondamentaux universels » (p.11). Ce mouvement fédérateur place ainsi le sport (olympique, mais également le sport en général si on en croit les énoncés de la charte) comme artisan d'une vie personnelle et socioculturelle harmonieuse. Si les mêmes documents énoncent par ailleurs certaines dérives relatives au sport (dopage, agressivité, corruption) et annoncent les combattre, il n'en demeure pas moins que le sport est souvent idéalisé et que certaines pratiques contraires à ces chartes sont observées, voir même tolérées.

L'ouvrage dirigé par Attali sur les valeurs du sport (2004) est résolument critique et engage le débat sur certaines idées dont le sport est bénéficiaire. On peut entre autre y constater que les adeptes et les politiques confèrent au sport des vertus qui semblent dépasser ses propriétés intrinsèques. C'est comme si le sport à lui tout seul était capable de régler bon nombres de problèmes personnels et sociaux : « la conviction que la simple pratique d'une activité physique peut produire, bien au-delà du terrain de sport, des comportements, des attitudes, une moralité ou un style de vie est prodigieusement développée » (p. 14). Les auteurs de cet ouvrage mentionnent que la majorité de l'opinion publique et politique se représente le sport comme l'étendard de valeurs qui apparaissent exclusivement positives sans qu'un regard véritablement critique soit porté sur les ombres de certains de ses aspects. Attali va plus loin en considérant le

sport comme un « mythe des temps modernes » (p. 168) en remettant en cause l'éthique qu'on lui accorde. Pour lui, en effet, malgré des comportements dépassant le bon sens observés tant chez des professionnels que des amateurs (encouragements à la tricherie, prise de substances illicites, incitation à la violence, par exemple), le sport reste pour la plupart des gens résolument positif et les sportifs d'élite sont placés au rang de héros. Le sport a deux visages, transmettant une image de sportif en bonne santé et respectueux mais dans le même temps une image d'individus se rapprochant de « limites de toutes sortes » (p. 171) et utilisant tous les moyens pour arriver à leurs fins (sans pour autant que ceux-ci soient toujours réguliers). Ainsi, si les côtés positifs du sport sont loués inconditionnellement, ses côtés obscurs ne sont que rarement reconnus et encore moins assumés. Charpon, dans le même ouvrage, est on ne peut plus explicite au sujet de la négation de certaines dérives du sport lorsqu'il dit que : « le monde s'accroche à l'illusion sportive comme un naufragé à une bouée au milieu d'un océan déchainé » (p. 115). Ce manque de clarté et cette idéalisation donne au sport une image dans laquelle certains comportements déviants sont considérés comme normaux, car faisant partie de leur pratique sans être énoncés. Laure (2008) met en évidence ce fait en mentionnant que le sport<sup>1</sup> prétend avoir en charge des idéaux sociaux (démocratie, progrès, égalité) mais qu'il peine à les faire appliquer au sein même de sa pratique. Pour cet auteur, le sport met effectivement en place des moyens pour lutter contre les fraudes diverses, mais il nuance son propos en ajoutant qu'« on ne saurait affirmer que les résultats de ses efforts sont totalement couronnés de succès » (p.196). Il parle même de soupçons de tolérance envers certains sportifs. Par ailleurs, Laure met également en évidence un écart entre les valeurs que le sport proclame et leur mise en application. Il prend en compte divers exemples (insertion, intégration, violence, etc) en faisant l'hypothèse que ces valeurs restent sans effet car elles sont « vides de sens » (p.198). Il cite toutefois en contre exemple des recherches effectuées sur la pratique d'arts martiaux (Lorant et Reynes, 2004 ; Trulson, 1986 ) qui concluent que la pratique de ce type de sports contribue à la diminution des comportements violents, en soulignant toutefois que cela est possible sous certaines conditions uniquement. En effet, ces recherches mettent en exergue que ces effets sont possibles exclusivement dans le cas où la pratique d'arts martiaux par des jeunes en difficultés sociales sont « associés à la transmission de valeurs comme le respect d'autrui, le contrôle de soi, etc. » (p.199). Nous en revenons donc à l'idée que la pratique « brute » de sports ne constitue pas en soi un facteur de développement mais qu'il faut bel et bien une « éducation » aux valeurs du sport par leur transmission explicite (et non implicite). Laure conclut sa contribution ainsi : « lorsque le sport met réellement en application des valeurs fondées sur la morale et qu'il ne se concentre pas sur la seule pratique physique et les performances qui y sont attachées, il peut contribuer à remplir l'une des conditions essentielles de l'accomplissement éthique de l'humanité : traiter autrui comme une personne et non comme une chose. Dans le cas contraire, il vaudrait mieux définitivement ne plus parler des

---

<sup>1</sup> Nous observons ici une « personnalisation » du sport dans les propos de l'auteur : « le sport prétend... », « une telle charge requiert qu'il [le sport] soit irréprochable... » (p.196) etc. Il est intéressant de relever cet aspect, car si cette personnalisation concerne ici le sport en général, nous verrons plus loin que ceci concerne également les sports de montagne et la montagne en soi.

valeurs du sport. » (p.199). La pratique sportive se doit donc d'être lucide pour atteindre les idéaux qui lui sont attribués, notamment en ce qui concerne ses aspects éducatifs. Plus encore, cette pratique clairvoyante est indispensable afin que pratiquants et spectateurs ne prennent pas ces dérives pour normales et donc synonyme d'exemple à suivre.

### **3.2 Vers une pratique responsable**

Le sport est donc très valorisé et fait partie de pratiques sociales peu remises en cause. Si ce manque d'esprit critique est source de dérives dont certaines ont été évoquées ci-dessus, il n'en demeure pas moins que le sport bénéficie d'un attrait important dans notre société. Si l'aura dont le sport jouit peut effectivement être utilisée pour promouvoir certaines valeurs, il serait faux de croire que le sport peut tout résoudre dans un positivisme exacerbé. Cependant, le fait que le sport soit si valorisé constitue une base de travail intéressante puisque la plupart de la population est convaincue de ses bienfaits. Les pratiquants ne sont donc plus à « convaincre » de faire du sport. Par contre, et c'est là que l'entreprise semble conséquente, il importe de les « responsabiliser » dans cette pratique, et tout particulièrement lorsque on entend poursuivre des objectifs éducatifs. Nous en revenons à Attali (2004) qui le signifie clairement : « [...] loin d'isoler celui qui apprend, l'éducation sportive, si elle intègre l'éducation aux valeurs, doit l'exposer aux valeurs reconnues et à celles qui le sont moins, pour aiguïser sa capacité de jugement, de compréhension, en un mot, développer une capacité critique à l'égard d'une pratique que tout amène par ailleurs à considérer comme positive » (p.198).

« Le sport repose sur des valeurs et revêt une dimension éducative incontestable » (Attali, 2004, p. 199) mais cela passe par la responsabilisation des acteurs de ce genre d'éducation et la promulgation limpide de tous les aspects de la pratique sportive auprès des personnes en situation de formation. Et l'auteur de conclure en relevant l'importance d'appliquer « [...] une éthique de la modestie par le sport et à l'égard du sport » (p.201) spécialement lorsque ce dernier a des visées éducatives.

La pratique sportive est donc souvent présentée comme empreinte de nombreuses valeurs, massivement positives, décrites comme favorisant le développement socioculturel et personnel de ses adeptes. Il y a lieu toutefois de nuancer cette vision idéalisée de pratiques physiques semblant êtres à elles-seules la source de bien-être inconditionnel. La pratique sportive demeure une activité en soi, source de bénéfices mais également de contrariétés qu'il serait faux d'occulter. Ainsi, et spécialement s'il a des buts éducatifs, le sport se doit d'être pratiqué de manière clairvoyante, en respectant un code de modestie et de clarté afin d'en retirer des enseignements durables et non biaisés par un sur positivisme qui diffère de la réalité.

## 4 LA MONTAGNE

Ce chapitre revêt un caractère particulier pour une partie théorique de recherche. En effet, étant nous même pratiquant de sports de montagne, nous avons notre propre vision de l'alpinisme, évidemment influencée par nos lectures, nos rencontres et nos expériences. Nous basons ainsi ce chapitre sur nos intuitions, intuitions qui sont à la base du questionnement soutenant en filigrane cette recherche. Notre réflexion émane de notre pratique et notre ressenti par rapport aux sports de montagne. Nous avons réalisé cette réflexion en premier lieu, avant de nous documenter et de rechercher différentes sources pour étayer ces pensées. La structure de ce chapitre est donc basée sur ce texte intuitif dont les différents niveaux ne sont pas hiérarchisés.

Si nous tentons de référencer ce texte avec des écrits de chercheurs dans le domaine, ce chapitre donne toutefois largement la parole aux alpinistes qui ont écrits et racontés leurs exploits et leurs états d'âmes. Ce sont pour la plupart des alpinistes renommés, appartenant à l'histoire mais aussi contemporains. Le niveau de ces alpinistes est exceptionnel et la majorité d'entre eux gagnent leur vie, de près ou de loin, en relation avec la montagne. Nous avons décidé de leur donner la parole afin de mettre en évidence les divers aspects que la montagne sollicite pour son adepte. Ces auteurs, exaltés et convaincus par leur activité, dépeignent ainsi la montagne et l'alpinisme de manière engagée et sans souci de neutralité. Les chapitres qui vont suivre ont de ce fait un caractère plutôt littéraire. Ce choix à pour but de permettre au lecteur de s'initier non pas à la pratique des sports de montagne, mais à ce que ses adeptes en disent afin de mieux comprendre les hypothèses de cette recherche.

Le terme de « montagne », se veut ici général car il détermine tant le lieu que les activités qui s'y pratiquent. En effet, dans le milieu, il est communément dit que l'on : « fait de la montagne » pour dire que l'on pratique les sports de montagne. Le thème ici est donc plus précisément les sports de montagne. Ce chapitre comprend également deux autres parties qui font état des apports et des ombres de ce genre d'activités, au niveau personnel ainsi qu'au niveau collectif.

### 4.1 Les sports de montagne

#### 4.1.1 Palette d'activités

La palette d'activités qu'offre la montagne est très vaste. Dans ce travail, nous entendons par *sports de montagne* les activités classiques telles que nous les décrivons ci-dessous. D'autres sports tels que le vélo de montagne, le parapente, le « base jump », ou d'autres activités à sensations ne sont pas prises en compte ici. Par ailleurs, les quelques activités empruntant certaines techniques aux sports de montagne, tel que « l'accro branche », les « ropes courses », etc. ne sont pas répertoriées car elles représentent davantage des variantes que des activités à part entière. A noter que, si nous avons choisi de présenter ces différentes activités



au rythme des saisons, plusieurs de ces sports peuvent également se pratiquer durant d'autres périodes que celles dans lesquelles nous les avons incluses ci-dessous :

Hiver :

- o Randonnée à ski (snowboard-télémark), ski de piste, ski de fond
- o Randonnée à raquettes à neige
- o Hors pistes (freeride)
- o Escalade de cascade de glace
- o Ascension de sommets et/ou de faces

Printemps :

- o Raids à ski ou raquettes
- o Escalade sportive
- o Trekking (Europe ou autres continents)
- o Canyoning

Été :

- o Trekkings (chemins balisés, découverte, sur glaciers)
- o Escalade de longues voies en altitude
- o Escalade sportive
- o Ascension de sommets (roche – glace - neige)
- o Via ferrata
- o Canyoning

Automne :

- o Escalade sportive
- o Escalade de longues voies
- o Ascension de sommets (roche – glace - neige)
- o Expédition sous d'autres latitudes

Ces sports sont communément classés dans la catégorie des « sports à risques », voir des « sports de l'extrême ». Ces notions donnent lieu à de nombreux débats et nous reviendrons sur celles-ci plus avant dans ce travail.

#### **4.1.2 La compétition en montagne**

Il existe diverses formes de compétition se déroulant en montagne. Si certaines sont officielles, clairement visibles, encouragées avec force publicité et sanctionnées par un classement, d'autres sont moins formelles. Nous proposons ci-dessous une brève revue de ces différents aspects, sans pour autant nous y attarder car ce thème n'est pas central dans le présent travail.

Au niveau des compétitions « organisées », citons un exemple emblématique : la Patrouille des Glaciers, course internationalement connue et reconnue (la plus longue course de ski-alpinisme en une étape du monde). Cette course, comme mentionnée ici, fait partie de la catégorie dite de

« ski-alpinisme », sport qui donne lieu à une coupe et un championnat suisse et international. Ces compétitions sont régies par un règlement précis<sup>2</sup>. Si les courses comptant pour le classement suisse et mondial proposent une catégorie hors élite, de nombreuses autres courses sont organisées en marge de ces championnats et connaissent un engouement populaire important (tout en voyant la participation de l'élite pour certaines d'entre elles). Parmi les sports donnant également lieu à divers championnats, au niveau helvétique et international, citons les compétitions d'escalade sportive (difficulté et vitesse) et d'escalade de cascade de glace. Ces deux activités se déroulent également sur plusieurs manches dans le but de sacrer le meilleur grimpeur d'un pays et du monde. Les trois disciplines présentées ci-dessus donnent lieu aux principales compétitions de sports de montagne et tous les athlètes y participant sont membres de clubs ou de fédérations leur permettant de se présenter aux diverses compétitions.

Nous distinguons un autre niveau de compétition que nous qualifions « d'informel ». Nous lui donnons cette étiquette par le fait qu'aucune joute sportive n'est organisée afin que les alpinistes se confrontent directement. Les alpinistes affirment d'ailleurs souvent qu'ils ne recherchent pas à dépasser un quelconque rival mais bien un dépassement personnel. Notre but n'est pas ici de faire la critique de leur vision de ces activités, même si nous soupçonnons certains alpinistes de masquer une partie de leurs motivations réelles (notoriété découlant de leurs exploits, sponsoring, reconnaissance sociale, etc.) au travers de cette philosophie. Toujours est-il que cette forme de compétition nous semble bien réelle. Prenons pour exemple l'alpiniste suisse de haut niveau Ueli Steck qui a réalisé en 2008 un nouveau record pour l'ascension de la face Nord de l'Eiger. Il a gravi les 1800 de la voie en 2h47, en ne s'assurant qu'à une ou deux reprises. Pour mémoire, la première ascension de cette voie a été réalisée en trois jours, durant l'été 1938, faisant suite à trois ans de tentatives dramatiques et meurtrières. Il est vrai qu'en sept décennies les techniques et le matériel ont évolué, permettent d'envisager cette course dans la journée pour un alpiniste très entraîné. Il n'en demeure pas moins que la course au chronomètre, et donc à la recherche d'un record de temps vis-à-vis des autres personnes s'attaquant à cette face (en plus d'établir un « record personnel »), semble évidente dans le cas de Steck.

Toujours dans cette catégorie de compétitions informelles, citons une autre course qui défraie la chronique : celle des « quatorze huit mille ». En 1995, Erhard Loretan fut le troisième homme à avoir gravi les quatorze montagnes de plus de huit mille mètres d'altitude que compte la terre. Depuis, si bon nombre d'alpinistes y sont également parvenu bien plus ont laissés leur vie dans cette quête. Si l'ascension de ces quatorze sommets est considérée pour certains comme la consécration d'une « carrière » d'alpiniste, le terme de course la qualifiant nous paraît suffisamment évocateur pour décrire son caractère. Nous pouvons encore citer, dans ces formes de compétitions, l'augmentation des difficultés et de l'engagement dans les différentes

---

<sup>2</sup> Les références du document suisse figurent dans la bibliographie en fin de texte.

tentatives afin de toujours chercher à réaliser « une première<sup>3</sup> ». Même si nous sommes conscients du fait que ces aspects ont un caractère normal grâce à l'évolution des pratiques, du matériel et des expériences, il n'en demeure pas moins qu'ils représentent une forme de compétition plus ou moins avouée par l'élite des alpinistes qui s'y adonne.

Concluons cette brève revue en soulignant que, chaque année depuis 1991, un jury international d'experts de la montagne et de journalistes élit la ou les personnes méritant de recevoir le « piolet d'or ». Ce titre récompense la réalisation alpine de l'année, se basant sur des critères de difficulté technique, d'originalité et d'engagement de la voie ainsi que de respect des hommes et du milieu. Si ce titre reconnaît et met en évidence des performances hors du commun, il est également, selon nous, initiateur d'une compétition entre les alpinistes de haut niveau en vue d'être nommé. Si le prix reçu est davantage symbolique, il n'en demeure pas moins que cette distinction est une référence dans le milieu et peut être une excellente carte de visite pour démarcher des sponsors.

#### **4.1.3 Les adeptes de sports de montagne**

Au sens large, une personne pratiquant ces divers sports de montagne est nommée « alpiniste<sup>4</sup> ». Ainsi, pour le Robert (1993), alpiniste est synonyme d'ascensionniste et désigne : une « personne qui pratique l'alpinisme », ce dernier étant défini comme : « sport des ascensions en montagne, escalade, montagne, varappe » (p. 72). Les définitions de ce terme ont toutefois de multiples déclinaisons et, si toutes s'accordent à dire qu'un alpiniste est une personne qui cherche à gravir des montagnes, certaines auteurs y incluent quelques nuances. Ces dernières portent notamment sur la notion de risque, d'engagement et de danger qui servent à louer, indirectement ou non, les qualités énoncées comme hors du commun de l'alpiniste. Citons pour exemple la définition qu'en donnent R. Frison-Roche et S. Jouty (1996) dans laquelle ils mettent en opposition touristes et alpinistes en disant que : « Les touristes sont innombrables ! Il est réservé à une minorité de se dire alpiniste ; car celui qui expose sa vie sciemment mais avec l'idée bien établie de dominer le danger, qu'il recherche, par son intelligence et sa force morale, par l'utilisation de ses réflexes et de sa force physique, celui-là appartient obligatoirement à une élite » (p. 8). En ce qui nous concerne, nous pensons que cette vision de l'alpiniste est quelque peu réductrice du fait qu'elle réserve le terme uniquement à une frange de sportifs de montagne, celle des alpinistes de haut niveau, ou du moins se lançant dans des entreprises à hauts risques. Nous lui préférons la première définition évoquée car elle nous apparaît plus consensuelle, englobant ainsi les alpinistes aux prétentions plus modestes. Nous souhaitons donc éviter de cliver les alpinistes en fonction du niveau de leur prise de risque, même si nous sommes bien conscients que tous les adeptes de ces sports n'ont pas une pratique identique.

---

<sup>3</sup> Terme utilisé dans l'alpinisme pour désigner l'ascension d'un sommet vierge, d'une nouvelle voie ou de toute autre forme de nouveauté dans la pratique sportive en montagne (p. ex. : descente de l'Everest à ski).

<sup>4</sup> Ce terme est utilisé ici de manière générale pour désigner les personnes pratiquant les sports de montagne, quelque en soit le lieu. Il ne se veut donc pas discriminant pour celles qui se rendent dans les Andes (Andinistes) ou celles se rendant dans l'Himalaya (Himalayistes) ou ailleurs.

Rebuffat (1994) est également de cet avis lorsqu'il écrit : « ce serait une erreur de penser que l'altitude est le domaine réservé des alpinistes acrobates. Bien au contraire, les montagnes sont ouvertes à tous : hommes et femmes de tous âges [...] » (p.50). Lorsqu'il sera nécessaire, nous ferons la distinction entre ces divers pratiquants afin d'éclairer certains de nos propos, tout en évitant d'entrer dans un débat de fond risquant de nous faire perdre le fil de nos considérations.

Il existe d'autres dénominations pour une personne qui pratique certains de ces sports, dépendant de l'activité réalisée. Ainsi, un sportif qui se rend en montagne peut devenir tour à tour « grimpeur » ou « randonneur » selon qu'il soit en train d'escalader du rocher ou de la glace ou qu'il se déplace en marchant, avec ou sans skis. Notons que la pratique de l'escalade comme sport en soi, et donc non rattachée directement à la montagne, a pris un essor important ces vingt dernières années (Rotillon, 2002). Certains « grimpeurs » se sont ainsi spécialisés dans cette discipline en pratiquant uniquement ce sport, par opposition à l'alpiniste classique. En effet, lorsque ce dernier pratique de l'escalade, c'est souvent dans le but de s'entraîner pour ses futures ascensions en montagne.

#### **4.1.4 La montagne est-elle vivante ?**

Il est frappant de réaliser comme ce qui n'est qu'un aspect de la géographie pour certains devient un « être vivant » pour d'autres, tant on accorde d'attitudes à la montagne. Tant dans la littérature spécifique que lorsqu'un alpiniste en parle, la montagne est personnifiée. Gaston Rebuffat (1994), maître dans l'art de l'alpinisme tout comme dans celui de la plume, est on ne peut plus clair : « les cimes ne sont pas seulement agréables à regarder, elles vivent » (p. 66). On observe ainsi que la montagne est rarement dénuée d'intentions, qu'elle est responsable de certaines actions, qu'elle pense, décide, donne des leçons, etc. Cette manière de s'exprimer est tellement commune dans le milieu que nous pouvons affirmer qu'elle fait partie intégrante de la « culture montagnarde », du moins pour une majorité des ses adeptes. Pour illustrer ce propos, nous citons quelques exemples. Lionel Daudet (2005), célèbre alpiniste contemporain français raconte, lors d'un colloque, qu'il a eu le sentiment que dans une expédition en terres canadiennes, « la montagne l'aura laissé passer » (p. 6), prêtant ainsi une faculté de décision aux éléments. Citons un autre exemple éloquent de Witt, Boilève, Cesalli et Stoeckli (2003) sur le sujet : « [...] seule la montagne décide si le corps étranger venu la défier est digne, ou non, d'atteindre le terme de sa course. Généreuse ou cruelle, elle accepte ou rejette les candidatures avec le plus parfait arbitraire. Parfois pourtant, magnanime, elle condescend à lancer un avertissement à tel alpiniste trop audacieux [...] » (p. 80). La montagne est donc perçue comme une interlocutrice détenant intrinsèquement un pouvoir de décision et une force supérieure auquel l'humain doit se soumettre et avec laquelle il doit composer.

#### **4.1.5 La notion de risque**

Le thème de cette recherche n'est pas centré sur la notion de risque dans les sports de montagne. Toutefois, comme nous le verrons au travers de la brève présentation dans ce

chapitre, cette notion est indissociable de ces sports et elle possède plusieurs fonctions pour les alpinistes.

Nous distinguons pour débiter deux catégories de dangers dont il est communément fait état en montage : les dangers objectifs et les dangers subjectifs. La première catégorie fait référence aux dangers du milieu, comme les chutes de pierre, de glace, les avalanches, les glaciers (présence de crevasses, chutes de séracs), les conditions météorologiques. Ces dangers sont connus, dans une certaine mesure, et sont « en partie prévisibles » (Cadot, 1998, p. 148). Ils font partie de l'environnement alpin et l'humain qui s'y rend doit en tenir compte pour sa sécurité. Ceci sous-entend donc que les dangers subjectifs sont ceux qui « relèvent de l'alpiniste lui-même ou de ses compagnons » (Cadot, p.155). Les dangers subjectifs font référence aux connaissances du pratiquant de sports de montagne du milieu dans lequel il évolue et des dangers (objectifs) qui lui sont propres. Ce sont donc la reconnaissance, l'évaluation des dangers objectifs et l'adaptation de ses comportements en fonction de ces derniers qui déterminent les risques auxquels un alpiniste s'expose.

Évoluer en montagne comporte donc des risques, plus ou moins importants mais jamais absents. Dès lors, se rendre en montagne sous-entend l'acceptation de ces dangers inhérents à la nature et aux éléments. Toutefois, si certains recherchent délibérément une confrontation à leurs limites personnelles en s'approchant clairement de la mort, tous les adeptes de sports de montagne n'ont pas une pratique mettant leur vie en jeu à la moindre inattention. Pomfret (2006) met cet aspect en évidence en distinguant différents niveaux de pratique : « mountaineering operates at different levels and involves « hard » and « soft » adventures activities » (p.116). Pour cette chercheuse, qui se base entre autres sur les travaux de Hill (1995), les aventures « soft » concernent les activités dans lesquelles le risque ressenti est important mais le risque réel demeure faible, activités demandant peu de compétences d'alpiniste aux personnes engagées (« activities with a perceived risk but low levels of real risk, requiring minimal commitment and beginning skills »). Dans ce cas de figure, le risque d'atteinte à son intégrité est en tant que tel faible mais il est ressenti plus ou moins fortement par les pratiquants. L'auteure ajoute que ce type d'activités est généralement encadré par un professionnel de la montagne. Par contre, les « hard adventures » (p. 116) sont celles demandant de multiples compétences spécialisées et sont soumises à un haut degré de risque réel, ce dernier constituant d'ailleurs une partie de la motivation des alpinistes pratiquants à ce niveau (nous revenons sur cette idée de motivation ci-dessous). Dans cette vision des choses, nous observons qu'un clivage est réalisé entre le risque ressenti et le risque réel. Même si, intuitivement, cela est compréhensible, il y a quand même lieu de se demander ce que signifie cette distinction. En effet, si le niveau de ressenti d'un danger fait appel à des prédispositions personnelles (émotivité, expériences antérieures, connaissance du milieu, etc.), la détermination du degré de danger réel n'en demeure pas moins subjective, même pour une personne très expérimentée. Le Breton (2002), qui met également en évidence la différence entre le risque

réel et le risque ressenti souligne clairement les aspects subjectifs de ce processus de détermination du risque : « Pour un individu, la perception du risque relève d'un imaginaire, non pas d'un aveuglement ou d'une prétendue irrationalité, mais d'une représentation personnelle. [...] la représentation du risque n'est pas un fantasme du sujet, mais sa mesure personnelle du danger » (p.31). Cette distinction semble être induite par le degré de conscience de l'exposition à tel ou tel danger. Ainsi, ce qui peut être une limite pour un débutant constitue une formalité pour l'expert, même si ce dernier n'est pas à l'abri d'une erreur également en terrain « facile » (de nombreux exemples sont là pour nous le rappeler). La distinction entre risque réel et ressenti nous paraît cependant intéressante et utilisable pour mettre en situation des gens en formation dans un milieu qui leur est inconnu, le cadre étant choisi pour que les dangers réels soient minimales en vue des dangers ressentis par les participants (avec leur lot de subjectivité).

Comme énoncé ci-dessus, le risque a un fort pouvoir motivationnel sur l'alpiniste, et spécialement sur celui qui recherche la difficulté. Toutefois, l'alpinisme, au dire de ses adeptes du moins, n'est pas une forme de comportement suicidaire, loin s'en faut. La confrontation au risque est recherchée dans un but de développement personnel. Citons Le Breton (2005) qui s'exprime sur le sujet lors d'un colloque traitant de la montagne comme outil dans le travail social (EPPM : En Passant Par la Montagne, Chamonix) : « L'alpinisme est un appel d'existence, une source de ferveur, mais ce qui en fait le prix c'est le risque encouru, l'échange symbolique avec la mort qui la conditionne. Elle est d'abord une épreuve de vérité sur soi. La montagne n'est pas une manière tortueuse d'aller chercher la mort, mais un détour pour explorer des ressources intimes, sentir l'existence battre en soi » (p. 17). Si cette phrase met en évidence le fait que le risque est recherché pour se retrouver face à soi même et se surpasser, il n'en demeure pas moins que « la gestion » de la limite est aléatoire. En effet, bon nombre d'alpinistes, renommés ou non, ont perdu leur vie dans un échange avec la mort qui n'a plus rien de symbolique.

Toute la difficulté réside donc dans l'évaluation correcte du risque que chacun est personnellement capable d'assumer de façon que, si cette personne en réchappe, elle en ressorte grandie. Le risque fait donc partie intégrante de l'aventure alpine et elle prend tout son sens lorsque l'on en revient en vie (Yonnet, 2003).

Nous sommes conscients du caractère très bref de ces considérations sur les risques de l'activité sportive en montagne. Les ouvrages sur ce thème sont nombreux, abordant cette notion sous différents angles : sociologique, anthropologique, spirituel, philosophique, du point de vue des adeptes, etc. Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustif mais uniquement de faire une revue de quelques aspects de cette notion.

#### **4.1.6 Un sport « extrême » ?**

L'alpinisme reçoit fréquemment le qualificatif de « sport extrême ». Si la majorité des pratiquants et des auteurs s'accordent sur le fait que les sports de montagne contiennent certains risques, il en n'est pas de même concernant son caractère extrême. Il y a d'abord lieu de s'entendre sur ce que ce terme désigne et force est de constater que, malgré de nombreux éclairages, aucune définition univoque n'est disponible. Selon Peter (2002), professeur de droit, « il existe un clair déficit définitionnel » (p. 187) de cette notion. Il met toutefois en avant que pour savoir si une activité peut être qualifiée d'extrême, il y a lieu de savoir si celle-ci est dangereuse, tout en soulignant le caractère relatif de cette dangerosité. Pour décider du caractère extrême d'une entreprise sportive, il propose de considérer la personne qui la pratique. Il prend l'exemple du hors piste en mentionnant que ce qui peut être dangereux pour un skieur lambda ne le serait pas forcément pour Dominique Perret (sacré meilleur freerider du siècle en 2000, voir Chapaz, 2003). Il conclut en mentionnant que ce qui détermine si l'entreprise est extrême ou non est « de savoir si on est adéquatement préparé, entraîné, organisé et équipé » (p. 187). Pour Rotillon (2002), le sport extrême concerne les activités dans lesquelles le fait de commettre une erreur peut entraîner la mort. Dans ce cas, on peut alors raisonnablement se demander si prendre la route avec sa voiture n'est pas un « sport extrême » ? Cette réflexion, volontairement provocatrice, met en évidence une fois de plus la subjectivité de ce terme, terme qui est d'ailleurs rarement plébiscité par les personnes pratiquant ce genre d'activités. Perret (2002), pris pour exemple ci-dessus, énonce clairement son aversion pour ce mot « extrême » qu'il juge contraire au principe de liberté et d'imagination qu'offrent ces sports. Ce terme ne correspond pas à sa philosophie du sport car « il évoque malheureusement plus souvent des actions téméraires et sans lendemain de gens qui se fuient, plutôt que des réalisations – bien sûr parfois audacieuses – de gens qui se cherchent » (p. 6). Citons pour conclure Piccard (2002) pour qui le sport extrême est une école de vie car cette confrontation au danger est source d'éveil de la conscience de soi. La pratique de ce genre de sports permettrait également, selon lui, d'aiguiser le sens des responsabilités et d'augmenter les capacités de décisions, sorte d'éveil à la vie au travers de la confrontation à l'inconnu. Pour illustrer son propos, il propose la formule « je ressens, donc je suis » (p. 15) en arguant qu'à trop penser, on en oublie le contact à soi-même.

## **4.2 Rapport au milieu**

### **4.2.1 Nature et environnement**

Le nombre de pratiquants d'activités en plein air est croissant et il n'est pas rare d'entendre parler d'un « retour à la nature ». S'il est vrai que l'on observe un développement important de centres de fitness, de plus en plus de personnes sont toutefois adeptes de hobbies d'extérieurs (il est évident que certaines personnes vont à la fois au fitness et à l'extérieur !). Prenons comme exemple, la pratique de raquette à neige qui est en plein essor : « Les raquettes à neige font

partie des marchés en croissance les plus dynamiques de la branche des articles de sport » (Ladner, 2008, p. 50). Dans ces activités « outdoor <sup>5</sup> », comme elles sont souvent nommées, la montagne occupe une place de choix et beaucoup de personnes, du contemplatif au sportif d'élite, aiment à s'y rendre. Le cadre alpin, en plus des possibilités d'activités qu'il offre, est propice au ressourcement, comme le souligne Rebuffat (1994). Ce dernier fait l'apologie des beautés de la montagne qui permettrait, selon lui, de « faire respirer son cœur et son âme » (p. 48). Tous les sens sont en émoi pour celui qui se laisse imprégner par ce que la nature lui offre. La richesse n'est ici pas matérielle mais, osons le terme, spirituelle. L'activité en montagne en elle-même procure du bien-être certes, mais aussi et surtout parce qu'elle se déroule dans un environnement qui incite au calme et à la quiétude. Bartholomé et Pech (1981) mettent en exergue que l'humain est à la recherche de l'essentiel au travers du rythme de la nature. Pour eux, de se mettre en relation avec la nature permettrait à celui qui s'y adonne de retrouver les racines de l'homme. Witt, Boilève, Cesalli et Stoeckli (2003) renchérissent dans ce sens lorsqu'ils disent, en parlant de la montagne que : « [...] la sévère douceur de cette nature sauvage finit par enchanter les cœurs les plus ténébreux. Le spectacle bouleverse, le ton devient ardent » (p. 13). L'immersion au sein même de la montagne semble donc être source d'ouverture et de réflexion. Encore faut-il y être sensible et se laisser toucher par la nature, ce qui ne va pas forcément de soi, selon le publique.

#### **4.2.2 Démesure**

Le milieu montagnard est tellement vaste, haut et hostile que tout humain qui s'y rend s'y sent inévitablement petit et infime, du moins à certains moments. Witt, Boilève, Cesalli et Stoeckli (2003) mettent évidence ces aspects de démesure de l'espace alpin, tout en y ajoutant que l'intensité des éléments n'a pas de commune mesure en plaine. Pour ces auteurs, les expériences de ces froids, de ces intempéries et de ces vents particuliers sont donc vécues uniquement en altitude. Cet environnement force au respect et à la prise de conscience de la vraie nature de l'humain. René Desmaison (1979) est on ne peut plus clair à ce sujet lorsqu'il dit : « je me suis toujours senti extrêmement fragile face aux éléments : d'un côté, un squelette avec de la chair autour ; de l'autre, les forces auxquelles on se frotte, le rocher, la glace, la tempête » (p. 123). Jean Troillet (2007) met en évidence cette modestie envers le milieu lorsqu'il dit : « Jamais je n'ai eu l'impression de conquérir un sommet. La montagne nous accueille lorsque nous sommes prêts » (p.12). Ainsi, pour lui, l'homme ne conquiert pas un sommet mais il doit s'y rendre en tant qu'hôte de la montagne, un hôte qui se doit d'être préparé à évoluer dans ce milieu. Ainsi, la prétention de l'homme face aux géants de la planète est infondée. Le milieu s'approprie donc avec un profil bas, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faille pas d'ambition et de projets. Ceux-ci se doivent toutefois d'être pensés et réalisés dans une éthique empreinte de modestie et de connaissance de soi. Witt, Boilève, Cesalli et Stoeckli (2003) parlent de cette démesure et de la conscience que l'alpiniste en a en ces termes :

---

<sup>5</sup> « Outdoor » : de l'anglais, qui signifie « en plein air », ce terme est un anglicisme utilisé fréquemment en français pour désigner tant un certain type de matériel que des pratiques se déroulant dans la nature.



« Acteur infiniment petit au centre d'un théâtre oppressant de géants, l'alpiniste se sait vulnérable [...] » (p. 85). Erhard Loretan (Ammann et Loretan, 1996), alpiniste et himalayiste confirmé, mentionne une sorte d'ambivalence face à ce milieu lorsqu'il confie être « intimidé et attiré à la fois » (p. 38) en vue de la face du Nanga Parbat<sup>6</sup> qu'ils projettent de gravir. Cette démesure impressionne, mais elle pousse également l'adepte des sports de montagne à s'y confronter, comme nous le verrons plus loin, pour le plaisir de l'effort et de l'ascension, mais aussi dans le but de se confronter à soi-même. Dans les chapitres suivants, nous essayons donc de mettre en évidence ce qui motive les sportifs à se rendre en montagne, d'où vient la fascination de ces « conquérants de l'inutile », selon la formule de Lionel Terray (1997).

## **4.3 Rapport à soi**

### **4.3.1 Compétences physiques et psychiques**

Les journées en montagne sont souvent longues et les efforts à fournir font appel au corps dans son entier, ce qui en fait une activité complète. Tant l'endurance que la résistance sont des gages de sécurité et de plaisir dans l'activité. Gachoud (2007) parle des vertus cachées de l'effort en soulignant que la persévérance est porteuse de récompenses, à condition de susciter constamment la volonté d'y parvenir. Il ajoute une dimension propre à l'adepte de sports de montagne lorsqu'il dit : « L'effort volontaire, parce que volontaire, ouvre les portes de la conquête de soi. C'est une expérience intérieure. L'élévation est fondamentalement conquête de soi » (p.42). De plus, un moral fort favorise la réussite du projet entrepris. La montagne est un lieu d'apprentissage de la ténacité et du courage. Il faut parfois puiser dans ses réserves pour atteindre le but. Il faut souvent lutter pour dépasser l'obstacle de la pente, de ses fatigues et de ses peurs. Pomfret (2006) parle notamment d'un trait de personnalité caractéristique de l'alpiniste qu'elle nomme « autonomy » (p. 119). Elle explique cette notion en relevant que l'activité de l'alpiniste demande sans cesse de prendre des décisions importantes pour réussir l'ascension entreprise. L'autonomie est donc définie par une autodétermination et une faculté de décider seul, quelque soit la situation. Si ceci demande de la volonté et du caractère, il y a lieu de ne pas la confondre avec de l'inconscience. Ainsi, la peur et le doute peuvent-ils être d'une certaine façon une « assurance-vie » (Loretan, 2003), sorte de révélateur d'attention et d'énergie. Il y a lieu parfois de la surpasser pour surmonter l'obstacle. Il y a lieu aussi de l'écouter et, lorsqu'elle est trop importante, de prendre la décision, demandant un certain courage, de faire demi-tour. Gaston Rebuffat (1994) met bien en exergue cette prudence lorsqu'il souligne que « Autant il est agréable de gravir un passage extrêmement difficile [...], autant nous n'aimons pas nous engager contre quelque chose que nous ne contrôlons pas » (p.51). Le courage ne consiste donc pas à une détermination aveugle vers le but. Il est également indispensable pour prendre la décision d'un repli, d'un abandon. « Le courage était cette fois dans le renoncement », comme dit Loretan (Ammann et Loretan, 1996, p. 172). Il est

---

<sup>6</sup> Nanga Parbat, 8125 m, sommet de la chaîne de l'Himalaya se trouvant entièrement au Pakistan.

d'ailleurs souvent plus difficile de renoncer que de « forcer le passage », ce qui découle d'une sagesse et d'une connaissance du milieu et de soi.

#### **4.3.2 Connaissance de soi**

Il est fréquent que, lorsque le corps s'active, l'esprit en fasse autant. Même si la pratique de sports de montagne demande de l'attention, il est rare qu'elle soit requise à tout instant. Dès lors, l'esprit s'évade et ouvre la réflexion sur une multitude de thèmes à caractère souvent personnels. Sans vouloir entrer dans un quelconque mysticisme, disons que l'évolution dans le milieu montagnard pousse au cheminement intérieur. La montagne est d'ailleurs souvent qualifiée d'« école de vie » par les alpinistes. En effet, la vie est ici dénuée de tout superflu et l'objectif se situe dans un avenir proche. Il est ainsi fréquent que, durant ses pérégrinations, le montagnard se questionne sur le sens de son activité et, de fil en aiguille, sur le sens de la vie, de sa vie. Pour cela, l'activité en montagne n'a d'ailleurs pas besoin d'être intense ou extrêmement risquée. Le simple fait de s'extraire de son confort quotidien et de se mettre en marche peut être source de questionnement. Par ailleurs, plus l'alpiniste pratique, plus il connaît ses ressources. Au fil de ses excursions en altitude, il apprend nombres de techniques, de règles de progression et d'attitudes de prudence. Plus encore, il repère ses points forts et ses faiblesses face aux difficultés de l'ascension. Comment a-t-il réagit, qu'a-t-il mis en œuvre pour les surpasser, quelles compétences personnelles en plus de l'aspect technique ?

#### **4.3.3 Estime de soi**

L'alpiniste ne peut pas savoir avant de se confronter à la nature s'il est en mesure d'atteindre ou non l'objectif. Il peut l'imaginer, jauger ses expériences antérieures, choisir son but en fonction de ses compétences, s'informer sur les conditions de la montagne, mais, tant qu'il n'a pas foulé la cime, il ne peut se réjouir de sa réussite. Plus encore, lorsque l'alpiniste est sur le point culminant, il doit redescendre, ce qui constitue une grande partie de la course<sup>7</sup> et comporte de nombreux risques. L'ascension commence donc bien avant de se mettre en marche. Un sommet est souvent convoité, rêvé, parcouru en pensées, observé de divers angles, discuté avec des amis, bref, non improvisé. Cette mise en condition préalable attise la motivation mais également les doutes. Rebuffat (1994) parle de ces doutes comme d'une composante motivant ce genre de défis : « c'est l'incertitude de l'issue finale qui fait l'attrait d'une aventure » (p. 170). Puis, lorsque l'action commence, il y a lieu de gérer au mieux sa course et sa personne tout au long de l'activité afin de déjouer les difficultés et les dangers de l'environnement. Surpasser stress, peur, fatigue, euphorie, inattention, monotonie ou n'importe quel autre élément pouvant mettre en péril l'atteinte du but et le retour à la plaine. Nous pouvons donc imaginer sans peine le bonheur ressenti par l'alpiniste lorsqu'il termine son aventure en ayant inévitablement traversé une partie des états décrits ci-dessus. Jean Troillet (2007) met cela en évidence lorsqu'il dit : « Il y avait cette incertitude d'atteindre le sommet, de trouver l'itinéraire de

---

<sup>7</sup> Course : terme du jargon qui détermine ici une excursion en montagne sans lien à une quelconque forme de compétition. Synonyme d'ascension en haute montagne (Jouty et Odier, 1999).

descente, dans le vent, la neige et le brouillard. Puis, lorsque j'étais sorti des dangers, une grande paix intérieure m'envahissait et seul ce moment comptait où les mots étaient inutiles, un regard suffisait pour ressentir cet immense bonheur [...] » (pp. 14-15). Le sentiment de compétence de l'alpiniste augmente lorsqu'il a su déjouer toutes les embûches du parcours en mettant en œuvre ses ressources personnelles à bon escient. Le Breton (2002) souligne ce fait lorsqu'il se penche sur les activités en montagne de jeunes en difficultés. De ses observations, il rappelle que « la réussite procure un sentiment de valeur personnelle, de goût de vivre renouvelé. Une reprise en main de soi se produit parfois à la faveur de l'escalade réussie » (p. 206). Pour lui, surmonter les épreuves que les sports de montagne impliquent, permet au jeune de se procurer une meilleure prise sur son existence, de manière provisoire ou durable. Ceci est rendu possible notamment par le caractère particulier et non banal de sports tels que l'escalade. Ces réussites, grâce à un certain surpassement personnel, peuvent participer à un mieux être de l'alpiniste dans sa vie quotidienne. Ceci est également mis en exergue dans la charte de l'Union Internationale des Associations d'Alpinistes (UIAA, « Tyrol Declaration », 2002), où l'on peut lire, dans le chapitre concernant les valeurs attribuées aux sports de montagne, que les progrès accomplis dans la pratique d'un sport de montagne sont une bonne façon d'atteindre ses objectifs et de parvenir à l'épanouissement personnel (Self actualization - as a chance through participation in mountain sports to make meaningful progress towards important goals and achieve personal fulfillment, p. 3).

Par delà le bien être physique, la pratique de sports de montagne semble donc développer le sentiment de compétences de manière positive. En plus d'apprendre à se connaître, les sports de montagne mettent son adepte face à ses forces et ses faiblesses qu'il utilise et surpasse pour atteindre son but. Ainsi, tant la réussite que la prudente renonciation deviennent des victoires avant tout sur soi. La grande majorité des auteurs parlant de sports de montagne, alpinistes ou non, consacre une partie de leur ouvrage sur ces aspects de développement personnel. Yonnet (1998) parle de conquête de soi au travers de l'expérience de ces ascensions. Rebuffat (1994) renchérit lorsqu'il dit : « l'arrivée au sommet n'est jamais une victoire sur la montagne, mais sur soi-même » (p. 51). Witt, Boilève, Cesalli et Stoeckli (2003) parlent de ces aspects en ces termes : « Il [l'alpiniste] sait qu'il vient de remporter un combat long, douloureux, admirable mais avant tout contre lui-même » (p. 150).

Pomfret (2006) met en relation la notion d'estime de soi avec celle de la notion de maîtrise de l'activité (*mastery*). Pour elle, en effet, le développement des compétences d'alpiniste demande une absorption totale dans l'activité et une connaissance de l'environnement certes, sans pour autant que cela soit suffisant. Elle y ajoute également l'amélioration de son estime de soi comme facteur indispensable à l'atteinte d'un sentiment de compétence (Mastery reflects varied needs such as total absorption in the activity, improvement of self-esteem and control over one's environment (pp. 117-118). Pour cette auteure, le sentiment de compétence n'est toutefois pas l'apanage des alpinistes de haut niveau. Pour elle, les pratiquants d'aventures

alpines plus modestes peuvent également vivre des émotions intenses et valorisantes similaires à celles ressenties par les sportifs d'élite, malgré un niveau d'engagement moindre. Elle relève ainsi que n'importe quelle forme d'aventure alpine fait émerger tout un panel d'émotions. Elle illustre son propos par l'exemple d'un grimpeur novice, timide et craintif au début, ressentant le soulagement et l'exaltation d'arriver au sommet de la voie. Elle élargit son propos en parlant des sentiments ressentis lorsque l'alpiniste atteint le point culminant d'une montagne en citant une partie des 19 caractéristiques émotionnelles ressenties à ce moment. Pour illustrer ce « Peak experience » nous reprenons la citation de Maslow (1967) que Pomfret donne : « when all fears, all inhibitions, all weaknesses were left behind » (p. 121). L'atteinte du sommet est donc perçue comme un moment intense dans lequel le sentiment de sa propre compétence est décuplé. Erhard Loretan (Ammann et Loretan, 1996), en plus de ses larmes de joie, parle d'une sorte d'accomplissement personnel lorsqu'il décrit les sentiments qu'il ressent en arrivant au sommet de l'Everest : « Au cours d'une vie, il y a de très rares moments de plénitude, des instants où l'homme ne désire rien d'autre que ce qu'il a. Le bonheur se tient dans ces secondes d'équilibre » (p. 117).

La pratique de sports de montagne, tant du point de vue de chercheurs que d'alpinistes, est décrite comme favorisant certains développements personnels positifs et une certaine augmentation de son estime de soi. Par ailleurs, elle est source de nombreuses émotions et sensations, notamment au travers de la confrontation au risque, que celui-ci soit réel ou ressenti.

## **4.4 Rapport à autrui**

### **4.4.1 Lien, cordée**

Les sports de montagne ne se pratiquent, généralement, pas seul. Si les alpinistes affectionnent particulièrement de partir à deux, il n'est toutefois pas rare que les groupes soient composés de trois personnes ou plus, selon le type de course. La progression se fait très souvent encordé, ce qui met en évidence le lien qui unit les personnes car leurs vies sont reliées les unes aux autres. La corde est donc le lien matériel qui assure et rassure les alpinistes. En plus de relier les protagonistes entre eux, la corde est empreinte d'une forte symbolique concernant ce lien. Par analogie, il est toutefois commun que des personnes progressant dans un passage où l'usage de la corde n'est pas jugée nécessaire soient tout de même appelées « une cordée ». Jean Troillet (1996) met cet aspect en évidence lorsqu'il dit : « Une cordée [...] ça ne veut pas dire que les alpinistes sont reliés par une corde, ça veut dire qu'ils marchent ensemble » (p.119). Dès lors, plus que le brin reliant les protagonistes, c'est l'activité elle-même qui est empreinte de cette symbolique de groupe. Cette dernière est d'autant plus importante que l'environnement dans lequel se déroulent les sports de montagne revêt un caractère hostile.

Jouty et Odier (1999) ajoutent une dimension supplémentaire à la cordée en affirmant que « le bon accord des deux membres de la cordée est aussi important que les qualités techniques de chacun d'entre eux » (p. 174). Pour qu'une cordée soit efficace et que sa sécurité soit garantie, il est donc indispensable que les membres qui la composent s'entendent bien et qu'ils se fassent confiance. Si cette dernière est primordiale concernant la sécurité, elle lie également les alpinistes entre eux, comme le relève Rebuffat (1994) : « ce sentiment de confiance réciproque était bien plus beau que l'escalade elle-même... » (p. 170). Gachoud (2007) y ajoute encore la notion d'engagement entre les sportifs d'une même cordée : « J'irai jusqu'au bout avec lui [mon compagnon de cordée] : engagement. Je lui ai donné ma confiance. Lui aussi » (p.103). Ainsi, la pratique de l'alpinisme à deux ou plus est davantage qu'une activité sportive partagée. Elle soude réellement les protagonistes dans une relation de confiance durable (au moins durant toute la course).

Notons toutefois que la corde peut également être ressentie négativement. En effet, certaines personnes ont l'impression d'être « tenues en laisse », voir même d'être « attachées comme des esclaves », ce qui est loin d'être gratifiant. De plus, il est souvent malaisé de marcher à un rythme imposé et dicté par quelqu'un d'autre. La corde provoque également, comme le montre les expériences avec des jeunes en difficulté amenés en montagne par l'association En Passant Par la Montagne [EPPM] (2005), un rejet de certains participants ne voulant pas être attaché à l'un ou l'autre de leurs collègues. Il est également fréquent que certains de ces jeunes se sentent entravés dans leur liberté sans pouvoir se raisonner sur l'aspect sécuritaire de l'encordement. Il est même arrivé à plusieurs reprises que des jeunes se décordent dans des passages dangereux, au point que les guides ont élaborés une technique d'encordement ne permettant pas de quitter la cordée inopinément (pp. 75-77). Ces sentiments d'inconfort ou de rejet proviennent souvent de novices ou de personnes en difficultés psychologiques ou de comportement. Il y a donc lieu de sensibiliser ces gens à la fonction de sécurité que représente la corde pour que, par la suite, cet inconfort initial s'estompe et qu'elle soit mieux acceptée, voir même demandée. La corde devient ainsi, pour des personnes qui y sont opposées ou réticentes de prime abord, un lien de sécurité, contraignant à certains moments certes, mais permettant avant tout d'assurer les vies. Pour un alpiniste davantage expérimenté, il arrive également que la corde soit source d'inconfort durant la marche (par exemple lors de randonnée à ski sur un glacier, lorsqu'il est contraignant mais indispensable de changer la corde de côté quand le sens de la marche change de direction, ceci pour avoir la corde toujours du côté aval des alpinistes). Toutefois, fort de ses expériences antérieures, le pratiquant avancé s'accommode de ce désagrément éventuel car il a intégré le but sécuritaire de la corde.

Notons que le fait de s'encorder ou non peut faire débat au sein d'alpinistes plus expérimentés, notamment dans les cas où la nécessité de s'assurer avec la corde n'est pas partagée par tous les membres de la cordée. Ce sentiment de « ne pas avoir besoin » de la corde peut venir d'une surestimation de ses compétences, d'une mauvaise appréciation des dangers ou encore

d'une recherche de reconnaissance en mettant en évidence son caractère courageux (en montrant ses capacités à gérer le risque par exemple). Dans certains cas toutefois, et sans vouloir entrer dans des détails techniques, l'utilisation de la corde est évitée car les possibilités d'un assurage réel sont réduites, voire nulles. En cas de chute de l'un des alpinistes, la corde risque d'entraîner l'autre (les autres) personne(s) au lieu de retenir celle qui tombe (voir Ammann et Loretan, 1996, p. 56 pour un exemple). Cette manière de faire sera interprétée par certains comme de l'individualisme (ne pas vouloir essayer de sauver son compagnon en cas de chute) et par d'autre comme de l'altruisme (en cas de défaillance de ma part, je ne veux pas prendre le risque d'entraîner mon compagnon). Le débat est ni nouveau ni clos et il est ravivé régulièrement, notamment lorsqu'une tragédie se produit.

#### **4.4.2 Amitié, partage**

Comme évoqué précédemment, la pratique de sports de montagne suscite de forts moments d'émotion chez ses adeptes et se pratique majoritairement à deux ou plus. Les émotions ressenties sont donc partagées avec le ou les compagnons d'ascension, ce qui leurs donnent une dimension humaine importante. Par exemple, les moments de bonheur dus à la réussite de l'objectif sont décuplés par le fait d'avoir des témoins, ce qui ancre ces succès profondément. Rebuffat (1994) va plus loin lorsqu'il dit que : « une ascension en montagne est d'abord prétexte à l'amitié » (p. 171). Cette citation met donc la relation à l'autre en avant, en reléguant l'aspect sportif au rang de support de cet échange entre alpinistes. Nous retrouvons ces aspects d'amitié chez plusieurs auteurs. Citons Gachoud (2007) qui met en évidence que : « L'engagement à deux, à trois, au bout de la même corde, implique nécessairement de l'amitié » (p. 103). Dès lors, ces ascensions collectives permettent un échange intense de ses émotions, sans pour autant d'ailleurs que les mots soient nécessaires. Nous observons souvent que la plupart des récits mettent en évidence l'inutilité des échanges de paroles. « Un seul regard suffit », « les mots sont inutiles », « nous communiquons par télépathie » sont des expressions récurrentes lors de narration d'expériences d'ascensions. Par ailleurs, une ascension commune permet aux alpinistes de connaître l'autre dans une relation dénuée de tout artifice. En effet, ce qui compte ici est d'une simplicité redoutable : marcher, grimper, assurer. En pratiquant les sports de montagne, l'alpiniste se dévoile tel qu'il est car l'activité en montagne fait fondre la plupart des masques que le quotidien autorise : « L'image que l'on veut projeter de soi se fragmente. Ne reste plus que le réel, fût-il admirable ou laid » (Witt, Boilève, Cesalli, Stoeckli, 2003, p.62). Si deux êtres se livrent de telle manière durant une ascension, soit leur relation devient amicale et riche, soit elle se révèle incompatible. Dans le premier cas, le plus fréquent, cette amitié a de longues années devant elle.

Par ailleurs, si cette amitié est le témoin des émotions des alpinistes, le compagnon de cordée motive, tranquillise, éveille, calme, veille à, cherche des solutions, etc. avec son acolyte. Une ascension est donc davantage qu'un échange plus ou moins formel d'émotions. Elle est une construction commune dans laquelle deux ou plusieurs personnes unissent leurs forces pour

atteindre le sommet et revenir en plaine en bonne santé. Le compagnon de cordée est dès lors « celui qui assure et rassure, qui stimule ou ramène à la raison quand vient la fatigue ou la peur. [...] L'autre assume la responsabilité de l'ami ; il est le garant, la conscience » (Witt, Boilève, Cesalli, Stoeckli, 2003, p.62). Dès lors, l'amitié et la fraternité qui unit les alpinistes est autant solide que la corde qui les relie, car elle se base sur une certaine intimité. Jean Troillet (2007) utilise également le symbole de la corde pour parler de l'amitié qui unit les alpinistes. En effet, pour lui : « Elle [la corde] ne se défait pas lorsque l'ascension est terminée, mais elle se prolonge dans la vie », signe de sentiments forts à l'égard de son ou des ses compagnon(s) d'aventures. Une amitié qui ne se cantonne donc pas lors de l'action, mais qui s'étend à la vie de tous les jours.

#### **4.4.3 Solidarité, entraide**

La charte de l'Union Internationale des Associations d'Alpinistes (UIAA, « Tyrol Declaration », 2002), qui vise à contribuer à la réalisation des potentiels inhérents aux sports de montagne, inclut la notion de solidarité dans la hiérarchie de ses valeurs. On peut y lire que la pratique de sports de montagne permet de promouvoir le travail d'équipe, la coopération et la compréhension mutuelle, ainsi que de surmonter les obstacles liés au sexe, à l'âge, à la nationalité, aux aptitudes, aux origines sociales ou ethniques, à la religion ou aux croyances. (« Solidarity - as an opportunity through participation in mountain sports to promote teamwork, cooperation and understanding and overcome barriers due to gender, age, nationality, level of ability, social or ethnic origin, religion or belief » (p.3). Dans cet énoncé, nous pouvons observer que l'UIAA « universalise » la notion de solidarité dont elle pare la pratique de sports de montagne. En effet, si travail d'équipe, coopération et compréhension mutuelle semblent indissociables d'un groupe d'alpinistes visant un but commun, les considérations plus larges concernant les origines sociales, ethniques et religieuses ont un caractère davantage général. Pour nous, cette généralisation renvoie aux critiques faites sur les valeurs du sport que nous avons mentionnées plus haut dans la première partie de ce mémoire (Attali et al.). Nous retiendrons cependant ici que, au travers de cet article, l'UIAA vise un idéal sans pour autant qu'aucune garantie ne puisse être formulée quand à son atteinte.

Ces notions de solidarité et d'entraide sont également prioritaires lors de difficultés. Il est en effet inconcevable de laisser une personne en situation d'urgence livrée à elle-même, que celle-ci fasse d'ailleurs partie ou non du groupe auquel chaque protagoniste appartient. L'alpiniste a un devoir d'entraide, dans la mesure de ses possibilités, qui fait partie intégrante de la « culture » montagnarde. En effet, dès leurs débuts en montagne et durant toutes les formations suivies, ces principes sont prônés et enseignés aux alpinistes. C'est d'ailleurs en toute logique qu'ils figurent également dans la charte de l'UIAA (Tyrol Declaration, 2002) : « Helping someone in trouble has absolute priority over reaching goals we set for ourselves in the mountains. Saving a life or reducing damage to an injured person's health is far more valuable than the hardest of first ascents » (p. 8). A ce titre, les alpinistes suisses Ueli Steck et

Simon Anthamatten ont d'ailleurs reçu un prix pour avoir abandonné leur ascension himalayenne afin de tenter de sauver une cordée en détresse (swissinfo.ch, 2008). Leur courage et leur altruisme leur a donc valu cette distinction et est un bon exemple de cet esprit de solidarité qui règne en montagne. Notons toutefois que, si cet exemple est parlant, il n'en demeure pas moins des contre-exemples où le « chacun pour soi » fut également remarquable.

Dans un registre davantage formatif, Le Breton livre son analyse concernant la pratique de l'escalade avec des jeunes en difficultés (2002). Issues d'observations de terrain, ses conclusions mettent notamment en évidence les enjeux au niveau de la responsabilité des jeunes les uns envers les autres. Plus encore l'activité en montagne permet au jeune d'expérimenter le lien et la confiance envers les autres sans devoir pour autant trop se dévoiler. La pratique de l'escalade permet donc aux jeunes de vivre cet échange dans un cadre différent et, de ce fait, de ne pas en ressentir la pression sociale dont ils sont l'objet dans leurs milieux. Pour Le Breton, la pratique de l'escalade avec des jeunes « donne à voir une forme élémentaire et active du lien social » (p. 207). Lien social dans lequel les efforts et les dépassements personnels sont mis en relation à l'autre par ces aspects de confiance et responsabilisation sans lesquels il serait impossible de mener à bien de telles activités.

Ces valeurs sont donc très fortement ancrées dans la culture des alpinistes. La nature hostile du milieu, les risques encourus et les efforts nécessaires pour arriver à ses fins en sont sans doute les vecteurs. En effet, ces éléments incitent les alpinistes, fréquemment implicitement, à s'épauler pour se lancer dans de telles aventures.

#### **4.4.4 Collaboration, négociation**

Si la solidarité est un gage de sécurité, elle doit être étayée par un bon esprit de collaboration et de négociation. Il est en effet souhaitable que chacun y mette du sien pour que toute la cordée atteigne le but qu'elle s'est fixé. Cela passe par une utilisation subtile des ressources de chacun tout comme une bonne capacité à se mettre d'accord sur les options à prendre durant la course. Il est en effet dangereux que chacun fasse comme il l'entend car une mésentente ou un conflit non maîtrisé dans cet environnement peut avoir des conséquences fâcheuses. Il est donc important de savoir se contenir pour sa sécurité et dans le souci d'assurer l'intégrité du groupe. En outre, l'accord se doit d'être trouvé rapidement car la tenue de l'horaire est également un facteur important de sécurité. La solution la plus adéquate pour l'ensemble du groupe doit ainsi toujours être recherchée, ce qui fait appel à des compétences de discussion et de consensus qu'il faut savoir manier dans un laps de temps souvent très court. La déclaration du Tyrol de l'UIAA (2002) est très explicite à sujet lorsqu'elle énonce l'esprit d'équipe dans l'un de ses articles. On peut y lire que les membres d'un groupe doivent être préparés à faire des compromis afin que les centres d'intérêts et les aptitudes de chacun soient respectés (Members of the team should be prepared to make compromises in order to balance the interests and abilities of all the group, p. 6). Par ailleurs, les aspects de sécurité sont également pris en



compte au travers de cet esprit d'équipe : « Each member of the team should have regard and take responsibility for the safety of their team members » (p.6).

Witt, Boilève, Cesalli, Stoeckli (2003) mettent en évidence cette co-construction de l'ascension lorsqu'ils disent : « Tout se vit à deux. Les longueurs de corde, les stratégies, les émotions, les coups du sort » (p.62). Ces auteurs mettent en relief les aspects décisionnels en y incluant les émotions et les difficultés rencontrées. Par delà les échanges de tactiques, la progression de la cordée est également soumise aux variations des états psychologiques de ses membres. Cette composante supplémentaire représente une difficulté de plus dans la bonne marche de l'ascension.

Notons toutefois que, dans le cas d'une excursion menée par un professionnel (guide de montagne, accompagnateur, moniteur d'escalade, ...) la responsabilité de l'activité en montagne lui revient intégralement. Si dans certains cas le professionnel a avantage à prendre en compte l'avis des membres de son groupe, la décision finale lui appartient quoi qu'il en soit. Il doit, le cas échéant, faire preuve d'autorité et s'extraire de cet esprit de collégialité pour imposer les actions adéquates, ce qui n'est pas toujours aisé selon la situation et le public. Sur le site officiel des guides de montagne suisse (4000plus.ch), il n'y a pas d'équivoque quant à la fonction du guide dans l'exercice de son métier. On peut ainsi y lire que les guides : « sont responsables de la préparation et du déroulement du tour en tenant compte de tous les aspects liés à la sécurité ». Ses responsabilités lui imposent parfois de prendre des décisions contraires à la volonté du groupe mais indispensables pour sa sécurité.

#### **4.4.5 Tolérance**

Lors d'une course en montagne, l'objectif doit être adapté au niveau de la personne la plus faible de la cordée. Si l'idéal est de constituer une équipe au niveau homogène et d'adapter les objectifs aux compétences du groupe, personne n'est toutefois à l'abri de ressentir des difficultés. Celles-ci peuvent être dues à la condition de l'individu (physique, psychologique, émotionnelle) liée aux facteurs extérieurs (état de la montagne, météo, degré du risque potentiel, engagement, etc.). Dans ce genre de situations, les autres alpinistes doivent accepter les gênes d'un des membres du groupe et revoir leurs ambitions à la baisse. En effet, tant pour la sécurité du « maillon faible » que pour celle de la cordée, des dispositions doivent être prises dans l'intérêt du plus faible. Ceci implique de répartir la charge de ce dernier dans les sacs de ses compagnons, de trouver une variante plus accessible voir de faire demi-tour (lorsque cela est possible). Admettre ses difficultés préterit l'objectif du groupe tout comme accepter le déficit de l'autre demandent de prendre sur soi ce genre d'incidents. La tolérance envers son compagnon affaibli semble d'autant plus importante que, comme évoqué ci-dessus, chaque sportif est susceptible de se retrouver dépassé par les événements à un moment ou un autre. L'alpiniste se doit donc de tolérer les manques d'un de ses camarades, spécialement car il sait qu'il peut en ressentir lui aussi à un autre moment. Dans sa charte, l'UIAA (2002) invite ainsi les

alpinistes à êtres : « tolerant, considerate and help each other » (p. 3). Nous pouvons constater qu'au principe d'entraide, la charte mentionne également la tolérance et la courtoisie dans ses recommandations. Cette courtoisie peut se traduire par l'utilisation de psychologie pour motiver la personne en difficulté, afin de réduire son éventuel stress. Ceci lui permettra d'utiliser les ressources qui sont les siennes à bon escient afin de se tirer de ce mauvais pas.

## **4.5 Ombres au tableau**

Ces considérations sur la montagne et l'alpinisme seraient incomplètes sans aborder quelques aspects moins élogieux. Nous avons déjà parlé de certains travers dus notamment à la compétition implicite ou à une prise de risque exagérée. Nous tentons ci-dessous de faire succinctement état de quelques écueils qui sont également présents en montagne. Notre but n'est pas ici d'être exhaustif mais de mentionner quelques éléments de la pratique des sports de montagne moins attrayants.

### **4.5.1 Accidents de montagne en Suisse**

Nous avons parlé des dangers inhérents à la pratique des sports de montagne. Tous n'en réchappent pas et la montagne est le théâtre de nombreux accidents. Nous prenons en considération ici uniquement les données helvétiques car elles semblent suffisamment illustrer la situation dans le domaine des accidents. Il est important toutefois de rappeler que les ascensions en haute altitude, par exemple, sont également meurtrières, ce qui augmente sensiblement les chiffres donnés plus bas. Toutefois, comme cette partie des sports de montagne ne concerne pas directement cette recherche, nous préférons nous limiter au cadre dans lequel notre action est menée.

La statistique sur les sauvetages en montagne du CAS [Club Alpin Suisse] dirigée par Mosimann (2008) dénombre les événements survenus lors de la pratique d'alpinisme classique, au sens où nous l'entendons dans cette recherche. Elle se base sur les interventions effectuées par les diverses organisations de secours en montagne suisses. En Suisse, durant l'année 2007, « les interventions ont concerné 2154 personnes dont 171 sont décédées » (p. 26). Sur le nombre d'interventions des secours, environ le tiers des personnes concernées en sont ressorties indemnes et un tiers a dû être hospitalisé. Plus de la moitié des personnes décédées ont perdu la vie suite à une chute (dont 5 dans une crevasse). Les avalanches sont la deuxième cause la plus meurtrière, faisant 22 victimes. Le décès suite à une exposition à des dangers objectifs ne concerne que 3 personnes (chute de pierre ou de glace). Notons encore que 37 personnes sont décédées des suites d'une maladie (cardio-vasculaire principalement), ce qui amène le nombre de décès survenu par accident à 123.

Pour 2008 (CAS, 2008), si les chiffres des interventions est en hausse de 5%, les décès accidentels (hors maladie) sont en recul de 14% par rapport à 2007 (104 décès contre 123 en

2007). En observant les statistiques de ces dernières années, la fluctuation entre 2007 et 2008 correspond aux valeurs de fluctuation entre chaque année. La moyenne des morts accidentelles des ces 24 dernières années est de 124 décès par an dans les Alpes Suisses (entre 1984 et 2008).

Pour comparaison, en 2007, les accidents de la route ont faits 27132 blessés et 384 morts en Suisse (Statistique du BPA, 2008).

Ce rapide survol montre qu'environ cent vingt personnes perdent la vie par année en Suisse dans un accident de montagne.

#### **4.5.2 Rapport à l'entourage**

Les conséquences d'un accident en montagne sont fréquemment irrémédiables et les chiffres ci-dessus sont évocateurs. Les dangers encourus par l'alpiniste sont la principale cause du souci que se font les personnes de leur entourage. Tant les parents que les conjoints vivent plus ou moins bien les activités d'alpiniste de leur connaissance. Le départ en montagne peut être ressenti comme un stress par les proches du montagnard. Si les adeptes de sports de montagne acceptent ces règles du jeu et tentent de prendre toutes les dispositions pour leur sécurité, il n'en demeure pas moins que les périls sont bien présents et que personne n'est épargné par le risque d'accident. En plus de ce stress, l'entourage ne comprend et n'accepte pas forcément ce qui pousse l'alpiniste à se rendre en montagne. Cette passion demande du temps et celui-ci est souvent pris au détriment de l'entourage, ce qui peut être une source de conflits avec le milieu « non-initié ». Pour illustrer les soucis des proches, nous prenons l'exemple de la maman d'Erhard Loretan à laquelle un encart dans le livre de son fils est consacré (Ammann et Loretan, 1996, pp. 21-22). Elle s'est entre autre rendu compte que « l'alpinisme et l'instinct maternel ne font pas bon ménage ». Ses angoisses sont ravivées à chaque expédition de son fils, au point de se couper du monde pour que rien ne puisse « lui annoncer le drame ». A la question de savoir ce qu'elle pense du fait que son fils soit le plus grand himalayiste de son époque, elle répond : « Bien sûr, je ressens une certaine fierté. Mais à quel prix ? C'est dur d'être la maman d'un enfant qui fait des trucs aussi dangereux que ça ».

Il est dès lors raisonnable de se demander si les sports de montagne ne favorisent pas une certaine forme d'égoïsme, une exclusivité dans la passion ? Autant nous avons démontré les facettes de ces sports faisant la part belle à la solidarité, l'entraide, la symbolique de groupe, etc., autant nous pouvons nous demander si ces sports ne se font pas au détriment de l'entourage, entourage souvent délaissé par l'alpiniste pour aller vivre ses aventures en montagne. Cette interrogation est au centre d'un débat difficilement soluble, notamment par le fait qu'il touche à la sensibilité de chacun.

#### **4.5.3 Effets pervers de la dynamique de groupe**

La dynamique de groupe en montagne peut également avoir des effets pervers. En effet, par le jeu de l'euphorie, d'une certaine forme de compétition, et/ou d'une surestimation de ses capacités, il se peut qu'un groupe pousse les limites du raisonnable au-delà des règles élémentaires de prudence. Dès lors, le danger est décuplé et le risque d'imprévu imminent. Nombreux sont d'ailleurs les cas où un accident survient, non pas à cause d'une mauvaise évaluation des risques, mais de par une gestion déficiente de la dynamique de groupe. Werner Munter (2006), guide et spécialiste de la gestion du risque internationalement reconnu, met en évidence cet aspect lorsqu'il dit : « Un signe particulier remarquable de la « pensée de groupe » est l'illusion de l'infailibilité (surestimation, manque d'autocritique) : c'est précisément dans les situations marquées par l'incertitude d'une issue inconnue que la pensée collective a tendance à produire de fausses certitudes (ça va aller, il ne nous arrivera rien), à mettre des œillères qui restreignent le champ de vision au fantôme de la sécurité » (p. 173). Comme si le fait d'être en groupe rend la montagne plus sûre. Munter donne quelques exemples dans lesquels des experts entre eux se sont fait prendre dans une avalanche, alors même qu'ils avaient reconnus les signes du danger.

Dans son étude, Pomfret (2006) met en évidence le caractère d'auto-détermination et d'autonomie de l'alpiniste dans la prise de décision, facteur important de la réussite de l'objectif en montagne. Si ces aptitudes sont plutôt positives, il se peut toutefois que ce type de trait de caractère soit une source de difficultés lorsque des compagnons de cordée n'ont pas un avis identique sur une option à prendre. Dans certains cas extrêmes, il se peut même que ces divergences désolidarisent les alpinistes, ce qui peut avoir de fâcheuses conséquences pour leur intégrité physique.

Rivolier (1988), quant à lui, met en évidence, au travers de l'étude d'alpinistes lors d'une expédition en haute altitude, que les problèmes au sein d'un tel groupe sont nombreux. Pour lui, certaines des causes sont en relation avec le caractère « en général indépendant, individualiste, introverti, relativement asocial et marginal de alpinistes » (p. 143). Il nuance toutefois ce propos en précisant que ces difficultés ont cours spécialement au camp de base et on tendance à s'estomper, voir à disparaître, durant l'action. Loretan (Ammann et Loretan, 1996) confirme d'ailleurs cette étude lorsqu'il parle de ses expériences d'expéditions.

#### **4.6 Apports des sports de montagne avec des jeunes en rupture**

Pour conclure ce chapitre théorique sur les sports de montagne, nous terminons par une citation de Le Breton (2004) concernant la pratique de sports de montagne dans le cadre de l'accompagnement de jeunes en difficultés. Il met en évidence les caractéristiques d'une telle pratique et les apports qui en découlent pour des jeunes en rupture de banlieues citadines : « Par leur intensité physique, l'émotion née des risques perçus, réels ou imaginaires, l'aspect

collectif de l'entreprise, la responsabilité engagée les uns envers les autres, ces pratiques de pleine nature, ou ces sports dits « à risque », ouvrent une voie propice à l'acheminement du jeune vers l'autonomie. Elles lui apprennent à mieux se situer face aux autres, déplacent le jeu symbolique avec la mort ou l'affrontement à la société, vers un espace où ces conduites sont discutées, mieux comprises, elles (re) construisent l'estime de soi, une meilleure confiance en ses capacités physiques ou morales. L'émotion qu'elle dégage, corollaire de la peur, de la fatigue, de l'arrachement à soi parfois nécessaire pour l'accomplissement de gestes requis, marque la mémoire et agit sur le sentiment d'identité plus efficacement (surtout pour les populations de jeunes en difficulté) que ne le ferait une activité plus tranquille et sédentaire. Mais le moteur de ces entreprises est rarement (sinon jamais pour des raisons éthique et déontologique) le risque réel (sinon, pour eux, le risque de la rencontre avec d'autres), mais plutôt le risque dans l'imaginaire (souvent urbain) du jeune » (p. 210).

## 5 QUESTIONNEMENT ET HYPOTHESES

### 5.1 Réflexions et interrogations

Les considérations émises dans les chapitres précédents suscitent plusieurs commentaires et laissent en suspens un certain nombre de questions.

Nous avons observé que le sport est souvent synonyme de valeurs universelles prônées sans véritable esprit critique, ce qui en fait un outil politique décalé, en certains points, de la réalité des pratiques. Le système éducatif sportif sous sa forme actuelle est remis en question. Il lui est notamment reproché le fait d'attribuer à la pratique du sport des vertus intrinsèques de modifications personnelles et collectives. Les exemples donnés par dans les diverses recherches concernent majoritairement des sports dans lesquels l'engouement populaire est massif (en tant que public et/ou pratiquant), se pratiquant dans un cadre plutôt citadin. Une des pistes de résolution de ces lacunes est de responsabiliser les sportifs par davantage de clairvoyance dans leurs pratiques. Toutefois, les adeptes de sports de montagne sont décrits comme étant en marge de ces dérives, sans pour autant que cela soit conscient, notamment par l'investissement personnel et collectif qu'ils nécessitent. En effet, tant les aspects d'estime de soi, de gestion du risque et des émotions que ceux concernant le lien entre les alpinistes, la complémentarité et le partage d'expériences ont été mis en évidence dans les chapitres précédents. Mais est-ce vraiment le cas ou les sports de montagne sont sujets aux mêmes travers que le reste des pratiques sportives ? Le tableau élogieux dressé par les alpinistes et les auteurs sur la montagne est-il issu d'un aveuglement ou d'une surévaluation de leur sport de prédilection ? Partir sur l'a priori que les apports ressentis par les alpinistes sont réels, ou du moins en partie, pour construire une formation a-t-il un sens ? Si une réponse affirmative a été donnée plus haut pour des jeunes en difficulté (cf. Le Breton), peut-il en être de même pour des adultes confrontés à de telles situations ? Et si des adultes sont mis en situation dans une activité en montagne, quelles expériences vont-ils vivre, au niveau personnel et/ou collectif ? Ces expériences sont-elles sources d'enseignements et, dans l'affirmative, quels en sont les contenus ? En d'autres termes, quels sont les aspects formatifs potentiels pour un adulte pratiquant un sport de montagne dans un cadre d'apprentissage ? Suite à nos recherches, nous nous sommes rendu compte que les écrits concernant le champ de la formation des adultes en utilisant comme support la pratique de sports de montagne sont quasi inexistantes.

C'est pour tenter de lier ces objets et de trouver quelques réponses à nos interrogations que nous avons mené cette recherche. Pour ce faire, nous avons mis sur pied une activité en montagne pour un groupe d'adulte afin d'évaluer les aspects formatifs qu'ils retirent d'une telle expérience.

## 5.2 Hypothèses de recherche

Suite aux considérations émises jusqu'ici, nous conceptualisons un certain nombre d'hypothèses. Ces dernières nous permettront d'orienter la démarche empirique en étant les indicateurs des résultats obtenus.

L'hypothèse générale est que « la pratique de sport de montagne est porteuse chez des adultes d'aspects formatifs concernant des apports tant au niveau personnel que collectif ». Nous considérons ainsi les éléments potentiels de formation sur un plan personnel et sur un plan collectif. Cette distinction a pour but d'affiner l'analyse et de repérer si un de ces axes donne des résultats sensiblement différents de l'autre ou non.

Suite à l'énoncé des hypothèses, nous les détaillons sous forme de tableaux. Ceux-ci contiennent plusieurs indicateurs pour chaque hypothèse afin d'en préciser le contenu et de pouvoir s'y référer précisément lors de leur confrontation aux données de terrain.

### 5.2.1 Les éléments potentiels de formation au niveau personnel

La pratique de sports de montagne par des adultes en situation de formation permet les apports personnels suivants :

- o Développe l'humilité et le respect envers la montagne et la nature ;
- o Permet de développer ses compétences physiques et psychiques ;
- o Permet d'augmenter sa connaissance de soi ;
- o Aiguise son esprit de décision ;
- o Incite à la recherche de solutions ;
- o Permet de développer son estime de soi.

| Apports potentiels                                                 | Quoi                                                                                                                          | Pourquoi                                                                                                                                          | Comment                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Développe l'humilité et le respect envers la montagne et la nature | - Démesure du milieu<br>- La montagne n'est pas « vaincue »<br>- Calme<br>- Quiétude<br>- Découverte du milieu<br>- Surprises | - Milieu hostile<br>- Disproportion de taille, dureté, résistance<br>- Vulnérabilité<br>- Dangers<br>- Force des éléments<br>- Force de la nature | - Attitudes modestes<br>- Attitude écologique<br>- Prise de conscience<br>- Comparaisons<br>- Ressenti, sensations<br>- Ethique<br>- Ouverture, intérêt |
| Permet de développer ses compétences Physiques et                  | - Endurance<br>- Résistance<br>- Moral fort<br>- Ténacité                                                                     | - Montée-descente<br>- Buts obligés (cabane, col, passage, etc.)                                                                                  | - Expérimentation<br>- Mise en route<br>- Préparation physique et mentale                                                                               |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| psychiques                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Persévérance</li> <li>- Courage</li> <li>- Volonté</li> <li>- Caractère</li> <li>- Peur</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Risques</li> <li>- Terrain demande des efforts</li> <li>- Aspects sportifs</li> <li>- Lutter pour réussir</li> <li>- Sac à dos</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptation de l'objectif</li> <li>- Adaptation du matériel</li> <li>- Démarche de groupe</li> </ul>                                                                                                                                                               |
| Permet d'augmenter sa connaissance de soi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peur</li> <li>- Sagesse</li> <li>- Réflexion intérieure</li> <li>- Ecole de vie</li> <li>- Manière de penser</li> <li>- Sensibilité</li> <li>- Sens activité</li> <li>- Sens vie</li> <li>- Sortir confort</li> <li>- Retour essentiel</li> <li>- Questionnement, bien-être</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cheminement</li> <li>- Se surpasser dans l'effort</li> <li>- Dénuement</li> <li>- Aventure</li> <li>- Dans le présent</li> <li>- En relation au milieu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentation</li> <li>- Vivre l'activité (learning by doing)</li> <li>- Mise à l'épreuve</li> <li>- Se retrouve face à soi-même</li> <li>- Pas d'artifices</li> <li>- Utilisation des ressources personnelles</li> <li>- En relation avec le groupe</li> </ul> |
| Aiguise son esprit de décision            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règle de progression, relation au danger</li> <li>- Expérience</li> <li>- Ressources internes et externes</li> <li>- Anticipation</li> <li>- Créativité</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps limité</li> <li>- Vie-mort</li> <li>- Progression</li> <li>- Choix passage</li> <li>- Atteinte du but</li> <li>- Sécurité</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction de soi et du groupe</li> <li>- Selon conditions</li> <li>- En fonction de plusieurs possibilités</li> <li>- Gestion de l'incertitude</li> <li>- Rapidité et</li> </ul>                                                                                |
| Incite à la recherche de solutions        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscience action, relation au danger</li> <li>- Choix</li> <li>- Lucidité</li> <li>- Créativité</li> <li>- Détermination</li> <li>- Incertitude</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver passage</li> <li>- Trouver geste</li> <li>- Technique</li> <li>- Stratégie</li> <li>- Réflexion</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>précision</li> <li>- Assumer ses choix</li> <li>- Savoir renoncer</li> <li>- Prise de responsabilités</li> </ul>                                                                                                                                                    |



|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Permet de développer son Estime de soi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intelligence, conscience</li> <li>- Sécurité</li> <li>- Se surpasser</li> <li>- Braver dangers (perçus)</li> <li>- Motivation</li> <li>- Doutes</li> <li>- Difficultés</li> <li>- Gestion course</li> <li>- Bonheur sommet</li> <li>- Sentiment de compétence positif</li> <li>- Victoire sur soi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disproportion du milieu</li> <li>- Atteinte but</li> <li>- Moyens limités</li> <li>- Victoire sur soi-même</li> <li>- Gestion et surpassement des incertitudes</li> <li>- En relation aux efforts et à la réussite (ou non)</li> <li>- Réaliser un rêve</li> <li>- Identification à certains modèles</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience de ses compétences</li> <li>- Adaptation de l'objectif</li> <li>- Mise en place des moyens adéquats</li> <li>- D'autant plus fort que le respect du milieu est grand</li> </ul> |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 5.2.2 Les éléments potentiels de formation au niveau collectif

La pratique de sports de montagne par des adultes en situation de formation permet les apports collectifs suivants :

- o Permet de tisser des liens particuliers entre les membres du groupe ;
- o Permet de développer les relations humaines et l'amitié ;
- o Développe et/ou renforce l'entraide et la solidarité ;
- o Favorise la collaboration et les négociations.

| Apports potentiels                                                  | Quoi                                                                                                                                                                                                     | Pourquoi                                                                                                                                                                | Comment                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Permet de tisser des Liens particuliers entre les membres du groupe | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deux alpinistes ou plus</li> <li>- Corde</li> <li>- Vies reliées</li> <li>- Monter</li> <li>- S'élever</li> <li>- Emporter ses moyens de subsistance</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sécurité</li> <li>- Rudesse du milieu</li> <li>- Assurage du compagnon</li> <li>- Partage d'émotions et d'aventures</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coordonner</li> <li>- Action commune (marche, grimpe, assurage, etc.)</li> <li>- Communication</li> </ul> |
| Permet de développer les relations                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partage</li> <li>- Echange</li> <li>- Connaissance</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moments forts</li> <li>- Emotions</li> <li>- Témoins succès</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projets communs</li> <li>- Assurage</li> <li>- Activité longue et engagée</li> </ul>                         |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| humaines et l'amitié                                 | autre<br>- Simplicité<br>- Fraternité<br>- Authenticité                                                                                                                                                                                         | - Relation dénuée d'artifices<br>- Union face aux dangers et aux difficultés                                                                                                                                                | - Obligation d'entraide et de collaboration<br>- Discussion sur son ressenti<br>- Intensité des moments                                                                                                                  |
| Développe et/ou renforce l'entraide et la solidarité | - Adapter au + faible<br>- Réussite groupe<br>- Survie<br>- Ressources personnelles<br>- Assurance<br>- Esprit d'équipe<br>- Tolérance                                                                                                          | - Chacun des hauts et des bas<br>- Esprit montagnard<br>- Milieu hostile<br>- Dangers<br>- Difficultés<br>- Gage réussite et sécurité                                                                                       | - Etre attentif à l'autre<br>- Echanges verbaux et non-verbaux<br>- La sécurité prime sur l'atteinte de l'objectif<br>- Accepter les +et- des autres<br>- Venir en aide à une personne en difficultés                    |
| Favorise la collaboration et les négociations        | - Débats<br>- Argumentation<br>- Choix<br>- Lucidité<br>- Anticipation<br>- Personnalités diverses<br>- Caractères<br>- Capacité de discussion<br>- Capacité de consensus<br>- Surpasser euphorie collective aveugle<br>- Gérer pression groupe | - Sécurité<br>- Assumer la décision<br>- Fatigue, peur, etc.<br>- Danger discorde<br>- Intégrité groupe<br>- Tenue horaire<br>- Peu/pas d'intimité en cabane<br>- Risque d'aller au-delà du raisonnable par effet de groupe | - Répartition des responsabilités<br>- Ecoute, ouverture, échange d'idées<br>- Savoir s'imposer si objectivement raison<br>- Leadership constructif<br>- Vie en cabane dans lieu restreint<br>- Décisions conscientisées |

## II. PARTIE EMPIRIQUE

---

## **6 METHODOLOGIE**

Dans ce chapitre, nous présentons la démarche de recherche telle qu'elle a été imaginée et réalisée. L'ancrage dans la pratique de ce mémoire soutient en filigrane la démarche dans son ensemble. Le recueil des données et leur traitement est guidé par la méthode dite du cours d'action (Durand, 2005 ; Theureau, 2005). Nous explicitons notre démarche au fur et à mesure de l'avancement de la documentation de l'activité pratique.

### **6.1 Mise en place d'une activité pratique**

Afin de confronter les bases théoriques à des notions de terrain pour valider ou non nos hypothèses, nous mettons sur pied une démarche expérimentale en montagne. Au travers de ce chapitre, nous relatons l'évolution de sa conception au fil de l'avancement de la recherche et d'événements survenus. Le type d'activité que nous mettons sur pied s'insère dans le concept de formation-action.

#### **6.1.1 Idée première**

Lors de la construction de la problématique, il nous est d'emblée apparu indispensable d'observer et d'analyser une expérience en montagne dépassant le simple loisir. Dès lors, la question de fonder un groupe témoin se posa. Nous avons imaginé constituer un groupe de volontaires, sans liens antérieurs obligatoires entre les individus, afin de leur proposer une activité en montagne. Nous pensions constituer notre échantillon de manière aléatoire, au travers de divers média, tels le tableau d'affichage de l'université, le recours à notre réseau de connaissances ou encore par le biais des écoles sociales. Notre but était de mettre ces gens en situation pour une activité de deux jours, avec nuit en refuge non-gardienné et ascension d'un sommet. Comme cette activité allait se dérouler l'hiver, nous imaginions réaliser une sortie de randonnée à ski (selon les aptitudes des participants).

Les buts de cette sortie sont avant tout à caractère humain plutôt que sportif et le mode d'organisation des deux jours se veut en relation avec les objectifs de recherche. Ainsi, la démarche est réfléchie en termes de formation en montagne en utilisant le milieu et les éléments comme support.

C'est durant le flux de ces idées d'élaboration que nous est parvenue une demande d'intervention auprès d'une équipe éducative. En effet, depuis plusieurs hivers, nous animons une journée de prévention avalanche auprès de jeunes en difficultés d'une institution du Jura. C'est durant cette journée que le responsable des éducateurs nous sollicite afin de mettre sur pied une activité dans les Alpes pour, dans les grandes lignes, souder l'équipe éducative. La coïncidence est plutôt frappante et nous allons d'emblée lui parler de notre projet. C'est toutefois seulement après l'avoir questionné sur ses intentions et ses attentes que nous

évoquons la démarche de recherche que nous sommes en train d'élaborer. Dès ce moment, le mandataire nous demande de lui soumettre un projet incluant la formation que nous envisagerions pour son équipe ainsi que les démarches propres à la réalisation de notre mémoire afin de consulter son équipe et son directeur.

Suite au préavis positif de l'institution en question sur la réalisation conjointe du mémoire et de la formation demandée, nous nous sommes mis au travail pour créer un projet correspondant à la demande. Celui-ci est décrit ci-dessous.

### **6.1.2 Mandat reçu**

Dès ce moment, la conception de la randonnée prend une autre dimension. En effet, au-delà du souci d'expérimenter nos préoccupations décrites dans la problématique, nous devons également répondre aux attentes du mandataire. C'est dans ce but que nous avons sollicité un entretien afin de cerner les besoins et les aspirations de la fondation concernée. Les points principaux suivants en sont ressortis :

- o Les buts de la demande sont : Se poser la question de ce que l'équipe a à vivre ensemble ; Pousser les participants à se poser des questions, notamment par rapport à leur condition physique et au soin qu'ils peuvent avoir d'eux-mêmes ; Vivre une expérience forte ensemble ; Vivre « quelque chose » à ancrer (jeu de groupe ou activité particulière) ; Poser un symbole d'équipe et permettre aux éducateurs de se retrouver à la place d'un jeune qui arrive dans un programme éducatif qu'il doit vivre
- o La randonnée doit se dérouler dans les Alpes valaisannes et durer deux jours, sur un week-end
- o Les participants contribuent financièrement aux deux jours de formation.

### **6.1.3 Symbol... d'air frais**

Tel est le nom qui baptise le projet, en relation à la demande de poser un symbole représentant l'équipe éducative et au fait que cette formation se déroule à l'extérieur. Afin de mieux cerner les bases de la démarche, nous présentons ci-dessous un extrait du document transmis au responsable des éducateurs :

#### **OBJECTIFS**

- o Vivre, en équipe, une expérience hors cadre institutionnel ;
- o Renforcer le lien entre les membres de l'équipe éducative ;
- o Poser ou construire un symbole issu de l'équipe éducative,
- o Faire un retour réflexif sur les moments forts d'une telle démarche et leur possible utilisation dans la pratique professionnelle.

## **DEROULEMENT**

Le but est de réaliser une sortie adaptée à tous sans recherche d'exploit physique (environ 4h00 de marche par jour).

### **Première partie : mise en condition**

#### *Réception de la liste de matériel et d'un programme sommaire*

L'aspect abrégé des informations livrées aux participants fait partie intégrante du processus de formation. Il a pour but d'éveiller leur imagination et de susciter des discussions entre ses membres avant le déroulement de la randonnée.

Chacun aura soin de respecter la liste de matériel à emporter. Il ira, au besoin, louer ce qui lui manque ou se le fera prêter.

### **Deuxième partie : action**

#### *Trajet depuis le Jura et départ en montagne.*

Sur le lieu de rendez-vous, prise de contact, énonciation des attentes des participants (par le biais d'un document à remplir) et du formateur (oralement). Explication du déroulement des deux jours.

Début de la randonnée selon les consignes données.

Temps d'évaluation et d'échange durant la randonnée.

Pose du symbole le deuxième jour.

### **Troisième partie : réflexion**

#### *Evaluation finale et clôture.*

Lors du retour en plaine, un temps d'évaluation personnel et collectif sera pris afin de permettre une réflexion sur les moments vécus.

Clôture de la randonnée et explications concernant la démarche d'auto-confrontation.

### **Quatrième partie : analyse**

#### *Séances d'auto-confrontation*

Dans une séance d'une heure environ, chaque participant est invité à commenter de courtes séquences vidéo en parlant de son vécu. Ces séances sont également filmées afin d'en faciliter la retranscription et l'utilisation dans l'analyse de la randonnée. Tout le matériel collecté est dupliqué afin d'être mis à disposition de la Fondation.

## **6.1.4 Fondation et travailleurs**

Notre recherche s'effectue dans le cadre d'une formation continue sollicitée par les responsables d'une institution pour leurs travailleurs sociaux. Sans entrer dans les détails, nous présentons succinctement la Fondation ainsi que les intervenants concernés par ces deux jours

de formation en montagne. A noter que nous avons également informé et demandé l'accord des participants sur le principe du double objectif de cette activité (formation et recherche).

### ***Cadre de l'institution***

Le « foyer-atelier » accueille en moyenne quatre adolescentes en externat et 18 adolescents en internat, tous âgés entre 14 et 18 ans. Ces jeunes, issus de toute la Romandie, éprouvent des difficultés au niveau familial, social, scolaire et professionnel. Ils sont reçus pour une durée variant de un à cinq ans selon un projet éducatif défini au moment de l'admission. L'accompagnement est proposé tous les jours, 24 heures sur 24. Il comprend un internat, des ateliers et des salles de classes dans lesquels les usagers reçoivent une formation de base.

### ***Travailleurs sociaux participant à la recherche***

L'équipe présente à ces deux jours de formation se compose de 11 personnes. Parmi elles se trouvent trois femmes et huit hommes. Une de ces femmes est titulaire d'une classe spécialisée de la fondation alors que les deux autres sont éducatrices spécialisées. Nath<sup>8</sup>, l'enseignante, est la seule représentante d'un secteur autre que l'internat. Sur les hommes présents, Téo, le plus ancien en fonction, est également le responsable de l'équipe éducative. C'est de lui que la demande de formation émane et que les modalités de collaboration sont élaborées. Les sept autres hommes sont en poste depuis des durées variables, dont Sam depuis quelques mois. L'équipe a donc un fonctionnement commun relativement récent, ce qui constitue un des moteurs de la mise sur pied d'une formation visant à renforcer les liens entre ses membres.

## **6.2 Moyens d'observation**

### **6.2.1 Attentes et satisfaction**

Les participants remplissent, lors de l'accueil, un document sur leurs attentes vis à vis de la randonnée et du formateur, ainsi que sur leurs éventuelles préoccupations. Un document similaire leur est soumis lors du débriefing, accompagné de la feuille remplie la veille, afin d'évaluer tant la randonnée que le formateur. Le but de cette démarche est, lors de l'accueil, d'immerger les protagonistes dans la dynamique de la formation afin qu'ils se l'approprient. De plus, l'énoncé de leurs attentes nous permet de réajuster au besoin le programme de la formation. Lors de la clôture, leurs impressions « à chaud », avec comme support leurs attentes (document rempli la veille), permettent de coucher sur papier leur ressenti du moment. Par ailleurs, leur évaluation nous permet de jauger si la formation et le formateur ont répondu à leurs attentes.

---

<sup>8</sup> Dans la présente recherche, chaque participant est nommé par un prénom fictif.

### **6.2.2 Données de terrain**

Durant les deux jours d'activité, les faits marquants sont consignés sous forme d'enregistrements vocaux sur dictaphone. Ce sont des observations directes dans le feu de l'action ou des réflexions personnelles relatées après coup. Elles complètent la retranscription du document vidéo. En outre, les participants sont invités à remplir un document faisant état de leurs attentes avant de partir en montagne. Au terme de la randonnée, une dernière feuille leur permet d'évaluer tant la randonnée que le formateur.

### **6.2.3 Document vidéo**

Une personne supplémentaire, extérieure à l'institution et à la randonnée, est présente afin de filmer le déroulement du week-end. Son rôle est neutre par rapport aux événements et elle n'intervient à aucun moment. Malgré la taille du groupe (11 personnes plus le formateur), une seule caméra numérique avec micro intégré est utilisée, ceci pour des raisons techniques. En effet, la mise en œuvre de plusieurs caméras dans l'environnement alpin pose un certain nombre de problèmes, notamment au niveau logistique et sécurité. Par ailleurs, l'intervention de plusieurs caméramans a été évitée afin de rester discret lors de la récolte de données dans le but d'éviter des effets trop importants induits par la présence de la caméra. Ce support est la trame centrale de l'analyse de la démarche pratique. En effet, les images récoltées font l'objet d'un montage sélectionnant les points marquant des deux jours. Ces séquences sont ensuite commentées par les participants (cf. ci-dessous).

## **6.3 Entretiens d'auto-confrontation**

Suite à la randonnée en montagne, un montage vidéo incluant les moments les plus significatifs de la sortie pour cette recherche est réalisé. Une description détaillée de ce montage (faits, discussions, lieu, etc.) est consignée par écrit. Le document vidéo est ensuite visionné avec chaque participant individuellement et constitue le support de l'entretien. Durant ce dernier, le chercheur utilise le film afin de questionner le sujet sur ses actions, ses intentions, ses préoccupations, ses pensées aux divers moments de l'activité en montagne choisis dans le montage. C'est ce que Theureau (2005) appelle un entretien d'auto-confrontation. Le chercheur tente d'éviter les généralisations du sujet en le recentrant sur l'action qu'il est en train d'effectuer dans la vidéo. Cette méthode remet le sujet, après coup, dans la situation vécue afin qu'il puisse commenter son activité de manière dynamique.

Durant cet entretien d'auto-confrontation, la télévision sur laquelle défile le montage est filmée et le son des verbalisations de chaque participant et du chercheur est enregistré à l'aide d'un micro supplémentaire. Seul le moniteur TV est filmé afin de pouvoir repérer précisément quelle séquence le sujet commente. Ces 11 nouveaux documents vidéo font ensuite chacun l'objet d'une retranscription. Celle-ci est réalisée pour chaque participant en parallèle entre les faits décrits dans le montage (description détaillée mentionnée ci-dessus) et les verbalisations du



sujet durant l'entretien d'auto-confrontation. Ce procédé permet de documenter les actions du sujet de son point de vue propre.

## **6.4 Traitement des données**

Dans un premier temps, suite aux entretiens d'auto-confrontation, chaque enregistrement est retranscrit scène par scène, en parallèle au descriptif du montage vidéo mentionné plus haut. Il en émane donc 11 documents relatant le point de vue de chaque acteur sur la sélection d'événements vécus.

Dans un deuxième temps, le corpus constitué des 11 entretiens retranscrits est codé en unité de sens (déconstruction en composantes plus élémentaires). Chaque unité est ensuite classée dans une catégorie significative de l'activité du sujet constituée au fur et à mesure de l'analyse. Aucune catégorie n'est créée *a priori*. Elles sont toutes issues de la verbalisation des sujets et c'est le chercheur qui les nomme et les classe (reconstruction de la signification de l'activité). Afin de valider (ou invalider) les catégories créées par le chercheur, une personne extérieure à la recherche procède à une « validation inter-juges » en aveugle. Cette personne, licenciée en Sciences de l'Education, procède également à la catégorisation du corpus, selon la même procédure que le chercheur (déconstruction en unités élémentaires et reconstruction en catégories significatives de l'activité). Sa validation porte sur le tiers des entretiens (4 sur 11). Le chercheur explique au juge la démarche à effectuer, lui donne les retranscriptions des entretiens et n'influence pas le travail du juge. Les catégories créées par le chercheur sont comparées avec celles créées par le juge afin d'en analyser les convergences et les divergences. Ce travail donne lieu, au besoin, à une uniformisation argumentée.

Dans un troisième temps, les catégories significatives de l'activité sont regroupées en séquences en fonction des liens qui les unit. Nous obtenons ainsi des séquences typiques de l'activité des participants. Ces regroupements sont issus de la compilation des protocoles de tous les acteurs pour obtenir une synthèse des données. Cette procédure nous permet ainsi de documenter la signification de l'activité et du ressenti de tous les sujets.

Dans un dernier temps, nous analysons les informations recueillies en nous basant sur les concepts théoriques de courant du cours d'action. Cette analyse nous permet de mettre en relation les données de terrain observées avec les hypothèses émises au départ de notre recherche afin de les infirmer, de les confirmer ou de les nuancer. De cette partie découlent les conclusions de notre recherche.

Comme mentionné ci-dessus, nous basons notre analyse sur la méthode du cours d'action (Theureau 2005). Il y a lieu toutefois de préciser que nous analysons des moments clés de la randonnée en montagne et donc pas le flux continu des activités des acteurs. Ce choix est dicté par la durée de l'action. En effet, il est inconcevable de considérer chaque minute d'une telle

activité. Nous avons sélectionné les séquences à décrypter en fonction de notre thème de recherche. Nous cherchons à documenter ce qui fait sens, ce qui est ressenti par les acteurs au cours de la randonnée en montagne. Notre objectif n'est donc pas de documenter uniquement les actions pratiques de la marche en montagne, mais également et surtout ce qui en émane pour les acteurs. Si nous prenons l'organisation de l'action en compte dans une moindre mesure, nous tentons surtout de rendre compte de sa signification pour les acteurs. En outre, nous analysons en parallèle l'activité des 11 acteurs ce qui nous donne une vision globale et typique d'une telle activité. Lors de la déconstruction des données obtenues en unité élémentaires, nous nous focalisons ainsi davantage sur les aspects des émotions, des focalisations et des interprétations. Disons encore que notre collaboration avec les participants est unique. Nous observons en effet une seule randonnée en montagne sans que nous puissions répéter l'expérience. Cette contrainte temporelle ne nous permet pas d'entraîner les acteurs au fait d'être filmé dans leurs actions ni de les familiariser avec la situation d'auto-confrontation. Le matériau récolté, s'il est composé d'un volume conséquent, n'en demeure pour autant que ponctuel.

## 7 LA RECOLTE DE DONNEES

Ce chapitre est consacré à l'explicitation des démarches effectuées pour obtenir les données de terrain indispensables à cette recherche. Nous éclaircissons dans un premier temps le déroulement de la randonnée, tant au niveau de la préparation que des faits marquants apparus et des difficultés rencontrées. La suite du chapitre est consacrée à l'explicitation des démarches ultérieures à la sortie en montagne. Elle concerne, en effet, tout ce qui a trait au montage vidéo, aux entretiens d'auto-confrontation et à leur retranscription. A noter que les documents relatifs à la plupart de ces points se trouvent en annexe, ce qui permet de s'y référer pour consulter le détail de certaines informations contenues dans le présent chapitre.

### 7.1 Conception et préparation de la randonnée

Bien en amont du départ à pied vers les hauteurs, la conception porte sur le contenu du programme, le lieu à choisir, les aspects logistiques et de sécurité. Si une grande partie de ce travail peut se réaliser en utilisant les outils usuels (carte, topos, connaissances personnelles de la région, demande à des tiers, etc.), un repérage sur place est indispensable afin de vérifier l'adéquation des lieux aux objectifs de la sortie.

Les dates initiales de la randonnée « Symbol... d'air frais » étaient agendées aux 10 et 11 mars 2006. La préparation touchait à sa fin et nous avions projeté de mener la reconnaissance le 7 mars afin de peaufiner les détails quand, sur un coup de fil, le processus a été interrompu. En effet, un éducateur de l'équipe étant malade, le responsable nous a contacté afin de repousser la date. Comme cette activité n'avait de sens que pour l'équipe au complet, nous avons cherché une autre échéance. C'est ainsi que les 22 et 23 avril 2006 ont été retenus. Cette modification a entraîné une refonte quasi totale du projet car le lieu prévu au mois de mars n'était plus adapté pour la fin avril. L'altitude modeste et l'ensoleillement du lieu retenu pour le mois de mars sont propices à la fonte de la neige et à une augmentation du danger d'avalanche trop importante durant les journées déjà chaudes du début du printemps.

Dès lors, si les grandes lignes du projet demeurent identiques, il a fallu se remettre en quête d'un nouveau lieu adapté, spécialement en termes de sécurité<sup>9</sup>. Après avoir considéré les hauts d'Ovronnaz, nous sommes allés repérer le terrain afin de confronter notre sentiment à la réalité. Suite à la visite de la cabane et à l'étude des sommets possibles à gravir alentours, nous avons confirmé notre choix. En effet, cette région nous apparaît comme ayant de nombreux avantages. Premièrement, nous connaissons de manière approfondie le terrain et les différents endroits pour nous y être rendu fréquemment. Ainsi, si nous devons gérer les conditions spécifiques au moment précis de la randonnée (neige, météo, état du groupe), nous sommes

---

<sup>9</sup> L'augmentation des températures durant la journée impose des règles de prudence accrues, dont celle d'arriver tôt au but. Le lieu à choisir doit donc permettre une bonne gestion de l'horaire et l'évolution dans des pentes de peu de déclivité après une certaine heure.

toutefois bien renseignés sur les particularités du terrain et des lieux où nous passerons. Deuxièmement, en fonction de l'état physique, psychique et de la motivation des participants, cette région permet de choisir au dernier moment entre plusieurs buts d'excursions attractives pour le deuxième jour. Troisièmement, l'orientation des pentes à parcourir ainsi que l'encaissement du vallon d'accès au refuge nous offre une marge temporelle pour nous y rendre et revenir aux véhicules. Même si cela n'est pas idéal, nous pouvons évoluer à une heure relativement tardive dans ces passages sans que les risques ne soient démesurés. Quatrièmement, notre connaissance de la région nous permet de visualiser les différents emplacements pouvant convenir au responsable éducatif pour y déposer le symbole (conformément à sa demande). Nous sommes en mesure de lui présenter les différents lieux avec leurs caractéristiques. Cinquièmement, la relative proximité de ce lieu nous permet de parcourir le trajet le matin même de la randonnée pour un repérage ultime et installer une activité « spéciale » comme demandé par le responsable éducatif. Enfin, nous bénéficions d'un lieu pour les moments de briefing et débriefing attendant au parking, ce qui nous permet d'initier et de conclure ces deux jours directement sur place, sans devoir se déplacer entre l'énoncé des consignes et le début de la marche.

A partir de ce moment, nous précisons le programme que nous envoyons au mandataire. Nous entreprenons également la préparation logistique. Cette dernière comprend, entre autre, la location du matériel technique, l'achat de la nourriture et la conclusion du contrat de location de la cabane.

Le matin même de la randonnée, nous faisons une fois le trajet jusqu'à la cabane avant l'arrivée du groupe, pour deux raisons :

- o Premièrement pour constater les conditions actuelles de la montagne et les éventuels changements intervenus depuis notre reconnaissance antérieure.
- o Deuxièmement pour installer une « tyrolienne<sup>10</sup> » au-dessus du vallon final amenant à la cabane pour répondre à la demande de faire « *une activité particulière dont l'équipe se souviendra* ».

## **7.2 Déroutement de la randonnée en montagne**

L'équipe éducative arrive à Ovronnaz. Les derniers détails sont réglés. Prise de contact, explications et... action.

---

<sup>10</sup> Tyrolienne : Pont de corde reliant deux points placés à des hauteurs différentes de façon à se laisser glisser du point haut au point bas avec une poulie.

### 7.2.1 Avant de mettre les raquettes à neige

Les 11 travailleurs sociaux arrivent sur le lieu de rendez-vous et, après les salutations informelles sur le parking, nous nous rendons dans une salle de séminaire. Suite à l'accueil officiel et à notre présentation (formateur – chercheur et caméraman), nous introduisons la démarche dans les grandes lignes (deux jours de formation en montagne, en équipe, à la demande de l'institution). Sans entrer davantage dans les détails, nous invitons chacun à remplir un document sur ses attentes par rapport à la formation et au formateur, ainsi que sur ses éventuelles préoccupations. Ce document est soumis aux participants avant que les consignes soient données afin d'éviter de biaiser les réflexions qui se veulent personnelles.

Une fois le document ci-dessus récolté, nous passons à l'explication du déroulement et à la donnée des consignes de ces deux jours de randonnée. Tout d'abord, nous rappelons les tenants et aboutissants du projet de cette formation. Ensuite, nous passons aux divers points pratiques à respecter :

- o **Matériel** : le groupe doit emporter toute la nourriture nécessaire au week-end. Celle-ci se trouve dans des caisses à l'extérieur. Par ailleurs, chaque participant est tenu de prendre avec lui une pelle, une sonde et un DVA<sup>11</sup>, également mis à disposition.
- o **Itinéraire** : Chaque participant reçoit un extrait de la carte nationale suisse de la région (1 : 25000). Le formateur lit et commente la carte avec les participants en leur montrant les points clés (lieu actuel, cabane, points marquants...). Le groupe est désormais responsable de se rendre à la cabane de la « Lui d'Août » par le cheminement qui lui convient.
- o **Déplacement** : le groupe monte ensemble, sans laisser un ou plusieurs membres seuls. Le rythme de marche doit convenir à chacun.
- o **Sécurité** : Elle prime sur tout le reste. Un des buts principaux est d'éviter toute blessure durant le week-end. Le formateur veille particulièrement à ce point et se donne le droit de stopper la randonnée à n'importe quel moment si l'intégrité de quiconque est menacée.
- o **Symbole** : Nous demandons si tout le monde s'est muni d'un objet le représentant à laisser sur place lors de la pose du symbole d'équipe le lendemain. Cette consigne avait préalablement été transmise au responsable éducatif car elle revêt une importance centrale dans la démarche.
- o **Encadrement** : Nous expliquons que la caméraman est extérieure au déroulement de la randonnée. Son rôle est de filmer les moments clés de ces deux jours sans intervenir d'aucune façon dans leur déroulement. Le document vidéo constitue la base de l'entretien individuel qui aura lieu la semaine suivante

---

<sup>11</sup> Pelle – sonde – DVA : Outils de sécurité indissociables et indispensables pour une randonnée hivernale. DVA signifie : Détecteur de Victime d'Avalanche.

la randonnée. Avant d'ouvrir un moment de questions, nous énonçons encore notre rôle, à savoir la gestion du cadre de la formation et le souci des aspects de sécurité. Toutefois, nous indiquons que nous sommes davantage observateur et, de ce fait, nous tenterons de demeurer en marge des événements. A relever que nous ne parlons pas, à ce moment, de notre démarche de recherche, même si tous en ont été informés. Il est prévu d'y revenir lors du débriefing.

### **7.2.2 La marche du groupe**

Dès la sortie de la salle, nous nous rendons aux véhicules afin de préparer le départ. Tout le matériel est donc mis à disposition du groupe qui se le répartit selon son organisation propre. Le parking se transforme en un lieu où on discute beaucoup en se passant du matériel et en se donnant des conseils. Si certaines personnes se préparent dans un certain isolement, d'autres se sont réunies en petits groupes et s'aident aux préparatifs. La répartition du matériel de groupe à emporter est effectuée en fonction des compétences physiques de chacun. Une fois les sacs bouclés, chacun met ses raquettes à neige et se charge. Pendant que certaines personnes en aident d'autres dans ces opérations, deux membres du groupe se concertent sur l'itinéraire à suivre. Après quelques hésitations, le groupe démarre. Très rapidement, le rythme est saccadé et de fréquents arrêts ponctuent les premières centaines de mètres. Le choix de l'itinéraire ne semble pas unanime et donne lieu à diverses négociations dans l'équipe. Par ailleurs, un éducateur se rend compte qu'il lui manque ses bâtons. Après avoir consulté les autres et même être redescendu au bus, il s'avère qu'il n'y a que dix paires de bâtons. Il fera sans.

L'avance du groupe est quasi nulle en raison de la fréquence des arrêts. Nous décidons de mettre fin aux délibérations sur le choix de l'itinéraire, qui est la principale cause de ce temps perdu, en annonçant que nous prenons désormais la responsabilité de celui-ci. En effet, l'horloge tourne et il y a lieu d'avancer avant les heures chaudes de la journée afin de garantir la sécurité de la progression. A noter que, dès cet instant, nous prenons en main la gestion du cheminement et, dans une moindre mesure, du groupe durant les moments de randonnée, mis à part pour la descente du lendemain.

Dès la première montée, le groupe éclate et s'étire en fonction des différents niveaux physiques des protagonistes. Alors que certains ne semblent éprouver aucunes difficultés, d'autres atteignent très rapidement leurs limites, notamment Boris. Charles prend rapidement le sac de Boris et monte avec double charge. Un peu plus loin, le groupe s'en rend compte et décide de se répartir son contenu, tout en se ravitaillant. Le sac vide est déposé sous un arbre et sera repris au retour. Boris, le plus âgé, et qui éprouve le plus de difficultés physiquement, est accompagné depuis le départ par au moins deux de ses collègues. Il ne sera jamais seul durant le week-end. La marche se fait ainsi par petits groupes durant toute la première partie de

l'ascension et les participants qui marchent plus vite attendent régulièrement les autres afin de rester grouper. Cette organisation est réalisable car nous empruntons une large tranchée dans la forêt servant de piste de ski durant la période d'activité de la station. Il y a ainsi suffisamment de place pour marcher de front, sans risques de se fourvoyer ou de se blesser, permettant à certains participants de discuter durant la montée. L'ambiance générale est conviviale et nombres de plaisanteries fusent de toutes parts.

Après une heure de marche environ, nous prenons la première longue pause pour nous restaurer. Nous nous trouvons en amont d'un énorme cône d'avalanche<sup>12</sup>, ce qui nous donne l'occasion d'expliquer d'où elle est partie et de faire remarquer la puissance de ce genre de phénomène. En effet, de nombreux troncs émiettés jonchent ce chaos de neige compactée par les pressions subies. Par ailleurs, cette première pause donne l'occasion à tout le monde de déposer son sac et de reprendre des forces. C'est également l'occasion de discuter et de plaisanter, tout en s'échangeant des vivres. Nath fait d'ailleurs le tour de ses collègues en distribuant des fruits secs en vantant leur bienfait pour la suite de la marche.

Suite à cette pause, nous suivons encore la piste sur quelques centaines de mètres avant de bifurquer pour traverser une forêt de mélèzes<sup>13</sup>. Dès lors, nous faisons notre propre trace, ce qui modifie l'organisation du groupe. En effet, tout le monde se déplace dans le sillon marqué dans la neige par le guide, en file indienne. Le formateur impose ainsi le rythme, volontairement lent, afin que les éventuels écarts soient réduits. Toutefois, après une vingtaine de minutes de déplacement dans ce terrain, nous devons traverser une section où les pentes deviennent plus raides. Pour des raisons de sécurité, nous demandons alors que chaque participant respecte une distance donnée entre le participant se trouvant devant et lui<sup>14</sup>. L'objectif est de traverser ce passage de manière sûre afin d'atteindre la dernière combe nous séparant de la cabane. Une fois certains de l'assimilation des consignes, nous entreprenons la traversée en faisant une trace la meilleure possible. Karen s'élance la première et, après une quinzaine de mètres, elle glisse et se retrouve au sol, au milieu d'une pente raide. Au vu des difficultés qu'elle éprouve à se relever, Alex, puis Max viennent l'aider. C'est à ce moment qu'Olivier nous appelle en nous demandant de revenir à notre point de départ.

Lorsque nous y arrivons, Olivier nous dit : « *Il y a Léa qui pète un plomb* ». En effet, nous trouvons Léa en larmes, la tête dans les bras. Cette situation lui rappelle un accident vécu récemment et la met dans un état de stress difficilement gérable. Nous tentons de la sécuriser tout en lui disant que nous allons traverser une première fois les pentes afin de faire une trace et que nous reviendrons ensuite la chercher afin que nous traversions ensemble. Cela semble lui convenir et nous reprenons notre marche. Pendant ce temps, le groupe attend et les départs

---

<sup>12</sup> Dépôt, amas de neige se formant lorsqu'une avalanche termine sa descente.

<sup>13</sup> Forêt dans laquelle les arbres sont très clairsemés, ne présentant ainsi pas de protection contre les avalanches.

<sup>14</sup> Cette mesure permet de délester le manteau neigeux pour réduire le risque de sa rupture, d'une part et, d'autre part, d'éviter que tout le monde se trouve dans la même pente dangereuse au même moment.

s'échelonnent. Karen s'élance à nouveau et passe sans embûches, tout comme les autres participants d'ailleurs. De retour à notre point de départ, nous tentons de rassurer Léa avant de commencer la traversée. Nous marchons en dessous d'elle afin de lui couper la vue de la pente tout en lui tenant le bras. Le pas de Léa est hésitant, mais elle avance avec volonté et nous nous retrouvons en lieu sûr sans anicroche. Une fois le groupe réuni, nous reprenons la montée sans trop tarder. En effet, un tel passage, spécialement avec la chute de Karen et les difficultés de Léa, demandent un temps considérable et provoquent une importante inertie.

C'est détendu que nous abordons la dernière combe s'élevant de manière homogène dans l'ultime section raide de la journée. La pente s'adoucit enfin et un soleil radieux nous accueille sur les plats sommitaux. Nous en profitons pour prendre une bonne pause avant de descendre vers la cabane. L'arrivée s'échelonne en trois sous-groupes distants de quelques centaines de mètres.

Si au départ, nous pouvions sentir une certaine tension au sein du groupe, celui-ci fait place à un sentiment de joie et de détente qui se manifeste par des rires, des plaisanteries et des taquineries. Le but de la journée est atteint, le cadre est somptueux et le soleil brille de tous ses feux. Nous félicitons chacun individuellement avant de commencer à nous installer et de prendre un repas, même si l'heure est déjà bien avancée.

La cabane de la « Lui d'Août » culmine à 1959 mètres d'altitude et servait autrefois d'alpage pour le bétail. Elle a été entièrement rénovée en un gîte confortable afin d'accueillir les randonneurs. Le refuge se compose d'une cuisine moderne (sans eau courante l'hiver – il faut faire fondre de la neige), d'une grande salle à manger ainsi que d'un grand dortoir. Les WC se trouvent à l'intérieur et l'absence d'eau courante oblige les visiteurs à également utiliser de la neige fondue pour le rinçage. Ce détail peut paraître trivial, mais il n'en demeure pas moins que la quantité de neige à fondre en est fortement augmentée.

### **7.2.3 Après-midi et soirée**

Chacun prend une place dans le dortoir composé de lits à étage, d'oreillers et de couvertures en laine. Toute la nourriture est ensuite rassemblée dans la cuisine et un pique-nique se prépare car les estomacs sont vides. La bonne humeur est de mise et chacun y va de son anecdote sur la montée durant le repas. Au terme de ce moment convivial, nous demandons à l'équipe de se préparer à sortir, en tenue de marche mais sans sac, car la journée n'est pas terminée. L'accueil de cette consigne est plutôt mitigé, notamment du fait que le but de cette nouvelle sortie est maintenu secret et que tout le monde pensait que c'en était fini de la marche. De plus, la météo s'est sensiblement modifiée : un fort vent s'est levé et amène de gros nuages noirs. Au moment de sortir, nous n'excluons d'ailleurs pas l'éventualité qu'une averse éclate dans un avenir très proche (la fin de l'après-midi nous donnera heureusement tort).



L'équipe est toutefois ponctuelle et nous partons donc à l'heure prévue. Nous marchons environ vingt minutes pour rejoindre le sommet de la combe où nous sommes passés quelques instants auparavant. C'est à cet endroit que nous avons installé la tyrolienne et nous souhaitons que tous les membres de l'équipe y passent au moins une fois. Cette activité demande un certain « lâcher prise » et une confiance au matériel qui ne sont pas donnés à tout le monde. Toutefois, chacun y participe, plus ou moins facilement, mais avec un certain plaisir. Seul Alex ne s'élance pas car il nous dit avoir déjà essayé et avoir peur. Par contre, en habitué des manipulations de cordes, il nous aide dans la gestion de cette activité. Lorsque tout le monde a pu glisser le long de la corde autant de fois qu'il le souhaite, les participants rentrent à leur guise à la cabane. Nous rangeons le matériel, aidés en cela par quelques personnes, puis nous rentrons à notre tour dans les premières lueurs du crépuscule.

De retour au gîte, nous constatons qu'une certaine effervescence règne. En effet, les préparatifs pour le repas du soir vont bon train, tant du côté de la cuisine que de la salle à manger. Les tables sont disposées de façon à n'en faire qu'une grande pour tous tandis que les « cuisiniers » fondent de la neige et œuvrent à la conception du menu. Le repas se déroule dans la bonne humeur, même si l'on sent de la fatigue chez quelques personnes. Tandis que la plupart sont décidés à veiller après le repas, certains membres du groupe se retirent rapidement pour aller se reposer. Avant que tout le monde s'éclipse, nous informons rapidement que, pour le bon déroulement de la journée du lendemain, nous devons déjeuner à sept heures, sans plus de détails.

La soirée est placée sous le signe de la convivialité et de la décontraction. Aucune activité particulière n'est prévue afin de laisser place à une certaine spontanéité et l'ambiance est détendue. Au milieu du flot de discussions et de plaisanteries, Téo intervient de manière ferme envers Sam en lui demandant de modifier ses agissements. Cette altercation jette un froid sur l'assistance qui constate la scène sans mot dire. Pour notre part, nous devons avouer que nous n'avons pas saisi l'origine de cet événement et que nous demeurons spectateurs. Suite à cela, Sam se retire dans le dortoir et n'apparaîtra plus jusqu'au lendemain. Après un moment de flottement, les échanges reprennent leurs cours. Si la plupart des protagonistes va se coucher relativement tôt, une poignée d'entre eux prolonge la veillée jusque tard dans la nuit.

#### **7.2.4 Deuxième journée**

Le petit déjeuner est servi à l'heure et, malgré des vestiges de fatigue dus soit à la marche de la veille soit à l'heure tardive du coucher (soit aux deux), tout le monde semble en forme. Profitant de la présence de tous, nous donnons quelques indications sur le déroulement de la journée : nous quitterons la cabane lorsqu'elle sera propre en y laissant ce qui est inutile pour la marche. En effet, nous repasserons au gîte avant de descendre au village, ce qui permet de gravir le sommet avec des sacs légers. Dans le choix du but de la journée, nous avons estimé judicieux

de viser une cime peu éloignée permettant de surcroît un dépôt de matériel, ceci dans l'objectif de favoriser la notion de plaisir durant la randonnée.

Après le nettoyage du refuge, tout le monde sort et nous montrons au groupe le point culminant vers lequel nous allons cheminer. Nous indiquons que nous marcherons moins de deux heures, ce qui suscite une réaction de stress chez Léa alors que les autres ne manifestent rien de spécial. Nous tentons de la rassurer, sans pour autant trop nous y attarder. Nous enchaînons nos explications en demandant aux personnes se sentant le plus en forme de nous suivre directement afin de tasser la trace pour ceux qui ont le plus de peine. De plus, nous laissons déjà entendre que nous repasserons ici uniquement pour prendre le solde du matériel avant de descendre, sans tarder, à cause de la température particulièrement clémente.

Au contraire de la veille, le groupe monte de manière relativement homogène. En outre, la configuration du terrain nous contraint de faire une trace en lacets, ce qui augmente la proximité entre les randonneurs. Quelques dizaines de mètres sous le sommet, nous imposons un arrêt afin de rassembler le groupe. En effet, nous désirons atteindre la cime ensemble, sans laisser personne à distance. A ce moment, Téo prend du recul afin de photographier le groupe qui s'élance pour les ultimes mètres d'ascension. Juste avant la cime, Victor sort de la colonne, devance tout le monde et atteint le sommet avant ses collègues en levant les bras en disant : « *au sommet du monde* ». A peine une heure trente après notre départ, nous nous dressons sur la cime de la Seya, à 2182 mètres. Le soleil nous inonde de sa chaleur, malgré quelques voiles nuageux éparses. Nous félicitons chaque participant avant de prendre une pause. Comme nous aimons à le faire, et à la demande de certains, nous expliquons le panorama que nous offre ce lieu surplombant la vallée du Rhône et flanqué en face des Alpes valaisannes. Nous sentons une certaine légèreté durant ces moments suspendus dans le temps et dans l'espace...

C'est également durant cette pause que nous choisissons, avec Téo, un endroit propice pour déposer le symbole représentant l'équipe. Comme nous l'avions constaté lors de notre repérage, quelques mélèzes centenaires se dressent en contrebas de la cime, juste plus loin qu'une immense croix visible loin à la ronde. Ce lieu nous semble tout indiqué car il est particulièrement reconnaissable, sans parler du symbole que représente à lui tout seul un arbre de ce type. Nous invitons donc le groupe à s'y déplacer afin de sceller le passage de l'équipe en ces lieux.

La pose de ce symbole représente le point central de ces deux jours. C'est dans un esprit de respect et d'écoute que chacun dépose l'objet qu'il a choisi dans une boîte, avec ou sans commentaire. Ainsi, chaque individu est représenté, de la façon qu'il a choisie, dans un même contenant. Nous emballons soigneusement les objets afin qu'ils ne subissent pas les assauts de l'humidité, puis nous fermons la boîte. En tant que guide et formateur, nous n'y déposons pas d'objet. Par contre, nous grimpons au sommet de l'arbre pour y fixer l'emblème. Par ce

geste, nous nous portons garant de la démarche et de la solidité du symbole. De retour au sol, nous demandons si quelqu'un désire encore s'exprimer. Après quelques instants de silence durant lesquels nous ressentons une certaine émotion au sein du groupe, nous prenons le chemin de la descente.

Celle-ci se déroule de manière fluide et détendue. La majorité des protagonistes s'amuse à glisser et à courir dans la neige molle, alors que d'autres se déplacent davantage sur la retenue. Même Léa, après un court temps d'adaptation, surpasse ses peurs et s'offre une descente ludique. De retour à la Lui d'Août, seule une partie du groupe passe au gîte pour prendre le matériel restant. Les autres vont directement vers la combe dans laquelle nous allons descendre. Boris, qui a beaucoup peiné durant la montée, n'éprouve aucune difficulté, au point même de prendre le sac de Karen, sans cesse déséquilibrée tant à cause de la fatigue que du mal de pieds (ses chaussures prennent l'eau). La pente critique traversée la veille se négocie comme une formalité et, une fois arrivé dans un terrain moins abrupt, nous prenons le repas de midi sous un arbre, à la faveur d'une place exempte de neige. Durant le pique-nique, Sam reste couché dans l'herbe en disant qu'il n'a pas faim, malgré plusieurs sollicitations de ses collègues et de nous-mêmes.

Rassasiés, nous repartons en direction du village où nous arrivons de manière échelonnée, en plusieurs petits groupes. Une vingtaine de minutes sépare les premiers arrivés et les quatre derniers au sein desquels nous nous trouvons<sup>15</sup>. Les premiers arrivés ont attendu le reste du groupe à l'endroit où ils ont enlevés leurs raquettes et tout le monde se congratule. Pour la plupart, ce moment est un soulagement (physique du moins) d'être arrivé au terme de la randonnée. Tout le monde se relâche et apprécie de se retrouver au point de départ après ces deux jours intenses, tant sur le plan de l'effort que de la vie en commun. Chacun y va de son anecdote, les visages sont souriants et les félicitations chaleureuses.

#### **7.2.5 La fin de l'aventure**

Une fois les affaires rangées, nous nous retrouvons dans la salle de séminaire afin de conclure ces deux jours de formation. Pour ce faire, nous commençons par demander aux participants de remplir le formulaire d'évaluation. Simultanément à ce dernier, nous leurs rendons le document concernant leurs attentes rempli la veille afin qu'ils puissent s'y référer pour leur évaluation. Ensuite nous ouvrons un temps de parole sur le déroulement de la randonnée. Les réactions sont timorées et nous sentons qu'il est sans doute trop tôt pour que les participants puissent s'exprimer. En effet, les protagonistes semblent se relâcher tout en étant encore dans le flot des événements vécus. Nous concluons cette évaluation en commentant brièvement notre vision de ces deux jours tout en faisant un retour sur les objectifs énoncés la veille.

---

<sup>15</sup> Pour la descente, nous restons derniers dans le but de laisser le groupe décider de son organisation. Comme le cheminement suit la trace de montée et que la température demeure raisonnable, les problèmes d'itinéraire et de sécurité sont réduits. Par ailleurs, cette position nous permet de parer aux éventuels problèmes physiques ou techniques des participants en arrivant inévitablement proche de quelqu'un qui s'arrêterait.

Avant de mettre un point final à ce week-end, nous expliquons le déroulement de l'auto-confrontation en disant que nous allons venir dans leur institution le mardi et le mercredi suivant avec un montage vidéo des moments marquants des deux jours. Nous prendrons un temps, individuellement, afin de commenter ces images et de parler de sa propre expérience. La durée de l'entretien étant évaluée à une heure, nous mettons sur pied un programme de passage avec l'équipe afin d'être coordonnés. Nous distribuons également à chacun une feuille sur laquelle nous leur demandons l'autorisation écrite d'utiliser les images dans le cadre de la présente recherche.

Ces démarches terminées, nous remercions l'équipe et nous les raccompagnons à leur véhicule. Après de chaleureux au-revoir, nous les saluons une dernière fois alors que le bus se met en route.

#### **7.2.6 Ce qu'ils en disent**

Comme évoqué ci-dessus, les participants remplissent une feuille sur leurs attentes lors de l'accueil ainsi qu'un document similaire d'évaluation au terme de la randonnée. Nous présentons ici une synthèse succincte des onze documents récoltés :

##### Attentes:

- o Apprendre à mieux connaître ses collègues dans un autre contexte que la Fondation ;
- o Tester le mode de fonctionnement et de collaboration du groupe ;
- o Avoir du plaisir, jolie ballade en montagne ;
- o Que le formateur transmette sa passion de la montagne, gère la sécurité et mène la randonnée afin que le groupe puisse vivre les choses et atteindre les objectifs de la formation.

##### Préoccupations et soucis :

- o Aucune pour un peu plus du tiers des participants (4 sur 11) ;
- o Appréhensions sur la difficulté des épreuves et sur sa résistance physique (3 sur 11) ;
- o Les dangers de la montagne, le froid, soucis que ce soit trop dur pour certains collègues.

#### Evaluation après la randonnée :

- o Attentes totalement remplies pour les trois quart des participants (9 sur 11) et moyennement pour les deux autres.
- o Cette expérience a permis de mieux se connaître, d'approprier un milieu peu connu, de s'aérer, de soit se rassurer sur son niveau physique, soit de prendre conscience de son manque d'entraînement. Une personne aurait de plus souhaité : « *qu'il y ait un ou des exercices de « mise en situation » pour voir si ou comment le groupe s'en serait sorti (ou pas) »*
- o Le formateur a totalement répondu aux attentes des participants (10 sur 11 ; 1 sans réponse) et permis de faire découvrir un milieu et ses dangers, a fait passer sa passion de la montagne.
- o L'exercice était bien pensé et bien mené, formateur très compétent.

#### Notre point de vue :

La formation s'est déroulée selon la planification prévue, sans événements perturbateurs. Au terme de ces deux jours, nous sommes satisfaits car les objectifs sont atteints et tout le monde est rentré sans blessure. L'intensité des moments vécus ensemble donne à l'équipe une dimension supplémentaire et représente une base de discussion pour la suite de leur collaboration. La pose du symbole a été un moment fort en émotion pour les membres de l'équipe et a scellé le groupe dans la montagne. Par ailleurs, les attitudes détendues et réjouies des participants, tout comme leurs évaluations positives, sont pour nous le signe que ces deux jours ont été positifs. De plus, nous avons l'impression que les événements vécus par l'équipe et par les individus ont été suffisamment riches pour que nous puissions en retirer des aspects significatifs pour documenter notre recherche.

### **7.3 Montage vidéo**

Dès la fin de la randonnée, nous visionnons l'ensemble du document vidéo (environ 7 heures de film) afin d'en extraire les séquences significatives (en relation avec nos observations). Le lendemain, lundi 24 avril, nous réalisons avec celles-ci un montage vidéo de 23 minutes qui sera le support des entretiens du mardi et mercredi. Lors du choix des scènes, nous avons privilégié des moments dans lesquels tous les sujets sont présents. De ce fait, tout le monde est confronté aux mêmes images, sauf une courte séquence où chaque participant est filmé individuellement. La plupart des dialogues sont difficilement utilisables car ils ne sont quasiment pas audibles, en raison soit de l'éloignement de la caméra, soit des bruits environnants naturels ou provoqués par les participants.

Le choix des séquences est dicté par les critères du cadre théorique et des hypothèses. En effet, nous avons pris en compte les événements susceptibles de documenter les apports

ressentis par les sujets lors d'une telle activité. Le montage vidéo de ces deux jours suit la chronologie des événements. Il constitue ainsi une forme de résumé du week-end, résumé choisi selon notre point de vue et nos hypothèses. Nous présentons ici brièvement les séquences et leur contenu ainsi que l'argumentation de ces choix :

- Préparation, distribution du matériel, état d'esprit ;
- Gestion de l'itinéraire par le groupe ;
- Vision du dépôt de neige dû à une ancienne avalanche ;
- Passage clé de la journée, gestion de la sécurité, entraide ;
- Arrivée à la cabane et activité tyrolienne ;
- Consignes au groupe et réactions avant le départ du deuxième jour ;
- Arrivée du groupe au sommet, discussions ;
- Début de la descente après la pose du symbole ;
- Arrivée au parking et fin de la course.

La durée de chacune des séquences varie entre 20 secondes et 1 minute 30, sauf pour celle du passage clé qui est beaucoup plus longue. Cette différence s'explique par le fait que nous avons conservé le film du passage de chaque participant l'un après l'autre dans les pentes critiques. Toutefois, nous tenions à ce que le montage dure 25 minutes au maximum afin que les entretiens prennent une heure environ, temps qui permet au sujet de rester concentré sur ses activités pour les décrire au mieux.

Une fois le montage finalisé, nous décrivons et consignons sur papier le contenu du film afin de matérialiser le support vidéo. Ceci permet de mettre en relation les actions des sujets et leurs dires lors de l'auto-confrontation. Nous découpons ainsi le descriptif du film en 32 scènes consignées dans un tableau. Les rubriques en sont : le numéro de la scène, sa durée, les acteurs y prenant part ainsi que les actions observées (voir l'extrait ci-dessous).

B, C, V, S, K, T, A, M, N, L, O : Membres du groupe

G : guide-formateur

T-MT : le temps du chronomètre du début de la scène dans le montage.

( ) Ce qui s'y trouve est un commentaire de compréhension ou la description d'une action et non un dialogue

| Sc.       | T-MT         | Durée        | Qui                                 | Quoi                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>14</b> | <b>8'57"</b> | <b>1'07"</b> | <b>T, B / S, O, C,<br/>N, V, L,</b> | <b>Passage de T et B<br/>Attente des autres</b>                                                                                                                                                                                                 |
| 14.1      |              | 0'13"        | T, B, O                             | (départ de T)<br>B : (après quelques pas de T) « ... J'attends qu'il soit en haut... »<br>T : « Tu peux venir, B... Viens » (puis continue sa marche)<br>O : (regarde passer les autres et organise les départs – selon demande préalable de G) |

Ce document comporte sept pages et se veut précis et exhaustif. Il figure en Annexe.

## **7.4 Déroutement de l'auto-confrontation**

Le mardi et le mercredi suivant la randonnée en montagne, nous réalisons un entretien individuel avec chacun des membres de l'équipe. Pour ce faire, nous nous rendons dans l'institution où une salle est mise à disposition. Celle-ci se trouve dans les combles d'un bâtiment annexe, à quelques mètres du foyer. Dans celle-ci, nous avons installé une télévision qui diffuse le montage vidéo. En face du poste, nous avons disposé une table et un micro de laquelle nous visionnons et commentons le film, la commande du lecteur vidéo à la main. Derrière le chercheur et le sujet, nous disposons la caméra qui filme uniquement le poste TV, le son des échanges étant capté par le micro se qui se trouve sur la table. Ce procédé nous permet de relier, lors de la retranscription, les commentaires des sujets aux actions dont il est question.

Nous nommons ces échanges « entretiens d'auto-confrontation » en faisant référence au concept du cours d'action (Theureau, 2005) car chaque protagoniste s'exprime sur les actions qu'il se voit faire au travers du film. Il est ainsi mis en face de ses actes qu'il commente, aidé et relancé en cela par le chercheur. Chaque entretien dure entre 1 heure et 1 heure 30 durant lesquelles tant le sujet que le chercheur peut interrompre à tout moment le déroulement du film afin d'y apporter un commentaire ou de poser une question. Il est par ailleurs possible de revoir une scène autant de fois que le sujet le demande, s'il en éprouve le besoin. Si les commentaires des sujets sont issus de l'action, il est fréquent toutefois que les propos s'en éloignent. En effet, l'explication de la situation présente dans le film crée régulièrement chez le sujet des connexions avec des événements antérieurs. Lors de ces généralisations, nous incitons le sujet à se concentrer sur ses actes présents dans le film, tout en tenant compte de ce que ces images et cette activité génèrent comme liens, tant avec le vécu personnel que professionnel. Pour certains membres de l'équipe, cet entretien est d'ailleurs particulièrement rempli d'émotions. Si celles-ci découlent des images, elles proviennent soit de la randonnée elle-même, soit d'événements personnels extérieurs. Cette auto-confrontation est ainsi plus qu'une narration des faits car elle replonge réellement le sujet dans l'action et les sentiments du moment.

Certains participants s'expriment spontanément et chaque image évoque un commentaire ou une réaction. Pour d'autres, davantage de relances et de questions sont nécessaires afin d'aider la personne à livrer ses commentaires. Dans tous les cas, les images suscitent des réactions même si, dans certaines circonstances, leurs mise en mots est laborieuse. Toutefois, le fait de visionner à nouveau une scène, en entier ou morcelée, permet au sujet de s'en imprégner favorablement, ce qui donne lieu à une évocation fidèle de ses actions. A noter qu'il est difficile pour le chercheur d'éviter les généralisations de certains sujets.

Le matériau ainsi récolté représente un volume considérable d'informations qu'il s'agit de mettre en forme. Même si la qualité technique du support est plutôt faible, la valeur des échanges

représente une source de données intéressante pour documenter le thème de la présente recherche.

## **7.5 Mode de retranscription**

Les entretiens sont retranscrits en parallèle au descriptif des scènes du montage vidéo afin de faire correspondre les verbalisations de chaque sujet au moment précis de l'action. Pour ce faire, nous utilisons deux modes de retranscription en fonction de l'importance des scènes pour documenter la recherche :

### Mode « mots à mots » (mode 1) :

Comme son nom l'indique, nous consignons l'intégralité des échanges en y incluant les ponctuations et les attitudes non verbales significatives. Ce premier mode concerne quatre moments saillants de la sortie, à savoir :

- o Vision et passage à proximité d'une avalanche / Scène n° 7 (hostilité du milieu, prise de conscience des dangers, force des éléments, petitesse de l'humain dans ce milieu, humilité - respect, etc.) ;
- o Passage délicat de la journée / Scènes n° 9 à 20 (mise en situation lors d'un danger réel, relation au milieu, gestion du stress et concentration, connaissance de soi, dynamique de groupe, entraide, solidarité, etc.) ;
- o Arrivée au sommet / Scène n° 26 (compétences physiques et psychiques, estime de soi, harmonie avec la nature, relations humaines – amitié, etc.) ;
- o Fin de la course / Scène n° 29 (sentiments, émotions, estime de soi, relations humaines dans le groupe, félicitations et conclusion de la randonnée physique, etc.).

Les commentaires et clarifications issus de ce premier mode sont utilisés en priorité lors de l'analyse de contenu des entretiens d'auto-confrontation. Les considérations décrites ci-dessous viennent les compléter.

### Mode « mots clés » (mode 2) :

Dans cette deuxième manière de procéder, nous consignons les dires du sujet sous forme télégraphique. Ainsi, les observations émises sont reprises intégralement sans toutefois nous attarder sur la formulation ni sur les attitudes du sujet. Si les scènes retranscrites selon ce deuxième mode sont de moindre importance, elles n'en demeurent pas moins indispensables à une documentation rigoureuse des actions du point de vue du sujet. Nous avons toutefois utilisé cette autre manière de procéder afin de conserver le maximum d'informations tout en diminuant sensiblement le temps et le volume de données retranscrites.



L'utilisation de ces deux modes alterne dans la chronologie des événements. En effet, nous conservons la suite logique des faits en changeant simplement de mode de retranscription tout au long du corpus. Chaque protocole se compose de trois à quatre pages de texte, sous forme de tableau horizontal.

Au terme de ces démarches, nous obtenons donc 12 documents distincts, à savoir le descriptif de la randonnée (issu du montage vidéo) et les 11 retranscriptions des entretiens individuels. Chacun de ces documents n'a de sens que s'il fait référence au descriptif des actions du sujet. Leur utilisation conjointe est donc indispensable et leur lecture s'effectue en parallèle.

## **7.6 Présentation au conseil de fondation**

Quelques jours après la fin de la randonnée, le directeur de l'institution mandataire nous contacte. Ce dernier nous demande de venir présenter le projet « Symbol... d'air frais » au conseil de Fondation qui chapeaute l'institution. Nous acceptons cette invitation et nous nous rendons le 23 mai dans le canton de Neuchâtel pour cette présentation. L'intérêt des cadres présents nous conforte dans le bien-fondé de ce genre d'activité et leur réceptivité donne de la valeur au projet. Par ailleurs, le fait même d'être invité à présenter notre projet et, dans une certaine mesure notre recherche, représente pour nous une marque de confiance et de collaboration fructueuse avec le directeur. Ce dernier est d'ailleurs satisfait d'avoir présenté une telle activité à ses dirigeants et nous en remercie.

## **8 RESULTATS**

### **8.1 Catégories significatives de l'activité**

#### **8.1.1 Catégories du chercheur**

Après avoir retranscrit les entretiens en lien avec les moments de l'action, nous obtenons pour chaque participant un corpus sous forme de tableau horizontal de trois à cinq pages A4. Nous analysons un corpus après l'autre pour le découper en unités de sens. Chaque unité de sens se retrouve dans une catégorie que le chercheur nomme en fonction de son contenu. Au fur et à mesure de l'avancement de ce travail, les recoupements des unités de sens augmentent le volume de certaines catégories, alors que de nouvelles catégories sont créées pour les unités de sens ayant une nouvelle signification. Certaines de celles-ci ne sont documentées que par un seul participant. A noter que l'ensemble des verbalisations des 11 acteurs a été traité et trouve sa place dans une catégorie.

Le découpage du corpus des 11 entretiens en unités de sens élémentaires permet au chercheur de créer 91 catégories. 19 d'entre elles contiennent l'avis d'un seul sujet (par exemple : 79 : ressourcement). 35 contiennent l'avis de cinq personnes et plus (par exemple : 8 : esprit de corps, être ensemble). Les 37 autres contiennent l'avis de deux à quatre sujets (par exemple : 16 : effort individuel malgré le groupe). Nous nous sommes efforcés de faire ce découpage avec un grain d'analyse très fin. Lorsqu'un sujet émet plusieurs fois une même idée, cette dernière est relevée à une seule reprise.

#### **8.1.2 Validation inter-juge**

Suite à notre travail de catégorisation, nous demandons à une personne extérieure à la recherche d'en faire autant avec une partie du corpus. Nous nommons cette personne « le juge » en référence au principe de « validation inter-juges ». Nous entreprenons cette opération afin de valider les catégories que nous proposons. Les documents de ces analyses se trouvent en annexe. Le juge a catégorisé un peu plus du tiers des entretiens (4 sur 11) selon le principe énoncé ci-dessus. Le travail de validation du juge s'est effectué en deux temps. En effet, nous lui demandons tout d'abord d'analyser un premier corpus, celui de l'entretien de Charles. Nous nous rendons compte que le juge a créé quatre fois moins de catégories que nous, à savoir 7 catégories pour le juge contre 27 pour le chercheur. Suite à l'analyse croisée des deux découpages, nous observons que les unités de sens du chercheur prennent place, à quelques exceptions près, dans les catégories du juge. Nous pouvons donc valider la correspondance entre les catégories du chercheur et celles du juge. Toutefois, nous demandons au juge d'affiner son traitement pour le découpage des trois entretiens suivants. En effet, nous souhaitons effectuer une validation sur un plus grand nombre de catégories.

Le juge traite ainsi dans un deuxième temps les entretiens de Boris, Karen et Léa. A la réception des catégories proposées, nous remarquons que le juge a triplé le nombre de ses catégories. Il en a ainsi créé 22, ce qui correspond à notre demande. Toutefois, l'écart du nombre de catégories entre le chercheur et le juge demeure. En effet, pour ces trois personnes, nous obtenons 73 catégories. Vu le nombre de catégories et d'unité de sens dont il est question, nous utilisons une méthode de recouplement que nous explicitons ici. Afin de mettre les catégories en relation, nous créons un tableau se basant sur les catégories du juge. Dans la première colonne, nous inscrivons donc les catégories créées par le juge, ce qui nous donne 22 lignes. Ensuite, nous constituons une colonne pour chaque participant. Nous prenons l'un après l'autre les entretiens de chaque participant découpé par le chercheur. A l'intérieur de chaque entretien, nous prenons en suivant les unités de sens découpées par le chercheur. Chaque unité de sens ayant été classée dans une catégorie numérotée, nous inscrivons le numéro de la catégorie du chercheur dans la ligne dans laquelle le juge l'a également inscrite. Notre but est d'observer si le recouplement des unités de sens du chercheur et du juge est convergent ou non. Prenons pour exemple l'unité de sens issue de l'entretien de Boris : « ça faisait une bonne quinzaine de jours que je me faisais beaucoup de souci ». Le juge a classé cette phrase dans une catégorie intitulée : *Auto-évaluation de son état physique et psychologique*, ligne « C ». Nous recherchons cette même phrase dans les catégories du chercheur. Cette unité de sens est classée dans la catégorie n° 23 du chercheur (*peurs, angoisses, préoccupations*). Nous consignons donc le numéro 23 dans la ligne correspondant à la catégorie du juge (ligne C). Lorsque les trois entretiens de Boris, Karen et Léa sont comparés selon cette méthode, nous obtenons une suite de chiffres dans chaque ligne du tableau. Le travail d'interprétation de la validation inter-juge consiste donc à observer la récurrence ou non de ces numéros dans chaque ligne. Par ailleurs, vu que le chercheur a un peu plus du triple de catégories, nous prenons en compte le sens de l'intitulé de nos catégories pour définir leur correspondance avec celles du juge. Cette analyse montre une bonne correspondance entre les catégories du chercheur et celles du juge. Nous énonçons ci-dessous les principaux points de convergences et de divergences observés grâce à cette méthode.

Les catégories en relation avec le professionnel de la montagne, l'écoute et le respect des consignes sont quasi identiques. Il en est de même pour les aspects concernant les dangers de la montagne. Toutefois, le juge n'a pas différencié les « dangers » et la « grandeur » de la montagne, ce qui explique la dispersion de certaines catégories du chercheur. Par contre, les catégories du chercheur représentées concernent toutes le cadre de la montagne, ce qui corrobore. Au niveau de l'évaluation des aspects physiques et psychologiques des sujets, si le chercheur en a fait environ dix catégories, elles se concentrent toutes dans les trois mêmes catégories du juge. Le thème de ces catégories est en adéquation avec celles que nous avons constituées. Tant le juge que le chercheur mettent en évidence les moments de réussites et une majorité d'unités de sens du chercheur ayant trait à la « satisfaction, la fierté » se retrouvent au même endroit que celles du juge. Par contre, les aspects liés à soi sont davantage dispersés

lorsque nous observons les catégories proposées. Si le juge en fait un seul ensemble, les catégories du chercheur s'y rapportant vont de « l'effort individuel malgré le groupe » à la « satisfaction, fierté » en passant par « donne envie de retourner en montagne plus tard ». Ces catégories ont toutes un lien avec le côté personnel certes, mais certains de ces liens sont un peu ténus. Nous pouvons toutefois affirmer que le juge et le chercheur mettent de manière unanime en évidence les prises de conscience par rapport au mode de vie et à « la vie privée ». Nous observons également pour conclure que les catégories concernant la relation au groupe sont également dispersées. Les aspects d'entraide et de solidarité ainsi que d'opportunité de mieux connaître les autres convergent. Par contre le juge parle « d'impact de l'autre sur soi » ou de « perception par le groupe de sa condition physique », catégories ne trouvant pas de correspondance notable chez le chercheur.

Au terme de ce processus de validation inter-juges, nous pouvons affirmer que la correspondance est intéressante et qu'elle confirme le travail du chercheur. Il y a lieu toutefois de noter que la « largeur » du découpage effectué par le juge rend cette comparaison moins précise que celle que nous pensions pouvoir réaliser.

## 8.2 Séquences de l'activité

Le corpus a été codé en unités de sens (déconstruction en composantes plus élémentaires). Celles-ci ont été ensuite regroupées en catégories significatives de l'action communes aux 11 acteurs (reconstruction de la signification typique de l'activité). L'étape suivante consiste à séquencer ces catégories en fonction du lien qui les unit. Pour procéder à ce regroupement, nous nous basons dans un premier temps uniquement sur l'intitulé des catégories (mentionnées dans le tableau figurant au début de chaque chapitre). Une fois les séquences documentées par les différentes catégories la composant, nous en étudions le contenu pour affiner l'adéquation des unités de sens avec la séquence dans laquelle elles sont classées. Nous énonçons ci-dessous l'intitulé de chacune de ses séquences sous forme de titre de chapitre. Faisant suite au tableau des catégories, nous indiquons les liens qui unissent ces catégories dans la séquence en nous basant sur les concepts de la théorie du cours d'action (Durand 2005). Nous synthétisons également le contenu de ces catégories pour souligner que leur composition est issue du point de vue des acteurs. Cette partie, nommée « illustrations », est davantage narrative. A noter que nous prenons également en compte la fréquence à laquelle les unités de sens sont observées et, dans certains cas, la ou les personnes qui les ont émises. En effet, si certains thèmes font l'objet d'une relative unanimité, d'autres concernent un seul participant ou un petit groupe. Nous repérons donc les typicités de l'activité des acteurs.

### 8.2.1 Relation avec le cadre de la montagne, la nature

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| 17                          | Découverte avalanche                          |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 19 | Disproportion du milieu, dangers de la montagne |
| 20 | Force des éléments                              |
| 21 | Appréciation du cadre, de la montagne           |
| 65 | Paysages, géographie                            |
| 87 | Relation à la montagne                          |

Ces catégories représentent l'engagement des acteurs concernant leurs connaissances antérieures de la montagne et les focalisations durant l'activité sur les aspects de la nature. La structure d'attente typique est caractérisée selon le niveau d'expérience du milieu de chaque acteur. Les actions décrites sont en relation avec le référentiel propre à chaque acteur et toutes ont ici un lien avec une caractéristique du milieu (force, beauté, disproportion, grandeur, etc.). Les acteurs se focalisent dans ces catégories autour de leurs émotions. Les actions des participants concernent principalement des aspects symboliques.

#### **Illustration :**

En présence du dépôt d'avalanche (scène 7), les réactions du groupe se cristallisent sur la force des éléments. Plusieurs participants relèvent se sentir « tout petits » et être impressionnés par les dégâts occasionnés par la coulée de neige. Deux personnes comparent cette avalanche au Tsunami. Une majorité des participants ressent une sorte d'émerveillement par rapport aux éléments tout en prenant conscience de la disproportion entre la nature et l'homme. La force de la nature « inspire le respect ». Ces sentiments, s'ils font surgir chez certains une forme d'appréhension pour la suite de la journée, ne provoquent pas de peur ou d'inconfort particuliers. Leurs actions sont toutefois conditionnées par cette prise de conscience.

Le cadre alpin est unanimement apprécié lorsque le sommet du deuxième jour est atteint (scène 26). Deux personnes se disent moins réceptives au cadre naturel (Sam et Téo, pour des raisons personnelles). Les autres utilisent de nombreux superlatifs pour décrire l'environnement. C'est « beau », « fantastique », « magnifique », « impressionnant », etc. Pour certains, c'est également l'occasion de se laisser rêver à des projets d'ascension qu'ils aimeraient réaliser. Sam se dit moins touché par le paysage. Il confie toutefois que l'espace et le cadre de la montagne lui permettent de se plonger dans ses pensées et de se rapprocher « d'autres valeurs », d'éprouver un sentiment de liberté. La majorité des protagonistes dit ressentir différentes émotions en relation avec l'atteinte du but. Ceci influence sans doute leur vision de l'environnement à cet instant.

#### **8.2.2 Relation aux dangers, aux risques**

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>                                  |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 23                          | Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec l'avalanche) |

|    |                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Respect du danger et prise en compte pour la suite de la sortie             |
| 25 | Relation au danger                                                          |
| 30 | Concentration, écoute                                                       |
| 38 | Difficulté du passage                                                       |
| 39 | Prendre au sérieux les dangers du passage                                   |
| 45 | Se rassurer sur ses compétence car une partie du groupe à réussi le passage |
| 88 | Prise de risques                                                            |

La structure d'attente type est en relation avec la culture des participants qui, si elle n'est pas celle d'alpinistes, n'en demeure pas moins proche du milieu alpin. Les préoccupations sont en lien avec leur connaissance de la montagne et de ses dangers. La majorité du groupe a un référentiel qui considère la montagne comme potentiellement dangereuse. Les participants anticipent certains dangers sans toutefois en ressentir une phobie. La vue de l'avalanche provoque des émotions qui conditionnent leurs actions futures en termes de prudence. Pour une partie des participants, la difficulté du passage clé entre dans leurs attentes vis-à-vis d'une activité en montagne. Ainsi, les actions sont davantage réfléchies à ce moment et les participants se focalisent davantage sur leur manière de progresser. La concentration est accrue. La majorité des participants estime que leur référentiel est suffisant pour traverser ce passage. A ce moment, une personne ressent un état de panique dû à un accident passé. Son engagement est caractérisé par ses souvenirs qui lui font revivre son accident. Elle est tétanisée. Elle communique cet état.

#### **Illustration :**

L'avalanche incite plusieurs personnes à anticiper les dangers que le groupe pourrait rencontrer plus avant dans la randonnée. Cette situation encourage à la prudence : « tu te rends compte des réels dangers qu'il peut y avoir ». La force énoncée plus haut fait dire aux participants que, en cas d'ensevelissement dans une telle masse de neige, il n'y a aucune chance de survie. Il est toutefois significatif de dire que, si la majorité des participants ressent ces dangers potentiels, ils n'en éprouvent pas une angoisse démesurée. Pour la plupart d'entre eux, le fait qu'ils soient accompagnés par un guide les rassure car ce dernier est là pour gérer les problèmes de sécurité (nous y reviendrons également).

Devant le passage jugé risqué par le guide ce dernier impose au groupe des mesures supplémentaires de sécurité (scènes 9 à 20). Les participants se focalisent sur les consignes à ce moment, notamment par le fait que, si le professionnel dit qu'il y a danger, « c'est du sérieux ». Les personnes qui se focalisent le plus sur les consignes sont celles qui s'attendent à ne pas être à l'aise dans le passage. Pour Léa, cette situation évoque son accident de ski et provoquent un état de panique. Les réactions face à ce danger potentiel sont ainsi très contrastées. Certains participants relativisent les difficultés en les jugeant tout à fait dans leur

domaine de compétence alors que d'autres ressentent une incertitude. Le fait que Karen tombe alors qu'elle s'élance dans les premiers renforce la concentration des autres membres du groupe. Les autres participants se focalisent sur l'état de la neige et adaptent leur manière de marcher et leur concentration. Ils s'attendent à ce que ce ne soit pas facile de se déplacer dans ce genre de conditions avec des raquettes et un sac lourd. Dans cette situation, Sam se dit conscient de son affection pour la prise de risque. Au vu de la présence du professionnel et des consignes émises, il engage son activité de manière à ne pas mettre le groupe en difficulté. Le groupe a également un autre effet dans la gestion du passage délicat. En effet, quelques participants disent que le fait de voir passer les collègues sans encombre rassure sur les difficultés du passage. Ceci permet d'affiner ses attentes sur les difficultés du passage et augmente la concentration.

### 8.2.3 Réflexions personnelles, instants centrés sur soi

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 18                          | Faire ses expériences                                                         |
| 46                          | Donne envie de retourner en montagne plus tard                                |
| 47                          | Prise de conscience, envies, rêves personnels                                 |
| 48                          | Réflexions personnelles, phase égoïste                                        |
| 63                          | Renvoie à des souvenirs personnels ou à des situations similaires déjà vécues |
| 85                          | Désagréments dus au groupe                                                    |

La structure d'attente de plusieurs personnes est en partie composée d'attentes centrées sur soi. Certains ont l'habitude du calme de la montagne. Pour répondre à ces attentes, une personne se met à l'écart physiquement. Certaines autres personnes se mettent en marge du groupe en pensée en se focalisant sur leurs émotions et leurs envies. L'arrivée au sommet et la pause qui s'en suit sont des moments typiques de ce genre d'engagement dans l'action. Différents moments (sans qu'ils soient typiques pour l'ensemble du groupe) influencent l'engagement des acteurs en leurs évoquant des souvenirs. Leurs actions pratiques n'en sont pas modifiées (ils continuent à marcher), mais leurs actions symboliques sont influencées (ne pas avoir peur car la situation est considérée comme anodine vis-à-vis d'un vécu antérieur, interpréter des caractéristiques du terrain comme un environnement connu, etc.).

#### Illustration :

Au sommet (scène 26), certains participants disent que leur esprit « s'évade », qu'ils vivent une phase « égoïste ». Olivier prend un moment seul à l'écart du groupe afin de se retrouver au calme et de laisser libre cours à ses pensées (scène 27). Pour lui, c'est un moment important. Sam aurait voulu en faire de même, mais il n'a pas osé s'éloigner car il redoute la réaction de ses collègues. Le sommet fait rêver à d'autres ascensions. Charles met particulièrement en

évidence son envie de « se confronter à ses limites » dans sa vie privée. Le désir de refaire ce genre d'activité est énoncé par Boris, Karen et Léa lorsqu'ils sont au sommet.

La randonnée éveille des souvenirs chez les participants. Nath fait par exemple référence à ses expériences en Haïti pour argumenter le fait qu'elle n'a pas peur. Son référentiel lui permet de gérer ses émotions face aux dangers de la montagne (pour elle, la proximité et la facilité avec laquelle nous pouvons contacter les secours est la raison pour laquelle elle ne ressent aucune crainte). Alex cherche à plusieurs moments à se souvenir s'il est déjà venu dans cette région ou non. Certains passages lui rappellent aussi d'autres courses qu'il a effectuées. Boris et Léa font des parallèles avec le ski, le premier pour ses sensations à la descente et la seconde pour expliquer sa panique. Elle explique en effet que la situation où le guide demande à chacun de passer individuellement (scène 9) la met dans un état d'angoisse tel qu'elle en perd tous ses moyens. Elle dit « je revis mon accident ».

#### **8.2.4 Relation à soi, à son image**

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| 66                          | Relation au mode de vie                       |
| 75                          | Image de soi                                  |
| 76                          | Aspects révélateurs                           |
| 83                          | Dépassement de ses limites                    |
| 84                          | Augmentation de la confiance en soi           |

Le faisceau des préoccupations d'une partie des participants se focalise sur des aspects physiques. Ils n'ont pas un référentiel suffisant pour affirmer qu'ils sont en mesure d'arriver au terme de l'activité. L'environnement et la nature de l'activité leur demandent un engagement mobilisant des aspects de leur santé que certains réalisent avoir délaissés. La perception de l'état de leur corps provoque des modifications de leur état affectif se traduisant par de l'appréhension. La succession de leurs activités pratiques les mènent au terme de la randonnée. L'interprétation de leurs actions se cristallise sur le fait qu'ils ont pu mettre en œuvre leurs ressources physiques et psychiques pour atteindre le but. Leurs actions leur permettent de prendre conscience qu'ils ont un volume de capacités ouvrant la possibilité de réaliser de telles activités, ce qui provoque chez eux un état émotif valorisant. Cette séquence est spécialement typique pour les personnes dont la structure d'attente est empreinte d'appréhensions.

#### **Illustration :**

Ces deux jours de randonnée renvoient Boris et Karen à leur mode de vie. Tous deux ont abandonnés la pratique de sport depuis de nombreuses années et cette marche en montagne leur révèle une image d'eux-mêmes qui ne les satisfait pas. Les deux prennent conscience « qu'il faut que je fasse quelque chose » pour améliorer leur condition. Boris dit que d'avoir



réussi, en plus de lui apporter de la satisfaction, le « responsabilise » quant au potentiel de développement qui lui appartient. Il ne peut ainsi pas galvauder ce capital en ne se reprenant pas en main à la suite de cette expérience.

Boris, Karen, Léa et Sam sont gênés quant à l'image qu'ils donnent au groupe. Pour Boris, cela est en rapport au fait qu'il est en situation d'aide durant la majorité des deux jours : « de faire que de recevoir, c'est usant par rapport à ton image de toi ». Pour les autres, ce désagrément est davantage dû à ce que les autres peuvent penser de certaines de leurs difficultés (Léa et Karen) ou de leurs traits de caractère (Sam). Si pour Léa ce souci est bien présent, elle retire toutefois de cette expérience une augmentation de sa confiance en elle, notamment grâce à « l'effet de groupe ». Pour elle, « le fait d'avoir dépassé certaines limites, ça m'a permis d'avoir une meilleure estime de moi ». Ces deux jours en montagne l'ont « changée ». Elle dit : « Je trouve que comparé à mes peurs, je suis allé au-delà de mes limites. Ça, c'est hyper important ».

La majorité des participants sont satisfaits et fiers au terme de ces deux jours. Max et Victor sont contents et fiers car ils ont vus qu'ils étaient « capables de faire ce genre de choses » sans difficultés. Pour Boris, ce sentiment de fierté et de valorisation personnelle semble encore plus fort (il a les larmes aux yeux lorsqu'il commente la scène 23, lorsqu'il arrive à la cabane le 1<sup>er</sup> jour). Sa réussite est « comme une mini psychanalyse ». En plus des bénéfices dont il fait état, Boris dit que de prendre le sac de Karen à la descente « fait du bien à l'égo » car ça équilibre toute l'aide qu'il a reçue.

Alex et Nath sont contents et trouvent l'expérience enrichissante (sans plus de précisions). Téo est valorisé par des aspects collectifs. Pour lui qui est l'instigateur de cette expérience, le fait que l'équipe monte ensemble vers le sommet (scène 25) « me valorise, ça montre que ce que j'ai pensé n'est pas complètement à côté ». Il ressent une fierté au terme des deux jours, notamment car cette expérience qu'il a initié permet « à Boris de prendre confiance en lui ».

### 8.2.5 Relation à des aspects physiques

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|
| 3                           | Condition physique                            |
| 16                          | Effort individuel malgré groupe               |
| 33                          | Effort physique                               |
| 34                          | Relation au temps de marche                   |
| 28                          | Relation au corps, douleurs physiques         |
| 37                          | Relation au poids du sac                      |
| 54                          | Relation à la marche, au rythme               |
| 57                          | Activité « raquettes à neige »                |

Dans ce registre, certaines structures d'attentes corroborent entre les participants. Par contre, il est plus délicat de repérer les actions typiques. Boris est préoccupé par sa condition qu'il qualifie de mauvaise. Il s'attend à être en difficultés et n'est pas certain d'être en mesure de réussir la randonnée. Il énonce toutefois un référentiel de compétences psychiques qu'il peut mobiliser pour se surpasser. Dans l'action, il se concentre sur sa respiration. Il marche à son rythme, en fin de groupe. Ses communications sont davantage non-verbales. Il se focalise sur son effort et sur son engagement dans la marche. Une préoccupation typique de la structure d'attente est de ne pas être à la hauteur physiquement, ce qui engendre un état d'incertitude et une anticipation d'être en difficultés dans la marche. Les actions y relatives sont de l'ordre du respect des consignes, de la gestion de l'effort. Pour une partie des participants préoccupés, le fait de se mettre en activité, de commencer l'action convoque leur référentiel physique leur permettant de revoir leurs attentes avec plus de sérénité. Les participants qui n'ont pas de préoccupations au niveau physique se focalisent durant la marche sur leurs collègues plus faible physiquement. Leurs actions se cristallisent autour de communications de motivation ou de soutien par leur présence auprès de leurs collègues. Leur engagement dans l'activité laisse également une place à leurs souvenirs et à la perception de l'environnement. Ils peuvent se focaliser sur autre chose que la marche (collègues, paysage, souvenirs, pensées personnelles, etc.).

#### **Illustration :**

Le tiers du groupe (Charles, Nath, Alex, Sam) n'est pas préoccupé par des aspects physiques au début de la randonnée (marche, poids du sac). A la fin des deux jours, ces quatre personnes confirment que la randonnée a été sans difficultés à ce niveau, tout comme au niveau technique d'ailleurs. Alex prend ce week-end « comme un petit entraînement ». Téo et Victor ne se préoccupent pas non plus des aspects physiques. Ils se demandent toutefois si de charger leurs sac d'une partie des affaires de Boris (scène 6) ne va pas leur poser des problèmes pour la suite de l'ascension.

Les autres membres du groupe, (Max, Victor, Olivier, Léa, Karen, Boris) se préoccupent de leurs capacités physiques avant le début de la marche. L'inconnue concernant la longueur de la marche en est la principale source. Ils se demandent s'ils vont « tenir le coup physiquement ». Le poids du sac est un facteur rendant la progression plus difficile. Si certains s'en rendent compte dès le départ, pour d'autres, c'est sur la durée qu'ils ressentent ce handicap. La plupart des participants sont soulagés de poser le sac lors de l'arrivée à la cabane et/ou au fond. Une faible proportion d'entre eux ressent des douleurs aux épaules et au dos à cause de cette charge. Trois personnes souffrent de leurs pieds durant la descente du deuxième jour (scène 29).

Boris est la personne qui se préoccupe le plus de ses compétences physiques. Il est source de souci pour plusieurs de ses pairs. Il se place en retrait de ses collègues au niveau de sa condition. Tous se préoccupent pour sa santé durant la randonnée car ils sont conscients de la faible condition physique de Boris. Boris, quant à lui, apprécie les encouragements de ses collègues (scène 5) tout en se battant contre lui-même pour avancer : « l'encouragement des autres, c'est important, mais tu restes quand même seul avec toi... C'était entre moi et moi ». Téo, qui est le responsable éducatif, relaie durant l'entretien le souci que lui a confié le directeur de l'institution lorsqu'il lui a demandé de prêter une attention particulière à Boris. Ils ont ainsi parlé d'éviter un « accident cardiaque », ce qui montre que l'ampleur des préoccupations vis-à-vis de Boris dépasse le groupe des participants. Par contre, Boris est à l'aise techniquement et le passage délicat (scène 10 et suivantes) lui permet de se reposer physiquement. Karen a de grandes difficultés au début de la marche (scène 7). Elle a envie de pleurer dans la première montée et se demande réellement si elle est capable d'aller plus loin. Elle se sent mieux après celle-ci. Boris et Karen disent que ce week-end leur a donné une image de leurs corps qu'il « faudrait un peu entraîner ».

Le deuxième jour est abordé de manière plus sereine par le groupe (scène 25). Les raisons sont dues au fait que le premier jour est passé et que, malgré les difficultés, tout le monde est arrivé au but.

Une partie du groupe éprouve des difficultés à marcher à un rythme n'étant pas le sien. En effet, certaines personnes bien entraînées se fatiguent à marcher de manière saccadée et trop lente.

#### 8.2.6 Relation à des aspects psychologiques

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|
| 4                           | Sensations, préoccupations au départ              |
| 15                          | Difficulté à accepter de l'aide                   |
| 26                          | Emotions, sensations personnelles                 |
| 27                          | Peur, angoisse, préoccupation                     |
| 29                          | Bien être                                         |
| 31                          | Motivation personnelle durant l'activité          |
| 32                          | Motivation personnelle (hors activité présente)   |
| 35                          | Satisfactions, fierté                             |
| 43                          | Gestion de son stress                             |
| 44                          | Concentration, gestion du passage clé             |
| 49                          | Sentiments par rapport au but de la marche énoncé |
| 51                          | Pas envie que ça s'arrête                         |
| 59                          | Sentiments d'être au sommet                       |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| 60 | Partage avec des personnes hors activité, avec l'entourage |
| 61 | Sentiment sur la fin de l'activité                         |
| 67 | Contrainte, obligation, pas le choix                       |
| 68 | Persévérer malgré tout                                     |
| 69 | Découragement                                              |
| 79 | Ressourcement                                              |
| 80 | Peur du vide                                               |
| 81 | Blocage, panique                                           |
| 82 | Joies simples de l'activité                                |
| 89 | Sentiment par rapport à la pose du symbole                 |

La structure d'attente des participants est composée d'anticipations concernant les aspects émotifs de ce genre d'activité. Les sources de ces émotions divergent. Plusieurs personnes sont en difficultés physiques, ce qui modifie leur état émotionnel. Ils sont préoccupés et mobilisent leur référentiel de courage pour arriver au but. Les personnes dont l'engagement dans l'activité est moins laborieux en terme physique reportent leurs focalisations sur leurs collègues en difficultés. De ce fait, leur état affectif (joies dans l'activité, motivations, satisfaction, etc.) est davantage issu de l'activité du groupe dans son ensemble que de leur activité physique propre. Les participants les plus en difficultés (physique, de motivation, angoisses, poids du sac, etc.) sont les personnes qui ressentent le plus d'émotions dans les moments de l'activité relatifs aux réussites (arrivée à la cabane, sommet, fin). Léa est débordée émotionnellement devant le passage jugé délicat par le guide. Son engagement dans cette situation est caractérisé par les souvenirs d'un accident. Elle s'attend à ne pas pouvoir surmonter les difficultés, ce qui la fait rester sur place et l'angoisse. Elle se focalise sur la pente et ne pense pas être capable de passer. L'intervention du guide lui permet de surpasser ses angoisses, de se concentrer sur la marche et de s'engager dans le passage. La gestion de ce passage modifie son état affectif en lui apportant de la fierté.

#### **Illustration :**

Au début de la randonnée (scène 1), Olivier, Victor et Max, ont une petite appréhension par rapport à leur niveau physique tout en « ayant de bonnes sensations ». Cette appréhension s'estompe dès le début de la marche. Karen se sent bien mais se prépare en disant : « je vais sûrement souffrir ». Sam ne trouve pas facile de faire quelque chose sans en avoir envie. Il est confiant quant à son niveau physique mais a « peur d'avoir froid ». Boris et Léa ont une importante angoisse avant et pendant la randonnée. Cette appréhension est due à leurs incertitudes tant sur l'ampleur de la marche que sur la montagne. Les deux sont inquiets par rapport à l'effort à fournir. Boris craint un « problème cardiaque ». Il fait de gros efforts de motivation durant ces deux jours : « à aucun moment je me suis dit j'arrête, je redescends... Non, je me suis tout le temps dit, tant pis, on va au bout, on verra bien ce qui se passe, faut aller de l'avant ». Il ne se donne pas le choix de participer et d'avancer : « je pense que je suis

allé par devoir, par souci d'équipe ». Téo ne ressent rien de particulier. Son état de détachement est dû à des difficultés personnelles. Sa motivation en est affectée et dit : « je sais pas ce que je fous là ! » à plusieurs reprises durant la première journée. Durant ces deux jours, il attend de pouvoir s'« aérer, respirer, se (me) vider la tête ». Charles, Alex, Nath n'ont aucune préoccupation concernant la randonnée. A la scène 2, Charles a « un peu d'angoisse car à ce moment-là, le choix de l'itinéraire est pour moi prioritaire ».

Lors du passage délicat (scène 9 à 20), Léa est « super angoissée » au point qu'elle entre dans un état de panique lui coupant ses moyens : « quelque part dans ma tête je me disais, il faut y aller, mais j'arrivais pas ». Ce moment est « horrible », « abominable », « affreux ». Elle se bloque sans parvenir à se raisonner. Elle se questionne par rapport à ce que le groupe pense d'elle, même si elle sent ses collègues comme réconfortants. Elle dit que : « c'est hyper lourd à vivre... ». Karen ressent une « légère angoisse » à ce moment. Elle décrit ce passage comme « le moment un peu stressant ». Pour le même passage, la majorité des participants se concentre de manière accrue pour l'aborder et le surmonter sans encombre.

La plupart des participants sont heureux d'arriver à la cabane (scène 22). L'intensité et les raisons de ce contentement sont diverses. Pour Boris, « c'est un sacré soulagement ». Nath dit « ne pas être suffisamment fatiguée pour être soulagée ». Sam désire aller « faire une sieste » tandis qu'Olivier et Alex sont contents de poser leurs sacs. Téo est : « détaché, sans émotions particulières ». Plusieurs personnes, dont notamment Boris et Léa sont fiers d'y être parvenu. Ce sentiment de fierté est très fort pour Boris qui est ému aux larmes lorsqu'il parle de ce moment au cours de l'entretien. A noter également que la majorité du groupe se sent bien et que « c'est un moment de plaisir ».

Lorsque nous énonçons le but de la marche du deuxième jour (scène 25), les réactions sont contrastées mais similaires au premier jour. Boris, Léa et Karen sont incertains quant à leurs capacités à atteindre le sommet. Max, trouve le but accessible et que la marche va être plus aisée que celle du premier jour. Les autres n'ont aucun souci. Sam est également serein physiquement mais se réjouit de monter et de redescendre car il a hâte de rentrer chez lui : « plus vite on monte, plus vite on redescend, et on rentre ».

L'arrivée au sommet (scène 26) est « le moment fort » des deux jours pour la majorité des participants. Ils ont des sentiments qui s'étendent de l'euphorie à rien. Sam est insensible au fait d'être au sommet car il a envie de rentrer. Il ne prend pas le plaisir d'apprécier. Il souhaite prendre un moment de solitude comme Olivier, mais il ne se le permet pas. Il regrette de ne pas l'avoir fait. Pour Nath, l'arrivée au sommet est une étape de la journée. Elle dit que le sommet « est trop proche pour que ce soit un vrai sommet ». Olivier vit mal cette arrivée à cause du bruit fait par le groupe. Il s'isole pour pouvoir apprécier en toute tranquillité. Il a « envie de pleurer tellement c'est beau ». Boris est très ému lorsqu'il évoque le moment où il se retrouve

sur le sommet. Il a « tout donné » pour y parvenir et son contentement se mêle à une forte émotion face au panorama. Il ressent un sentiment très profond à ce moment. Léa ressent : « une fierté, un bien être, du bonheur ». Elle insiste à plusieurs reprises son bonheur en l'associant tant au fait d'être arrivée au sommet qu'en relation au paysage. Victor se sent « grand » lorsqu'il est au sommet, même s'il a conscience d'être « petit par rapport à tout ce que tu vois autour de toi ». Les autres participants utilisent différentes expressions pour décrire leurs sentiments : « génial d'arriver », « c'est toujours un peu l'émotion », « je suis content », « j'étais soulagée ».

La pose du symbole (pas de scène dans le montage vidéo) est un moment intense pour Max, Karen, Olivier et Téo (les autres ne s'expriment pas sur le sujet). Ces quatre personnes sont « contentes » de la manière dont cela se passe. Pour eux, cet acte est important pour l'équipe. Téo et Olivier sont très émus, au point d'avoir quelques larmes à ce moment.

Plusieurs personnes ont un ressenti semblable lorsque le groupe arrive au parking au terme du deuxième jour (scène 29). Ils sont « contents » d'arriver et de vivre cette expérience en équipe. Tous sont satisfaits du week-end. Olivier dit que « c'est une chance de vivre un truc comme ça ». Le quart du groupe (Charles, Nath, Max, Léa) est un peu « nostalgique » d'être au terme de l'expérience. Ils voudraient qu'elle dure davantage. Léa s'étonne de penser cela. Elle ajoute qu'elle « est revenue de ce week-end avec une énergie d'enfer » et que ces deux jours l'ont ressourcée. Sam a eu « du plaisir par intermittence » durant ces deux jours. Téo, est satisfait du week-end parce que « les choses se sont bien déroulées ». Il a envie de rentrer rapidement, ce qui n'est pas habituel selon lui. Il dit qu'il « n'est pas en phase avec les gens » à cause de ses soucis personnels.

### 8.2.7 Aspects formateurs ressentis

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| 77                          | Conséquences de la différence des niveaux intragroupe |
| 78                          | Aspects formatifs, remise en question                 |

Ces aspects font référence à des généralisations de la part des acteurs. Ils ne sont pas directement rattachés à un moment précis de l'action. Les acteurs concernés évoquent les apprentissages qu'ils ont retirés de l'activité en général. Nous ne pouvons pas repérer ici les moments de leurs attentes ou de leurs actions auxquels ils font référence. Nous nous basons sur leurs verbalisations en entretien. Les acteurs qui s'expriment sur le sujet relèvent que cette activité physique en montagne initie des interrogations personnelles et montre certains aspects du fonctionnement du groupe à corriger ou exploiter. Nous n'observons pas de réflexion typique.

**Illustration :**

Pour Karen : « c'est une formation vraiment psychologique au travers du corps ». Cette activité en montagne induit une introspection de son image de soi. Cette vision est d'autant plus révélatrice que les difficultés ressenties sont importantes. Léa met également en avant l'aspect psychologique de la randonnée. De plus, elle confie que ces deux jours vont initier un travail personnel contre ces « angoisses et ces peurs ». Elle voit la montagne différemment et, de ce fait, elle est en passe de régler les séquelles psychologiques de son accident de ski. Ces deux jours sont pour elle synonyme d'augmentation de sa confiance en elle. Pour Olivier, « c'est très formateur », notamment parce que ce genre d'activité permet de voir les « comportements de chacun ». Il considère que c'est une chance de vivre une telle activité en montagne avec l'équipe éducative. Pour Téo, ces deux jours sont révélateurs de différents comportements et/ou dysfonctionnements dans l'équipe qu'il sera intéressant de régler plus tard. Cette activité permet à Sam d'interpréter son rôle au sein du groupe. Il doit s'imposer et oser affirmer sa vraie personnalité afin de se faire accepter tel qu'il est.

**8.2.8 Relation entre les membres du groupe, amitié, partage**

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>                                        |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                           | Esprit de corps, être ensemble                                                       |
| 11                          | Relation particulière avec un ou plusieurs membres du groupe                         |
| 12                          | Emotions vis-à-vis du groupe                                                         |
| 13                          | Convivialité, partage                                                                |
| 36                          | Rires, amusement                                                                     |
| 55                          | Créer des liens entre les personnes                                                  |
| 56                          | Félicitations                                                                        |
| 64                          | Apprendre sur les autres                                                             |
| 72                          | Adapte son comportement pour le respect de la nuit des autres                        |
| 86                          | Reconnaissance de la réussite, satisfaction vis-à-vis d'un ou de plusieurs collègues |

La structure d'attente typique des participants est caractérisée par un référentiel commun concernant l'équipe. Les acteurs se connaissent avant de partir en montagne et travaillent ensembles. La plupart ont des attentes au niveau de la convivialité dans le groupe. Plusieurs situations sont significatives pour les participants à ce niveau : les temps de pauses, la soirée à la cabane, l'arrivée au sommet et au terme de la randonnée. De vivre une telle expérience en équipe à l'extérieur du cadre professionnel leur permet d'actualiser la connaissance que chacun a de ses collègues. Les participants réalisent des actions dans ce sens, notamment au niveau de la communication (rires et amusement, discussions, regards, encouragements, etc.). Leur structure d'attente (vivre ensemble une activité en montagne) motive les participants à se préoccuper des personnes en difficultés. De plus, la réussite du groupe, spécialement lors de l'atteinte du sommet, provoque des émotions chez les participants. L'état affectif de la quasi-

totalité des acteurs est modifié à ce moment. Tous ressentent une fierté que l'équipe entière et unie soit parvenue au but. L'arrivée au terme de la randonnée suscite également ce genre d'émotions. Les participants se félicitent et ont des expressions de satisfaction. La plupart des participants s'engagent dans l'activité avec des préoccupations pour la santé de Boris. Lorsqu'il parvient au terme de l'activité, ses collègues lui communiquent leurs félicitations et leur satisfaction.

La structure d'attente de Sam est atypique en comparaison à ses collègues : il ne souhaite pas se dévoiler durant l'activité. Son engagement est cohérent : il se met physiquement en marge du groupe, communique presque exclusivement avec deux collègues, a des attitudes fermées. Il réalise l'activité comme tous les participants par contre avec pour motivation que la randonnée se termine au plus vite.

### **Illustration :**

La quasi-totalité du groupe évalue positivement « l'esprit d'équipe » qui règne durant ces deux jours. Certains évaluent l'entente au sein du groupe comme conviviale, que la bonne humeur est présente, ce qui permet d'être détendu. Nath rencontre davantage les membres de l'équipe éducative durant cette expérience et fait ainsi mieux connaissance, même si elle vit l'expérience « un peu plus en dehors ». La plupart des participants sont satisfaits de vivre une telle expérience, en équipe, hors du cadre institutionnel. Au contraire de ses collègues, Sam ne se dévoile pas dans ce type d'expérience (scène 1) : « Je m'étais dit que c'était pas avec une activité comme celle-ci qu'ils sauraient plus qui je suis. Dans un autre cadre où je suis plus à l'aise, mais pas dans une marche ». Karen, Max, Nath notamment apprécient de partager, discuter et être ensemble durant cette expérience. La soirée à la cabane et les pauses durant la marche sont des moments de convivialité que les participants énoncent. Alex, Karen et Léa découvrent certaines facettes de leurs collègues durant ces deux jours, ce qu'ils évaluent positivement.

Des émotions personnelles diverses émergent de cette activité en montagne. Il en est de même concernant les ressentis en rapport avec le groupe. Ainsi, une grande majorité de personnes est satisfaite lorsque le groupe dans son ensemble atteint le sommet (scène 26). Charles et Téo apprécient que le groupe se rassemble et parcourt les derniers mètres menant au sommet « en rangs serrés ». Téo insiste sur « la satisfaction » qu'il éprouve de voir toute l'équipe au sommet. Il est fier du résultat et ajoute : « ça me fait plaisir qu'ils aient réussi ». Ce sentiment de fierté vis-à-vis de la réussite du groupe est vécu par plusieurs autres participants. Par contre, si Téo utilise la troisième personne en désignant ses collègues (ils ont réussi), les autres utilisent la première personne en s'incluant dans le groupe (le groupe a réussi). Une bonne partie des participants se réjouit de voir Boris arriver au terme de l'activité. Olivier qui de Boris ainsi : « Si je pensais bien qu'il y en a un qui arriverait pas, c'est lui, et il y est arrivé. C'est super génial ».



Karen trouve important l'accueil du groupe lors de son arrivée au sommet. La moitié du groupe apprécie les félicitations du guide, spécialement lorsque le groupe atteint le sommet. Citons Karen qui dit : « Bravo, je te jure, ça fait super plaisir, surtout quand tu as du mal. Ça reconforte ». Sam est sensible à ces félicitations : « Je trouve sympa que tu serres la main à tout le monde. Je trouve ça important, ça transmet quelque chose. C'est un petit moment agréable dans une journée difficile ». Par contre, Téo ne supporte pas les félicitations durant cette activité en précisant qu'à l'accoutumée il « adore féliciter les gens ». Nath interprète les félicitations du guide différemment : « quand tu nous as félicités en haut, j'avais l'impression que c'était plus une arrivée pour toi que pour nous ». Au terme de la randonnée (scène 29), Olivier félicite Léa : « je félicite Léa parce que je suis content qu'elle y soit arrivée aussi, parce qu'elle a passé par des difficultés bien plus grandes que les miennes, à mon avis ». Lorsque Boris arrive à son tour, quelqu'un lui lance « bravo Boris », ce à quoi il répond : « bravo moi ! » (scène 31). Selon Olivier, Boris a raison de se féliciter car il a produit de gros effort et qu'il a de quoi être content de lui.

#### 8.2.9 Entraide, solidarité

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>                                |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1                           | Support, aide à la / aux personne(s) en difficulté                           |
| 2                           | Se préoccupe de la/les personne(s) en difficulté (ou la plus faible)         |
| 14                          | Mise au service du groupe                                                    |
| 22                          | Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec le groupe) |
| 40                          | Rassure, est empathique                                                      |
| 41                          | Détend l'atmosphère, ne laisse pas monter l'angoisse dans le groupe          |
| 42                          | Positionnement face à une situation de stress d'une tierce personne          |
| 89                          | Aspects cadrant du groupe                                                    |
| 90                          | Motive, cherche à détendre le groupe                                         |
| 91                          | Donne des conseils techniques                                                |

L'engagement des participants dans cette expérience est empreint de préoccupations concernant le groupe. Les participants dont le référentiel physique et technique en randonnée est important orientent leurs actions pour soutenir leurs collègues dont le référentiel est éloigné de ce type d'activité. C'est le cas de Boris autour de qui l'attention se porte de façon ininterrompue. Le faisceau des préoccupations de la majorité des participants est clairement orienté vers lui. L'histoire commune entre lui et ses collègues est à l'origine de l'activité d'entraide dont il bénéficie car les participants attendent qu'il soit en difficulté et redoutent un problème cardiaque. L'engagement de Sam et Charles se cristallise autour de l'accompagnement de Boris. Ils calquent leurs actions en fonction de lui pour qu'il ne soit jamais seul.

La situation dans laquelle Léa est tétanisée par ses émotions dépasse le référentiel des autres participants. Olivier et Charles s'engagent pour la soulager mais ils convoquent rapidement le guide. Ils délèguent la résolution de cette situation car ils ne se sentent pas compétents à ce moment pour la régler. Le stress et la panique d'un participant fait partie de la structure d'attente du guide qui met en place des actions de communication et des actions pratiques pour aider Léa. Une partie des participants se focalisent sur les actions du guide alors que les autres mobilisent leur attention sur le passage à traverser. Charles anticipe une propagation du stress de Léa au reste du groupe et propose aux autres participants des sucreries dans le but de détendre l'atmosphère.

### **Illustration :**

Lors de la préparation des sacs et la répartition des charges (scène 1), les personnes se sentant le plus en forme prennent ce qu'il y a de plus lourd pour soulager leurs collègues. Plus tard, lorsque le groupe s'arrête pour décharger Boris de son sac (scène 6), la majorité des gens prend du poids supplémentaire dans son sac. Parmi ceux qui ne prennent rien, seules Karen et Léa en sont gênées.

Quasi tous les membres du groupe se préoccupent de Boris à divers moments de la randonnée. Il est au centre des attentions de la plupart de ses collègues car ils s'attendent à le voir en difficultés physiques. Plusieurs personnes redoutent que Boris ait un problème cardiaque durant la marche. Certains sont anxieux déjà avant l'activité et la majorité des participants est attentive à lui à un moment ou l'autre de l'activité. Par exemple, Sam, qui est là à contre cœur, prend le rôle du « garde du corps de Boris ». Il reste ainsi durant les deux jours aux côtés de lui. D'autres membres du groupe (Alex, Victor, Téo, Charles), mettent beaucoup d'attention sur Boris. Olivier et Max aident toute personne du groupe qu'ils estiment dans le besoin à n'importe quel moment de l'activité. Boris, de son côté est très conscient du soutien du groupe. Il le reconnaît : « je savais que si j'arrivais au dessus, il y avait quelque chose de leur part. On peut pas nier que c'est un peu eux qui m'emmènent aussi là-haut ». Dans la descente (scène 28), Boris prends le sac de Karen. D'aider quelqu'un en difficulté lui permet de se « mettre en équilibre » par rapport à lui-même. Cette réciprocité de l'aide lui permet de mieux accepter toute celle qu'il reçoit jusqu'au sommet (et dont il dit avoir besoin).

Le passage « délicat » du premier jour (scènes 9 à 20) est significatif pour plusieurs participants. Léa panique et perd tous ses moyens. Olivier s'en rend compte et appelle le guide (scène 10.6). Olivier et Charles s'approchent de Léa pour la réconforter. Charles, Max et Olivier se demandent à ce moment si Léa va réussir à surmonter ses peurs et franchir le passage. Si Léa ne passe pas, c'est tout le groupe qui risque de devoir rentrer. Les autres participants sont conscients de la situation mais se sentent incapables de réconforter Léa. A ce moment, la majorité des protagonistes se repose sur la présence du guide auprès de Léa pour lui apporter du soutien (cf. plus bas). Charles, après avoir tenté de rassurer Léa (« je suis un peu dans

l'empathie de lui dire que je comprends que tu aies peur, suite à l'accident... j'essaie de lui dire que c'est pas si dangereux »), distribue des bonbons pour détendre l'atmosphère au sein du groupe : « pour pas que les peurs et les angoisses de Léa se transmettent à tous le groupe ». Durant cet épisode, Boris dit que : « la panique de Léa, ça me fait un peu soucis... Mais j'en profite un peu ». Il reprend son souffle et régularise sa respiration. Le côté technique de la marche n'est pas un problème pour lui, il n'a pas d'appréhension devant le passage.

Lors de la chute de Karen, Alex observe dans un premier temps puis, voyant que Karen n'arrive pas à se relever, il va l'aider. Max est « en confiance » à ce moment et aide Karen et Alex. Suite aux difficultés de Karen, plusieurs personnes (Téo, Max, Olivier notamment) se mettent à disposition du groupe et passent directement derrière le guide afin d'améliorer la trace. Téo donne de nombreux conseils techniques au groupe concernant l'utilisation optimale des raquettes.

#### 8.2.10 Collaboration, fonctionnement du groupe

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 7                           | Fonctionnement de l'équipe                                                       |
| 9                           | Manque d'unité, cohésion de groupe                                               |
| 10                          | Difficulté à décider pour le groupe                                              |
| 52                          | Se décharge, fais confiance à une tierce personne (orientation-lecture de carte) |
| 72                          | Liens avec le travail                                                            |
| 92                          | Valorisation de la réussite du groupe                                            |

Les acteurs se focalisent sur leur activité propre lors de la préparation du matériel à emporter sans consensus de groupe. Leur référentiel commun contribue à ce fonctionnement non négocié. Dans le cadre de cette activité en montagne, leur fonctionnement décrit comme habituel par certains ne correspond pas aux attentes du groupe. Olivier sollicite ses collègues pour recadrer les préoccupations en fonction de l'unité de l'équipe. Cette opération (partage du contenu du sac de Boris) fait sens chez les participants qui se mobilisent davantage pour les intérêts de l'équipe.

Les actions de prise de distance de Sam sont interprétées négativement par une partie des participants. Ceux-ci déplorent son attitude et se demandent comment la collaboration avec Sam se déroulera après l'activité en montagne.

Charles s'engage au niveau de la recherche d'itinéraire lorsqu'il consulte la carte. Il attend une participation de ses collègues, ce qui est typique de sa structure d'attente de cette activité (il attend que le groupe fonctionne en équipe). Ses sollicitations non ciblées restent vaines (les autres participants sont préoccupés par leur propre engagement ou évoquent un référentiel insuffisant pour se décharger de cette tâche). Il cherche alors un soutien auprès de Téo qui répond favorablement. Ils se mettent d'accord sur le cheminement.

Téo s'engage dans l'activité en se préoccupant d'être à niveau avec ses collègues. Il se place en retrait, ne communique pas lorsqu'il repère des dysfonctionnements du groupe, se focalise sur son action propre. Les intentions qui guident ses actes sont de se distancier de son rôle habituel de responsable de l'équipe.

### **Illustration :**

Une partie des participants trouve le groupe désorganisé au début de la randonnée (scène 1). Pour eux, la préparation du matériel est aléatoire. Pour une personne, ceci est toutefois habituel dans la façon de travailler de l'équipe, « alors ça fonctionne ». Après quelques minutes de marche, Olivier stoppe le groupe afin de répartir les affaires du sac de Boris (scène 6). Il ne veut pas que chacun y aille « de son petit exploit personnel. Je veux qu'on y arrive ». Téo est dans le même état d'esprit à ce moment. Le départ ne lui plaît pas au niveau « de la dynamique ». Dès le début de l'activité, il dit : « je n'avais pas envie de reprendre le contrôle parce que je le fais toujours. Je voulais me placer comme collègue et pas comme chef » (*pour rappel, Téo assume la fonction de responsable éducatif*). Charles prend les choses en main pour le choix de l'itinéraire (scène 2). Il n'est pas certain de ce qu'il entreprend : « pour moi, il n'y a rien de sûr. J'essaie de découvrir ce qui semble le plus simple pour tout le groupe ». Il éprouve de l'angoisse à ce moment car il n'a « pas envie de prendre une décision seul qui pourrait mettre tous le groupe en difficulté ». Il essaie d'impliquer ses collègues. La majorité du groupe « laisser décider les gens compétents dans le domaine » et se contente de suivre.

Boris et Léa relèvent l'importance du soutien du groupe « quand t'es dans la difficulté ». Ils font tout les deux un parallèle avec le fonctionnement de l'équipe dans le travail quotidien où ils expriment l'importance de pouvoir s'appuyer sur quelqu'un pour surmonter un problème.

A la fin de la randonnée, Charles est « un peu déçu » car le groupe arrive au parking de manière éclatée, « un peu comme on est partis ». Il souhaite que tout le monde soit « aussi sensible que moi à cet esprit d'unité ».

Max, Alex, Léa, Olivier relèvent l'attitude distante de Sam, spécialement le deuxième jour. Pour eux, cela est source de questionnement voir de souci lorsqu'ils pensent à la suite de leur collaboration. Pour ces quatre personnes, un individu se met volontairement à l'extérieur du groupe et les quatre condamnent plus ou moins directement cette attitude (« manque de respect », « outsider parce qu'il le veut bien », « j'ai trouvé dommage »). Sam ne partage pas les mêmes valeurs que le groupe et dit : « je ne peux pas entrer en communication avec des gens avec qui j'ai pas d'affinités ». Pour Téo, cet événement est significatif. Pour lui, c'est un bon point de départ pour régler ultérieurement certains différends au sein du groupe.

Téo prend un rôle de collègue. Il veut néanmoins être le garant de la réussite du groupe. Il explique en effet que, comme c'est lui qui a initié le projet, il est d'autant plus important pour lui

de valoriser la réussite de l'expérience. Il prend personnellement des photos du groupe arrivant au sommet pour témoigner de l'atteinte du but par toute l'équipe (scène 26).

#### 8.2.11 Relation au professionnel de la montagne

| <i>Num. de la catégorie</i> | <i>Intitulé de la catégorie significative</i>           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5                           | S'en remet au professionnel (guide), lui fais confiance |
| 6                           | Attentes vis-à-vis du guide                             |
| 70                          | Interprétation des consignes du guide                   |
| 71                          | Fait confiance aux tiers compétents (autre que guide)   |

La plupart des participants n'ont pas de tensions concernant la sécurité. Ils attendent que le guide gère ces aspects de l'activité. Ils ne se focalisent pas sur ces aspects et leur état affectif est serein. Ils se déchargent sur le guide et se préoccupent davantage de leur effort et, pour certains, d'aider leurs collègues. Le guide attend du groupe qu'il soit actif dans les décisions concernant l'itinéraire, le rythme de marche et la collaboration dans le groupe. La structure d'attente du guide est également composée de préoccupation concernant la sécurité. Lorsqu'il observe que le groupe risque de mettre en danger par sa trop lente progression, il décide de prendre la conduite de la marche. Il arrête le groupe, lui communique sa prise en charge de la progression en expliquant ses préoccupations. Cette action du guide modifie l'état affectif de plusieurs participants qui attendaient une intervention du professionnel. Ils se libèrent de certaines angoisses. Les participants attendent également du guide qu'il gère la situation lorsque Léa se bloque. La plupart observe à distance lorsque le professionnel réalise plusieurs actions en vue de la sécuriser (verbales et d'accompagnement).

#### Illustration :

Dès les préparatifs (scène 1) et lorsque le groupe approche de l'avalanche (scène 7), les participants sont sereins de par la présence du guide. Karen, Léa, Olivier et Victor sont soulagés lorsque le guide arrête le groupe afin d'en gérer la progression (scène 4). Les raisons de ce soulagement ne sont toutefois pas identiques pour ces personnes. Léa « lâche » quelques tensions et se sent plus en confiance. Olivier peut désormais s'occuper davantage de ses collègues et de lui-même. Pour Karen, ça évite au groupe d'aller « n'importe où » et Victor pense que cela permet au groupe de progresser plus vite. Téo relève que cette reprise en main par le guide « a fait du bien à certaines personnes, ça a dû les sécuriser », faisant ainsi une évaluation des états d'âmes de ses collègues.

Durant les scènes 11 et 12 (panique de Léa), le groupe se repose sur le guide pour gérer la situation. Si Olivier et Charles tentent de reconforter Léa dans un premier temps, Olivier sollicite rapidement le guide : « là, c'est moi qui t'ai appelé parce qu'il y a Léa qui craque, parce qu'elle a le vertige et que je ne suis pas compétent pour pouvoir l'accompagner ». Les participants sont très peu (voir pas du tout) actifs envers Léa. Sam argumente en disant : « même les autres ne

lui parlaient pas trop, parce qu'ils ne savaient sûrement pas quoi dire. Je me suis dit, dans ce domaine, je n'ai pas plus de capacités que mes collègues, donc on va laisser les personnes compétentes... ». Les autres protagonistes ne se sentent pas compétents pour rassurer Léa. Ils laissent cette charge au professionnel car, pour eux, il est le seul à même de trouver les mots « de réconfort » et de donner les explications « techniques » dans pareille situation. La principale intéressée, revit son accident de ski de début de saison tout en écoutant ce que le guide lui dit. Elle tente de se raisonner et de reprendre confiance. Voici ses réflexions internes à ce moment de la randonnée : « fais lui confiance, tu vas y arriver, il va t'aider, il est là pour te montrer ». Pour elle, le soutien du guide est très important. Le guide a eu « les mots qu'il fallait au bon moment... C'est ce qui m'a permis d'aller jusqu'au bout ».

Plusieurs participants sont particulièrement attentifs lorsque le guide donne une consigne. Pour eux, il est important de respecter les recommandations du professionnel car « il faut des gens qui connaissent, tu ne t'improvises pas montagnard comme ça » (Boris). Plusieurs personnes essaient d'assimiler et d'appliquer les recommandations du guide car ils n'ont pas d'expérience d'activité en montagne.

## 9 DISCUSSION

Dans cette partie, nous mettons en relation les résultats obtenus et livrés dans le chapitre précédent avec les hypothèses émises en début de recherche. Nous présentons de façon duale les apports potentiels d'une telle activité (au niveau personnel et collectif). Les deux chapitres ci-dessous contiennent chacun les énoncés des hypothèses et leur discussion.

### 9.1 Les aspects formateurs au niveau personnel

#### **Favorise l'humilité et le respect envers la montagne et la nature**

La situation dans laquelle le groupe passe proche de l'avalanche est significative pour la majorité des participants. Cet épisode de l'activité réactualise les préoccupations des acteurs. En effet, la réaction typique des participants est d'être impressionnés. Leurs focalisations se modifient et les incitent à la prudence pour la suite de la randonnée. Ils généralisent leurs interprétations et fondent une structure d'attente dans laquelle ils intègrent les dangers potentiels de la montagne dans leurs préoccupations pour la suite de la randonnée. Un des apprentissages de cette expérience est de prendre conscience de la force des éléments et de la démesure du milieu. Deux personnes prennent comme référentiel le Tsunami pour décrire leurs émotions au moment du passage proche de l'avalanche. Cette situation est significative pour eux car ils interprètent les dangers de la montagne en fonction d'une expression connue de la force des éléments naturels. L'opportunité de passer à proximité d'un tel cône d'avalanche au cours d'une randonnée est rare. Il serait intéressant d'observer si la démesure de la montagne et la force des éléments aurait été ressentie par le groupe avec la même unanimité sans une telle situation.

L'arrivée au sommet est une situation typique dans laquelle les participants sont émus par l'environnement. Tous ne sont pas réceptifs au même niveau en fonction de leurs attentes. Toutefois, même les participants se préoccupant le moins des aspects de la nature et du paysage, vivent des émotions positives en lien avec la vue à ce moment.

Si les aspects décrits ci-dessus de cette expérience sont source d'émotion et de respect vis à vis des dangers de la montagne, nous validons notre hypothèse que partiellement. En effet, l'engagement des participants n'est pas suffisamment typique pour l'affirmer complètement. Les préoccupations des participants durant l'expérience sont davantage de l'ordre de l'émerveillement ou de l'impressionnant. La sensibilité des participants aux paysages provoque chez la majorité d'entre eux diverses émotions mais ces sentiments ne sont pas vécus systématiquement car ils dépendent des attentes des participants au moment de l'activité. La quasi-totalité des protagonistes est touchée par des aspects du paysages, sans pour autant que nous puissions affirmer que cela augmente leur humilité.

### **Permet de développer ses compétences physiques et psychiques**

Cette randonnée en montagne ne permet pas de « développer » les compétences physiques des participants au sens où nous l'avons mentionné dans les hypothèses (augmentation de l'endurance et de la résistance). Les participants s'engagent physiquement dans l'activité, en fonction de leur référentiel, mais aucun acteur n'interprète ses actions dans le sens d'un développement de son endurance.

Toutefois, les aspects physiques de l'activité sont significatifs pour les participants à divers niveaux, en fonction de leurs attentes et de leurs connaissances de ce genre de situations. Nous distinguons deux enseignements types : a) pour les participants qui ne s'attendent pas à être en difficulté grâce à leur référentiel validant leurs capacités, cette expérience confirme leur potentiel et concerne plus de la moitié du groupe ; b) les autres participants sont préoccupés car ils s'attendent à être en difficultés physiques. Ils jugent leur référentiel physique insuffisant et leur engagement est caractérisé par des états affectifs angoissés. Les différentes étapes de la marche, à la faveur de leurs réussites, réactualisent leur structure d'attente. Leur référentiel concernant ce type d'activité augmente progressivement de sorte que, l'arrivée au terme de l'expérience leur fait prendre conscience qu'ils sont capables de réaliser une telle activité en montagne. Leurs difficultés dans les différents moments de l'expérience leur dévoilent un « laisser aller » au niveau de l'entretien de leur condition physique et la dégradation de forme associée. De ces interprétations découle une règle d'action pour leur quotidien : il serait favorable pour leur santé de modifier leur manière de vivre. Cette expérience est formatrice à ce niveau pour eux. Cette prise de conscience ne concerne qu'une petite partie du groupe, que nous estimons à 20%.

Différents épisodes de l'activité sont significatifs pour Boris et Léa en termes d'apprentissages au niveau de leurs facultés psychiques. Boris s'engage dans la marche en attendant d'être en difficultés. Ses préoccupations se cristallisent autour de la nécessité de réussir, pour que l'expérience se poursuive pour le groupe et lui. Il perçoit ses difficultés physiques mais se focalise sur la marche. Son référentiel concernant sa persévérance est actualisé par l'activité et par les encouragements de ses collègues. La marche lui demande un effort de motivation intense. Le fait d'atteindre le sommet ou la cabane sont des instants qui modifient son état affectif. Il ressent de la fierté et cette expérience confirme sa capacité à persévérer. Léa a peu de préoccupations au début de la randonnée. La situation dans laquelle chacun doit traverser le passage délicat séparément actualise les souvenirs de son accident. Le fait qu'elle franchisse cet obstacle lui paraissant insurmontable modifie sa vision de la montagne. Elle se libère de ses angoisses et sa réussite lui permet de ressentir de la fierté car elle a pu surpasser son blocage.

### **Permet d'augmenter sa connaissance de soi**

Nous validons cette hypothèse car cette expérience en montagne est révélatrice pour une majorité des participants.



Cette expérience en montagne permet à plusieurs participants de prendre conscience de leur capital physique. Leur engagement dans l'activité, le dépassement de leurs angoisses et leur réussite des étapes de la randonnée leur confirment qu'ils possèdent des ressources susceptibles d'être mobilisées au besoin. Leur référentiel physique est augmenté de cet apprentissage (ce qui leur permet de modifier leur structure d'attente pour une éventuelle situation future similaire).

Cette expérience est formatrice pour Sam car elle lui révèle ses actions typiques dans sa collaboration avec le groupe. Plusieurs situations font signe pour lui : son engagement dans l'activité caractérisé par une prise de distance vis-à-vis du groupe, il ne se permet pas de se mettre en marge du groupe au sommet, son altercation avec Téo. Ces épisodes lui permettent d'interpréter qu'il agit généralement en fonction du groupe, au détriment de l'engagement qu'il souhaiterait pour lui. Ces épisodes lui révèlent qu'il serait bénéfique pour lui de s'engager dans la collaboration avec le groupe en tenant davantage compte de ses préoccupations propres.

Deux participants sont étonnés de leur engagement dans l'activité. La facilité avec laquelle ils réalisent la marche leur fait prendre conscience que leur niveau physique se situe au-dessus de leurs attentes.

### **Aiguise son esprit de décision**

Les résultats obtenus ne nous permettent pas de valider cette hypothèse. Plusieurs raisons sont sans doute à l'origine de cela. Le fait que le guide prenne rapidement la conduite du groupe induit un biais dans l'organisation de l'activité du groupe. L'inconnue liée tant au choix de l'itinéraire, de la gestion du temps et des dangers est levée, ce qui évite aux participants de s'en préoccuper. Plusieurs personnes sont d'ailleurs soulagées lorsque le guide annonce gérer désormais la marche du groupe. Une autre raison peut provenir du fait que le groupe a l'habitude de fonctionner ensemble. Du coup, personne n'émerge vraiment dans les décisions à prendre car les membres du groupe savent, par expérience, qu'ils sont complémentaires dans leur manière d'agir. Quelques initiatives personnelles sont par contre à relever. Par exemple lorsqu'Olivier arrête le groupe pour décharger Boris de son sac, ou lorsque Charles tente de mobiliser ses collègues pour décider de l'itinéraire. Mais ces actions sont trop peu significatives pour nous permettre d'affirmer que cette hypothèse est vérifiée.

### **Incite à la recherche de solutions**

Cette expérience n'est pas significative pour valider cette hypothèse. La seule situation typique est lorsque Charles se préoccupe de rechercher l'itinéraire sur la carte au début de l'activité. Les autres participants ne s'impliquent pas car ils font confiance à Charles. Ce dernier n'est pas expert dans le domaine mais essaie de trouver des solutions pour que le groupe puisse avancer. Cette situation est l'unique moment révélateur de recherche de solution au sens où nous l'avons énoncé en début de recherche.

### **Permet de développer son estime de soi**

Nous validons que partiellement cette hypothèse car un certain nombre de nuances apparaissent suivant les individus.

Cette expérience développe l'estime de soi de Boris et Léa. Les résultats énoncés dans les chapitres 8.2.5 et 8.2.6 montrent que Boris se surpasse dans la marche et que tant ses réussites physiques que sa persévérance sont significatives pour lui. De plus, le moment de l'activité où Boris prend le sac de Karen à la descente lui permet de réaliser une action modifiant favorablement l'image qu'il a de lui. Les mêmes résultats montrent que le fait que Léa surpasse ses peurs lors du passage délicat, continue la marche et atteigne le sommet augmente son estime d'elle-même. Ces diverses actions lui apprennent qu'elle est capable de se surpasser, ce qui est valorisant.

La réussite des étapes de cette randonnée provoque un sentiment de fierté chez le tiers des participants. Ils mettent cette fierté en relation avec les efforts physiques fournis et sont ainsi satisfaits d'eux-mêmes. Les autres participants sont « contents » d'eux durant l'activité. Même s'il est significatif pour les participants en question, nous n'insérons toutefois pas ce ressenti dans le développement de leur estime de soi.

## **9.2 Les aspects formateurs au niveau collectif**

### **Permet de développer les relations humaines et l'amitié ; permet de tisser des liens particuliers entre les membres du groupe**

Nous avons relié ces deux hypothèses car il nous paraît difficile de les commenter séparément. En effet, si leur découpage se justifie de manière théorique, il est délicat de les scinder au vu des résultats de l'expérience menée. Ces résultats nous permettent de valider ces hypothèses.

Durant cette activité, les participants côtoient leurs collègues dans un autre cadre, ce qui leur permet d'élargir la connaissance qu'ils en ont. La plupart des participants évaluent positivement cet aspect leur expérience. En effet, au travers des différentes étapes de la marche et de la vie en groupe (marcher ensemble, moments de pause, arrivée à la cabane ou au sommet, échanges durant la soirée, etc.), ils apprennent à connaître de nouvelles facettes des personnes qu'ils côtoient régulièrement. Ces expériences de l'activité permettent également aux participants de renforcer la convivialité au sein du groupe. La quasi-totalité des protagonistes est sensible à l'esprit d'équipe positif sont empreint les divers moments de la randonnée. Le fait que cette activité soit vécue est significatif au niveau des émotions des participants. Par exemple, le fait que le groupe dans son entier réussisse les différentes épreuves de la marche est source de fierté pour la majorité des personnes. L'arrivée au sommet est un moment particulièrement intense permettant au groupe d'être valorisé et de se féliciter. Le fait d'avoir réussi ensemble renforce les liens entre les participants. Ils sont conscients que cette réussite

est due en partie à leurs préoccupations vis-à-vis de l'unité du groupe durant cette expérience en montagne.

Le moment consacré à la pose du symbole est significatif pour une majorité du groupe. Cette action soude symboliquement les membres de l'équipe entre eux. Cet acte, s'il n'est pas formateur en tant que tel, suscite néanmoins des émotions chez les participants. Nous observons ainsi qu'une action de ce type semble être un bon complément aux apports d'une activité en montagne. Cette partie de l'expérience nous démontre son utilité car il symbolise la réussite du groupe.

### **Développe et/ou renforce l'entraide et la solidarité**

Les résultats de cette expérience nous permettent de valider cette hypothèse, avec toutefois quelques nuances.

La majorité des participants à l'aise physiquement se focalisent sur le soutien aux personnes les plus faibles. Cette organisation de l'activité est typique car le groupe a un référentiel commun. Les inégalités physiques et les préoccupations de certains membres du groupe sont connues de tous et sont réactualisées au fil des événements de l'activité. Plusieurs personnes anticipent le rôle de soutien qu'ils prennent, d'autant plus qu'ils étaient dans le souci que Boris ait un problème cardiaque. Une importante part de la solidarité au sein du groupe se cristallise d'ailleurs autour de ce dernier. Sam trouve même dans cette action (rester avec Boris pour le soutenir) une motivation à vivre la randonnée avec le groupe. Il énonce en effet clairement ne pas avoir envie d'être là, mais vu qu'il n'a pas le choix, il prend ce rôle de soutien afin d'avoir l'impression d'être utile. Les autres personnes aident moins concrètement Boris même si la plupart des participants affirme se préoccuper de lui. Durant l'activité, Téo donne de nombreux conseils techniques à Boris et au reste du groupe. Il réalise des actions en vue de faciliter la tâche des autres participants (amélioration de la trace par exemple). Durant ces deux jours, certaines personnes dirigent leurs actions en vue d'aider leurs collègues en difficultés (paroles de motivation, gestes de soutien, présence physique, donner des conseils techniques, etc.). La plupart des participants prend un rôle de soutien à divers moments de la randonnée. Ces actions sont issues des attentes des participants vis-à-vis de la réussite du groupe.

L'épisode de la panique de Léa montre que les actions d'entraide au sein du groupe sont limitées. Le groupe ne se sent pas compétent pour la soutenir à ce moment. Les participants profitent de la présence du guide pour qu'il gère cette situation. Ceci nous semble être un biais dans les actions de soutien du groupe. En effet, dans le cas précis, les participants ont une option différente de par la présence d'un guide. Sans professionnel, les participants auraient sans doute agi différemment car le cadre de sécurité n'aurait pas été garanti. Les protagonistes auraient ainsi dû gérer davantage de paramètres et peut-être de situations telles que celle dont il est question dans ce paragraphe, ce qui aurait sans doute modifié la configuration de la collaboration entre les membres du groupe.

### **Favorise la collaboration et les négociations**

Cette expérience révèle des types de fonctionnement du groupe. Les actions réalisées sont toutefois peu significatives pour valider complètement cette hypothèse.

La première partie de l'expérience est significative à ce niveau. Durant les préparatifs et lors de la recherche de l'itinéraire, les participants opèrent ensemble, ou du moins essaient de le faire. En effet, le partage du matériel à emporter se fait sur un mode où chacun prend la charge qu'il s'attend à pouvoir supporter, sans qu'il y ait vraiment une répartition des tâches entre les personnes. Ces actions correspondent à l'organisation typique du groupe. Chacun est préoccupé par son activité propre, ce qui laisse peu de place aux consultations entre les participants. Du coup, personne ne se préoccupe de la manière dont Boris fait son sac. Ce dernier se surcharge et le groupe doit prendre son matériel après moins d'une heure de marche. Si la réaction du groupe, initiée par Olivier, est adéquate à ce moment, il aurait été sans doute préférable d'anticiper ces difficultés par une meilleure collaboration au départ.

L'engagement de Sam dès le début de l'activité et spécialement le deuxième jour est significatif (aucunes attentes de l'activité, se met à l'écart du groupe, évite de communiquer avec certaines personnes, ne réalise pas certaines actions de peur de la réaction de ses collègues, etc.). Ces situations actualisent le fait que Sam ne connaît pas le mode de fonctionnement lui convenant avec le groupe. Cette expérience lui permet d'en prendre conscience et de rechercher des solutions d'action (se positionner clairement, faire certains actes sans se préoccuper des attentes du groupe, etc.)

Pour la majorité des autres participants, cette expérience en montagne vécue par le groupe est formatrice car leurs actions dans ce cadre leur permettent de prendre conscience de leur fonctionnement au sein de ce groupe. Dans ce sens, l'activité est révélatrice. Par contre, si les participants se rendent compte de certains dysfonctionnements (un membre du groupe se met à l'écart, l'activité du groupe n'est pas assez structurée, la répartition des charges et la gestion de l'itinéraire préoccupe très peu d'acteurs, etc.) l'activité en tant que telle ne permet pas de les résoudre. Cela pourrait être le prétexte pour la réalisation d'une autre activité formatrice.

## **9.3 Synthèse**

Les résultats de cette expérience montrent que cette activité en montagne est formatrice à plusieurs niveaux. Nous avons séparé les niveaux personnels et collectifs, ce qui nous apparaît d'autant plus opportun au terme de ce travail. En effet, comme nous l'avons vu, les bénéfices au niveau personnel sont davantage différenciés pour chaque individu que les bénéfices au niveau collectif.

**Au niveau personnel**, la confrontation aux dangers et la découverte de la force des éléments permet aux participants de mieux connaître ce milieu. L'expérience vécue est formatrice à

divers niveaux pour les participants. Les deux personnes qui ont éprouvé les plus grandes difficultés (physique et émotionnelle) durant cette activité mettent très clairement en exergue que cette expérience les ont changés. Ils en ressortent avec une estime de soi et une confiance en soi décuplées. Les efforts importants fournis pour dépasser les difficultés physiques et psychologiques et leur réussite de l'activité les valorisent. Pour les autres participants, cette activité ne leur a pas permis un tel dépassement car le niveau de la randonnée était physiquement à leur portée. Cette expérience est formatrice au niveau de la connaissance de soi. Pour plusieurs participants, ces deux jours les incitent soit à plus s'imposer tels qu'ils sont, soit à prendre conscience de leurs rêves et de leurs envies. De plus, ce type d'activité rend attentifs les participants aux aspects de leur condition physique à entretenir et les motive à s'entraîner physiquement. Ceci est particulièrement significatif pour les personnes les plus en difficulté à ce niveau. Ce type d'activité renvoie beaucoup les participants à leurs souvenirs et favorise l'émergence de projet d'ascensions. Nous n'observons pas clairement les aspects concernant l'esprit de décision et la recherche de solution. La principale raison en est que le guide intervient rapidement dans le déroulement de l'activité pour gérer l'avance du groupe (afin de garantir sa sécurité).

Cette activité en montagne permet divers apports au niveau personnel, mais que ceux-ci sont très différents d'un individu à l'autre. La typicité de ces apports ne peut donc pas être validée car elle dépend de la structure d'attente de chaque participant.

**Au niveau collectif**, les bénéfices de cette activité en montagne sont plus unanimes au sein des participants. Cette expérience révèle à une majorité des participants des facettes du fonctionnement de leurs collègues au sein du groupe. Tous ont également vécu des expériences qui permettent de resserrer les liens entre collègues. Par ailleurs, cette activité permet au groupe de vivre des expériences de solidarité et l'entraide. Même les personnes les plus en difficulté dans un ou l'autre domaine ont mis leurs compétences au service du groupe dans des situations où ils en étaient capables. Pour la majorité des participants la réussite du groupe est davantage significative que leur réussite propre. Le fait que le groupe dans son ensemble atteint les différents objectifs de la marche est source de fierté. Une part importante de leurs focalisations est donc dirigée sur le groupe. Nous n'avons toutefois pas été en mesure d'observer de manière probante les aspects de collaboration et la négociation entre les membres du groupe durant la randonnée. Les actions du guide visant à gérer la sécurité sont sans doute à l'origine de ce manque.

## 10 CONCLUSION

Au terme de notre recherche, nous pouvons affirmer que la pratique de sports de montagne par des adultes en formation est source de plusieurs enseignements pour les participants. Il y a lieu toutefois de nuancer ces derniers car les apports au niveau personnel sont moins unanimes que les apports au niveau collectif.

Notre recherche montre que les apports personnels sont contrastés selon les individus. En effet, nous pouvons affirmer que pour les personnes les plus en difficultés, cette activité est porteuse de nombreux bénéfices en terme d'estime de soi et de confiance en soi. Ceci concerne toutefois une minorité du groupe, minorité pour laquelle l'activité a d'ailleurs été calibrée. Pour les autres participants, l'activité, notamment au niveau physique, ne leurs a pas demandé le même dépassement, ce qui relativise les apports personnels ressentis. Toutefois, si nous pouvons parler d'augmentation de l'estime de soi que pour une minorité des participants, notre expérience montre que cette activité permet à la majorité des participants de développer leur connaissance d'eux-mêmes. Ceci est particulièrement caractéristique concernant leur fonctionnement au sein du groupe, la prise en considération de certains projets personnels ou encore la révélation d'aspects de leur condition physique (prise de conscience de leur potentiel ou réalisation de leurs lacunes, selon les individus).

Les résultats de notre étude montrent des apports significatifs pour les participants en termes d'entraide, de solidarité, de découverte de leurs collègues ou encore de développement des liens au sein du groupe. De plus, la réussite de cette activité par le groupe dans son ensemble procure un sentiment de fierté chez plusieurs participants. Au terme de nos observations et de nos analyses, il nous apparaît que le groupe cible est baigné dans une histoire commune qui lui donne une assise concernant les apports évoqués ci-dessus. Leurs attentes par rapport à cette expérience se cristallisent d'ailleurs autour du groupe et, pour certains participants, elles sont prioritaires par rapport à leurs attentes personnelles. Ceci semble démontrer qu'une telle activité est bénéfique pour un groupe constitué ou, en l'occurrence, pour une équipe de travail. Il nous semblerait toutefois intéressant d'étudier si une telle activité peut être source d'apports similaires au sein d'un groupe de personnes sans antécédents commun. Cette interrogation pourrait faire l'objet d'une étude similaire dans laquelle le groupe serait constitué aléatoirement, sans que les personnes se connaissent au préalable.

Lors de nos entretiens, plusieurs participants ont évoqués que cette activité allait modifier leur mode de vie. Il serait intéressant de mener de nouveaux entretiens à l'heure actuelle, trois ans après l'activité, pour repérer si ces modifications sont effectives. Nous faisons cependant ici l'hypothèse que la pratique d'une activité en montagne peut influencer durablement le mode de vie de ses adeptes, pour autant qu'ils y prennent part de manière régulière.

Au terme de ce travail, notons encore que le rôle du guide dans cette expérience a pu induire quelques biais. En effet, le guide a pris plusieurs décisions, dictées par la sécurité, influençant l'organisation et la gestion autonome par le groupe du déroulement de l'activité. Il serait intéressant d'observer le fonctionnement du groupe et de ses individus sans le cadrage d'un professionnel. Pour ce faire, il aurait fallu choisir un terrain avec des dangers objectifs moindres et une période plus favorable (plus tôt en saison). Toutefois, cela n'a pas été ici possible en raison de la demande de l'institution de faire l'activité dans les Alpes et le changement de date au dernier moment. Si la présence d'un professionnel de la montagne nous semble fortement conseillée pour ce genre d'activité, il serait sans doute davantage formateur que celui-ci puisse prendre un rôle distant et effacé durant la randonnée. En effet, ce positionnement du professionnel en marge du groupe en formation pousserait ce dernier à plus d'échanges et de négociations. De plus, le groupe devrait faire appel de manière plus importante à ses ressources propres pour mener à bien l'activité.

## BIBLIOGRAPHIE

- Ammann, J., Loretan, E. (1996), *Erhard Loretan, Les 8000 rugissants*. Fribourg : La Sarine.
- ASGM (Association Suisse des Guides de Montagne) (2009). *Profile de la profession*. Site internet : <http://www.4000plus.ch/index.php?id=17&L=1>
- ASGM (Association Suisse des Guides de Montagne) (2009). *Charte des guides suisses*. Site internet : [http://www.4000plus.ch/fileadmin/user\\_upload/Leitbild%20051119frz.pdf](http://www.4000plus.ch/fileadmin/user_upload/Leitbild%20051119frz.pdf)
- Attali, M., Charpon, T., Liotard, P., Saint-Martin, J. (2004). *Le sport et ses valeurs*. Paris : La Dispute.
- Bartholomé, A. ; Pech, Y. (1981). *Ski de randonnée*. Paris : Amphora.
- Borkowsky, A., Zuchuat, J.-C. (2006). *Apprentissage tout au long de la vie et formation continue. Etat des lieux de la diversité des indicateurs internationaux et sélection de résultats*. Neuchâtel : OFS (Office Fédéral de la Statistique).
- BPA [Bureau de Prévention des Accidents] (2008). *Blessés et tués dans la circulation routière 2006/2007*. Site internet : [http://www.bfu.ch/French/STATSPdfs/2008/BFU08\\_f\\_9.pdf](http://www.bfu.ch/French/STATSPdfs/2008/BFU08_f_9.pdf)
- Cadot, M. (1998). La sécurité en montagne. In : Coudray et al. : *Alpinisme et escalade*. Paris : Seuil.
- Chapaz, G. (2003). *Dominique Perret, Lignes de pentes*. Lausanne : Favre.
- CAS [Club Alpin Suisse] (2008). *Cas d'urgence en montagne en 2008*. Club Alpin Suisse. Site internet : [http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Startseite/Bergnotfaelle\\_2008\\_F.pdf](http://www.sac-cas.ch/fileadmin/pdf/Startseite/Bergnotfaelle_2008_F.pdf).
- CIO (Comité International Olympique) (2007). *Charte Olympique*. [http://multimedia.olympic.org/pdf/fr\\_report\\_122.pdf](http://multimedia.olympic.org/pdf/fr_report_122.pdf)
- Clot, Y. (2000). Analyse psychologique du travail et singularité de l'action. In Barbier, J-M., *L'analyse de la singularité de l'action*. Paris : PUF, pp. 53-69.
- Commission Swiss Ski Mountaineering du Club Alpin Suisse (2007) : *Coupe de Suisse et Championnat de Suisse de ski alpinisme, règlement 2008*. Site internet : [http://www.teleleysin.ch/picture/regl\\_coupesuisse08f.pdf](http://www.teleleysin.ch/picture/regl_coupesuisse08f.pdf)
- Conseil Fédéral Suisse (2000). *Concept du Conseil Fédéral pour une politique du sport en Suisse*. Site internet : [http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/sport\\_und\\_politik.parsys.0002.downloadList.00021.DownloadFile.tmp/konzeptf.pdf](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/fr/home/themen/sport_und_politik.parsys.0002.downloadList.00021.DownloadFile.tmp/konzeptf.pdf)
- Daudet, L. (2005). L'effort et de dépassement. in EPPM : *Actes de colloque : La montagne, un outil dans le travail social*. Chamonix : En Passant Par la Montagne (EPPM). Site internet: [http://www.montagne.org/images/photo/Document\\_PDF\\_-14301Catalogue\\_formation\\_2009.pdf](http://www.montagne.org/images/photo/Document_PDF_-14301Catalogue_formation_2009.pdf)
- Delors, J. (1996). *L'éducation : un trésor est caché dedans, extraits*. Rapport à L'UNESCO de la commission internationale sur l'éducation pour le vingt et unième siècle. Site internet : [http://www.unesco.org/delors/delors\\_f.pdf](http://www.unesco.org/delors/delors_f.pdf)
- Delory-Momberger, C. (2003). *Biographie et éducation, figures de l'individu-projet*. Paris : Anthropos.
- Demaison, R. (1979). *Professionnel du vide*. Paris : Arthaud.



- Durand, M. et al. (2004). Analyse de pratiques et entraînement en sport de haut niveau. *Education Permanente* n° 161, pp. 54-68.
- Durand, M. ; Veyrunes, P. (2005). L'analyse de l'activité des enseignants dans le cadre d'un programme d'ergonomie / formation. *Les Dossiers des Sciences de l'Education*, 14, pp. 47-60.
- Durand, M. (à paraître). Encyclopédie de la formation. Version de mars 2008.
- En Passant Par la Montagne [EPPM] (2005). *En passant par la montagne....* Le Bouchet – Servoz : Edimontagne.
- Frison-Roche, R. (1963). *Premier de cordée*. Paris : Arthaud.
- Frison-Roche, R. ; Jouty, S. (1996). *Histoire de l'Alpinisme*. Paris : Arthaud.
- Gachoud, F. (2007). *Sagesse de la montagne, une expérience intérieure*. Saint-Maurice : Saint-Augustin.
- Hill, B. J. (1995). A guide to adventure travel. *Parks and Recreation*, September, pp. 56-65.
- Jobert, G. (1987). Une nouvelle professionnalité pour les formateurs d'adultes. *Education Permanente* (F). N° 87, pp. 19-36.
- Jouty, S. ; Odier, H. (1999). *Dictionnaire de la montagne*. Paris : Arthaud.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Ladner, B. (2008). Le marché des raquettes à neige prêt à se développer. *Schweitzer Sport & Mode*, 04/08, pp. 49-50.
- Laure, P. (2008). Valeurs et sport. In : Attali, M., Arnaud, P., Saint-Martin, P., *Le Sport en France*. Paris : La documentation française, pp. 191-200.
- Le Boterf, G. (1998). *L'ingénierie des compétences*. Paris : Éditions d'Organisation.
- Le Breton, D. (2002). *Conduites à risques*. Paris : PUF.
- Le Breton, D. (2005). La prise de risque chez l'adolescent : ordalie ou valeur éducative ?. in EPPM : *Actes de colloque : La montagne, un outil dans le travail social*. Chamonix : En Passant Par la Montagne (EPPM). Site internet : [http://www.montagne.org/images/photo/Document\\_PDF\\_-14301Catalogue\\_formation\\_2009.pdf](http://www.montagne.org/images/photo/Document_PDF_-14301Catalogue_formation_2009.pdf)
- Loretan, E. (2003). « Je ne suis pas suicidaire ». In : Witt, P. ; Boilève, M. ; Cesalli, L. ; Stoeckli, F., *Faces à Faces*. Paris : Solar, p. 99.
- Mosimann, U. (2008). Sauvetages dans les montagnes suisses en 2007. *Les Alpes, revue du Club Alpin Suisse*, 5-2008, pp. 26-33.
- Munter, W. (2006). *3X3 Avalanches, La gestion du risque dans les sports d'hiver*. Berne : Editions du CAS.
- Peter, H. (2002). Droits et sports extrêmes – la déficience du status quo ou l'urgence de l'intervention : Rapport. In : Baddeley, M. (dir.) : *Sports extrêmes, Sportifs de l'extrême, la quête des limites*. Genève : Georg, pp. 185-193.
- Perret, D. (2002). Sport ou regard « extrême » ?. In : Baddeley, M. (dir.) : *Sports extrêmes, Sportifs de l'extrême, la quête des limites*. Genève : Georg, pp. 5-9.

- Piccard, B. (2002). Le sport extrême : Une école de vie ? In : Baddeley, M. (dir.) : *Sports extrêmes, Sportifs de l'extrême, la quête des limites*. Genève : Georg, pp. 9-16.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists : A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27 (1), pp. 113-123.
- Rebuffat, G. (1970). *Glace, neige et roc*. Paris : Hachette.
- Rebuffat, G. (1994). *La montagne est mon domaine*. Paris : Hoëbeke.
- Rey-Debove, J. et Rey, A. (dir.) (1993). *Le nouveau Petit Robert*. Paris : Dictionnaires Le Robert.
- Rotillon, G. (2002). L'alpinisme et l'escalade dans l'économie des loisirs. In : Baddeley, M. (dir.) : *Sports extrêmes, Sportifs de l'extrême, la quête des limites*. Genève : Georg, pp. 141-158.
- Ria, L. (2001). *Les préoccupations des enseignants débutants en éducation physique et sportive : étude de l'expérience professionnelle et conception d'aides à la formation*. Thèse de Doctorat à l'Université de Montpellier I, Faculté des Sciences du sport et de l'éducation physique.
- Ria, L. (2004). *Documenter l'expérience humaine à partir du cours d'action*. Site internet : <http://www.auvergne.iufm.fr/wikifile.php?id=321>
- Rivolier, J. (1988). Aspects psychologique et sociologique de l'alpinisme. *Sciences et Sports*. 3, pp. 137-145.
- Saury, J. (1997). Film d'auto-confrontation de séance d'entraînement en voile. IUFM (document vidéo privé).
- Steck, U. (2008). *Stories: Ueli stellt neuen Speed Rekord in der Eigernordwand*. Site internet : <http://www.uelisteck.ch/index.php?stories>
- Swissinfo.ch. (2008). *Le prix courage pour deux Alpinistes*. Site internet : [http://www.swissinfo.ch/fre/infos/sport/Un\\_Prix\\_Courage\\_pour\\_deux\\_alpinistes.html?siteSect=184&sid=9779404&cKey=1222507032000&ty=nd](http://www.swissinfo.ch/fre/infos/sport/Un_Prix_Courage_pour_deux_alpinistes.html?siteSect=184&sid=9779404&cKey=1222507032000&ty=nd)
- Terray, L. (1997). *Les conquérants de l'inutile* (3<sup>ème</sup> éd). Paris : Guérin.
- Theureau, J. ; Jeffroy, F., (1994), *Ergonomie des situations informatisées. La conception centrée sur le cours d'action des utilisateurs*, Toulouse, Octarès.
- Theureau, J. (2002). *L'entretien d'autoconfrontation comme composante d'un programme de recherche empirique & technologique*. Site internet : <http://www.coursdaction.net/02-Communications/2002-JT-C93FR.pdf>
- Theureau, J. (2004). *Le cours d'action : Méthode élémentaire*. Toulouse : Octarès.
- Theureau, J. (2005). *Les méthodes de construction de données du programme de recherche sur les cours d'action et leurs articulations collectives, et... la didactique des activités physiques & sportives ?* Impulsions, 4, pp. 281-301.
- Thomas, R. (2002). *Sociologie du sport* (5<sup>ème</sup> éd.). Paris : PUF.
- Troillet, J. (1996). Jean Troillet, le compagnon de cordée. In : Amman, J., Loretan, E., *Erhard Loretan, Les 8000 rugissants*. Fribourg : La Sarine, pp. 119-120.

- Troillet, J. (2007). Préface et notice sur Jean Troillet. In : Gachoud, F., *Sagesse de la montagne, une expérience intérieure*. Saint-Maurice : Saint-Augustin, pp. 11-15.
- UIAA (Union Internationale des Association d'Alpinistes), (2002). *Tyrol Declaration on best practices in mountain sports : Stretch your limits, lift your spirits, and aim for the top*. Site internet : [http://www.theuiaa.org/upload\\_area/files/1/tyrol\\_declaration\(0\).pdf](http://www.theuiaa.org/upload_area/files/1/tyrol_declaration(0).pdf)
- Yonnet, P. (1998). *Systèmes des sports*. Paris : Gallimard.
- Yonnet, P. (2003). *La montagne et la mort*. Paris : Fallois.
- Witt, P. ; Boilève, M. ; Cesalli, L. ; Stoeckli, F. (2003). *Faces à Faces*. Paris : Solar.

## TABLE DES ANNEXES

|          |   |                                                              |
|----------|---|--------------------------------------------------------------|
| ANNEXE 1 | : | Fiche d'attentes pour les participants                       |
| ANNEXE 2 | : | Descriptif du montage vidéo                                  |
| ANNEXE 3 | : | Retranscription des entretiens d'auto-confrontation          |
| ANNEXE 4 | : | Catégories faites par le chercheur                           |
| ANNEXE 5 | : | Catégories faites par le juge                                |
| ANNEXE 6 | : | Relation entre les catégories du chercheur et celles du juge |

## **Annexe 1 : Fiche d'attentes pour les participants**

---

# Symbol... d'air frais

**« Le randonneur, le grimpeur, chacun dans son silence, retrouve une paix et une allégresse secrètes nées tout simplement de l'utilisation logique de ce que la naissance, gratuitement, à donné de meilleur à chacun d'entre nous : des muscles, un cœur, une âme qui, ici, trouvent nourriture et échos ».**

***Gaston Rébuffat***

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Quelles sont vos attentes par rapport à ces deux jours de formation ?

Avez-vous des préoccupations ou des soucis par rapport à ces deux jours et, si oui, lesquels ?

Quelles sont vos attentes par rapport au formateur ?

Merci !

## **Annexe 2 : Descriptif du montage vidéo**

## MONTAGE D'AUTO-CONFRONTATION : DESCRIPTIF

B, C, V, S, K, T, A, M, N, L, O : Membres du groupe  
 G : guide-formateur  
 Durée totale du montage : 23'12"  
 Nombre de scènes :  
 La succession et le nombre de scènes correspond au découpage effectué pour le montage  
 T-MT : le temps du chronomètre du début de la scène dans le montage.  
 ( ) Ce qui s'y trouve est un commentaire de compréhension ou la description d'une action et non un dialogue

| Scène    | T-MT         | Durée         | Qui                                                            | Quoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>0</b>     | <b>0' 50"</b> | <b>Tous</b>                                                    | <b>Sur le parking, autour du bus de l'institution</b><br><b>Répartition de la nourriture</b><br><b>Chacun prend une pelle à neige</b><br><b>Bouclage des sacs</b><br><b>Plusieurs petits groupes pas forcément en interaction</b>                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1      |              |               | B                                                              | Fait son sac dans le coffre du bus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.2      |              |               | C, V, S, K                                                     | Répartissent la nourriture, font leur sac juste derrière le bus, en rond autour des sacs de nourriture                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.3      |              |               | T                                                              | Légèrement décalé du grpe 1.2, mais avec une situation centrale, en interaction verbale et visuelle avec 1.1, 1.2 et 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1.4      |              |               | A                                                              | Va et vient entre nourriture, B et son sac, de son plein gré et suite à la demande de T d'alléger le sac de B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.5      |              |               | M                                                              | Proche de T. Fait son sac seul, en silence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.6      |              |               | N, L                                                           | Font leur sac ensemble, sans interaction avec le reste du groupe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.7      |              |               | O                                                              | Aide 1.6, puis se déplace, hors du champ de la caméra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2</b> | <b>0'50"</b> | <b>1'10"</b>  | <b>Tous, attention sur T et C</b>                              | <b>Lecture de carte et choix de l'itinéraire par T et C alors que les autres finissent de se préparer (mettre les raquettes, ajuster les sacs)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.1      |              | 0'23"         | T et C plus le groupe                                          | C : « Tout le monde s'en fout de regarder la carte... »<br>T : « Oui, ben justement... On va s'en occuper nous... »<br>C : (à tous) « Vous vous en foutez de regarder le trajet alors qu'après vous allez gueuler que c'est trop long... »<br>L : « non, non, mais on vous fais confiance, on te fait confiance... on s'en remet aux professionnels... »<br>C : « ouais, confiance, confiance, je suis pas un homme de la montagne, moi... » |
| 2.2      |              | 0'31"         | T et C                                                         | Regardent la carte en se concertant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.3      |              | -             | O                                                              | Aide B à ajuster son sac                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.4      |              | 0'16"         | C, T, N, G                                                     | C : « monsieur le guide... »<br>G : « Présent ! »<br>C : « on peut savoir au moins où on est au départ... ? »<br>N : « on est vers l'ovale ! »<br>T : « oui, merci, non, mais... merci beaucoup !!! » (ton rieur)<br>G : « on est ici, au départ de cette route... »                                                                                                                                                                         |
| <b>3</b> | <b>2'</b>    | <b>0'35"</b>  | <b>C, A, M, B. Le reste du groupe est extérieur à l'action</b> | <b>Se concertent sur l'itinéraire à suivre, après 5 minutes de marche</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1      |              | -             | B                                                              | Vient s'inquiéter de l'itinéraire. Lorsque les autres disent que ça va tout droit (boutade), B regarde la forêt en face de lui en disant : « ... ça va pas aller, là. »                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|      |       |       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|-------|-------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | 2'35" | 0'20" | G                                  | <b>Prise en main de l'itinéraire. S'adresse à tout le groupe :</b><br>G : « Ok, c'est déjà 1h05, il fait chaud, vous laissez tomber la carte, je vais m'occuper de l'itinéraire car il faut qu'on avance. Ça ne veut pas dire, pour B, qu'on va avancer vite, mais on essaie de prendre un rythme régulier... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5    | 2'55  | 0'12" | T, B                               | <b>B regarde descendre un skieur puis regarde T qui marche à côté de lui en secouant la tête. Il se remet à monter.</b><br><b>Aucunes paroles</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6    | 3'07" | 0'23" | M, O, T, S, C, B et tout le groupe | <b>Vidage et partage du sac de B. Le reste du groupe assiste à la scène en se restaurant.</b><br>Nombreuses plaisanteries durant ce partage.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7    | 3'30" | 0'18" | Tous, sans dialogues               | <b>Vision d'une avalanche</b><br>Prise de vue à distance du groupe arrivant sur le cône d'une ancienne avalanche. Celle-ci est partie quelques centaines de mètres plus haut et s'est écoulée jusque sur la piste parcourue par le groupe. La piste a été refaite par les machines (les installations sont fermées au moment de la rando)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 8    | 3'48" | 0'54" | Tous                               | <b>Pause proche de l'avalanche, vision sur celle-ci. Première pause pour boire et manger.</b><br>Rend attentif le groupe à l'avalanche et explique d'où elle est partie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8.1  |       | -     | G                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.2  |       | -     | N                                  | Partage des fruits secs au groupe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9    | 4'42" | 1'16" | G, Tous                            | <b>Passage délicat de la journée</b><br><b>G : donne des consignes de sécurité pour le passage :</b><br>G : « on ne passe pas tous en même temps... on laisse un certain espace entre les gens... c'est l'endroit où il faut qu'on fasse gaffe... Vous regardez tous l'arbre incliné là-bas ; quand celui qui est devant vous passe à côté de cet arbre, vous pouvez marcher. Par contre, calez-vous bien sur le rythme de celui de devant vous pour ne pas le rattraper... Voilà, on traverse ça et ensuite, il nous reste une combe raide, un plat et une descente pour arriver à la cabane... Donc, on a fait les bons 2/3 du parcours... Donc, l'objectif pour moi est de traverser cette pente de manière sûre... » |
| 10   | 5'58" | 1'12" | G<br>K<br>Tous                     | <b>Fait la trace dans le passage</b><br><b>Commence à traverser le passage</b><br><b>En attente : regarde ce qui se passe, se restaurent</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10.1 |       | 0'12" | T                                  | T : « K, tombe pas !... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10.2 |       | 0'18" | K                                  | T : (quelques secondes plus tard) « K, tombe pas ! »<br>Se met en marche et tombe après 15 secondes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10.3 |       | 0'30" | A                                  | A : « Je te laisse te relever, K, ça va aller ?... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.4 |       | -     | T                                  | A : « Attends, attends... » (A va l'aider, lui donne la main et essaie de la relever)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10.5 |       | -     | M                                  | T : « Enlevez voir vos cales... il faut enlever vos cales... » (s'adresse au reste du groupe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10.6 |       | -     | O                                  | Va à son tour aider K avec A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11   | 7'10" | 1'06" | Tous                               | O : « G !, tu peux venir, stp ! »<br><b>Retour de G</b><br><b>Suite de l'aide pour relever K</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11.1 |       | 0'16" | Tous                               | L a la tête dans les bras sur ses bâtons<br>A et M aident K à se relever à 15 mètres de là<br>Les autres parlent des cales de montée des raquettes sans regarder en direction de L (ou quelques regards très furtifs)<br>G revient en arrière avec O qui lui dit : « y'a L qui pète un plomb »<br>G et O se rendent vers L                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11.2 |       | 0'6"  | G, O                               | Arrivent vers L<br>G : « ça va L ? »<br>T : « Il faut la sécuriser... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|      |        |       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|--------|-------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.3 |        | 0'54" | G, L<br>T                   | G tente de mettre L en confiance. (Dialogue difficilement audible)<br>T : fait son sac et regarde la scène furtivement.<br>Les autres : Regardent la scène                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12   | 8'16"  | 0'31" | L, O, V, N, C, S, T         | <b>Réconfort de O envers L</b><br><b>Attente</b><br><b>(Paroles inaudibles)</b><br>Vient faire un bec à L<br>Regardent la scène, rangent leurs sacs<br>Discutent ensemble sans ce préoccuper de 12.1 et 12.2. S montre quelque chose à B avec son bâton en direction de la trace<br>Fait des allers-retours sur la trace pour l'améliorer (on l'entend seulement sur le film)                                                                                                                                                                |
| 12.1 |        | -     | O                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.2 |        | -     | V, N, C                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.3 |        | -     | S, B                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12.4 |        | -     | T                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13   | 8'47"  | 0'10" | M, K                        | <b>Départ de K</b><br>M : « T'as mis la lanterne de tes bâtons des deux côtés ? ... Allez, vas-Y... »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14   | 8'57"  | 1'07" | T, B / S, O, C, N, V,<br>L, | <b>Passage de T et B</b><br><b>Attente des autres</b><br>(départ de T)<br>B : (après quelques pas de T) « ... J'attends qu'il soit en haut... »<br>T : « Tu peux venir, B... Viens » (puis continue sa marche)<br>O : (regarde passer les autres et organise les départs – selon demande préalable de G)<br>C : (à L) « Un p'tit « Créma » ? (bonbon)<br>L : (le prend en silence)<br>V : « Ah, tiens, un p'tit Créma... »<br>C : « ça réconforte toujours, un p'tit Créma... »<br>V : « ça réconforte... »<br>C : (en distribue aux autres) |
| 14.1 |        | 0'13" | T, B, O                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14.2 | 9'10"  | 0'6"  | C, L, V, N, S               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14.3 | 9'16"  | 0'18" | T, B, C, S                  | T : « Faut bien prendre appui, hein... Et puis tu gardes bien les bâtons au sol aussi... »<br>B : « Ohh, ben... J pense bien... »<br>C : « un p'tit Créma, B ? »<br>T : « Viens ! ... Viens ! »<br>B : « J'attends que tu passe, pis j'y vais... »<br>T : « Viens seulement ... »<br>S : « B, un p'tit bonbon avant de partir ?! »<br>B : « ça va aller... » (se met en marche)<br>C : « Il est concentré... » (parlant de B)                                                                                                                |
| 14.4 | 9'34"  | 0'30" | B                           | B : « C'est parti ! » (marche seul sur la trace – Regarde attentivement ce qu'il fait et où il pose ses pieds)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15   | 10'04" | 0'21" | S, O                        | <b>Passage de S</b><br>S : (Regarde le passage)<br>O : « Tu peux y aller ! »<br>S : Se met en marche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16   | 10'25" | 0'30" | N, O, V, L, C<br>G          | <b>Passage de N</b><br>N : (Regarde le passage et dit quelque chose en rigolant à V. L les regarades)<br>O : (à N) « Tu peux y aller ! »<br>N : « Oui ! » (Se met immédiatement en marche)<br>C : (lorsque N passe à côté de lui) : « attention, hein !! » (en riant et en lui tenant le bras)<br>G : (rejoint le groupe en ayant fait l'aller retour sur le passage)                                                                                                                                                                        |

|    |        |       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 10'55" | 1'09" | G, L<br>V, C, O                        | <p><b>Passage de L accompagnée par G</b><br/> <b>Les autres attendent en discutant</b><br/> G : (à L) « On y va après, nous »<br/> L : (S'avance au lieu de départ, le pas hésitant. S'arrête, regarde à droite, prend une profonde inspiration, se remet en marche jusque vers G en regardant ses pieds)</p> <p>G : « ça va ? » (en mettant sa main sur l'épaule de L)<br/> L et G ( marchent côte à côte, G en dessous de L)<br/> G : « Voilà, tu regardes bien la trace, tu regardes bien devant toi... »<br/> L et G : (suite du dialogue difficile à déchiffrer. L a une démarche hésitante et s'arrête souvent. Elle bouge souvent ses bâtons même à l'arrêt)<br/> (G passe devant L qui s'arrête en demandant : « je vais où ? ». G lui prend la bretelle du sac à dos pour l'aider à passer, L se remet en marche. G se met derrière L en lui disant qu'il la tient par le sac à dos. G dit à L de bien regarder la trace et d'avancer doucement)</p> |
| 18 | 12'04" | 0'22" | V                                      | <p><b>Passage de V</b><br/> V : « Au revoir... » (en modifiant sa voix à C et O, dans son dos)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19 | 12'26" | 0'34" | C, O                                   | <p><b>Passage de C</b><br/> C : « T'y vas ou j'y vais ? »<br/> O : « Vas-y seulement ! »<br/> C et O (échantent quelques mots en rigolant avant que C se mette en marche)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 20 | 13'00" | 0'09" | O                                      | <p><b>Passage de O</b><br/> O : (ajuste son sac en regardant le passage. Se met en marche)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21 | 13'09  | 0'19" | Tous                                   | <p><b>Suite de la montée en groupe dans la combe après le passage</b><br/> (Ordre dans lequel marche le groupe : G, O, M, T, N, L, K, A, B, V, S, C)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 22 | 13'28" | 0'10" | C, S, K, B<br>G<br>O, T, M, A, L, N, V | <p><b>Arrivée à la cabane en 3 groupes</b><br/> (Début séquence : zoom sur C, S, K, B, au sommet de la dernière descente avant le gîte (environ à 300m du gîte). G est quelques mètres devant eux)<br/> (suite séquence : Zoom arrière : Reste du groupe devant le gîte, les sacs à terre, discutant entre eux)<br/> ? : (en direction du groupe qui arrive) « Allez B !... B avec nous ! »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 23 | 13'38" | 0'41" | Tous                                   | <p><b>Tout le groupe est au Gîte</b><br/> G : (Félicite chacun individuellement)<br/> Participants : (Discussion en petits groupes, plaisanteries, taquineries, etc.)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 24 | 14'19" | 0'40" | Tous                                   | <p><b>Préparation pour la Tyrolienne</b><br/> (Fort bruit de vent dans le micro de la caméra)<br/> (Sans paroles)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|      |        |       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|--------|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25   | 14'59" | 0'49" | Tous            | <p><b>Dimanche matin, groupe devant le gîte, prêt au départ</b><br/> G : (donne des explications sur la journée au groupe en rond. Les participants regardent l'objectif, écoutent et regardent G).<br/> <br/> G : « Le but de la journée est le sommet qui est là (le montre avec son bâton). Ça s'appelle la Seya, et c'est à 2182m... Donc, si on marche au rythme de hier, on met environ moins de 2h pour monter... »<br/> <br/> L : « Hé, héhé, héhé... » (rire « forcé »)<br/> G : « non mais en fait, il y a peu de distance... C'est pas si loin que ça... »<br/> L : « Oui, mais c'est haut ! »<br/> G : « Non, mais c'est pas si haut... »<br/> M : (Montre un cheminement à A avec son bâton - discussion)<br/> V : (prend la veste de B qui n'a pas de sac pour la mettre dans le sien)<br/> G : « On va faire une trace comme hier, donc j'aurais besoin de personnes en forme juste derrière moi pour que la trace soit bonne... Et puis, dans l'organisation de la journée, on va aller au sommet et revenir ici, prendre les affaires et filer parce qu'il fera déjà assez chaud ... On voit, la neige casse déjà à certains endroits... »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26   | 15'48" | 3'32" | Tous            | <p><b>Derniers pas pour arriver au sommet de tout le groupe</b><br/> Les derniers 20 mètres sont dépourvus de neige. Le sommet est donc herbeux.<br/> T : (a pris du recul par rapport au groupe pour le prendre en photo)<br/> C : (reste à la fin. S'arrête en regardant au loin)<br/> V : (sort du groupe et devance le reste de la colonne)<br/> L : « Tu veux gagner la course, c'est ça ?! »<br/> V : (rires. S'enfonce dans la neige en étant hors de la trace)<br/> M : « V, il s'enfonce... C'est qu'il est lourd... »<br/> V : « Ouais, il y a du poids... » (réponse sans se retourner)<br/> « Enfin... » (à quelques mètres du sommet)<br/> « Au sommet du moooonde !! » (Lorsqu'il arrive sur le sommet, en levant les deux bâtons au ciel. Il atteint le sommet en premier, seul)<br/> Arrivée au sommet du groupe. Tout le monde arrive plus ou moins en même temps. T arrive un peu plus tard car il a fait de photos<br/> L et N : (montent le dernier bout sans commentaires)<br/> A : « ...Un sommet herbeux, comme ça... »<br/> (s'adresse à la caméra avec un grand sourire) : « C'est joli par ici, vous êtes déjà venu ?! »<br/> M, O : (montent au sommet en silence, proche l'un de l'autre)<br/> K : (s'arrête quelques instants juste avant le sommet)<br/> A : (demande des points du paysage à G)<br/> B, S et C : (Arrivent ensemble sur l'herbe. C monte seul sur la droite. S, après avoir attendu un moment B monte seul. B, après un arrêt, fait les derniers mètres seul)<br/> T : (se remet en marche, seul et rejoint le reste du groupe au sommet)<br/> ?: Encouragement de certains membres du groupe à B : « Allez B., courage ! »<br/> B : « Je suis le dernier... »<br/> M : « Non, il y a T dernière toi ! »<br/> G : « B, il faut toujours un dernier dans un groupe, tu y échappes pas ! »<br/> M : « Comme il faut un premier, c'est inévitable ! »</p> |
| 26.1 | 15'48" | 0'52" | T, C<br>V, L, M |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26.2 | 16'40" | 1'23" | Tous            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                  |        |       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|--------|-------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.3                             | 18'03" | 1'17" | Tous             | <p>Félicitations de G individuellement à chacun<br/>L, V, M, T : (discutent et plaisantent au premier plan)<br/>C, B : (discutent ensemble un peu plus loin)<br/>N : (position centrale – pas plus de détails visibles)<br/>K : (position centrale.) Dit : « J'aimerais manger un poulet rôti... Je sois pas ce que j'ai depuis 2 jours, je pense qu'à manger ! » (réaction des autres sous forme de boutade)</p> <p>S : (tout au bout du groupe, seul à 2 mètres)<br/>O : (prend quelques mètres de distance en regardant en direction de la vallée du Rhône.<br/>A : S'assied, dos au groupe, s'occupe de son sac</p> <p><b>Gros plan sur O qui s'est isolé à 100 m du groupe.</b><br/>O est assis en regardant en direction du Haut-Valais</p> |
| 27                               | 19'20" | 0'06" | O                | <p><b>Début de la descente</b><br/>Comme demandé dans le mandat reçu, un symbole de l'équipe vient d'être posé sur un vieux méleze.<br/>G : « Bien... C'est bon pour tout le monde ? On se met en route ?... ». « Adios ! » (en direction du symbole lorsqu'il se met à marcher.)</p> <p>Ordre de la marche :<br/>G, L, A, M, N, K, V, O, T, B, S, C</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 28                               | 19'26" | 0'39" | Tous             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 29                               | 20'05" |       | L, N, O, T, V, M | <p><b>Arrivée au parking. Fin de la course</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 29.1                             | 20'05" |       | L, N, O, T       | <p>L, N, O, T : (enlèvent leurs raquettes)<br/>(arrivent. Sont encore en marche lorsqu'ils commencent à parler)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29.2                             | 20'18" |       | M, V             | <p>M : « Yes ! We did it ! » (en levant les bras)<br/>V : « Yes ! We did it ! »<br/>M : « All right, baby... » (sont arrivés, enlèvent leurs raquettes)<br/>V : « J'ai gagné... J'ai gagné... »<br/>T : « T'as gagné ?! ? »<br/>M : « qui dit qu'il a gagné ? »<br/>V : « C'est moi ! »<br/>O, L : (O vient féliciter L en lui faisant la bise)<br/>O : « Bravo ! »<br/>L : « Merci... J'ai bien cru que je tiendrais pas le coup, franchement... »<br/>T : « On est un peu déçus... On avait fait des paris sur toi... »<br/>L : « Ah, vous aviez fait des paris sur moi... Eh bin, désolée ! »</p>                                                                                                                                              |
| 30                               | 21'00" | 0'08" | A                | <p><b>Gros plan sur A qui remonte au travers du parking vers le groupe</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| COUPURE DE TEMPS DANS LE MONTAGE |        |       |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|      |        |       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|--------|-------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31   | 21'09" | 1'19" | K, B, S, C, G | <p><b>Arrivée au parking, fin de la course</b></p> <p>K : félicitations du groupe déjà présent (c.f. 29) à k qui arrive)</p> <p>K : « Ouais... » (Grand sourire et profonde expiration en se courbant)</p> <p>B, S, suivis de C et G arrivent. Félicitations des gens déjà présents aux nouveaux arrivants.</p> <p>M (?) : « Bravo B, bravo tous »</p> <p>G : « Bravo tous » (en tapant ses bâtons en guise d'applaudissements)</p> <p>B : « Bravo, ouais... Bravo moi ! »</p> <p>(rires du groupe)</p> <p>L : « Tu peux le dire maintenant, B... Dis-le B, dis : j'aime la montagne ! »</p> <p>B : « Hein ? »</p> <p>(Rires du groupe dont certains répètent le « Hein ! »)</p> <p>L : (s'adressant à B) « Vas-y, encore une fois : « J'aime la montagne » ! »</p> <p>... (tout le monde enlève ses raquettes et rangent leur matériel)</p> <p>G : « Eh bien, magnifique... Bon timing »</p> <p>B : (avec un sourire – sur le ton de la plaisanterie) « Ouais, c'était très très bien... »</p> <p>G : « Est-ce que par hasard il y aurait-il une petite pointe d'ironie ? »</p> <p>B : « Non, mais en descendant, j'me disais, mais comment j'ai fais pour monter ?!? J'étais déjà asphyxié à la première rampe... »</p> <p>(rires de quelques membres du groupe qu'on ne voit pas)</p> |
| 32   | 22"28  | 0'44" | Tous          | <p><b>Départ à pied depuis le véhicule en direction de la salle de théorie pour le feedback, après rangement du matériel.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 32.1 | -      | -     | G, O          | G, O : (Tout devant, 60 m d'écart avec le 2 <sup>ème</sup> groupe)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 32.2 | -      | -     | L, N, V       | L, N, V : (Suivent en discutant)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 32.3 | -      | -     | M, C          | M, C : (descendent en discutant à 15 m du groupe de 32.2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 32.4 | -      | -     | T             | T (descend seul, à 20 mètres de 32.3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 32.5 | -      | -     | K, A, B, S    | K, A, B, S : (Ferment la marche, à 20 mètres de T, en discutant et en plaisantant)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **Annexe 3 : Retranscription des entretiens d'auto-confrontation**

---

## AUTO-CONFRONTATION : ALEX

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc        | Dialogues A et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>  | Mes intentions... un peu le chantier, s'assurer qu'on oublie rien, préparer les affaires, pris du matériel à je sais plus qui. Pris des trucs au dernier moment                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.4       | Bien tranquille pas de stress, confiant. Je commence à reconnaître l'endroit car fait une course en peaux ici. Ça va être au niveau du plus faible. Pas de peur, totale confiance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2</b>  | Juste avant le départ, regarder avec T. J'ai toujours un temps de retard, c'est habituel. Je me prépare. Je suis dans mon petit coin. Je suis un peu à l'écart. Je finis de me préparer. Pas très familier lecture de carte. J'essaie de reconnaître l'itinéraire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7</b>  | E : Tu as quels sentiments par rapport à l'avalanche ?<br>A : Ouais, je suis impressionné... puis je regarde surtout les arbres, les branches et je me dis : quand même, ça a une force assez considérable pour broyer tout ça comme ça. C'est vrai qu'on s'en rend pas compte si on le voit pas en directe. Quand on le voit comme ça, en vrai, et qu'on a vraiment l'image en 3 dimensions, ça fait plus d'effet que si on voit à la TV... On se rend compte qu'il y a quand même du danger, même si on passe à côté et qu'on se sent pas trop concernés, y'a. Je pense que ça doit être différent de le voir en live et puis de voir après coup, ça s'est passé.<br>E : Mais tu dis ça en regardant les images ou tu t'es dit ça sur le moment ?<br>A : Sur le moment, je me suis dit : c'est quand même impressionnant, même si c'est pas aussi grand qu'une avalanche comme je l'avais moi dans mes représentations, un gros nuage qui descend des pentes phénoménales... Et puis, si tu veux, ça m'ouvre sur, parce que j'ai pas l'habitude de voir des coulées comme ça, ça m'apprend qu'il y en a des plus petites et qu'elles sont toutes changeantes selon le terrain. Mais je me sens en totale sécurité par rapport au fait qu'on soit là. Je suis pas du genre à me faire des films ou à angoisser. Tranquille... |
| <b>8</b>  | (lorsque G parle du DVA dans la scène 8) : A : Je suis peut-être des fois un peu inconscient, dans des endroits où il faudrait être vigilant, je suis peut-être un peu insouciant... Faut que je fasse un peu attention avec ça. Mais ça, c'est depuis longtemps. C'est peut-être ma nature...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>9</b>  | A : C'est le passage...<br>(A regarde en direction du passage) E : Là, quelles sont tes intentions, tu portes ton attention sur quoi à ce moment ?<br>A : Je suis en train de me demander si je me souviens d'être déjà venu. De plus en plus, je me disais que j'avais déjà passé... Les souvenirs qui reviennent tout en sachant que c'est un passage délicat. Si on passe pas tous en même temps, c'est qu'il risque d'y avoir une trop grande charge, ça risque de démerder... Et j'avais d'ailleurs vu à cet endroit là un gros tas de neige qui était partit... Une petite coulée quoi. Ces souvenirs, et puis... Je crois que je suis là dedans.<br>J'écoute, même si j'ai pas l'air (rires)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10</b> | A : (rires) ça commence bien !<br>A : Là, je vais y aller, là...<br>Là, tu te dis quoi à ce moment, quand tu vois K qui... ?<br>A : Ben, je me demande si je vais y aller ou si je vais pas y aller. Ben, je me dis que je la laisse déjà pour voir si elle se débrouille, qu'elle se relève, pas trop insister... Et puis après, avec le sac et tout, je pense qu'elle va pas réussir, alors, j'y suis allé.<br>A : (Rires lorsqu'il voit la scène où il essaie de relever K) Tu sais jamais comment te mettre dans ce genre de situation...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>11</b> | A : Qu'est-ce qu'elle fait L ? Elle pleure ?<br>E : tu as eu conscience de ça à ce moment là ?<br>A : ouais, je l'ai vu à un moment donné, mais pas là, je crois. (au début de la scène) Pas là, beaucoup plus loin je crois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11.1      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|           | (on ne voit pas le passage de A sur le film - Pas de commentaires particuliers si ce n'est qu'il dit avoir passé là comme ailleurs)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21   | Mes souvenirs. Pas de doutes, c'était là que j'ai souffert. Je voulais le dire aux autres...<br>J'étais plus préoccupé par B plutôt que par quelqu'un d'autre. C'est vrai que mon attention était plus focalisée sur B, toujours. Comme si c'était... je sais pas, comme un lien affectif plus présent qu'avec quelqu'un d'autre. Parce que je le connaissais depuis longtemps. Ouais, il y a une relation un peu particulière. En travaillant avec depuis quelques années, j'ai toujours eu peur, même sans faire des trucs comme ça, où je me suis dit, il a, il a le cœur qui va lâcher, avec la vie qu'il mène... De ce fait, j'avais mon attention plus sur lui. Souvent j'essayais de regarder, même quand j'étais loin, des fois je revenais pour voir, mais sans trop... J'essayais de regarder sans que ça se voie trop non plus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 22   | Bien soulagé soleil il faut beau super. J'étais un peu fatigué aussi. Il y avait du poids, de la concentration. Content d'être là                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 24   | C'est ça la montagne. En 3 min, on passe du grand beau à l'averse... je craignais qu'on puisse pas faire le truc, petit exercice sympa<br>Je sentais que ma place, c'était plus à aider les autres que de faire la tyrolienne. Je voulais laisser ça à ceux qui ont pas l'habitude                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25   | Quand regardé le sommet, me suis dit que c'était moins de 2 heures. C'est tranquille... J'admire le paysage, j'en profite. J'aime bien. Quand il y a des rochers, j'ai toujours la tête en l'air. C'est difficile de par regarder les rochers.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 26   | E : Là, tu te dis quoi à ce moment ?<br>A : Là, c'est un peu particulier parce que quand je participe à un truc de groupe comme ça, je suis en même temps dans mon monde, un peu égoïste comme ça, et puis en même temps, je suis un peu sociable (rires), et puis en même temps, je... comme je suis un peu solitaire dans l'âme, j'aime bien être un peu dans mon monde. Je fais un peu des allers et venues entre, pas forcément me mettre à l'écart physiquement, mais être dans mes pensées, et puis c'est vrai, comme ces dernières années j'ai pas eu l'occasion de faire des gros trucs en montagne, j'ai des souvenirs qui reviennent, des expériences que j'ai eues faites avec mon frère notamment, où cette touffe d'herbe là-haut au sommet ça m'a rappelé un truc justement assez terrible aux Gastlosen où c'était terrible.<br>E : Et par rapport à tes émotions, à ton sentiment d'être là ?<br>A : Ouais, c'est toujours un peu l'émotion d'arriver à un sommet, t'es content de voir la vue de l'autre côté. Tu respirez peut-être mieux, je sais pas, t'es... et puis en plus il y a du soleil... Non, content d'arriver au-dessus... Une petite émotion quand même.<br>A : (rires lorsqu'il s'entend dire « un sommet herbeux... » suite à la discussion ci-dessus)<br>E : Et lorsque tu me demandes où est Arolla, tu penses à quoi ?<br>A : ben j'essaie de me repérer, mais c'est difficile ! Si tu sais pas te repérer, où tu es, t'es perdu. Et c'est difficile à se repérer, même si à chaque sortie on me dit là c'est ça, là c'est ça, surtout quand on est à un endroit où je suis jamais allé comme ici.<br>(on voit sur le film A qui regarde en direction du Haut-Valais)<br>A : ben oui, je regarde... toujours, la vue quoi...<br>E : Et ça te fais quoi de regarder la vue ?<br>A : Je regarde la plaine, je regarde les cultures là, je me dis c'est là que ça pousse les bons petits fruits et tout... Je sais pas, non, je regarde. Les villes, les habitations, j'essaie de reconnaître. D'ailleurs après, je me souviens, j'ai demandé si c'était Sion...<br>A : (rires lorsque K parle du « poulet rôti ») Ah, ça y est ! C'est drôle, son histoire de poulet, ça lui a pris d'un coup... |
| 26.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 28   | Me sens bine, prêt à la descente. Je sais qu'il faut être concentré et vigilant en descente. C'est pas un truc naturel. Pas d'appréhension car déjà fait ce genre de truc. Par rapport au groupe, je me suis dit que ça allait être difficile pour certains. K, B, mais B est bien descendu. Plus tard, un peu de souci pour L qui tombait souvent. Peur qu'elle s'énervé...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 29   | A : On est déjà en bas (lorsque la scène 29 commence). Il y a rien sur le repas. Parc qu'il y a eu des choses intéressantes. Par rapport au froid qu'il y a eu entre T et S. Moi, ça m'a préoccupé un peu. Parce que tout se passe bien, tout le monde rigole et qu'il y en a un qui rigole plus, qui est miné par quelque chose, c'est vrai que c'est dommage quoi. L'aller rien, mais c'est vrai qu'au retour, il y avait un individu de moins dans la cohésion du groupe. J'ai trouvé dommage... Mais on peut pas faire grand chose. C'était pas non plus le but de cette sortie de travailler ça, c'est un incident qui est survenu, c'est inhérent à, des fois, ça arrive dans une expédition qu'il se passe des trucs... mais là, c'était pas le but de faire un travail éducatif là dessus. En tout cas, je me sentais pas concerné pour reprendre un truc comme ça. Mais si j'avais été meneur ou avec des jeunes, j'aurais repris les trucs. Là, c'était différent, il s'est passé quelque chose et puis voilà. C'est à eux d'aller et de résoudre leur truc, je trouve. Parce que c'était pas un truc qui mettait en péril la sortie.<br>A : Moi, j'étais pas là. Après, j'ai taillé pour descendre. J'étais pressé (rires). J'avais une envie pressante. Je me suis dit que j'avais le temps d'y aller et de revenir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 29.2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>30</b></p>          | <p>E : Et là, comment tu te sens ?<br/> A : Ouais, j'ai été dé-solidaire du groupe un moment, mais je suis vite revenu quoi, je devais y aller. Mais bon, il y avait plus vraiment de... c'était la fin quoi. Même si c'était important d'arriver tous ensemble, j'ai pensé à ça, et je me suis dit : c'est pas si grave que ça.<br/> E : Et puis, par rapport à toi, de manière personnelle par rapport à ton w-e...<br/> A : Ah ouais, super content, bien pris le soleil. Moi, j'adore quand il y a du soleil, ça me réchauffe un peu... Mais content, parce qu'on a passé un bon moment ensemble, et découvrir un peu plus les autres, voir comment dans certaines situations ils peuvent réagir. C'est vrai, j'ai pu observer... J'ai pu... ouais, 2-3 individus comme ça, j'ai pu, ça m'a conforté sur ce que je pensais sur eux, ou bien, appris des choses nouvelles. Bon, ben L c'est vrai, fragile comme ça, mais c'est pas évident pour quelqu'un comme ça, qui est pas du milieu, elle est pas habituée à faire des choses comme ça, il y a l'émotivité, tout qui ressort, M... F'in, j'ai un peu passé en revue comme ça... je veux pas tout décrire...<br/> E : Et toi, peut-être par rapport à l'effort, au milieu, à la montagne, là, tu te sens comment ?<br/> A : Ouais, soulagé, enfin soulagée, voilà, ça y est, l'effort est fini, mais en même temps, j'ai pas été trop sollicité (rires). C'est pas comme si j'en pouvais plus et que j'étais crevé, ouah. Quoi que, la fatigue était bien là, parce que dans le bus en rentrant, j'ai dormi un peu. Peut-être la tension qui retombait aussi. Mais bon, ouais, c'était un bon truc, un bon truc. Même si j'aurais voulu faire des trucs un peu plus, parce que j'aime bien l'escalade et crapahuter, mais voilà.</p> |
| <p><b>32</b><br/>32.5</p> | <p>A : Là, tu veux le mot de la fin ?<br/> E : Non, pas vraiment, mais je trouve intéressant quand tu dis : « on est légers... »<br/> A : ouais, c'est bien, tu te changes, tu sais que tu vas aller t'asseoir, ouais...<br/> <br/> Bien, bonne expérience. Moi, j'étais à l'aise, c'est ce qui ressort. Je prends ça comme un petit entraînement pour recommencer la saison<br/> Je pense que certains sont plus marqués que moi. C'est plus marqué dans leur mémoire</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## AUTO-CONFRONTATION : BORIS

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc  | Dialogue B et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <p>B : Qu'est-ce que je dis, là ?</p> <p>E : tu dis : qu'est-ce que vous avez envie de me donner ?... Et tout le monde te répond : Rien !</p> <p>B : (Rires)</p> <p>E : Qu'est-ce que ça te fais que tout le monde te dise ça ?</p> <p>B : Ben là je le savais déjà. Je savais que j'étais l'élément faible dans l'histoire, dans le contexte purement physique. Je savais que la plupart des gens ne se faisaient pas de souci pour eux.</p> <p>E : Et toi, tu te faisais du...</p> <p>B : Ben moi, je me faisais du souci pour moi, oui...</p> <p>E : Et là, toi, t'es dans quel état d'esprit là, à ce moment ?</p> <p>B : Ffff, je sais pas.. Je l'ai fait par rapport à l'équipe, quoi, le début, tout ça. Si tu veux, je savais pas vers quoi j'allais, Franchement, ça faisait une bonne 15 aines de jours que je me faisais beaucoup de souci.</p> <p>E : Et à ce moment précis, tu te dis quoi ? Là, t'es dans le bus</p> <p>B : Ben je me dis, ça y est, y faut y aller quoi... Pas le choix quoi</p> <p>E : et tes sentiments c'est quoi</p> <p>B : ben si tu veux, peut-être une chance que j'ai eue, c'est de pas savoir... C'est la 1<sup>ère</sup> fois que je faisais de la raquette, c'est la première fois que je faisais de... Parce que j'avais pas fait la « Combe Grède » (expérience similaire vécue par une partie de l'équipe en 2003). Mais bon, j'ai vu le film alors je savais que ça allait être super difficile. Et puis... Là, j'étais déjà tout seul... je me centrerais sur moi-même. J'avais pas le choix si tu veux.</p> <p>E : Et là, T dit qu'il faudrait prendre du poids dans ton sac et tu réponds mais j'ai rien encore. Tu sais pourquoi tu dis ça ?</p> <p>B : Ben oui je sais. Parce que si tu veux, j'ai envie d'un côté d'être au niveau des autres et tout ça, y'à cette envie, tu veux faire partie de tout, mais tu sais que chaque kg qu'on te met en plus... Mais en même temps je sais pas parce que j'ai pas de retours sur ma condition physique... Mais j'avais peur quand même</p> <p>E : Donc à ce moment là, t'as un sentiment de peur, mais t'aimerais être au même niveau que les autres ?</p> <p>B : Non, mais déjà... je suis courageux si tu veux... Y'a quelque chose... C'est pas à ce point là... Mais ça te rappelle tout ce que... tout ce que j'ai pas fait... Si tu veux, à 25 ans, je jouais encore au foot, je faisais du sport et tout ça. Ensuite j'ai fait de la musique, où tu vis la nuit, tu fumes... Sans faire des extrêmes, mais... Et là, je me dis que tu vas payer l'addition... si tu veux, j'avais pas de références, je voulais aller marcher la semaine avant, et...</p> |
| 2   | <p>E : là, quelles sont tes préoccupations ?</p> <p>B : Là, c'est, vivement qu'on parte pour être dans le truc, quoi...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.2 | <p>E : Et Là, tu te préoccupes de quoi ?</p> <p>B : Ben, là, chu comme sur un petit nuage... ça part quoi !</p> <p>E : Et concernant l'itinéraire, à ce moment là ?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.3 | <p>B : Aucune préoccupation... Je sais que ça monte...</p> <p>E : Et là, le fait que O t'aides ?</p> <p>B : Bon je sais qu'il fonctionne comme ça si tu veux... Je savais que je pouvais compter sur tout le monde... Y'a aucuns problèmes là dessus</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3   | <p>B : Je connais quand même pas mal leur condition physique à tous</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.1 | <p>E : Et là, c'est quoi tes intentions quand tu viens voir la carte ?</p> <p>B : Ben faut y aller quoi, faut avancer</p> <p>E : Donc toi, t'es impatient, tu veux y aller ?</p> <p>B : par trouille ! Tu te dis bon, t'as pas le choix, t'as pas le choix, t'as pas le choix... Je pense que je suis quelqu'un de devoir, dans toute ma vie...</p> <p>E : Et quand tu dis « ça va pas aller là », au niveau de tes sensations, tu te dis quoi ?</p> <p>B : Je pense déjà à appeler l'hélico (rires). Je pense que je suis allé par devoir, par souci d'équipe... bon mon souci, c'était que je suis lent, que je vais retarder tout le groupe... mais bon, aussi déjà par rapport à moi si tu veux... Je savais que j'allais cracher tout ce que j'avais dans les tripes... et puis là, t'es dans un groupe avec des gens qui ont une bonne condition... Pis bon, vu l'âge aussi, et tout ça... Euh, tu te dis bon, ils sont gentils, t'es au petit soin, mais ça te renvoie à toi, à toutes les cigarettes que t'as fumé... Non mais c'est vrai... Je sais même pas ce qui m'a mené en haut. Je peux te le dire, c'est pas pour les autres... C'est pas pour... C'est soit ça passe, soit ça casse... J'étais un peu fataliste quoi...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <p>E : Là tu te dis quoi à ce moment ?</p> <p>B : C'est pas possible... T'as vu, je regarde en haut, je regarde en bas...</p> <p>Pis là, je regarde T. Je sens qu'il est soucieux... Je savais pas, mais le directeur avant qu'on parte avait dit à T de faire gaffe avec B par rapport à son rythme cardiaque... Mais, là, moi j'étais au-delà de ça... C'est soit ça passe, soit ça casse... J'allais au bout. Je me suis retrouvé dans une situation où très rapidement, c'était entre moi et moi. T'avais dit avant de prendre un rythme régulier... Mais j'arrivais pas... J'ai fait comme j'ai pu. Oui, comme j'ai pu. Si tu veux, l'encouragement des autres, c'est important, mais tu restes quand même seul avec toi, quoi...</p> <p>E : Donc, si j'ai bien compris, t'es au milieu du groupe, mais seul avec toi ?</p> <p>B : Ouais, parce que si tu veux, ça va assez loin chez moi, que même si le cœur pète, si j'ai un accident cardiaque... J'avais peur de ça... Parce que t'as le souffle, t'as tout ça... Bon déjà, quand on m'a enlevé le sac, y'a le côté, comment dire ça, caractériel, quand même, ça t'emmerde, t'as de la peine à accepter ça... Mais bon, j'allais le jeter. Il m'oppressait. La petite sangle sur la poitrine elle me compressait les poumons, je pouvais plus souffler... Et pis t'as les jambes, t'arrives plus à pousser... Et là, j'arrivais pas à synchroniser ma marche et ma respiration... C'est pour ça que je marche par saccades...</p>                                                                                                                                                                                                               |
| 6 | <p>Là, je pense pas grand chose je crois... Je suis déjà dans les réserves... C'est une lutte entre moi et moi... Sans animosité avec ceux qui vont bien...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7 | <p>(retour en arrière depuis la fin de 8)</p> <p>B : Ben, ça enlève tout... Quand ça part, ça enlève tout, heu... Faut pas être dessous pis c'est tout... C'est la prudence... D'ailleurs, je sais pas si t'as remarqué, mais à chaque fois que tu me faisais des remarques, j'étais à chaque fois obéissant, fin c'est pas obéissant, mais... Parce que là dessus, il faut des gens qui connaissent, c'est des pros, tu t'improvises pas montagnard comme ça, dans des choses comme ça quoi. Ben pour moi, c'est le respect et puis la prudence... ça inspire le respect ça ... Parce que... C'est à dire, la nature est plus fort que nous quoi... donc, on ferait bien d'en prendre note...</p> <p>E : Ok... Tu as d'autres commentaires là-dessus (après avoir visionné 7 et 8)</p> <p>B : ... C'est vrai que quand t'es en montagne, t'es petit quoi... C'est vrai que la haute montagne elle m'impressionne parce que, c'est assez écrasant quand même. C'est fantastique au niveau paysage mais c'est écrasant...</p> <p>E : Attends, explique-moi bien...</p> <p>B : Ouais, c'est écrasant parce que, c'est tellement immense... Ouais, c'est vrai, le danger y peut être partout... C'est vraiment, t'es minuscule, quoi... Tu gères rien, voilà... Bon, peut-être quand t'es en voiture, tu gères pas plus celui qui est en face... Bon, mais si tu veux, moi j'aime bien le côté vallonné. Comme où j'habite, comme ici (Le Jura). Ça reste à dimension humaine</p> <p>E : Et puis là, où on est sur le film</p> <p>B : Ouais, là, ça dépasse la dimension humaine, ça dépasse l'entendement... Je suis assez émerveillé devant tout ça... Emervillé, mais craintif... C'est impressionnant</p> |
| 8 | <p>E : Là, on a vu les images, on est monts sur cette avalanche, et puis après, le fait d'en parler, ça t'as fait quoi, ça provoque quoi en toi de voir cette montagne comme ça, cette avalanche ?</p> <p>B : C'est, c'est... Pas le côté... On, on est en milieu hostile. C'est un milieu hostile, mais qui est beau ! La nature, moi j'adore la nature. Si tu veux je sais en tant que... parce que normalement, j'aurais dû être agriculteur... Pour moi, la nature c'est pas quelque chose de peinarde, tranquille. C'est pas vrai, on est toujours en lutte avec elle, parce que...</p> <p>E : Et là, par rapport à cette avalanche, à ce moment là ?</p> <p>B : Bon, là, moi j'essaie de récupérer là... T'as remarqué, là, je... Mais si tu veux, je l'ai plus regardé depuis en bas... comme je montais par à-coups... (retour en arrière de la vidéo à 7)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9</b></p> | <p>B : Ouais, tu vois, je tousse...</p> <p>E : Dans ce moment, à quoi tu es attentif dans ce moment où je donne ces consignes ?</p> <p>B : Ben je vois que c'est le passage le plus délicat de la grimpe et que, par rapport à ta crainte, parce que t'as une crainte comme tu nous dis de prendre des précautions, que je reste très attentif, pour respecter les consignes... bon le vide, fin, c'était pas du vide en fin de comptes... C'est des pentes raides... Au niveau équilibre, ça allait quand même, j'ai pas perdu l'équilibre...</p> <p>E : Mais à ce moment là ?</p> <p>B : Non, mais là, je regardais bien, mais j'ai pas... Non, mais là, si tu veux, c'est un bon moment par rapport à la montée</p> <p>E : Un bon moment ?</p> <p>B : Un bon moment parce que y'a le fait que c'est moins raide... et j'ai bien pu observer le contre-bas... Mais j'ai vu tout de suite que la marche ça allait aller pas mal, au niveau du rythme, de la pente... C'était un moment qui pour toi était dangereux parce qu'on devait s'espacer tout ça, mais qui pour moi, était un des moments les plus faciles, où j'ai pu regarder en bas, les arbres etc.... C'est marrant parce qu'on était tous séparés... On pouvait pas le partager avec quelqu'un, quoi. Mais pour moi, c'était un bon moment là, dans ce que je peux dire de la montée.</p> <p>E : Un bon moment au niveau physique, et puis...</p> <p>B : Ouais, parce que ça allait, ça allait...</p> <p>E : Et là, le fait que je dise qu'on a fait les 2/3, ça te fais quoi ?</p> <p>B : Rien, je me dis rien... Je me dis, on verra quand on sera au dessus... Mais tu vois, à aucun moment je me suis dit j'arrête, je redescends... Non, je me suis tout le temps dit, Ben tant pis, on va au bout, on verra bien ce qui se passe, faut aller de l'avant... Ben je fonce, même si je sais que je serai le dernier... Mais ça m'est égal, j'ai pas cet esprit de compétition... Mais, si tu veux, je savais que tant que j'étais pas au dessus, j'étais pas au dessus. Je savais que ça allait être difficile, jusqu'au dernier truc.</p> <p>E : Et dans ce moment là ?</p> <p>B : Non, là, je suis plutôt bien...</p> | <p><b>10</b><br/>10.2</p> <p>E : Et là, t'as eu du souci de voir tomber K ?</p> <p>B : Ben, j'attendais pour la suite... Elle, c'est pas le fait qu'elle tombe qui est important, c'est pour après... Parce que si elle commence à douter, c'est là que c'est le plus dur... Comme ça nous arrive à tous</p> <p>E : Et le fait que K soit tombée, ça t'as remis en question dans le fait que t'étais serein ?</p> <p>B : Ben je me dis que c'est pas si facile que ça... Je prends conscience là que la neige est vraiment molle... Ben, une fois que tu dévisses, tu pars comme ça et puis... C'est qu'il faut pas basculer... Moi j'ai compris le truc... La, K elle s'est couchée comme ça (vers l'amont), mais si elle avait basculé de l'autre côté...</p> <p>E : et puis pour toi, c'est quelque chose que tu...</p> <p>B : Non, non, non, c'est pas mon problème la perte d'équilibre... Je fais très attention...</p> <p><b>11</b></p> <p>B : Là, je discute avec S, mais on n'est pas du tout dans le même trip, pas dans la même dynamique...</p> <p>E : Et toi, tu te dis quoi ?</p> <p>B : Là, moi je me re-centre. C'est des moments où tu te ré-énergises un peu... D'ailleurs, j'écarte la poitrine pour respirer... Mais c'est vrai que la panique de L, ça me fait un peu soucis... Mais j'en profite un peu. Tu sais, t'es toujours le dernier alors quand tu arrives les autres y repartent, et puis t'as pas le temps de reprendre ton souffle. Alors là, y'a eu un temps assez long... Tu vois, là, j'écarte pour respirer...</p> <p>E : Donc, là, c'est plutôt profitable pour toi ?</p> <p>B : Oui, oui</p> |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | <p>14.3</p> <p>E : Là, le fait que T te dises ça, ça te fait quoi ?</p> <p>B : Ben, je l'écoute parce que c'est quelqu'un qui a déjà fait ça, qui a déjà fait un glacier, tout ça... Donc, c'est pas des choses que je prends mal. Pas du tout, parce que je sais qu'il a de la bouteille là dedans. Je l'écoute, parce que je connais ses compétences... Et d'ailleurs, dans toute l'activité, j'étais pas en situation de dire aux autres allez, ferme ta gueule ou ça... Je savais que si j'arrivais au dessus, il y avait quelque chose de leur part, quoi... On peut pas nier que c'est un peu eux qui m'emmènent aussi là haut. Même si moi, je suis tout seul avec moi... Si tu veux, tout est allé à mon rythme pratiquement. Ça quand même été ça la réalité. Moi je le savais, alors, c'était un peu ça dans mon esprit personnel. Mais là je me disais, on est là, on va quand même arriver en dessous. Ça se passe comme ça se passe, et puis c'est tout, et puis après, on verra bien... Mais je fais confiance aux gens avec qui je travaille car je travaille avec eux depuis longtemps...</p> <p>B : C'est parti (répète ce qu'il dit dans le film en riant)</p> <p>E : Et là, tu te focalises sur quoi ?</p> <p>B : Là, sur la trace, sur la trace, oui, oui... Oh pis j'essaie de rester... pour pas faire ce que K a fait... de rester...</p> <p>E : Et quelles sont tes sensations à ce moment là ?</p> <p>B : Ben, je sais que c'est pas... que la neige elle a vite fait de partir sous les pieds... Et c'est vrai que je suis lourd, donc, euh...</p> <p>E : Ok, ça c'est ce que tu essaies de faire, et au dedans de toi, tu te sens comment ?</p> <p>B : Là, ça va pas mal, là. Quand je commence à regarder au-dessus tout en étant en action, ça va. Quand te regardes en bas tes pieds pour savoir où t'en es, tu marches, tu marches quoi... Tu vois, là, je suis très attentif... Je suis tranquille, là. Je te dis, c'est un des bons passages qui m'a mis en selle pour la suite.</p> |
| 21 | <p>E : Tu te sens comment à ce moment là ?</p> <p>B : Là je peine, là... ça va mieux qu'au tout début... Mais c'est dur quand même...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 22 | <p>E : Là, tu entends les encouragements</p> <p>B : Oui !</p> <p>E : et t'en penses quoi ?</p> <p>B : Oh, ben ils sont contents...</p> <p>E : Eux, oui, d'accord, et toi, ça te fait quoi le fait que quelqu'un t'encourage ?</p> <p>B : Ben, tu sens que t'as réussi un truc quoi... Pis je les sens vachement honnêtes. C'est pas du semblant. C'est des images qui me renvoient à... dans le boulot, la valeur que tu peux avoir qui se transpose dans l'intérêt que les gens peuvent avoir pour toi, quand t'es dans la difficulté.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 23 | <p>E : Là, on est à la cabane, on est arrivés. Quels sont tes sentiments ?</p> <p>B : C'est le pied ! L'arrivée, là, c'était bien. Un sacré soulagement. Je me disais, par rapport à ta santé, t'as tenu, heu. J'avais pas d'ampoules aux pieds... F'in j'avais les muscles comme quelqu'un qui a marché et qui a pas l'habitude...</p> <p>E : Et tu as ressenti des émotions particulières à ce moment là ?</p> <p>B : Ah ben moi, je regardais beaucoup le tour, cet espèce d'entonnir... C'est toujours le même émerveillement mais le même écrasement quoi.</p> <p>E : Et par rapport au fait qu'on soit au but de la journée ?</p> <p>B : Ouais, ben, là, c'est, c'est... c'est profond là... Je sais pas comment expliquer... Tu te roules pas dans la neige quoi... C'est, c'est autre chose quoi... ouais, comme une mini psychanalyse... Pis là, je pense : si tu racontes ça un jour à des gens, ils vont me dire : Jamais c'est possible. Ouais, c'est vrai, il y a tout ça. Ouais, une fierté... (visiblement ému)</p> <p>Ouais pis après t'as tout de suite ce qui me reviens après, c'est la suite par ce que je suis pas dans un milieu que je maîtrise, voilà... J'ai cette joie tout ça, mais j'ai toujours ce côté que je garde comme ça d'appréhensions, parce que c'est pas fini (rires)... On en a eu la preuve par la suite. Ouais, c'est pas un milieu que je maîtrise... en montagne, on est jamais tranquille quoi. T'es pas sur une plage couché... Non, là, c'est immense... moi, ça me... mais, là pour moi, la joie elle est là...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25   | <p>E : Tu es dans quel état d'esprit lorsque j'énonce le but de la journée ?</p> <p>B : Silencieux... Modeste... Et puis, je me dis bon, ben c'est le même défi... On est toujours dans le même ordre des choses... Moi, pendant ces deux jours... comment dirais-je, je suis pas à mon avantage, dans un truc comme ça. Donc, ben t'as bien vu la veille au soir, je suis quelqu'un qui festoie tout ça, et là j'ai bien limité... Ben oui, parce que... je pense déjà avoir reçu une leçon là... Et puis là, il y a aussi, c'est que je suis un grand ronfleur et que si je bois, ça accentue... Alors là, aussi pour le respect des autres, y'a de ça aussi. Et aussi, pour être mieux dispo, pour me donner toutes les chances aussi... Donc, là, je suis dans le souci aussi, quoi...</p> <p>E : Et tu te focalises sur quoi ?</p> <p>B : Le sommeil !</p> <p>E : et puis, qu'est-ce que tu te dis à ce moment ?</p> <p>B : Ben ouais, on est reparti pour un tour... Ben oui, en baver, en baver...</p> <p>E : Mais, là, tu te dis, je vais y arriver ou je vais pas y arriver ?</p> <p>B : Je sais pas. Sans déconner, je sais pas. Pis je vais pas m'aventurer à dire j'y arrive... Je fais et je fais, et puis voilà.</p> <p>E : Et sur l'organisation de la journée, tu te dis quoi là devant la cabane ?</p> <p>B : Ben à ce moment, je me dis que pour s'économiser des efforts, à la descente, il faudrait qu'il y ait que les gens qui sont plus fort qui vont chercher les affaires et, les gens comme moi, ben ils redescendent pas pour remonter... Tu vois, j'étais déjà à la redescende... Parce que j'ai bien entendu ce que tu as dit, qu'on prenait juste les affaires en descendant, sans s'arrêter...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26   | <p>E : Là, tu te dis quoi, à ce moment là ?</p> <p>B : Eh, eh, on arrive!... On arrive... Mais tu vois, je me dis que c'est une chose de plus dans mon... Mais en même temps, j'ai un peu tout tourné à la dérision, un peu à la Coluche... Tu vois quoi : ah ouais, c'est beau, c'est beau, on s'casse !</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26.2 | <p>Ah, là, je suis fatigué, là (lorsqu'il arrive sous le sommet)</p> <p>E : Et au niveau de tes émotions ?</p> <p>B : Là, je regarde... C'est grandiose... ça me dépasse... C'est trop...</p> <p>E : Et quand tu dis que c'est trop, tu veux dire quoi ?</p> <p>B : Ah, ben, c'est vraiment... C'est à perte de vue... Si tu regardes pas en bas, c'est terrible... (B est très ému dans ce moment de l'échange) c'est à dire, tu retrouves les mêmes vues... qu'au début du monde quoi. Ça me fait penser à un endroit ici en hiver, quand en bas t'as de la brume et que tu vois que le Mt-Blanc au fond... ça, c'est des moments... c'est comme dans les temps primitifs, c'était comme ça. C'est des choses que personne n'a pu y toucher... Je suis toujours ébahi là-devant.</p> <p>E : Tu parles de ce paysage, de tout ça ?</p> <p>B : C'est du cinémascope, c'est tout ce qu'on veut... C'est, c'est... C'est écrasant... Même au-dessus t'es écrasé, t'es petit, t'es...</p> <p>E : Mais quand tu dis : même au-dessus t'es écrasé, t'arrives à m'expliquer...</p> <p>B : T'es petit, t'es... Tu crois que t'es au-dessus, mais tu domines rien là-devant... T'es au-dessus d'un truc, mais t'as encore un truc au-dessus... Pis on apprend que la distance en montagne, ça veut rien dire. Ça c'est 1-2 notions que j'ai apprises quand j'ai vécu 8 jours avec des bergers (il y a une 30 aine d'années).</p> <p>E : Et là ? (Lorsque G tend la main à B pour le féliciter)</p> <p>B : Ouais, content, content... Ouais, si tu veux, j'ai l'impression, ben, j'ai tout donné... Ouais, psychologiquement. Là, je crois que le psychique a pris la place sur le physique.</p> <p>E : Mais à un moment plus qu'à un autre ?</p> <p>B : Mais un peu tout le long... A chaque fois que je m'arrêtais, il fallait que j'aille reprendre un coup pour repartir... C'est vrai qu'un jour j'aimerais bien pouvoir refaire la même chose mais en maîtrisant plus le truc, quoi... Tu vois, moi en expliquant aux autres (rires). C'est peut-être un rêve qui se fera jamais, mais...</p> <p>E : Et ça, c'est un sentiment que tu avais à ce moment là ?</p> <p>B : Ouais... Ben tu sais, le gars qui fait un truc et qui la raconte à ses petits enfants... Ben ouais, j'ai cet âge là ! ça va bientôt venir de raconter ça... Je les amènerai peut-être en télésiège... Parce que j'ai tout gardé. Je suis le seul qui a tout gardé, les papiers et tout... Cet été, je crois que je vais y retourner...</p> <p>Mais c'est comme ce petit truc là, le Bip bip (le DVA) tu le sens lourd avec les sangles là... Tu vois, c'est rien supporter... C'est terrible ! Quand t'es en difficulté, le moindre truc...</p> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | <p>E : Tu penses à quoi à ce moment ?</p> <p>B : Je sais pas, là, parce qu'on avait pas encore fait de vraie descente...</p> <p>E : Et par rapport au fait qu'on descende ?</p> <p>B : Ben j'étais déjà plus détendu... Parce qu'on était déjà sur le retour et puis, heu... Je pensais un peu plus aux genoux et aux articulations quoi, parce que je savais qu'au niveau du souffle on était à la fin... La descente, ça fait appel à autre chose...</p> <p>E : Mais tu te dis, plutôt soulagé, je suis allé</p> <p>B : Ouais, je suis allé au bout du truc, sans nier les difficultés de redescendre mais, je sais que des fois ça me lâche au niveau du talon et puis au niveau des genoux. Mais dans la neige molle en haut, ça allait très bien... D'ailleurs, j'ai retrouvé les sensations du peu de ski que j'ai fait... D'ailleurs, après, j'ai pris le sac de K... Parce que quand j'ai vu qu'elle avait de la difficulté avec son sac, qu'elle avait un peu perdu ses repères de centre de gravité, et puis que moi le sac, c'était au niveau de la respiration, et que ça allait plus être le problème, j'ai dit à K, mais donne moi ton sac, ça va pas être un problème pour moi, j'ai retrouvé toutes mes sensations de ski... et c'est vrai, ça pas été un problème...</p> <p>E : Et ça t'as fait quoi le fait que ça soit toi qui prenne le sac de quelqu'un ?</p> <p>B : Eh bien, ça fait du bien à l'égo ! Premièrement, et puis, ça fait partie de l'acceptation, quand t'as besoin on t'aide et quand tu vois l'autre, tu lui dis aussi... Ça va dans les deux sens. Il y a une forme de réciprocité. Moi j'en ai bavé à la montée, et ça m'a aidé. Et alors, à la descente si quelqu'un est en difficulté et que je peux y répondre... En plus, ça me met en équilibre, par rapport à moi-même... C'est l'équilibre, entre les deux, quoi... C'est la réciprocité des Choses. De faire que de recevoir, c'est usant par rapport à ton image de toi. De pouvoir redonner, ça rééquilibre tout ça quoi... L'image que je peux avoir de moi... Le fait d'avoir pris le sac de K, ça m'a permis d'accepter qu'on m'ait pris le mien aussi. C'est tout petitement humain. C'est pas une histoire d'être plus fort, moins fort, c'est un peu la vie de tous les jours...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 31 | <p>B : (Rires lorsqu'il s'entend dire : Bravo moi !)</p> <p>E : Là, tu te sens comment ?</p> <p>B : Ah, ben je suis vanné. Mais c'est une autre fatigue à la descente. C'est les jambes, c'est... Mais bon, ça faisait partie du truc...</p> <p>E : Et le fait d'être de retour ?</p> <p>B : Content, content...</p> <p>(dit dans le film : En descendant, je me demandais comment j'ai fait pour monter...) : Non, mais c'est vrai, à la descente, j'en revenais pas du chemin...</p> <p>E : Et là, dans ces moments tu te dis quoi ?</p> <p>B : Ben ouais, hier je réfléchissais et me disais que cette histoire ça avait été une lutte entre toi et puis toi quoi... Ce que je me dis maintenant, c'est : T'as un capital... Si j'ai réussi à le faire, c'est que j'ai la possibilité de le faire, c'est que je suis peut-être pas si lasse physiquement que ce que je veux me le dire. Tu sais, il y a des fois, tu te réfugies un peu... Là je m'aperçois que j'ai un capital... Et ça, c'est un message pour moi. Là il faut que je le garde... Qu'est-ce que j'en fais ? Imagines : je monte, j'arrête au milieu, je peux pas... ça veut dire que je suis foutu... Mentalement. Là, t'arrives à faire cette chose là, tu te dis, t'es pas foutu... Tu peux faire des trucs, et que si tu fais rien, tu vas retomber comme t'étais avant... Je pense qu'il a des messages. Il faut que je change quelque chose de ma vie. Ça je le ressens fort.</p> <p>E : Tu veux dire que ces deux jours, ça te fais dire que tu dois changer quelque chose de ta vie ?</p> <p>B : C'est une suite de messages. Si tu veux, ces derniers temps, je me suis pas beaucoup bousculé, au niveau sport... Et là, je me dis qu'il faut garder une place importante à l'entretien de son corps. Ça il faut que je le prenne en compte parce que sinon, des problèmes vasculaires, ça va pas traîner... C'est une remise en cause, mais, ce qui est important, c'est comme si c'était un check up. Si tout à coup, j'avais pas réussi, je reviendrais avec une image de moi en me disant, physiquement, t'es cuit. C'est presque pire, parce que ça me responsabilise... Tu reviens d'un truc que tu pensais même pas réussir, alors, t'en fais quoi ? T'as pas le droit de le bousiller ce truc... C'est pas qu'il faut que je change complètement ma vie, mais il faut que je prenne en compte tout ça.</p> <p>Ce w-e c'était un peu comme le bulletin de santé du bonhomme... donc je reviens, et puis je reste avec truc là maintenant, et il faut que j'en fasse quelque chose... ça me montre que j'ai perdu un certain rythme de vie...</p> |
|    | <p>Moi, je reste vraiment dans le questionnement, par rapport à ce capital que j'ai... Et je peux même pas avoir d'excuses... Je l'ai fait, alors maintenant, il faut que je l'utilise. Donc voilà, renversé la vapeur... C'est des messages ça. Je sais que c'est un puzzle qui se met en place. Cette activité, qui était programmée depuis longtemps est venue dans ma vie... C'est une pièce du puzzle. Soit j'en fais quelque chose, soit j'en fais rien... il y a le virage à prendre...</p> <p>J'ai tous les déliants de la région où on est allés parce que j'ai envie de le montrer...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



## AUTO-CONFRONTATION : CHARLES

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc        | Dialogues C et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.2       | Prend ce qu'il y a de plus lourd pour décharger les autres personnes qui ont plus de peine<br>Je me mets pas d'angoisses par ce que je me repose sur le professionnel qui est là                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2</b>  | Faire prendre conscience à l'équipe qu'il fallait faire le trajet en équipe. Que ça concernait tout le monde<br><br>Je n'y connais pas plus que ça. J'essaie de solliciter des gens qui ont des compétences dans le domaine<br>Les autres se reposent sur nous.<br>Mais pour moi, il n'y a rien de sûr.... J'essaie de découvrir ce qui semble le plus simple pour tout le groupe<br>J'ai pas envie de prendre une décision seul qui pourrait mettre tous le groupe en difficulté... A ce moment là, un peu d'angoisse car à ce moment là, le choix de l'itinéraire est pour moi prioritaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>6</b>  | J'avais souci pour la santé de B, un infarctus ou quelque chose comme ça...<br>Ça avait été dit au bus, de prendre le sac de B<br>Mais chacun doit faire ses expériences, se prouver qu'il est capable.<br>Emotions ? : Ben, là, moi, ça va bien, mais un jour ou l'autre, c'est moi qui peux avoir besoin d'aide                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7</b>  | E : Quand tu arrives sur cette avalanche, tu de dis quoi ?<br>C : On se sent tout petit... On pense à la sécurité quoi... C'est ce que je te disais tout à l'heure par rapport au DVA et à la pelle... Ben ouais, la montagne, quand on connaît pas, ça peut être vraiment dangereux, donc, heu, ça nous rappelle cette réalité de voir ça...<br>E : Ok, tu me dis que tu te sens tout petit. Et, est-ce que tu ressens d'autres émotions, je sais pas, est-ce qu'il y a...<br>C : Ben, il y quand même des angoisses, un petit peu d'angoisses à ce moment là, c'est le début de l'ascension, on sait pas ou on va aller, comme on voit là, il y a encore des bouts de terre, on se dit que c'est que le début, quoi, donc on sait pas combien on va monter, ce qu'on va faire, donc... on sait pas comment la neige est au-dessus, je sais pas, il y a plein de choses qui passent par la tête à ce moment là.<br>E : Donc là, tu parles d'une certaine anxiété, d'une certaine incertitude, c'est ça ?<br>C : Ouais, c'est ça.. Je sais pas trop comment expliquer ça... C'est, dès le début, on voit une grosse avalanche et les dégâts que ça engendre... On pense à bien faire attention par la suite... |
| <b>8</b>  | Partage 1 <sup>ère</sup> pause – convivialité Partage de N                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>9</b>  | C : C'est le passage technique (en voyant apparaître ces images)<br>... (suite de la sc 9)<br>E : Tu te sens comment à ce moment ?<br>C : Beaucoup d'écoute, de tes consignes. Je me dis, oh, attention, là il y a le professionnel de la montagne qui dit là, c'est sérieux, faut pas déconner. Donc, ouais, j'écoute vachement ce que tu dis, et puis, j'enregistre...<br>E : Et au niveau de tes émotions, tu ressens quelque chose de particulier ?<br>C : Je perçois la crainte et l'angoisse de, bon là on le voit pas sur l'image, juste après, y'a L qui a craqué un coup, ben, ça renvoie un peu d'angoisse, et puis, heu... (Remise en route du film. On voit la Sc 10)<br>E : Et le fait que L craque, là ?<br>C : Ben on prend d'autant plus au sérieux le fait de passer ce passage et puis, heu... qu'on le passe tous ensemble quoi... C'est un peu le passage angoissant des deux jours quoi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10</b> | E : Là, toi, tu l'as vu tomber, K ?<br>C : Non. Mais ça montre que le passage est sérieux.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.6      | E : Là, toi tu avais déjà vu que...<br>(passage au début de la Sc 11.1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11   | <p>C : Que L pleurait, oui, et j'ai essayé de lui dire : d'être un peu rationnelle, de lui dire : L regardes... je suis un peu dans l'empathie de lui dire je comprends que t'aies peur, suite à l'accident, tout ça. J'essayais de lui dire que c'est pas si dangereux que ça, que d'abord, si elle glissait, qu'elle trait pas si loin que ça, qu'elle allait s'enfoncer... Ouais, de la rassurer un peu, quoi...</p> <p>Après, ouais, c'est difficile.</p> <p>E : Et là, bon, c'est vrai que t'as quand même une certaine distance avec elle, enfin, tu ressens quoi, qu'est-ce que tu penses, de quoi t'es préoccupé dans ce moment. Ben, il y a L qui a pété un câble, comme tu m'as dit, et puis, tu as essayé de la rassurer, comme tu dis, et puis...</p> <p>C : Par la parole peut-être, à ce moment là, pas de me rapprocher d'elle... Comment expliquer ça, peut-être de s'empoigner un coup, et puis après, O est tout de suite arrivé, et puis, t'as appelé. Là, je me suis dit que peut-être, le côté professionnel va peut-être plus la rassurer qu'un collègue qui, à ce moment là, n'a pas plus de connaissances qu'elle au niveau montagne...</p> <p>S : Et puis après, j'en souris un peu, parce je me dis aussi, c'est, vaut mieux essayer de décrire un peu... par rapport au reste du groupe, parce qu'il faut penser que, juste devant, il y avait essayé de garder un peu d'humour et puis... Vu que L, à ce moment là était prise en charge par toi (G), là, on parle vraiment de connaissances et de maîtrise d'un milieu quoi. Donc, je pense qu'à ce moment, L ne peut être rassurée que par toi, pour passer ce passage et pour être accompagnée.</p> <p>E : Donc, ce que tu me dis, c'est qu'à ce moment, t'essaies plutôt de décrire un peu...</p> <p>C : Ouais, de décrire la chose parce que je sais que maintenant, tu vas t'en occuper, que toi, c'est ton métier aussi, donc, c'est de détendre l'atmosphère, pas que ses angoisses et ses peurs (à L) se transmettent à tous le groupe... C'est surtout ça.</p> |
| 12   | <p>E : Tu as un commentaire par rapport à cette scène ?</p> <p>C : Ben, c'est ce que je suis en train de me dire maintenant. Au niveau positionnement, d'un côté, il y a L et de l'autre, il y a B et S. C'est aussi des personnes qui pouvaient le plus angoisser par rapport à tout ça. Donc peut-être aussi un peu de mal à... me positionner entre tout ça, quoi...</p> <p>E : Tu parles de position, tu parles du côté physique ou de...</p> <p>C : Ouais, et puis par la parole. Tu vois, je parle pas beaucoup, je suis présent, mais pas forcément rassurant.</p> <p>E : Mais, est-ce que toi tu es rassuré ?</p> <p>C : Ben je pense, ouais. Enfin, j'essaie de me rassurer en tous les cas. C'est ça quoi, je veux pas partir dans un truc à commencer à me faire flipper, parce que j'ai le vertige aussi, ou des trucs comme ça, quoi. C'est plus essayer mentalement de me préparer un petit peu et de me dire, ouais, de se rassurer, de se reconforter.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 14   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14.2 | <p>E : Là, quelles sont tes intentions ?</p> <p>C : Ben, c'est de détendre le truc, quoi. Comme quand on mange un petit bout de chocolat... on se sent bien, et puis, c'est un peu l'esprit, de donner à chacun un petit bonbon, de savourer ce petit truc avant l'effort...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 14.4 | C : « c'est parti » (répète les paroles de B - rires)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 19   | <p>E : Tu te sens comment, à ce moment là ?</p> <p>C : Je me dis, vas-y tranquille, et puis fait attention. Vu que tout le monde est passé tranquillement et qu'il n'y a pas eu de problèmes, donc euh... J'me dis, vas-y tranquille, fais toujours gaffe, et puis... La majorité du groupe était passée devant, c'est encourageant quoi...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21   | Bien aimé la répartition du groupe : Ceux plus de facilité devant. Moi, donné rôle voiture balais. Bien réparti au niveau force/faiblesse Bonne dynamique. Gens bien entourés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 22   | Important d'être là pour ceux qui sont en difficulté.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23   | Soulagé que collègue arrivé. Moi ça allait bien. Je décomprime un coup. Pas laisser tomber l'autre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26   | <p>E : Là, tu vois où tu es ?</p> <p>C : Content en fait. Content parce qu'il y a eu, je sais pas si c'est pour la caméra ou pour l'arrivée au sommet, mais une pensée, je sais pas qui a impulsé ça, mais une pensée d'équipe à dire on va attendre tout le monde, pour monter les uns derrière les autres, en rangs serrés, J'aimais bien cet esprit d'unité, justement, avant l'arrivée au sommet, parce que même si on a pu se distancier pendant la montée, là, c'était quand même plus fort, et je pense que l'équipe était plus préoccupée d'arriver aussi ensemble au sommet, je trouvais que c'était bien à ce moment là.</p> <p>E : Et toi, à ce moment là, t'es en train de faire quoi ?</p> <p>C : Je regarde ce qui m'entoure...</p> <p>E : Et tu te dis quoi à ce moment ?</p> <p>C : C'est beau !</p> <p>E : Et en termes d'émotions ?</p> <p>C : Ah c'est bien, je me sens bien. Ça donne envie. Sur l'évaluation, j'ai écrits que tu transmets ta passion, et c'est quelque chose que j'aime en fait, et que j'aurais envie de refaire, c'est un moment de plaisir.</p> <p>E : Ok, t'es bien, mais ça propulse même tes pensées ailleurs, parce que tu dis...</p> <p>C : Ouais, après je suis allé voir O pour lui demander s'il avait pas envie de faire ceci ou cela, ouais, c'est se projeter un peu dans l'avenir en se disant qu j'ai envie de continuer un peu là dedans... Et puis, c'est aussi de regarder ces belles montagnes en face et de se dire que ça doit être chouette des les grimper aussi...</p> <p>E : (Arrêt sur image où on voit C qui ne bouge pas et regarde au loin) C'est marrant... Tu te vois, là ?</p> <p>C : Ouais, je suis scotché. J'ai toujours eu des rêves et puis des passions que j'ai jamais mises en pratique. On dira ça comme ça. Et quand je vois ça, quand j'y suis, je me dis, t'es vraiment bête de pas... plus t'investis dans ce que t'aimes quoi... C'est un peu perso ce moment là. C'était ça l'étape de la journée quoi. J'étais beaucoup dans le soutien de B et puis là, c'était se dire, il y est arrivé, et de penser un peu à soi... Etre un peu plus égoïste et rêver personnellement à différents trucs.</p> <p>E : (lors des derniers pas de C pour l'arrivée au sommet) Et là, quelles sont tes préoccupations ?</p> <p>C : De poser mon sac et d'ouvrir les yeux. Admire ce qui m'entoure.</p> <p>Je suis tellement dans le rêve de faire un sommet de 3000 – 4000 m que... C'est une phase perso chez moi, là je parle pas d'esprit d'équipe, mais dans ma vie privée, faire des trucs où j'ai de l'adrénaline, me confronter à mes limites quoi... J'ai tellement envie de ça que c'est ouvrir les yeux et un peu rêver. C'est aussi se motiver un peu pour les réaliser...</p> <p>E : Et le fait, à ce moment là, d'arriver sur ce sommet là, ça suscite certaines émotions ?</p> <p>C : Ben je suis content qu'on y soit arrivés tous ensembles quoi, surtout ça. Qu'on y soit tous arrivés, c'est le soulagement qu'on y soit tous arrivés.</p> |
| 28   | Nostalgie là. Émotion de la pose du symbole. Ben on descend. L'histoire commence un peu à se finir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 31   | <p>C : Là, je suis un peu déçu, dans le sens de me dire, on arrive comme on est partis quoi, c'est à dire. le groupe s'est vite éclaté sur l'arrivée quoi... K avait mal aux pieds, elle avait de l'eau dans les chaussures, elle en pouvait plus donc elle traînait, B n'en pouvait plus non plus, donc c'est un peu mitigé là, les... je suis content d'être arrivé, que tout le monde soit là, mais après je me dis, tout le monde n'a peut-être pas été aussi sensible que moi à cet esprit d'unité, en fait. Que ça soit au départ, à l'arrivée ou à certains moment quoi... La donne du départ de rester tous en groupe, c'est rester en groupe quoi. Même si là, il y a 5 min d'écart et que c'est pas grave et qu'il y a aucuns risque, je trouve que symboliquement, c'est important d'arriver ensemble quoi. Mais bon, c'est une vision un peu personnelle du truc. Bon, c'est pas bien grave...</p> <p>(un peu plus loin dans la Sc.) : Je me dis que la fin d'une belle petite aventure. Et puis, un peu nostalgique de repartir. Mais depuis le sommet, quand on est bien dans un élément, c'est difficile de s'en aller quoi... Content d'avoir fini aussi, parce qu'a la fin, on a porté des sacs qui étaient assez chargés... Content de se décharger de tout ça.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 32   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 32.3 | C : Là, on était en train de parler avec M d'aller boire un coup après, je trouvais ça bien. Dommage qu'on l'ait pas fait.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## AUTO-CONFRONTATION : KAREN

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc                       | Dialogues K et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                 | Mettre la nourriture dans les sacs, un peu n'importe comment. On est toujours un peu bordélique, mais on a l'habitude alors ça fonctionne. Moi je m'occupe de ce que les autres ne font pas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>1.2</b>               | Je suis bien, je vais sûrement souffrir, avant, je faisais bcp de sport, dans l'équipe de France d'athlétisme. Et là j'aimerais bien recommencer à faire du sport, mais pas facile avec les horaires.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2</b>                 | Je savais que T et C prennent la carte, ils savent et dès que 2 personnes, pas besoin d'être trop. Fais confiance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          | Je me concentre, pas peur du tout. Je me dis, sac super lourd. Me concentre pour l'effort, comme compétition, mais plus du tout le même niveau.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3</b>                 | Par rapport au danger et aux avalanches, si on connaît pas, on peut rien voir... Heureusement qu'après tu as repris. On serait allé n'importe où.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>6</b>                 | J'avais peur pour lui, on avait tous peur d'une crise cardiaque de B. quand on regarde ce qu'il a pris, ressemble à un w-e en voiture. Un bon moment qui détend l'atmosphère                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                          | J'ai rien pris car sac déjà hyper lourd pour moi. Je reste à côté de lui (B).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7</b>                 | E : Et là, quand on arrive sur cette avalanche, ça te fait quoi ?<br>K : Ahhh, pffff, alors là, j'étais pas très loin de pleurer... Là, c'était dans la première montée, donc, c'était le moment où j'ai le plus souffert, parce que le temps que ça se mette en route... Là, je me suis dit : c'est moi qui vais l'avoir la crise cardiaque, c'est pas B si ça se trouve. J'arrivais plus à respirer, j'avais le sac qui me faisait un point ici (plexus), j'ai failli vomir 3 fois en chemin là, avant de monter, le temps que ça se mette en route... Je me suis dit : ça peut plus durer comme ça, il faut que je fasse quelque chose, il faut que j'aille à pied ce w-e (celui qui suit l'AC). C'est pas possible, surtout quand avant t'étais douée. F'in pas douée, mais j'étais habituée. Je faisais des gros entraînements et là, ça fait un peu mal. Tu te dis : mais qu'est-ce que j'ai fais avec mon corps là ? Donc là, c'était le moment où j'avais peur de pas réussir à monter jusqu'en haut, à faire tout...<br>E : A ce moment là ?<br>K : Ouais, à ce moment là... Donc, si tu veux, l'avalanche, je l'ai vue, mais, euh, ça m'importait peu quoi. Je me suis dit : ça ressemble un peu au Tsunami, c'est dingue tout ce que ça peut emporter, mais ça me fait pas peur. De toute façon, si tu dois passer dedans, tu fais ce que tu peux, et ça va rien changer d'avoir peur ou pas. Si tu dois mourir, tu dois mourir, bon. Ben, t'essaies de pas mourir bien sûr, mais si t'as trop peur, c'est encore pire d'avoir trop peur. Peut-être que si t'as peur, tu vas mourir |
| <b>8</b>                 | Là j'ai soif (elle boit dans le film) l'avalanche, je l'ai vue, mais c'est pas mon principal souci. J'ai passé un w-e de boulimique... et j'avais trop soif<br>J'ai découvert N là. On travaille pas trop avec elle. Tu te fais une image vite fait et là, j'ai rencontré une femme vraiment bien, j'étais contente de la connaître. C'était une des choses positives du w-e. et j'ai trouvé super ses fruits secs qui m'ont fait beaucoup de bien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>9</b>                 | K : Ouais, je me rappelle quand tu as dit ça. Je t'écoute bien. Surtout quand tu connais pas trop... Oui, là, ça faisait un peu peur. Là, on va devoir passer séparément... Je me suis dit : ou lala, s'il dit ça c'est qu'il faut faire attention. On va vraiment bien le faire là, pas faire de bêtises quoi (rires)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>10.1</b>              | K : Ouais, en plus, T me dit : K tombes pas ! Tu sais, en fait moi j'ai vachement le vertige en fait. Avant, je pouvais même pas monter sur un tabouret sans trembler. J'ai fait des exercices et ça va mieux, j'essaie de me contrôler. Donc toi, avant tu venais de dire de faire attention, tu parles des avalanches en face, mais on se dit qu'elles auraient pu partir de ce côté. Après, T me dit de pas tomber, parce qu'il sait que j'ai un peu le vertige si tu veux, c'est vrai que ça fout une légère angoisse quand même. C'est le moment un peu stressant de passer dans ce truc là. Et puis, c'est la première fois de ma vie que je fais des raquettes, j'en avais jamais fait. Mais heureusement, c'est un moment où je me sens mieux là, je respirais mieux. Physiquement, ça allait pas trop mal quoi.<br>K : (T redis : « K, tombes pas ») Le salaud ! (rires) Je sais qu'il dit ça pour me taquiner. Moi, ça me fait rigoler. Je le prends pas du tout mal. Je restais concentrée, malgré tout.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10.2</b>              | K : (rires lorsqu'elle tombe) Hé oui... Ben ouais, je me suis cassé la figure là, et puis comme j'avais déjà la trouille de... chais pas voilà, là, je me suis fait une légère angoisse, hein. C'est pour ça que je bougeais plus, je me suis dit : je suis sûre que mes collègues y vont arriver, donc voilà, bouges pas pour pas tomber, et comment vais-je me relever quoi ? J'ai eu un petit peu peur, mais pas trop non plus, mais c'est vrai que je me suis dit : oh là, j'ai pas envie de tomber dans ce truc. Mais je savais que mes collègues allaient venir m'aider. A force de travailler ensemble, on sait ces trucs là. Mais là, je me dis qu'il faut pas que je bouge, parce qu'avec mon sac tellement lourd, je vais glisser...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>11</b><br><b>11.1</b> | K : Ah, la pauvre L. Elle, elle avait vraiment peur ! Ouais, on voit là. Tu te rends compte, à ce point là ! Et là, je me rends compte à quel point (en visionnant le film). En plus, elle est toute seule. Personne voit trop, parce que je pense que les autres ils sont concentrés aussi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>12</b>                | K : ...sur le moment, j'ai rien vu... (elle est en train de se relever plus loin, aidée de A et M)<br>Mais bon, le fait que je sois tombée, ça fait peut-être peur aux autres de passer ce chemin qui était pas si dangereux que ça entre guillemets, je sais pas...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13   | <p>E : Là, tu es dans quel état d'esprit ?</p> <p>K : Là, je me suis dit : ouf, c'est bon, je me suis relevée, je vais continuer en faisant attention, et puis j'ai M qui est pas loin derrière, alors ça va. Je suis pas tellement peureuse. Je me dis de bien faire attention aux traces. Parce que là (quand elle tombe) j'ai mis le pied en dessous de la trace là, et s'est ça qui m'a fait un peu glisser la jambe. Après, comme j'ai un sac qui est trop lourd pour moi, je me dis que j'ai pas intérêt à loucher une seule trace maintenant, donc, je me suis concentrer sur les traces, voilà, comme un robot un peu... Ouais, comme quand tu fais un sport et que tu dois bien te concentrer. Pour ça, ça m'a servi les entraînements que j'ai faits avant. Ça me sert dans ma tête même si mon corps est pas celui d'avant. Il faudrait un peu l'entraîner d'ailleurs.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21   | J'étais bien. Un peu mal à la tête, mais bien. J'étais dans le rythme. Concentrée sur mon effort, pour garder mon souffle. Bien rigoler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 22   | On rigolait bien. Très content d'arriver. On marchait, c'était moins difficile. Enfin arriver. Content d'arriver à la cabane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 23   | Très contente, de poser les raquettes, on était bien tous ensemble. Super contente d'arriver là, et d'y être arrivé. Soulagée, tout le monde est là. C'est paisible, sympa. Je me demande ce qu'on va faire demain, mais je me dis que je suis là... je me posais des questions sur demain. Je suis là, mais je me méfie de ce qu'on devra faire demain... me méfie de T par rapport aux expériences antérieures en sachant pas trop ce qui va se passer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 24   | Il y avait un de ces vents, il faisait froid. C'est la montagne, ça change vite. Moi, là, j'en ai marre. J'avais faim, mais c'était sympa quand même...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 25   | Passé une super nuit. Raté toute la soirée à cause de ma grosse migraine. Je me suis endormi à 20h. Je me dis dieu sais ce qui va encore se passer. Quand tu dis 2h, je pense que ça va être plus long que ce que tu dis. Je me motive, me concentre, parce que je sais que je vais avoir du mal. Appréhension de l'effort, mais pas d'y aller. Je me disais que j'aimerais bien avoir une meilleure forme physique pour pouvoir y aller comme ça...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26   | Je ris de C parce qu'il s'est déguisé en Péruvien... On s'est amusé avec ça. C'est marrant. Des trucs comme ça, ça t'aide à monter, à pas trop penser à l'effort.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26.1 | <p>K : Ah, ben là, j'étais contente d'arriver au but quoi, au sommet, petit sommet... Ben quand on arrive, je suis soulagée disons (rires)</p> <p>E : Soulagée, dans quel sens ?</p> <p>K : Soulagée de l'effort, de pouvoir faire une petite pause. C'est quand tu fais pleins d'efforts pour y arriver si tu veux, quand tu arrives à ton but, tu peux un peu te relâcher, et puis tu es content. Et puis, tout au long du chemin, il y a le fait de se concentrer sur l'effort quand tu as un peu du mal, et puis il y a le côté relationnel avec les autres... Parce qu'on n'est pas, on parle, on rigole, on dit des choses, on est pas... donc ouais, j'aime bien les deux côtés. D'une fois que tu t'es concentré sur ton truc, tu peux parler avec les autres en restant fixé sur ton objectif quoi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 26.2 | <p>K : ouais, c'était beau là-haut ! Un beau sommet. C'est de là qu'on voyait le Mont-Blanc ?</p> <p>E : Ouais...</p> <p>K : Ah ouais, là tu nous expliquais les montagnes... Ouais, mais moi, j'étais obsédée de manger. Ouais, le jour d'avant j'étais obsédée d'une côte de bœuf et là je suis obsédée d'un poulet grillée, je sais pas pourquoi !</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26.3 | <p>Le B, ce qui me faisait rigoler, c'est qu'il ressemblait à un paysan de la montagne quoi. Ouais, il a bien le look de certains homme du pays qui habitent là-bas quoi. Ce qui me faisait rigoler, c'est qu'il aime que les trucs plats. Et de le voir si haut, en plus avec le look des gens du pays, ça faisait un certain paradoxe. C'était marrant quoi !</p> <p>K : J'ai trouvé super sympa quand tu venais nous dire merci sur chaque endroit... Ah ouais, ça fait vraiment du bien, ah ouais ! on a souffert un peu et, mais j'ai été étonnée la première fois, c'est plutôt nous qui devrions te dire merci, dans ma tête c'était plus comme ça. Mais c'est vrai que ce truc là (les félicitations de G), ça fait du bien au mental.</p> <p>E : Bon, c'est vrai que moi je dis merci, et surtout bravo.</p> <p>K : Ouais, mais merci, bravo, je te jure, ça fait super plaisir ! Surtout quand t'es un peu nul, ça te fait plaisir, justement, surtout quand tu as du mal. Ouais, ça c'est, je pense, pour n'importe quel groupe, c'est agréable, ça te reconforte... Mais moi, je me dis, par rapport à ce que j'ai fait, je suis montée comme un manche... mais bon, ça fait vraiment du bien. Mais quand t'es là, ça fait vraiment comme une victoire... Une victoire quoi, un peu comme quand tu vois de images des gens qui vont en Himalaya, même si c'est pas du tout la même chose quoi...</p> |
| 27   | L, il aime bien toujours se faire un petit moment comme ça. Mais je l'avais pas vu sur le moment...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 28   | C'était sympa le symbole. Tout le monde à bien joué le jeu. Au niveau physique, j'étais encore pas mal. Un peu fatiguée, mais ça va.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29   | K : (pas en relation directe avec les images) La descente à été dure... Si B n'avait pas porté mon sac, je sais pas si j'aurais réussi à descendre. J'avais plus de jambes, 2 litres d'eau par chaussures.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | <p>K : ah, ben là, je me disais vivement enlever ces raquettes là... Ouaiiii ! Parce que j'avais super mal aux pieds. D'ailleurs, je peux toujours pas mettre de chaussures (3jours après). Heureusement que B m'a pris mon gros sac parce que j'étais toujours déséquilibré... Mais dès qu'il me l'a porté, ah, ça allait mieux ! ... Mais c'était sympa aussi... Mais je préfère presque monter, en fait... Mais ouais, contente quand même que ça soit fini. Ben ouais, parce qu'on était fatigués quand même, le lendemain là, on est un peu kaput ! Il aurait fallu un jour de repos pour commencer, si tu veux (rires).</p> <p>E : et là t'es soulagée, et...</p> <p>K : Contente, contente. Parce que les autres ils t'accueillent aussi. Contente que ça soit fini aussi parce que j'avais mal aux pieds, les souliers pleins d'eau tu sais, en plus avec les pieds tous congelés, parce que comme ils sont pas fait pour ça, je les ai ouverts et il y avait plein de neige dedans. C'était un peu comme de seau à glaçons, et quand il fait chaud, c'est tout mouillé. Là, ça fait quand même un peu mal... c'est désagréable quoi. Enfin, l'effort que tu fais pour descendre il te paraît plus important que si tu fais ça sans avoir mal aux pieds, tranquille. T'es soulagé quand t'arrives. Et B était trop content de pouvoir porter le sac, de changer un peu de rôle quoi. Il pouvait te rendre un peu ce que tu lui avais donné, entre guillemets. Je suis contente, c'était une bonne expérience.<br/>(rires lorsqu'elle voit la suite de la scène)</p> <p>K : Non, c'était sympa.</p> |
| 32 | <p>K : Les autres ont aussi l'air d'être content d'arriver</p> <p>On voit une image de soi-même que la montagne nous montre. Je pense que plus tu as de mal, plus ce truc là va ressortir. Ça te donne une image de ton corps qui te dit ben voilà, qu'est ce que tu as fait. Ça te renvoie cette image. Et celui qui est fort, il est moins dans la survie, il est plus dans le sport plaisir. Je pense que c'est une formation vraiment psychologique, au travers du corps. C'est vrai qu'il y a pas besoin de faire l'Annapurna pour vivre quelque chose. C'est aussi intéressant de découvrir une nouvelle activité... Tu vois, j'ai envie d'aller en refaire... Merci en tout cas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## AUTO-CONFRONTATION : LEA

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc | Dialogues L et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Y'avait une partie d'angoisse parce que je savais pas où j'allais. Beaucoup d'inconnue. Ou on va, combien de temps de marche. Es-ce qu'on nous dit tout ou bien pas pour nous stresser.<br>Peur pour mon dos, physiquement. J'étais dans le questionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2  | On s'est complètement déchargé du problème. Laisse la charge à T et C. Je leur faisais entièrement confiance. Au début, manque d'investissement de ma part. manque à me mettre dans le bain. Je suis revenu d'une semaine de vacances pour partir en w-e. temps d'adaptation nécessaire. J'ai pris aucune responsabilité. Montagne est inconnue pour moi. Je me suis reposée sur les autres. C'est pas bien, je l'avoue. A ce moment là, bcp d'individualisme, pas encore d'esprit d'équipe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3  | Là, j'ai le visage hyper stressé. Beaucoup d'angoisse parce qu'on est au départ, angoisse 1h1/2 environ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4  | Soulagement car professionnel prend en main les choses. Je me suis dit ouf. Bcp plus en confiance, aidé à lâcher une certaine tension                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5  | J'avais peur pour B, par rapport à sa condition physique. Je me disais pourvu qu'il ne lui arrive rien. Inquiétant de voir sa tête.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6  | Super sympa geste de solidarité, d'esprit d'équipe. J'étais fier de ce qui se passait. Là, c'est une équipe qui fonctionne. Le geste est beau. J'avais mon moment de solitude car tout le monde se partageais le sac de B et moi je prends rien. Moi, je participe pas, c'est gênant... il faut que je fasse un travail sur moi parce que je me suis mis des barrières inutiles. C'est bien psychologique. J'ai déjà commencé un travail depuis ce w-e. ça fait réfléchir, surtout dans environnement, loin de tout, tu prends du recul. Je me remets énormément en question. C'est super intéressant, je suis revenu de ce w-e avec une énergie d'enfer. Permet de me ressourcer. Je vais le refaire. C'est génial.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7  | E : Là, par rapport à cette avalanche...<br>L : Impressionnée, parce que j'avais vu des images d'avalanches à la TV, comme beaucoup de personnes, bon, heureusement pour moi, j'en n'avais jamais vécu, mais quand tu vois le résultat, c'est là que tu te dis, quand la nature elle prend le dessus, l'homme n'a plus grand chose à faire. Et à ce moment là, je me dis, quand on parle de la pollution, du réchauffement de la planète et tout, à ce moment là, on se rend compte de ce que la nature peut être capable de faire et que, face à ça, on n'est pas grand chose. Tu prends doublement conscience de ce qu'il faut qu'on mette en place pour essayer de préserver tout ça, qu'il faut arrêter de faire toutes les conneries qu'on fait par rapport à la pollution, à la nature et à la destruction de tout ce qu'on a autour, qui est magnifique quand même. Quand tu vois le paysage, tu te dis : « c'est magnifique » et c'est vrai que ça m'a impressionné quand même... Ouais, tu te dis, qu'est-ce qui va se passer si on est pris là dedans... Quand t'es face à ça, tu te rends compte des réels dangers qu'il peut y avoir. Parce que t'en entends parler, mais tant que t'es pas mis sur le fait accompli... ouais, ça fait réfléchir quand même, et puis, ça calme. Quand tu vois ça, ça calme, tu te dis : « On est bien parti, on va y aller », mais sans plus. Ça m'a pas spécialement plus angoissé le fait de voir ça, mais c'est impressionnant, quand tu vois les racines qui sont prises dedans, tu comprends aussi pourquoi les gens ne s'en sortent pas. |
| 9  | L : Là, je suis hyper angoissée. Je suis hyper angoissée. Je t'écoute sans vraiment t'écouter. Il y a l'angoisse qui commence à monter, et plus tu donnais d'informations sur la manière dont il fallait qu'on marche, plus la pression commençait à monter. D'ailleurs, regardes comme je me suis mis à l'arrière. Je suis derrière tout le monde. Je crois que si j'avais pu me mettre 100m derrière pour pas écouter ce que tu disais, je l'aurais fait. Parce que je commençais à voir le vide devant moi, et alors là, il y a la pression qui commence à monter. Ça vraiment été un moment horrible, horrible.<br>E : Donc, déjà à ce moment là, ça commence ?<br>L : oui, parce que je commençais à me rendre compte qu'on montait et qu'il y avait de plus en plus de vide à côté de nous. Je ressens un danger, et la peur de pas y arriver... C'est là où je te dis qu'il faut que j'arrête de me conditionner comme ça... Mais là, je ne t'écoutais plus. Ma question est de savoir si je vais y arriver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10 | E : Et là, tu te dis quoi ?<br>L : Ben : « faut y aller, tu peux pas faire autrement ». Parce que je parlais du principe qu'on était un groupe et que je pouvais pas me permettre de dire : « Non, j'arrête là, je me sauve en courant ». Quelque part dans ma tête, je me disais, il faut y aller, mais j'arrivais pas... Je me disais, il faut y aller, mais je reculais.<br>E : Là, tu la voyais K ?<br>L : Non, je ne faisais plus attention aux autres. Il y a vraiment eu un moment de solitude. J'étais seule au milieu d'une montagne, et à la difficulté de pouvoir passer quoi.<br>E : ça, t'avais entendu ?<br>L : Non. C'est O qui t'appelle par rapport à moi ?<br>E : Oui (passage à 11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11   | <p>L : C'est l'horreur, c'est abominable. C'est affreux, parce que tu te dis... Intérieurement, je me traitais de tous les noms, je me disais : « mais c'est pas possible, reprends-toi, tu peux pas paniquer comme ça, tu vas y arriver, et puis non, tu y arriveras pas, et puis si tu tombes, si tu glisses... » et puis là, je me suis repris la chute de ski (durant un camp cet hiver dans le cadre de son travail – elle avait comme collègues T et C) c'est la batte de base-ball qui m'est revenu derrière la tête, et c'est là que je suis tombée en larmes en me disant : « c'est bon, tu y arriveras pas ». Je me voyais re glisser sur la glace. Je revivais l'accident. J'ai revu le film de l'accident... C'est là-dessus où il faut que je fasse un travail.</p> <p>L : Voilà, c'est ça, c'est l'accident (lorsque elle parle avec G dans le montage)... partir sur le dos et dévaler la pente sans pouvoir m'arrêter... C'est l'horreur. Avant l'accident de ski, je me suis vu mourir. Je me suis arrêté à 3-4 m du pylône...</p> <p>E : Ok, ça c'était durant l'accident, mais à ce moment là ?</p> <p>L : Je revis l'accident, et en même temps j'écoute ce que tu me dis, et je me dis : « Fais-lui confiance, tu vas y arriver, il va t'aider, il est là pour te montrer... » donc, j'essaie de reprendre confiance en me disant : « tu vas le faire, tu vas y arriver... ». Mais j'ai l'impression d'avoir d'un côté le petit ange et de l'autre côté le petit diabolin, un qui dit que tu vas arriver et l'autre qui dit mais non, c'est pas possible... je suis entre deux positions comme ça... et je me dis qu'il faut y aller, qu'il faut me booster, et à un certain moment, il y a eu le déclencheur qui fait que je suis partie. Tu vois, là je mets le poing comme ça (elle a son poing devant sa bouche) je suis en train de me conditionner : « faut y aller, faut y aller, tu vas partir ».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11.3 | <p>L : Là, le comportement de O, c'est vachement important... C'est maintenant avec les images que je m'en rends compte. Le fait qu'il vienne vers moi en me disant : « ça va aller, tu vas y aller... »... Le fait de te sentir soutenue par le reste de l'équipe, ça te rebooste aussi, tu te dis, t'es pas toute seule et vas-y force maintenant. Et c'est aussi vachement important. C'est vraiment important.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12.1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17   | <p>E : Là, il se passe quoi dans ta tête ?</p> <p>L : Je me dis : « On y va ! On y va ». En plus tu étais à côté de moi, je me dis : « on y va, tu peux pas t'arrêter là, tu peux pas reculer »...</p> <p>E : Et en terme d'émotions, tu te sens comment ?</p> <p>L : C'était lourd là. C'était hyper lourd, pffff. C'est, c'était lourd à vivre et... et puis avec du recul, je regrette pas quoi.</p> <p>E : Mais à ce moment là ?</p> <p>L : C'est... J'essaie de commencer à me rassurer quoi, même si je ne le suis pas véritablement, mais j'essaie de me rassurer... là, il y a de l'angoisse, parce que je mets la tête en arrière, parce que je veux absolument pas regarder le, la falaise. J'y vais, mais à reculons...</p> <p>E : Et tu te focalises sur quoi, sur quoi tu concentre ton attention ?</p> <p>L : C'est, c'est tout bête à ce moment là, j'ai pensé aux gens que j'aimais. J'ai pensé à mes enfants, j'ai pensé à mon ami, c'est ce qui m'a reboosté à ce moment là. Je pensais à des trucs positifs, en essayant de me vider la tête et de pas me focaliser sur mes peurs, il faut, et je suis parti comme ça, en pensant à mes gamins, à mon copain, et puis, les angoisses revenaient et j'essayais de faire repartir mon esprit sur quelque chose de positif, et tout le long du chemin ça été comme ça.</p> <p>(L et G se mettent en marche) L : Je suis vraiment pas sûr... Dans ma démarche, c'est incroyable... C'est fou ce que les images ça peut renvoyer quoi. Mais je pense qu'il y a une partie d'inconscience dans ce moment. Je suis là, sans vraiment être là. Je suis complètement... (lorsque G passe devant pour prendre la bretelle du sac de L) Et puis il y a l'image... c'est, c'est, ce qui est hyper dérangeant, c'est l'image que tu renvoies aux autres. T'as une image où t'as l'impression que les gens autour de toi vont se dire : « mais attends, elle est pas capable de... »... E : T'y penses à ce moment là ?</p> <p>L : Ouais, j'y pense. Le regard des autres, le regard de l'équipe me, me, m'a questionné</p> <p>E : Tu as quelque chose à ajouter par rapport à ce moment ?</p> <p>L : Ouais, c'est l'attention que tu as eu vis à vis de moi par rapport à ce moment, parce que ça m'a vachement aidé. T'as eu les mots qu'il fallait au bon moment quoi. Et c'est hyper important quoi. C'est pour ça qu'après je ne pouvais que te remercier parce que t'as eu les mots au bon moment. Parce que j'avais envie à un moment de repartir à reculons, et de me dire, je me sauve. C'est ce qui m'a permis d'aller jusqu'au bout...</p> |
| 21   | <p>Ça commence à aller mieux. Physiquement, pas une partie de plaisir, mais effort, permis d'évacuer les tensions. Rassurée d'être dehors du passage. Après, j'ai levé la tête pour regarder le paysage, voir où on était. Après, ça été une partie de rigolade comparé à ce passage</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 22   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 23   | <p>Là, un sentiment de fierté. Je trouve que comparé à mes peurs, je suis allé au-delà de mes limites. D'ailleurs le dimanche soir, quand je suis rentré chez moi, j'étais vraiment fier de moi. Je me suis dit, ce que t'as fait là, c'est bien, bien. J'étais très fier de moi, et de l'équipe aussi. Il y avait ce travail d'équipe, mais doublement fier de ce qu'on avait fait, de la manière dont ça s'était passé et de moi, ce que j'avais réussi à faire. Dans ce cadre, j'ai beaucoup appris des uns et des autres</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 25   | <p>Là, petite angoisse lorsque tu nous montre le but. Le rire très naturel de L... On y va, on va y aller, mais pas rassurée. Mais j'ai foncé, le dimanche, j'ai foncé ! mais j'ai toujours cette angoisse du vide. Et puis c'est raide... mais j'ai trouvé la montée plus facile que la veille. Mais là, j'étais plus dans l'inconnue. On voyait le sommet, tu nous avais montré, je connaissais l'environnement, j'ai dormi une nuit au chalet...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26   | <p>26.1 L : Là, c'était un pur bonheur, un pur bonheur... C'est, c'était magnifique, t'as un, t'as cet esprit de liberté, t'as au dessus de tout, t'es, tu respirez de l'air pur, t'as un paysage magnifique, c'est la liberté, la liberté. C'est génial quoi ! ben, y'a pas plus beau que ça quoi ! C'était vraiment un sentiment de bonheur et de bien être. Ouais, le bien être quoi, le bonheur. T'es bien, c'est vraiment génial. J'arrive pas vraiment à trouver les mots pour expliquer tout ça, tu vois... C'est, et je pense que ça fait partie de ma personnalité, je suis en admiration devant peu de choses. J'aime les gens, j'aime la nature, donc quand t'arrives dans des endroits comme ça, moi je suis émerveillée, je me dis : « Y'a rien du plus beau »... Ouais, j'aime la vie, c'est pas plus compliqué que ça.</p> <p>E : Et de te retrouver là, ça suscite quelles émotions en toi ?</p> <p>L : Il y a Beaucoup de fierté... « t'es capable de... t'es capable de... » Il y a cette fierté de me dire, j'ai dépassé mes limites, j'ai dépassé mes peurs, et là j'étais bien, en me disant que je peux y arriver quoi. Il suffit de vouloir pour y arriver. Et depuis ce w-e, je me suis beaucoup remise en question en me disant : « arrêtes de te mettre des barrières inutilement, t'es capable de faire les choses ! ». Je te dis, là dessus, c'est vrai que je vais faire un sacré travail quoi, il faut que j'arrête de me mettre des angoisses où il y a pas lieu d'en mettre. De me dire que si quelque chose de mal doit arriver, ça arrivera ! Quelque part, j'ai l'impression que j'essaie de me porter la poisse, et je me dis que c'est complètement ridicule, parce que je me mets des barrières toute seule. Et là dessus, c'est clair que je vais améliorer les choses... Non, une fierté, un bien être, du bonheur... des fois il faut pas grand chose : tu fais une marche, tu te retrouves au sommet d'une montagne, et puis t'es bien... C'est beau</p> <p>L : et puis regarde à quelle vitesse je monte ! Oui, j'étais vraiment bien ! ouais, vraiment bien. Moi, je suis super contente de ces deux jours.... Et à ce moment là, il y a la beauté de voir B y être arrivé quoi. Je me suis dit : « la vache, il a assuré ! » Et c'est là que je me suis dit qu'on peut dépasser nos limites si on en a envie. Mais l'effet de groupe est super important quoi, ça aide énormément. Je pense que si tu te retrouves à 2 ou 3, t'as sûrement tendance à abandonner, que là, il y a eu cet effet de groupe, et puis la solidarité. Le fait de dire, B, il y avait tout le temps quelqu'un... on en parlait d'ailleurs ce matin. B et moi on avait tout le temps quelqu'un, parce qu'on était certainement les deux personnes qui avions le plus d'angoisses de faire cette marche, et on a tout le temps eu quelqu'un autour de nous pour nous encourager. C'est super important quoi. Au même titre que c'est important au quotidien dans le travail. Le fait de dire qu'on est une équipe, on est un groupe. Et ça aide quoi, tu te sens beaucoup moins seul et dans une difficulté, tu peux t'appuyer sur quelqu'un d'autre pour y arriver. Et c'est important. C'est vrai que quand on est tous arrivés au dessus, j'étais fier pour tout le monde. Je me suis dit : « Bon sang, on l'a fait ! ». Parce que c'était la dernière difficulté des deux jours, puisque après on repartait. C'était un réel sentiment de bonheur de se dire qu'on l'a tous fait. C'est génial, c'est génial.</p> <p>L : Dans le comportement (celui de L lors des félicitations) tu vois tout de suite que c'est le bonheur. Je pourrais te sauter au cou. J'ai pas arrêté de dire de mercis après. J'étais vraiment bien, bien, bien, génial. Je leur ai dit qu'on pouvait repartir quand ils voulaient. En plus, ça m'a permis de connaître les autres, de me rendre compte des défauts de tout le monde, non, c'est vraiment génial</p> |
| 27   | <p>C'est qui là, C'est S ? Parce que j'ai pas compris ce qui s'est passé avec S ? J'ai trouvé qu'il y avait un manque de respect. Tu fais un travail de groupe et lui qui s'isole. Je capte pas, ça m'a déçu. Ça a cassé l'ambiance. Irrespectueux pour vous et pour l'équipe. Peut être parce que j'ai un autre fonctionnement. Ça été revu par T. Mais j'explique pas ce comportement. C'est l'irrespect qui me dérange.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 28   | <p>L : Là, avant la descente, j'ai une petite angoisse, mais je me dis qu'on va y aller et qu'il y a pas de raisons que ça se passe mal. Je suis dans un autre état d'esprit que celui que j'avais le samedi. Il y a déjà eu une petite évolution dans ma manière de fonctionner... Je pense que j'avais un manque de confiance en moi, et là, j'en ai repris... Le fait d'avoir pu dépasser certaines limites, ça m'a permis d'avoir une meilleure estime de moi. C'est ce qui est super important pour la suite, pour redescendre. Il reste une petite peur, mais c'est plus une angoisse. Ça a diminué.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29   | <p>E : Là, tu te dis quoi ?</p> <p>L : Tu sais ce que je me suis dit ?</p> <p>E : Ben non, justement ! (rires)</p> <p>L : Ben, je vais te le dire ! (rires) Etonnamment, je me suis dit : « Bon sang, c'est dommage, c'est déjà terminé, pourquoi c'est passé aussi vite ». Ouais, une petite déception en me disant zut, c'est dommage, je serais bien resté encore un jour, mais toute bonne chose à une fin, on enlève les raquettes, on enlève le sac, et puis voilà. Mais un bien être quand même, mais déçu que ça soit passé aussi vite. Mais bien, heureuse.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 29.2 | <p>L : C'est ça ! Je l'exprime pas de la même manière, mais c'est ça ! Et ça se voit dans mon comportement, je sais pas, je prends mes raquettes de manière un peu gauche comme ça, je suis un peu perdue, je sais pas trop quoi faire, et déçu que ça soit fini quoi.</p> <p>(Lorsque O lui fait la bise et qu'elle répond : « j'ai bien cru que je tiendrais jamais le coup ») L : Tu vois là, je savais pas si je tiendrais le coup. C'était ma grosse hantise, ma grosse angoisse, de savoir si j'allais arriver jusqu'au bout. Parce que j'en étais là au moment de partir. Et mon angoisse elle était là. C'est de me dire, mais si t'arrives pas, tu vas faire quoi ? Tu vas te taper la honte, le regard des autres.</p> <p>E : OK, ça au départ, mais maintenant que tu es de retour ?</p> <p>L : J'ai réussi à le faire, et je te dis, cette fierté d'avoir pu dépasser mes peurs et mes limites. Ça, c'est hyper important. D'être capable de, parce que je mettais en doute certaines choses, et j'ai pris une confiance en moi, c'est inimaginable, inimaginable. Ça m'a permis de reprendre une confiance en moi, mais puissance 200 quoi. Je te jure, j'ai l'impression de pas être la même. Deux jours de montagne et ça m'a vachement changé...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 31   | <p>... L : Et il y a aussi de la fatigue quand même, parce que c'est deux jours intenses. T'es à la fois fatiguée, et à la fois super bien. C'est bizarre. C'est génial, et intéressant parce que quand tu rentres chez toi, tu commence à cogiter. Ouais, il y a une remise en question. Mais c'est que du positif, on peut pas dire autrement</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>32</div> <div>32.2</div> | <div> <div> Là je marche en avant, mais à reculons. J'ai pas envie de partir </div> <div> C'est vraiment génial. C'était un super w-e. ça m'as permis de voir les personnes différemment, de se voir différemment. Moi, j'ai un super travail qui va se mettre en place contre ces angoisses et ces peurs. Ça va aider mes peurs nocturnes de l'accident. Je pense que j'aurai plus de cauchemars, vu la montagne différemment. Je relativise car je me disais, je vais plus à la montagne. Je me suis auto détruit avant le w-e. j'en veux plus, pas me casser le moral avant de faire les choses. Mis de barrière tout seule. Ça je veux plus. Je pense que je vais faire de gros gros progrès dans ce domaine. Merci au guide d'avoir trouvé les mots. Fierté d'être allé jusqu'au bout </div> </div> |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## AUTO-CONFRONTATION : MAX

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sc | Dialogues M et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1  | Répartition nourriture<br>Préoccupation marche, effort physique. Vis à vis collègues. Moi : bonnes sensations. Petit souci départ car pas gd sportif                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3  | M'intéresser au chemin, quand même m'y intéresser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4  | On a peut-être pétouiller, perdu du temps, comme 6, pour gagner du temps. On a un peu merdé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6  | Me paraît logique. On aurait pu le faire avant. On a perdu encore du temps. Me fait penser au travail d'équipe, perds du temps parce que pas concerté. Revoir le fonctionnement pour que tout le monde puisse aller jusqu'au bout                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7  | E : Tu te sens comment lorsque tu arrives sur cette avalanche ?<br>M : C'est la première fois que je voyais une avalanche d'aussi près. Eh ben là, je me sens tout petit, j'étais assez impressionné. Je regardais tout le temps les dégâts que ça avait fait en passant, et puis j'étais assez impressionné par la force qui est exprimée, même si l'avalanche là elle est arrêtée, qu'il n'y avait plus de dangers visibles, mais c'est vrai que c'était plutôt impressionnant... Je trouve rigolo de voir qu'on s'est arrêtés juste au dessous, c'est rigolo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9  | E : Tu te sens comment à ce moment ?<br>M : Moi, je me sentais bien parce que tu avais donné des consignes claires par rapport à ce qu'il fallait respecter en terme de sécurité, tout en sachant que c'était pas forcément évident pour tout le monde, parce que le passage avait quand même l'air relativement difficile. Et puis en même temps, je voyais que les gens avaient écouté mais après que ça partait, ça causait, les gens étaient plus vraiment concentrés. Moi je me disais qu'il fallait que je sois concentré parce que c'est un passage pas évident. Je sais pas si ça crée de l'angoisse chez les gens, mais il me semble que tout le monde commençait à faire autre chose, que de rester concentrer sur l'objectif à avoir, et puis à ce moment là, il y a L qui s'est sentie pas bien du tout, et puis là, j'ai eu peur, pas pour moi, mais je me suis dit que là on n'allait pas passer parce que j'ai vu comme elle était paniquée. Au début, j'ai pas compris ce qui se passait, mais après, j'ai vu qu'elle était vraiment paniquée, alors, je me suis demandé comment ça allait se passer... J'avais pas de souci pour moi, mais pour L.                                                                |
| 10 | M : Là, j'ai entendu que tu demandais à des personnes en forme de venir faire la trace, alors comme ça allait bien pour moi à ce moment, j'y suis allé, et puis après, tu es revenu parce que L n'allait pas bien. Et puis à ce moment là, je me suis dit on y va, on avance, et puis ça suivra bien. Par rapport à ça, moi j'étais en confiance par rapport au fait que tu redescendes pour t'occuper de L. Je me suis dit que L c'est bon, alors je me suis concentré sur la suite, sur le reste du groupe.<br>M : Là, K arrivait vraiment pas à se relever, et en plus elle commençait à se fatiguer à mon avis, et avec A on s'est occupés d'elle pour la remettre en piste et après ça a joué, mais, tout à coup, ça partait un peu en live à plusieurs endroits dans le groupe. Je trouvais que ça commençait à devenir critique, mais sans être plus en souci que ça.<br>E : Et là, tu cherchais plutôt à aider K ?<br>M : Ben comme à ce moment j'étais bien dans ma tête, j'étais en confiance, je cherchais plus à aider autour de moi... Je me préoccupais pas de moi. J'étais en train d'aider K, sans me préoccuper du reste du groupe. Je savais qu'il y avait L, mais comme tu étais là, je m'en préoccupais pas... |
| 13 | E : Là, tu cherches à faire quoi ?<br>M : Là, K venait de se redresser, et puis j'étais attentif à ce que ça se passe bien pour elle, et puis, au vu des conditions, c'était en dévers et la neige était pas très bonne, j'étais attentif à faire des marches qui soient le plus stable possible pour les suivants. J'étais attentif à K qui était devant et attentif à ceux qui venaient derrière en essayant de faire une trace qui soit la meilleure...<br>E : Et toi, à ce moment, tu te sens comment ?<br>M : Là je me sentais bien. J'étais pas, ... j'étais inquiet mais dans le sens... Non, pas inquiet, mais un petit coup d'adrénaline, parce qu'il faut être attentif au passage qui était un des plus difficiles jusque là, c'est vrai qu'il y avait quand même le dévers et que ça descendait bien, et vu que c'était pas évident de progresser au vu de la neige, je restais concentré sur le chemin, pas faire de faux mouvements ou quoi que ce soit                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 21 | Sentais bien, bon état d'esprit, envie de monter, plaisir de faire la trace devant. Pas meneur de nature. Motivant de s'approcher du but. Bien rigolé. Soulagement général après passage.<br>Mettre en avant pour tirer les collègues car bien physiquement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 22 | Content d'être arrivé, en forme. Je suis bien. Manger, se retrouver, échanger. Beau panorama, on est bien là-haut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25 | But accessible, incomparable à ce qu'on a fait hier. Dur de repartir, mettre la machine en route. On se rend pas compte du tps de marche quand on est en route. Prêt à faire la trace mais laissé des autres qui avaient Envie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26   | <p>E : Là, tu te sens comment ?</p> <p>M : Content d'arriver, je me sentais bien... Ouais, ça allait bien.</p> <p>E : Et puis en terme d'émotions, tu ressens quoi d'arriver sur ce sommet ?</p> <p>M : J'étais content parce que je savais qu'on arrivait à un moment important des deux jours... et puis... ouais, je trouvais bien, content qu'on arrive, et puis à s'émerveiller parce que c'est vraiment beau...</p> <p>(dans le film V dit : « Au sommet du monde ! ») M : Ouais, il y a un peu de ça, ça résume assez bien. Je trouvais chouette, parce que ça fait plaisir d'arriver, et puis, on a tous pu passer au dessus de nos peurs, je trouvais bien.</p> <p>26.2</p> <p>E : Là, tu dis « On », c'est le groupe, mais toi, dans ton fort intérieur, est-ce qu'il y a autre chose, une émotion particulière ?</p> <p>M : A ce moment là, j'avais pas d'émotion particulière. J'étais dans l'attente de la suite. J'étais assez intrigué par ce qui allait arriver, ce qui allait se passer par la suite... C'est vrai que les objets personnels (Symbole), c'est plus ce que j'avais comme point en surface des deux jours, au fait. Je me demandais ce qui nous attendait... J'ai pas été déçu, mais c'est vrai que c'est ce que j'avais à l'esprit à ce moment là.</p> <p>E : Et là, par rapport à ce que tu vois, tu m'as dit avant que tu étais un peu émerveillé, est-ce que tu prends le temps de te poser et de regarder ?</p> <p>M : Ouais, c'est toujours génial quand t'arrives au sommet, de voir ce que tu viens de parcourir en terme de déplacement et, c'est vrai que c'est toujours beau la montagne, que ça reste toujours impressionnant... Et puis, il y a du plaisir, et du plaisir de voir les autres arriver, et puis de voir encore une fois (en rapport avec l'arrivée à la cabane) qu'on était arrivé tous, que tout le monde était arrivé en haut...</p> <p>26.3</p> <p>E : Là, le fait qu'on se félicite comme ça, et d'être au sommet, ça te fait quoi ?</p> <p>M : Ben, j'étais content et je trouvais sympa qu'on se félicite comme ça... Ouais, j'étais vraiment content qu'on soit là, c'était une bonne étape, il y avait des choses qui avaient été parcourues, et puis, il y avait des choses qui s'étaient mises en place aussi... Et puis, par rapport à la montée du premier jour, c'est vrai que ça s'est fait dans un ordre différent, mais il y avait aussi des compétences qui se mettaient à d'autres endroits, qui permettaient à d'autres compétences de surgir ailleurs, chez chacun... C'était un bon moment... Non, c'était bien, c'était... J'ai du mal à trouver... Mais c'est vrai que là j'étais encore assez dans l'attente de ce qui allait suivre, c'est... vraiment ça qui prédominait, il y avait d'autres émotions, mais j'étais assez intrigué par ce qui nous attendait avec ces objets personnels... Ben, après, ce sentiment, quand tu as commencé à nous expliquer les différents sommets, les différents endroits, je m'en suis complètement détaché, je suivais ce que tu nous expliquais, pour regarder... J'étais content de voir Isarables parce que ma grand-mère venait de là, c'est un attachement comme ça, aussi par rapport au symbole qu'on a placé juste en face.</p> <p>Au sommet, c'était un moment sympa, on a bien rigolé...</p> |
| 28   | <p>Anxieux car godasses trop petites. Trouver meilleure façon de descendre... ça s'est bien passé. Très content du symbole et de la manière amenée. Choses scellées par et pour l'équipe éducative, outil qui peut-être utile</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 29   | <p>M : C'est vrai que là, j'étais content d'arriver... F'in, c'est un peu mitigé, parce que la descente, ça s'est bien passé et tout, mais quelque part, je regrettais qu'on arrivait au bout, parce que c'est vrai que moi j'ai vécu vraiment un w-e excellent, et puis tout à coup, là, j'étais un peu nostalgique. Je regrettais que ça se termine quelque part... Je me disais, maintenant, ça va aller vite et... d'un autre côté j'étais assez content parce que sur la fin de la descente, je commençais à avoir mal aux pieds... J'étais content d'arriver, mais, heu... En même temps, je trouvais qu'on arrivait tous en bas et puis c'est... Je trouvais super que, je le redis encore une fois, que tout le monde a pu aller jusqu'à la fin, et puis, t'es content, content d'arriver... Content aussi de pouvoir se reposer, et de passer à autre chose quoi... C'est comme je te disais, moi je suis pas un grand habitué des efforts physiques comme ça et puis, là, j'étais content aussi parce que j'ai pas eu de difficultés physiques sur ces deux jours, alors, ça me faisait plaisir personnellement, c'était... Je sais que je suis capable de faire ce genre de choses. Je me le suis prouvé sur ces deux jours et... content d'être arrivé en bas, d'avoir bouclé la boucle.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 31   | <p>M : J'étais content de voir que tout le monde était là... Sur la fin de la descente, je me faisais plus de souci pour K que pour B parce qu'elle (K) avait les pieds déchiquetés, et B lui portait son sac, donc pour lui, ça devait aller. Il y avait un sentiment de satisfaction générale par rapport aux deux jours... C'était positif</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 32   | <p>Là j'étais plus que mitigé parce que je voulais aller boire un verre avec 2-3 collègues... un peu frustré parce que le w-e n'a pas été facile pour un collègue... un peu un outsider comme ça, parce qu'il le veut bien... un peu en marge de l'équipe. Un peu anxieux parce que ce collègue n'a pas trouvé sa place durant ce w-e, je sais pas comment ça va aller pour la suite. Ça m'interroge encore par rapport à lui. Ça me questionne par rapport à l'équipe.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 32.3 | <p>Moi, je suis content, fier du résultat, crevé, bonne fatigue... Je suis bien</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## AUTO-CONFRONTATION : NATH

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc   | Dialogue N et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>N : (après les explications de E sur l'auto-confrontation et spontanément) : Moi, j'ai vécu le truc un peu plus en dehors, du fait que je travaille pas directement dans l'équipe. La classe est séparée et ça fait pas si longtemps que nous sommes intégrés dans l'équipe des éducateurs. Pour moi, cette expérience, c'est plus comme une ballade avec les collègues. Je l'ai vécu moins fortement que le reste de l'équipe. J'ai par exemple pas vécu les doutes de B avant le départ. Moi, j'enseigne 2 matins et 1 après-midi. Et je participe au point du jeudi où, pendant 1 h, je vois tout le monde... Enfin tu vois, juste pour le cadre...</p>                      |
| 1    | E : Durant ce moment, quelles sont tes préoccupations, tu es en train de faire quoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.6  | <p>N : Euh, on se répartit la nourriture dans les sacs...</p> <p>E : Et tes préoccupations à ce moment ?</p> <p>N : Je ne suis pas préoccupée par rapport à l'expérience</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2    | E : Par rapport à l'itinéraire, tu te posais un peu des questions ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|      | <p>N : Non, parce que c'est la première fois que je voyais une carte... J'ai essayé de voir si il y avait des indications de chemin. J'aurais pas été capable de marcher et de savoir où on était sur la carte... J'ai pensé que plusieurs personnes savaient lire une carte. Je leur ai fait totalement confiance. C'est la même chose que si tu n'avais pas été la (G). T sait lire une carte, il nous aurait emmené.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.4  | <p>N : C'est moi qui ai dit à T que c'était le machin ovale. Parce que je pense que c'est la seule chose de mathématique que j'ai retenue de ton introduction... Tu vois, je suis prof de math, alors c'est la seule chose que j'ai retenue. Le reste, je me souvenais de rien...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6    | N : Là, je me masse les épaules, mais c'est à cause du froid. J'ai pas eu mal aux épaules à cause du sac parce qu'il était pas spécialement lourd... Par rapport au sac, j'ai bien suivi les instructions et j'ai vraiment rien pris... J'avais un sac léger... Je sais pas, si les gens prennent top, c'est qu'ils ne savent pas... Je sais pas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7    | <p>E : De te retrouver là, avec cette avalanche, ça t'a fait quoi de la voir comme ça ?</p> <p>N : Au niveau danger, ça m'a rien fait parce que puisqu'elle est tombée, c'est plus dangereux... On a eu un jeune qui est mort dans une avalanche dans le collège d'à côté, alors on en avait un peu parlé à nos élèves... C'est plus que je comprend pas que les gens ne respectent pas les consignes lorsqu'il y en a. Alors bon, en voyant les dégâts que ça peut faire que certaines personnes prennent des chances (risques ?).</p> <p>E : Mais pour toi qui vit ce genre d'expérience plus ou moins pour la première fois, ça te préoccupe ?</p> <p>N : Ni plus ni moins.</p> |
| 8    | N : Pour moi, c'est un peu une habitude de manger des fruits secs quand je vais toute seule... Je fais des pauses fruits secs... J'ai pas faim, mais...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8.2  | <p>E : mais est-ce que ton expérience à montré que c'était quelque chose de positif ?</p> <p>N : Ouais, ben ça se met dans les poches, et que ça va bien...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9    | <p>E : Comment tu te sens dans ce moments ?</p> <p>N : Pour moi, tu sais, c'est toujours la même chose... Je n'ai pas de préoccupations. J'ai vécu en Haïti, à 4h30 de route et de piste, j'ai souvent roulé toute seule, en sachant que je pouvais pas vraiment changer la roue seule, et j'ai quand même souvent pris la route, alors, quand on est en Suisse et qu'on sait que la REGA existe, on se dit qu'il y a pas beaucoup de situations qui peuvent nous inquiéter...</p>                                                                                                                                                                                                 |
| 10.2 | <p>Tu vois, c'est pas forcément dire ne pas avoir peur, c'est vraiment pas avoir peur du tout.</p> <p>N : Moi, je l'ai pas vraiment vu tomber depuis où j'étais... J'étais un peu plus préoccupée par L qui est revenue en larme comme ça. K, j'ai pas l'impression qu'elle risquait de plus tomber...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | <p>E : Et là, tu dis que t'es plus préoccupée par L... Tu fais quoi vis à vis de L ?</p> <p>N : Il y a quelqu'un qui entre temps t'as appelé, et c'est là que j'ai... parce que j'ai su qu'elle avait eu un accident au camp de ski, pis après elle à dit qu'elle avait le vertige... Donc, euh, quand on t'as appelé, j'ai pensé qu'elle allait te faire confiance parce que t'étais guide, et j'ai pensé que c'était peut-être mieux un guide que de lui dire... euh, écoute, ça ira...</p> <p>E : Donc, en fait, t'as une préoccupation par rapport à L mais qui a tout de suite été relayée par le fait que j'aie été appelé ?</p> <p>N : Ouais, tout à fait... Je dirais quand même que... que... je pleure facilement, je suis très émotive, et, je sais que c'est pas toujours facile de voir quelqu'un pleurer... C'est une dimension peu acceptée... ici... Quand quelqu'un pleure, c'est un signal assez fort de panique...</p> <p>E : Oui, mais euh, j'ai pas bien compris, ...</p> <p>N : Donc, ça veut dire que... j'aurais pas spontanément pris L dans mes bras parce qu'elle pleurait... Je l'ai pas prise dans mes bras parce que je pense qu'elle devait être rassurée par rapport à un problème technique plus que par rapport à une émotion que j'aurais compris.</p> <p>Par exemple, dans toute cette montée, j'aurais pas pu comprendre l'effort physique de B, par exemple. Je pourrais l'attendre régulièrement, ça je peux faire, mais comprendre réellement ses difficultés... alors que moi j'ai... Tu vois, c'est difficile de marcher, et d'avoir du plaisir comme ça et d'intégrer l'autre vécu des autres. Alors, je comprends comme c'est difficile pour lui, mais je le vis pas sa... Parce que tu te promènes, c'est chouette, et tu peux vite l'oublier... (rires) Non, j'aurais pas oublié B.</p> |
| 16 | <p>E : Là, dans quel état d'esprit tu pars ?</p> <p>N : J'ai pas peur.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 23 | <p>E : Pour toi, le fait d'arriver à la cabane, ça te fais quoi ? C'est un bon moment, c'est comme d'hab, ça change pas grand chose, c'est...</p> <p>N : Ouais... bon, je trouve bien, parce que... C'est bien parce que tout le monde est arrivé, et puis, par rapport à ceux qui on plus de peine physiquement, ça va être le repos.</p> <p>E : Et pour toi, personnellement ?</p> <p>N : Pour moi, j'étais pas assez fatiguée pour être soulagée d'être arrivée.</p> <p>E : Ok, tu dis que tu n'es pas soulagée, mais tu te sens comment à ce moment là ?</p> <p>N : Ah, ben je suis contente parce que je me dis qu'on va bavarder, qu'on va manger. Ça va être un bon moment d'être tous ensemble. Et puis, on est plus ensemble quand on marche pas que quand on marche en file l'un derrière l'autre. On est un peu plus ensemble parce que physiquement on est ensemble... Moi quand je marche, je parle pas... Je pense pas spécialement au groupe...</p> <p>E : Tu penses pas spécialement au groupe, mais tu penses quoi ?</p> <p>N : C'est plutôt tout simplement marcher, et puis, euh... si je vais là-haut, je réfléchis pas à un truc en particulier, parce que, c'est pas habituel de marcher avec un sac, alors, je perds mon équilibre... Ouais, c'est plutôt le mouvement, le fait de marcher, et puis voilà.</p> <p>E : Ok, et puis, ça t'apportes quoi de marcher comme ça ?</p> <p>N : ouais, c'est bien parce que c'est rare qu'on se sente bouger... On se déplace mais on bouge pas, tandis que là, on bouge... Bon, moi je vais quand même me balader 3-4 fois par semaines. Je vais pas loin, mais... dans le sens que je bouge pour bouger, et pas pour aller vers...</p>                                                                                                                                |
| 25 | <p>E : Par rapport à ce que tu sens, à ce que tu vois, au sommet, t'en est où le matin au départ ?</p> <p>N : J'ai pas l'impression que ça va être ni loin, ni haut, et puis... je me rend compte à l'instant que la neige qui fond ça devait être un souci pour toi... Moi, si tu veux, la neige, je la vois pas... Tu nous a parlé des plaques à vent, ben la prochaine fois que je vais aller skier, je vais voir si j'en vois, mais par pur intérêt intellectuel... Mais moi, quand je marche, je vois pas la neige... quand tu dis de te suivre, on te suis, et puis voilà... Mais moi, quand je marche dans cette neige, je me dis pas tiens elle s'alourdit, tiens ci, tiens ça...</p> <p>E : Et toi, le matin, là...</p> <p>N : C'était chouette, je trouve qu'on s'est levé tôt et en forme, et puis c'était chouette... moi, je me sentais reposée...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26 | <p>E : Pour toi, tu vis comment cette arrivée au sommet ?</p> <p>N : Ouais, c'est peut-être le plus joli paysage des deux jours. Parce que quand on marche avec un sac, on peut pas vraiment regarder, donc, euh, et puis toute la montée en bas, la neige elle est pas très très jolie... Et puis, il y a pas d'arbres. Tu vois, des fois, il y a des arbres avec la neige, mais là, il y avait pas vraiment de beaux paysages, alors...</p> <p>E : Et puis là, alors ?</p> <p>N : Ben là, c'était le premier beau paysage qu'on avait. Et puis aussi à la descente, tu vois mieux le paysage par ta position. Mais là, c'était joli.</p> <p>E : Et puis le fait d'être au but, au sommet ?</p> <p>N : Pour moi, c'est une étape de la journée.</p> <p>N : (rires par rapport au poulet rôti) Je me suis fait la réflexion par après que c'est chouette pour les autres parce que ça permet de créer de liens. Moi je suis pas assez extravertie pour dire quelque chose comme ça, même si j'y avais pensé... et puis, après, on va l'embêter sur son poulet rôti... Ouais, je trouve chouette quand t'es comme ça en groupe de plus raconter sur toi, même si après c'est toi qu'on agace... Mais là, je la trouve adorable avec son poulet...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 27 | <p>N : Qui est-ce qui était assis ?</p> <p>E : C'est O</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28   | <p>E : Au début de la descente, tu te focalises sur quoi?</p> <p>N : Euh, rien... Qu'on descende ou pas...</p> <p>E : Qu'on descende ou pas, quoi ?</p> <p>N : ouais, c'était programmé sur deux jours...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 29   | <p>N : Moi, j'étais très contente de la ballade, très contente des autres... J'avais pas beaucoup imaginé ce qui allait se passer, ouais... chu contente. Je voudrais pas que ça soit déjà fini... Je sais pas... J'ai pas de soulagement parce que j'avais pas de craintes, ni sur le côté physique, ni sur le côté physique, ni sur le côté vivre en groupe...</p> <p>(O fait la bise à L et N) N : J'ai trouvé que O, parce qu'il nous a embrassé à la fin... toi tu nous as dit bravo sur le sommet du matin... pour moi, le fait d'être en haut, c'est pas être plus en haut... J'ai pas vraiment le sens de la hiérarchie comme ça, mais pour moi, il était trop proche pour que ce soit un vrai sommet... C'était pas vraiment le but de l'excursion... Et toi, quand tu nous a féliciter en haut, j'avais plus l'impression que c'était une arrivée pour toi que pour nous, si tu veux... Mais quand O nous a embrassé en bas, j'ai trouvé que c'était plus de l'émotion chez O que chez toi en haut, tu vois...</p> |
| 29.1 | <p>E : Et ça t'as fait quoi que O vienne t'embrasser ?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 29.2 | <p>N : Ah, ben j'ai trouvé ça très chouette parce que c'est rare que les gens s'embrassent... Ouais, parce que c'est un peu physique, c'est plus facile... Ouais, je pense qu'il (O) doit être à l'aise avec les gens pour embrasser comme ça. C'était chouette.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 32   | <p>E : Et là, je te vois toute souriante ?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 32.2 | <p>N : Ouais, je suis contente, on est débarrassés d'un certain poids... (rires) oui, c'était chouette. Oui, on était contents... Ouais, moi je trouve ce w-e sans responsabilités, c'était magnifique ! Le fait de pas avoir de responsabilités, tu profites, de bavarder... Moi, j'étais pas... ça m'a permis de passer beaucoup d'heures avec eux alors que je les croisais pas beaucoup avant... C'était vraiment chouette.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## AUTO-CONFRONTATION : OLIVIER

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc         | Dialogues O et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | Préparatifs. Pas à l'aise car bordel. B et K : trop chargés. Voir B pour prendre son matos. Anxieux de savoir si personnellement je vais y arriver, physiquement. Savoir aussi si je peux aider les autres. Pas bien, pas à l'aise alors que dans ce genre d'événement, je devrais être bien. Je me dois d'être bien. Angoisse de l'inconnue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2          | Bienveillants envers mes collègues pour qu'ils soient le mieux possible. Je sais faire alors que lecture de carte : je suis nul. Pas mes bâtons, une difficulté en plus que les autres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4          | Sauvés par le gong. Tant mieux, c'est Jérôme qui prend la direction des opérations. J'ai plus qu'à m'occuper de mes collègues et de moi. Ce qui me préoccupe le plus est B. j'avais peur par rapport à son physique. Anxiété pour moi qu'il m'arrive un problème... on sait jamais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6          | C'est moi qui arrête le truc. Pousse une gueulante pour répartir le sac de B. Chacun va de son petit exploit personnel. J'aimerais qu'on y arrive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7          | E : Quand tu arrives à cet endroit, sur cette avalanche, tu as quoi comme sentiment par rapport au milieu dans lequel on est ?<br>O : Moi, ça me, quand je vois une avalanche, ça me, ça m'impressionne tout le temps de voir ça et de voir comme on est petit face à ça. A chaque fois je m'imagine comment je serais si j'étais passé dedans. Bon et puis voilà quoi, t'as pas beaucoup de chances d'y échapper, elle est vraiment grosse, c'est un gros truc... Elle m'a pas l'air très très très longue, j'en ai vu des biens plus larges et plus longues, mais ça a été beaucoup remué quand même. Et puis, c'est, t'es fracassé là dedans. Donc, à chaque fois que je vois ça, je suis émerveillé, parce que c'est la force de la nature, et en même temps, ça fait quand même peur, parce que si tu arrives là-dedans, t'as aucunes chances. Ou alors, si t'en ressort, c'est vraiment que... t'es vraiment cocu quoi (en riant).<br>E : Et est-ce que cette avalanche te met en souci pour le reste de la montée ?<br>O : Non, parce que t'es là et que je te fait 100% confiance. Si tu me dis on passe là, je passe, sans me poser de questions                                                                                                                                                                                 |
| 9          | E : Quelles sont tes émotions à ce moment, par rapport à la pente ?<br>O : Rien de spécial, je suis tout à fait à l'aise. Je trouve intéressant de dire quelle position on a, ce qui nous reste, pour que les gens puissent un peu visualiser, je pense que c'est important pour les gens qui sont à la peine à ce moment là.<br>E : Et pour toi ?<br>O : Moi, heu... A ce moment là, je suis très bien, donc, oui, ça sécurise...<br>E : Et tout à l'heure, tu me parlais de tes angoisses du côté physique et tout ça, ...<br>O : Là, je crois qu'elles sont passées, parce que j'ai fait le premier reck, ça se passe bien, je crois qu'à ce moment là, je suis bien. Ah, ouais par contre, on le verra peut-être plus loin, mais je sais qu'à un moment j'en ai marre parce qu'on avance de manière saccadée, et de casser mon propre rythme, ça me fatigue, alors qu'on va pas vite... Alors, je sais pas si c'est normal et que c'est pour tout le monde pareil, mais de faire 50 m et de s'arrêter, au bout d'un moment, j'en ai ras le bol. Le fait de pas avancer, ça me rend malade... Mais ça se passe dans la tête. C'est psychologiquement compliqué de passer beaucoup de temps sur une même zone, sans avancer à un rythme qui te correspond... Les temps d'attente prolongés, c'est pénible pour moi, et ça, s'en est un. |
| 10<br>10.6 | O : Là, c'est moi qui t'appelle parce que il y a L qui craque, parce qu'elle a le vertige, et je ne suis pas compétent pour pouvoir l'accompagner, donc j'ai besoin de toi, parce qu'il y a que toi qui peut la faire avancer et la sécuriser par rapport au milieu, parce que tu es la personne compétente là dedans. Donc, c'est pour ça que je t'appelle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11<br>11.3   | <p>E : Là, toi, tu es où ?</p> <p>O : Ben là, moi, je regarde ce qui se passe pour les personnes qui vont continuer de grimper. Ouais, je regarde pas ça.</p> <p>E : Et quelles sont tes sentiments par rapport au groupe ?</p> <p>O : Je vois bien qu'une partie du groupe est en difficulté par rapport à ce passage, L qui tombe, L qui craque, et puis ça va prendre du temps... Et je me dis, mais comment ça va se passer avec L ? Je sais pas si tu vas pouvoir, comment dire, la rassurer, ou réussir à passer avec elle. Ça peut aussi être un échec là. Tout peut s'arrêter. On n'est pas du tout sûrs qu'on va passer. Voilà... Maintenant, par rapport à moi, je sais que ça va être long, parce que je dois être le dernier à passer (selon la demande de G). Je suis dans l'attente là. Sinon, je suis beaucoup plus sensible à l'équipe. Là, quand je vois L, je me dis que ça peut s'arrêter tout de suite... ça veut dire qu'on ira pas plus loin. Et en même temps, tout le long de cette expérience, on peut dire qu'à tout moment, tout peut s'arrêter, à n'importe quel moment.... Mais, même pour moi. Même si là je me sens bien et je sens que je peux aller au bout... Je peux tomber, je peux... n'importe quoi...</p> <p>(Juste avant la fin de la Sc) O : Là je reviens et je regardes ce qui se passe.</p> <p>E : Et tu penses à quoi durant ce moment ?</p> <p>O : A savoir si tu vas réussir à récupérer L... Je sais pas comment tu vas faire pour qu'elle passe au dessus de cette angoisse. Là, je pense que si quelque chose doit s'arrêter, c'est là que ça se joue, à ce moment là.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 12<br>12.1   | <p>E : Et là ?</p> <p>O : Ben je viens la rassurer. Elle est seule, ...je la sens tellement seule au milieu du groupe, je la vois chialer toutes les larmes de son corps, alors, je sais pas, j'essaie un peu de la rassurer, de... En même temps, je me sens un peu gauche là-dedans. Je sais pas trop quoi faire...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17           | <p>E : Là, quels sont tes sentiments ?</p> <p>O : Là, je suis heureux qu'elle te fasse confiance pour passer ce passage qui à l'air tellement compliqué pour elle. Donc, je suis bien content, on va pouvoir continuer.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 20           | <p>E : Là, tu te sens comment ?</p> <p>O : Bien, si ce n'est que j'ai un sac qui pèse 1 tonne. Et puis, c'est juste le truc de pas tomber. J'ai pas envie de tomber. Parce que le chemin est quand même serré, étroit. Mais ça va, je me sens bien. Il y a pas de problèmes... Mais je sais qu'à un moment donné, le sac je commerciais à le sentir. J'ai pris beaucoup de nourriture, et puis, on le sens bien sur les épaules, mais ça va.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 21           | Encore bien. Pénible de tout le temps s'arrêter. Casser rythme, normal mais me fatigue. Préoccupe de faire la trace pour que les autres soient bien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 22           | Content, mal aux épaules à cause du sac. Content tous là, surtout B. Mais pas le seul en difficulté, mais sais pas. Content qu'on puisse continuer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23           | Touche d'humour pour faire marrer les copains. Fait du bien après effort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 24           | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25           | Anxieux car mis le pied dans un seuil à la cabane : mal. Regardes B en me demandant comment ça va aller pour lui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 26           | <p>E : Tu es dans quel état d'esprit à ce moment ?</p> <p>O : Là, j'en ai raz le bol. A ce moment, j'en ai marre parce qu'on a fait beaucoup d'arrêts, on monte vraiment gentiment, c'est pas du tout mon rythme... C'est bien pour l'équipe, mais moi, ça me casse... C'est pas du tout mon rythme, c'est beaucoup trop bas et, encore une fois, ces arrêts, c'est... ça me tend les golf quoi... (rires). Mais sinon, je vais bien, mais c'est dans la tête, j'ai de la peine parce qu'on va pas assez vite. En même temps, je sais que c'est pour le bien de l'équipe, qu'on peut pas faire autrement, et puis... c'est un rythme qui est tout à fait bien, il faut le faire comme ça, mais pour moi, ça fonctionne pas quoi...</p> <p>E : Et le fait d'arriver sur le sommet, ça te crée des émotions particulières ?</p> <p>O : Ben, étonnamment pas par rapport aux quelques autres petits sommets que j'ai faits, où vraiment, quand j'arrive, c'est peut-être le fait aussi d'arriver seul... je sais pas... J'ai eu fait des petits sommets où t'arrives seul en haut et il se passe quelque chose en toi, parce que c'est tellement génial d'être là-haut, j'sais pas, pis là, on est en équipe, il y a du bruit, tout le monde cause, c'est pas la même ambiance quoi. Je suis content de nouveau, on y est tous arrivés, c'est bien, mais j'ai pas ce... il est inexplicable, c'est quelque chose que je ressens en arrivant là-haut, c'est génial, et puis là, je suis content pour tout le monde, content pour moi, mais rien de plus.</p> <p>O : (rires)</p> <p>E : Et là, on est tous en haut. Tu fais quoi à ce moment ?</p> <p>O : Je commence à regarder le panorama, on est en haut, je commence à regarder en face, la vallée, faire le tour. Mais j'ai bien vu ce qu'il y a autour de moi. Mais c'est, j'ai bien vu ce qui m'entourait, de regarder autour. Je suis sensible à ça... Il manque juste le silence quoi. J'veux dire il y a le panorama, c'est impeccable et tout, mais ça me dérange qu'il y ait autant de brouhaha, qu'on soit à cette altitude et puis, pis... ça me casse les pieds. J'aime bien avoir un moment de calme quand t'as fait un truc comme ça, et puis, souffler, te reposer, regarder bien ce qu'il y a autour de toi, et puis s'émouvoir, en silence... Mais bon, on est en équipe, c'est complètement égoïste ce que je dis, mais c'est bien ce que j'ai envie à ce moment là, et puis... (passe à 27)</p> |
| 26.1<br>26.3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | <p>O : ... Ah, ben voilà, c'est exactement ça. Si je m'en vais, c'est pour essayer d'avoir un moment de calme, pour pouvoir voir ce qu'il y a autour de nous, s'émerveiller de cette nature. Là, je regarde la vallée du Rhône et je me pose la question, je me dis, mais il y a 200 000 ans, comment c'était. Je m'imaginais la vallée du Rhône avec un glacier, ou au moment où il y a plus de glacier, y'a pas de routes, pas de villages, il y a une personne. J'essaie de m'imaginer ça parce que c'est tellement impressionnant de voir ces montagnes et cette vallée comme elle est creusée, et de voir cette espèce de dent au milieu de la vallée. c'est tellement génial. Mais pour moi, ça se savoure dans le calme. Donc en étant un peu plus loin, tranquille, il y a encore des bruits, mais, un moment, un moment de tranquillité. C'est toujours important, pour moi. Il y a eu du bruit durant toute la montée, tout le temps... pour moi, ça rime pas avec la montagne. Et là, ce moment est encore trop court. Parce que j'ai pas une tranquillité totale, parce qu'il y a toujours du bruit. Je peux pas tout le temps partager, ça m'étouffe.</p> <p>E : Et là, à ce moment, tu ressens quoi comme émotions ?</p> <p>O : J'ai envie de pleurer tellement que c'est beau ! c'est tellement... je peux pas te dire, la montagne, c'est tellement grand, c'est tellement géant que moi, ça me prends les tripes ce genre de trucs. On est tellement rien à côté de ça, c'est tellement... Je sais pas, cette chance d'être dans ce pays et d'avoir cette diversité de paysages... Il faut aussi avoir ce plat pour s'émerveiller de ces montagnes. Tu vas à Zurich, c'est mort tellement que c'est plat, pis après tu vas en montagne, ça te fait quelque chose... Quand tu vas dans les Alpes, moi, ça me sidère. C'est difficilement explicable. Ça me prends les tripes. Alors, j'aime bien savourer ce moment seul et puis... m'émouvoir de ça seul, ou le partager, mais en équipe, c'est difficile, quand il y a autant de monde.</p> |
| 28 | Pleurer quand poser le symbole. Sais pas pourquoi. Très ému. On a tous lâché un peu de soi-même... pas envie de partir. Tout s'est passé vite. Moments intenses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29 | <p>E : Quelles sont tes émotions à ce moment ?</p> <p>O : Ben je suis content d'être arrivé, qu'on y soit tous arrivés, mais moi, bon là on le voit pas, pendant une partie de la descente, je suis vraiment pas content. J'ai des problèmes avec le matos, je fais que de me casser la gueule... je suis fin trempe, ça m'énerve au plus haut point. Ça m'énerve, je fais que de tomber. Et puis le sac est presque autant lourd que le jour d'avant quand on monte. Et ça me soie de tomber tout le temps, et ça me fatigue et puis ça m'énerve de pas avoir du matos qui tient bien. Mais là, je suis content. Je suis content d'être arrivé. Et puis je félicite L parce que je suis content qu'elle y soit arrivée aussi, parce qu'elle a passé par des difficultés bien plus grandes que les miennes à mon avis.</p> <p>E : Et pour toi qui te faisais beaucoup de souci au début, à ce moment, tu as quoi comme émotions ?</p> <p>O : Ben, il y a quand même de la fatigue. On y est, on est là, je suis détendu, c'est la pression qui s'évacue, ma pression qui s'évacue...</p> <p>E : Et là, tu félicites L, t'as félicité aussi N, tu recherches quoi en faisant ça ?</p> <p>O : Ben, leur montrer qu'il y a quelqu'un qui est sensible à l'effort qu'elles ont fait, alors qu'elles sont pas forcément habituées à ce milieu là. Je me permets de dire ça parce que je connais quand même un tout petit peu la montagne, par rapport aux excursions que j'ai fait, et je connais bien cette difficulté, par rapport à mon niveau. Mais pour elles, on peut le dire, c'est une montagne quoi. Et, ce qu'elles ont fait, ce que ceux qui étaient en difficulté ont fait, c'est un vachement bel exploit, je trouve. Donc, ça mérite d'être félicité, d'être reconnu... J'avais envie de leur témoigner ça. Je reconnaissais l'effort qu'elles avaient fait là dedans.</p>                                                                                                                                                                           |
| 31 | <p>O : Là, je suis content pour tout le monde. On y est arrivé... B me fait marrer, il est extraordinaire... « Bravo moi ! ». Mais il a raison. Si je pensais bien qu'il y en a un qui arriverait pas, c'est lui et il y est arrivé, et c'est super génial... bon il y a quand même quelque chose qui m'a questionné tout le long du w-e, c'était S qui était beaucoup à l'écart du groupe. Je me suis posé beaucoup de questions et je m'en pose encore. Mais bon, pas de réponses pour l'instant. C'est ce qui ressort et c'est ce qui est intéressant dans un exercice de ce style, c'est qu'on voit les comportements de chacun. On a eu un groupe assez soudé, alors qu'on voyait S qui, toute la descente était à l'écart du groupe, et je sais pas pourquoi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 32 | <p>Pose des questions sur le débriefing. Quelles questions tu vas nous poser. Je suis le guide, encore une fois</p> <p>Super génial de vivre un truc comme ça. Très formateur. Vivre ça en montagne : génial. Grande chance qu'on a là. Plaisir particulier de pouvoir faire ça.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## AUTO-CONFRONTATION : SAM

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc | Dialogues S et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>Prépare mon sac. De l'appréhension, d'avoir froid. Faire quelque chose que t'a pas envie, pas facile. On aurait pu faire autre chose, autres pas envie de venir, rien dit. Me dire que j'allais pas prendre de plaisir. Pas de souci par rapport au fait d'avoir un sac lourd. J'étais parti 3 jours avec des sacs bcp plus lourds. Au niveau physique, aucuns soucis. Préférer faire à ski. Faire ça avec jeunes, autre dimension. Là, avec les collègues, pas facile, pas l'osmose, je suis nouveau, mur entre privé et pro. Ça dérange les gens. M'étais dit que c'était pas une activité comme celle-ci qu'ils sauraient plus qui je suis. Pas dans une activité comme celle-ci. Dans un autre cadre, un cadre où je suis plus à l'aise, mais pas dans une marche</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2  | <p>Me préoccupe pas du tout, ça m'est égal de faire 10km de plus. Je m'occupe de mon sac, mais je suis pas le seul</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6  | <p>A la place de B, je serais pas là. A 55 ans, non. Il a du courage. Souvent à côté de lui. Pas envie d'être là, rien à y faire pour moi, mais comme je fais partie d'une équipe et que j'ai pas le choix, je vais quand même faire quelque chose de positif. Et pour moi, quelque chose de positif, c'est d'aider B qui, pour moi, est celui qui aurait le plus de peine physiquement, le soutenir moralement. Je m'étais peut-être mis cet objectif dans ma tête pour pas tout le temps me dire que c'est nul. Bon, on s'est aussi bien piqué des fous rires à certains moments avec B et C. Finalement, c'était aussi de me dire, je m'éclate quand même, en tout cas le premier jour, malgré tout. Parce qu'après l'intervention de T qui m'a trop blessé où le lendemain, j'étais pas bien dans ma tête. Maintenant que je suis là, autant que je serve à quelque chose.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7  | <p>E : Là, quand on arrive sur cette avalanche, tu te dis quoi ?<br/>S : Rien. Rien du tout... Je m'attendais à trouver un cadre identique à celui-ci. C'est pour ça que, aller à la montagne pour marcher, pour monter pour grimper tout ça, ça fait pas partie de mes aspirations, c'est pas quelque chose de, y'en a qui adore la montagne, comme T ou comme moi, moi, c'est pas du tout mon truc. Moi, la montagne, j'aime bien y aller pour faire du ski, y'a aucun problème par rapport à ça. Sinon, à part ça, non. Mais tu vois, là sur le film, si tu reviens un petit peu en arrière, j'ai jeté un coup d'œil sur B, pour voir si tout va bien. C'était ma préoccupation. Je me suis dit : « t'es là, t'es là, alors pense à lui », c'était ça ma préoccupation. Je m'occupais pas du cadre, d'autre chose.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9  | <p>E : Là, t'es dans quel état d'esprit ?<br/>S : Là, j'écoute les consigne parce que je vois qu'il y a un ravin à gauche, et comme je suis quelqu'un, mais je le montre pas, je suis une tête brûlée, j'aime bien prendre des risques, et puis je sais, heu, parfois, quand il y a des professionnels, ils aiment pas, il a donné une consigne, alors « tu la respecte, ok, t'aimes prendre des risques, mais t'en prendra ailleurs ». Alors je me dis : « tu créer pas de tensions, surtout que c'est un milieu que je connais pas, sois respectueux du guide, s'il le dit c'est pas pour rien », donc j'écoutais vraiment bien ce que tu disais, pour moi, c'était hyper important. Il fallait me canaliser moi, et pas chercher à me prouver, ou à me faire plaisir en prenant un risque, parce que là, parce qu'en montagne, ça doit pas loucher quoi. Donc j'ai voulu prendre aucun risque.<br/>E : Mais, bon tu t'es canalisé, mais est-ce que tu as senti un danger à ce moment ?<br/>S : Non pas du tout. Simplement écoute bien les consignes, s'il le dit, c'est pas pour rien. J'ai pas eu peur, en traversant, j'étais bien sur mes raquettes, j'avais déjà fait de la raquette un petit peu, ici avec les jeunes, donc prendre des bons appuis, mais pas de souci...<br/>... Je me disais aussi si je prenais un risque, je risquais de mettre d'autres personnes... en danger, ou dans la merde... Donc, je me disais : « sois pas égoïste quoi ». Tout seul, j'y serais allé, je m'en fout. Mais là, on est en groupe donc, imaginons que je me plante, il y le guide ou les collègues qui doivent... ça met tout le monde dans l'embarras. Il y a des responsabilités, des personnes qui sont responsables... Je me dis ça aussi</p> |
| 11 | <p>E : Là, tu te souviens ce que tu te regardes ?<br/>S : Au début, j'ai regardé L, je crois que j'ai dû lui dire un mots ou deux, et puis après, je me suis dit : « t'as pas les capacités de faire en sorte qu'elle puisse surpasser sa peur »... Moi, je suis allé la voir chez elle quand elle était en arrêt après son accident. Je sais que c'était très dur pour elle, et puis je me suis imaginé qu'elle devait se refaire son film quoi. Et comme je savais que O t'avait appelé, je me suis dit que j'allais laisser faire le guide, que ça sert à rien... Même les autres ne lui parlaient pas trop, parce qu'ils savaient sûrement pas quoi dire, je me suis dit, dans ce domaine là, j'ai pas plus de capacités que mes collègues, donc on va laisser les personnes compétentes... J'étais pas bien pour elle, c'est toujours difficile de voir une personne en difficulté... Parce que je sais pas si tu sais comment ça s'est passé pour elle (l'accident et ses suites), mais quand je suis allé la voir à son domicile, elle était en dépression. Elle était pas bien du tout. Je suis en souci pour elle... Je me dis « merde », parce que je pensais pas qu'on traverserait quelque chose comme ça et puis qu'il y aurait ça, et puis que ça ressusciterait chez elle, ce qu'elle a vécu, et puis comme je l'ai vu en souffrance, je me suis dit : « merde ». Alors, je lui ai demandé : « Si tu veux, je t'accompagne », elle m'a dit : « non, laisse moi, j'ai besoin de... » et comme O t'a appelé, c'était très bien. Je pense qu'il fallait une personne extérieure à l'institution pour l'accompagner dans ce moment là... Je pense qu'un collègue, ça n'aurait pas été... C'est mon avis</p>                                |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12<br>12.3 | <p>E : Et à ce moment, tu fais quoi ?</p> <p>S : Je suis en train d'expliquer à B, à un moment donné, il m'a demandé, je me souviens plus très bien, mais il avait pas l'air très... au début il me pose une question, jusqu'où on allait, l'arbre dont t'as parlé, ... je me souviens pas. Mais là, c'est bien pour B. Je l'avais jamais vu dans cet état, mais je m'en doutais que ça allait être comme ça... Je me sentais utile quoi... Ah ouais, et puis je lui disais de prendre appui sur la jambe droite, par rapport au ravin qui était sur la gauche, je lui disais de plus prendre appui sur la jambe droite, comme ça, s'il glissait, il ferait que de plonger sur la droite</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15         | <p>E : Là, juste avant le départ, tu te sens comment ?</p> <p>S : J'ai envie d'y aller</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 22         | <p>Content d'arriver, pouvoir aller me poser pour une sieste. Pas longtemps parce que j'avais peur qu'ils croient que je glande. J'appréhendais ce que l'équipe allait penser de moi parce qu'on s'entend pas très bien, même s'ils me disent qu'au niveau professionnel pas de problèmes. Envie d'être seul à la sieste. Comme O qui se retire, moi aussi, j'en ai besoin. J'étais pas comme je suis. Y'a une partie en moi qui est solitaire, et c'est pas facile dans un groupe. Je commence juste, après ce w-e à me dire que je peux être moi-même, et que s'il faut envoyer chier, j'envoie chier et voilà. Un break pour moi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 24         | <p>Angoisses remontaient à cause du froid, du vent. Je me suis dite que si le froid et le vent étaient comme ça, ça serait l'horreur. Y'a que la montagne pour faire ça (changement de météo si rapide)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 25         | <p>Je regarde le sommet. Pas bien dormi à cause de l'intervention de T la veille. Vivement qu'on monte, qu'on aille au sommet et qu'on redescende et qu'on rentre, plus vite on monte, plus vite on descend, et on rentre quoi.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26         | <p>E : Toi, tu vis comment cette arrivée au sommet ?</p> <p>S : Rien. Je suis resté toute la journée dans le même état d'esprit où il faut aller vite vite. De temps en temps, je m'amusais dans ma tête en me disant : « Tu es le garde du corps de B ! ». Pour moi, j'étais vers B, veiller, regarder, de temps en temps, il me sortait des blagues, c'était ma soupape, ce qui m'a permis de pas exploser, de me dire ben, c'est comme ça, t'as pas le choix, c'est tout quoi. Par contre, je me suis pas imposé d'être avec B ou quoi que ce soit, ça été avec grand plaisir, au contraire. Ça m'a permis de réguler mes tensions... Mais je me suis surpris à taper des fous-rires parfois. Je me disais : « t'as pas envie d'être là, mais t'arrives à taper des fous-rires avec B et C, finalement, c'est pas si... ». C'est surprenant dans les émotions, c'est étonnant on va dire. C'est clair, quand on a un caractère comme ça, têtu, borné, et puis qu'on n'a pas du tout envie et qu'on le montre et qu'on le revendique, et puis qu'on arrive quand même à rigoler, c'est que ça va, c'est pas l'horreur...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26.3       | <p>E : Tu disais avant que tu avais juste envie d'être au sommet. Là, tu y est, tu te sens comment ?</p> <p>S : Je trouve sympa que tu serres à main à tout le monde. Je trouve ça important, ça transmet quelque chose, ça, c'est un petit moment agréable, on va dire, dans une journée difficile, et puis je me dis : « allez, on repart ! ». Je prends même pas le plaisir d'apprécier, de... Alors que quand je vais skier, si je fais une pause, je prend le plaisir de regarder, je suis bien, j'apprécie. Alors que là, c'était entaché aussi de mon état d'esprit dès le départ, je pense que j'étais pas disponible à apprécier le cadre. Parce que quand je vais skier, des fois je m'arrête, et je regarde le cadre en me disant que c'est magnifique. Et puis c'est encore autre chose. C'est pas dans le cadre du boulot... c'est peut-être aussi ma façon de fonctionner, je me dis, j'ai un travail et j'ai du privé à côté, j'ai mes amis, ma famille à côté et puis voilà, le w-e je partage avec des autres personnes avec qui j'ai des affinités, de grandes affinités, avec qui j'ai du plaisir. C'est vrai qu'avec l'équipe, on partage pas... Moi, je voyais dans la cabane leurs délires, je me disais que... je me sens mal. Je me retrouve pas du tout... je me disais, je peux pas entrer en communication avec des gens avec qui j'ai pas d'affinités, avec qui je... Même si j'essaie de rigoler de blaguer, là, ils ont rigoler sur mes poils et puis ils se sont focaliser là dessus pendant une heure, et au bout d'un moment, j'avais envie de les envoyer chier, mais j'ai pas osé, parce qu'on allait me dire que j'étais susceptible, que j'avais pas d'humour. Je me suis dit que ça allait passer, qu'il fallait les laisser délirer. Mais T m'a dit (dans un entretien ultérieur) que j'aurais dû.</p> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>27</p> | <p>S : A ce moment là, je l'ai envié. J'avais envie, moi aussi de... Je le regardais, je me disais qu'il avait vraiment de la chance, de s'être mis à part et de regarder comme ça. Je pouvais imaginer le plaisir qu'il prenait. Ça lui appartenait, c'était pour lui. Là, je l'enviais. Moi, je me suis pas permis. Mais c'est de ma faute, c'est bien fait pour moi ! ça m'a permis aussi ça ces deux jours là. De me dire tant pis, il faut que je fasse ce que je veux et que les gens m'acceptent comme je suis, et voilà. C'est peut-être là aussi qu'ils se sentiront plus à l'aise avec moi aussi. Il a son caractère et on doit l'accepter comme il est, et c'est tout. Et puis, au niveau professionnel, ça se passe bien. Pour moi, l'important c'est d'être disponible pour les jeunes et que la direction apprécie mon travail et puis c'est tout. Maintenant, je vais fonctionner comme ça aussi. Et si ça joue, ça joue, sinon, tant pis. Donc et voilà, à ce moment là, c'est ça. Je veux repartir, je regarde O et je me dis : « quel enfoiré, moi aussi j'aimerais bien être à sa place », voilà ce que je ressens à ce moment là ! Je me disais, mais comment faire pour moi aussi... ça m'a servi à ce niveau là. J'aurais bien voulu m'autoriser ça. Lui, ils le connaissent, ils savent comment il est, c'est normal et ils ne le prendront pas mal. Ils vont pas dire il se retire du groupe, ils vont se dire : « il est comme ça ». Mais lui aussi, il s'est affirmé comme ça. Donc c'est à moi aussi de faire ce travail là. Je peux faire avec le groupe, mais je peux faire aussi pour moi. Donc, ça, c'est quelque chose que j'ai retiré de ce w-e. J'avais pas envie de venir en me disant que ça m'apporterait rien du tout, et finalement, la tension avec T, plus la journée que j'ai passée à me pourrir la vie dimanche, à l'intérieur de moi, ça m'as permis, quand je suis rentré, de me dire : « C'est f-i-n-i ». C'est fini d'essayer de faire trop plaisir, d'essayer d'arranger tout le monde, c'est bon quoi. Même si ça pète, ça pète. Je reviens à mon caractère initial. Je suis respectueux, mais il faut que les gens m'acceptent comme je suis. Ça, ça a été positif dans ce sens là.</p> <p>E : et tu penses que c'est propre à cette activité, ou toute autre activité aurait pu provoquer ça ?</p> <p>S : La montagne. Parce qu'il y a de l'espace, et quand il y a de l'espace avec un cadre comme celui-ci, ben tu pars plus facilement dans tes pensées je pense, dans autre chose, et puis on se rapproche vers d'autres valeurs, la terre, la montagne, c'est comme si tu te vidais un peu. Il y a pas la pression de la ville. C'est d'être bien. Moi je vois, quand je suis à la montagne, même si j'ai pas envie d'y aller souvent, je me dis, c'est la liberté, cette sensation de liberté.</p> <p>E : Et ça, t'as pu le vivre à ce moment ?</p> <p>S : Ben, là avec l'équipe, je savais qu'il existait ce sentiment de liberté, mais j'étais plus oppressé que libre... Mais la faute m'incombait, c'est dû à la pression que le groupe m'avait mise par rapport aux mois que j'ai pu passer ici... Et ce désir qu'on peut avoir de retrouver sa liberté en allant en montagne, je me disais : « Vas-y, allez », mais j'ai pas osé, et maintenant, grâce au cadre et à l'activité, maintenant, ça y est ! ça m'a servi à ce niveau là. Pour moi, c'est très dur d'être 24h sur 24 en groupe. Mais cette activité, avec la discussion avec T derrière, ça m'a libéré. Et je me sers de ces deux jours, je les utilise, même si j'ai pas pris beaucoup de plaisir, mais c'est un support qui me permet d'aller de l'avant et puis peut-être de plus me découvrir, on verra avec le temps</p> |
|           | <p>Je sais que je ferais plus parce qu'il faut que je prenne du plaisir. Si je suis obligé pour le boulot. A ski peut-être. Ça représente autre chose de fêter ça avec le jeune. Pour leur dire qu'on est dans la même galère, qu'on va s'entraider, qu'on va se dépasser. Mais pas sur un plan professionnel avec l'équipe, même si maintenant je suis moi-même... j'ai eu du plaisir pas intermittence.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## AUTO-CONFRONTATION : TEO

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc   | Dialogues T et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Répartir dans nos sacs pour décharger collègues : L et B. Pas été suivi. J'avais pas envie de reprendre le contrôle car je le fais toujours. Je voulais me placer comme collègue et pas chef.<br>Pas de préoccupations par rapport à ce qui va se passer. Je faisais ce que je pouvais. Raisons personnelles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2    | Rebelotte. Selon briefing. Mis d'accord avec C sur itinéraire. J'aime bien ce genre de sollicitations. On retrouve O dans sa position et moi dans ma fonction. J'ai pas envie de tirer l'équipe, de pas être devant. Vivre ça complètement avec eux.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3    | Mis en retrait                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4    | Le fait que tu prennes, ça fait du bien à certaines personnes. Ça a dû les sécuriser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5    | On y est, on y est ensemble. Enfin. Je me demandais jusqu'au dernier moment si B allait être là. Je me devais d'être là en tant que soutien. Là, j'étais sûr qu'il arriverait en haut. Le fait qu'on ait pris son sac, je me suis dit qu'il allait y arriver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6    | On découvrirait le bagage de B. bon dieu, pourquoi il a pris tout ça ? ça m'embêtait de porter ce surplus. Je me suis dit que j'allais avoir de la peine physiquement parce que j'ai dû charger mon sac en plus. Contrarié avec ces histoires de bâtons. Contrarié. Départ m'a pas plut. Je me dis merde. Pas de soucis montagne car t'es là. Mais plus au niveau dynamique, mais c'est comme ça.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7    | E : Quand on arrive sur cette avalanche, qu'est-ce que tu as comme sentiment ?<br>T : Rien. Rien. Absolument rien. Ça m'est complètement indifférent. Ça m'est complètement indifférent, parce que 1 : on a beaucoup parlé des avalanches, 2 : je suis déjà tellement ravagé que de voir ça, ça me fait rien du tout, donc, tu aurais pu me mettre n'importe quoi je pense devant les yeux à ce moment là, ça n'avait aucune importance... d'une manière générale, j'étais assez peu réceptif à la splendeur des décors et à l'énormité des sites, etc. J'étais plus à la recherche de... de me vider la tête. J'ai dit (dans les attentes par rapport à la formation) m'aérer, respirer, voilà, me vider la tête. Tu pouvais me mettre n'importe quoi devant les yeux, ça m'était égal.... C'est plus en descendant que j'ai pris conscience qu'il y avait des gros blocs et des troncs dedans, mais en même temps, je crois que c'est propre à ma réceptivité intérieure. |
| 8    | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9    | T (arrête le film) : Je t'écoutes pas, je t'écoutes absolument pas. Je n'ai absolument pas écouté et je me souviens que t'as causé, mais je ne me souviens absolument pas de quoi. Donc c'est la première fois que j'entend ce que tu dis (lors du visionnement du film). J'ai entendu, mais j'ai pas capté. Je suis ailleurs ! On voit que je suis le seul à trafiquer mon sac, je ne t'écoute pas ! Mais, il y a une raison, je pense. C'est que j'ai aucun souci. En même temps, c'est comme si j'avais fait ça tous les jours. Tu passes, je passe et puis voilà, c'est tout. J'ai pas de soucis parce que je t'ai passé le relais au niveau de la sécurité. Moi, là, je suis spectateur – acteur, mais, tranquille....                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.1 | E :<br>Là, quelle est ton intention ?<br>T : C'est pour emmerder. C'est pour emmerder. Je sais pas... j'ai besoin des fois de, de... lancer un truc, une intention, un cri, un truc moteur, je sais pas pourquoi... C'est vrai que j'ai lancé l'histoire de : « la Rouge » (en interpellant K qui porte un pantalon rouge) et que c'est resté jusqu'à la fin. Ouais, je sais pas... Tu venais de faire un truc sur la sécurité : attention, je vous demande ça, je vous demande de bien respecter... Et c'est, comme si c'était pour détendre, je fabrique une contre-mesure pour pouf, remettre les choses au niveau humain. C'est comme plus tard, j'ai lancé le « alleeeeeez », et ça reprenait derrière. Moi, c'est comme, je ressens quelque chose et j'ai besoin d'émettre quelque chose de la contre mesure. Ouais, pour prendre les choses de manière humaine.                                                                                                      |
| 10.2 | T : (rires) « tombe pas... » (répète ce qu'il a dit à 10.1 – rires)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10.4 | T : C'est moi qui dit : « Enlevez vos cales ». Je leur ai souvent dit : « enlevez vos cales, mettez vos cales ». J'ai trouvé qu'ils savaient pas comment                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <p>utiliser les raquettes. Alors, ils mettaient les cales un peu n'importe quand, alors qu'on la met seulement quand ça monte vraiment fort... Et souvent, ils suivaient le conseil que je donnais.</p> <p>E : Et là, à ce moment précis, c'est quoi ton but lorsque tu dis : « enlevez les cales » ?</p> <p>T : Pour avoir plus de stabilité.</p> <p>E : Mais est-ce que ça a avoir avec ce qui se passe là (K est tombée)</p> <p>T : Non, parce que je dis ça à ceux qui sont derrière. Non, ça n'a rien à voir avec K</p> <p>E : Donc toi, t'avais même pas vu que K était tombée ?</p> <p>T : Non, non, je pense pas, parce que je rigole maintenant. Non, je crois que j'ai même pas vu tomber K à ce moment là.</p> <p>T : c'est là que L fait une crise d'angoisse. Parce qu'elle a vu K tomber, et puis à ce moment là, elle s'est rendu compte de quelque chose. Moi j'ai vu, mais je savais pas quoi faire avec ça, et O est intervenu rapidement. Mais je me souviens que O est venu vers moi en me disant : « regardes » et j'ai dit : « oui », et ça m'étonnais pas, mais je savais pas quoi faire avec ça... Je</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.6 | <p>savais qu'elle avait des séquelles de son accident parce qu'on en avait parlé en entretien, mais la personne la plus armée à ce moment là, c'était toi. Donc c'est pour ça que je ne me suis pas approché. Et puis, j'avais pas forcément envie d'être le sauveur. On voit par exemples quand K elle tombe, c'est quelqu'un d'autre qui va la chercher. Là, L fait une crise, c'est O qui s'en occupe. Je suis pas du tout, et du début à la fin du w-e quelqu'un qui a été sauveur. Pas une seule fois. Je vois ce qui se passe, mais je laisse faire.</p> <p>E : Tu as entendu ce que tu dis, là ?</p> <p>T : ouais, « faut la sécuriser » j'ai dit. Mais je crois que je réponds à V... Mais je suis conscient. Je suis complètement conscient de ce qui se passe mais, ça me perturbe pas autant que les autres. V, y voit ça, y sait pas quoi faire, N elle voit ça, elle sait pas quoi faire, S, il a regardé avant, C aussi, mais moi, je sais ce qu'elle vit, parce que j'étais avec elle à l'endroit où elle s'est cassé la figure, et j'étais là du début à la fin du processus d'évacuation de L dans son accident. Et elle a souvent pleuré après coup, et, notamment une fois en entretien avec moi dans mon bureau, et j'ai pu lui enlever toute la responsabilité qu'elle avait... Elle avait pas honte... mais elle avait peur du jugement de la direction et de mon jugement à moi. J'ai pu lui lâcher tout ça en lui disant : « mon dieu, mais quel poids tu portes, là... C'est la fatalité, c'est tombé sur toi, et voilà, c'est comme ça ». Et puis voilà, elle se sentait mal avec ça, et je savais qu'elle revivait ça. Et en même temps, dans ma tête, je trouvais ça normal. C'est normal qu'elle revive ça ! Mais pour les autres, c'était une découverte. Mais pour moi, ça l'était pas. J'avais vu cette histoire là, je savais qu'il y avait des chances qu'elle le revive. Donc pour moi, à ce moment là, c'est normal, naturel. C'est pour ça que je suis peut-être aussi détaché que ça, de cette situation, à ce moment là. Parce que tout ce que va vivre l'équipe, moi je m'étais préparé. Dans la réflexion qu'on avait par rapport à l'exercice, moi je m'étais préparé à ce que l'équipe vive des choses dures, et puis, c'était un peu le but aussi.</p> <p>E : Et toi, par rapport à ces deux journées, tu t'étais préparé comment pour toi... Parce que, au départ, je t'ai demandé comment tu allais, parce que je sais aussi ce que tu vis (situation personnelle difficile), et tu te souviens ce que tu m'as répondu ?</p> <p>T : Heu, « bof » ou quelque chose comme ça...</p> <p>E : Tu m'as dit : « je sais pas ce que je fous là ».</p> <p>T : Ouais, c'est vrai. Et c'est ce que je me suis dit à plusieurs fois, et toute la première journée. Je l'ai même dit à A... ça a changé le deuxième jour à un endroit particulier... Je l'aurais complètement vécu différemment si dans ma vie personnelle je ne vivais pas ce que je vis maintenant. Il est évident que c'est secondaire ce qui se passe à ce moment là. Je sais que c'est prioritaire pour les gens, j'ai voulu cette exercice et j'ai tenu à ce qu'il se fasse, parce que c'est pas pour moi que je le fais, c'est d'abord pour l'équipe, et je dois être là pour ça. Mais moi, d'une certaine manière, je les ai déjà vécues ces choses là, dans d'autres circonstances, c'est eux qui vont vivre beaucoup de choses, à cet endroit là...</p> |
| 11   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11.3 | <p>T : Elle est terrible cette image... Je n'en ai rien à cirer... F'in, pas j'en n'ai rien à cirer, mais je suis détaché... Ouais, je suis conscient de ce qu'elle vit, parce que je regarde quand même. J'ai vérifier du regard.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12<br>12.4 | <p>T : Alors là, je suis en train de faire la trace, je pense.</p> <p>E : Ouais, c'est toi qui tape.</p> <p>T : ça, ça correspond à mon état d'esprit. C'est à dire, faire des choses très concrètes, en ce moment, depuis quelques temps. Que des trucs concrets. C'est à dire, casser la glace, donner un coup de balais. C'est à dire, faire un truc basic, extrêmement basic, qui sert à quelque chose.</p> <p>E : Et dans cette situation, ça sert à quoi ?</p> <p>T : J'aplanis pour qu'elle puisse passer.</p> <p>E : Et là, en l'occurrence, est-ce que c'est aussi basic que ça ?</p> <p>T : Oui et non. Non, ça l'est pas. Mais je me rends utile en faisant des trucs basics. Je tape, j'aplanis tout. Là, c'est la troisième fois que je passe. Je fais des allers-retour.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14         | <p>T : Ça se passe de commentaires, je pense... Voilà, je peux être utile pour une personne, je le fais. C'est plus du tout à la dimension du groupe. C'est juste B, voilà, il faut passer, alors « viens avec moi ». C'est vrai que depuis le début de l'expérience, et même avant, j'ai beaucoup beaucoup beaucoup mis d'attention sur B. C'est à dire, bienveillance, et gentiment. Petits pas par petits pas. Et je pense qu'on voit dans le début du document, il y a des regards qui s'échangent... je me suis beaucoup préoccuper de B mais aussi de manière détachée parce que plus on avance, plus je me suis détaché de ça.</p> <p>E : Et à ce moment là, est-ce que c'est un hasard que tu sois devant B ?</p> <p>T : Non, je pense pas. Je me met devant B parce que je sens que c'est B qui doit passer à ce moment là. Et les autres, je sais qu'ils vont passer, et L, je sais que tu vas venir la chercher. Voilà. Mais sinon, j'ai jamais vraiment été à côté de B. Mais dans cet endroit là... je pense que c'était un endroit clé, voilà.... Mais je sais aussi qu'il me fait confiance. Parce qu'il serait jamais venu s'il ne me faisait pas confiance.</p> |
| 21         | <p>La fin de cette montée, tout le monde s'est tu. Recueillement de chacun. Désencrasser. S voulait aller derrière. Je suis toujours aller n'importe où. Faible en ce moment. J'ai pas d'effort, On monte voilà. Je me disais juste, ça va être long. Je me demandais toujours qu'est-ce que je foutais là. J'avancais de manière mécanique.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 22         | <p>Contient que tout le monde soit arrivé. Le plus grand défi est le premier. J'étais pas dans les félicitations. J'étais détaché. Pas d'émotions particulières d'arriver à la cabane. Quelques appréhensions par rapport à l'équipe, au niveau physique. Il y a pas eu de pétées de plomb, quelqu'un qui dit ça fait chier.. Déresse L et B, mais pas de pétées de plombs. On a fait les cons avec O à ce moment là. J'avais besoin d'énergie à ce moment là. J'avais besoin d'un contact physique à ce moment. Et on est très proche avec O, donc j'avais besoin de son contact à lui.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 24         | <p>J'ai pas l'habitude que ça soit pas moi qui donne les consignes. Je me sens dans le rôle des jeunes. Je me laisse faire, je suis les consignes.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 25         | <p>Il s'est passé quelque chose d'important le soir avec S. Il a dévoilé quelque chose de son intimité. Et on en a ri, un peu jaune et c'était malsain. Alors, j'ai cassé et contre S, personne n'était à l'aise. Je pense que c'est la chose la plus importante qui s'est passée durant le w-e pour l'équipe. C'est l'événement le plus porteur. Ça permis de mettre sur la table plein d'éléments. Sans cet exercice, ça ne serait pas sorti. Dans ma tête, je suis là haut mais j'observe bien S car susceptibilité intense. Ça m'a sorti de mon apathie de la veille. Mon souci est d'amener l'équipe en haut pour poser quelque chose. Pour moi et pour l'équipe. Je porte depuis 5 ans le souci d'entraide en équipe. Et cette montée avec l'équipe, ça me valorise, ça montre que ce que j'ai pensé est pas complètement à côté... Aucune appréhension par rapport à ma montée</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26<br>26.1 | <p>T : Là, c'est aussi intéressant cette image. C'est moi qui fait des photos de l'équipe. On est à ce moment là, de nouveau, parce que peut-être c'est ça qui était important, c'est montré la réussite, montrer qu'ils ont réussi, et montrer à tout le monde qu'ils ont réussi. Et puis je me souviens avoir déjà montré ces photos là, où ils passent devant la croix, et ils la regardent en passant. Donc, pour moi, c'est une fierté à ce moment là. Je les prends en photo parce que ça me fait plaisir de les prendre en photo. Ça me fait plaisir qu'ils aient réussi. Ouais, là il y a vraiment de la satisfaction à ce moment là.</p> <p>E : Il y a une satisfaction parce qu'eux ont réussi, mais est-ce qu'il y a une satisfaction parce que toi tu as réussi ?</p> <p>T : Les deux. Je l'ai dit, parce qu'ils ont réussi mais aussi parce que je me suis pas trompé, ça veut dire... que ce qui a été pensé, est plus de l'ordre du défi personnel parce qu'on est dans des éléments qui sont hostiles pour certains... Alors là, moi j'étais content, j'étais content...</p>                                                                                     |
| 26.2       | <p>E : (au moment où on voit T qui monte vers le groupe après avoir pris les photos) : Et là, tu penses à quoi ?</p> <p>T : A rien de spécial... C'est bon... Je sais qu'il y a encore quelque chose d'important à vivre (pose du symbole) mais je me dis, c'est déjà le premier objectif important, tout le monde est arrivé en haut, « maintenant tu peux rejoindre le groupe ».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26.3       | <p>E : Et en plus de ça, t'as parlé de joie, est-ce que tu ressens des émotions particulières ?</p> <p>T : Ouais, au niveau intérieur. J'ai pas hurlé de joie, d'ailleurs, je souris assez peu finalement, mais voilà, je suis satisfait, ouais.</p> <p>T : Tu sais ce que je te dis à ce moment là ? (Lorsque je lui serre la main au sommet)</p> <p>E : Non</p> <p>T : Tu m'as dit : « félicitations » et je t'ai dit « bonjour »... C'est des trucs que j'ai pas supporté sur le w-e, alors que j'adore ça, j'adore féliciter les gens, sur ce w-e là... (plus loin dans le film) : Là, j'étais déjà dans le projet du symbole, de trouver un endroit... je me disais l'enterrer mais c'est plus intéressant de le mettre en hauteur, et après, on a conversé sur l'endroit où on voulait mettre ça, et on s'est entendu sur la question...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28         | <p>E : Donc, là, le symbole à été posé, là on repars.</p> <p>T : Par rapport au symbole, pour moi, les moments où les gens posés leurs symboles : Extrêmement ému. Les gens ont très bien joué le jeu. Certains trouver symbole durant la marche. B par exemple, allumettes. Celui de K, très fort, cette bougie pour faire un vœux, j'arrivais pas (émotion de T vis à vis de ses difficultés actuelles). Conscience de l'équipe de mes difficultés. Conscience à ce moment de la force de l'équipe dans moments difficiles et joyeux. Pris encore plus conscience. Tenais à cœur le symbole. Lorsque poser boîte : je me suis dit, mission accomplie. Il restait la descente, mais... soulager d'un poids. Souci par rapport au symbole. Tu m'as dit croix qu'on voit depuis l'autoroute : génial. Descente Ovronnaz, les participants ont regardé tout le long la croix...</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29<br>29.2 | <p>T : Là, c'est une formalité pour moi, ce qui se passe là... Je sais que O à embrassé L et N, mais pour moi, ça fait longtemps que c'est terminé. Pour moi, c'est terminé depuis qu'on est parti de là-haut.</p> <p>E : C'est terminé, mais tu es dans quel état d'esprit par rapport à l'activité montagne ?</p> <p>T : Retour. Je suis satisfait, les choses se sont bien déroulées, mais retour. Etonnement, je suis plutôt quelqu'un qui a envie de boire un verre, rester un moment, discuter encore, etc. ça doit être la première fois que : « Loin, via, maintenant autre chose » (rires). Je suis pas en phase, je suis pas en phase avec les gens... Parce que je suis pas en phase dans ma vie, je suis pas en phase avec les gens.</p> <p>(plus loin dans le film) : La seule chose que j'ai dite, c'est : « est-ce qu'on peut attendre tout le monde » voilà, parce que ça se dispersait, et là, moi, j'avais juste envie d'attendre tout le monde. Je me souviens d'avoir dit ça parce que les gens étaient déjà en train de descendre, poser leur matériel au bus. J'ai dit : « non, on attend tout le monde ! ».</p> |
| 31         | <p>T : Tu vois, par exemple là, B n'est plus du tout mon souci. B, c'était plus du tout mon souci sur la descente. Mon souci, c'était plus ce que vivais S, à ce moment là. Ce qui se passait à l'intérieur de lui, en me disant que ça sera l'opportunité de reprendre ça, lorsque les choses seront digérées, pas vouloir toujours à tout prix régler tout de suite les choses, laisser aux gens leurs responsabilités, résoudre leurs problèmes aussi... Mais moi, je suis content de la performance de B. Je suis assez fier d'avoir pu permettre à B de vivre ça, parce que, à l'initiative, c'est moi qui propose, et de permettre avec B de prendre confiance en lui et de se retrouver avec toi qui lui a donné les moyens de monter et de descendre, c'est une belle satisfaction. Donc là, je suis assez content par rapport à B, parce qu'on a réussi à monter le maillon faible, et puis, il est monté, et voilà. En fait, plus il montait, et plus il s'est renforcé.</p>                                                                                                                                                 |
|            | <p>Très intéressant de revivre les choses comme ça, séquences plus questions que tu poses. Revisiter les émotions. Savais qu'en repassant pas symbole, revivre émotion. Bien de parler avec quelqu'un. 11 scénarios différents selon les personnes d'un même film. Dépend d'où tu es dans ta vie</p> <p>M'interpelle ça s'appelle « symbole d'air frais », mais pas d'images du symbole.</p> <p>E : ça, ça appartient à l'équipe et pas forcément à mon travail de mémoire...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## AUTO-CONFRONTATION : VICTOR

Sc : N° de la scène selon le descriptif du montage.

E : Chercheur

( ) les considérations entre parenthèses servent à clarifier les paroles

| Sc | Dialogues V et E                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Préparer sac, mettre dans bonne condition. Pour moi découverte montagne avec l'équipe. Comment on allait prendre le pas. Contrôle poids sac car jamais trop porté. Chu du genre, on fait et ensuite on regarde. J'avais déjà fait de la raquette. Préoccupé par physique : genou et dos (opérations). Voulais voir à quoi j'en étais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2  | Je fais totalement confiance T et C, confiance. Je me laisse facilement conduire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4  | Très attentif aux consignes. J'attendais que tu prennes la main, on allait pas vite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6  | Bienvenu pour B, on se décourage assez vite. Pente assez raide. Resté bcp avec B. incertitude par le fait de recharger mon sac, question de savoir où moi je vais me retrouver dans quelques temps avec ce surpoids.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7  | <p>V : Là, je me suis fait reprendre.</p> <p>E : Tu t'es fait reprendre ?</p> <p>V : oui, je me suis fait reprendre, par T et A, parce que j'avais pris de l'avance et A m'a dit : « t'écoutes pas les consignes ». J'ai dit que j'écoutais pas le consignes parce que si « je vais à votre rythme, moi, j'arrive pas en haut »... Parce que le fait de piétiner, je vias pas à mon rythme. Alors, il m'a dit que s'il y avait une raison valable, ça allait.</p> <p>E : Et là, le fait qu'on soit sur cette avalanche, ça te fait quoi ?</p> <p>V : Oui, alors, là, je me disais qu'on était pas grand chose, parce que quand on voit les troncs qu'il y avait, je me disais, vaut mieux pas être dedans... Parce que si on est dedans, on sait pas où on va glcier avec ça, non, et puis, il y a une sacrée coulée là, c'est impressionnant, impressionnant... ça m'a fait repensé à une fois, quand il y a eu cette grande avalanche au St-Bernard... On est passé à une ou deux heures près d'être dedans avec le bus. Alors quand je regardais ça (l'avalanche sur le film), je me disais que c'était exactement la même image (l'avalanche dont il se souvient ci-dessus). Donc, effectivement, ça m'a remis un petit peu le truc en tête.</p> <p>E : et là, le fait qu'on évolue à pied dans cet environnement ?</p> <p>V : Là, je me posais la question si on allait aller tout droit et l'affronter ou si on allait la contourner, quand on était plus bas, quand on voyait pas la route. C'était quand même une préoccupation. Et puis, là, on voit ce qui est en dessus, mais on sait pas ce qu'il y a en dessous... Il y a aussi cette inconnue de savoir ce qu'il y a en dessous, des animaux ou je sais pas, n'importe.</p> <p>E : Je suis pas sûr de comprendre...</p> <p>V : Dans le sens de ce qui pourrait y avoir encore sous l'avalanche, qu'est-ce qui aurait été emporté en plus des troncs... Est-ce qu'il y aurait de la vie dessous. Ça me rappelle aussi un peu le désastre en Thaïlande, le Tsunami. J'ai vu des images satellite du Tsunami... C'est un peu la même couleur, à part le blanc, mais le bois qui ressort, ça fait un peu la même couleur que ça.</p> |
| 8  | Soif, envie d'enlever le sac. Ecoute commentaires. Réconfort après l'effort.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9  | <p>V : Quand tu as commencé à expliquer, quand tu as demandé l'attention de tout le monde, il m'est venu à l'esprit directement une chose, c'est justement L. ça m'a fait tilt, ça va la mettre dans un état de panique pas possible.</p> <p>E : Et ton état à toi ?</p> <p>V : oui, moi, heu, moi, sur tout la course, j'étais bien, j'étais vraiment bien. Mais, effectivement, moi je regardes beaucoup les autres... Pourquoi je regardes beaucoup les autres, parce que j'ai eu à m'occuper d'un ami qui est handicapé, qui a pas de bras, et quand on faisait nos w-e de ski, il venait avec nous, et il veut toujours faire comme nous, il faut qu'on lui donne un coup de main. Donc c'est vrai qu'on fait beaucoup plus attention aux autres quand c'est comme ça qu'à soi-même. Mais, on va pas non plus se mettre en difficulté... A ce moment là, je me dis que je préfère encore à la limite qu'on m'explique pas. Juste qu'on me dise, on va passer par là, on va passer par là. Mais on devrait pas dire attention, ça va être difficile, ça va être dangereux.</p> <p>E : Et là, pour toi, tu es dans quel état d'esprit ?</p> <p>V : oh, ben, on va aller voir ce que c'est... J'ai eu fait de travaux avec mon père sur échafaudages, on se trouvait à 30 m du sol avec l'échafaudage qui bouge un petit peu, l'appréhension elle était plutôt là, mais quand j'ai les pieds par terre, il faut vraiment que je sois haut pour avoir peur.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10   | <p>E : Là, tu l'as vu tomber, K ?</p> <p>V : ouais, et je me disais qu'elle était mal barré ! (rires). Parce qu'elle a essayé quand même une ou deux fois de se relever, et à chaque fois qu'elle reposait la raquette pour se relever, elle glissait plus loin. Effectivement, elle est mal barrée. Après, A est allé, j'ai encore observé si A arrivait à faire quelque chose, sinon, je serais allé voir.</p> <p>V : qui est-ce qui t'as appelé ?</p> <p>E : C'est O.</p> <p>V : ah, ben j'avais pas fait attention à ça. J'avais pas entendu.</p>                                                                                                                            |
| 11   | E : et là, t'es préoccupé par quoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 11.1 | V : Et ben là, je regardais justement parce que c'était un petit peu plus compliqué là, parce que j'avais pas souvenir que M y était aussi allé (10.5). Ouais, là je regardais, intéressé en fait (en direction de K), inquietude un peu. Et puis, je crois que c'est là que je remarque que L à la tête dans les bras.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11.3 | E : et là, tu portes ton attention sur quoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      | V : Je t'écoutes tout plein, je t'écoutes tout plein, pour savoir comment réagir. C'est vrai que dans des cas comme ça, on va pas sur encherir dessus. En tout cas, moi, je suis pas pour sur encherir... Un coup de réconfort de temps en temps, mais de pas sur encherir, parce que ça la fait paniquer encore plus... J'ai déjà eu les mêmes problèmes avec ma femme, en fait, quand on fait du ski... Alors, là, c'est après que j'ai eu un petit mot de réconfort.                                                                                                                                                                                                          |
| 12   | V : C'est là que je lui ai dit : « Faut se reprendre, faut que tu te reprennes, la trace est faite, regardes pas en bas... » pfff, des petits mots quoi... des mots un peu de technique et un peu de réconfort... faut pas qu'elle panique, surtout ça. Parce que plus on panique, moins on est apte à faire. C'est vrai que quand tu es revenu, ça l'a réconforté dans son truc, quoi.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 18   | E : Là, il se passe quoi dans ta tête à ce moment ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      | V : On y va l'on est dans les pentes, on y va ! Pas d'appréhensions. En tout cas pas là. Peut-être un peu plus en avant, j'ai glissé une ou deux fois, je me suis enfoncé un petit peu plus dans la neige. C'est pas très facile quand même je dirais dans les dévers avec les raquettes. Sinon, j'ai pas plus d'appréhensions que ça. Je fais quand même attention où je mets les pieds, je dirais (rires), je fais pas les choses n'importe comment quand même.                                                                                                                                                                                                                |
| 21   | Derrière B, gros soucis, c'est le rythme : 2-3 pas on s'arrête. On arrivera jamais en haut, pas bon pour mon rythme. Appréhension pour mon physique. Mais c'est très bien allé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22   | On est arrivés, on a fait notre BA. Bel effort, bien avec moi-même, soleil. Bien. J'ai pu faire 3h d'effort, pas mal aux genoux ni dos. Je m'étonnais moi-même. Pensais pas y arriver si facilement, bien tête et corps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 25   | Pas bien compris où on allait et où on allait débouché. Intéressé à où on allait. Je me sens bien. J'aide B, met sa veste dans mon sac. Pas bien dormi car quelques douleurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26   | E : là, tu penses à quoi à ce moment ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26.1 | V : je pense au sommet, à y arriver le plus vite possible et à enlever les raquettes (rires). C'était absolument pas pour arriver le premier, mais c'est parce que j'en avais plein les godasses, physiquement quoi. Je me disais que j'aimerais bien enlever ces raquettes, que j'aimerais bien bouger... sur l'herbe quoi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|      | E : Et quand tu dis « enfin » ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | V : ouais, enfin, arriver au-dessus. C'est une délivrance...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|      | (rires lorsqu'il dit : « au sommet du monde dans le film ») : Non, là, je me sens bien, bien, parce que j'étais en haut, t'as le 360, bien quoi. J'étais bien avec moi-même, bien dans ma tête, bien dans l'endroit. Ça me plaît, ça me plaît, quand on est en montagne comme ça. J'aime pas tellement marcher, mais quand on est en haut, quand on voit tout ce qu'il y a autour, c'est vraiment fantastique. J'ai découvert la montagne à 25 ans, alors c'est un peu la première fois que je vais dans les Alpes. J'apprécie vraiment le fait d'être là en haut et d'avoir cette vision sur ces montagnes... On se sent grand quand on est là-haut. On se sent vraiment grand. |
|      | E : dans quel sens ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | V : On se sent grand, on se sent quelque chose, même petit par rapport à tout ce que tu vois autour de toi, mais tu te sens grand parce que t'es en haut, parce que tu domines le sujet, même si t'es rien parce qu'après, il faut redescendre (rires)...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|      | V (en se voyant au premier plan) : profile quarantaine... Grosse bedaine (rires), quelle horreur (rires), l'aspect dégradant...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | V (sort son portable de son sac dans le film)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26.3 | E : Et là, tu fais quoi ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|      | V : En montant, y'a ma femme qui m'a envoyé un message. Et elle m'en avait envoyé un la veille. Et en montant, j'ai entendu le natel biper, et j'ai lu le message. Et moi je lui ai écrit « je suis en haut, à 2180m... » en lui disant que je suis en face du Mt-Blanc et que c'est extraordinaire... Et elle m'a renvoyé : « quelle chance », parce qu'elle aime ça aussi. Ouais, juste un petit message étant donné que j'ai pas reçu le soir (pas de réseau à la cabane)... C'est souvent quand on est loin l'un de l'autre qu'on se parle le mieux, je dirais. C'est vrai que la première chose qui m'est venue en tête, c'est de lui dire où j'étais.                      |
|      | E : Autre chose par rapport au sommet ?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|      | V : Très beau, très bel effort aussi, c'était vachement pentu, c'est un beau coin... ça laisse rêveur...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29   | <p>29.1 V : Dans la descente, j'ai commencé sérieusement à avoir mal aux pieds... et puis, j'ai fait les deux bouts sur le derrière, ça m'arrangeait énormément, mais vraiment bien bien, parce que là dans le dernier, le bout le plus pentu, j'étais pas bien. J'avais vraiment mal sous la plante du pied, et quand je suis arrivé là, j'enlève ce raquettes, j'en ai assez de mon w-e, en fait. Là, j'étais soulagé. J'étais bien si tu veux, tu vois d'ailleurs je dis : « j'ai gagné, j'ai gagné ! », ça c'est mon gamin quand il avait 3 ans qui disait quand il arrivait au fond des pistes, et puis, effectivement, avec M, on discutait de la descente et qu'on arrivait à saturation aussi. Non, mais c'était un soulagement parce qu'on enlève les raquettes, soulagement parce qu'on était en bas, mais satisfaction totale de l'aller-retour je dirais. Satisfaction, j'ai vraiment appréciée, c'était vraiment un beau w-e</p> |
| 31   | <p>V : (rires)<br/> E : Je vois que tu rigoles ?<br/> V : Ben ouais, K a eu beaucoup de difficultés à la descente alors que B ça a mieux été à la descente qu'à la montée, et quand il arrive, il fait vraiment un cri de soulagement (rires).<br/> Ouais, comme tu le dis dans le film, c'était magnifique. Beau w-e, bel endroit aussi, ouais, bel endroit... « magnifique », c'est le cas de le dire, c'est vraiment ça. J'ai vraiment apprécié.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 32.2 | <p>J'avais mal aux pieds. J'avais pas de chaussures de rechange. Débriefing, retour, j'y vais d'un bon élan<br/> J'ai pu me re-situer par rapport à l'effort, vécu quelque chose de bien avec toute l'équipe. C'était une très belle expérience. Il y a un bon feeling en fait avec toute la compagnie</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

#### **ANNEXE 4 : Catégories faites par le chercheur**

---

## Catégories issues de tous les protocoles

1. Support, aide à la / aux personne en difficulté
2. Se préoccupe de la/les personne en difficulté (ou la plus faible)
3. Condition physique
4. Sensations, préoccupations au départ
5. S'en remet au professionnel (guide), lui fais confiance
6. Attentes vis-à-vis du guide
7. Fonctionnement de l'équipe
8. Esprit de corps, être ensemble
9. Marque d'unité, cohésion de groupe
10. Difficulté à décider pour le groupe
11. Relation particulière avec un ou plusieurs membres du groupe
12. Emotions vis-à-vis du groupe
13. Convivialité, partage
14. Mise au service du groupe
15. Difficulté à accepter de l'aide
16. Effort individuel malgré groupe
17. Découverte avalanche
18. Faire ses expériences
19. Disproportion du milieu, dangers de la montagne
20. Force des éléments
21. Appréciation du cadre, de la montagne
22. Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec le groupe)
23. Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec l'avalanche)
24. Respect du danger et prise en compte pour la suite de la sortie
25. Relation au danger
26. Emotions, sensations personnelles
27. Peur, angoisse, préoccupation
28. Relation au corps, douleurs physiques
29. Bien être
30. Concentration, écoute
31. Motivation personnelle durant l'activité
32. Motivation personnelle (hors activité présente)
33. Effort physique
34. Relation au temps de marche
35. Satisfactions, fierté
36. Rires, amusement
37. Relation au poids du sac
38. Difficulté du passage
39. Prendre au sérieux les dangers du passage
40. Rassure, est empathique
41. Détend l'atmosphère, ne laisse pas monter l'angoisse dans le groupe
42. Positionnement face à une situation de stress d'une tierce personne
43. Gestion de son stress
44. Concentration, gestion du passage clé

|     |                                                                                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 45. | Se rassurer sur ses compétence car une partie du groupe à réussi le passage          |
| 46. | Donne envie de retourner en montagne plus tard                                       |
| 47. | Prise de conscience, envies, rêves personnels                                        |
| 48. | Réflexions personnelles, phase égoïste                                               |
| 49. | Sentiments par rapport au but de la marche énoncé                                    |
| 50. | Sentiment par rapport à la pose du symbole                                           |
| 51. | Pas envie que ça s'arrête                                                            |
| 52. | Se décharge, fais confiance à une tierce personne (orientation-lecture de carte)     |
| 53. | Orientation, carte                                                                   |
| 54. | Relation à la marche, au rythme                                                      |
| 55. | Créer des liens entre les personnes                                                  |
| 56. | Félicitations                                                                        |
| 57. | Activité « raquettes à neige »                                                       |
| 58. | Inconnues liées à l'avalanche                                                        |
| 59. | Sentiments d'être au sommet                                                          |
| 60. | Partage avec des personnes hors activité, avec l'entourage                           |
| 61. | Sentiment sur la fin de l'activité                                                   |
| 62. | Renvoie à des souvenirs personnels ou à des situations similaires déjà vécues        |
| 63. | Apprendre sur les autres                                                             |
| 64. | Paysages, géographie                                                                 |
| 65. | Relation au mode de vie                                                              |
| 66. | Contrainte, obligation, pas le choix                                                 |
| 67. | Persévérer malgré tout                                                               |
| 68. | Découragement                                                                        |
| 69. | Interprétation des consignes du guide                                                |
| 70. | Fait confiance aux tiers compétents (autre que guide)                                |
| 71. | Liens avec le travail                                                                |
| 72. | Adapte son comportement pour le respect de la nuit des autres                        |
| 73. | Prise de conscience au niveau physique                                               |
| 74. | Image de soi                                                                         |
| 75. | Aspects révélateurs                                                                  |
| 76. | Conséquences de la différence des niveaux intragroupe                                |
| 77. | Aspects formatifs, remise en question                                                |
| 78. | Ressourcement                                                                        |
| 79. | Peur du vide                                                                         |
| 80. | Blocage, panique                                                                     |
| 81. | Joues simples de l'activité                                                          |
| 82. | Dépassement de ses limites                                                           |
| 83. | Augmentation de la confiance en soi                                                  |
| 84. | Désagréments dus au groupe                                                           |
| 85. | Reconnaissance de la réussite, satisfaction vis-à-vis d'un ou de plusieurs collègues |
| 86. | Relation à la montagne                                                               |
| 87. | Prise de risques                                                                     |
| 88. | Aspects cadrant du groupe                                                            |
| 89. | Motive, cherche à détendre le groupe                                                 |
| 90. | Donne des conseils techniques                                                        |
| 91. | Valorisation de la réussite du groupe                                                |

# 1. Support, aide à la / aux personne en difficulté

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | C | Prend ce qu'il y a de plus lourd pour décharger les autres personnes qui ont plus de peine.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10.5 | M | Là, K arrivait vraiment pas à se relever, et en plus elle commençait à se fatiguer à mon avis, et avec A on s'est occupés d'elle pour la remettre en piste et après ça a joué, Ben comme à ce moment j'étais bien dans ma tête, j'étais en confiance, je cherchais plus à aider autour de moi... Je me préoccupais pas de moi. J'étais en train d'aider K, sans me préoccuper du reste du groupe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13   | M | K venait de se redresser, et puis j'étais attentif à ce que ça se passe bien pour elle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| -    | N | (Moi, j'ai vécu le truc un peu plus en dehors, du fait que je travaille pas directement dans l'équipe) J'ai par exemple pas vécu les doutes de B avant le départ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11.3 | N | Je dirais quand même que, ... que... je pleure facilement, je suis très émotive, et je sais que c'est pas toujours facile de voir quelqu'un pleurer... C'est une dimension peu acceptée... ici... Quand quelqu'un pleure, c'est un signal assez fort de panique... Donc, ça veut dire que... j'aurais pas spontanément pris L dans mes bras parce qu'elle pleurait... Je l'ai pas prise dans mes bras parce que je pense qu'elle devait être rassurée par rapport à un problème technique plus que par rapport à une émotion que j'aurais compris. Par exemple, dans toute cette montée, j'aurais pas pu comprendre l'effort physique de B, par exemple. Je pourrais l'attendre régulièrement, ça je peux faire, mais comprendre réellement ses difficultés... alors que moi j'ai... Tu vois, c'est difficile de marcher, et d'avoir du plaisir comme ça et d'intégrer l'autre vécu des autres. Alors, je comprends comme c'est difficile pour lui, mais je le vis pas sa... Parce que tu te promènes, c'est chouette, et tu peux vite l'oublier... (rires) Non, j'aurais pas oublié B. |
| 6    | V | Resté bcp avec B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10.3 | V | ouais, et je me disais qu'elle était mal barré ! (rires). Parce qu'elle a essayé quand même une ou deux fois de se relever, et à chaque fois qu'elle reposait la raquette pour se relever, elle glissait plus loin. Effectivement, elle est mal barrée. Après, A est allé, j'ai encore observé si A arrivait à faire quelque chose, sinon, je serais allé voir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12   | V | C'est là que je lui ai dit : « Faut se reprendre, faut que tu te reprennes. la trace est faite, regardes pas en bas... » pfff, des petits mots quoi... des mots un peu de technique et un peu de confort... faut pas qu'elle panique, surtout ça. Parce que plus on panique, moins on est apte à faire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25   | V | J'aide B, met sa veste dans mon sac.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10.2 | A | Je me demande si je vais y aller ou si je vais pas y aller. Ben, je me dis que je la laisse déjà pour voir si elle se débrouille, qu'elle se relève, pas trop insister... Et puis après, avec le sac et tout, je pense qu'elle va pas réussir, alors, j'y suis allé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.3  | B | (Rires lorsqu'il voit la scène où il essaie de relever K) Tu sais jamais comment te mettre dans ce genre de situation...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1  | B | Je savais que je pouvais compter sur tout le monde... Y'a aucuns problèmes là dessus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14.3 | B | et puis là, t'es dans un groupe avec des gens qui ont une bonne condition... Pis bon, vu l'âge aussi, et tout ça... Euh, tu te dis bon, ils sont gentils, t'es au petit soin. Je savais que si j'arrivais au dessus, il y avait quelque chose de leur part, quoi... On peut pas nier que c'est un peu eux qui m'emmènent aussi là haut. Même si moi, je suis tout seul avec moi... Si tu veux, tout est allé à mon rythme pratiquement. Ça quand même été ça la réalité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 22   | B | Pis je les sens vachement honnêtes (les autres l'encourageant). C'est pas du semblant. C'est des images qui me renvoient à... dans le boulot, la valeur que tu peux avoir qui se transpose dans l'intérêt que les gens peuvent avoir pour toi, quand t'es dans la difficulté.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 28   | B | D'ailleurs, après, j'ai pris le sac de K... Parce que quand j'ai vu qu'elle avait de la difficulté avec son sac, qu'elle avait un peu perdu ses repères de centre de gravité, et puis que moi le sac, c'était au niveau de la respiration, et que ça allait plus être le problème, j'ai dit à K, mais donne moi ton sac, ça va pas être un problème pour moi, j'ai retrouvé toutes mes sensations de ski... et c'est vrai, ça pas été un problème...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6    | K | quand t'as besoin on t'aide et quand tu vois l'autre, tu lui dis aussi... Ça va dans les deux sens. Il y a une forme de réciprocité. Moi j'en ai bavé à la montée, et ça m'a aidé. Et alors, à la descente si quelqu'un est en difficulté et que je peux y répondre... En plus, ça me met en équilibre, par rapport à moi-même...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.2 | K | J'ai rien pris car sac déjà hyper lourd pour moi. Je reste à côté de lui (B).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 31   | K | je me suis dit : je suis sûr que mes collègues y vont arriver, donc voilà, bouges pas pour pas tomber, et comment vais-je me relever quoi ?... Mais je savais que mes collègues allaient venir m'aider. A force de travailler ensemble, on sait ces trucs là.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6    | L | Heureusement que B m'a pris mon gros sac parce que j'étais toujours déséquilibré... Mais dès qu'il me l'a porté, ah, ça allait mieux ! Et B était trop content de pouvoir porter le sac, de changer un peu de rôle quoi. Il pouvait te rendre un peu ce que tu lui avais donné, entre guillemets                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12.1 | L | J'avais mon moment de solitude car tout le monde se partageait le sac de B et moi je prends rien. Moi, je participe pas, c'est gênant.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 26.2 | L | Le fait qu'O vienne vers moi en me disant : « ça va aller, tu vas y aller... »... Le fait de te sentir soutenue par le reste de l'équipe, ça te rebooste aussi, tu te dis, t'es pas toute seule et vas-y force maintenant. Et c'est aussi vachement important. C'est vraiment important.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1    | O | B et moi on avait tout le temps quelqu'un, parce qu'on était certainement les deux personnes qui avions le plus d'angoisses de faire cette marche, et on a tout le temps eu quelqu'un autour de nous pour nous encourager. C'est super important quoi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12.1 | O | B et K : trop chargés. Voir B pour prendre son matos. Je cherche à savoir aussi si je peux aider les autres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6    | S | Ben je viens la rassurer. Elle est seule, ... je la sens tellement seule au milieu du groupe, je la vois chialer toutes les larmes de son corps, alors, je sais pas, j'essaie un peu de la rassurer, de... En même temps, je me sens un peu gauche là-dedans. Je sais pas trop quoi faire...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|      |   | (pas envie d'être là mais mis un objectif positif) c'est d'aider B qui, pour moi, est celui qui aurait le plus de peine physiquement. le soutenir moralement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11   | S | j'ai regardé L, je crois que j'ai dû lui dire un mot ou deux, et puis après, je me suis dit : « t'as pas les capacités de faire en sorte qu'elle puisse surpasser sa peur » ... comme je l'ai vu en souffrance, je me suis dis : « merde ». Alors, je lui ai demandé : « Si tu veux, je t'accompagne », elle m'a dit : « non, laisse moi, j'ai besoin de... »    |
| 12.3 | S | puis je lui disais (à B) de prendre appui sur la jambe droite, par rapport au ravin qui était sur la gauche, je lui disais de plus prendre appui sur la jambe droite, comme ça, s'il glissait, il ferait que de plonger sur la droite                                                                                                                            |
| 26   | S | « Tu es le garde du corps de B ! ». Pour moi, j'étais vers B, veiller, regarder, c'est tout quoi. Par contre, je me suis pas imposé d'être avec B ou quoi que ce soit, ça été avec grand plaisir, au contraire. Ça m'a permis de réguler mes tensions...                                                                                                         |
| 1    | T | Répartir dans nos sacs pour décharger collègues L et B, ça pas été suivi.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5    | T | Je me devais d'être là en tant que soutien...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 11.3 | T | Là, j'étais sûr qu'il arriverait en haut. Le fait qu'on ait pris son sac, je me suis dit qu'il allait y arriver.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11.3 | T | Elle est terrible cette image... Je n'en ai rien à cirer... F'in, pas j'en n'ai rien à cirer, mais je suis détaché... Ouais, je suis conscient de ce qu'elle vit, parce que je regarde quand même. J'ai vérifié du regard.                                                                                                                                       |
| 14   | T | Voilà, je peux être utile pour une personne, je le fais. C'est plus du tout à la dimension du groupe. C'est juste B, voilà, il faut passer, alors « viens avec moi ». C'est vrai que depuis le début de l'expérience, et même avant, j'ai beaucoup beaucoup beaucoup mis d'attention sur B. C'est à dire, bienveillance, et gentiment. Petits pas par petits pas |

## 2. Se préoccupe de l'alles personne en difficulté (ou la plus faible)

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6    | C | J'avais souci pour la santé de B, un infarctus ou quelque chose comme ça...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1    | M | Ça avait été dit au bus, de prendre le sac de B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9    | M | Préoccupations vis à vis collègues                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 9    | M | en sachant que c'était pas forcément évident pour tout le monde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 31   | M | J'avais pas de souci pour moi, mais pour L.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10.2 | N | Sur la fin de la descente, je me faisais plus de souci pour K que pour B parce qu'elle (K) avait les pieds déchaquetés, et B lui portait son sac, donc pour lui, ça devait aller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 9    | V | Moi, je l'ai pas vraiment vu tomber depuis où j'étais... J'étais un peu plus préoccupée par L qui est revenue en larme comme ça. K, j'ai pas l'impression qu'elle risquait de plus tomber...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31   | V | Quand tu as commencé à expliquer, quand tu as demandé l'attention de tout le monde, il m'est venu à l'esprit directement une chose, c'est justement L. ça m'a fait tilt, ça va la mettre dans un état de panique pas possible.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11.1 | A | effectivement, moi je regarde beaucoup les autres...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 21   | A | K a eu beaucoup de difficultés à la descente alors que B ça a mieux été à la descente qu'à la montée, et quand il arrive, il fait vraiment un cri de soulagement (rires).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29   | A | A : Qu'est-ce qu'elle fait L ? Elle pleure ?<br>E : tu as eu conscience de ça à ce moment là ?<br>A : Ouais, je l'ai vu à un moment donné, mais pas là, je crois. (au début de la scène) Pas là, beaucoup plus loin je crois.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5    | B | J'étais plus préoccupé par B plutôt que par quelqu'un d'autre. C'est vrai que mon attention était plus focalisée sur B, toujours... En travaillant avec depuis quelques années, j'ai toujours eu peur, même sans faire des trucs comme ça, où je me suis dit, il a, il a le cœur qui va lâcher, avec la vie qu'il mène... De ce fait, j'avais mon attention plus sur lui. Souvent j'essayais de regarder, même quand j'étais loin, des fois je revenais pour voir, mais sans trop... J'essayais de regarder sans que ça se voie trop non plus. |
| 10.2 | B | Par rapport au groupe, je me suis dit que ça allait être difficile pour certains. K, B, mais B est bien descendu. Plus tard, un peu de souci pour L qui tombait souvent. Peur qu'elle s'énerve...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6    | K | Pis là, je regarde T. Je sens qu'il est soucieux... Je savais pas, mais le directeur avant qu'on parte avait dit à T de faire gaffe avec B par rapport à son rythme cardiaque...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5    | L | Ben, j'attendais pour la suite... Elle, c'est pas le fait qu'elle tombe qui est important, c'est pour après... Parce que si elle commence à douter, c'est là que c'est le plus dur... Comme ça nous arrive à tous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4    | O | J'avais peur pour lui (B), on avait tous peur d'une crise cardiaque de B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11.3 | O | J'avais peur pour B, par rapport à sa condition physique. Je me disais pourvu qu'il ne lui arrive rien. Inquietant de voir sa tête.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25   | O | Ce qui me préoccupe le plus, c'est B. j'avais peur par rapport à son physique.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7    | S | Je vois bien qu'une partie du groupe est en difficulté par rapport à ce passage, K qui tombe, L qui craque, et puis ça va prendre du temps... Et je me dis, mais comment ça va se passer avec L ? Je sais pas si tu vas pouvoir, comment dire, la rassurer, ou réussir à passer avec elle... Là, quand je vois L, je me dis que ça peut s'arrêter tout de suite...                                                                                                                                                                             |
| 5    | T | Je regarde B en me demandant comment ça va aller pour lui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.6 | T | (parle de B) C'était ma préoccupation. Je me suis dit : « t'es là, t'es là, alors pense à lui », c'était ça ma préoccupation.<br>Je me demandais jusqu'au dernier moment si B allait être là.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | T | elle se sentait mal avec ça, et je savais qu'elle revivait ça. Et en même temps, dans ma tête, je trouvais ça normal. C'est normal qu'elle revive ça ! Mais pour les autres, c'était une                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | découverte. Mais pour moi, ça l'était pas. J'avais vu cette histoire là, je savais qu'il y avait des chances qu'elle le revive. Donc pour moi, à ce moment là, c'est normal, naturel. C'est pour ça que je suis peut-être aussi détaché que ça, de cette situation, à ce moment là.                                                                                                                                                                                                                          |
| 31 | T | Tu vois, par exemple là, B n'est plus du tout mon souci. B, c'était plus du tout mon souci sur la descente... on a réussi à monter le maillon faible, et puis, il est monté, et voilà. En fait, plus il montait, et plus il s'est renforcé.<br>Mon souci, c'était plus ce que vivais S, à ce moment là. Ce qui se passait à l'intérieur de lui, en me disant que ça sera l'opportunité de reprendre ça, lorsque les choses seront digérées, pas vouloir toujours à tout prix régler tout de suite les choses |

3. Condition physique

|     |   |                                                                                                                                             |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | M | Préoccupation marche, effort physique. Petit souci départ car pas gd sportif                                                                |
| 1.4 | A | Pas de peur, totale confiance Ça va être au niveau du plus faible.                                                                          |
| 1   | B | Ben là je le savais déjà. Je savais que j'étais l'élément faible dans l'histoire, dans le contexte purement physique.                       |
| 1.2 | K | Je sais pas parce que j'ai pas de retours sur ma condition physique...                                                                      |
| 25  | K | avant, je faisais bcp de sport, dans l'équipe de France d'athlétisme.                                                                       |
| 29  | K | Je me disais que j'aimerais bien avoir une meilleure forme physique pour pouvoir y aller comme ça...                                        |
| 2   | O | J'avais plus de jambes (à la descente)                                                                                                      |
| 1   | S | Anxieux de savoir si personnellement je vais y arriver, physiquement..                                                                      |
| 6   | T | Au niveau physique, aucuns soucis.<br>Je me suis dit que j'allais avoir de la peine physiquement parce que j'ai dû charger mon sac en plus. |

4. Sensations, préoccupations au départ

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | M | Petit souci départ car pas gd sportif. Moi : bonnes sensations                                                                                                                                                                                          |
| 1.6 | N | Je ne suis pas préoccupée par rapport à l'expérience                                                                                                                                                                                                    |
| 1.4 | A | Bien, tranquille pas de stress, confiant                                                                                                                                                                                                                |
| 1   | B | Si tu veux, je savais pas vers quoi j'allais. Là, j'étais déjà tout seul... je me centrerais sur moi-même. J'avais pas le choix si tu veux.                                                                                                             |
| 1   | K | Je suis bien, je vais sûrement souffrir                                                                                                                                                                                                                 |
| 1   | L | Y'avait une partie d'angoisse parce que je savais pas où j'allais. Beaucoup d'inconnue. Où on va, combien de temps de marche. Es-ce qu'on nous dit tout ou bien pas pour nous stresser. Peur pour mon dos, physiquement. J'étais dans le questionnement |
| 2   | L | Au début, manque d'investissement de ma part: manque à me mettre dans le bain.                                                                                                                                                                          |
| 1   | O | Anxieux de savoir si personnellement je vais y arriver, physiquement. Savoir aussi si je peux aider les autres                                                                                                                                          |
| 1   | S | Prépare mon sac...je me dis que faire quelque chose que t'a pas envie, pas facile... Me dire que j'allais pas prendre de plaisir.                                                                                                                       |

5. S'en remet au professionnel (guide), lui fais confiance

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2  | C | Je me mets pas d'angoisses par ce que je me repose sur le professionnel qui est là                                                                                                                                                                       |
| 11.1 | C | O est tout de suite arrivé, et puis, t'as appelé. Là, je me suis dit que peut-être, le côté professionnel va peut-être plus la rassurer qu'un collègue qui, à ce moment là, n'a pas plus de connaissances qu'elle au niveau montagne...                  |
| 11.3 | C | Vu que L, à ce moment là était prise en charge par toi (G), là, on parle vraiment de connaissances et de maîtrise d'un milieu quoi. Donc, je pense qu'à ce moment, L ne peut être rassurée que par toi, pour passer ce passage et pour être accompagnée. |
| 9    | M | Moi, je me sentais bien parce que tu avais donné des consignes claires par rapport à ce qu'il fallait respecter en terme de sécurité                                                                                                                     |
| 10   | M | moi j'étais en confiance par rapport au fait que tu redescendes pour t'occuper de L. Je me suis dit que L c'est bon                                                                                                                                      |
| 10.5 | M | Je savais qu'il y avait L, mais comme tu étais là, je m'en préoccupais pas                                                                                                                                                                               |
| 11.2 | N | Il y a quelqu'un qui entre temps t'as appelé... Donc, euh, quand on t'as appelé, j'ai pensé qu'elle allait te faire confiance parce que t'étais guide, et j'ai pensé que c'était peut-être mieux un guide que de lui dire... euh, écoute, ça ira...      |
| 25   | N | Mais moi, quand je marche, je vois pas la neige... quand tu dis de te suivre, on te suis, et puis voilà... Mais moi, quand je marche dans cette neige, je me dis pas tiens elle s'alourdit, tiens ci, tiens ça...                                        |
| 7    | B | Je sais pas si t'as remarqué, mais à chaque fois que tu me faisais des remarques, j'étais à chaque fois obéissant, fin c'est pas obéissant, mais... Parce que là dessus, il faut des gens                                                                |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |   | qui connaissent, c'est des pros, tu t'improvises pas montagnard comme ça, dans des choses comme ça quoi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4    | L | Soulagement car professionnel prend en main les choses. Je me suis dit ouf. Bcp plus en confiance, aidé à lâcher une certaine tension                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11.3 | L | Je revis l'accident, et en même temps j'écoute ce que tu me dis, et je me dis : « Fais-lui confiance, tu vas y arriver, il va t'aider, il est là pour te montrer... » donc, j'essaie de reprendre confiance en me disant : « tu vas le faire, tu vas y arriver... ».                                                                                                                                                           |
| 17   | L | l'attention que tu as eu vis à vis de moi par rapport à ce moment, parce que ça m'a vachement aidé. T'as eu les mots qu'il fallait au bon moment quoi. Et c'est hyper important quoi. C'est pour ça qu'après je ne pouvais que te remercier parce que t'as eu les mots au bon moment. Parce que j'avais envie à un moment de repartir à reculons, et de me dire, je me sauve. C'est ce qui m'a permis d'aller jusqu'au bout... |
| 4    | O | Sauvés par le gong. Tant mieux, c'est Jérôme qui prend la direction des opérations. J'ai plus qu'à m'occuper de mes collègues et de moi.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7    | O | je te fais 100% confiance. Si tu me dis on passe là, je passe, sans me poser de questions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10.6 | O | Là, c'est moi qui t'appelle parce que il y a L qui craque, parce qu'elle a le vertige, et je ne suis pas compétent pour pouvoir l'accompagner, donc j'ai besoin de toi, parce qu'il y a que toi qui peut la faire avancer et la sécuriser par rapport au milieu, parce que tu es la personne compétente là dedans. Donc, c'est pour ça que je t'appelle.                                                                       |
| 11   | S | je savais que O t'avait appelé, je me suis dit que j'allais laisser faire le guide, que ça sert à rien... Même les autres ne lui parlaient pas trop, parce qu'ils savaient sûrement pas quoi dire, je me suis dit, dans ce domaine là, j'ai pas plus de capacités que mes collègues, donc on va laisser les personnes compétentes...                                                                                           |
| 4    | T | Je pense qu'il fallait une personne extérieure à l'institution pour l'accompagner dans ce moment là... Je pense qu'un collègue, ça n'aurait pas été... C'est mon avis                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4    | T | Le fait que tu prennes, ça fait du bien à certaines personnes. Ça a dû les sécuriser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6    | T | Pas de soucis montagne car t'es là.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9    | T | J'ai pas de soucis parce que je t'ai passé le relais au niveau de la sécurité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.6 | T | la personne la plus armée à ce moment là, c'était toi. Donc c'est pour ça que je ne me suis pas approché.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 6. Attentes vis-à-vis du guide

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | V | J'attendais que tu prennes la main, on allait pas vite                                                                                                                                                                           |
| 9 | V | A ce moment là, je me dis que je préfère encore à la limite qu'on m'explique pas. Juste qu'on me dise, on va passer par là, on va passer par là. Mais on devrait pas dire attention, ça va être difficile, ça va être dangereux. |
| 6 | M | Me paraît logique. On aurait pu le faire avant                                                                                                                                                                                   |
| 3 | K | Heureusement qu'après tu as repris. On serait allé n'importe où.                                                                                                                                                                 |

#### 7. Fonctionnement de l'équipe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2    | C | J'essaie de solliciter des gens qui ont des compétences dans le domaine                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1    | V | Pour moi découverte montagne avec l'équipe. Comment on allait prendre le pas                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4    | M | On a peut-être pétouillé, perdu du temps, on a un peu merdé.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6    | M | On a perdu encore du temps. Me fait penser au travail d'équipe, perds du temps parce que pas concerté. Revoir le fonctionnement pour que tout le monde puisse aller jusqu'au bout mais, tout à coup, ça paraît un peu en live à plusieurs endroits dans le groupe. Je trouvais que ça commençait à devenir critique, mais sans être plus en souci que ça. |
| 10   | M | On est toujours un peu bordélique, mais on a l'habitude alors ça fonctionne. Moi je m'occupe de ce que les autres ne font pas                                                                                                                                                                                                                             |
| 1    | K | Super sympa geste de solidarité, d'esprit d'équipe. J'étais fier de ce qui se passait. Là, c'est une équipe qui fonctionne. Le geste est beau.                                                                                                                                                                                                            |
| 6    | L | Pas à l'aise car c'est le bordel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1    | O | C'est moi qui arrête le truc. Pousse une gueulante pour répartir le sac de B. Chacun va de son petit exploit personnel. J'aimerais qu'on y arrive...                                                                                                                                                                                                      |
| 26   | O | je sais que c'est pour le bien de l'équipe ( <i>rythme saccadé</i> ), qu'on peut pas faire autrement, et puis... c'est un rythme qui est tout à fait bien, il faut le faire comme ça, mais pour moi, ça fonctionne pas quoi...                                                                                                                            |
| 1    | S | Avec les collègues c'est pas facile, c'est pas l'osmose, je suis nouveau... il y a un mur entre privé et professionnel, ça dérange les gens.                                                                                                                                                                                                              |
| 22   | S | J'appréhendais ce que l'équipe allait penser de moi parce qu'on s'entend pas très bien.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1    | T | J'avais pas envie de reprendre le contrôle car je le fais toujours. Je voulais me placer comme collègue et pas chef.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6    | T | Je suis contrarié. Départ m'a pas plut. Je me dis merde... plus au niveau dynamique, mais c'est comme ça.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10.6 | T | tout ce que va vivre l'équipe, moi je m'étais préparé. Dans la réflexion qu'on avait par rapport à l'exercice, moi je m'étais préparé à ce que l'équipe vive des choses dures, et puis, c'était un peu le but aussi.                                                                                                                                      |
| 10.6 | T | c'est eux qui vont vivre beaucoup de choses, à cet endroit là...                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 8. Esprit de corps, être ensemble

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2    | C | Faire prendre conscience à l'équipe qu'il fallait faire le trajet en équipe. Que ça concernait tout le monde                                                                                                                                                                                        |
| 9    | C | qu'on le passe tous ensemble quoi... C'est un peu le passage angoissant des deux jours quoi...                                                                                                                                                                                                      |
| 26.1 | C | J'aimais bien cet esprit d'unité, justement, avant l'arrivée au sommet, parce que même si on a pu se distancier pendant la montée, là, c'était quand même plus fort, et je pense que l'équipe était plus préoccupée d'arriver aussi ensemble au sommet, je trouvais que c'était bien à ce moment là |
|      | C | Content parce qu'il y a eu, je sais pas si c'est pour la caméra ou pour l'arrivée au sommet, mais une pensée, je sais pas qui a impulsé ça, mais une pensée d'équipe à dire on va attendre tout le monde, pour monter les uns derrière les autres, en rangs serrés                                  |
|      |   | Ben je suis content qu'on y soit arrivés tous ensemble quoi, surtout ça. Qu'on y soit tous arrivés, c'est le soulagement qu'on y soit tous arrivés                                                                                                                                                  |
| 29.2 | M | Je trouvais super que, je le redis encore une fois, que tout le monde a pu aller jusqu'au bout, du début jusqu'à la fin                                                                                                                                                                             |
| 32.2 | N | ça m'a permis de passer beaucoup d'heures avec eux alors que je les croisais pas beaucoup avant... C'était vraiment chouette.                                                                                                                                                                       |
| -    | N | Moi, j'ai vécu le truc un peu plus en dehors, du fait que je travaille pas directement dans l'équipe. La classe est séparée et ça fait pas si longtemps que nous sommes intégrés dans l'équipe des éducateurs ( <i>N est la seule enseignante spécialisée du groupe</i> ).                          |
| 23   | N | Et puis, on est plus ensemble quand on marche pas que quand on marche en file l'un derrière l'autre. On est un peu plus ensemble parce que physiquement on est ensemble...                                                                                                                          |
| 26   | V | C'était absolument pas pour arriver le premier, mais c'est parce que j'en avais plein les godasses, physiquement quoi.                                                                                                                                                                              |
| 32.2 | V | vécu quelque chose de bien avec toute l'équipe. C'était une très belle expérience. Il y a un bon feeling en fait avec toute la compagnie                                                                                                                                                            |
| 1    | B | Je l'ai fait par rapport à l'équipe, quoi, le début, tout ça.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.3 | B | ...je fais confiance aux gens avec qui je travaille car je travaille avec eux depuis longtemps...                                                                                                                                                                                                   |
| 2    | L | A ce moment là, bcp d'individualisme, pas encore d'esprit d'équipe.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 26.2 | L | l'effet de groupe est super important quoi, ça aide énormément. Je pense que si tu te retrouves à 2 ou 3, t'as sûrement tendance à abandonner, que là, il y a eu cet effet de groupe, et puis la solidarité.                                                                                        |
| 26   | O | c'est pas du tout mon rythme... C'est bien pour l'équipe, mais moi, ça me casse...                                                                                                                                                                                                                  |
| 27   | O | Je peux pas tout le temps partager, ça m'étouffe.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1    | S | Je m'étais dit que c'était pas une activité comme celle-ci qu'ils sauraient plus qui je suis. Pas dans une activité comme celle-ci. Dans un autre cadre, un cadre où je suis plus à l'aise, mais pas dans une marche...                                                                             |
| 5    | T | On y est, on y est ensemble. Enfin.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 29.2 | T | La seule chose que j'ai dite, c'est : « est-ce qu'on peut attendre tout le monde » voilà, parce que ça se dispersait, et là, moi, j'avais juste envie d'attendre tout le monde.                                                                                                                     |

## 9. Manque d'unité, cohésion de groupe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31   | C | Là, je suis un peu déçu, dans le sens de me dire, on arrive comme on est partis quoi, c'est à dire, le groupe s'est vite éclaté sur l'arrivée quoi... c'est un peu mitigé là, les... je suis content d'être arrivé, que tout le monde soit là, mais après je me dis, tout le monde n'a peut-être pas été aussi sensible que moi à cet esprit d'unité, en fait. Que ça soit au départ, à l'arrivée ou à certains moment quoi... La donne du départ de rester tous en groupe, c'est rester en groupe quoi. Même si là, il y a 5 min d'écart et que c'est pas grave et qu'il y a aucuns risque, je trouve que symboliquement, c'est important d'arriver ensemble quoi. Mais bon, c'est une vision un peu personnelle du truc. Bon, c'est pas bien grave.... |
| 32.3 | M | un peu frustré parce que le w-e n'a pas été facile pour un collègue... un peu un outsider comme ça, parce qu'il le veut bien... un peu en marge de l'équipe. Un peu anxieux parce que ce collègue n'a pas trouvé sa place durant ce w-e, je sais pas comment ça va aller pour la suite. Ça m'interroge encore par rapport à lui. Ça me questionne par rapport à l'équipe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7    | V | je me suis fait reprendre, par T et A, parce que j'avais pris de l'avance et A m'a dit : « t'écoutes pas les consignes ». J'ai dit que j'écoutais pas le consignes parce que si « je vais à votre rythme, moi, j'arrive pas en haut »... Parce que le fait de piétiner, je vais pas à mon rythme. Alors, il m'a dit que s'il y avait une raison valable, ça allait.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29.1 | A | Par rapport au froid qu'il y a eu entre T et S. Moi, ça m'a préoccupé un peu. Parce que tout se passe bien, tout le monde rigole et qu'il y en a un qui rigole plus, qui est miné par quelque chose, c'est vrai que c'est dommage quoi. L'aller rien, mais c'est vrai qu'au retour, il y avait un individu de moins dans la cohésion du groupe. J'ai trouvé dommage... Mais on peut pas faire grand chose.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 27   | L | j'ai pas compris ce qui s'est passé avec S... J'ai trouvé qu'il y avait un manque de respect. Tu fais un travail de groupe et lui qui s'isole. Je capte pas, ça m'a déçu. Ça a cassé l'ambiance.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 31   | O | il y a quand même quelque chose qui m'a questionné tout le long du w-e, c'était S qui était beaucoup à l'écart du groupe. Je me suis posé beaucoup de questions et je m'en pose encore.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 26.3 | S | C'est vrai qu'avec l'équipe, on partage pas... Moi, je voyais dans la cabane leurs délires, je me disais que... je me sens mal. Je me retrouve pas du tout... je me disais, je peux pas entrer en communication avec des gens avec qui j'ai pas d'affinités...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### 10. Difficulté à décider pour le groupe

|   |   |                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | C | Mais pour moi, il n'y a rien de sûr.... J'essaie de découvrir ce qui semble le plus simple pour tout le groupe<br>J'ai pas envie de prendre une décision seul qui pourrait mettre tous le groupe en difficulté... |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 11. Relation particulière avec un ou plusieurs membres du groupe

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | A | C'est vrai que mon attention était plus focalisée sur B, toujours. Comme si c'était... je sais pas, comme un lien affectif plus présent qu'avec quelqu'un d'autre. Parce que je le connais depuis longtemps. Ouais, il y a une relation un peu particulière. En travaillant avec depuis quelques années, j'ai toujours eu peur, même sans faire des trucs comme ça, où je me suis dit, il a, il a le cœur qui va lâcher, avec la vie qu'il mène... De ce fait, j'avais mon attention plus sur lui. Souvent j'essayais de regarder, même quand j'étais loin, des fois je revenais pour voir, mais sans trop... J'essayais de regarder sans que ça se voie trop non plus. |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 12. Emotions vis-à-vis du groupe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26   | C | Content parce qu'il y a eu, je sais pas si c'est pour la caméra ou pour l'arrivée au sommet, mais une pensée, je sais pas qui a impulsé ça, mais une pensée d'équipe à dire on va attendre tout le monde, pour monter les uns derrière les autres, en rangs serrés                                                                 |
| 26.1 | C | Ben je suis content qu'on y soit arrivés tous ensemble quoi, surtout ça. Qu'on y soit tous arrivés, c'est le soulagement qu'on y soit tous arrivés                                                                                                                                                                                 |
| 26.2 |   | Et puis, il y a du plaisir, et du plaisir de voir les autres arriver, qu'on était arrivé tous, que tout le monde était arrivé en haut...                                                                                                                                                                                           |
| 26.3 | M | Ouais, j'étais vraiment content qu'on soit là, c'était une bonne étape, il y avait des choses qui avaient été parcourues, et puis, il y avait des choses qui s'étaient mises en place aussi... entre les gens...                                                                                                                   |
| 31   | M | Au sommet, c'était un moment sympa, on a bien rigolé...                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31   | M | J'étais content de voir que tout le monde était là                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23   | N | C'est bien parce que tout le monde est arrivé, et puis, par rapport à ceux qui on plus de peine physiquement, ça va être le repos.                                                                                                                                                                                                 |
| 29   | N | très contente des autres... J'ai pas de soulagement parce que j'avais pas de craintes, (ni sur le côté physique,) ni sur le côté vivre en groupe...                                                                                                                                                                                |
| -    | N | Pour moi, cette expérience, c'est plus comme une ballade avec les collègues... Je l'ai vécu moins fortement que le reste de l'équipe...                                                                                                                                                                                            |
| 20   | A | content, parce qu'on a passé un bon moment ensemble                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 32.2 | V | vécu quelque chose de bien avec toute l'équipe. C'était une très belle expérience. Il y a un bon feeling en fait avec toute la compagnie                                                                                                                                                                                           |
| 1    | B | j'ai envie d'un côté d'être au niveau des autres et tout ça. Y'a cette envie, tu veux faire partie de tout, mais tu sais que chaque kg qu'on te met en plus...                                                                                                                                                                     |
| 9    | B | C'est marrant parce qu'on était tous séparés... On pouvait pas le partager avec quelqu'un, quoi.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14.3 | B | j'étais pas en situation de dire aux autres allez, ferme ta gueule ou ça... Si tu veux, tout est allé à mon rythme pratiquement                                                                                                                                                                                                    |
| 31   | K | Contente, contente. Parce que les autres ils t'accueillent aussi.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6    | L | Super sympa geste de solidarité, d'esprit d'équipe. J'étais fier de ce qui se passait. Là, c'est une équipe qui fonctionne. Le geste est beau.                                                                                                                                                                                     |
| 23   | L | J'étais très fier de moi, et de l'équipe aussi. Il y avait ce travail d'équipe                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26.2 | L | C'est vrai que quand on est tous arrivés au dessus, j'étais fier pour tout le monde... Je me suis dit : « Bon sang, on l'a fait ! ». C'était un réel sentiment de bonheur de se dire qu'on l'a tous fait. C'est génial, c'est génial.                                                                                              |
| 29.2 | L | Et mon angoisse elle était là. C'est de me dire, mais si t'arrives pas, tu vas faire quoi ? Tu vas te taper la honte, le regard des autres.                                                                                                                                                                                        |
| 11.3 | O | je suis beaucoup plus sensible à l'équipe... tout le long de cette expérience, on peut dire qu'à tout moment, tout peut s'arrêter, à n'importe quel moment... Mais, même pour moi. Même si là je me sens bien et je sens que je peux aller au bout... Je peux tomber, je peux... n'importe quoi...                                 |
| 22   | O | Je suis content parce qu'on est tous là, surtout B... Content aussi qu'on puisse continuer                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26   | O | Je suis content de nouveau, on y est tous arrivés, c'est bien, mais j'ai pas ce... il est inexplicable, c'est quelque chose que je ressens en arrivant là-haut... c'est génial, et puis là, je suis content pour tout le monde, content pour moi, mais rien de plus.                                                               |
| 29   | O | Ben je suis content d'être arrivé, qu'on y soit tous arrivés                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26.3 | S | c'est peut-être aussi ma façon de fonctionner, je me dis, j'ai un travail et j'ai du privé à côté, j'ai mes amis, ma famille à côté et puis voilà, le w-e je partage avec des autres personnes avec qui j'ai des affinités, de grandes affinités, avec qui j'ai du plaisir.                                                        |
| 27   | S | Ben, là avec l'équipe, je savais qu'il existait ce sentiment de liberté, mais j'étais plus oppressé que libre... Mais la faute m'incombait, c'est dû à la pression que le groupe m'avait mise par rapport aux mois que j'ai pu passer ici...                                                                                       |
| 10.6 | T | J'avais pas forcément envie d'être le sauveur. On voit par exemples quand K elle tombe, c'est quelqu'un d'autre qui va la chercher. Là, L fait une crise, c'est O qui s'en occupe. Je suis pas du tout, et du début à la fin du w-e quelqu'un qui a été sauveur. Pas une seule fois. Je vois ce qui se passe, mais je laisse faire |
| 22   | T | Content que tout le monde soit arrivé.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|      |   |                                                                                                                                                 |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | T | pour moi, c'est une fierté à ce moment là. Ça me fait plaisir qu'ils aient réussi. Ouais, là il y a vraiment de la satisfaction à ce moment là. |
| 31   | T | je suis assez content par rapport à B, parce qu'on a réussi à monter le maillon faible, et puis, il est monté, et voilà.                        |

### 13. Convivialité, partage

|      |   |                                                                                                                                    |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8    | C | Partage 1 <sup>er</sup> pause – convivialité Partage de N                                                                          |
| 22   | M | Manger, se retrouver, échanger.                                                                                                    |
| 23   | N | Ah, ben je suis contente parce que je me dis qu'on va bavarder, qu'on va manger. Ça va être un bon moment d'être tous ensemble.    |
| 32.2 | N | je trouve ce w-e sans responsabilités, c'était magnifique ! Le fait de pas avoir de responsabilités, tu profites, de bavarder...   |
| 23   | K | on était bien tous ensemble. Soulagée, tout le monde est là. C'est paisible, sympa.                                                |
| 26.1 | K | il y a le côté relationnel avec les autres... Parce qu'on n'est pas, on parle, on rigole, on dit des choses, on est pas...         |
| 27   | O | le partage ( <i>de ses émotions sur la beauté de la montagne</i> ), mais en équipe, c'est difficile, quand il y a autant de monde. |

### 14. Mise au service du groupe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10   | M | Là, j'ai entendu que tu demandais à des personnes en forme de venir faire la trace, alors comme ça allait bien pour moi à ce moment, j'y suis allé. Et puis à ce moment là, je me suis dit on y va, on avance, et puis ça suivra bien |
| 13   | M | j'étais attentif à faire des marches qui soient le plus stable possible pour les suivants. J'étais attentif à K qui était devant et attentif à ceux qui venaient derrière en essayant de faire une trace qui soit la meilleure...     |
| 21   | M | plaisir de faire la trace devant Mettre en avant pour tirer les collègues car bien physiquement                                                                                                                                       |
| 24   | A | Je sentais que ma place, c'était plus à aider les autres que de faire la tyrolienne. Je voulais laisser ça à ceux qui ont pas l'habitude                                                                                              |
| 2    | O | Bienveillants envers mes collègues pour qu'ils soient le mieux possible                                                                                                                                                               |
| 21   | O | Je me préoccupe de faire la trace pour que les autres soient bien.                                                                                                                                                                    |
| 6    | S | Maintenant que je suis là, autant que je serve à quelque chose ( <i>à aider B</i> )                                                                                                                                                   |
| 10.6 | T | J'ai voulu cette exercice et j'ai tenu à ce qu'il se fasse, parce que c'est pas pour moi que je le fais, c'est d'abord pour l'équipe, et je dois être là pour ça.                                                                     |
| 12.4 | T | je me rends utile en faisant des trucs basics ( <i>faire la trace</i> ). Je tape, j'aplanis tout.                                                                                                                                     |

### 15. Difficulté à accepter de l'aide

|   |   |                                                                                                                                    |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | B | quand on m'a enlevé le sac, y'a le côté, comment dire ça, caractériel, quand même, ça t'emmerde, t'as de la peine à accepter ça... |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 16. Effort individuel malgré groupe

|    |   |                                                                                                                                                                            |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | B | Si tu veux, l'encouragement des autres, c'est important, mais tu restes quand même seul avec toi, quoi...                                                                  |
| 6  | B | Je me suis retrouvé dans une situation où très rapidement, c'était entre moi et moi. J'ai fait comme j'ai pu. Oui, comme j'ai pu.                                          |
| 10 | L | Là, je pense pas grand chose je crois... Je suis déjà dans les réserves... C'est une lutte entre moi et moi... Sans animosité avec ceux qui vont bien...                   |
|    | L | Non, je ne faisais plus attention aux autres. Il y a vraiment eu un moment de solitude. J'étais seule au milieu d'une montagne, et à la difficulté de pouvoir passer quoi. |

### 17. Découverte avalanche

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | M | C'est la première fois que je voyais une avalanche d'aussi près.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7 | A | c'est pas aussi grand qu'une avalanche comme je l'avais moi dans mes représentations, un gros nuage qui descend des pentes phénoménales... Et puis, si tu veux, ça m'ouvre sur, parce que j'ai pas l'habitude de voir des coulées comme ça, ça m'apprend qu'il y en a des plus petites et qu'elles sont toutes changeantes selon le terrain. |

### 18. Faire ses expériences

|   |   |                                                                                   |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | C | Mais chacun doit faire ses expériences, se prouver qu'il est capable              |
| 6 | N | Je sais pas, si les gens prennent trop, c'est qu'ils ne savent pas... Je sais pas |
| 1 | V | Chu du genre, on fait et ensuite on regarde                                       |

|   |   |                                                                                                                                 |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | A | Quand on le voit comme ça, en vrai, et qu'on a vraiment l'image en 3 dimensions, ça fait plus d'effet que si on voit à la TV... |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 19. Disproportion du milieu, dangers de la montagne

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7    | C | On se sent tout petit... On pense à la sécurité quoi... Ben ouais, la montagne, quand on connaît pas, ça peut être vraiment dangereux, donc, heu, ça nous rappelle cette réalité de voir ça...                                                                                                                                            |
| 7    | M | En ben là, je me sens tout petit, j'étais assez impressionné.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7    | N | Au niveau danger, ça m'a rien fait parce que puisqu'elle est tombée, c'est plus dangereux... C'est plus que je comprends pas que les gens ne respectent pas les consignes lorsqu'il y en a                                                                                                                                                |
| 7    | V | alors, là, je me disais qu'on était pas grand chose, parce que quand on voit les troncs qu'il y avait, je me disais, vaut mieux pas être dedans... Parce que si on est dedans, on sait pas où on va glisser avec ça, non, et puis, il y a une sacrée coulée là, c'est impressionnant, impressionnant...                                   |
| 7    | A | On se rend compte qu'il y a quand même du danger, même si on passe à côté et qu'on se sent pas trop concernés                                                                                                                                                                                                                             |
|      |   | Ben, ça enlève tout... Quand ça part, ça enlève tout, heu... ça inspire le respect ça ... Parce que... C'est à dire, la nature est plus fort que nous quoi... donc, on ferait bien d'en prendre note...                                                                                                                                   |
| 7    | B | C'est vrai que quand t'es en montagne, t'es petit quoi... C'est vrai que la haute montagne elle m'impressionne parce que, c'est assez écrasant quand même. C'est fantastique au niveau paysage mais c'est écrasant... Ouais, c'est vrai, le danger y peut être partout... C'est vraiment, t'es minuscule, quoi... Tu gères rien, voilà... |
|      |   | Ouais, là, ça dépasse la dimension humaine, ça dépasse l'entendement... Je suis assez émerveillé devant tout ça... Emergeillé, mais craintif... C'est impressionnant                                                                                                                                                                      |
| 8    | B | on est en milieu hostile. C'est un milieu hostile, mais qui est beau !                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26.2 | B | T'es petit, t'es... Tu crois que t'es au-dessus, mais tu domines rien là-devant... T'es au-dessus d'un truc, mais t'as encore un truc au-dessus... Pis on apprend que la distance en montagne, ça veut rien dire.                                                                                                                         |
| 7    | K | Je me suis dit : ça ressemble un peu au Tsunami, c'est dingue tout ce que ça peut emporter, mais ça me fait pas peur.                                                                                                                                                                                                                     |
| 7    | K | à ce moment là, on se rend compte de ce que la nature peut être capable de faire et que, face à ça, on n'est pas grand chose.                                                                                                                                                                                                             |
| 7    | O | ça me, ça m'impressionne tout le temps de voir ça et de voir comme on est petit face à ça.                                                                                                                                                                                                                                                |
| 27   | O | On est tellement rien à côté de ça, c'est tellement...                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 20. Force des éléments

|   |   |                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | M | Je regardais tout le temps les dégâts que ça avait fait en passant, et puis j'étais assez impressionné par la force qui est exprimée, même si l'avalanche là elle est arrêtée, qu'il n'y avait plus de dangers visibles      |
| 7 | N | C'est plutôt au niveau des images... On a eu un jeune qui est mort dans une avalanche dans le collège d'à côté, alors on en avait un peu parlé à nos élèves.... Alors bon, en voyant les dégâts que ça peut faire...         |
| 7 | V | Ça me rappelle aussi un peu le désastre en Thaïlande, le Tsunami. J'ai vu des images satellite du Tsunami... C'est un peu la même couleur, à part le blanc, mais le bois qui ressort, ça fait un peu la même couleur que ça. |
| 7 | A | puis je regarde surtout les arbres, les branches et je me dis : quand même, ça a une force assez considérable pour broyer tout ça comme ça. C'est vrai qu'on s'en rend pas compte si on le voit pas en directe.              |
| 7 | L | quand tu vois le résultat, c'est là que tu te dis, quand la nature elle prend le dessus, l'homme n'a plus grand chose à faire.                                                                                               |
| 7 | O | ...quand tu vois les racines qui sont prises dedans, tu comprends aussi pourquoi les gens ne s'en sortent pas.                                                                                                               |
| 7 | O | à chaque fois que je vois ça, je suis émerveillé, parce que c'est la force de la nature, et en même temps, ça fait quand même peur, parce que si tu arrives là-dedans, t'as aucunes chances                                  |
| 7 | T | C'est plus en descendant que j'ai pris conscience qu'il y avait des gros blocs et des troncs dedans...                                                                                                                       |

### 21. Appréciation du cadre, de la montagne

|      |   |                                                                                                                                                                               |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | C | Je regarde ce qui m'entoure... C'est beau !<br>Et puis, c'est aussi de regarder ces belles montagnes en face et de se dire que ça doit être chouette des les grimper aussi... |
| 22   | M | De poser mon sac et d'ouvrir les yeux. Admire ce qui m'entoure.<br>Beau panorama                                                                                              |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | M | s'émerveiller parce que c'est vraiment beau... c'est vrai que c'est toujours beau la montagne ...ça reste toujours impressionnant...                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26.3 |   | Quand tu as commencé à nous expliquer les différents sommets, les différents endroits, je m'en suis complètement détaché, je suivais ce que tu nous expliquais, pour regarder...                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26   | N | Ouais, c'est peut-être le plus joli paysage des deux jours. Parce que quand on marche avec un sac, on peut pas vraiment regarder, donc, euh, et puis toute la montée en bas, la neige elle est pas très très jolie... Et puis, il y a pas d'arbres. Tu vois, des fois, il y a des arbres avec la neige, mais là, il y avait pas vraiment de beaux paysages, alors... Ben là, c'était le premier beau paysage qu'on avait.    |
| 26.1 | V | Ça me plaît, quand on est en montagne comme ça., mais quand on est en haut, quand on voit tout ce qu'il y a autour, c'est vraiment fantastique. J'apprécie vraiment le fait d'être là en haut et d'avoir cette vision sur ces montagnes...                                                                                                                                                                                   |
| 25   | A | J'admire le paysage, j'en profite. J'aime bien. Quand il y a des rochers, j'ai toujours la tête en l'air. C'est difficile de pas regarder les rochers.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7    | B | Ouais, là, ça dépasse la dimension humaine, ça dépasse l'entendement... Je suis assez émerveillé devant tout ça... Émerveillé, mais craintif... C'est impressionnant                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26.2 | B | C'est du cinéma, c'est tout ce qu'on veut... C'est, c'est... C'est écrasant... Même au-dessus t'es écrasé, t'es petit, t'es...                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26.2 | K | c'était beau là-haut ! Un beau sommet. C'est de là qu'on voyait le Mont-Blanc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7    | L | Quand tu vois le paysage, tu te dis : « c'est magnifique »                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26.1 | L | t'as un paysage magnifique ben, y'a pas plus beau que ça quoi ! quand t'arrives dans des endroits comme ça, moi je suis émerveillée, je me dis : « Y'a rien du plus beau »...                                                                                                                                                                                                                                                |
| 27   | O | c'est tellement impressionnant de voir ces montagnes et cette vallée comme elle est creusée, et de voir cette espèce de dent au milieu de la vallée, c'est tellement génial... c'est tellement... je peux pas te dire... C'est difficilement explicable. Ça me prend les tripes.                                                                                                                                             |
| 7    | S | Je m'attendais à trouver un cadre identique à celui-ci. C'est pour ça que, aller à la montagne pour marcher, pour monter pour grimper tout ça, ça fait pas partie de mes aspirations, là, c'était entaché aussi de mon état d'esprit dès le départ, je pense que j'étais pas disponible à apprécier le cadre. Parce que quand je vais skier, des fois je m'arrête, et je regarde le cadre en me disant que c'est magnifique. |
| 26.3 | S |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7    | T | d'une manière générale, j'étais assez peu réceptif à la splendeur des décors et à l'énormité des sites, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 22. Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec le groupe)

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9    | M | et puis à ce moment là, il y a L qui s'est sentie pas bien du tout, et puis là, j'ai eu peur, pas pour moi, mais je me suis dit que là on n'allait pas passer parce que j'ai vu comme elle était paniquée. Au début, j'ai pas compris ce qui se passait, mais après, j'ai vu qu'elle était vraiment paniquée, alors, je me suis demandé comment ça allait se passer... |
| 11.3 | O | Ça peut aussi être un échec là. Tout peut s'arrêter. On n'est pas du tout sûrs qu'on va passer... Je sais pas comment tu vas faire pour que L passe au dessus de cette angoisse. Là, je pense que si quelque chose doit s'arrêter, c'est là que ça se joue, à ce moment là.                                                                                            |

## 23. Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec l'avalanche)

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | C | Ben, il y a quand même des angoisses, un petit peu d'angoisses à ce moment là, c'est le début de l'ascension, on sait pas ou on va aller, comme on voit là, il y a encore des bouts de terre, on se dit que c'est que le début, quoi, donc on sait pas combien on va monter, ce qu'on va faire, donc... on sait pas comment la neige est au-dessus, je sais pas, il y a plein de choses qui passent par la tête à ce moment là. |
| 7 | V | Là, je me posais la question si on allait aller tout droit et l'affronter ou si on allait la contourner, quand on était plus bas, quand on voyait pas la route. C'était quand même une préoccupation.                                                                                                                                                                                                                           |
| 7 | O | Et est-ce que cette avalanche te met en souci pour le reste de la montée ?<br>O : Non, parce que t'es là et je te fais 100% confiance. Si tu me dis on passe là, je passe, sans me poser de questions                                                                                                                                                                                                                           |

## 24. Respect du danger et prise en compte pour la suite de la sortie

|   |   |                                                                                                                                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | C | Ouais, c'est ça. Je sais pas trop comment expliquer ça... C'est, dès le début, on voit une grosse avalanche et les dégâts que ça engendre... On pense à bien faire attention par la suite... |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 25. Relation au danger

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25   | N | je me rends compte à l'instant que la neige qui fond ça devait être un souci pour toi... Moi, si tu veux, la neige, je la vois pas... Tu nous a parlé des plaques à vent, ben la prochaine fois que je vais aller skier, je vais voir si j'en vois, mais par pur intérêt intellectuel... |
| 10.5 | M | Je trouve rigolo de voir qu'on s'est arrêtés juste au dessus (de l'avalanche), c'est rigolo                                                                                                                                                                                              |
| 8    | A | (lorsque G parle du DVA dans la scène 8) Je suis peut-être des fois un peu inconscient, dans des endroits où il faudrait être vigilant, je suis peut-être un peu insouciant... Faut que je fasse un peu attention avec ça. Mais ça, c'est depuis longtemps. C'est peut-être ma nature... |



|   |   |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | B | Faut pas être dessous pis c'est tout... C'est la prudence... D'ailleurs.. Ben pour moi, c'est le respect et puis la prudence....                                                                                                              |
| 7 | L | ... Quand t'es face à ça, tu te rends compte des réels dangers qu'il peut y avoir. ça fait réfléchir quand même, et puis, ça calme. Quand tu vois ça, ça calme,                                                                               |
| 9 | S | Alors je me dis : « tu créer pas de tensions, surtout que c'est un milieu que je connais pas, sois respectueux du guide, s'il le dit c'est pas pour rien », donc j'écoutais vraiment bien ce que tu disais, pour moi, c'était hyper important |

## 26. Emotions, sensations personnelles

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26   | C | Contient en fait. Contient parce qu'il y a eu... une pensée d'équipe à dire on va attendre tout le monde...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7    | M | c'était plutôt impressionnant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 13   | M | Là je me sentais bien. J'étais pas, ... j'étais inquiet mais dans le sens... Non, pas inquiet, mais un petit coup d'adrénaline, parce qu'il faut être attentif au passage qui était un des plus difficiles jusque là.                                                                                                                                                                                                                      |
| 22   | M | Contient d'être arrivé, en forme. Je suis bien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26.1 |   | J'étais content parce que je savais qu'on arrivait à un moment important des deux jours... et puis... Je trouvais chouette, parce que ça fait plaisir d'arriver...ça reste toujours impressionnant (la beauté de la montagne)                                                                                                                                                                                                              |
| 26.2 | M | A ce moment là, j'avais pas d'émotion particulière. J'étais dans l'attente de la suite. J'étais assez intrigué par ce qui allait arriver, ce qui allait se passer par la suite... (pose du symbole) C'était un bon moment... Non, c'était bien, c'était...                                                                                                                                                                                 |
| 29.2 | M | C'est vrai que là, j'étais content d'arriver... F'in, c'est un peu mitigé, parce que la descente, ça s'est bien passé et tout, mais quelque part, je regrettais qu'on arrivait au bout c'est vrai que moi j'ai vécu vraiment un w-e excellent                                                                                                                                                                                              |
| 25   | N | C'était chouette, je trouve qu'on s'est levé tôt et en forme, et puis c'était chouette... moi, je me sentais reposée...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|      |   | <i>E : Au début de la descente, tu te focalises sur quoi?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 28   | N | N : Euh, rien... Qu'on descende ou pas...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|      |   | <i>E : Qu'on descende ou pas, quoi ?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|      |   | N : ouais, c'était programmé sur deux jours...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29   | N | Moi, j'étais très contente de la ballade, j'avais pas beaucoup imaginé ce qui allait se passer, ouais... chu contente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 29.2 | N | Ah, ben j'ai trouvé ça très chouette parce que c'est rare que les gens s'embrassent...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26.1 | V | ouais, enfin, arriver au-dessus. C'est une délivrance...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 22   | A | Contient d'être là                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 30   | A | Ah ouais, super content, bien pris le soleil. Moi, j'adore quand il y a du soleil, ça me réchauffe un peu...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 23   | B | C'est le pied ! L'arrivée, là, c'était bien. Un sacré soulagement ... là pour moi, la joie elle est là...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25   | B | Moi, pendant ces deux jours... comment dirais-je, je suis pas à mon avantage, dans un truc comme ça...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|      |   | Donc, là, je suis dans le souci aussi, quoi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7    | K | l'avalanche, je l'ai vue, mais, euh, ça m'importait peu quoi. De toute façon, si tu dois passer dedans, tu fais ce que tu peux, et ça va rien changer d'avoir peur ou pas.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17   | L | C'était lourd là. C'était hyper lourd, pffif. C'est, c'était lourd à vivre et... et puis avec du recul, je regrette pas quoi                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26.1 | L | J'arrive pas vraiment à trouver les mots pour expliquer tout ça, tu vois... Ouais, j'aime la vie, c'est pas plus compliqué que ça.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26.2 | L | je suis super contente de ces deux jours, ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11.3 | O | Je vois bien qu'une partie du groupe est en difficulté par rapport à ce passage, K qui tombe, L qui craque, et puis ça va prendre du temps... Et je me dis, mais comment ça va se passer avec L ? Je sais pas si tu vas pouvoir, comment dire, la rassurer, ou réussir à passer avec elle... par rapport à moi, je sais que ça va être long, parce que je dois être le dernier à passer (selon la demande de G). Je suis dans l'attente là |
| 17   | O | je suis heureux qu'elle te fasse confiance pour passer ce passage qui à l'air tellement compliqué pour elle. Donc, je suis bien content, on va pouvoir continuer.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 26   | O | Là, j'en ai raz le bol. A ce moment, j'en ai marre parce qu'on a fait beaucoup d'arrêts, on monte vraiment gentiment, C'est pas du tout mon rythme, c'est beaucoup trop bas                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 27   | O | la montagne, c'est tellement grand, c'est tellement géant que moi, ça me prends les tripes ce genre de trucs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 29   | O | pendant une partie de la descente, je suis vraiment pas content. J'ai des problèmes avec le matos, je fais que de me casser la gueule... je suis fin trempe, ça m'énervait au plus haut point. Ça m'énervait, je fais que de tomber... ça me fatigue et puis ça m'énervait de pas avoir du matos qui tient bien                                                                                                                            |
|      |   | je suis content. Je suis content d'être arrivé. On y est, on est là, je suis détendu, c'est la pression qui s'évacue...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| -    | O | Super génial de vivre un truc comme ça.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1    | S | Faire quelque chose que t'as pas envie, pas facile. On aurait pu faire autre chose, autres pas envie de venir, rien dit. Me dire que j'allais pas prendre de plaisir.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 11   | S | J'étais pas bien pour elle (L), c'est toujours difficile de voir une personne en difficulté...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22   | S | Content d'arriver, pouvoir aller me poser pour une sieste. Pas longtemps parce que j'avais peur qu'ils croient que je glande.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26   | S | Je suis resté toute la journée dans le même état d'esprit où il faut aller vite...<br>C'est surprenant dans les émotions, c'est étonnant on va dire. C'est clair, quand on a un caractère comme ça, têtu, borné, et puis qu'on n'a pas du tout envie et qu'on le montre et qu'on le revendique, et puis qu'on arrive quand même à rigoler, c'est que ça va, c'est pas l'horreur...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 27   | S | A ce moment là (lorsque O s'est isolé), je l'ai envié. J'avais envie, moi aussi de... Je le regardais, je me disais qu'il avait vraiment de la chance, de s'être mis à part et de regarder comme ça. Je pouvais imaginer le plaisir qu'il prenait. Ça lui appartenait, c'était pour lui. Là, je l'enviais. Moi, je me suis pas permis. Mais c'est de ma faute, c'est bien fait pour moi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| -    | S | J'ai eu du plaisir pas intermittence.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2    | T | J'ai pas envie de tirer l'équipe, de pas être devant. Vivre ça complètement avec eux.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6    | T | Je suis contrarié. Départ m'a pas plu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7    | T | E : <i>Quand on arrive sur cette avalanche, qu'est-ce que tu as comme sentiment ?</i><br>T : Rien. Absolument rien. Ça m'est complètement indifférent. Ça m'est complètement indifférent. Ça m'est complètement indifférent. 2 : je suis déjà tellement ravagé que de voir ça, ça me fait rien du tout, donc, tu aurais pu me mettre n'importe quoi je pense devant les yeux à ce moment là, ça n'avait aucune importance... J'étais plus à la recherche de... de me vider la tête. J'ai dit (dans les attentes par rapport à la formation) m'aérer, respirer, voilà, me vider la tête.                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.6 | T | ... « je sais pas ce que je fous là »... c'est ce que je me suis dit à plusieurs fois, et toute la première journée...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12.4 | T | Je l'aurais complètement vécu différemment si dans ma vie personnelle je ne vivais pas ce que je vis maintenant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 21   | T | ça, ça correspond à mon état d'esprit (faire la trace). C'est à dire, faire des choses très concrètes, en ce moment, depuis quelques temps. Que des trucs concrets.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 22   | T | Je me demandais toujours qu'est-ce que je foutais là. J'avancais de manière mécanique.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26.1 | T | J'étais détaché. Pas d'émotions particulières d'arriver à la cabane...<br>J'avais besoin d'énergie à ce moment là. J'avais besoin d'un contact physique à ce moment. Et on est très proche avec O, donc j'avais besoin de son contact à lui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 29.2 | T | Je les prends en photo parce que ça me fait plaisir de les prendre en photo...<br>Je l'ai dit, (ça me fait plaisir) qu'ils ont réussi mais aussi parce que je me suis pas trompé, ça veut dire, que ce qui a été pensé... Alors là, moi j'étais content, j'étais content... pour moi, ça fait longtemps que c'est terminé. Pour moi, c'est terminé depuis qu'on est parti de là-haut...<br>Je suis satisfait, les choses se sont bien déroulées, mais retour. Etonnement, je suis plutôt quelqu'un qui a envie de boire un verre, rester un moment, discuter encore, etc. ça doit être la première fois que : « Loin, via, maintenant autre chose » (rires). Je suis pas en phase, je suis pas en phase avec les gens... Parce que je suis pas en phase dans ma vie, je suis pas en phase avec les gens. |

## 27. Peur, angoisse, préoccupation

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2    | C | A ce moment là, un peu d'angoisse car à ce moment là, le choix de l'itinéraire est pour moi prioritaire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 26.1 | M | on a tous pu passer au dessus de nos peurs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 28   | M | Anxieux car godasses trop petites. Trouver la meilleure façon de descendre...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7    | N | E : <i>Mais pour toi qui vit ce genre d'expérience plus ou moins pour la première fois, ça te préoccupe ?</i><br>N : Ni plus ni moins.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9    | N | Je n'ai pas de préoccupations. J'ai vécu en Haïti, à 4h30 de route et de piste, j'ai souvent roulé toute seule, en sachant que je pouvais pas vraiment changer la roue seule, et j'ai quand même souvent pris la route, alors, quand on est en Suisse et qu'on sait que la REGA existe, on se dit qu'il y a pas beaucoup de situations qui peuvent nous inquiéter... Tu vois, c'est pas forcément dire ne pas avoir peur, c'est vraiment pas avoir peur du tout. |
| 16   | N | J'ai pas peur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9    | V | J'ai les pieds par terre, il faut vraiment que je sois haut pour avoir peur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18   | V | Pas d'appréhensions. En tout cas pas là. Peut-être un peu plus en avant, j'ai glissé une ou deux fois, je me suis enfoncé un petit peu plus dans la neige. Sinon, j'ai pas plus d'appréhensions que ça.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 21   | V | Appréhension pour mon physique. Mais c'est très bien allé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.4  | A | Pas de peur, totale confiance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7    | A | Mais je me sens en totale sécurité par rapport au fait qu'on soit là. Je suis pas du genre à me faire des films ou à angoisser. Tranquille...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 28   | A | Me sens bien, prêt à la descente (...) Pas d'appréhension car déjà fait ce genre de truc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1    | B | Franchement, ça faisait une bonne 15 aines de jours que je me faisais beaucoup de souci... peut-être une chance que j'ai eue, c'est de pas savoir... je savais que ça allait être super difficile.<br>Je savais que la plupart des gens ne se faisaient pas de souci pour eux. (...) Je me faisais du souci pour moi, oui...                                                                                                                                     |
| 3.1  | B | bon mon souci, c'était que je suis lent, que je vais retarder tout le groupe...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | B | si j'ai un accident cardiaque... J'avais peur de ça...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23   | B | Ouais pis après t'as tout de suite ce qui me reviens après, c'est la suite par ce que je suis pas dans un milieu que je maîtrise, voilà... J'ai cette joie tout ça, mais j'ai toujours ce côté que je garde comme ça d'appréhensions, parce que c'est pas fini (rires)... On en a eu la preuve par la suite. Ouais, c'est pas un milieu que je maîtrise... en montagne, on est jamais tranquille quoi. T'es pas sur une plage couché... |
| 25   | B | Donc, là, je suis dans le souci aussi, quoi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 28   | B | Ben j'étais déjà plus détendu... (par rapport au fait qu'on descende) Parce qu'on était déjà sur le retour et puis, heu... Je pensais un peu plus aux genoux et aux articulations quoi, parce que je savais qu'au niveau du souffle on était à la fin... La descente, ça fait appel à autre chose...                                                                                                                                    |
| 2    | K | Je me concentre, pas peur du tout.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7    | K | Donc là, c'était le moment où j'avais peur de pas réussir à monter jusqu'en haut, à faire tout...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10.1 | K | ... tu venais de dire de faire attention, tu parles des avalanches en face, mais on se dit qu'elles auraient pu partir de ce côté...                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10.2 | K | je me suis cassé la figure là, et puis comme j'avais déjà la trousse de... chais pas voilà, là, je me suis fait une légère angosse, hein. C'est pour ça que je bougeais plus, j'ai eu un petit peu peur, mais pas trop non plus, mais c'est vrai que je me suis dit : oh là, j'ai pas envie de tomber dans ce truc                                                                                                                      |
| 23   | K | Je me demande ce qu'on va faire demain, mais je me dis que je suis là... je me posais des questions sur demain. Je suis là, mais je me méfie de ce qu'on devra faire demain...                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1    | L | Y'avait une partie d'angoisse parce que je savais pas où j'allais. Beaucoup d'inconnue. Ou on va, combien de temps de marche. Es-ce qu'on nous dit tout ou bien pas pour nous stresser. Peur pour mon dos, physiquement. J'étais dans le questionnement                                                                                                                                                                                 |
| 7    | L | Ça m'a pas spécialement plus angoissé le fait de voir ça (avalanche), mais c'est impressionnant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9    | L | Là, je suis hyper angoissée. Je suis hyper angoissée...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1    | O | Pas bien, pas à l'aise alors que dans ce genre d'événement, je devrais être bien. Je me dois d'être bien. Angoisse de l'inconnue                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2    | O | Anxieux de savoir si personnellement je vais y arriver, physiquement..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9    | O | Rien de spécial, je suis tout à fait à l'aise... je crois que mes préoccupations sont passées, parce que j'ai fait le premier « reck », ça se passe bien, je crois qu'à ce moment là, je suis bien.                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1    | S | appréhension, d'avoir froid.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9    | S | J'ai pas eu peur, en traversant, j'étais bien sur mes raquettes... donc prendre des bons appuis, mais pas de souci...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1    | T | Pas de préoccupations par rapport à ce qui va se passer. Je faisais ce que je pouvais. Raisons personnelles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9    | T | je ne t'écoute pas ! Mais, il y a une raison, je pense. C'est que j'ai aucun souci.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 25   | T | Mon souci est d'amener l'équipe en haut pour poser quelque chose. Pour moi et pour l'équipe. Je porte depuis 5 ans le souci d'entraide en équipe.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 28. Relation au corps, douleurs physiques

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.2 | M | j'étais assez content parce que sur la fin de la descente, je commençais à avoir mal aux pieds...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6    | N | Là, je me masse les épaules, mais c'est à cause du froid. J'ai pas eu mal aux épaules à cause du sac parce qu'il était pas spécialement lourd...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25   | V | Pas bien dormi car quelques douleurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26.3 | V | (en se voyant au premier plan) : profilé quarantaine... Grosse bedaine (rires), quelle horreur (rires), l'aspect dégradant...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29.1 | V | Dans la descente, j'ai commencé sérieusement à avoir mal aux pieds... et puis, j'ai fait les deux bouts sur le derrière, ça m'arrangeait énormément, mais vraiment bien bien, parce que là dans le dernier, le bout le plus pentu, j'étais pas bien. J'avais vraiment mal sous la plante du pied,                                                                                                                                                                                                                           |
| 32.2 | V | J'avais mal aux pieds. J'avais pas de chaussures de rechange.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26.2 | B | Mais c'est comme ce petit truc là, le Bip bip (le DVA) tu le sens lourd avec les sangles là... Tu vois, c'est rien supporter... C'est terrible ! Quand t'es en difficulté, le moindre truc...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 31   | K | Contente que ça soit fini aussi parce que j'avais mal aux pieds, les souliers pleins d'eau tu sais, en plus avec les pieds tous congelés, parce que comme ils sont pas fait pour ça, je les ai ouverts et il y avait plein de neige dedans. C'était un peu comme de seau à glaçons, et quand il fait chaud, c'est tout mouillé. Là, ça fait quand même un peu mal... c'est désagréable quoi. Enfin, l'effort que tu fais pour descendre il te paraît plus important que si tu fais ça sans avoir mal aux pieds, tranquille. |
| 1    | L | Peur pour mon dos, physiquement.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22   | O | mal aux épaules à cause du sac..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 29. Bien être

|    |   |                                                                          |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------|
| 26 | C | Ah c'est bien, je me sens bien. c'est un moment de plaisir.              |
| 22 | M | on est bien là-haut                                                      |
| 9  | V | moi, heu, moi, sur toute la course, j'étais bien, j'étais vraiment bien. |

|      |   |                                                                                                                                                   |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22   | V | On est arrivés, on a fait notre BA, bien avec moi-même, soleil. Bien.                                                                             |
| 26.1 | V | là, je me sens bien, bien, parce que j'étais en haut, t'as le 360, bien quoi. J'étais bien avec moi-même, bien dans ma tête, bien dans l'endroit. |
| 22   | A | Bien, je suis soulagé. Il y a du soleil, il faut beau super.                                                                                      |
| 26.1 | L | ... Non, une fierté, un bien être, du bonheur...                                                                                                  |
| 26.2 | L | regarde à quelle vitesse je monte ! Oui, j'étais vraiment bien ! ouais, vraiment bien                                                             |
| 29.1 | L | un bien être quand même, mais déçue que ça soit passé aussi vite. Mais bien, heureuse.                                                            |

### 30. Concentration, écoute

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | C | Beaucoup d'écoute, de tes consignes. Je me dis, oh, attention, là il y a le professionnel de la montagne qui dit là, c'est sérieux, faut pas déconner. Donc, ouais, j'écoute vraiment ce que tu dis, et puis, j'enregistre...                                                                                                                                                                   |
| 9  | M | je voyais que les gens avaient écouté mais après que ça partait, ça causait, les gens étaient plus vraiment concentrés.. Je sais pas si ça crée de l'angoisse chez les gens, mais il me semble que tout le monde commençait à faire autre chose. que de rester concentrer sur l'objectif à avoir                                                                                                |
| 10 | M | Par rapport à ça, (...) je me suis concentré sur la suite, sur le reste du groupe                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4  | V | Très attentif aux consignes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9  | A | J'écoute, même si j'ai pas l'air (rires)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 29 | A | Je sais qu'il faut être concentré et vigilant en descente. C'est pas un truc naturel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9  | B | je vois que c'est le passage le plus délicat de la grimpe et que... je reste très attentif, pour respecter les consignes...                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2  | K | Me concentre pour l'effort, comme compétition, mais plus du tout le même niveau.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9  | K | Je t'écoute bien. Surtout quand tu connais pas trop... Oui, là, ça faisait un peu peur. Là, on va devoir passer séparément... Je me suis dit : ou lala, s'il dit ça c'est qu'il faut faire attention. On va vraiment bien le faire là, pas faire de bêtises quoi (rires)                                                                                                                        |
| 9  | L | Je t'écoute sans vraiment t'écouter. Il y a l'angoisse qui commence à monter, et plus tu donnes d'informations sur la manière dont il fallait qu'on marche, plus la pression commençait à monter. D'ailleurs, regardes comme je me suis mis à l'arrière. Je suis derrière tout le monde. Je crois que si j'avais pu me mettre 100m derrière pour pas écouter ce que tu disais, je l'aurais fait |
| 9  | S | Là, j'écoute les consignes parce que je vois qu'il y a un ravin à gauche...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9  | T | Je t'écoutes pas, je t'écoutes absolument pas. Je n'ai absolument pas écouté et je me souviens que t'as causé, mais je ne me souviens absolument pas de quoi... J'ai entendu, mais j'ai pas capté. Je suis ailleurs ! On voit que je suis le seul à trafiquer mon sac                                                                                                                           |

### 31. Motivation personnelle durant l'activité

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21   | M | Sentais bien, bon état d'esprit, envie de monter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1  | B | Je sais même pas ce qui m'a mené en haut. Je peux te le dire, c'est pas pour les autres... C'est pas pour... C'est soit ça passe, soit ça casse... J'étais un peu fataliste quoi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9    | B | à aucun moment je me suis dit j'arrête, je redescends... Non, je me suis tout le temps dit, Ben tant pis, on va au bout, on verra bien ce qui se passe, faut aller de l'avant... Ben je fonce, même si je sais que je serai le dernier... Mais ça m'est égal, j'ai pas cet esprit de compétition... Mais, si tu veux, je savais que tant que j'étais pas au dessus, j'étais pas au dessus. Je savais que ça allait être difficile, jusqu'au dernier truc.                                                                   |
| 11.3 | L | Mais j'ai l'impression d'avoir d'un côté le petit ange et de l'autre côté le petit diabolin, un qui dit que tu vas arriver et l'autre qui dit mais non, c'est pas possible... je suis entre deux positions comme ça... et je me dis qu'il faut y aller, qu'il faut me booster, et à un certain moment, il y a eu le déclencheur qui fait que je suis partie. Tu vois, là je mets le poing comme ça (elle a son poing devant sa bouche) je suis en train de me conditionner : « faut y aller, faut y aller, tu vas partir ». |
| 17   | L | Je me dis : « On y va ! On y va ». En plus tu étais à côté de moi, je me dis : « on y va, tu peux pas t'arrêter là, tu peux pas reculer »... c'est tout bête à ce moment là, j'ai pensé aux gens que j'aimais. J'ai pensé à mes enfants, j'ai pensé à mon ami, c'est ce qui m'a reboosté à ce moment là. Je pensais à des trucs positifs, en essayant de me vider la tête et de pas me focaliser sur mes peurs                                                                                                              |
| 6    | S | Pas envie d'être là, rien à y faire pour moi, mais comme je fais partie d'une équipe et que j'ai pas le choix, je vais quand même faire quelque chose de positif (aider B en restant avec lui). Je m'étais peut-être mis cet objectif dans ma tête pour pas tout le temps me dire que c'est nul.                                                                                                                                                                                                                            |

### 32. Motivation personnelle (hors activité présente)

|      |   |                                                                |
|------|---|----------------------------------------------------------------|
| 26.1 | C | C'est aussi se motiver un peu pour les réaliser... (ses rêves) |
|------|---|----------------------------------------------------------------|

### 33. Effort physique

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25   | M | Dur de repartir, mettre la machine en route.                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29.2 | M | Je suis pas un grand habitué des efforts physiques comme ça                                                                                                                                                                                                                     |
| 23   | N | Pour moi, j'étais pas assez fatiguée pour être soulagée d'être arrivée                                                                                                                                                                                                          |
| 29.1 | N | J'ai pas de soulagement parce que j'avais pas de craintes, ni sur le côté physique, (ni sur le côté vivre en groupe...)                                                                                                                                                         |
| 1    | V | Préoccupé par physique : genou et dos (opérations). Voulais voir à quoi j'en étais                                                                                                                                                                                              |
| 6    | V | On se décourage assez vite Pente assez raide..                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22   | V | J'ai pu faire 3h d'effort, pas mal aux genoux ni dos. Bel effort                                                                                                                                                                                                                |
| 26   | V | C'était absolument pas pour arriver le premier, mais c'est parce que j'en avais plein les godasses, physiquement quoi.                                                                                                                                                          |
| 26.3 | V | très bel effort aussi, c'était vachement pentu                                                                                                                                                                                                                                  |
| 32.2 | V | J'ai pu me re-situer par rapport à l'effort                                                                                                                                                                                                                                     |
| 30   | A | soulagé, enfin soulage, voilà, ça y est, l'effort est fini, mais en même temps, j'ai pas été trop sollicité (pires). C'est pas comme si j'en pouvais plus et que j'étais crevé, ouah. Quoique, la fatigue était bien là, parce que dans le bus en rentrant, j'ai dormi un peu   |
| -    | A | Moi, j'étais à l'aise, c'est ce qui ressort. Je prends ça comme un petit entraînement pour recommencer la saison                                                                                                                                                                |
| 3.1  | B | Je savais que j'allais cracher tout ce que j'avais dans les tripes...                                                                                                                                                                                                           |
| 5    | B | t'as les jambes, t'arrives plus à pousser...                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9    | B | Mais pour moi, c'était un bon moment là, dans ce que je peux dire de la montée                                                                                                                                                                                                  |
| 23   | B | Je me disais, par rapport à ta santé, t'as tenu, heu. J'avais pas d'ampoules aux pieds... F'in j'avais les muscles comme quelqu'un qui a marché et qui a pas l'habitude...                                                                                                      |
| 26.2 | B | Ah, là, je suis fatigué, là (lorsqu'il arrive sous le sommet)                                                                                                                                                                                                                   |
| 31   | B | Ah, ben je suis vanné. Mais c'est une autre fatigue à la descente. C'est les jambes, c'est... Mais bon, ça faisait partie du truc...                                                                                                                                            |
|      |   | Ahhh, pfff, alors là, j'étais pas très loin de pleurer... Là, c'était dans la première montée, donc, c'était le moment où j'ai le plus souffert, parce que le temps que ça se mette en route...                                                                                 |
| 7    | K | Là, je me suis dit : c'est moi qui vais l'avoir la crise cardiaque, c'est pas B si ça se trouve. J'arrivais plus à respirer, j'avais le sac qui me faisait un point ici (plexus), j'ai failli vomir 3 fois en chemin là, avant de monter, le temps que ça se mette en route.... |
| 10.1 | K | heureusement, c'est un moment où je me sens mieux là, je respirais mieux. Physiquement, ça allait pas trop mal quoi.                                                                                                                                                            |
| 25   | K | Appréhension de l'effort, mais pas d'y aller.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26.1 | K | Soulagée de l'effort, de pouvoir faire une petite pause. C'est quand tu fais pleins d'efforts pour y arriver si tu veux, quand tu arrives à ton but, tu peux un peu te relâcher                                                                                                 |
| 29   | K | La descente à été dure...                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 25   | L | c'est raide... mais j'ai trouvé la montée plus facile que la veille.                                                                                                                                                                                                            |
| 31   | L | il y a aussi de la fatigue quand même, parce que c'est deux jours intenses. T'es à la fois fatiguée, et à la fois super bien. C'est bizarre.                                                                                                                                    |

### 34. Relation au temps de marche

|    |   |                                                               |
|----|---|---------------------------------------------------------------|
| 25 | M | On se rend pas compte du tps de marche quand on est en route. |
|----|---|---------------------------------------------------------------|

### 35. Satisfactions, fierté

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.2 | M | moi là, j'étais content aussi parce que j'ai pas eu de difficultés physiques sur ces deux jours, alors, ça me faisait plaisir personnellement, c'était... Je sais que je suis capable de faire ce genre de choses. Je me le suis prouvé sur ces deux jours |
| 31   | M | Il y avait un sentiment de satisfaction générale par rapport aux deux jours... C'était positif                                                                                                                                                             |
| 32.3 | M | Moi, je suis content, fier du résultat, crevé, bonne fatigue... Je suis bien                                                                                                                                                                               |
| 32.2 | N | Ouais, je suis contente, oui, c'était chouette. Oui, on était contents... c'était vraiment chouette                                                                                                                                                        |
| 22   | V | Je m'étonnais moi-même. Pensais pas y arriver si facilement, bien tête et corps                                                                                                                                                                            |
| 29.2 | V | soulagement parce qu'on était en bas, mais satisfaction totale de l'aller-retour je dirais. Satisfaction, j'ai vraiment appréciée, c'était vraiment un beau w-e                                                                                            |
| 31   | V | Ouais, comme tu le dis dans le film, c'était magnifique. Beau w-e, bel endroit aussi, ouais, bel endroit... « magnifique », c'est le cas de le dire, c'est vraiment ça. J'ai vraiment apprécié.                                                            |
| 30   | A | c'était un bon truc, un bon truc. Même si j'aurais voulu faire des trucs un peu plus, parce que j'aime bien l'escalade et crapahuter, mais voilà.                                                                                                          |
| 23   | B | Ouais, ben, là, c'est, c'est... c'est bien... Ouais, mais... c'est profond là... Je sais pas comment expliquer... Tu te roules pas dans la neige quoi... C'est, c'est autre chose quoi...                                                                  |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |   | ouais, comme une mini psychanalyse... Pis là, je pense : si tu racontes ça un jour à des gens, ils vont me dire : Jamais c'est possible. Ouais, c'est vrai, il y a tout ça. Ouais, une fierté... <i>(visiblement ému)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26.2 | B | Ouais, content, content... Ouais, si tu veux, j'ai l'impression, ben, j'ai tout donné... Ouais, psychiquement. Là, je crois que le psychique a pris la place sur le physique ça fait du bien à l'égo <i>(de prendre le sac de quelqu'un)</i> ! De faire que de recevoir, c'est usant par rapport à ton image de toi. De pouvoir redonner, ça ré-équilibre tout ça quoi... C'est la réciprocité des Choses. L'image que je peux avoir de moi... Le fait d'avoir pris le sac de K, ça m'a permis d'accepter qu'on m'ait pris le mien aussi. C'est tout petitement humain. C'est pas une histoire d'être plus fort, moins fort, c'est un peu la vie de tous les jours... |
| 23   | K | Super contente d'arriver là, et d'y être arrivée.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 26.3 | K | Mais quand t'es là, ça fait vraiment comme une victoire... Une victoire quoi, un peu comme quand tu vois de images des gens qui vont en Himalaya, même si c'est pas du tout la même chose quoi...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 31   | K | T'es soulagé quand t'arrives... Je suis contente, c'était une bonne expérience.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6    | L | Super sympa geste de solidarité, d'esprit d'équipe. J'étais fier de ce qui se passait.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23   | L | J'étais très fier de moi (et de l'équipe aussi)... Là, un sentiment de fierté. Je trouve que comparé à mes peurs, je suis allé au-delà de mes limites. D'ailleurs le dimanche soir, quand je suis rentré chez moi, j'étais vraiment fier de moi. Je me suis dit, ce que t'as fait là, c'est bien, bien.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26.1 | L | Il y a Beaucoup de fierté... « t'es capable de... t'es capable de ». Il y a cette fierté de me dire, j'ai dépassé mes limites, j'ai dépassé mes peurs, et là j'étais bien, en me disant que je peux y arriver quoi. Il suffit de vouloir pour y arriver.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 29.2 | L | J'ai réussi à le faire, et je te dis, cette fierté d'avoir pu dépasser mes peurs et mes limites. Ça, c'est hyper important                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| -    | L | Fierté d'être allé jusqu'au bout                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25   | T | cette montée avec l'équipe, ça me valorise, ça montre que ce que j'ai pensé est pas complètement à côté...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 31   | T | je suis content de la performance de B. Je suis assez fier d'avoir pu permettre à B de vivre ça, parce que, à l'initiative, c'est moi qui propose, et de permettre à B de prendre confiance en lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### 36. Rires, amusement

|    |   |                                                                                                                                                                                       |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | S | Bon, on s'est aussi bien piqué des fous rires à certains moments avec B et C. Finalement, c'était aussi de me dire, je m'éclate quand même, en tout cas le premier jour, malgré tout. |
| 22 | S | de temps en temps, il me sortait des blagues, c'était ma soupape, ce qui m'a permis de pas exploser, de me dire ben, c'est comme ça, t'as pas le choix.                               |
| 26 | S | Mais je me suis surpris à taper des fous-rires parfois. Je me disais : « t'as pas envie d'être là, mais t'arrives à taper des fous-rires avec B et C, finalement, c'est pas si... ».  |
| 22 | T | On a fait les cons avec O à ce moment là.                                                                                                                                             |

### 37. Relation au poids du sac

|    |   |                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | C | Content d'avoir fini aussi, parce qu'à la fin, on a porté des sacs qui étaient assez chargés... Content de se décharger de tout ça.                                                                                  |
| 6  | N | Par rapport au sac, j'ai bien suivi les instructions et j'ai vraiment rien pris... J'avais un sac léger...                                                                                                           |
| 1  | V | Contrôle poids sac car jamais trop porté.                                                                                                                                                                            |
| 6  | V | incertitude par le fait de recharger mon sac, question de savoir où moi je vais me retrouver dans quelques temps avec ce surpoids.                                                                                   |
| 8  | V | envie d'enlever le sac                                                                                                                                                                                               |
| 22 | A | J'étais un peu fatigué aussi. Il y avait du poids, de la concentration                                                                                                                                               |
| 5  | B | j'allais le jeter <i>(le sac, avant que mes collègues le prennent)</i> . Il m'oppressait. La petite sangle sur la poitrine elle me compressait les poumons, je pouvais plus souffler...                              |
| 2  | K | je me dis, que j'ai un sac super lourd...                                                                                                                                                                            |
| 20 | O | Bien, si ce n'est que j'ai un sac qui pèse 1 tonne. ... Mais je sais qu'à un moment donné, le sac je commerçais à le sentir. J'ai pris beaucoup de nourriture, et puis, on le sens bien sur les épaules, mais ça va. |
| 1  | S | Pas de souci par rapport au fait d'avoir un sac lourd.                                                                                                                                                               |

### 38. Difficulté du passage

|    |   |                                                                                |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | M | parce que le passage avait quand même l'air relativement difficile             |
| 13 | M | c'était en dévers et la neige était pas très bonne                             |
| 18 | V | C'est pas très facile quand même je dirais dans les dévers avec les raquettes. |

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9    | B | c'était pas du vide en fin de comptes.... C'est des pentes raides.... Au niveau équilibre, ça allait quand même, j'ai pas perdu l'équilibre....                                                                                                              |
| 10.2 | B | je me dis que c'est pas si facile que ça... <i>(en voyant tomber K)</i> . Je prends conscience là que la neige est vraiment molle... Ben, une fois que tu dévisses, tu pars comme ça et puis... C'est qu'il faut pas basculer... Moi j'ai compris le truc... |
| 12   | K | Mais bon, le fait que je sois tombée, ça fait peut-être peur aux autres de passer ce chemin qui était pas si dangereux que ça entre guillemets, je sais pas...                                                                                               |
| 20   | O | c'est juste le truc de pas tomber. J'ai pas envie de tomber. Parce que le chemin est quand même serré, étroit. Mais ça va, je me sens bien. Il y a pas de problèmes                                                                                          |
| 9    | T | En même temps, c'est comme si j'avais fait ça tous les jours. Tu passes, je passe et puis voilà, c'est tout.                                                                                                                                                 |

### 39. Prendre au sérieux les dangers du passage

|   |   |                                                                                                                            |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | C | <i>E : Et le fait que L craque, là ?</i> C : Ben on prend d'autant plus au sérieux le fait de passer ce passage et puis... |
| 7 | A | Si on passe pas tous en même temps, c'est qu'il risque d'y avoir une trop grande charge, ça risque de déborder...          |

### 40. Rassurer, est empathique

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.1 | C | Que L pleurait, oui, et j'ai essayé de lui dire : d'être un peu rationnelle, de lui dire : L regardes... je suis un peu dans l'empathie de lui dire je comprends que t'aies peur, suite à l'accident, tout ça. J'essayais de lui dire que c'est pas si dangereux que ça, que d'abord, si elle glissait, qu'elle irait pas si loin que ça, qu'elle allait s'enfoncer... Ouais, de la rassurer un peu, quoi... Après, ouais, c'est difficile |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 41. Détend l'atmosphère, ne laisse pas monter l'angoisse dans le groupe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.3 | C | Et puis après, j'en souris un peu, parce je me dis aussi, c'est, vaut mieux essayer de décrire un peu... par rapport au reste du groupe, parce qu'il faut penser que, juste devant, il y avait S, S qui angoisse pas mal par rapport à la montagne, et par rapport à tout ça, alors, si tout le monde commence à se crispier et à pas positiver, en fait, je me suis dit, pour le coup, vaut mieux essayer de garder un peu d'humour et puis... c'est de détendre l'atmosphère, pas que ses angoisses et ses peurs (à L) se transmettent à tous le groupe... C'est surtout ça. |
| 14.2 | C | Ben, c'est de détendre le truc, quoi. Comme quand on mange un petit bout de chocolat... on se sent bien, et puis, c'est un peu l'esprit, de donner à chacun un petit bonbon, de savourer ce petit truc avant l'effort...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 42. Positionnement face à une situation de stress d'une tierce personne

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12   | C | Donc peut-être aussi un peu de mal à... me positionner entre tout ça, quoi... Tu vois, je parle pas beaucoup, je suis présent, mais pas forcément rassurant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11.3 | V | Je t'écoutes tout plein, je t'écoutes tout plein, pour savoir comment réagir. C'est vrai que dans des cas comme ça, on va pas sur enchérir dessus. En tout cas, moi, je suis pas pour sur enchérir... Un coup de réconfort de temps en temps, mais de pas sur enchérir, parce que ça la fait paniquer encore plus...                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11   | B | Là, moi je me re-centre. C'est des moments où tu te ré-énergises un peu... D'ailleurs, j'écarte la poitrine pour respirer... Mais c'est vrai que la panique de L, ça me fait un peu soucis... Mais j'en profite un peu. Tu sais, t'es toujours le dernier alors quand tu arrives les autres y repartent, et puis t'as pas le temps de reprendre ton souffle. Alors là, y'a eu un temps assez long... Tu vois, là, j'écarte pour respirer...                                                                                                                                                  |
| 10.6 | T | C'est là que L fait une crise d'angoisse... Moi j'ai vu, mais je savais pas quoi faire avec ça, et O est intervenu rapidement... moi, je sais ce qu'elle vit, parce que j'étais avec elle à l'endroit où elle s'est cassé la figure, et j'étais là du début à la fin du processus d'évacuation de L dans son accident. Et elle a souvent pleuré après coup, et, notamment une fois en entretien avec moi dans mon bureau, et j'ai pu lui enlever toute la responsabilité qu'elle avait... Elle avait pas honte... mais elle avait peur du jugement de la direction et de mon jugement à moi. |

### 43. Gestion de son stress

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | C | j'essaie de me rassurer en tous les cas. C'est ça quoi, je veux pas partir dans un truc à commencer à me faire flipper, parce que j'ai le vertige aussi, ou des trucs comme ça, quoi. C'est plus essayer mentalement de me préparer un petit peu et de me dire, ouais, de se rassurer, de se réconforter. |
| 9  | L | Je ressens un danger, et la peur de pas y arriver... C'est là où je te dis qu'il faut que j'arrête de me conditionner comme ça... Mais là, je ne t'écoutais plus. Ma question est de savoir si je vais y arriver.                                                                                         |
| 17 | L | J'essaie de commencer à me rassurer quoi, même si je ne le suis pas véritablement, mais j'essaie de me rassurer...                                                                                                                                                                                        |

#### 44. Concentration, gestion du passage clé

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19   | C | Je me dis, vas-y tranquille, et puis fait attention. J'me dis, vas-y tranquille, fais toujours gaffe,                                                                                                                                                                                                                           |
| 9    | M | Moi je me disais qu'il fallait que je sois concentré parce que c'est un passage pas évident                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13   | M | c'est vrai qu'il y avait quand même le dévers et que ça descendait bien, et vu que c'était pas évident de progresser au vu de la neige, je restais concentré sur le chemin, pas faire de faux mouvements ou quoi que ce soit                                                                                                    |
| 18   | V | On y va ! on est dans les pentes, on y va ! Je fais quand même attention où je mets les pieds, je dirais (rires), je fais pas les choses n'importe comment quand même.                                                                                                                                                          |
| -    | A | <i>(on ne voit pas le passage de A sur le film - Pas de commentaires particuliers si ce n'est qu'il dit avoir passé là comme ailleurs)</i>                                                                                                                                                                                      |
| 10.2 | B | Non, non, c'est pas mon problème la perte d'équilibre... Je fais très attention...                                                                                                                                                                                                                                              |
| 14.4 | B | Là, ça va pas mal, là. Quand je commence à regarder au-dessus tout en étant en action, ça va. Quand tu regardes en bas tes pieds pour savoir où t'en es, tu marches, tu marches quoi... Tu vois, là, je suis très attentif... Je suis tranquille, là. Je te dis, c'est un des bons passages qui m'a mis en selle pour la suite. |
| 10.1 | K | Je restais concentrée, malgré tout.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 13   | K | Je me dis de bien faire attention aux traces... Parce que là (quand elle tombe) j'ai mis le pied en dessous de la trace là, et s'est ça qui m'a fait un peu glisser la jambe... je me dis que j'ai pas intérêt à loucher une seule trace maintenant, donc, je me suis concentré sur les traces, voilà, comme un robot un peu... |

#### 45. Se rassurer sur ses compétences car une partie du groupe à réussi le passage

|    |   |                                                                                                                                                                     |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | C | Vu que tout le monde est passé tranquillement et qu'il n'y a pas eu de problèmes, donc euh... La majorité du groupe était passée devant, c'est encourageant quoi... |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 46. Donne envie de retourner en montagne plus tard

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | C | Ça donne envie quelque chose que j'aime en fait, et que j'aurais envie de refaire, Ouais, après je suis allé voir O pour lui demander s'il avait pas envie de faire ceci ou cela, ouais, c'est se projeter un peu dans l'avenir en se disant qu'il a envie de continuer un peu là dedans...                                                                                                                     |
| 26.2 | B | C'est vrai qu'un jour j'aimerais bien pouvoir refaire la même chose mais en maîtrisant plus le truc, quoi... Tu vois, moi en expliquant aux autres (rires). C'est peut-être un rêve qui se fera jamais, mais... Je les amènerai peut-être en télésiège (ses petits enfants)... Parce que j'ai tout gardé. Je suis le seul qui a tout gardé, les papiers et tout... Cet été, je crois que je vais y retourner... |
| -    | K | Tu vois, j'ai envie d'aller en refaire...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26.3 |   | Je leur ai dit qu'on pouvait repartir quand ils voulaient.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 47. Prise de conscience, envies, rêves personnels

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | C | Ouais, je suis scotché. J'ai toujours eu des rêves et puis des passions que j'ai jamais mises en pratique. On dira ça comme ça. Et quand je vois ça, quand j'y suis, je me dis, t'es vraiment bête de pas... plus t'investir dans ce que t'aimes quoi... C'est un peu perso ce moment là. C'était ça l'étape de la journée quoi. Je suis tellement dans le rêve de faire un sommet de 3000 – 4000 m que... C'est une phase perso chez moi, là je parle pas d'esprit d'équipe, mais dans ma vie privée, faire des trucs où j'ai de l'adrénaline, me confronter à mes limites quoi... J'ai tellement envie de ça que c'est ouvrir les yeux et un peu rêver. |
| 26.3 | V | ça laisse rêver...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 48. Réflexions personnelles, phase égoïste

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | C | Etre un peu plus égoïste et rêver personnellement à différents trucs... C'est une phase perso chez moi, là je parle pas d'esprit d'équipe, mais dans ma vie privée, faire des trucs où j'ai de l'adrénaline, me confronter à mes limites quoi...                                                                                                                                                                          |
| 26.1 | A | Là, c'est un peu particulier parce que quand je participe à un truc de groupe comme ça, je suis en même temps dans mon monde, un peu égoïste comme ça, et puis en même temps, je suis un peu sociable (rires)... comme je suis un peu solitaire dans l'âme, j'aime bien être un peu dans mon monde. Je fais un peu des allers et venues entre, pas forcément me mettre à l'écart physiquement, mais être dans mes pensées |
| 27   | O | Si je m'en vais, c'est pour essayer d'avoir un moment de calme, pour pouvoir voir ce qu'il y a autour de nous, s'émerveiller de cette nature... pour moi, ça se savoure dans le calme. Donc en étant un peu plus loin, tranquille, il y a encore des bruits, mais, un moment, un moment de tranquillité. C'est toujours important, pour moi... j'aime bien savourer ce moment seul et puis... m'émouvoir de ça seul       |



#### 49. Sentiments par rapport au but de la marche énoncé

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | M | Motivant de s'approcher du but                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25 | M | But accessible, incomparable à ce qu'on a fait hier                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 25 | N | J'ai pas l'impression que ça va être ni loin, ni haut                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 25 | V | Pas bien compris où on allait et où on allait déboucher. Intéressé à où on allait. Je me sens bien                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25 | A | Quand regardé le sommet, me suis dit que c'était moins de 2 heures. C'est tranquille...                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 25 | B | Silencieux... Modeste, modeste... Et puis, je me dis bon, ben c'est le même défi...<br>Donc, là, je suis dans le souci aussi, quoi...                                                                                                                                                                                                               |
|    |   | Ben ouais, on est reparti pour un tour... Ben oui, en baver, en baver...                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 25 | K | J'sais pas. (si je vais y arriver) Sans déconner, je sais pas. PIs je vais pas m'aventurer à dire j'y arrive... Je fais et je fais, et puis voilà.<br>Je me dis dieu sais ce qui va encore se passer. Quand tu dis 2h, je pense que ça va être plus long que ce que tu dis. Je me motive, me concentre, parce que je sais que je vais avoir du mal. |
|    |   | Là, petite angoisse lorsque tu nous montre le but... On y va, on va y aller, mais pas rassurée. Mais j'ai forcé, le dimanche, j'ai forcé ! Mais là, j'étais plus dans l'inconnue. On voyait le sommet, tu nous avais montré, je connaissais l'environnement,                                                                                        |
| 25 | O | Anxieux car je me suis mis le pied dans un seuil à la cabane. J'ai mal à un pied                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 25 | S | Vivement qu'on monte, qu'on aille au sommet et qu'on redescende et qu'on rentre, plus vite on monte, plus vite on descend, et on rentre quoi.                                                                                                                                                                                                       |
| 25 | T | Aucune appréhension par rapport à ma montée                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

#### 50. Sentiment par rapport à la pose du symbole

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.2 | M | C'est vrai que les objets personnels (Symbole), c'est plus ce que j'avais comme point en surface des deux jours, au fait. Je me demandais ce qui nous attendait... J'ai pas été déçu, il y avait d'autres émotions, mais j'étais assez intrigué par ce qui nous attendait avec ces objets personnels...                                                                       |
| 26.3 |   | J'étais content de voir Isrables parce que ma grand-mère venait de là, c'est un attachement comme ça, aussi par rapport au symbole qu'on a placé juste en face.                                                                                                                                                                                                               |
| 28   | M | Très content du symbole et de la manière amenée. Choses soignées par et pour l'équipe éducative, outil qui peut-être utile                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 28   | K | C'était sympa le symbole. Tout le monde à bien joué le jeu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 28   | O | J'ai pleuré quand on a posé le symbole... Sais pas pourquoi, j'étais très ému. On a tous lâché un peu de soi-même... pas envie de partir                                                                                                                                                                                                                                      |
| 28   | T | les moments où les gens posés leurs symboles, j'ai été extrêmement ému. Les gens ont très bien joué le jeu. Certains trouver symbole durant la marche... Lorsque poser boîte : je me suis dit, mission accomplie...<br>Tu m'as dit qu'on voit la croix depuis l'autoroute. C'est génial. Durant la descente d'Ovronnaz, les participants ont regardé tout le long la croix... |

#### 51. Pas envie que ça s'arrête

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31   | C | je me dis que la fin d'une belle petite aventure. Et puis, un peu nostalgique de repartir. Mais depuis le sommet, quand on est bien dans un élément, c'est difficile de s'en aller quoi...                                                            |
| 29.2 | M | là, j'étais un peu nostalgique. Je regrettais que ça se termine quelque part... quelque part, je regrettais qu'on arrivait au bout                                                                                                                    |
| 29   | N | Je voudrais pas que ça soit déjà fini... Je sais pas...                                                                                                                                                                                               |
| 29.1 | L | Etonnamment, je me suis dit : « Bon sang, c'est dommage, c'est déjà terminé, pourquoi c'est passé aussi vite ». Ouais, une petite déception en me disant zut, c'est dommage, je serais bien resté encore un jour, mais toute bonne chose à une fin... |

#### 52. Se décharge, fais confiance à une tierce personne (orientation-lecture de carte)

|   |   |                                                                                                                                                                                                        |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | C | Les autres se reposent sur nous.                                                                                                                                                                       |
| 2 | N | J'ai pensé que plusieurs personnes savaient lire une carte. Je leur ai fait totalement confiance. C'est la même chose que si tu n'avais pas été là (G). T sait lire une carte, il nous aurait emmenés. |
| 2 | V | Je fais totalement confiance T et C, confiance. Je me laisse facilement conduire                                                                                                                       |
| 2 | K | Je savais que T et C prennent la carte, ils savent et dès que 2 personnes, pas besoin d'être trop. Fais confiance                                                                                      |
| 2 | L | On s'est complètement déchargé du problème. Laissez la charge à T et C, je leur faisais entièrement confiance.                                                                                         |

### 53. Orientation, carte

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | C | Je n'y connais pas plus que ça.                                                                                                                                                                                                       |
| 3   | M | M'intéresser au chemin, quand même m'y intéresser                                                                                                                                                                                     |
| 2   |   | c'est la première fois que je voyais une carte... J'ai essayé de voir si il y avait des indications de chemin. J'aurais pas été capable de marcher et de savoir où on était sur la carte...                                           |
| 2.4 | N | C'est moi qui ai dit à T que c'était le machin ovale. Parce que je pense que c'est la seule chose de mathématique que j'ai retenue de ton introduction... Tu vois, je suis prof de math, alors c'est la seule chose que j'ai retenue. |
| 2   | A | Pas très familier lecture de carte. J'essaie de reconnaître l'itinéraire                                                                                                                                                              |
| 2   | S | Me préoccupe pas du tout, ça m'est égal de faire 10km de plus.                                                                                                                                                                        |
| 2   | T | Mis d'accord avec C sur itinéraire. J'aime bien ce genre de sollicitations.                                                                                                                                                           |

### 54. Relation à la marche, au rythme

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23   | N | Moi quand je marche, je parle pas... Je pense pas spécialement au groupe...<br>C'est plutôt tout simplement marcher, et puis, euh,... si je vais là-haut, je réfléchis pas à un truc en particulier, parce que, c'est pas habituel de marcher avec un sac, alors, je perds mon équilibre... Ouais, c'est plutôt le mouvement, le fait de marcher, et puis voilà.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7    | V | c'est bien parce que c'est rare qu'on se sente bouger... On se déplace mais on bouge pas, tandis que là, on bouge...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 21   | V | si « je vais à votre rythme, moi, j'arrive pas en haut »... Parce que le fait de piétiner, je vais pas à mon rythme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 26.1 | V | Dernière B, gros soucis, c'est le rythme : 2-3 pas on s'arrête. On arrivera jamais en haut, pas bon pour mon rythme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5    | B | J'aime pas tellement marcher                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9    | B | T'avais dit avant de prendre un rythme régulier... Mais j'arrivais pas... j'arrivais pas à synchroniser ma marche et ma respiration... C'est pour ça que je marche par saccades...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9    | O | Non, mais là, si tu veux, c'est un bon moment par rapport à la montée... Un bon moment parce que y'a le fait que c'est moins raide... et j'ai bien pu observer le contrebas... Mais j'ai vu tout de suite que la marche ça allait aller pas mal, au niveau du rythme, de la pente... pour moi, était un des moments les plus faciles, où j'ai pu regarder en bas, les arbres etc....<br>je sais qu'à un moment j'en ai marre parce qu'on avance de manière saccadée, et de casser mon propre rythme, ça me fatigue, alors qu'on va pas vite... Alors, je sais pas si c'est normal et que c'est pour tout le monde pareil, mais de faire 50 m et de s'arrêter, au bout d'un moment, j'en ai ras le bol. |

### 55. Créer des liens entre les personnes

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.3 | N | Je me suis fait la réflexion par après que c'est chouette pour les autres parce que ça permet de créer de liens. Ouais, je trouve chouette quand t'es comme ça en groupe de plus raconter sur toi, même si après c'est toi qu'on agace... |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 56. Félicitations

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.2 | M | j'étais content et je trouvais sympa qu'on se félicite comme ça...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 29.2 | N | J'ai trouvé que O, parce qu'il nous a embrassé à la fin... toi tu nous as dit bravo sur le sommet du matin... Et toi, quand tu nous as félicités en haut, j'avais plus l'impression que c'était une arrivée pour toi que pour nous, si tu veux... Mais quand O nous a embrassés en bas, j'ai trouvé que c'était plus de l'émotion chez O que chez toi en haut, tu vois...                                       |
| 26.3 | K | Ouais, je pense qu'il (O) doit être à l'aise avec les gens pour embrasser comme ça. C'était chouette.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 26.3 | L | J'ai trouvé super sympa quand tu venais nous dire merci sur chaque endroit... Ah ouais, ça fait vraiment du bien, ah ouais !... merci, bravo, je te jure, ça fait super plaisir ! Surtout quand t'es un peu nul, ça te fait plaisir, justement, surtout quand tu as du mal. Ouais, ça c'est, je pense, pour n'importe quel groupe, c'est agréable, ça te réconforte...                                          |
| 29   | O | tu vois tout de suite que c'est le bonheur. Je pourrais te sauter au cou. J'ai pas arrêté de dire de mercis après. J'étais vraiment bien, bien, bien, génial                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26.3 | S | félicite L parce que je suis content qu'elle y soit arrivé aussi, parce qu'elle a passé par des difficultés bien plus grandes que le mien... ce qu'elles ont fait, ce que ceux qui étaient en difficulté ont fait, c'est un vachement bel exploit, je trouve. Donc, ça mérite d'être félicité, d'être reconnu... J'avais envie de leur témoigner ça. Je reconnaissais l'effort qu'elles avaient fait là dedans. |
| 22   | T | Je trouve sympa que tu serres à main à tout le monde. Je trouve ça important, ça transmet quelque chose, ça, c'est un petit moment agréable, on va dire, dans une journée difficile                                                                                                                                                                                                                             |
| 26.3 | T | J'étais pas dans les félicitations.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|      | T | Tu m'as dit : « félicitations » et je t'ai dit « bonjour »... C'est des trucs que j'ai pas supporté sur le w-e, alors que j'adore ça, j'adore féliciter les gens, sur ce w-e là...                                                                                                                                                                                                                              |

# 57. Activité « raquettes à neige »

|      |   |                                                                                                         |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | V | J'avais déjà fait de la raquette                                                                        |
| 26   | V | Je me disais que j'aimerais bien enlever ces raquettes, que j'aimerais bien bouger... sur l'herbe quoi. |
| 1    | B | C'est la 1 <sup>ère</sup> fois que je faisais de la raquette (...)                                      |
| 10.1 | K | c'est la première fois de ma vie que je fais des raquettes, j'en avais jamais fait.                     |
| 1    | S | J'aurais préféré faire à ski.                                                                           |
| -    | K | C'est aussi intéressant de découvrir une nouvelle activité...                                           |

# 58. Inconnues liées à l'avalanche

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | V | là, on voit ce qui est en dessous, mais on sait pas ce qu'il y a en dessous... Il y a aussi cette inconnue de savoir ce qu'il y a en dessous, des animaux ou je sais pas, n'importe... ce qui pourrait y avoir encore sous l'avalanche, qu'est-ce qui aurait été emporté en plus des troncs... Est-ce qu'il y aurait de la vie dessous. |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 59. Sentiments d'être au sommet

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.2 | M | c'est toujours génial quand t'arrives au sommet, de voir ce que tu viens de parcourir en terme de déplacement                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26   | N | Au sommet, c'était un moment sympa, on a bien rigolé...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 29   | N | Pour moi, c'est une étape de la journée.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26.1 | V | pour moi, le fait d'être en haut, c'est pas être plus en haut... J'ai pas vraiment le sens de la hiérarchie comme ça, mais pour moi, il était trop proche pour que ce soit un vrai sommet... C'était pas vraiment le but de l'excursion...                                                                                                                                                                  |
| 26.1 | A | On se sent grand, on se sent quelque chose, même petit par rapport à tout ce que tu vois autour de toi, mais tu te sens grand parce que t'es en haut, parce que tu domines. Tu domines le sujet, même si t'es rien parce qu'après, il faut redescendre (rires)...                                                                                                                                           |
| 26.2 | B | Ouais, c'est toujours un peu l'émotion d'arriver à un sommet, t'es content de voir la vue de l'autre côté. Tu respirez peut-être mieux, je sais pas, t'es... et puis en plus il y a du soleil... Non, content d'arriver au-dessus... Une petite émotion quand même                                                                                                                                          |
| 26.1 | K | Là, je regarde... C'est grandiose... ça me dépasse... C'est trop... C'est à perte de vue... Si tu regardes pas en bas, c'est terrible... (B est très ému dans ce moment de l'échange) c'est à dire, tu retrouves les mêmes vues... qu'au début du monde quoi... c'est comme dans les temps primitifs, c'était comme ça. C'est des choses que personne n'a pu y toucher... Je suis toujours ébahi là-devant. |
| 26.1 | L | Ah, ben là, j'étais contente d'arriver au but quoi, au sommet, petit sommet... Ben quand on arrive, je suis soulagée disons (rires)                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 26   | O | Là, c'était un pur bonheur, un pur bonheur... C'est, c'était magnifique, t'as un, t'as cet esprit de liberté, t'es au dessus de tout, t'es, tu respirez de l'air pur, c'est la liberté, la liberté. C'est génial quoi ! C'était vraiment un sentiment de bonheur et de bien être. Ouais, le bien être quoi, le bonheur. T'es bien, c'est vraiment génial.                                                   |
| 27   | O | je sais pas... J'ai eu fait des petits sommets où t'arrives seul en haut et il se passe quelque chose en toi, parce que c'est tellement génial d'être là-haut, j'sais pas, pis là, on est en équipe, il y a du bruit, tout le monde cause, c'est pas la même ambiance quoi                                                                                                                                  |
| 26   | S | J'ai envie de pleurer tellement que c'est beau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|      | S | Rien... je me dis : « allez, on repart ! ». Je prends même pas le plaisir d'apprécier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

# 60. Partage avec des personnes hors activité, avec l'entourage

|        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.3   | V | En montant, y'a ma femme qui m'a envoyé un message. Et elle m'en avait envoyé un la veille. Et en montant, j'ai entendu le natel biper, et j'ai lu le message. Et moi je lui ai écrit « je suis en haut, à 2180m... » en lui disant que je suis en face du Mt-Blanc et que c'est extraordinaire... Et elle m'a renvoyé : « quelle chance », parce qu'elle aime ça aussi. Ouais, juste un petit message étant donné que j'ai pas reçu le soir (pas de réseau à la cabane)... C'est souvent quand on est loin l'un de l'autre qu'on se parle le mieux, je dirais. C'est vrai que la première chose qui m'est venu en tête, c'est de lui dire où j'étais |
| -(fin) | B | J'ai tous les déliants de la région où on est allés parce que j'ai envie de le montrer...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# 61. Sentiment sur la fin de l'activité

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.2 | V | et quand je suis arrivé là, j'enlève ce raquettes, j'en ai assez de mon w-e, en fait. Là, j'étais soulagé. J'étais bien si tu veux... et puis, effectivement, avec M, on discutait de la descente et qu'on arrivait à saturation aussi. Non, mais c'était un soulagement parce qu'on enlève les raquettes. |
| 31   | K | ah, ben là, je me disais vivement enlever ces raquettes là... Ouaiiii ! Parce que j'avais super mal aux pieds... contente quand même que ça soit fini. Ben ouais, parce qu'on était                                                                                                                        |

|  |  |                                                             |
|--|--|-------------------------------------------------------------|
|  |  | fatigués quand même, le lendemain là, on est un peu kaput ! |
|--|--|-------------------------------------------------------------|

## 62. Renvoie à des souvenirs personnels ou à des situations similaires déjà vécues

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9    | N | J'ai vécu en Haïti, à 4h30 de route et de piste, j'ai souvent roulé toute seule, en sachant que je pouvais pas vraiment changer la roue seule, et j'ai quand même souvent pris la route, alors, quand on est en Suisse et qu'on sait que la REGA existe, on se dit qu'il y a pas beaucoup de situations qui peuvent nous inquiéter...                                                                                                               |
| 9    | V | je regarde beaucoup les autres parce que j'ai eu à m'occuper d'un ami qui est handicapé, qui a pas de bras, et quand on faisait nos w-e de ski, il venait avec nous, et il veut toujours faire comme nous. Et pour faire comme nous, il faut qu'on lui donne un coup de main. Donc c'est vrai qu'on fait beaucoup plus attention aux autres quand c'est comme ça qu'à soi-même                                                                      |
| 9    | A | Je suis en train de me demander si je me souviens d'être déjà venu. De plus en plus, je me disais que j'avais déjà passé... Les souvenirs qui reviennent tout en sachant que c'est un passage délicat.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 21   | A | Mes souvenirs. Pas de doutes, c'était là que j'ai souffert. Je voulais le dire aux autres...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 26.1 | A | comme ces dernières années j'ai pas eu l'occasion de faire des gros trucs en montagne, j'ai des souvenirs qui reviennent, des expériences que j'ai eues faites avec mon frère notamment, où cette touffe d'herbe là-haut au sommet ça m'a rappelé un truc justement assez terrible aux Gastlosen où c'était terrible.                                                                                                                               |
| 28   | B | dans la neige molle en haut, ça allait très bien... D'ailleurs, j'ai retrouvé les sensations du peu de ski que j'ai fait...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11   | L | je me suis repris la chute de ski <i>(durant un camp cet hiver dans le cadre de son travail – elle avait comme collègues T et C)</i> c'est la batte de base-ball qui m'est revenu derrière la tête, et c'est là que je suis tombée en larmes en me disant : « c'est bon, tu y arriveras pas ». Je me voyais re glisser sur la glace. Je revivais l'accident. J'ai revu le film de l'accident... C'est là-dessus où il faut que je fasse un travail. |
| 10.6 | T | Mais moi, d'une certaine manière, je les ai déjà vécues ces choses là, dans d'autres circonstances,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 63. Apprendre sur les autres

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30   | A | découvrir un peu plus les autres, voir comment dans certaines situations ils peuvent réagir. C'est vrai, j'ai pu observer... J'ai pu... ouais, 2-3 individus comme ça, j'ai pu, ça m'a conforté sur ce que je pensais sur eux, ou bien, appris des choses nouvelles. |
| 8    | K | J'ai découvert N là. On travaille pas trop avec elle. Tu te fais une image vite fait et là, j'ai rencontré une femme vraiment bien, j'étais contente de la connaître. C'était une des choses positives du w-e.                                                       |
| 23   | L | Dans ce cadre, j'ai beaucoup appris des uns et des autres                                                                                                                                                                                                            |
| 26.3 | L | ça m'a permis de connaître les autres, de me rendre compte des qualités et des défauts de tout le monde, non, c'est vraiment génial                                                                                                                                  |
| -    | L | C'était un super w-e. ça m'a permis de voir les personnes différemment                                                                                                                                                                                               |

## 64. Paysages, géographie

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | A | ben j'essaie de me repérer, mais c'est difficile ! Si tu sais pas te repérer, où tu es, t'es perdu. Et c'est difficile à se repérer, même si à chaque sortie on me dit là c'est ça, là c'est ça, surtout quand on est à un endroit où je suis jamais allé comme ici. |
| 26.2 | A | je regarde. Les villes, les habitations, j'essaie de reconnaître. D'ailleurs après, je me souviens, j'ai demandé si c'était Sion...                                                                                                                                  |

## 65. Relation au mode de vie

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | B | Mais ça te rappelle tout ce que... tout ce que j'ai pas fait... Si tu veux, à 25 ans, je jouais encore au foot, je faisais du sport et tout ça. Ensuite j'ai fait de la musique, où tu vis la nuit, tu fumes... Sans faire des extrêmes, mais... Et là, je me dis que tu vas payer l'addition... si tu veux, j'avais pas de références, je voulais aller marcher la semaine avant, et...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1 | B | Euh, tu te dis bon, ils sont gentils, t'es au petit soin, mais ça te renvoie à toi, à toutes les cigarettes que t'as fumé...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 25  | B | On est toujours dans le même ordre des choses..., Donc, ben t'as bien vu la veille au soir... je suis quelqu'un qui festoie tout ça, et là j'ai bien limité... Ben oui, parce que... je pense déjà avoir reçu une leçon là...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31  | B | Ce w-e c'était un peu comme le bulletin de santé du bonhomme... donc je reviens, et puis je reste avec truc là maintenant, et il faut que j'en fasse quelque chose... ça me montre que j'ai perdu un certain rythme de vie... Je pense qu'il a des messages. Il faut que je change quelque chose de ma vie. Ça je le ressens fort. Là, t'arrives à faire cette chose là, tu te dis, t'es pas foutu... Tu peux faire des trucs, et que si tu fais rien, tu vas retomber comme t'étais avant... C'est presque pire, parce que ça me responsabilise... T'as pas le droit de le bousiller ce truc... C'est pas qu'il faut que je change complètement ma vie, mais il faut que je prenne en compte tout ça. ces derniers temps, je me suis pas beaucoup bousculé, au niveau sport... Et là, je me dis qu'il faut garder une place importante à l'entretien de son corps. Ça il faut que je le prenne |

|     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |   | en compte parce que sinon, des problèmes vasculaires, ça va pas traîner...                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.2 | K | avant, je faisais bcp de sport, dans l'équipe de France d'athlétisme. Et là j'aimerais bien recommencer à faire du sport, mais pas facile avec les horaires.                                                                                                                                                                                                       |
| 7   | K | Je me suis dit : ça peut plus durer comme ça, il faut que je fasse quelque chose, il faut que j'aille à pied ce w-e (celui qui suit l'AC). C'est pas possible, surtout quand avant t'étais douée. F'in pas douée, mais j'étais habituée. Je faisais des gros entraînements et là, ça fait un peu mal. Tu te dis : mais qu'est-ce que j'ai fais avec mon corps là ? |

#### 66. Contrainte, obligation, pas le choix

|     |   |                                                                                                                                                                                                        |
|-----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | B | Tu te dis bon, t'as pas le choix, t'as pas le choix... Je pense que je suis quelqu'un de devoir, dans toute ma vie...                                                                                  |
|     |   | Je pense que je suis allé par devoir, par souci d'équipe...                                                                                                                                            |
| 10  | L | Ben : « faut y aller, tu peux pas faire autrement ». Parce que je parlais du principe qu'on était un groupe et que je pouvais pas me permettre de dire : « Non, j'arrête là, je me sauve en courant ». |
| 1   | S | Faire quelque chose que t'as pas envie, c'est pas facile                                                                                                                                               |
| 6   | S | J'ai pas envie d'être là, j'ai rien à y faire pour moi, mais comme je fais partie d'une équipe et que j'ai pas le choix...                                                                             |

#### 67. Persévérer malgré tout

|   |   |                                                                                                                                                                                  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | B | ... C'est soit ça passe, soit ça casse... J'allais au bout<br>Ouais, parce que si tu veux, ça va assez loin chez moi, que même si le cœur pète, si j'ai un accident cardiaque... |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 68. Découragement

|   |   |                                                                         |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------|
| 5 | B | C'est pas possible... T'as vu, je regarde en haut, je regarde en bas... |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------|

#### 69. Interprétation des consignes du guide

|   |   |                                                                                                                                                      |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | B | t'as une crainte comme tu nous dis de prendre des précautions<br>C'était un moment qui pour toi était dangereux parce qu'on devait s'espacer tout ça |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 70. Fait confiance aux tiers compétents (autre que guide)

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.3 | B | Ben, je l'écoute parce que c'est quelqu'un qui a déjà fait ça, qui a déjà fait un glacier, tout ça... Donc, c'est pas des choses que je prends mal. Pas du tout, parce que je sais qu'il a de la bouteille là dedans. Je l'écoute, parce que je connais ses compétences... |
| 2    | L | J'ai pris aucune responsabilité. Montagne est inconnue pour moi. Je me suis reposée sur les autres. C'est pas bien, je l'avoue.                                                                                                                                            |
| 14   | T | Mais je sais aussi qu'il me fait confiance (B). Parce qu'il serait jamais venu s'il ne me faisait pas confiance.                                                                                                                                                           |

#### 71. Liens avec le travail

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22   | B | Pis je le sens vachement honnêtes (les autres l'encourageant). C'est pas du semblant. C'est des images qui me renvoient à... dans le boulot, la valeur que tu peux avoir qui se transpose dans l'intérêt que les gens peuvent avoir pour toi, quand t'es dans la difficulté.                                                                                    |
| 26.2 | L | Au même titre que c'est important au quotidien dans le travail. Le fait de dire qu'on est une équipe, on est un groupe. Et ça aide quoi, tu te sens beaucoup moins seul et dans une difficulté, tu peux t'appuyer sur quelqu'un d'autre pour y arriver. Et c'est important. C'est vrai que quand on est tous arrivés au dessus, j'étais fier pour tout le monde |

#### 72. Adapte son comportement pour le respect de la nuit des autres

|    |   |                                                                                                                                                             |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | B | Et puis là, il y a aussi, c'est que je suis un grand ronfleur et que si je bois, ça accentue... Alors là, aussi pour le respect des autres, y'a de ça aussi |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 73. Prise de conscience au niveau physique

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | B | Ce que je me dis maintenant, c'est : T'as un capital... Si j'ai réussi à le faire, c'est que j'ai la possibilité de le faire, c'est que je suis peut-être pas si lasse physiquement que ce que je veux me le dire. Tu sais, il y a des fois, tu te réfugies un peu... Là je m'aperçois que j'ai un capital... Et ça, c'est un message pour moi. Là il faut que je le garde... |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |   |                                                                                                               |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | K | ...mon corps est pas celui d'avant. Il faudrait un peu l'entraîner d'ailleurs.                                |
| -  | K | Ça te donne une image de ton corps qui te dit ben voilà, qu'est ce que tu as fait. Ça te renvoie cette image. |

#### 74. Image de soi

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28   | B | De faire que de recevoir, c'est usant par rapport à ton image de toi. De pouvoir redonner, ça ré-équilibre tout ça quoi... C'est la réciprocité des Choses. L'image que je peux avoir de moi... Le fait d'avoir pris le sac de K, ça m'a permis d'accepter qu'on m'ait pris le mien aussi. |
| 31   | B | Si tout à coup, j'avais pas réussi, je reviendrais avec une image de moi en me disant, physiquement, t'es cuit.                                                                                                                                                                            |
| 26.3 | K | moi, je me dis, par rapport à ce que j'ai fait, je suis montée comme un manche...                                                                                                                                                                                                          |
| -    | K | On voit une image de soi-même que la montagne nous montre.                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17   | L | ce qui est hyper dérangeant, c'est l'image que tu renvoies aux autres. T'as une image où t'as l'impression que les gens autour de toi vont se dire : « mais attends, elle est pas capable de... »... Le regard des autres, le regard de l'équipe me, me, m'a questionné                    |
| 22   | S | J'appréhendais ce que l'équipe allait penser de moi parce qu'on s'entend pas très bien...                                                                                                                                                                                                  |

#### 75. Aspects révélateurs

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | L | Et depuis ce w-e, je me suis beaucoup remise en question en me disant : « arrêtes de te mettre des barrières inutilement, t'es capable de faire les choses ! ». Je te dis, là dessus, c'est vrai que je vais faire un sacré travail quoi, il faut que j'arrête de me mettre des angoisses où il y a pas lieu d'en mettre.                                                                                                                                                   |
| 27   | S | ça m'a servi à ce niveau là. J'aurais bien voulu m'autoriser ça. Lui (O), ils le connaissent, ils savent comment il est, c'est normal et ils ne le prendront pas mal. Ils vont pas dire il se retire du groupe, ils vont se dire : « il est comme ça ». Mais lui aussi, il s'est affirmé comme ça. Donc c'est à moi aussi de faire ce travail là. Je peux faire avec le groupe, mais je peux faire aussi pour moi. Donc, ça, c'est quelque chose que j'ai retiré de ce w-e. |
| 25   | T | Il s'est passé quelque chose d'important le soir avec S. Il a dévoilé quelque chose de son intimité. Et on en a ri, un peu jaune et c'était malsain. Alors, j'ai cassé et contre S, personne n'était à l'aise. Je pense que c'est la chose la plus importante qui s'est passée durant le w-e pour l'équipe. C'est l'événement le plus porteur. Ça permis de mettre sur la table plein d'éléments. Sans cet exercice, ça ne serait pas sorti.                                |
| 28   | T | J'ai pris conscience à ce moment ( <i>lors de la pose du symbole</i> ) de la force de l'équipe dans les moments difficiles et joyeux. J'en ai pris encore plus conscience.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 76. Conséquences de la différence des niveaux intragroupe

|    |   |                                                                                                                                                      |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -  | K | Je pense que plus tu as de mal, plus ce truc là va ressortir. Et celui qui est fort, il est moins dans la survie, il est plus dans le sport plaisir. |
| 22 | S | Je commence juste, après ce w-e à me dire que je peux être moi-même, et que s'il faut envoyer chier, j'envoie chier et voilà.                        |

#### 77. Aspects formatifs, remise en question

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -    | K | Je pense que c'est une formation vraiment psychologique, au travers du corps. C'est vrai qu'il y a pas besoin de faire l'Annapurna pour vivre quelque chose.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6    | L | il faut que je fasse un travail sur moi parce que je me suis mis des barrières inutiles. C'est bien psychologique. J'ai déjà commencé un travail depuis ce w-e. ça fait réfléchir, surtout dans environnement, loin de tout, tu prends du recul. Je me remets énormément en question. C'est super intéressant.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 26.1 | L | je me dis que c'est complètement ridicule, parce que je me mets des barrières toute seule. Et là dessus, c'est clair que je vais améliorer les choses                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 31   | L | C'est génial, et intéressant parce que quand tu rentres chez toi, tu commence à cogiter. Ouais, il y a une remise en question. Mais c'est que du positif, on peut pas dire autrement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| -    | L | Moi, j'ai un super travail qui va se mettre en place contre ces angoisses et ces peurs. Ça va aider mes peurs nocturnes de l'accident. Je pense que j'aurai plus de cauchemars, vu la montagne différemment. Je relativise car je me disais, je vais plus à la montagne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 31   | O | C'est ce qui ressort et c'est ce qui est intéressant dans un exercice de ce style, c'est qu'on voit les comportements de chacun.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| -    | O | C'est très formateur. C'est génial de vivre ça en montagne, c'est une grande chance qu'on a là. Plaisir particulier de pouvoir faire ça.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|      |   | ça m'a permis aussi ça ces deux jours là. De me dire tant pis, il faut que je fasse ce que je veux et que les gens m'acceptent comme je suis, et voilà. C'est peut-être là aussi qu'ils se sentront plus à l'aise avec moi aussi. Il a son caractère et on doit l'accepter comme il est, et c'est tout...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 27   | S | J'avais pas envie de venir en me disant que ça m'apporterait rien du tout, et finalement, la tension avec T, plus la journée que j'ai passé à me pourrir la vie dimanche, à l'intérieur de moi, ça m'a permis, quand je suis rentré, de me dire : « C'est f-i-n-i ». C'est fini d'essayer de faire trop plaisir, d'essayer d'arranger tout le monde, c'est bon quoi. Même si ça pète, ça pète. Je reviens à mon caractère initial. Je suis respectueux, mais il faut que les gens m'acceptent comme je suis. Ça, ça a été positif dans ce sens là. Ce désir qu'on peut avoir de retrouver sa liberté en allant en montagne, je me disais : « Vas-y, allez », mais j'ai pas osé, et maintenant, grâce au cadre et à l'activité, maintenant, ça y est ! ça m'a servi à ce niveau là. Pour moi, c'est très dur d'être 24h sur 24 en groupe. Mais cette activité, avec la discussion avec T derrière, ça m'a libéré. Et je me sers de ces deux |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | jours, je les utilises, même si j'ai pas pris beaucoup de plaisir, mais c'est un support qui me permet d'aller de l'avant et puis peut-être de plus me découvrir, on verra avec le temps (Mon souci, c'était plus ce que vivais S, à ce moment là. Ce qui se passait à l'intérieur de lui, en me disant que) ça sera l'opportunité de reprendre ça, lorsque les choses seront digérées, pas vouloir toujours à tout prix régler tout de suite les choses |
| 31 | T |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

#### 78. Ressourcement

|   |   |                                                                                                                  |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | L | ... je suis revenu de ce w-e avec une énergie d'enfer. Permet de me ressourcer. Je vais le refaire. C'est génial |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 79. Peur du vide

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.1 | K | Tu sais, en fait moi j'ai vachement le vertige en fait Après, T me dit de pas tomber, parce qu'il sait que j'ai un peu le vertige si tu veux, c'est vrai que ça fout une légère angoisse quand même. C'est le moment un peu stressant de passer dans ce truc là |
| 9    | L | Parce que je commençais à voir le vide devant moi, et alors là, il y a la pression qui commence à monter. Ça vraiment été un moment horrible, horrible.                                                                                                         |

#### 80. Blocage, panique

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | L | Quelque part dans ma tête, je me disais, il faut y aller, mais j'arrivais pas... Je me disais, il faut y aller, mais je reculais                                                                                                                                                                           |
| 11 | L | C'est l'horreur, c'est abominable. C'est affreux, parce que tu te dis... Intérieurement, je me traitais de tous les noms, je me disais : « mais c'est pas possible, prends-toi, tu peux pas paniquer comme ça, tu vas y arriver, et puis non, tu y arriveras pas, et puis si tu tombes, si tu glisses... » |

#### 81. Joies simples de l'activité

|      |   |                                                                                                                                  |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | L | des fois il faut pas grand chose : tu fais une marche, tu te retrouves au sommet d'une montagne, et puis t'es bien... C'est beau |
|------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 82. Dépassement de ses limites

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.2 | L | c'est là que je me suis dit qu'on peut dépasser nos limites si on en a envie. Mais l'effet de groupe est super important quoi, ça aide énormément.                                                                                        |
| 28   | L | Le fait d'avoir pu dépasser certaines limites, ça m'a permis d'avoir une meilleure estime de moi. C'est ce qui est super important pour la suite, pour redescendre. Il reste une petite peur, mais c'est plus une angoisse. Ça a diminué. |

#### 83. Augmentation de la confiance en soi

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28   | L | Je suis dans un autre état d'esprit que celui que j'avais le samedi. Il y a déjà eu une petite évolution dans ma manière de fonctionner... Je pense que j'avais un manque de confiance en moi, et là, j'en ai repris.                               |
| 29.2 | L | j'ai pris une confiance en moi, c'est inimaginable, inimaginable. Ça m'a permis de reprendre une confiance en moi, mais puissance 200 quoi. Je te jure, j'ai l'impression de pas être la même. Deux jours de montagne et ça m'a vachement changé... |

#### 84. Désagréments dus au groupe

|      |   |                                                                                                                                                                                                                             |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.3 | O | Il manque juste le silence quoi... ça me dérange qu'il y ait autant de brouhaha, qu'on soit à cette altitude et puis, pis... ça me casse les pieds... J'aime bien avoir un moment de calme quand t'as fait un truc comme ça |
| 27   | O | Il y a eu du bruit durant toute la montée, tout le temps... pour moi, ça rime pas avec la montagne. Et là, ce moment est encore trop court. Parce que j'ai pas une tranquillité totale, parce qu'il y a toujours du bruit.  |
| 22   | S | Y'a une partie en moi qui est solitaire, et c'est pas facile dans un groupe... J'avais envie d'être seul à la sieste. Comme O qui se retire, moi aussi, j'en ai besoin.                                                     |

#### 85. Reconnaissance de la réussite, satisfaction vis-à-vis d'un ou de plusieurs collègues

|      |   |                                                                                                                                                                                             |
|------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.2 | L | Et à ce moment là, il y a la beauté de voir B y être arrivé quoi. Je me suis dit : « la vache, il a assuré ! »                                                                              |
| 31   | O | B me fait marrer, il est extraordinaire... « Bravo moi ! ». Mais il a raison. Si je pensais bien qu'il y en a un qui arriverait pas, c'est lui et il y est arrivé, et c'est super génial... |
| 6    | S | A la place de B, je serais pas là. A 55 ans, non. Il a du courage.                                                                                                                          |

**86. Relation à la montagne**

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | S | Marcher en montagne... c'est pas du tout mon truc. Moi, la montagne, j'aime bien y aller pour faire du ski, y'a aucun problème par rapport à ça.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 27 | S | La montagne. Parce qu'il y a de l'espace, et quand il y a de l'espace avec un cadre comme celui-ci, ben tu pars plus facilement dans tes pensées je pense, dans autre chose, et puis on se rapproche vers d'autres valeurs, la terre, la montagne, c'est comme si tu te vidais un peu. Il y a pas la pression de la ville. C'est d'être bien. Moi je vois, quand je suis à la montagne, même si j'ai pas envie d'y aller souvent, je me dis, c'est la liberté, cette sensation de liberté |

**87. Prise de risques**

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | S | J'aime bien prendre des risques, et puis je sais, heu, parfois, quand il y a des professionnels, ils aiment pas, il a donné une consigne, alors « tu la respecte, ok, t'aimes prendre des risques, mais t'en prendra ailleurs »... Il fallait me canaliser moi, et pas chercher à me prouver, ou à me faire plaisir en prenant un risque, parce que là, parce qu'en montagne, ça doit pas loupé quoi. Donc j'ai voulu prendre aucun risque. |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**88. Aspects cadrant du groupe**

|   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | S | Je me disais aussi que si je prenais un risque, je risquais de mettre d'autres personnes... en danger, ou dans la merde... Donc, je me disais : « sois pas égoïste quoi ». Tout seul, j'y serais allé, je m'en fout. Mais là, on est en groupe donc, imaginons que je me plante, il y le guide ou les collègues qui doivent... ça met tout le monde dans l'embarras. Il y a des responsabilités, des personnes qui sont responsables.... Je me dis ça aussi |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**89. Motive, recherche à détendre le groupe**

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.1 | T | J'ai besoin des fois de, de... lancer un truc, une intention, un cri, un truc moteur, je sais pas pourquoi... Tu venais de faire un truc sur la sécurité : attention, je vous demande ça, je vous demande de bien respecter... Et c'est, comme si c'était pour détendre, je fabrique une contre-mesure pour pouf, remettre les choses au niveau humain |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**90. Donne des conseils techniques**

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.4 | T | Je leur ai souvent dit : « enlevez vos cales, mettez vos cales ». J'ai trouvé qu'ils savaient pas comment utiliser les raquettes. Alors, ils mettaient les cales un peu n'importe quand, alors qu'on la met seulement quand ça monte vraiment fort... Et souvent, ils suivaient le conseil que je donnais. |
|------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**91. Valorisation de la réussite du groupe**

|      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.1 | T | C'est moi qui fait des photos de l'équipe... peut-être c'est ça qui était important, c'est montrer la réussite, montrer qu'ils ont réussi, et montrer à tout le monde qu'ils ont réussi. Et puis je me souviens avoir déjà montré ces photos là, où ils passent devant la croix, et ils la regardent en passant... |
|------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## **Annexe 5 : Catégories faites par le juge**

---

## Catégories JUGE

1. Rapport aux plus faibles
2. Rapport personnel aux dangers / à la montagne / à l'inconnue
3. Soucis de l'unité / de prendre en compte chacun
4. Rapport au professionnel de la montagne (confiance, attention)
5. Perméabilité, autrui oblige à l'émotion (l'autre déclenche en nous des émotions)
6. Revoie à soi, à son propre fonctionnement (hors journée)
7. Gestion des ses propres sentiments face à la montagne
8. Evaluation de soi vis-à-vis du groupe, Rapport soi-groupe
9. Perception par le groupe de sa condition physique (des émotions vécues par celui-ci)
10. Auto-évaluation de son état physique et psychologique
11. Auto-évaluation de son état physique et psychologique aux arrivées (lors de réussites)
12. Motivation, ce qui fait avancer
13. Préparation à l'inconnue, au terrain.
14. Se préparer pour une expérience difficile
15. Se centrer sur soi, vivre le rapport à soi-même
16. Il faut avancer, non-choix
17. Besoin d'appartenance au groupe, ne pas être différent
18. Ramène à soi, à la vie privée
19. Entraide dans le groupe, le groupe permet de se surpasser
20. Evolution de la motivation
21. Perception de l'état psychologique d'un collègue
22. Relation au formateur, conseils, qu'est-ce que ça provoque (Rapport au professionnel de la montagne (confiance, attention))
23. Difficultés physiques
24. Rapport aux dangers de la montagne, à sa grandeur
25. Evolution de l'état personnel à cause d'un changement de terrain
26. Impact de l'autre sur soi
27. Ce que ça ouvre comme perspectives, quoi pour le futur
28. Ce que l'expérience change au niveau personnel (prise de conscience)
29. Découverte sur le groupe ou sur un autre collègue

## **Annexe 6 : Relation entre les catégories du chercheur et celles du juge**

---

## Relation entre le classement du chercheur et du juge

| Catégories du juge                                                              | Numéros des catégories du chercheur dans lesquelles sont classées les unités de sens du juge |                                 |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
|                                                                                 | B                                                                                            | K                               | L                    |
| A. Eval de soi vis-à-vis grpe, rapport soi-grpe                                 | 8.14.22.30.36.38.63.65                                                                       | 7.12.46                         | 1.4.11.46.61.65.65   |
| B. Perception par le grpe de sa cond physique, des émotions vécues par celui-ci | 3.23.62                                                                                      | 32                              |                      |
| C. Auto-éval de son état physique et psychol.                                   | 23.23.23.23.23.29.32.32.38.43.48.62                                                          | 4.23.23.29                      | 22.23.29.37.43.70    |
| D. Auto-éval de son état physique et psychol aux arrivées, lors de réussites    | 22.29.30.30                                                                                  | 12.24.29.30.30.51.53            | 25.30.30.30.45.73    |
| E. Motivation, ce qui fait avancer                                              | 8.27.27                                                                                      |                                 |                      |
| F. Préparation à l'inconnue, au terrain                                         | 23.50.56                                                                                     | 23.43                           | 4.23                 |
| G. Se préparer pour une expérience difficile                                    |                                                                                              |                                 |                      |
| H. Se centrer sur soi, vivre le rapport à soi-même                              | 4.11.14.23.27.29.30.58                                                                       | 3.23.26.29.31.38.40.43.64.65.67 | 14                   |
| I. Il faut avancer, non-choix                                                   | 4.27                                                                                         |                                 | 27.27.70             |
| J. Besoin d'appartenance au grpe, ne pas é différent                            | 1.11.13.23.56                                                                                |                                 |                      |
| K. Ramène à soi, à la vie privée                                                | 1.56.56.56.56.57                                                                             | 3.56.56.69                      | 54                   |
| L. Entraide ds le grpe, le grpe permet de se surpasser                          | 1.1.14.30                                                                                    | 1.1                             | 1.1.7.8.11.11.57.72  |
| M. Evolution de la motivation                                                   |                                                                                              |                                 |                      |
| N. Perception de l'état psychol d'un collègue                                   | 1.2.2                                                                                        | 2                               | 2.9.74               |
| O. Rel au formateur, pro montagne, qu'est-ce que ça provoque                    | 5.26.60                                                                                      | 6.43.49.65                      | 5.5.5.26.43          |
| P. Difficultés physiques                                                        | 14.29.31.48                                                                                  |                                 |                      |
| Q. Rapport aux dangers et à la grandeur montagne                                | 16.16.16.16.18.18.21.51                                                                      | 16.16.18.22                     | 17.18.21.22.51.71    |
| R. Evolution de l'état perso à cause changement terrain                         | 48                                                                                           |                                 |                      |
| S. Impact de l'autre sur soi                                                    | 11.32.32.36.36                                                                               |                                 |                      |
| T. Ce que ça ouvre comme perspectives (quoi pour le futur)                      | 40.52.56                                                                                     | 56                              |                      |
| U. Ce que l'expérience change au niveau perso, prise d conscience               |                                                                                              |                                 | 55.66.67.67.67.67.73 |
| V. Découverte sur le grpe ou sur autre collègue                                 |                                                                                              | 55                              | 11.55.55             |

## NUMEROTATION DES CATEGORIES DU CHERCHEUR

1. Support, aide à la / aux personne en difficulté
2. Se préoccupe de la/les personne en difficulté (ou la plus faible)
3. Condition physique
4. Sensations, préoccupations au départ
5. S'en remet au professionnel (guide), lui fais confiance
6. Attentes vis-à-vis du guide
7. Fonctionnement de l'équipe
8. Esprit de corps, être ensemble
9. Manque d'unité, cohésion de groupe
10. Difficulté à décider pour le groupe
11. Emotions vis-à-vis du groupe
12. Convivialité, partage
13. Difficulté à accepter de l'aide
14. Effort individuel malgré groupe
15. Faire ses expériences
16. Disproportion du milieu, dangers de la montagne
17. Force des éléments
18. Appréciation du cadre, de la montagne
19. Incertitude, angoisse pour la suite de l'expérience (en lien avec l'avalanche)
20. Respect du danger et prise en compte pour la suite de la sortie
21. Relation au danger
22. Emotions, sensations personnelles
23. Peur, angoisse, préoccupation
24. Relation au corps, douleurs physiques
25. Bien être
26. Concentration, écoute
27. Motivation personnelle durant l'activité
28. Motivation personnelle (hors activité présente)
29. Effort physique
30. Satisfactions, fierté
31. Relation au poids du sac
32. Difficulté du passage
33. Prendre au sérieux les dangers du passage
34. Rassurer, empathie
35. Détendre l'atmosphère, ne pas laisser monter l'angoisse dans le groupe
36. Positionnement face à une situation de stress d'une tierce personne
37. Gestion de son stress

38. Concentration, gestion du passage clé
39. Se rassurer sur ses compétence car une partie du groupe à réussi le passage
40. Donne envie de retourner en montagne plus tard
41. Prise de conscience, envies, rêves personnels
42. Réflexions personnelles, phase égoïste
43. Sentiments par rapport au but de la marche énoncé
44. Sentiment par rapport à la pose du symbole
45. Pas envie que ça s'arrête
46. Se décharge, fais confiance à une tierce personne (orient.-lecture de carte)
47. Orientation, carte
48. Relation à la marche, au rythme
49. Félicitations
50. Activité « raquettes à neige »
51. Sentiments d'être au sommet
52. Partage avec des personnes hors activité, avec l'entourage
53. Sentiment sur la fin de l'activité
54. Renvoie à des souvenirs personnels ou à des situations similaires déjà vécues
55. Apprendre sur les autres
56. Relation au mode de vie
57. Contrainte, obligation, pas le choix
58. Persévérer malgré tout
59. Découragement
60. Interprétation des consignes du guide
61. Fait confiance aux tiers compétents (autre que guide)
62. Liens avec le travail
63. Adapte son comportement pour le respect de la nuit des autres
64. Prise de conscience au niveau physique
65. Image de soi
66. Aspects révélateurs
67. Aspects formatifs, remise en question
68. Ressourcement
69. Peur du vide
70. Blocage, panique
71. Joies simples de l'activité
72. Dépassement de ses limites
73. Augmentation de la confiance en soi

