

Comment avoir confiance en soi

Audace. Croire en ses capacités, surmonter ses échecs, s'exprimer en public... Conseils de psys et récits d'anciens introvertis qui ont enfin osé et ne l'ont pas regretté.



Jean-Pierre se sentait toujours incapable de manger en public.

PAR THOMAS MAHLER, AVEC PAULINE DUCOUSSO

Dans un monde de sprinteurs extravertis à la Usain Bolt, il est un ovni. Derrière son palmarès (champion d'Europe en 2010 sur 100 mètres, 200 mètres et relais 4 x 100 mètres, bronze aux Mondiaux de 2011 et aux JO de Rio sur 200 mètres), Christophe Lemaitre dissimule une enfance difficile, collégien introverti moqué pour son cheveu sur la langue. «*J'étais un garçon réservé, je n'osais pas aller vers mes camarades pour leur parler. Ça a été pour moi une période douloureuse: je subissais des moqueries à répétition, qui ne m'ont bien sûr pas aidé à prendre confiance en moi*», confie-t-il. Par hasard, le Savoyard s'essaie à la course à l'âge de 15 ans. Il découvre une passion, et un immense potentiel. «*Tout ce qui m'animait, c'était l'envie de gagner. Je voulais prouver que j'étais le meilleur, d'abord à moi-même, mais aussi aux autres. Mais ce n'était pas vraiment de la revanche. Quand j'ai couru, je n'ai jamais pensé à mon adolescence difficile. Je suis quelqu'un qui passe très vite à autre chose.*» Du haut de son 1,90 mètre, Christophe Lemaitre se dit désormais plus entreprenant dans tout ce qu'il fait. Sa passion pour l'athlétisme l'a «*aidé à se relever*». Aujourd'hui, l'athlète ne souffre plus d'introversiion. Les médias ne lui ont pas laissé le choix, il devait devant les micros poser les mots sur ses émotions. Malgré les blessures et des résultats parfois décevants, le grand blond jure qu'il n'a jamais douté. «*Il arrive seulement que je me remette en question quand j'enchaîne plusieurs échecs. Mais la remise en question fait partie du sport de haut niveau.*» Christophe Lemaitre admet que la confiance en soi reste peu discutée dans le milieu sportif: «*C'est très personnel.*»

Ce sujet «très personnel» a longtemps été l'apanage des psys. Mais le philosophe Charles Pépin vient de lui consacrer un livre passionnant, «La confiance en soi» (Allary Editions). Professeur au lycée de la Légion d'honneur, il s'est rendu compte que son métier

d'enseignant ne consistait pas tant à décortiquer le cogito cartésien qu'à donner confiance à ses élèves, stimuler leur pensée critique. Si la philosophie n'a qu'une fois explicitement utilisé ce terme de «confiance en soi» par le biais du transcendantaliste américain Ralph Waldo Emerson, elle ne traiterait au fond que de ça, de Socrate à l'existentialisme sartrien, en passant par les Lumières qui invitent l'homme à faire confiance en sa propre raison.

Contrairement aux sociétés traditionnelles où chacun a sa place, la modernité nous offre la liberté et des possibilités innombrables, mais, revers de la médaille, nous oblige aussi à constamment prouver notre valeur. «*On vit une époque pas simple. D'un côté, le champ des possibles semble plus ouvert, mais, en même temps, cette époque nous retire une partie du socle sur lequel pouvait reposer la confiance en soi. Les réseaux sociaux nous invitent à des comparaisons violentes, on ne se sert plus de nos mains et le fait de perdre le contact avec les choses matérielles est très douloureux, comme l'explique bien le philosophe-mécanicien Matthew B. Crawford. Je vois d'ailleurs dans mes conférences en entreprise combien les cadres souffrent de ne pas savoir ce qu'ils font*», diagnostique Charles Pépin. De quoi pouvons-nous être fiers si notre principale occupation consiste à envoyer des e-mails et à préparer des diaporamas?

Pour le philosophe, il s'agit d'abord de distinguer confiance en soi et estime de soi. «*L'estime de soi, c'est comment je juge ma valeur, quel regard je porte sur moi. Alors que la confiance en soi, c'est vraiment la question du passage à l'acte. Comment vais-je me risquer dans un monde incertain?*» Selon Charles Pépin, la confiance en soi va toujours par trois: une confiance en ses capacités, mais aussi une confiance en l'autre et une confiance plus générale en la vie. Prenez une petite fille qui apprend le vélo et s'apprête à s'élancer. Elle a intégré des conseils sur comment pédaler, tenir un guidon: une confiance en ses compétences. Elle sait que ■■■

CONSEIL N°1

Faire du théâtre

«*Le théâtre est un outil formidable pour travailler la confiance en soi de manière ludique; chacun prend conscience de ses atouts corporels et verbaux*», assure Gérard Gallego, metteur en scène de l'association Théâtre instant présent, qui propose un atelier pour les demandeurs d'emploi. Le théâtre est aussi bénéfique pour les lycéens. Selon une étude de Mandarin

Hugon et Myriam de Léonardis, enseignantes chercheuses en psychologie du développement (université Toulouse II-Le Mirail), il aiderait au contrôle de soi et permettrait de mieux appréhender le travail en classe. Les élèves bénéficieraient d'une plus grande aisance dans l'expression orale et de plus de facilités pour assimiler les leçons.

CONSEIL N°2

Pratiquer un sport de combat

Selon le Dr Jean-Christophe Seznec, psychiatre et médecin du sport*: «*Il permet de s'approprier ou de se réapproprier son corps, mais aussi de canaliser son énergie, son agressivité, ce qui évite qu'elle se retourne contre soi sous forme de ruminations. Les adeptes du sport de combat travaillent sur la construction d'une force intérieure et d'une forme de courage, d'assurance.*» Le Dr Seznec recommande l'aïkido, qui apprend à se nourrir de l'énergie de l'autre pour combattre, ou le judo, qui installe une confiance avec le corps de l'autre.

* «J'arrête de lutter avec mon corps» (PUF).



WIKIMÉDIAS COMMONS/STANFORD UNIVERSITY PRESS - JULIEN FAURE/LEEXTRA POUR « LE POINT » - BIANCHETTI/LEEMAGE

■■■ ses parents sont là : une confiance en l'autre. Et il y a la joie qui la submerge en s'initiant à la vitesse : une confiance en l'existence.

Le psychanalyste Jean-Pierre Winter le confirme, « l'autre » est la clé. « *Ce qu'on appelle en psychologie de bazar confiance en soi, c'est plutôt une confiance en l'autre.* » Ce n'est pas croire en soi, mais en ses capacités à faire face aux autres. On se dit par exemple : « Je vais dans des pays étrangers dont je ne parle pas la langue et je vais me débrouiller. » Sans surprise, l'analyste va chercher dans l'enfance les clés d'une insécurité intérieure. « *Quand un enfant a, par exemple, vu quelque chose, mais qu'il est contredit par un adulte, il doit faire un choix : se faire confiance ou faire confiance en l'adulte. Ça peut aller jusqu'à un véritable clivage de la personnalité. Ça vous fragilise.* » Le résultat en serait l'inhibition, une limitation de ses capacités. Jean-Pierre Winter dit être toujours frappé de voir comment des enfants qui ont

Cogito. Charles Pépin, philosophe, écrivain et journaliste, prône « La confiance en soi » (Allary Editions) comme étape préliminaire à la pensée critique.

totale confiance en eux peuvent se figer tout d'un coup à l'école, par peur du jugement des camarades comme de l'institution. « *Ça, c'est culturel. Il faut qu'on arrête de croire que l'enseignement se fait à coups de jugements impérieux* » (voir p. 54).

Pyramide à trois étages. Du côté des psychothérapies, Frédéric Fanget a signé deux ouvrages de référence, « Oser. Thérapie de la confiance en soi » et « Je me libère » (Odile Jacob). Ce psychiatre lyonnais place la confiance en soi au cœur d'une pyramide à trois étages, qui repose à la base sur l'estime de soi, et qui, au sommet, s'extériorise avec l'affirmation de soi. « *L'estime de soi est une évaluation de nous-mêmes : "Suis-je nul ?" Cela porte sur l'être. La confiance en soi concerne nos compétences personnelles : "Suis-je assez compétent pour faire ce travail ?" L'affirmation de soi concerne nos compétences relationnelles : "Est-ce que je trouve ma place parmi*



Ils ont eu confiance en eux...

Charles de Gaulle

Le 17 juin 1940, alors qu'il n'est qu'un obscur secrétaire d'Etat, il rompt avec la France et part pour Londres où, selon ses mots, il « *entre dans l'aventure* » en prétendant incarner désormais la résistance d'un pays et sa légitimité.



Marie Curie

Souhaitant mener des études supérieures interdites aux femmes en Pologne, elle s'engage comme gouvernante pour gagner l'argent qui lui permettra de quitter le pays. A Paris, alors qu'elle maîtrise mal le français, elle est une des rares étrangères à s'inscrire à la Faculté des sciences, dans un milieu presque exclusivement masculin.

Mozart

Présenté à l'âge de 6 ans à la famille impériale autrichienne, il réclame la présence du compositeur de la cour, Wagenseil. Lorsque celui-ci se présente, le jeune prodige lui déclare : « *Je vais jouer une sonate de vous. Vous aurez, s'il vous plaît, à me tourner les pages.* »

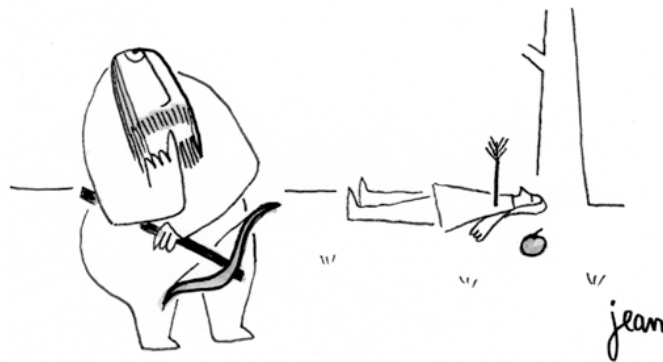
Ernest Shackleton

Il mena en 1914 l'expédition Endurance prise dans les glaces de l'Antarctique, qui eut à chercher pendant vingt-deux mois un itinéraire vers une station baleinière, avec peu de nourriture et par des températures extrêmes. Un temps oublié, il a été redécouvert dans les années 1980, devenant, par le calme et l'assurance qu'il avait démontrés, un modèle de leadership désormais enseigné.



les autres ?"» Plus on se place haut dans cette pyramide, plus il s'agira d'un problème léger à traiter, alors qu'un manque d'estime de soi, aux fondations, nécessitera une thérapie lourde.

Les « je n'y arrive pas » (préjugé d'incompétence) et « je me trouve nul(le) » (préjugé de nullité) sont des révélateurs classiques du manque de confiance en soi. Julien *, 33 ans, cadre en informatique, a consulté pour cette insécurité intérieure, en particulier dans sa vie professionnelle. « L'autre jour, mon chef me convoque dans son bureau. J'étais paralysé de peur. Je savais qu'il allait encore me demander quelque chose et que je ne saurais peut-être pas lui répondre. Et cela n'a pas manqué: il m'a demandé une procédure informatique pourtant banale. J'avais tellement peur que je n'ai pas réussi à la retrouver. Il s'est bien rendu compte que je n'étais pas à la hauteur, comme d'habitude... » Julien amplifie son incompétence et généralise son échec. L'indécision est un autre symptôme: lorsque choisir entre un pull gris ou anthracite relève du dilemme cornélien, lorsque pour l'achat d'une cafetière vous posez dix mille questions au vendeur, c'est qu'il y a un problème. Les personnes manquant de confiance en elles tendent à développer des stratégies d'évitement. « Ces personnes pensent se protéger en n'agissant pas, en restant dans leur coin et en ne se montrant pas. Or on n'a aucune chance de progresser dans cette configuration. Une bonne thérapie est d'arriver à leur



Guillaume Tell savait qu'avant de réussir il fallait d'abord apprendre à échouer.

faire prendre des risques calculés», explique Frédéric Fanget. Paradoxalement, le perfectionniste outrancier ou l'hyperactif maladif traduisent eux aussi un manque de confiance en eux, en conditionnant leur valeur à leur productivité. Pour eux, seule compte l'opinion d'autrui et ils craignent que s'ils ne se comportent pas parfaitement les autres les abandonnent.

Bonne nouvelle: du côté du philosophe comme chez les psys, on estime que le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité, et le cas de Christophe Lemaître en est la preuve. Mais comment se forger une confiance d'athlète? Charles Pépin raille les méthodes d'autosuggestion des Coué modernes: « En gros, pour prendre confiance en moi, il faudrait que je me persuade que je suis super. Que je ne cesse de me suggérer chaque matin, midi et soir que je vais y arriver. C'est une sorte d'enfermement entre moi et mon miroir. Or, dans la vraie vie, je ne vais pas être face à un miroir, mais face à des gens, qui vont me surprendre positivement ou négativement. Il faut faire le contraire, c'est-à-dire accepter profondément qu'on est imparfait, qu'on ne sera jamais complètement prêt, mais apprendre à y aller quand même. Ce que j'appelle confiance en soi, c'est l'élan qui fait que j'y vais malgré le doute. Et même joyeusement, c'est-à-dire que ça m'excite d'y aller. » Le philosophe ose avancer quelques recettes. Premièrement, fêter ses petites réussites, si infimes soient-elles, de même que ■■■

CONSEIL N° 3

Jardiner

Pour Yves Yger, botaniste et herboriste, le jardinage est « un facteur de valorisation ». « Jardiner, c'est inventer un espace à partir de rien: l'imaginer, c'est être visionnaire; s'en occuper, c'est être architecte et bâtisseur d'une représentation de notre être intérieur. » L'étude britannique « A case-control study of the health and well-being benefits of allotment

gardening », publiée dans *Journal of Public Health*, a en effet révélé que les jardiniers participant à l'entretien des jardins familiaux avaient une estime de soi significativement meilleure, une humeur plus stable et un risque de dépression plus faible. Sur 136 jardiniers interrogés, une majorité a confié avoir une impression de réussite.

RUE DES ARCHIVES/PVDE - JEANNEAU MICHEL/SIPA - ILLUSTRATION: JEAN POUR « LE POINT »

Henri Guillaumet

Après que son avion de l'Aéropostale a été bloqué par les neiges de la cordillère des Andes, il marche cinq jours et quatre nuits sans boire ni manger. « Ce que j'ai fait, nulle bête ne l'aurait fait », dit-il enfin sauf. Comment a-t-il tenu? Il a pensé à ses amis: « Ils avaient tous confiance en moi. » Car la confiance en soi se nourrit aussi de la confiance des autres...

Jean-Paul Sartre

Dès son enfance – il l'avouera dans « Les mots » –, il se voit comme un grand homme du futur. Victor Hugo voulait être à 14 ans Chateaubriand ou rien, lui veut « être à la fois Stendhal et Spinoza ».

Nelson Mandela

« Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse. » Malgré un emprisonnement interminable, il ne douta pas que son engagement aboutirait et fit preuve d'une foi inébranlable.



Zinedine Zidane

En finale de la Coupe du monde 2006 contre l'Italie, il tente le geste le plus risqué du football en tirant un penalty: une panenka. S'il l'avait ratée, il aurait été la risée de tous.

Simone Veil

Pourquoi a-t-elle survécu dans les camps? Elle dira qu'elle avait fait preuve de dureté et qu'elle n'avait jamais douté. Une confiance qui ne sera pas de trop lorsqu'elle eut à affronter les injures et les menaces de certains de ses collègues hommes, lors des débats sur l'IVG à l'Assemblée.



CONSEIL N°4

Les bienfaits du scoutisme

Dans les camps scouts, on monte des projets en équipe, on prend des responsabilités, on s'entraide... Tout ce qui participe au développement de l'autonomie et de la confiance en soi. « Par les responsabilités qu'on leur confie au sein d'une équipe et pour lesquelles ils s'engagent, les jeunes gagnent en confiance, s'affirment, trouvent leur place dans le groupe », détaille

Gaëtan Monot, responsable national des Scouts et Guides de France pour les 14-17 ans. Un simple camp de deux semaines aurait déjà des effets spectaculaires. Ce que confirme l'acteur Jean Dujardin, qui ne cesse de vanter les bienfaits de ses années de scoutisme, expliquant que c'est là où il a commencé à exister.

■■■ nous félicitons nos enfants pour leurs « exploits » dans les bacs à sable. L'enseignant recommande aussi le bricolage ou le jardinage. « L'homme civilisé a construit un carrosse, écrivait déjà Emerson, mais il a perdu l'usage de ses pieds. Il est soutenu par des béquilles, mais il lui manque le soutien de ses muscles. » Rien de mieux que remettre « la main à la pâte » et bricoler pour se rappeler nos compétences. Récemment, le conceptuel Charles Pépin a réussi à remettre de l'eau chaude dans sa douche, une des plus grandes joies de son existence. « Nous sommes nés pour faire. C'est la thèse de Bergson qui explique que nous sommes plus des Homo faber que des Homo sapiens. On a une intelligence fabricatrice, pas abstraite. Mais la société moderne nous a coupé de nos mains. »

Surtout, il faut accepter l'incertitude. La confiance, ce n'est pas être sûr de soi, mais trouver le courage d'affronter l'incertain au lieu de le fuir. Pépin abhorre cet abominable mot de « process » qui fait fureur en entreprise. « On est dans l'illusion de la maîtrise, alors que la vie sera toujours surprenante. Je milite contre ce que proposent la plupart des coachs ou certains représentants de la psychologie positive qui expliquent que, pour avoir confiance, il faut développer une telle maîtrise qu'il n'y aura plus d'incertitude. Or la vraie confiance, c'est de savoir accueillir l'imprévu. Vouloir tout contrôler est contre-productif. »

tif. » Une bonne illustration en est la parole en public, plus grande phobie des Français (devant la mort, rien que ça...). « C'est une mise à mort publique, une exposition de la vulnérabilité devant les autres, dit en souriant Charles Pépin. Le secret, c'est de sortir de soi, d'arrêter de se dire "il faut que je sois bon", mais de tout de suite trouver de l'appui dans le regard des gens, même avant de parler, d'être dans une relation. » Traumatisés par l'inattendu, les orateurs récalcitrants veulent tout contrôler. Alors qu'en réalité c'est justement un micro qui ne marche pas, une réaction inattendue dans le public qui va les libérer... Le psy Frédéric Fanget propose, lui, une gymnastique mentale inspirée des thérapies cognitives. Face à un public, un orateur n'ayant pas confiance en lui va se laisser submerger par des pensées négatives, que ce soit un jugement négatif interne (« je suis nul ») comme un jugement négatif sur les autres (« ils m'attendent au tournant »). Or, s'il réalise que les gens sont plutôt bienveillants, il se sentira tout de suite plus à l'aise avant de prendre la parole en public.

Noter ses réussites. Dans le cas de Julien, notre cadre en informatique, il a suffi de quelques entretiens en psychothérapie pour découvrir que le doute permanent était ancien. « Julien n'avait jamais pu prendre confiance en lui. Son père, extrêmement exigeant, le traitait souvent de nul. A l'école, ses copains avaient une forte tendance à se moquer de lui. A l'adolescence, il n'ose pas déclarer ses sentiments. Julien ne retient que ses échecs, que les moments où il s'est trouvé nul », décrypte Frédéric Fanget. Le psy l'a amené à faire un bilan objectif de sa vie en lui demandant de noter ses réussites, mais également en lui proposant d'interviewer deux ou trois personnes de son entourage qui le connaissent bien en leur demandant de noter les côtés positifs qu'ils voyaient chez lui. Julien a été surpris par le résultat et a pris conscience qu'il avait des qualités reconnues par ses proches. Il faut ainsi prendre de la distance par rapport à ses préjugés négatifs sur soi-même en se décentrant. « En période de doute, traitez-vous avec bienveillance, comme vous le feriez pour votre meilleur ami », recommande Frédéric Fanget.

CONSEIL N°5

Sortir de sa zone de confort pour mieux y revenir

Charles Pépin invite à faire « une valse à deux temps ». Représentez-vous votre zone de compétence et de confort comme un cercle. Entrez dedans pour vous sentir bien au chaud. Puis sortez pour tenter de nouvelles choses, avant d'y retourner pour vous rassurer à nouveau. Cet aller-retour permanent entre zone de sécurité intérieure et monde extérieur inconnu est, selon le philosophe, une clé pour gagner en confiance. D'un côté la maîtrise, de l'autre l'abandon et la surprise.

CONSEIL N°6

Admirer

La jeune Aurore Dupin a beaucoup admiré : son arrière-grand-mère Mme Dupin, la comédienne Marie Dorval... Devenue George Sand, elle exprimera son audace dans ses romans comme dans sa vie privée, osant réclamer le divorce à son baron de mari ou adopter le costume masculin. Pour Charles Pépin, une admiration féconde (et non pas une vénération de

fan) nourrit sa propre confiance : prendre exemple sur les autres pour devenir soi. « C'est dur aujourd'hui, surtout quand on est ado, de construire sa singularité. La tentation est beaucoup plus grande d'entrer dans le moule, de ne pas faire de vagues. Mais, quand on admire quelqu'un comme David Bowie, on voit qu'il est possible d'afficher sa singularité, de se réinventer. Ça donne des ailes. »

Test : Avez-vous confiance en vous ? *

Répondez rapidement, spontanément, sans trop réfléchir aux questions suivantes.

| | Tout à fait vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Tout à fait faux |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------------|------------------|
| Je doute de mes capacités | | | | |
| J'ai de la peine à prendre des décisions qui me concernent | | | | |
| Je m'habille très discrètement pour passer inaperçu | | | | |
| J'ai très peur de l'échec | | | | |
| Je préfère renoncer si je ne suis pas sûr de réussir | | | | |
| J'ai tendance à garder mes émotions pour moi plutôt que de les exprimer | | | | |
| Tout imprévu m'inquiète surtout si je ne le maîtrise pas | | | | |
| Je suis plutôt négatif sur moi-même | | | | |
| Je me plains souvent | | | | |
| Je suis perfectionniste | | | | |
| J'ai beaucoup de difficultés à dire non | | | | |
| Les compliments me mettent mal à l'aise | | | | |
| Je n'exprime pas souvent mes besoins et mes désirs | | | | |
| Les critiques me déstabilisent et je ne sais pas bien y répondre | | | | |
| Je ne prends pas souvent la parole en groupe | | | | |
| Parfois je pense que je ne vauds rien | | | | |
| Je pense que j'ai beaucoup plus de défauts que de qualités | | | | |
| Je pense que je suis une personne moins valable que les autres | | | | |
| J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même | | | | |
| J'ai une opinion négative sur moi-même | | | | |

Dernier conseil, peut-être le plus important : chérissez vos échecs ! « *L'expérience de l'échec nourrit la confiance en soi. Quand on comprend que l'échec n'est pas grave, qu'on s'en remet et qu'on apprend plein de choses, au fond, on prend confiance* », philosophe Charles Pépin. Le praticien Frédéric Fanget se montre, lui, plus pragmatique. Parmi ses patient(e)s, beaucoup confient ne pas oser draguer. Le psy leur parle alors de don Juan. Admettons que le séducteur n'ait sur Tinder qu'un taux de réussite de 5 %. Cela fera 95 échecs sur cent, mais toujours cinq « touches » de plus que ceux qui n'osent pas. « *Il faut relativiser l'échec par rapport à l'essai et, lorsque vous faites une erreur, ne pas généraliser. Surtout que la psychologie du remords montre qu'on regrette beaucoup plus ce qu'on n'a pas osé faire que ses échecs.* »

Si vous manquez encore de confiance en vous après la lecture de ce dossier, sachez que cette lacune peut être un vrai moteur. Issue de la classe « très moyenne », Eloïse Pariset a toujours « eu l'impression de n'être pas à



« Oser. Thérapie de la confiance en soi », de Frédéric Fanget (Odile Jacob).

Pour interpréter les résultats du test

Comptez 1 point pour « tout à fait vrai », 2 points pour « plutôt vrai », 3 points pour « plutôt faux » et 4 points pour « tout à fait faux ».

- Si votre score total est compris entre 60 et 80, votre confiance en vous est excellente. Vérifiez seulement que vous n'êtes pas dans le cas d'un excès de confiance en vous.
- Si votre score total est entre 40 et 60, votre confiance en vous est plutôt satisfaisante.
- Si votre score total est entre 20 et 40, votre confiance en vous est défailante. Il va être nécessaire pour vous de l'améliorer.
- Si votre score total est entre 0 et 20, votre confiance en vous est mauvaise. Il est important que vous vous en occupiez.

* Source : « Oser. Thérapie de la confiance en soi », de Frédéric Fanget.

la hauteur ». A Mulhouse, la bachelière choisit une prépa pour entrer à l'école de chimie locale. Un professeur, sentant son potentiel, lui parle de l'ESPCI de Paris, école de Marie et Pierre Curie et de quatre autres Nobel. C'est le petit ami d'Eloïse qui la met dans un train pour qu'elle passe le concours. La jeune fille intègre l'ESPCI, mais doute face aux élèves venant des grandes prépas parisiennes. Travaillant d'arrache-pied, elle finit major de sa promotion. Doctorante au CEA de Grenoble, la chercheuse travaille sur un diagnostic précoce des cancers, ce qui lui vaut une reconnaissance nationale. A 25 ans, Eloïse Pariset vient d'être sélectionnée par la Nasa et s'apprête à se rendre en Californie pour étudier l'impact d'un voyage sur Mars sur le développement du cancer. Ses conseils ? « *Tentez les choses, qu'est-ce qui peut vous arriver ? L'essentiel est de ne pas avoir de regrets. Surtout ne pas se dire : "Non, c'est pas ma place."* » Rien ne peut arriver de grave ■

* Le prénom a été changé.