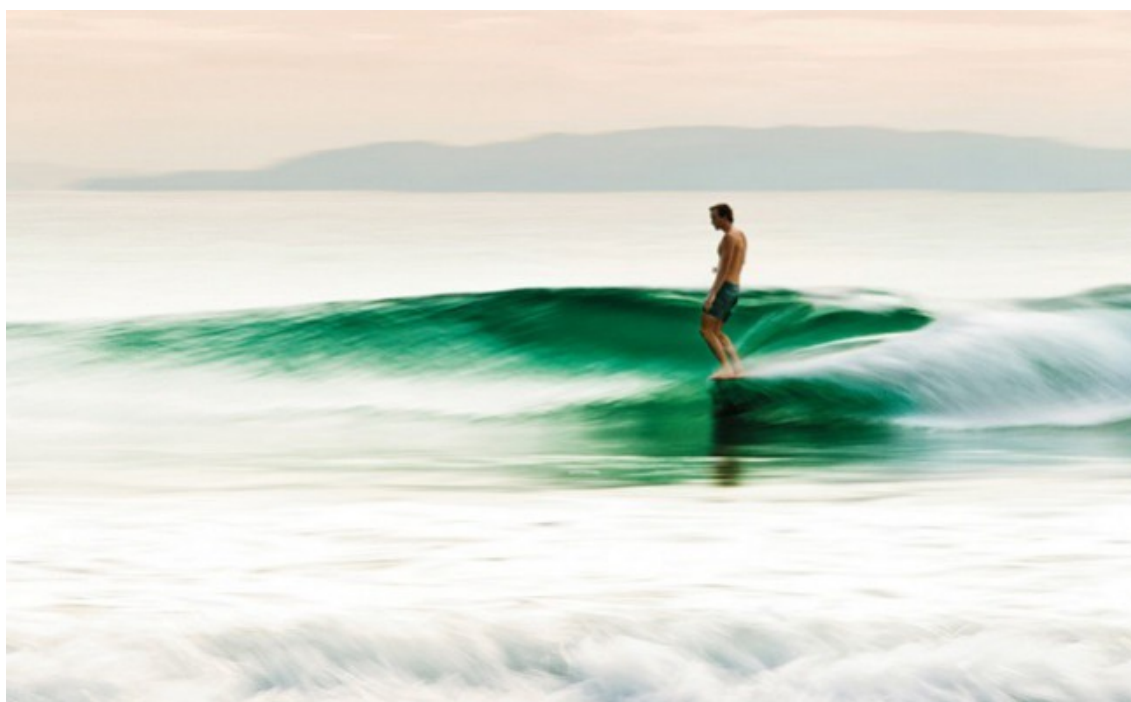


Université Paul Valéry Montpellier III

UFR VI

Département des Sciences de l'Éducation

Émergence de l'état de Pleine Conscience à travers la pratique du surf et impact sur la créativité des acteurs de cette industrie
ou comment catalyser des innovations écoresponsables au service de la transition écologique et du développement durable ?



Claire BERTHOMIEU

Mémoire présenté en vue de l'obtention du Master 2 Recherche en Sciences de l'Éducation
Mention Responsable Encadrement, Formation, Evaluation (REFE)

Sous la Direction de Marc STECKLER

Septembre 2017

" Surfer la vie, c'est profiter de l'instant, être à l'écoute de son environnement, de ses réseaux, évaluer en temps réel les résultats de son action, pour réussir à affronter les nouveaux défis de la société fluide. "

Joël de Rosnay

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'étude, à travers les entretiens ou les discussions ad hoc.

Un grand merci à Arnaud Zangrili et à Maurice Rebeix pour leur soutien.

Je me dois de citer aussi :

Bénédicte Gendron pour ses encouragements et son éclairage scientifique,

La plage de Marbella, permanente source d'inspiration pendant tout le processus de cette étude

Le Tandem comme promis...

Merci encore à Joël de Rosnay pour la somme considérable de travail visionnaire et optimiste qu'il a animé, produit et partagé pour une transmission de son savoir vers le plus grand nombre

Et enfin évidemment, mille mercis à Béatrice Mattana, ma plaine de conscience à moi, toujours présente et sans qui les conclusions de cette étude n'auraient pas été les mêmes.

LISTE DES TABLEAUX

<u>Tableau 1</u> : Liste des personnalités interviewées.....	page 15
<u>Tableau 2</u> : Questionnaire	page 17
<u>Tableau 3</u> : Mots-clés sur la notion de créativité.....	page 20
<u>Tableau 4</u> : Question 8 à 10 – Qualification de la pratique du Surf.....	page 21
<u>Tableau 5</u> : Explications sur la pratique du surf.....	page 30
<u>Tableau 6</u> : Mots-clés synthétisés sur les sensations et l'état expérimentés.....	page 31
<u>Tableau 7</u> : Impact sur la vie des pratiquants et sur leur créativité.....	page 32
<u>Tableau 8</u> : Réponses en rapport avec la Pleine Conscience	page 34

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	3
LISTE DES TABLEAUX	4
SOMMAIRE.....	5
INTRODUCTION.....	6
I. UNE PROBLEMATIQUE AUX ENJEUX CONTEMPORAINS.....	7
1) Préalable : une situation écologique alarmante	7
2) Etude de cas - Le surf, sa pratique et son industrie	8
3) Approcher une définition de la Pleine Conscience, ses outils et ses bienfaits	9
4) Hypothèses à vérifier pour comprendre les liens entre surf, Pleine Conscience et éco-responsabilité.....	12
II. MÉTHODOLOGIE DE L'ETUDE	13
1) Par méthode déductive	13
2) Avec une population d'investigation représentative	14
3) Entretiens à questions ouvertes et fermées.....	16
4) Des biais éventuels méthodologiques, culturels et rhétoriques.....	18
III. RESULTATS	19
1) Analyse des réponses sur la créativité.....	19
2) Analyse des réponses sur la pratique du surf.....	21
3) Analyse des réponses sur la Pleine Conscience	33
4) Analyse des réponses sur l'éco-responsabilité	34
5) Discussion autour de l'hypothèse 1 : surf et Pleine Conscience	35
6) Discussion autour de l'hypothèse 2 : surf et créativité éco-responsable	36
CONCLUSION	38
BIBLIOGRAPHIE	40
ANNEXES.....	43
RÉSUMÉ.....	102

INTRODUCTION

Ce que révèlent les nombreux témoignages de la pratique du surf est que ce sport demande un état de conscience très particulier pour atteindre une sensation satisfaisante d'harmonie et d'équilibre avec l'océan.

Le monde du surf, choisi ici comme étude de cas de par sa culture propre, le mode de vie qu'il véhicule et les pratiques innovantes en matière de travail qui en découlent, a vu ses dernières années l'émergence d'innovations importantes : éco-responsables, technologiques (y compris numériques et virtuelles) ou de services.

Ce travail cherchera ainsi tout d'abord à comprendre, en interrogeant les acteurs de l'industrie du surf, si l'état spécifique à la pratique de ce sport est comparable à l'état recherché de Pleine Conscience¹, tel qu'elle est décrite par le bouddhisme et les écoles modernes de la *mindfulness*.

Il s'agira ensuite d'identifier, en terme de créativité, les facteurs déterminant l'émergence d'innovations éco-responsables et le lien possible avec la pratique régulière du surf et l'accès à l'état de Pleine Conscience.

Enfin, la lecture des éléments issus de cette analyse permettra d'ouvrir le champs d'application des bonnes pratiques identifiées à d'autres secteurs d'activités, afin d'apporter une vision innovante et un début de boîte à outils utilisables, entre autres, pour la transition écologique et le développement durable.

Le présent rapport est structuré en trois grandes parties : la première a pour objectif de définir précisément la problématique et d'éclaircir les notions qui y sont rattachées, la deuxième partie présente la méthodologie utilisée lors de la conduite de l'étude et la troisième partie présente l'analyse des réponses obtenues lors des entretiens et formule les résultats de l'étude.

¹ Définition moderne de la Pleine Conscience, i.e. de la *mindfulness* : présence juste qui consiste à ramener son attention uniquement sur l'instant présent.

I. UNE PROBLEMATIQUE AUX ENJEUX CONTEMPORAINS

1) Préalable : une situation écologique alarmante

La problématique de ce mémoire de recherche nécessite que certains préalables soient posés pour sa bonne compréhension.

En effet, la **situation écologique** actuelle est suffisamment **alarmante** pour être considérée comme urgente à résoudre, dans le sens où elle menace la qualité de vie de l'espèce humaine, si ce n'est sa survie même. Sans occulter ici que d'autres espèces sont mises en danger par les dégâts. Pour le monde du surf, la pollution maritime par les hydrocarbures ou surtout l'accumulation des déchets plastiques est particulièrement sensible.

La **société moderne industrialisée** est à l'**origine de cette destruction massive** de ressources naturelles. Il convient donc sinon d'enclencher, mais sans doute de renforcer une **transition** de notre ère industrielle afin de mettre en place un système plus respectueux de la nature, tel que peuvent le proposer les approches du **développement durable** souvent inspirées par le **bio-mimétisme**².

En effet, la **nature biologique de la vie** sait créer à température ambiante, pression ambiante et énergie disponible, l'ensemble de ses matières, systèmes, relations et **équilibres**³. Les déchets produits naturellement ne sont en fait pas des déchets, puisqu'ils entrent dans le cycle naturel biologique : ils deviennent une ressource pour un autre organisme vivant. Nous touchons ici les bienfaits déjà théorisés, entre autres, par l'**économie circulaire**, les **énergies renouvelables** et le **bio-mimétisme**.

Afin d'avancer dans ces directions, l'Homme contemporain se doit de bien comprendre le fonctionnement de la nature et des environnements dans lesquels il évolue, et ce afin d'être **capable de proposer des innovations technologiques pertinentes**. Il s'agit donc de travailler sur la capacité d'observation et d'innovation des individus, des systèmes et des organisations.

Selon ces préalables, ce mémoire vient donc interroger la créativité et le sentiment d'appartenance de l'Homme à son environnement direct, la nature.

² BENYUS J. (1998), Bio-mimétisme, Quand la nature inspire des innovations durables. New York, traduit en français en 2011, Editions de l'Échiquier.

³L'**hypothèse Gaïa** est une hypothèse scientifique controversée, initialement avancée par l'écologue anglais **James Lovelock** en 1970, mais évoquée par d'autres scientifiques de l'évolution tel que **Pierre Teilhard de Chardin**, selon laquelle la Terre serait «un système **physiologique** dynamique qui inclut la biosphère et maintient notre planète depuis plus de trois milliards d'années en harmonie avec la vie».

2) Etude de cas - Le surf, sa pratique et son industrie

Comme d'autres sports extrêmes, haute montagne, parachutisme, vol à voile, course au large, plongée sous-marine, etc. Le surf est un sport qui malgré une apparente simplicité demande à la fois une totale compréhension du milieu, de la pratique (les gestes) et de la technique (le matériel).

Le surfeur doit comprendre son plan d'eau, s'adapter à la température, observer longuement le sens du vent et le cycle des vagues. Il doit aussi analyser les mouvements et leur force. Il doit comprendre ses turbulences, adapter chacun de ses gestes et choisir le moment le plus propice à son lancement dans la vague. Enfin, il doit établir et maintenir son équilibre physique, ses appuis, sa concentration, etc.

Il doit être pleinement concentré afin de ne pas subir une chute qui pourrait lui être fortement dommageable, surtout si la vague se casse sur sa nuque ou s'il heurte le sol brutalement en tombant. Tous ses sens sont en éveil; il est en interaction immédiate avec un élément en mouvement.

Sans négliger la conception technique des planches, maîtriser tous les aspects de ce sport demande des dizaines d'années de pratique et les surfeurs sont des passionnés toujours à l'affût des conditions maritimes et météorologiques idéales, à la recherche de sensations.

Pour ce qui nous intéresse, les longues heures passées par les surfeurs à observer le mouvement des vagues avant de s'y lancer pourraient être assimilées à ce que les bouddhistes appellent la pratique de la contemplation⁴.

Cette étude cherchera donc à vérifier si l'état dans lequel doit se trouver le surfeur pour atteindre des sensations satisfaisantes est proche de l'état recherché de Pleine Conscience.

Les personnages les plus appréciés de l'histoire du surf se sont démarqués par leur capacité d'innovations. Pour n'en citer que quelques uns :

- Kelly Slater, 11 fois champion du monde, aujourd'hui brillant entrepreneur et influenceur d'idées.
- Joël de Rosnay, de la génération des « tontons » surfeurs des années 70, brillant scientifique, prospectiviste, conférencier et auteur français. Egalement un influenceur de notre époque invité annuellement au forum national « Entreprise du futur », précurseur de l'entreprise libérée.
- Yvon Chouinard, fondateur de Patagonia, qui a écrit en 2005 « Laissez mes gens aller surfer. Education d'un businessman réticent. »

⁴ Outil utilisé au Japon dans les pratiques bouddhistes du zen, dont l'objectif est l'atteinte de la Pleine Conscience.

Toute l'industrie de la glisse européenne et une partie mondiale siègent en Aquitaine : pôles de compétitivités (cluster), sièges mondiaux des TGE⁵, start-ups ou jeunes entreprises innovantes de la glisse et des sports de plein air, formations innovantes en enseignement supérieur ou en accompagnement des sportifs, écosystème dédié aux innovations avec FabLabs et Living labs.

Ce sont ces acteurs que cette étude a sollicité afin de comprendre comment leur pratique du surf permet une créativité et une compréhension aiguë de leur environnement, qui a pu servir leur processus d'innovations propice à l'éco-responsabilité.

3) Approcher une définition de la Pleine Conscience, ses outils et ses bienfaits

Dans les philosophies orientales, les pratiques de la contemplation, de la méditation, du yoga, etc. sont des outils vers un même objectif : atteindre l'état de Pleine Conscience. Regardons donc de plus près comment **définir au mieux l'état de Pleine Conscience**.

D'après le Dr. Jon Kabat-Zinn, père de l'école de la *mindfulness* moderne et de la *Mindful Based Stress Reduction* (MBSR) et qui a longuement étudié le bouddhisme et les philosophies orientales, la Pleine Conscience est la **présence juste qui consiste à ramener son attention uniquement sur l'instant présent**⁶.

Il théorise la Pleine Conscience principalement comme **technique de réduction du stress**. et l'utilise dans sa clinique et son centre en médecine de l'université médicale du Massachusetts.

Ainsi, aujourd'hui les programmes "*mindfulness*" sont issus de la **rencontre de deux univers** en apparence complètement opposés : celui de la tradition philosophique orientale avec la pratique de la méditation bouddhistes et celui de la recherche scientifique occidentale en psychologie et en neurosciences.

⁵ Pour les marques les plus connues, les sièges de : Quiksilver et Roxy (Groupe Na Pali monde) à St-Jean de Luz, Rip Curl et Billabong GSM Europe à Soorts-Hossegor, Tribord (Décathlon) à Hendaye, Volcom à Anglet, Billabong GSM Europe, Moskova à Biarritz, etc.

⁶ KABAT ZIN, J. Act on life, <http://www.act-on-life.be/d%C3%A9finition-de-la-pleine-consciencemindfulness.html> , 22 mars 2013, consultation le 29 décembre 2016.

En réalité tous les enseignements de Siddharta Gautama⁷, dit le **Bouddha**, qui aurait pratiqué l'ascétisme et la méditation pendant 6 années, traitent de ce qui est possible de faire en Pleine Conscience et comment l'atteindre.

La tradition bouddhiste rapporte que le Bouddha a bien insisté sur le fait qu'il ne se présentait ni comme un dieu, ni comme le messager d'un dieu et que l'illumination n'était pas le résultat d'un processus ou d'un agent surnaturel, mais plutôt le **résultat d'une attention particulière à la nature de l'esprit humain**, et qu'elle pourrait être redécouverte par n'importe qui.

Le Bouddha explique ainsi que la Pleine Conscience est la **vision directe de la réalité ultime en toute chose**.

Le travail du Dr. Jon Kabat-Zinn a donc consisté, pour le traitement du stress, à retenir les éléments du bouddhisme qui seraient utiles à la réduction du stress et au traitement du "**burn-out**". Or celui-ci est un **emballement de la pensée** : un chaos incontrôlable des pensées, un désordre, un bruit perpétuel que l'individu ne contrôle pas et qui le fatigue énormément. Cette situation est douloureuse à vivre, avec des symptômes tels que les insomnies, l'irascibilité aux autres, des problèmes de coordination et d'incohérences des actions, etc.

Dr. Jon Kabat-Zinn s'est donc naturellement tourné vers la technique qui permet de reprendre possession et maîtrise de ses pensées, de l'outil calculateur de l'être humain, de son mental, de l'intellect : la méditation. Il en a fait un des outils thérapeutiques les plus naturels pour soigner ce mal contemporain qu'est le stress.

Cf. ANNEXE 1 - METHODE DE MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE selon le Dr. Jon Kabat-Zin.

Tout ceci est confirmé par les écrits de Matthieu Ricard (2015)⁸ : « *lorsque l'esprit est agité et confus, lorsque notre perception de la réalité est très déformée par des pensées mauvaises, par la haine, l'envie irrépressible, la jalousie ou bien l'arrogance, alors la souffrance survient. La pleine conscience peut être un outil merveilleux pour repérer ces pensées destructrices quand elles surviennent et les empêcher d'envahir plus avant notre esprit* ».

⁷ Siddhārtha Gautama, dit le Bouddha (« l'Eveillé »), est un chef spirituel qui vécut au VI^e siècle av. J.-C., fondateur d'une communauté de moines errants qui donnera naissance au bouddhisme.

⁸ RICARD, M, La Pleine Conscience bienveillante, <http://www.matthieuricard.org/blog/posts/la-pleine-conscience-bienveillante>, 29 octobre 2015, consultation le 23 mars 2017.

La notion de Pleine Conscience est bien utilisée ici comme un **outil de réduction des souffrances**.

Cependant, l'état de Pleine Conscience ne peut pas et ne doit pas être résumé à un outil thérapeutique.

C'est un état d'être qui ouvre à une vision complète et évidente de tout ce qui anime ses interactions avec son environnement.

Cet état ne s'atteint qu'une fois que les expériences de l'individu lui permettent de comprendre que le mental n'est qu'un sens parmi les autres sens dont il dispose : l'ouïe, le touché, le goût, la vue, l'odorat, l'intuition.

L'individu atteindra la Pleine Conscience lorsqu'il apprendra à se servir de tous ses sens de façon harmonieuse et équilibrée.

Le mental (ou l'intellect) ne doit donc être considéré que comme un des sens dont l'individu dispose pour évoluer dans son environnement ; sens qu'il est possible d'utiliser ou de couper à sa guise. Tout comme il nous est possible de fermer les yeux pour annuler la vue et se concentrer sur les autres sens, **il est également possible de couper son mental pour être à l'écoute de ses autres sensations**. C'est un exercice apaisant et c'est l'objectif unique de la méditation.

Or la plupart des représentants de L'Homme moderne ne savent pas faire cette manipulation consistant à couper leur mental car cela ne leur a pas été enseigné par leur culture, leur environnement social ou leur système pédagogique. Ils ne savent donc pas lire toutes les interactions et ce qui anime le vivant autour d'eux. Ils présupposent, souvent à tort, que le contenu de leurs pensées est leur seule réalité.

C'est en cela que l'Homme moderne se serait progressivement séparé de la relation symbiotique qu'il pourrait vivre avec la nature, le biologique, le vivant et son environnement. Ce serait une des raisons pour laquelle nous courons vers la catastrophe écologique.

L'Homme moderne occidental, après avoir su développer des technologies d'une finesse scientifique impressionnante, doit maintenant savoir atteindre l'état de Pleine Conscience pour se ré-harmoniser avec son environnement⁹.

⁹ GUENON, R. (1946, renouvelé en 1973). La crise du monde moderne. Paris : Editions Gallimard.

4) Hypothèses à vérifier pour comprendre les liens entre surf, Pleine Conscience et éco-responsabilité

Selon les constats et explorations précédemment cités, ce mémoire va chercher à analyser comment un mode de vie incluant des pratiques assimilées à l'état de Pleine Conscience peut être catalyseur d'innovations au service du développement durable et de la transition écologique.

Il s'agit donc d'une **étude de cas** pour un secteur d'activité particulier, l'industrie du surf et des sports de plein air, qui permettra de dégager des éléments de réponses et d'identifier des facteurs déterminants potentiellement applicables à d'autres secteurs d'activités.

En ce sens, la problématique pourrait être formulée comme suit :

En quoi la pratique du surf apporte-t-elle un état proche de la Pleine Conscience qui générerait, au sein de son industrie, une forme de créativité propice aux innovations pour la transition écologique et le développement durable ?

Pour ce faire, il s'agira d'aller confronter au travers d'entretiens individuels les deux hypothèses suivantes auprès d'acteurs clés de l'industrie du surf :

- Hypothèse 1 (Surf et Pleine Conscience) : l'état dans lequel doit se trouver le surfeur pour atteindre des sensations satisfaisantes est proche de l'état recherché de Pleine Conscience.
- Hypothèse 2 (Surf et créativité éco-responsable) : l'état atteint lors de la pratique du surf augmente la créativité des pratiquants et matérialise leur conscience écologique.

Les entretiens avec les acteurs clés de l'industrie du surf permettront ainsi d'analyser comment leur mode de vie incluant des pratiques assimilées à l'état de Pleine Conscience a pu être un facteur catalysant d'innovations.

Ces acteurs ont été sélectionnés pour participer aux entretiens selon leurs apports récents en terme d'innovations ou d'éco-responsabilité au sein de l'industrie et de la communauté surf en Aquitaine, ainsi que leur pratique régulière du surf ou de sports aquatiques intenses.

II. MÉTHODOLOGIE DE L'ETUDE

1) Par méthode déductive

Afin de procéder à la vérification des deux hypothèses posées, a été organisée une série d'entretiens guidés par un questionnaire type.

D'après Ghiglione¹⁰ (1978), le questionnaire est l'une des trois grandes méthodes de recueil de données et informations en vue de comprendre et d'expliquer des faits. Elle est quantitative et s'applique à un ensemble (échantillon) qui doit permettre des traitements statistiques. Les deux autres méthodes les plus couramment utilisées étant l'entretien et l'observation.

Ainsi cette méthode va permettre une analyse en trois temps :

1 - L'estimation : il s'agit d'une collecte de données, d'une énumération. C'est la démarche la plus élémentaire dans le questionnaire identifier et enregistrer.

2 - La description : il s'agit de retirer des informations comme les motivations, les représentations et les opinions qui décrivent les phénomènes subjectifs qui sous-tendent les phénomènes objectifs et ainsi d'expliquer ces derniers.

3 - La vérification d'une hypothèse : il s'agit ici d'une démarche déductive, le questionnaire devient un outil pour confirmer ou infirmer une hypothèse.

Cette étude va ainsi interroger dix-huit acteurs de l'industrie du surf, eux-mêmes pratiquants de surf, aux fonctions et statuts variés et innovants. Il s'agira de comprendre comment leur pratique du surf a pu impacter leur créativité et son évolution et comment en s'approchant de l'état de Pleine Conscience cela a pu être un catalyseur d'innovations.

Outre le travail de conduite d'entretiens individuels, ce travail a simultanément été enrichi par 10 mois d'observation terrain et de discussions aléatoires hors étude.

¹⁰ SENOBARI S, Le questionnaire : quels objectifs? Quelles démarches? <http://arlap.hypotheses.org/3793> 07/03/2015, 7 mars 2015, consultation le 12 juillet 2017.

2) Avec une population d'investigation représentative

La population d'investigation est variée dans le cadre de cette étude mais les personnes choisies sont toutes impliquées dans des innovations, sont des pratiquants de surf et ont montré dans leurs actions un niveau élevé de conscience écologique.

La liste préalable des acteurs regroupe des :

- Chefs d'entreprises de l'industrie du surf et des sports de plein air et aquatiques,
- Représentants du pôle de compétitivité territorial (cluster glisse EuroSIMA - *European Surf Industry Manufacturers Association*),
- Acteurs territoriaux (élus) impliqués dans les politiques d'innovation et de développement de l'industrie du surf en Aquitaine,
- Auteurs engagés sur la thématique surf et science du vivant,
- Fondateur d'un centre de lutte contre le décrochage scolaire pour les surfeurs sportifs de haut niveau, et centre d'innovation,
- Surfeurs représentants de la société civile porteurs de projets écologiques,
- Salariés d'associations de protection de l'océan,
- Surfeurs, Sportifs de haut niveau (si leur emploi du temps leur permet une disponibilité).

Une opportunité d'inviter **Titouan Lamazou**, Grand Navigateur¹¹, Artiste de la paix pour l'UNESCO¹² et écrivain, à répondre aux questions de l'étude, s'est présentée. Si M. Lamazou n'est pas impliqué directement dans la pratique et l'industrie du surf, il a été considéré que son témoignage et sa vision sont précieux à intégrer dans l'étude au regard de son rapport privilégié à l'océan et de son haut niveau de créativité. Une dérogation exceptionnelle le concernant a donc été faite sur les critères de sélection.

¹¹ Victoire dans le premier Vendée Globe en 1990; Champion du monde de course au large en 1991.

¹² Pour son projet *Zoé-Zoé, Femmes du Monde entre 2001 et 2007*.

Tableau 1 : liste des personnalités interviewées

	Nom	Prénom	Structure	Fonctions	h/f	Projets / actions
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	Médecin généraliste, élu, écrivain, blogueur	h	Médecine préventive sport, élu au DD et à l'environnement à Biarritz, hydrologie médicale, surf thérapie, surf et sécurité
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	Surfeur sponsorisé, inventeur, comédien, réalisateur	h	Nouvelles méthodes de glisse, shape innovante, film d'animation écologique, film surf fiction, désengorgement des spots, vagues artificielles en eau vive
3	Dada	David	Indépendant	Manager Education Surfrider Foundation Europe, Professeur ESS	h	Innovations pédagogiques y compris numériques et virtuelles, sensibilisation environnementale
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	Gérant du pôle Océan et Action Sports	h	Développement Durable, Positive Action Festival, consultations projets écoresponsables pour l'industrie des sports de plein air
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie S3	Artiste peintre, fondatrice galerie, co-fondatrice Quiksilver Europe	f	Développement de marque, RH, artiste peintre, sculpture, céramique, animation galerie, végétarienne
6	Delion	Eric	Philostéan	Osthéopathe, écrivain essayiste, conférencier	h	Thérapeutique : l'homme dans ses dimensions physiques, psychiques, émotionnelle, spirituelle. Philosophie du vivant et de ses manifestations, soins, Conférence L'Océan en nous
7	Delion	Quentin	Delion	Chef d'entreprise, artisan bois, designer mobilier, shaper bois	h	Objets bois, shaper planches de surf en bois, choix écoresponsabilité, bois locaux, ergonomie de l'usage
8	Flambeaux	Tom	Indépendant, Plombkemon Go	Dépollution marine, apnéiste, pêche en apnée, jardinier	h	Dépollution du plomb sous-marin à travers la plongée en apnée (Plombkemon), sensibilisation grand public, Surfeur freeride, vie rythme océan
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	Multi-entrepreneur, innovants, animateur de réseaux Outdoor Sports	h	Fondateur cluster OSV, VP cluster EuroSIMA, Chef d'entreprises, Développement International BAOUW - Faire du bien avec du bon
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	Créateur, designer, sculpteur plasticien, chef d'entreprise.	h	Inventeur d'objets fonctionnels, artistiques et décoratifs par une approche de biomimétisme
11	Laharrague	Franck	Indépendant	Artiste, photographe, acteur-coopérateur	h	Fondateur Otsokop, Projet artistique sur la conscience collective : festival liant art-science-spirituel, co-fondateur de l'association Les Surfeurs de l'Aube
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	Artiste, navigateur, écrivain, fondateur associations humanitaires	h	Femmes du Monde, Artiste de l'UNESCO pour la Paix, Humanitaire, Fondateur LYSISTRATA, Documentaires engagés, Remporte 1er vendée Globe, Champion du monde de course au large, projet innovant : Le Bateau atelier pour sensibilisation éco-responsabilité, art, navigation, environnement
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	Fondateur associé, docteur en robotique, inventeur techno, gérant club surf	h	Centre de formation pour surfeurs sportifs de haut niveau, centre d'innovation, bureau d'étude électronique embarquée, bio-méca
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	Co-fondateur et président Green Wave, créateur marque NOTOX, Dr en robotique, ingénieur	h	RnD Green Wave et NOTOX, administration, production, développement commercial
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	Fondateur, chef d'entreprise	h	Direction EKOSEA, animation de réseau, accompagnement aux porteurs de projets, développement de l'offre de service, innovation financière
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	Fondatrice, journaliste sportive	f	A créé un outil d'amélioration et d'image de la Responsabilité Sociale de l'Entreprise au service des entreprises de sports de plein air
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	Manager EuroSIMA Cluster, multi-entrepreneur, référent thématique OCEAN TECH (French Tech)	h	Direction cluster filière industrielle glisse, implication cause collective, création label Ecoride, Carbon Committed Initiative
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	Intervenant en entreprise, consultant, conférencier, chef d'entreprise	h	Innovation humaine : il est urgent de ralentir et se recentrer. Promotion du biomimétisme

A l'observation de cette liste, nous pouvons constater une forte variété dans les profils, avec un haut niveau de prise de responsabilités et d'engagement dans notre société et dans l'intérêt général.

Cela présuppose donc que ce sont des personnes qui pourraient avoir un niveau de réflexion avancé sur les thèmes et enjeux contemporains de notre monde.

3) Entretiens à questions ouvertes et fermées

Le choix de la méthode de collecte de données de terrain s'est orienté vers une série d'entretiens individuels, intimistes, reproduisant les mêmes 20 questions ouvertes. Ceci de façon à pouvoir analyser les tendances dans les réponses, de pouvoir en tirer des corrélations et de pouvoir soigneusement analyser les mots choisis par les acteurs.

Les entretiens ont été conduits entre début mars et mi-juin 2017.

La conduite des entretiens a eu lieu systématiquement dans le lieu du choix de la personne interviewée, permettant une conversation de qualité et un échange avec le maximum de sincérité.

La construction du questionnaire, le choix des questions ainsi que leur ordre chronologique a été pensé de façon à **permettre un cheminement pour la personne interviewée.**

En effet, outre le besoin de valider ou d'invalider les hypothèses à tester, il s'agissait également de permettre l'expression de mots-clés précis concernant les **variables suivantes** :

- Perception des interviewés de leur niveau de créativité et de la façon dont elle a évolué pour eux,
- Qualification du lien entre la pratique du surf et la créativité,
- Qualification de leur pratique du surf et de l'impact sur leur vie professionnelle et personnelle,
- Qualification des états expérimentés et sensations perçues lors de la pratique du surf,
- Mesure du degré de connaissance de la personne sur la notion de Pleine Conscience,
- Isoler la pratique de la méditation comme biais aux résultats, cas échéant,
- Faire le lien entre le niveau de conscience écologique et les expériences vécues assimilables à de la Pleine Conscience.

Pour ce faire, le questionnaire a été créé sur le principe de plusieurs gros blocs de questions :

- un premier bloc de questions sur les fonctions, statuts, projets en cours, aspects professionnels de l'acteur, de façon à poser les bases et sortir du champ de la discussion des détails trop concrets pour cette étude. Ceci a permis dans la suite de la conversation de se concentrer la discussion sur l'expérience individuelle de la personne et ses ressentis.

- un deuxième bloc de questions sur la notion de créativité et son évolution, a permis de qualifier la créativité de la personne par des mots-clés et donc de discerner des tendances et de faire des corrélations. Cela a ainsi permis d’analyser l’hypothèse 2 (Surf et créativité éco-responsable).
- un troisième bloc de questions sur la pratique du surf a permis d’analyser des mots-clés choisis par les acteurs afin de tester l’hypothèse 1 (Surf et Pleine Conscience).
- Le quatrième bloc de questions traite de la notion de Pleine Conscience ouvrant ainsi la possibilité de faire des corrélations entre les connaissances théoriques des acteurs et les mots-clés issus du bloc 3. Cela a permis de travailler l’hypothèse 1 (Surf et Pleine Conscience).
- Le dernier bloc interroge l’interlocuteur sur la perception qu’il a de sa propre conscience écologique et la façon dont elle s’est mis en place pour lui.

Tableau 2 : Questionnaire

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ? 2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions sont liées aux innovations ? 3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ? 4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ? 5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ? 6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ? 7. De quelle façon ? 8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ? 9. Depuis combien de temps ? 10. A quelle fréquence ? 11. Pourquoi aimez-vous ce sport ? 12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ? 13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ? 14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ? 15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ? 16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ? 17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ? 18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive est comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ? 18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ? 19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ? 20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ? |
|--|

Ainsi, de façon à ne pas perdre en qualité et de garder une liberté et un naturel dans le rythme de la discussion, les interviews ont tous été enregistrés sur dictaphone puis retranscrits par écrit. Cf. ANNEXES 2 à 19 : retranscriptions écrite des entretiens.

Il a été préféré un traitement qualitatif des données à travers des recherches de mots-clés et de tendances dans les réponses. Mais l'étude inclut également un traitement quantitatif des données qualitatives : nombres de réponses similaires regroupées à l'issue des entretiens.

Cela a permis de sortir des pourcentages de réponses afin de renseigner l'analyse, même si l'échantillon de 18 personnes avec des critères restreints reste trop ciblé pour pouvoir extrapoler les résultats à une population plus large. Cela permet, dans notre cas précis, de lire des prémices de tendances et de phénomènes généralisables.

4) Des biais éventuels méthodologiques, culturels et rhétoriques

Les biais identifiés seraient liés à l'expérience personnelle du chercheur concernant la Pleine Conscience et la pratique du surf.

Les biais pourraient également être rhétoriques liés à l'interprétation des mots-clés relevés, ou culturels en fonction de l'expérience de milieu professionnel, de la perception écologique ou théologique¹³ des personnes interviewées.

De plus, sur 18 personnes interviewées, seulement 2 sont des femmes, soit 11%, ce qui pose un biais certain sur le potentiel d'extrapolation des résultats. En effet, les prérequis de la participation aux entretiens étaient 1 – être pratiquant de surf et 2 – être impliqué dans des projets innovants et écologiques. Ces éléments ont limité la capacité du chercheur à identifier des femmes remplissant ces critères. Ce phénomène est indéniablement lié au fait que le milieu du surf est composé majoritairement d'hommes.

¹³ Croyances religieuses ou métaphysiques.

III. RESULTATS

Par soucis de clarté de la réflexion et de l'analyse, il a été choisi de présenter les résultats par blocs de questions posées en entretiens:

- un bloc sur la créativité,
- un bloc sur la pratique du surf,
- un bloc sur la Pleine Conscience,
- un bloc sur la conscience écologique.

Analyser les blocs un par un a permis de faire des corrélations entre les réponses et de procéder à la vérification des hypothèses.

Pour rendre plus accessible l'analyse des réponses, nous travaillerons donc, dans ce présent rapport, avec des tableaux synthétisant les mots choisis par les participants, de façon à isoler les mots-clés et organiser des regroupements et des tendances.

Des citations de réponses pertinentes à l'analyse ont été intégrées. Le lecteur pourra être invité à aller consulter les réponses entières des participants dans les retranscriptions écrites qui se trouvent en annexes du rapport.

1) Analyse des réponses sur la créativité

A la lumière des réponses obtenues, les questions 6 et 7¹⁴ ont été laissées de côté. En effet la question 6 n'est pas pertinente puisque 100% des participants ont répondu que oui leur créativité leur est utile dans leurs projets et la question 7 obtient des réponses trop redondantes avec la question 4¹⁵.

Concernant l'analyse des questions intéressantes :

- **100% des personnes interrogées se considèrent comme créatifs** (question 3)

¹⁴ Question 6 Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Question 7. De quelle façon ?

¹⁵ Question 4. Pourquoi vous considérez-vous comme une personne créative?

▪ **Mots-clés de la question 4, “pourquoi vous considérez-vous comme créatif?”**

Tableau 3 : Mots-clés sur la notion de créativité

	Nom	Prénom	Structure	4 - pourquoi vous vous considérez comme créatif?
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	Imagination, besoin permanent de créer, dans l'eau j'ai plein d'idées
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	Questionnement permanent usage, qualité, rapport à l'environnement, pensée créative permanente, recherche de solutions, tout est création, curieux
3	Dada	David	Indépendant	Cerveau en ébullition, constamment dans le renouvellement, innovations pédagogiques
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	Beaucoup d'idées, recherche permanente de solutions, curiosité
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	Activités artistiques et processus créatif naturel
6	Delion	Eric	Philostéan	Curieux, aime la vie, passionné, émerveillé
7	Delion	Quentin	Delion	Beaucoup d'inspiration, création nouvelles choses
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	Créativité permanente et bricolage, réparation, recherche de systèmes de recyclage ou upcycling, transformation, expériences de fabrication
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	Une nouvelle idée à la seconde, bousculer les modèles établis, laisser mon empreinte,
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	La force créative est liée au terre, ciel et air, à l'énergie primitive, à la force de vie. Voir Taoïsme primitif. Je sais enclencher ma créativité.
11	Laharrague	Franck	Indépendant	Imagination toujours présente, liée à notre capacité d'adaptation, intrinsèque à l'être humain
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	En création de façon quasi-permanente
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	Capacité à transformer ce qui nous entoure en nouveautés
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	Je réfléchis tout le temps à créer de nouveaux trucs
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	Curieux et entrepreneur, aime remettre en cause systèmes établis. Faire du fun, ça mamuse, me fait du bien, bienveillance et curiosité
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	J'adore les choses difficiles, challenging, être hors de sa zone de confort c'est l'espace de créativité
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	Sollicité pour opinion sur créations, libération des intuitions et possibilités, je sais ce que je veux et ne veux pas, aime ou n'aime pas
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	Je promeut de libérer notre potentiel évolutionnaire

Les réponses des participants dénotent que la notion de créativité est propre à chacun.

En effet, comme le montre le tableau 3 ci-dessus, un regroupement de mots-clés ne se fait pas de façon évidente. Toutefois les mots qui sont ressortis les plus souvent sont :

- Curieux ou Curiosité
- Transformer et Transformation
- Permanente (créativité)

Il convient de s'arrêter surtout sur ce troisième mot-clé plus pertinent à notre étude :

L'état permanent de créativité dénote que le processus de création n'est pas quelque chose de forcé maîtrisé mais plutôt un processus constant qui bien que recherché, resterait incontrôlable.

Un des participants, M. Philippe Gray-Lopez, à travers une étude poussée de la philosophie du Taoïsme Primaire, semble pourtant avoir trouvé pour lui-même une méthode lui permettant d’enclencher la créativité nécessaire à son travail (Cf. ANNEXE 11 - Entretien de M. Philippe Gray Lopez, p. 74).

- **14 personnes sur 18 interrogées, soit 77%, considèrent que leur créativité est en évolution** (question 5)

Selon les réponses à cette question, il serait intéressant de considérer qu’une pratique soutenue et fréquente du surf fait évoluer la créativité. Mais cela n’apporte qu’un éclairage limité à la vérification de l’hypothèse 2 (surf et éco-responsabilité).

En effet, les 4 personnes qui ne considèrent pas que la créativité soit évolutive ont répondu que la créativité était innée pour eux, qu’ils l’avaient toujours eu.

Pourtant, à la question 16, **17 personnes sur 18 interviewées, soit 94%, considèrent que le surf leur apporte de la créativité.**

Or, les réponses à cette question arrivent à la fin du bloc dédié à la pratique du surf. Les interviewés venaient donc de « *brainstormer* » sur toutes les sensations perçues lors de la pratique du surf.

Ce résultat de 17/18 (**94%**) est extrêmement élevé et vient impacter de façon positive la vérification de l’hypothèse 2 : **la pratique du surf apporte bien de la créativité aux pratiquants.**

2) Analyse des réponses sur la pratique du surf

Les premières questions posées dans ce bloc permettaient de qualifier l’intensité de la pratique du sport par les participants à l’étude. Ces réponses ont été synthétisées sous forme de tableau :

Tableau 4 : Question 8 à 10 – Qualification de la pratique du Surf

	Nom	Prénom	Structure	8 - Quel sport aquatique pratiquez vous?	9 - depuis combien de temps?	10 - fréquence moyenne par semaine?
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	Surf, SUP, bodyboard, natation	36 ans	4 / semaine
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	Surf et nombreux dérivés innovants	37 ans	plus souvent possible - conditions

3	Dada	David	Indépendant	Surf, bodyboard, sketboard	30 ans	2 / semaine
4	Dandine	Benoit	AIR Océan	Surf, kite, funboard, natation, bodyboard	28 ans	3 / semaine
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	Surf et bodyboard	45 ans	Le plus souvent possible - conditions
6	Delion	Eric	Philostéan	Surf, SUP, plongée, natation, voile	25 ans	3 / semaine
7	Delion	Quentin	Delion	Surf	15 ans	Le plus souvent possible - conditions
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	Surf, apnée, voile, vélo	30 ans	4 / semaine
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	Windsurf, surf débutant, snowboard, plongée, VTT	40 ans	Le plus souvent possible - conditions
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	Surf	37 ans	Le plus souvent possible - conditions
11	Laharrague	Franck	Indépendant	Surf	45 ans	6 / semaines
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	navigation	42 ans	Le plus souvent possible - conditions
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	Surf	27 ans	Le plus souvent possible - conditions
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	Surf	20 ans	Le plus souvent possible - conditions
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	Surf, voile, wakeboard, kite	28 ans	3 / semaine
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	Surf, skateboard, snowboard, equitation, trek, yoga	20 ans	3 / semaine
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	Surf	18 ans	3 / semaine
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	Surf, voile, glisse	25 ans	1 / semaine

- **La plupart des participants pratiquent plusieurs formes de sports aquatiques ou de plein air (question 8)**

Outre le profil particulier de Titouan Lamazou, les autres participants ont expliqué que le surf n'est pas le seul sport aquatique qu'ils pratiquent.

La pratique du surf nécessitant des conditions météorologiques et maritimes spécifiques, les pratiquants se tournent assez naturellement vers des sports aquatiques complémentaires. Dans le milieu, un mot décrit les plus concernés d'entre ces pratiquants comme des « *Watermen*¹⁶ », dont Laird Hamilton est considéré comme le présentant le plus remarquable.

- **Les participants sont des passionnés qui ont pratiqué la majeure partie de leur vie (questions 9, 10 et 11)**

La fourchette d'âges des participants est entre 30 et 62 ans; la fourchette de pratique se trouve entre 15 et 45 années, ce qui représente un ratio élevé.

¹⁶ World renown "waterman" Laird Hamilton is known as the genius of board sports, and is considered the primary influence behind many surfing innovations, including tow-in surfing, stand-up paddle, and hydrofoil. Surfer Magazine has labeled Laird as, "the sport's most complete surfer, displaying expertise in a multitude of disciplines, and flat out surfing's biggest, boldest, bravest, and the best big wave surfer in the world today."

Nous constatons donc que les participants ont passé une grande partie de leur vie à pratiquer leurs sports aquatiques.

Par exemple Tom Flambeaux, 34 ans, pratique le surf et l'apnée depuis ses 4 ans.

De plus, comme le montrent les réponses, la fréquence de pratique est élevée : au moins une fois par semaine, voir plusieurs fois par semaine (même l'hiver par températures basses) et le plus souvent possible pour la plupart. Cela permet de mesurer en partie le degré de passion éprouvé pour ces sports.

Ce constat permet de comprendre que les participants sont souvent à l'eau et que cela fait intrinsèquement partie de leur vie quotidienne.

▪ **Mots-clés et analyse des raisons pour lesquelles les participants aiment le surf**
(question 11)

Cette question s'est révélée être parmi les plus éclairantes de l'étude en terme d'expression de mots-clés par les personnes interviewées. En effet, comme montre le tableau synthétique des mots-clés (Cf. ANNEXE 20, p. 101), les termes employés sont nombreux, emprunts de passion, et sont redondants entre les participants.

Le travail de regroupement des mots-clés a obligé l'élimination des mots qui ne se retrouvaient pas plusieurs fois ou qui ne se rapprochaient pas. Cette simplification a été faite par soucis de clarté et de respect de l'objectif de vérification des hypothèses de la problématique.

Sont ainsi ressortis 3 grands groupes de mots-clés :

- un groupe autour de la **pratique et des sensations physiques** associées,
- un groupe autour de la **relation avec la nature et les éléments naturels**,
- un groupe autour du **bien-être que cela procure et pourquoi**.

Il semble donc que ce soit ces 3 aspects principaux pour lesquels le surf est apprécié par ses pratiquants.

Analyse des mots-clés autour de la pratique et des sensations physiques associées :

glisse	endorphine	
glisse	boost	
glisse	poussée	recherche de performance
glisse	bouffée	challenge
glisse	danger	réactivité permanente
	peur	analyse conditions
addictif	peur	
addictif	vitesse	amusement
addictif	risque	plaisir
nécessité	toucher ses limites	plaisir
appel (obligation)	assumer ses choix	plaisir
		plaisir
<i>adrenalin rush</i>	puissance	jeu
adrénaline	intuitif	jouissif
adrénaline	intuitif	
adrénaline	invincibilité	

Interprétation :

Les pratiquants recherchent la **sensation de glisse** (mot 5 fois cité). Même si cela peut apparaître comme une évidence, il est intéressant de noter que 5 participants l'ont précisé.

5 participants ont également expliqué que leur **relation à ce sport est addictive**.

Le regroupement de mots-clés suivants donne des explications physiques et physiologiques à cette addiction : **adrénaline et rush liés au danger, à la prise de risque et à la vitesse**. D'après les témoignages, ces aspects permettent aux pratiquants de **toucher leurs limites physiologiques et donc de se mesurer à eux-mêmes** (puissance, invincibilité, intuition).

La dernière colonne de mots-clés traite de **l'aspect ludique de la pratique** du sport.

Analyse des mots-clés autour de la relation avec la nature et les éléments naturels :

vague	eau	soleil	nature
vague tube	eau	son	nature
vague	eau	océan	naturel
vague	eau	flux	
vague	eau	force	connexion nature
vague	eau	vent	connexion
vague	eau	horizon	océan attraction
vagues	eau		océan
tube	eau	beauté	
tube		beauté	osmose parfaite
vortex	élément naturel		osmose
onde	éléments	nature contact	harmonie
éphémère	éléments	nature	unité
ensemble	éléments	nature dauphins	symbiose
mathématique	éléments	nature embruns	tout est combiné
mouvance		nature lien nature	lent, rythme
mouvement	rythme naturel	Milieu naturel	naturel
	sel	nature	
	soleil	nature	

Interprétation :

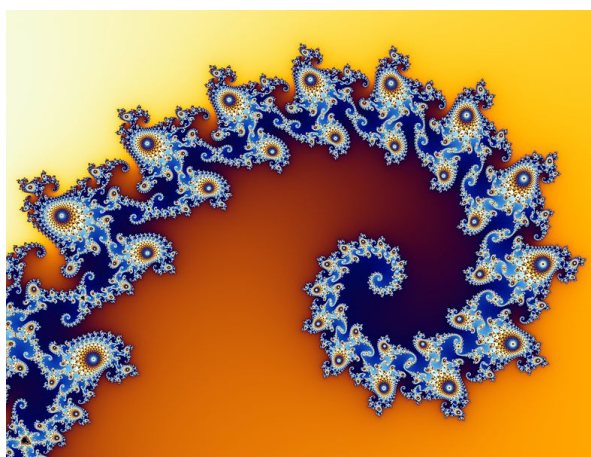
Le mot cité le plus souvent est "vague" (8 fois), et des mots la caractérisant ("tube" 3 fois). Même si cela peut paraître comme une évidence, puisqu'il n'y a pas de pratique du surf sans vague, il reste intéressant de mieux comprendre ce que représente une vague. Selon la définition Larousse :

"Une vague est une déformation de la surface d'une masse d'eau le plus souvent sous l'effet du vent. À l'interface des deux fluides principaux de la Terre (eau et air), l'agitation de l'atmosphère engendre sur les océans, mers et lacs, des mouvements de surface sous la forme de successions de vagues, de même allure mais différentes."

La vague est donc une rencontre de plusieurs forces naturelles qui forment une onde, un vortex¹⁷, un "tube". Comme le précise un des participants, la vague est éphémère. Il y a donc dans le **surf un défi dans un temps imparti et un délai limité** pour surfer la vague.

Il est intéressant de noter également qu'un participant a parlé d'ensemble mathématique concernant la vague. En effet, les modélistes 3D et les mathématiciens se sont longtemps heurté à reproduire les vagues dans l'infinie probabilité des formes et caractéristiques qu'elle peuvent revêtir.

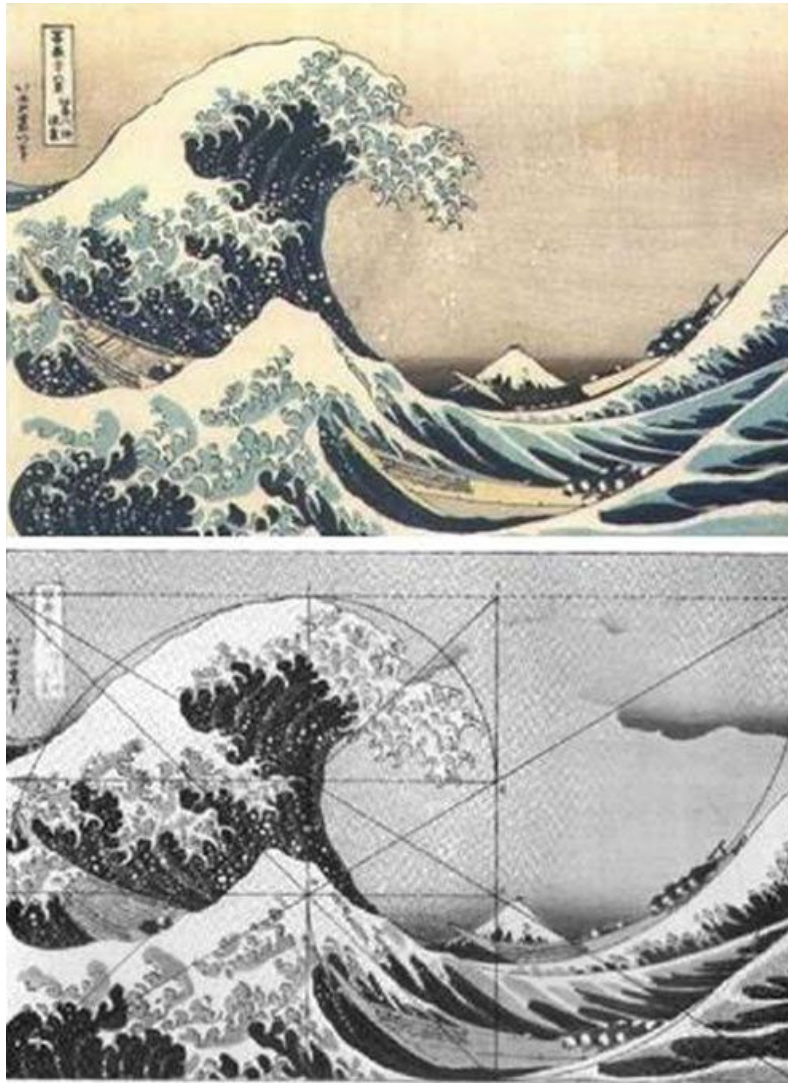
Les dernières avancées sur la modélisation, qui sont par exemple utiles à la lutte contre le réchauffement climatique ou autres catastrophes naturelles (Tsunamis), se servent aujourd'hui du **modèle dit fractal**¹⁸ pour modéliser les vagues.



Le modèle mathématique aujourd'hui le plus couramment utilisé pour modéliser les vagues et les mouvements naturels et biologiques est **l'ensemble de Mandelbrot** qui **contient le nombre d'or** (suite de *Fibonacci*, rapport de proportions retrouvé dans toute la science du vivant et avec lequel travaillaient, entre autres, *Leonard de Vinci* et *Hokusai*, dont les niveaux de créativité ne sont plus à démontrer).

¹⁷ Région d'un fluide dans laquelle l'écoulement est principalement un mouvement de rotation autour d'un axe, rectiligne ou incurvé.

¹⁸ Une figure fractale est un objet mathématique, telle une courbe ou une surface, dont la structure est invariante par changement d'échelle.



Proportions du nombre d'or mis en évidence dans la vague de l'œuvre *Hokusai*

Comme nous le verrons également dans l'analyse de la question 12, la **lecture du plan d'eau et du mouvement des vagues, ainsi que l'anticipation de leur déferlement pour se positionner**, est primordiale pour réussir à prendre la vague et surfer.

Nous pouvons donc penser que **l'œil du surfeur est perpétuellement sollicité** sur l'analyse d'un modèle mathématique naturel complexe de type fractal et que cela **induit des capacités d'interprétation des probabilités** de déferlement de la vague à **vitesse quasi-instantané pour la prise de décision**.

Un surfeur qui pratique depuis longtemps et dans des conditions variées, pourrait avoir une **capacité non-consciente, voire réflexe, d'analyse probabiliste**.

Nous en déduisons, étayé par les travaux de Ludwig Wittgenstein (1921)¹⁹ et plus récemment d'André Tricot (2007)²⁰ sur le lien entre probabilités et créativité, qu'il y a donc ici un **rapprochement possible à faire entre la capacité d'anticipation sur les probabilités de déferlement des vagues et l'impact positif sur la créativité** des pratiquants.

La seconde occurrence forte de réponses à cette question **est le mot « eau »**. Sans s'attarder ici sur toutes les propriétés physiques et vibratoires de l'eau, encore scientifiquement débattues dans les milieux médicaux et de la physique quantique, il reste important de souligner que **l'immersion dans l'élément eau semble indéniablement centrale** à l'amour des pratiquants pour le surf.

Comme le précise Guillaume Barucq dans son livre *Surf Thérapie*, il y a une analogie à faire entre notre milieu corporel composé à plus de 60% d'eau et le milieu extérieur de la mer composée d'eau salée chargée en ions négatifs :

« Le milieu intérieur de l'organisme aurait la même « personnalité » que l'eau de mer ».

S'immerger de façon très régulière semble avoir un impact positif sur notre bien-être physique. Or, c'est bien dans l'eau que s'est développée toute forme de vie sur terre.

Les réponses des participants prouvent également que la connexion aux éléments naturels dans la pratique du surf est de la plus haute importance.

Nous nous pencherons plus précisément ici sur les mots « osmose²¹ », « harmonie », « unité », « symbiose²² », « connexion » qui renseignent sur le ressenti du pratiquant lors de sa pratique.

Cette sensation d'unité ressentie avec la nature lors de la pratique du surf pourrait être à l'origine d'un développement plus important de la conscience écologique.

¹⁹ Ludwig Wittgenstein (1889-1951) est l'une des figures illustres de la philosophie analytique. Ses travaux sur la philosophie du langage ou les fondements des mathématiques suscitèrent l'admiration du Cercle de Vienne.

²⁰ TRICOT A, *Apprentissages et documents numériques*, Belin, 2007.

²¹ Osmose (Larousse) : Influence réciproque, interpénétration.

²² Symbiose (Larousse) : Association constante, obligatoire et spécifique entre deux organismes ne pouvant vivre l'un sans l'autre, chacun d'eux tirant un bénéfice de cette association. Relation marquée par une union très étroite et très harmonieuse.

Analyse des mots-clés autour du bien-être que cela procure et pourquoi :

bien être mental, bien être, bien être, thérapeutique nécessaire à mon équilibre,	plénitude complétude ressourcer alignement purge renouveau être vivante	énergie énergie énergie (donne de l'énergie)
tranquille calme apaisement détente	contemplation contemplation	bonne convergence d'intention conjonction d'éléments conjonction être tout le temps au bon endroit
instant présent, déconnexion, déconnexion, déconnexion, Ne pense à rien, oblige le moment présent vide (faire le)	Equilibre personnel équilibre équilibre équilibre équilibre	rêve magique sensation de voler Sensations de fou sentiment d'être amoureuse sport spirituel
exutoire défouloir gestion du stress évacuer tensions oublier soucis échappatoire		

Interprétation :

Les mots-clés sur le bien-être ressenti par les pratiquants de surf sont riches d'information. Afin de rester centrés sur la vérification de l'hypothèse 1 (Surf et Pleine Conscience), observons uniquement la série de mots qui s'en approchent.

En effet, au moins six des participants ont exprimé un phénomène similaire à la définition de la Pleine Conscience précédemment citée :

Instant présent	Oblige le moment présent
Déconnexion (3 fois citée)	Faire le vide.
Ne pense à rien	

Le choix des mots confirme donc que les mêmes mécanismes que ceux utilisés pour atteindre l'état de Pleine Conscience se mettent en place lors de la pratique du surf. Il y a donc un **début de vérification de l'hypothèse 1** (Surf et Pleine Conscience).

Je souhaite enfin mettre particulièrement en lumière la réponse de M. Titouan Lamazou : « *J'aime la navigation pour le **rythme naturel retrouvé** et la lenteur. Ceci m'apporte de la créativité, loin de toute pollution visuelle et auditive.* »

Il est envisageable que cet aspect de rythme naturel contribue à développer la conscience écologique des pratiquants de sports aquatiques et vient enrichir la confirmation de l'hypothèse 2 (surf et créativité éco-responsable).

▪ **Mots-clés et analyse de "comment se pratique le surf et quelles en sont les difficultés?"** (question 12)

Tableau 5 : Explications sur la pratique du surf

	Nom	Prénom	Structure	12 - pratique
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	Forme physique, proximité océan, pratique régulière, sécurité
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	Pression anthropique dans l'eau, dépendant des conditions, beaucoup de pratique, analyse des spots, lecture des conditions, instinct, trajectoire, localisme
3	Dada	David	Indépendant	Dépendant milieu naturel, exigeant, lecture de l'océan, frustrations, pression anthropique, valeurs, sécurité, localisme, manœuvre
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	Passer la barre, milieu changeant, dépendant conditions, line-up, lecture océan, courants
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	Question pas abordée dans la discussion
6	Delion	Eric	Philostéan	Pratique fréquente nécessaire, placement, discipline, satisfaction, line up, tensions
7	Delion	Quentin	Delion	Imprévisible, paramètres, pratique, line up, froid, remuer, rire, observation, calcul, placement
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	Conditions nécessaires, proximité océan, discipline, line up
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	Proximité plan d'eau, matériel, force,
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	Ecoute, adaptation, conditions, forces, coupe, force, force, épuisant, force physique, finesse, endurance, harmonisant
11	Laharrague	Franck	Indépendant	Pratique fréquente, mer, relation maternelle
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	Lecture océan, météo
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	Flexibilité horaires, proximité côte, placement, observation, condition physique, agilité
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	Ingrat, rame, peu de glisse, satisfaction, trop de monde, lecture plan d'eau
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	Ingrat, éléments changeants, conditions variantes, humilité, condition physique, lecture des spots, ambiance à l'eau
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	Question pas abordée dans la discussion
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	Surpopulation des spots, magique, règles, volonté, rapport à soir, challenges perso, persévérance
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	Biomimetisme, analyse conditions, marées, équinoxes, lune, soleil, courants, lecture, chasseur de vagues, quete vague parfaite, adaptation milieu naturel

Comme le révèlent les réponses ici synthétisées dans le Tableau 5, il y a plusieurs exigences à une pratique satisfaisante du surf, outre la proximité nécessaire avec l'océan :

- Une **forme physique suffisante** et de l'endurance, maintenues par une pratique à fréquence régulière, de la discipline;
- Des conditions météorologiques et maritimes convenables à la pratique, certes anticipées par les stations d'observation, mais imprévisibles. De cela découle la nécessité pour le pratiquant d'une **forte capacité d'adaptation** d'une part dans son emploi du temps et d'autre part aux conditions maritimes qui ne sont quasi-jamais les mêmes;
- Afin d'atteindre une expérience intéressante, certains pratiquants ont cité la **difficulté de la pression anthropique** dans l'eau (cité par 8/18 soit 44%), au *line-up*. En effet, certains expliquent très clairement à quel point le succès du surf auprès du grand public a pu diminuer le plaisir à l'eau. Cela pose i) des questions de sécurité évidentes, ii) la nécessité de partager les vagues, et iii) a progressivement renforcé le phénomène de **localisme** sur les spots de surf. Les participants parlent de situation où l'ambiance à l'eau est tellement tendue que cela les empêche de prendre du plaisir. Cela **nuît à la possibilité de vivre la symbiose** avec les éléments. L'état de Pleine Conscience ne peut pas s'approcher en surf s'il y a trop de monde à l'eau. Il semblerait que, comme le méditant a besoin de calme, **le surfeur a besoin d'être seul à son expérience** pour pouvoir atteindre les meilleures sensations, sans exclure que le partage est apprécié avant ou après la vague. Ce sport est donc victime de son succès, surtout pendant les périodes estivales où les débutants côtoient les confirmés sur les "spots" de surf.

Les autres informations qui ressortent ici de façon pertinente à notre étude concernent la nécessité pour le pratiquant confirmé d'avoir une bonne lecture du plan d'eau.

En effet, il faudra tout d'abord observer l'océan avec du recul avant de se mettre à l'eau pour comprendre si les conditions sont propices au surf.

Il faudra ensuite « passer la barre », c'est à dire traverser de front toutes les vagues déferlantes afin de pouvoir se positionner juste derrière l'endroit où se casse la vague, de façon à monter dessus avec la planche juste avant son déferlement. Cela suppose une compréhension très rapide de la situation maritime avec ses paramètres multiples : sens du vent, courants en surface, niveau de casse de la vague, fréquence des vagues, délai entre chaque vague, etc.

Ces **aspects de la pratique du surf sont complexes à maîtriser** et c'est la raison essentielle pour laquelle devenir un surfeur confirmé demande des années de pratique.

Quand le pratiquant a une bonne lecture du plan d'eau, on peut supposer qu'il appréhende le comportement des forces naturelles précédemment citées et que, comme évoqué plus tôt, il a

une **analyse ultra rapide des probabilités de déplacement de l'eau** qui vont lui permettre de prendre ses décisions.

Ce sont ces exigences dans le surf qui ouvrent la vision du surfeur sur les grandes forces de la nature.

De plus, lors de leur pratique du surf, les pratiquants subissent directement les événements polluants dans l'eau : pollution bactérienne avec une qualité dégradée des eaux de baignade, pollution par le plastique avec les déchets en surface ou sur les plages.

Ces éléments, viennent **enrichir la confirmation de l'hypothèse 2** (Surf et créativité éco-responsable) **sur la conscience écologique des pratiquants.**

▪ **Sensations et état lors de la pratique** (question 13)

Tableau 6 : Mots-clés synthétisés sur les sensations et l'état expérimenté

	Nom	Prénom	Structure	13 - Sensations et Etat
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	extase, énergie, chao, perfection, amnésie, bonheur, conquête, lumière, odeurs, sons, ions négatifs, addictif, équilibre, risque
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	vide, adrénaline, ne penser à rien, moment présent, présent absolu, croire jusqu'au bout, lâcher prise, plaisir, contemplation, probabilité, peur, danger, risque, osmose, éléments, experience spirituelle, énergie, euphorie
3	Dada	David	Indépendant	jouissance extreme
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	intuition, certitude, engagement, ressenti, imaginer, extase, joie, vision, fierté, concentration
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	bien-être, méditatif
6	Delion	Eric	Philostéan	hauteur, contemplation, beauté, quetsionnements, tension
7	Delion	Quentin	Delion	joie, odeurs, vagues, embruns, atmosphère, contact, éléments, vie, nature, tout, magnifique, glisse, lacher-prise, penses plus à rien, montée, excitation, énergie, méditatif, inexplicable, ne réfléchis plus, moment présent
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	Ne pense à Rien, Osmose
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	jouissance, plaisir, voler, glisse, planning, naturel, domination, bien-être, respect, harmonie éléments, osmose, symbiose, partage, danger, risque, courage, adrénaline
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	harmonie, émotions, état instinctif, animal, ne pas penser, lire forme vagues, postures, décontractée, minimaliste, féminin, harmonie parfaite, addictif, communion, extase, perte notion du temps, jouissance, unité forces universelles, spirale, cosmique
11	Laharrague	Franck	Indépendant	intense, rapidité, explosion, feu d'artifice, arc en ciel, couleurs, peur, joie, dopamine, adrénaline, high
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	échappatoire, plus de pollution, autre réalité, cycles naturels, s'échapper de l'allégorie de la grotte
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	soulagement passage de la barre, attente, repos, excitation, questions, take off, poser le cerveau, peur, impressionnantes, adrénaline, apaisement, agitation, contemplation, magique, partage,
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	détendu, se laisser porter, moment opportun, liberté totale, magique, plaisir, lacher prise
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	oblige l'instant présent, plénitude totale,, frustration, centrage, cohérence, créativité, addictif, équilibre, rêves de surf
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	mise en danger, conscience du materiel, deconnexion des pensées, animal, composer avec les éléments, relation avec le plus grand, challenge, amour pur, vraiment soi-même, découverte soir, limites, acceptation, soulagement humain, proximité océan, alignement, connexion
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	contemplation, penser à rien, magique, martin, levé soleil, tout est parfait, se retrouver dans le moment, parenthèse
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	investi, frustration, reve, fluide, art, enfant, jouer, abnégation, dévotion, implication, investissement, bon endroit, symbiose, flow, vision, reve éveillé, magique, faire un avec tout, liberté, musique, vibrer

L'analyse ici s'est faite également par regroupement de mots-clés. Les résultats confirment bien, avec des réponses similaires à la question 11, **la vérification de l'hypothèse 1** : l'état expérimenté du surfeur est bien comparable à la Pleine Conscience.

▪ **Tendances de l'impact du surf sur la vie des pratiquants et sur leur créativité**
(questions 14 à 16)

Tableau 7 : Impact sur la vie des pratiquants et sur leur créativité

	Nom	Prénom	Structure	14 - impact vie	15 - aménagements	16 - apport créativité
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	oui	oui	oui
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	oui	oui	oui
3	Dada	David	Indépendant	oui	oui	oui
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	oui	oui	oui
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	oui	oui	oui
6	Delion	Eric	Philostéan	oui	oui	oui
7	Delion	Quentin	Delion	oui	oui	oui
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	oui	oui	oui
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	oui	oui	oui
10	Gray-Lopez	Phillippe	Swings et Whaletail Sculptures	oui	oui	oui
11	Laharrague	Franck	Indépendant	oui	oui	oui
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	oui	oui	oui
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	oui	oui	oui
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	oui	non	non
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	oui	oui	oui
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	oui	oui	oui
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	oui	oui	oui
18	Zangrilli	Arnaud	U+ et Human Skills Development	oui	oui	oui

La pratique du surf a eu un impact majeur sur la vie de 100 % des personnes interviewées. Cela concerne principalement 2 champs importants de leur vie :

- **le lieu de vie géographique** a été choisi pour sa proximité immédiate avec les spots de surf
- **le champs professionnel** : le choix des métiers choisi i) ouvrant la possibilité d'une flexibilité dans les horaires permettant une mise à l'eau dès que les conditions le permettent ou ii) touchant directement à la pratique du surf.

17 personnes sur 18 interviewées, soit 94%, ont affirmé que la pratique du surf leur apporte de la créativité.

Ce résultat vient confirmer en partie de l'hypothèse 2 : l'état atteint lors de la pratique du surf augmente bel et bien la créativité des pratiquants.

3) Analyse des réponses sur la Pleine Conscience

Ce bloc a été traité de façon simple à travers 3 questions posées après le brainstorming sur le surf et sa pratique :

- *17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?*
- *18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine Conscience ?*
- *18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?*

La question 18bis n'existait pas lors du premier entretien mené et il est apparu évident au chercheur qu'il fallait l'ajouter afin d'isoler l'impact possible de la pratique de la méditation dans la compréhension des mécanismes en jeu.

Comme le montre les réponses dans le tableau 8 ci-dessous, **12 personnes interviewées sur 18 ont su formuler une définition de la Pleine Conscience**, soit 67%, c'est-à-dire l'état d'attention au moment présent.

11 parmi ces 12 personnes ont directement confirmé qu'ils expérimentent l'état de Pleine Conscience en surfant. 6 d'entre eux pratiquent également la méditation.

Au cours des entretiens, la définition a été donnée aux 6 personnes incertaines du sens de la Pleine Conscience. Parmi ces 6 personnes, **2 ont confirmé que c'est bien cet état** qu'ils expérimentent.

Donc au total, **13 personnes sur 18, soit 72%, ont confirmé qu'ils expérimentent l'état de Pleine Conscience en surfant.**

C'est la validation de l'hypothèse 1 (surf et Pleine Conscience).

Tableau 8 : Réponses en rapport avec la Pleine Conscience

	Nom	Prénom	Structure	17 - Connaissance PC?	18 - Surf = PC?	18bis - méditation?
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	oui	oui	non
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	non	??	non
3	Dada	David	Indépendant	non	??	non
4	Dandine	Benoit	AIR Océan	non	non	non
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	oui	oui	oui
6	Delion	Eric	Philostéan	oui	oui parfois	oui
7	Delion	Quentin	Delion	non	oui	non
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	non	non	non
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	oui	??	non
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	oui	oui	oui
11	Laharrague	Franck	Indépendant	oui	oui	oui
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	oui	oui	non
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	oui	oui	non
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	oui	oui	non
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	non	oui	non
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	oui	oui	oui
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	oui	oui	non
18	Zangrili	Arnaud	U+ et Human Skills Development	oui	oui	oui

Pour l'une des deux personnes ayant répondu négativement à cette question, il est intéressant de noter que les mots choisis sur les sensations pendant la pratique contiennent des mots-clés de la Pleine Conscience : Instant Présent et Osmose.

Réflexion personnelle du rédacteur : L'on pourrait donc penser que cette personne n'a pas voulu poser une affirmation sur un sujet intellectuellement non-maitrisé, la Pleine Conscience. Et pourtant **la Pleine Conscience n'est pas un concept intellectuel, mais bien un ressenti.**

4) Analyse des réponses sur l'éco-responsabilité

100 % des participants se considèrent éco-conscients même si 3 d'entre eux considèrent qu'ils ne matérialisent pas suffisamment leurs convictions écologiques dans leurs actions.

La deuxième question demandait si ce niveau de conscience écologique a été atteint de façon progressive. Les réponses révèlent que pour **11 personnes sur 18, soit 61%, la conscience écologique est arrivée de manière progressive** dans leur vie ou par déclics marqués par des événements précis.

Les 7 autres personnes considèrent que leur sensibilité écologique est en eux depuis le début de leur vie et que donc **le phénomène serait inné**. Pourtant la plupart m'ont expliqué que leurs parents leur ont transmis une forte sensibilité écologique.

Ainsi, le lien hors-normes avec les éléments naturels lors de la pratique du surf est confirmé par tous les participants. Les forces et phénomènes en présence de la pratique du surf semblent amener le développement de capacités exceptionnelles d'analyse des phénomènes naturels (fractales et probabilités lors de la lecture du plan d'eau).

5) Discussion autour de l'hypothèse 1 : surf et Pleine Conscience

Hypothèse 1 : l'état dans lequel doit se trouver le surfeur pour atteindre des sensations satisfaisantes est proche de l'état recherché de Pleine Conscience.

Les questions 11 et 13 posées aux participants de l'étude leur ont permis d'exprimer les mots-clés qui entrent dans la définition moderne de la Pleine Conscience, selon Dr. Jon Kabat-Zin :

La Pleine Conscience est la présence juste qui consiste à ramener son attention uniquement sur l'instant présent.

Ensuite, à la question 15, 100% des participants qui connaissent les principes de la Pleine Conscience ont confirmé que c'est l'état qu'ils expérimentent pendant la pratique du surf.

L'hypothèse 1 (surf et Pleine Conscience) est donc bien vérifiée par l'étude et permet d'avancer sur la résolution de la problématique :

En quoi la pratique du surf apporte-t-elle un état proche de la Pleine Conscience qui générerait, au sein de son industrie, une forme de créativité propice aux innovations pour la transition écologique et le développement durable ?

Cette hypothèse bien que vérifiée sans difficultés au fil des entretiens avec les personnes sélectionnées pour l'étude, ne concerne ici que des pratiquants confirmés. Il n'est donc pas forcément possible d'extrapoler ce résultat à une population classique.

Cette information reste toutefois intéressante et **vient hisser le surf et les sports aquatiques au rang d’outils à utiliser pour progresser vers la Pleine Conscience**, au même titre que le yoga, la méditation, le zen, le Qi Gong, etc.

De la même façon que la méditation demande plusieurs années de pratique et une discipline quotidienne, le surf impose pour être maîtrisé, une forte persévérance.

Là où le **surf comporte un atout indéniable** en comparaison avec la méditation par exemple, c’est qu’il est **ludique** : en mouvement, sportif et en interaction permanente avec l’océan.

6) Discussion autour de l’hypothèse 2 : surf et créativité éco-responsable

Hypothèse 2 : **l’état atteint lors de la pratique du surf augmente la créativité des pratiquants et matérialise leur conscience écologique.**

Cette hypothèse comporte deux éléments distincts :

- le surf apporte de la créativité,
- cette créativité est, de surcroît, de nature éco-responsable.

Le premier élément de l’hypothèse a été aisément confirmé par 100% des participants :

La pratique du surf apporte de la créativité.

Or, comme nous l’avons vu précédemment, le surf permet de toucher l’état de Pleine Conscience. Le lien entre la **créativité** et la Pleine Conscience ne paraît pas forcément évident. Grâce à l’immense impact du MBSR dans le domaine de la santé, beaucoup de gens découvrent plutôt la méditation en Pleine Conscience dans une perspective liée au mieux-être, à la gestion du stress et des émotions. La pratique est en effet reconnue pour ses effets bénéfiques sur les facteurs de stress de la vie quotidienne. La **méditation apaise le mental** et un esprit calme est plus enclin à générer de meilleures idées face aux défis de la vie personnelle et du travail.

Les chercheurs ont ainsi constaté un immense impact de la pleine conscience sur la créativité :

En effet, l'application du principe du non-jugement, au cœur de la pratique de la Pleine Conscience, ne favoriserait pas la pensée convergente, ce mode de réflexion qui consiste à générer une seule solution possible pour un seul problème particulier²³.

Une étude du département de psychologie de l'Université de Ben-Gurion du Negev en Israël a montré que **la Pleine Conscience réduit la rigidité cognitive**²⁴.

La pratique induirait plutôt un état qui permet la pensée divergente, sans censure, c'est-à-dire **un mode de pensée improvisateur, permettant à de nombreuses nouvelles idées d'émerger**. L'état de Pleine Conscience serait ainsi un terreau fertile pour les idées novatrices.

Pour le deuxième élément de notre hypothèse 2 sur la **nature éco-responsable de cette créativité**, cela ne peut pas être affirmé avec certitude par les résultats de cette étude.

Des éléments engagent pourtant dans le sens de la confirmation :

- 100% des personnes interviewées sont éco-responsables à un degrés plus ou moins avancé;
- Le lien hors-normes avec les éléments naturels lors de la pratique du surf est confirmé par tous les participants;
- Les forces et phénomènes en présence de la pratique du surf semblent amener le développement de capacités exceptionnelles d'analyse des phénomènes naturels (fractales et probabilités de déferlement lors de la lecture du plan d'eau).

Toutefois, certaines réponses viennent aussi contredire que l'éco-responsabilité des participants serait directement liée à leur pratique du surf (inné ou acquis).

Ainsi, **cet aspect restera à approfondir** à travers une recherche plus poussée.

²³ MIQUEL, C, Mindfulness en entreprise, cultiver sérénité et créativité au travail, https://www.youtube.com/watch?v=Y_hqxV97HSE, 23 novembre 2016, consultation le 26 avril 2016.

²⁴ GREENBERG J, REINER K, MEIRAN N, "Mind the Trap": Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, Publication du 15 mai 2012 par Leonardo Fontenelle, de l'Institut de Psychiatrie de l'Université Fédérale de Rio de Janeiro, Brésil.

CONCLUSION

Pour répondre à la question de la problématique :

En quoi la pratique du surf apporte-t-elle un état proche de la Pleine Conscience qui générerait, au sein de son industrie, une forme de créativité propice aux innovations pour la transition écologique et le développement durable ?

L'étude a su prouver que le surf permet l'atteinte d'un état comparable à la Pleine Conscience et permet le développement de la créativité. Également, des pistes de réflexions ont été identifiées lors de l'analyse des résultats qui permettent de mieux comprendre fait que cette créativité soit de nature éco-responsable.

De la même manière, les enseignements de cette étude permettent de considérer que si le surf est bien lié à la Pleine Conscience et au développement de la créativité, que 100% des surfeurs interviewés ont une conscience écologique élevée et que, comme le laisse entendre le Bouddha dans sa définition de la Pleine Conscience, celle-ci développerait une connaissance totale des sciences du vivant, **alors, il n'est pas aberrant de penser que la pratique du surf permet de développer la conscience écologique.**

Certaines limites de cette étude doivent être mentionnées telle que la **représentativité** de la population-cible qui manquait de femmes (2 sur 18). Cette difficulté n'a pas trouvé de solutions par manque de femmes dans le milieu. Il faudrait à l'avenir garantir **qu'un minimum de 50% des personnes interviewées soient des femmes.**



De plus, lors de l'analyse du questionnaire, ont été identifiées des erreurs commises dans sa construction : certaines questions se sont révélées inutiles et **les questions concernant la conscience écologique n'ont pas permis de tirer des conclusions certaines.** Ainsi il serait intéressant, voir même **primordial**, de pouvoir continuer à approfondir cet aspect.

Ensuite, une des difficultés rencontrées lors de l'analyse était que les participants pratiquent plusieurs sports aquatiques et de plein air. Il est donc **impossible d'isoler l'impact unique du surf**. Il faudrait à l'avenir trouver une solution pour isoler le sport étudié.

A ce propos, **une étude similaire pourrait être menée auprès des sportifs de haute montagne** (ex : escalade, parapente, snowboard) en partenariat avec la Chaire *mindfulness*, bien-être au travail et paix économique de Grenoble²⁵ par exemple, afin d'avancer sur l'impact du milieu naturel dans lequel un sport à sensations est pratiqué. Cela **permettrait également, par comparaison, de tirer des conclusions sur l'influence de l'élément eau** sur l'expérience des pratiquants dans la pratique du surf.

Enfin, cette étude s'est révélée précieuse en terme d'enseignements pour l'étudiant et vient compléter indéniablement les apports reçus par les enseignements du Master II REFE de l'Université de Montpellier en Sciences de l'Education.

En effet, outre les éléments cités dans les résultats sur la Pleine Conscience, le surf, la créativité et l'éco-responsabilité, les échanges et les débats qui ont animé les nombreuses discussions ad hoc pendant les dix mois de cette étude se sont également montrés passionnés et extrêmement instructifs.

C'est la preuve que nous touchons ici à des sujets contemporains et humains essentiels, sur lesquels beaucoup se sont penché de près ou de loin.

Il s'agira maintenant de transformer ces nouvelles aptitudes et compétences en une expertise solide et formalisée qui pourra être transférée pour intéresser des secteurs industriels ou de services plus variés, avec toujours comme **fil directeur de tendre vers le développement durable et la transition écologique**, urgences contemporaines de notre société moderne.

²⁵ La Chaire *mindfulness*, bien-être au travail et paix économique de Grenoble a été sollicitée pour apporter une vision à cette étude mais dans les délais disponibles, aucun chercheur n'était disponible pour participer. Toutefois, ce travail leur sera présenté dans sa version finale pour avis.

BIBLIOGRAPHIE

Références Bibliographiques :

ABERKANE, I. (2016). Libérez votre cerveau ! Traité de *neurosagesse* pour changer l'école et la société. Paris : Editions Robert Laffont.

BARUCQ, G. (2010). Surf Thérapie. Biarritz : Editions Surf Prévention.

BENYUS J. (1998), Biomimétisme, Quand la nature inspire des innovations durables. New York, traduit en français en 2011, Editions de l'Échiquier.

DE ROSNAY, J. (1995). L'homme symbiotique, regards sur le troisième millénaire. Paris : Editions du Seuil.

DE ROSNAY, J. (2013). Surfer la vie : comment sur-vivre dans la société fluide. Paris : Les Liens qui Libèrent (LLL).

DE ROSNAY, J. (2016). Je cherche à comprendre...Les codes cachés de la nature. Paris : Les Liens qui Libèrent (LLL).

GENDRON, B. LAFORTUNE, L. (2011). Leadership et compétences émotionnelles dans l'accompagnement au changement. Québec : Presse de l'Université de Québec.

GETZ, I. CARNEY, B. (2016), Liberté & Cie : Quand la liberté des salariés fait le succès des entreprises. Paris : Editions Clés des Champs.

GREENBERG J, REINER K, MEIRAN N, "Mind the Trap": Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, Publication du 15 mai 2012 par Leonardo Fontenelle, de l'Institut de Psychiatrie de l'Université Fédérale de Rio de Janeiro, Brésil.

GUENON, R. (1946, renouvelé en 1973). La crise du monde moderne. Paris : Editions Gallimard.

KABBAT-ZINN, J. (traduit de l'anglais 2011). L'éveil des sens. Paris : POCKET Evolution.

SERRES, M. (2012). *Petite Poucette*. Paris : Editions de Noyelles.

SIMMAT, B. BERCOVICI, P. (2016). *Les entreprises libérées*. Paris : Editions des Arènes.

TRICOT A, *Apprentissages et documents numériques*, Belin, 2007.

Références électroniques :

BARUCQ, G, Pourquoi l'Océan est-il une source d'inspiration? <https://blog.surf-prevention.com/2016/06/17/ocean-source-inspiration/> , 17 juin 2016, consultation 5 février 2017.

DELPONT, L. Article 23 janvier 2017. Les générations YZ ne veulent plus travailler dans des boîtes comme les vôtres. LESECHOS.FR. <http://www.lesechos.fr/thema/0211720089224-les-generations-yz-ne-veulent-plus-travailler-dans-des-boites-comme-les-votres-2059367.php#xtor=CS1-25>

HAMILTON L, MORE THAN A SURFER. A WATERMAN, <https://www.lairdhamilton.com/interviews-articles/2014/laird-hamilton-is-more-than-a-surfer-hes-a-waterman/>, 24 juin 2014, consultation 27 août 2017.

KABAT ZIN, J. Act on life, <http://www.act-on-life.be/d%C3%A9finition-de-la-pleine-consciencemindfulness.html> , 22 mars 2013, consultation le 29 décembre 2016.

LINHART, D. Sociologue du travail, La sur-humanisation du travail, épine dorsale ou épine dans le pied de l'intégration en entreprise? Les clés de demain, Regards croisés sur l'ère cognitive. <http://lesclesdedemain.lemonde.fr/point-de-vue-influenceur/la-surhumanisation-du-travail-epine-dorsale-ou-epine-dans-le-pied-de-l-integration-en-entreprise- a-94-5968.html>, 30 janvier 2017, consultation 05 février 2017.

MARC J, alias "M. Mindfulness", Créativité et pleine conscience, une affaire d'affinage, <https://mmindfulness.fr/creativite-pleine-conscience/> , 21 juillet 2017, consultation le 10 septembre 2017.

RICARD M, La Pleine Conscience bienveillante, <http://www.matthieuricard.org/blog/posts/la-pleine-conscience-bienveillante>, 29 octobre 2015, consultation le 23 mars 2017.

SENOBARI S, Le questionnaire : quels objectifs? Quelles démarches? <http://arlap.hypotheses.org/3793-07/03/2015>, 7 mars 2015, consultation le 12 juillet 2017.

SUSSAN R, Enquête de l'extase : entre la méditation et le Flow, http://www.internetactu.net/2017/05/30/en-quete-de-lextase-13-entre-la-meditation-et-le-flow/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+internetactu%2FbcmJ+%28InternetActu.net%29 , 30 mai 2017, consultation 4 juin 2017.

Références Audio-Visuelles :

Joël DE ROSNAY - Congrès Entreprise DU FUTUR, janvier 2017. Paris : Conférence Vidéo
<https://www.youtube.com/watch?v=2cD1ngbMTiM&feature=youtu.be>

MIQUEL, C, *Mindfulness* en entreprise, cultiver sérénité et créativité au travail,
https://www.youtube.com/watch?v=Y_hqxV97HSE , 23 novembre 2016, consultation le 26 avril 2016.

STEILER, D. Altruisme et paix économique, des valeurs clés pour l'entreprise.
<https://www.youtube.com/watch?v=2LznnEsvKqY> , Juin 2016 Grenoble, consultation 10 avril 2017.

TIMSIT, S, Le Tao du Surf, <http://blog.syti.net/video.php?id=1043&full=1>, 1997,
consultation le 11 mai 2017.

VIAU, R. (2013) de l'Université de Sherbrook au Québec. Conférence vidéo : La motivation à apprendre des étudiants, mieux comprendre pour mieux agir. Lyon : Réseau PENSERA.
<https://www.youtube.com/watch?v=30h3q-jai9I>

SOMMAIRE DES ANNEXES

ANNEXE 1 - Méthode de méditation en Pleine Conscience.....	p. 44
ANNEXE 2 - Entretien de Guillaume Barucq.....	p. 45
ANNEXE 3 - Entretien de Frédéric Compagnon.....	p. 49
ANNEXE 4 - Entretien de David Dada.....	p. 53
ANNEXE 5 - Entretien de Benoit Dandine.....	p. 56
ANNEXE 6 - Entretien de Brigitte Darrigrand.....	p. 59
ANNEXE 7 - Entretien de Eric Delion.....	p. 61
ANNEXE 8 - Entretien de Quentin Delion.....	p. 64
ANNEXE 9 - Entretien de Tom Flambeaux.....	p. 67
ANNEXE 10 - Entretien de Rémi Forsans.....	p. 70
ANNEXE 11 - Entretien de Philippe Gray-Lopez.....	p. 74
ANNEXE 12 - Entretien de Franck Laharrague.....	p. 78
ANNEXE 13 - Entretien de Titouan Lamazou.....	p. 81
ANNEXE 14 - Entretien de Kevin Lestrade.....	p. 83
ANNEXE 15 - Entretien de Pierre Pomiers.....	p. 85
ANNEXE 16 - Entretien de Maël Prudhomme.....	p. 88
ANNEXE 17 - Entretien de Cira Riedel.....	p. 90
ANNEXE 18 - Entretien de Christophe Seiller.....	p. 93
ANNEXE 19 - Entretien de Arnaud Zangrili.....	p. 96
ANNEXE 20 - <u>Tableau</u> : Mots-clés et analyse des raisons pour lesquelles les participants aiment le surf (question 11).....	p. 102

ANNEXE 1
METHODE DE MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE
Selon le Dr. Jon Kabat-Zin

Examiner les sensations qui se présentent à l'esprit, comment elles apparaissent, comment elles durent quelque temps, et comment elles disparaissent. Cette pratique permet de se rendre compte de façon directe si une sensation est quelquefois permanente ou bien toujours impermanente. Par la suite, le pratiquant va aussi examiner la matière (en particulier le corps), les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, la conscience, comment toutes les choses apparaissent, comment elles durent et comment elles disparaissent. L'observateur reste neutre et silencieux (le « silence mental ») en examinant l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ni à rejeter la sensation désagréable. L'observateur apprend à se détacher et se libère progressivement de la matière, de la sensation, de la perception, des conditionnements mentaux, de la conscience, et donc de dukkha. S'il fait le choix d'abandonner dukkha, c'est parce qu'il a la conviction que ce phénomène est toujours à double manifestation, joie et tristesse, donc « pas de satisfaction durable ».

Cette pleine conscience n'est pas limitée à la pratique de la méditation, mais elle consiste simplement à observer les objets physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit. Quand un objet disparaît, la pleine conscience ne cesse pas, elle est tournée par l'observateur vers un objet « par défaut » : le souffle ou la marche. Quand un nouvel objet apparaît à l'esprit, l'attention délaisse l'objet « par défaut » et s'applique à observer attentivement le nouvel objet selon les deux aspects de sa nature, comme vérité conventionnelle (sammuti sacca) et comme vérité ultime (paramattha sacca). L'attention sur le souffle (ānāpānasati) : inspire, petite pause, expire, petite pause, n'est pas une fin en soi mais elle soutient efficacement la vitalité de la pleine conscience.

Le Bouddha conseille d'observer la sensation intérieurement (dans le mental) et extérieurement (dans le corps). Par exemple, si l'observateur voit dans le mental : "chaud", il peut voir aussi dans le corps : dilatation des vaisseaux sanguins, transpiration, etc.

ANNEXE 2
ENTRETIEN DE GUILLAUME BARUCQ

Nom : Guillaume Barucq

Fonction : Médecin Généraliste + Fondateur Surf Prévention + écrivain + élu à la ville de Biarritz pour l'environnement, la qualité de vie et le bien être

Structure : Surf Prévention

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets et activités professionnelles ?

Mon projet principal est médical : pratiquer la médecine général pour guérir les maux courants et les maladies chroniques, avec une approche la plus préventive possible et un traitement médicale allopathique mais qui fait une part première à la naturopathie, c'est à dire que dès que je peux soigner sans médicaments en proposant une alimentation, hydratation, activités physiques, je le fait. Cela peut être la gestion du stress, du sommeil, les traitements à base d'eau, cures thermales et thalasso.

Ensuite, en tant qu'élu à la ville de Biarritz, j'essaie de lier les projets environnement avec le bien être des Biarrots puisque les 2 sont intimement liés. Par exemple la qualité des eaux de baignades ou de l'air qu'on respire.

Au delà, j'ai créé et j'anime le site internet Surf Prévention qui traite de la prévention des risques liés au surf et aux activités nautiques et d'autre part qui fait la promotion du mode de vie du surfer, des personnes qui vivent au contact de l'océan. J'en ai tiré le livre Surf thérapie. J'ai l'idée d'un faire un documentaire donc cela pourrai se décliner en film.

Ce qui sous-tend mon action c'est de faire prendre conscience des bienfaits de l'océan sur la santé et de réintégrer l'eau dans une démarche préventive et thérapeutique, comme le faisait déjà Hypocrate. Egalement, nous sommes en train de créer un diplôme l'eau et prévention santé avec l'université de Bordeaux.

Mon fil conducteur c'est l'eau de mer à la base et l'eau en général.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

Là je ne prétends pas innover, plutôt je remets dans la modernité ce qui a été oublié : l'hydrologie médicale, en faisant le point sur tout ce qu'on sait déjà.

L'innovation est sur la dimension recherche avec les nouveaux outils d'analyse pour mieux comprendre comment l'eau interagit avec notre santé.

De plus, je cherche à lier le soin par l'eau à l'activité physique. C'est assez nouveau, ça n'avait pas été vraiment développé.

Je n'ai rien inventé, je rassemble des concepts et leur donne une cohérence pour les faire avancer par une démarche scientifique.

C'est très important aujourd'hui alors que les médecines alternatives s'affranchissent de la démarche scientifique. Cela nuit à leur crédibilité.

Il faut rester dans une démarche logique et scientifique.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'ai écrit un article qui s'intitule « Océan, source d'inspiration », parce qu'à chaque fois que je vais dans l'eau j'ai pleins d'idées qui arrivent.

Je suis convaincue que l'eau stimule la créativité.

C'est la raison pour laquelle nombre d'artistes écrivains, poètes ou autres viennent s'inspirer du bord de mer.

Et même si je ne suis pas du tout artiste au sens stricte du terme, mais pour tout ce qui est écriture, imagination, j'estime que mon travail est créatif.

J'ai besoin en permanence de créer. J'essaie de ne pas me disperser et rester dans le cadre de mes thématiques avec une recherche permanente d'innovation.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui, par rapport au parcours scolaire et universitaire très rigides et cadrés pour valider ses examens. On a l'impression qu'il n'y a pas de place pour l'improvisation. J'ai réussi dans mes études parce que je suis restée très scolaire. Mais une fois sortie de ce cadre, avec plus de liberté sur mon lieu d'installation, la liberté des horaires.

Une fois sorti du cadre scolaire, j'ai commencé à vraiment apprendre, par mes propres méthodes d'apprentissage.

Au début j'avais peur que la perception de mes collègues apporte le manque de crédibilité.

Or le sport santé commence à vraiment trouver un mouvement. Donc au fur et à mesure que j'avance, je me sens plus libre, mais toujours en restant dans un cadre médical, scientifique.

Je ne suis pas là pour diffuser des croyances ou des opinions. Je cherche à ouvrir la médecine sur d'autres champs que celui de l'allopathie.

7. De quelle façon ?

Je me rends compte qu'en tant qu'élus, c'est bien d'avoir des idées si on veut avoir une action marquante. Il faut donc sortir de l'ordinaire, faire preuve d'innovation. Cela passe par le courage politique. Il faut aussi être capable d'imaginer le monde de demain.

Le mode de vie qu'on a eu jusqu'à maintenant est en chamboulement total. On est à une croisée des chemins. Beaucoup sont déboussolés. On a besoin de personnes qui n'ont pas peur du changement, du saut dans le vide. Le surf demande de sauter dans le vide au Take-off. Moi je suis prêt à ce Take-off.

Ce qui m'a lancé en politique, j'avais lancé 15 idées pour Biarritz. S'il n'y a pas d'imagination, on ne peut pas développer une action politique.

Je vois bien qu'en politique beaucoup de gens n'ont rien à dire, ils font de la démagogie et de la communication. Mais l'heure de vérité c'est le débat.

Il faut donner et étayer des perspectives puis rassurer les gens. Il ne faut pas passer pour un hurluberlu, les gens se demandent le sérieux de la démarche.

Il faut rester rigoureux pour obtenir la crédibilité et savoir répondre.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Surf, SUP, bodyboard, natation

Je suis en train d'imaginer une nouvelle façon de glisser sur l'eau – innovation.

9. Depuis combien de temps ?

Depuis toujours, depuis que je sais nager, j'ai toujours vécu à Biarritz et dès que j'ai eu 8 ans bodyboard, skateboard et après j'ai plus arrêté.

Je n'ai jamais passé plus de 14 jours sans aller dans l'eau.

10. A quelle fréquence ?

Fréquence élevée : jeune tous les jours.

Aujourd'hui : 3-5 fois par semaine.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

C'est un sport en milieu naturel. Ensuite c'est un sport où il n'y a pas vraiment de règles, une grande part à l'improvisation, pas de chrono par exemple. Je me suis épanouie dans des sports libres.

C'est une position anatomique : l'homme debout

En SUP : position d'ouverture, respiration, hauteur, on appréhende plus les éléments en position debout.

Glisser sur l'eau, utiliser la houle et le vent.

C'est génial d'utiliser tous les éléments.

Ça apprend à être réactif dans la vie de tous les jours.

Si t'arrive à adopter l'attitude du surfeur dans la vie, notamment en politique, ça peut sauver la vie : réactivité permanente.

C'est une nécessité dans mon quotidien, j'en ai besoin pour mon équilibre : pour que mon cerveau fonctionne bien, j'ai besoin de moments où je suis déconnecté de mon travail ; où je suis face à la nature (océan ou espace vert).

Une étude montre que le seul fait d'avoir une vue sur la nature est thérapeutique.

Aujourd'hui je suis adepte des short session ou *very short sessions* (1 vague). Rien qu'au bout de 10 minutes dans l'eau on ressent ce moment où nos pensées se désenbrument : plus d'idées, moins de stress. Ça suffit déjà.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Il faut être en bon état de forme physique. D'où l'intérêt du surf adapté à travers le surf sur ordonnance.

Il faut du matériel, il faut vivre prêt de la mer car il faut pratiquer régulièrement.

Une fois qu'on sait en faire, c'est comme le vélo.

Ca a l'air compliqué pour les gens qui ne surfent pas, mais c'est pas si compliqué.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Mes meilleures sessions :

Des études montrent maintenant que tes meilleurs souvenirs arrivent dans une certaine tranche d'âge. Je ne sais pas, c'était à l'adolescence.

La sensation la plus incroyable dans une vague, premier voyage, Ile de la Réunion, houle cyclonique, j'avais 16 ans, cyclone Hollanda, une gauche parfaite. Comparée aux vagues du Pays basques qui sont courtes. La bas, vague parfaite tube. J'avais fini dans un état d'extase totale.

Ca dépend des surfeurs mais je crois que c'est lié à l'intensité de la vague : plus elle est puissante, plus elle développe d'énergie. Cette énergie chaotique en son centre a généré des vagues d'une perfection absolue. Moi en tant que surfeur j'ai pu glisser sur une longue période. Au lieu de me faire un shoot, là j'ai pu sur 400 m. C'est le cumul de l'intensité de la vague et la longueur. Mon rêve est de surfer plutôt des vagues puissantes, longues et creuses.

L'extase absolue serait de surfer Skeleton Bay en Namibie, gauche parfaite.

A ce moment là, je suis dans ma lecture de vague et rien d'autre.

Voir mon article « l'amnésie du surfeur » : des fois tu es tellement dans la session qu'en sortant de l'eau tu es incapable de dire combien de vagues, de raconter, de se souvenir. Je ne sais plus exactement ce qui s'est passé, je sais que j'en ai profité »...

Depuis j'essaie de me concentrer pour garder un souvenir de ce que tu as surfé, pour les jours ou tu pourras pas surfer...

Maintenant j'essaie de capter le plus de choses possibles sur une vague. Avant c'était les manœuvres qui m'intéressai.

Le déclic était en voyant une vague de François Lartigau (décédé) à la cote des basques, il ne fait rien dans la vague à part être dans une position parfaite, il profitait à fond.

Je me rappelle du bonheur d'un débutant dans la mousse.

Je me rappelle de ma première vague en surf ou je me suis levé : quelle victoire, sensation. Ca a été une nouvelle conquête.

Je pense qu'en surf on a besoin de nouveaux défis, nouvelles disciplines.

Maintenant mon but sur une vague est de capter la lumière, les odeurs, les sensations visuelles, le vent, les sons, etc....

Par exemple, tu sais que je défends le port du casque, mais dans certaines situations, je ne le porte pas afin de bénéficier des sons, lorsque les vagues son peu risquées, pour capter tous les stimuli qui sont liés à la vague.

Pour moi la pratique du surf est avant tout anxiolytique, antidépresseur (exposition lumière, ions négatifs...), stimulant, booster, addictif donc : tout le monde a besoin de son anxiolytique dans la vie, tout le monde a sa façon de baisser son niveau de stress dans la vie. On a tous besoin d'un moyen de baisser la pression.

Sans rentrer dans la pathologie, si tu veux rester quelqu'un d'agréable, il faut un moyen.

Le surf est une « drogue saine », il faut trouver le bon dosage pour que cela participe à ton équilibre.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui, choix de la médecine exprès.

Mais de toute façon j'aurai trouvé un moyen de profiter de l'océan. Avant de comprendre que j'avais la vocation médicale, ce qui m'a décidé à faire médecine est que c'était une des rares professions ou on peut s'installer ou on veut.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui, j'ai besoin d'avoir des horaires flexibles.

Le numérique aide bien. J'adapte mes horaires en fonction des marées, je libère mes créneaux.

C'est important en étant médecin : je m'applique mes préceptes.

Il faut aussi que je tienne ma forme physique pour atteindre la retraite car on nous repousse les droits au fur à mesure, la retraite n'est pas terrible. Ce métier est tellement prenant que beaucoup ont du mal à arrêter. En tant que libéral, on a peu de droits.

Ça me dérange car médecin on le reste à vie et tant qu'on a toutes nos capacités mentales, on peut continuer à exercer.

Je pratique le sport pour limiter les risques d'infarctus vers 60 ans.

On a des modes de vie tellement fous, certains essayent de tenir avec café, redbull, etc....

Ma stratégie est de bosser tout le temps mais à un rythme soutenable.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui voir article du blog.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui, je n'ai pas fait de formation là-dessus. J'ai consacré un chapitre sur la méditation dans « surf thérapie » qui explique le parallèle.

J'ai écouté Christophe André, médecin spécialiste de la méditation, c'est le plus avancé là dessus.

Il explique qu'il n'y a pas forcément besoin d'un apprentissage.

La méditation ne nécessite pas une dimension religieuse ou une croyance. C'est important de le faire savoir.

Pour moi la méditation est un outil thérapeutique pour les personnes qui présentent un syndrome dépressif ou anxieux.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Je pense que je médite sans vraiment le savoir : mes sessions de surf sont de la méditation.

Je pense que beaucoup de surfeurs le font sans le savoir.

Par contre la performance dans le surf empêche.

La pratique méditative du surf, il faut qu'il y ai peu de monde dans l'eau, les conditions sont peu importantes (ex session de vent *onshore* qui vient du large favorisent un état méditatif parce qu'il est chargé en ions négatifs marins). Quand on sort de l'eau on est vraiment bien, moi je préfère.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient eco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

Je pense qu'à partir du moment où on vit proche d'un milieu naturel et qu'on a vécu des catastrophes comme les marées noires, on l'est forcément...

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Cette conscience se développe de plus en plus à tel point que pour moi, c'est non seulement une urgence, mais aussi un besoin essentiel pour l'humanité. C'est à dire que si on a pas compris que notre santé dépend de la santé de notre milieu naturel, au premier rang duquel la santé de l'océan, on a rien compris.

Et le problème c'est qu'aujourd'hui on est dirigé par des gens qui sont déconnectés du milieu naturel et qu'il faudrait reconnecter un peu.

Je repense au débat politique, à quoi ça sert de débattre de choses secondaires si on ne règle pas les problèmes environnementaux ?

Le prisme à travers lequel j'approche les problèmes environnementaux, c'est la santé. Pour moi 90% des pathologies actuelles sont liées à notre environnement : cancer, maladies cardio vasculaires, etc... Nos grandes maladies de civilisations.

C'est pour moi le sujet sur lequel on est tous d'accord : la santé et l'amélioration de la santé des populations à l'échelle globale et par rapport à ça on est obligé d'être éco-responsable.

C'est pour cela que j'ai demandé au Maire de mettre l'environnement lié à la santé. (Qualité de vie et bien être)

C'est aussi en cela que je suis innovant.

ANNEXE 3 ENTRETIEN DE FRÉDÉRIC COMPAGNON

Nom : Frédéric Compagnon

Fonction : Surfeur sponsorisé, inventeur de nouvelles méthodes de glisse, comédien et réalisateur

Structure : Indépendant

1. Pouvez-vous nous décrire vos activités et différents projets professionnels ?

J'ai toujours pleins de projets.

Déjà j'aimerais avancer sur mon invention : « Laia » + planche. Permet de belles manœuvres aériennes, une vitesse très rapide, permet de démarrer de très loin et comme on est deux rameurs on se déplace très vite sur l'eau. La planche est très fine, plate donc ne pousse pas d'eau et donc ça ne freine pas. Pas de rail (contour de la planche). Ce système je pense fait partie du futur du surf dans les grandes vagues.

Je suis seul sur le projet, suivi par une société à Bayonne OFF. Je fabrique les planches tout seul et je pense être arrivé au produit fini.

La prochaine étape sera d'aller tester sur des grandes vagues à l'autre bout du monde différentes de celles des Landes.

Mais pour rester cohérent avec mes convictions, je préfère rester 3 - 4 mois sur place quand je voyage pour aller surfer. Impact Ecologique.

Un autre projet, un petit film d'animation marionnette de sensibilisation à l'environnement : FOMBOL. J'ai déjà réalisé le premier épisode, je dois travailler sur le 2^{ème} épisode qui parle des plantes qui peuvent absorber le Carbone.

Je ne me soucis jamais de la question des moyens, avant tout le projet.

Exemple je vais tester un usage de foil. Pour l'instant je n'ai pas les moyens mais je sais que je vais le faire : je ne sais pas si c'est possible, mais je sais que je vais y arriver. C'est intuitif.

Je pense que quand on a une idée, la plupart du temps elle est réalisable. Donc quand a une idée, il faut foncer. Les solutions viendront.

Un autre projet autour d'un système de vagues statiques en eaux vives. Je n'ai pas le temps de le développer mais ça me tiens à cœur.

Je ne dépose pas de brevets. Je l'ai fait une fois pour un accessoire bodyboard facilitant le dropknee, transformation en 30 sec, avec 1 matière plus dure. Mais comme cela n'intéresse que trop peu de gens, pas beaucoup de clients potentiels, 100 dans le monde, j'en ai fabriqué quelques uns mais c'est tout. Après j'ai arrêté de communiquer dessus pour plus qu'on m'en demande.

Mais j'ai tellement d'idées tout le temps que je ne dépose pas de brevets. Il ne faut pas s'embarrasser des brevets, privatisation des idées, il faut faire et puis c'est tout.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos activités sont est liées aux innovations ?

En fait, je ne peux pas prendre quelque chose entre mes mains sans avoir envie de le modifier, de l'améliorer. J'ai toujours à redire. Je passe mon temps à innover.

Je trouve quand dans l'industrie et les produits, je trouve qu'il faudrait que le produit fini il n'y ai plus rien à redire dessus. Du coup le RnD prendrai des années.

Toute ma vie est innovations.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Questionnement permanent sur la finition, qualité, usage... notre rapport à l'environnement...

Ca me fatigue beaucoup, je suis sans arrêt en création, mon cerveau ne s'arrête.

Ce n'est pas un choix, c'est constant et sur tout sujets.

Je cherche sans arrêt des solutions d'amélioration, de façon inconsciente ça travail et boom dans la journée va me venir une réponse.

Je suis très concerné par les problèmes de société. C'est dur car concernant l'environnement par exemple il y a peu de solutions.

Par exemple les pays du sud sont encore en survie, réfléchir à l'environnement pour eux serai du luxe. Du coup l'éco-responsabilité s'appliquera uniquement aux occidentaux soit 1,5 milliards de personnes environs. 50% seraient plus ou moins éveillés, 20% à être très éveillés. Je pense que même pas 1% peuvent vraiment passer à l'action.

Les autres humains des pays du sud mettront 2 générations à y arriver.

Beaucoup de choses sont création dans ce que je fait, les inventions, tester des nouveaux trucs.

Tout est création.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

J'ai toujours fonctionné de manière excessivement curieuse et interrogatrice. Je pense que c'est inné : on devient meilleur en technique de fabrication avec l'expérience par exemple.

Je pense qu'on est créatif – à la base, on ne le devient pas. Les idées arrivent, on ne les commande pas.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos projets ?

Oui évidemment

7. De quelle façon ?

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Surf

9. Depuis combien de temps ?

37 ans, depuis mes 4 ans. Depuis toujours.

Déjà à mes 1 ans j'étais dans l'eau avec mon père.

10. A quelle fréquence ?

Le plus souvent possible.

Je ne peux pas rater une vraie bonne session

Je ne peux pas faire les mauvaises sessions. Du coup je peux rester un mois sans surfer si les conditions n'y sont pas.

Par contre mes sessions sont très longues : 4 heures c'est trop court pour moi.

Je ne sors pas de l'eau tant que c'est bon, souvent je reste 6-8h.

Ma condition physique le permet.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Lié à beaucoup de choses.

A la base, être dans la nature, la découverte, l'inconnu autant dans un futur proche : analyser les changements de conditions. Etant créatif, ça aide beaucoup : j'étais tout le temps au bon endroit au bon moment.

La liberté d'être dehors.

L'adrénaline évidemment surtout dans les grosses vagues.

Je trouve que ce n'est jamais redondant, c'est jamais pareil, je ne me lasse pas. Je ne vois pas de fin dans le surf.

C'est addictif. Mais j'ai la chance d'être libre d'être dans le l'eau dès que je veux. Donc je n'expérimente pas le manque parce que je m'éclate dès que je veux.

C'est une addiction pour moi car je peux tout laisser tomber pour une bonne session. Je serai prêt à tout perdre pour ne pas rater une bonne session.

Que ce soit 50 cm ou 4 m je m'éclate tout le temps.

Plaisir à regarder les vagues.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Le partage entre amis dans l'eau – ça n'existe presque plus, il y a trop de monde dans l'eau, c'est la bataille, agressivité au line-up. Il y a beaucoup de cotés que j'aimais avant qui n'existe plus. Aujourd'hui on est obligé de protéger nos spots par une approche « localiste » discutable. Ça nous gâche complètement le plaisir.

Les difficultés pour moi :

- Ne pas pouvoir programmer quoique ce soit à l'avance : si je rate une session je suis physiquement mal : je devrais être là-bas. J'ai 3j d'avance pour programmer d'avance grâce à internet. Il y a 20 ans, c'était le jour même.
- C'est devenu un sport de masse, beaucoup de gens font n'importe quoi dans l'eau. C'est devenu l'anarchie entre les gens qui débutent qui sont à l'endroit ou les confirmés surfent, au line-up sur des vagues parfaites. Ils peuvent nous mettre en danger. On anticipe leurs trajectoires donc on s'adapte mais c'est dangereux. Cela empêche le lâcher-prise, c'est stressant.
- Les débutants qui grillent la priorité au line-up ont même l'effet de casser le pic du tube, donc même s'il ne prends pas la vague, le simple fait qu'il ai ramé gâche la vague, casse sa forme parfaite et ferme le tube.
- Ego de fou chez les surfeurs : si on sensibilise gentiment, les gars envoient chiés.
- Il faut beaucoup de pratique pour apprendre : donc il faut du temps libre, de l'argent pour voyager... Il faut apprendre jeune.
- Chaque terrain est nouveau, il faut du temps pour analyser les spots.
- Les écoles de surf vendent du rêve aux débutants, c'est une approche mercantile, ils ont ruiné. Très peu arriveront vraiment à surfer et. ils prennent toute la place sur la plage. 1 sur 1000 va y arriver. Il n'y a pas

d'espace pour les autres usagers. Les écoles de surf s'octroient la priorité, ils ont gâché le surf à mon avis. C'est terriblement évident et systématique pour 2 plages : Côte des Basques à Biarritz et Santocha à Capbreton. Je n'en veux pas aux gens qui essaient en prenant des cours. J'en veux aux écoles de surf qui ont une approche mercantile. C'est devenu un business énorme. Ce que je dit là est une énorme controverse. C'est un moteur économique y compris pour les mairies.

- Donc il y a une limite : à un moment il y a un point de saturation, de non-retour. Il ya pas vraiment de solution à ça, on ne peut pas réguler. Ca devient antinomique avec l'esprit de liberté qui est à la base du surf. Beaucoup qui sont venus habité ici pour surfer souvent sont très aigris : ils peuvent rester 1h dans l'eau sans en prendre une. Même si le localisme n'est pas agressif, il est psychologique et c'est normal : le mec qui a toujours été ici et a grandi ici se sent légitime de prendre les vagues.
- Le localisme est partout dans le monde et c'est normal : ça fait parti du jeu. Si j'ai une bonne attitude dans l'eau, si je suis marin ce n'est pas un problème. Cela va générer le respect des locaux. La vague de la journée ne sera pas pour toi mais les locaux nous laissent les restent. C'est l'instinct animal, le partage des ressources, instinct de survie...
- Il y a LA VAGUE de la journée. Pour la chopper il faut une excellente lecture du spot et compréhension des conditions.
- Dans le tube, la planche est instable, il y a des turbulences, il faut sans arrêt ajuster, sans tomber. C'est difficile. Il faut remonter dans la trajectoire, remonter dans la paroi pour y croire, avoir une trajectoire intelligente, éviter la lèvres...

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Le vide et l'adrénaline. Alors que se sont 2 choses opposées, se sont les plus importantes.

Le vide : tu ne penses à rien : on est focus sur nos trajectoires, sur le moment présent. C'est pour moi la seule situation de moment présent absolu, impossible de penser à autre chose que ce qui se passe dans l'instant t.

Par exemple dans le tube on n'entend pas le son, c'est vraiment un moment de vide.

Mon expérience dans ce vide est d'y croire jusqu'au bout : si tu ne crois pas à ce que tu es en train de faire, ça va tellement vite, tu ne vas pas y arriver. Un seul moment de relâchement et on tombe. Il faut croire jusqu'au bout qu'on va sortir du tube. Ca fait 30 ans que je fais des tubes et je sais que j'ai encore à apprendre sur ce lâcher prise là.

On ne pense à rien mais les moments critiques il faut y croire, il faut ajuster rapidement.

Ce que je vais chercher quand je surf c'est un tout qui amène au plaisir.

La contemplation est présente dans la pratique du surf, cela apaise.

Approche probabiliste du line up : 40 surfeurs dans l'eau, ça fait 1/2 vague par personne dans l'heure qui vient... C'est trop peu !

La peur est un facteur très présent, au danger de vie ou de mort, surtout dans les grosses vagues.

Sensation Osmose avec les éléments, c'est une expérience spirituelle s'il n'y a pas le stress de trop de monde ou si ceux présents ont la bonne mentalité. Je l'ai vécu surtout à en Indonésie. Ici en France c'est difficile de vivre cela.

Décrire l'expérience spirituelle est difficile mais sur que cela décuple notre énergie, je pense que cela libère une hormone euphorisante et énergisante. (Endorphines, DMT ?).

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Evidemment, dans ma vie tout est organisé autour du surf.

Mon fil s'appelle Kainoa « océan sans restriction »

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Je vis du surf, autour du surf, je suis rémunéré par mes sponsors...

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

C'est un sport qui m'a appris à réfléchir. Tu dois beaucoup réfléchir pour surfer.

Il y a trop de paramètres pour que ce soit facile, surtout dans le Sud-Ouest.

Plus on est éveillé, ouvert, on a conscience des choses, mieux on surf : c'est inexplicable tellement c'est abstrait. Bon endroit, bon moment... Ce n'est pas de l'intuition tout à fait : mélange de mathématiques, physiques, observation, compréhension de l'ondulation...

Nous générons des idées, cela se fait dans notre subconscient. Je pense que la créativité est innée. Mais certaines idées me viennent sans que je me sois posé la question.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Non

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Je ne sais pas vraiment. Je ne comprends pas suffisamment la pleine conscience pour faire le lien.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non pas franchement, si je la pratique c'est inconscient : j'aime beaucoup me retrouver seul dans la nature. Par contre je suis connecté à mon intuition depuis toujours. Je pense que souvent on m'a pris pour un fou.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui. Pour moi c'est une évidence.

Sponsorisé en tant que freesurfeur pour RipCurl il y a 20 ans je faisais déjà de la sensibilisation à l'environnement dès que je passais à l'écran et ça ne plaisait pas...

Aujourd'hui du coup je ne travaille plus avec les gros sponsors. Je suis un risque pour eux.

Le problème est que les gens attendent que les solutions viennent du gouvernement. Le compromis doit se faire pour tous, le sacrifice est nécessaire pour faire avancer les choses. Ou alors d'aller vers des technologies propres... Par exemple, adopter le moteur Tesla. Mais aujourd'hui on fait face aux lobbys énergétiques.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui

ANNEXE 4
ENTRETIEN DE DAVID DADA

Nom : David Dada

Fonction : ex Manager Education chez Surfriider Foundation Europe, Professeur ESS

Structure : Ex Surfriider Foundation Europe (protection Océans), Indépendant

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ?

Actuellement je suis dans l'enseignement national, prof ESS, et j'essaie d'innover constamment afin de stimuler l'ensemble des intellects qui m'entourent pour faire avancer les réflexions de transmission, pédagogiques et animer de l'intelligence collective. Je reste fortement attaché aux problématiques environnementales en lien avec l'océan et la pratique du surf.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions sont liées aux innovations ?

Mon dernier poste a permis de créer une innovation pédagogie : Ocean campus, numérique et virtuel : comme aujourd'hui une petite structure peut répondre à son objet social, SFE, à savoir un rayonnement européen : se rapprocher de l'ensemble de la communauté Surf, océan, amoureux de la nature, les toucher à travers le media numérique.

Il a fallut développer un panel d'outils pour aller à la rencontre du public : tenant compte de la diversité de public, linguistique, culturel, etc... Toujours pour la transmission du savoir et participer à la transition de notre société du 21^{ème} siècle.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui je pense que j'ai une âme créative. Pour la concrétisation, c'est autre chose.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'ai un cerveau en ébullition, j'essaie d'être constamment dans le renouvellement, l'innovation pédagogique, les inventions : produits, transmission...

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

La réflexion portant sur la créativité, indéniablement. Avant c'était plus spontané, la réflexion était moins aboutie. Aujourd'hui il s'agit de mieux traiter cette créativité pour qu'elle puisse se réaliser.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui, indéniablement, c'est même nécessaire.

7. De quelle façon ?

Par exemple dans l'enseignement, j'arrive à avoir une bonne réceptivité des élèves ; cela crée un éveil. Dans le monde professionnel, il faut s'avoir susciter un intérêt auprès des divers interlocuteurs.

C'est également nécessaire pour ne pas tomber dans une redondance du quotidien qui n'a que très peu d'intérêt.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui et autres sports de glisse

Ski nautique depuis très longtemps,

Bodyboard, skateboard.

9. Depuis combien de temps ?

Depuis mes 7 ans.

Bodyboard de mes 7 ans à 17 ans, en compétition

Skateboard aussi depuis mes 12 – 27 ans

Début du surf - hiver 2000 donc depuis 17 ans (2 ans au Togo)

10. A quelle fréquence ?

1 à 3 fois par semaine

Pour moi 1 session : au moins 30 minutes à l'eau et au moins 3 vagues. J'ai fait un tableau (voir si je profitais suffisamment de l'océan)

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Plaisir fou d'être à l'eau.

J'aime faire corps avec la nature : sensation de forte proximité, c'est dense. Il y a aussi un sentiment de jeu avec l'élément, d'appropriation avec un renouvellement permanent à chaque vague qui est différente.

Relation avec l'élément eau qui est en perpétuel mouvement.

Les surfeurs ne pratiquent pas l'océan, ils s'amuse avec le littoral.

Moi je n'aime pas tellement l'élément vent, je le trouve fatigant. Mais il peu aussi être très favorable dans la forme de la vague : vents du sud ou de l'est va faire tuber la vague, faciliter son enroulement.

Témoignage d'un prof de sport Cote d'Ivoire : pour lui il n'y avait pas d'équivalent sauf la chute libre.

Souvent les marins auraient du mal à vivre à la montagne. C'est trop immobile.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Sport ultra dépendant du milieu naturel.

Progression lente, régression rapide si pas de pratique, exigeant.

J'ai un sens marin, il faut une lecture de l'océan assez précise.

C'est un sport ultra frustrant. En surf, chaque vague est différentes, chaque placement est différente, ambiance à l'eau, pression anthropique, c'est à chaque fois un exercice nouveau.

Le monde à l'eau change toute la philosophie du surf : mutation des normes et des valeurs du surf. Ca s'accélère.

Les NTIC y participent en rendant la connaissance des conditions plus accessible. Aléas : qualité des sessions, sécurité, localisme...

C'est pour cela que c'est frustrant : s'il y a 100 personnes

On sort toujours avec le sourire : même sur une mauvaise session. Parfois c'est UNE seule vague qui fait la différence.

Pour exemple, j'ai cassé ma vague ce matin mais pour autant j'ai eu une super vague ou j'ai réussi à faire une manœuvre. Donc je suis content de ma session.

En phase d'attente derrière la barre, des échanges avec les autres surfeurs, toujours les même conversations mais très agréable.

Et de temps en temps, déconnection totale du cerveau. Ce n'est pas systématique mais c'est très plaisant. A ce moment là, mon esprit part, vagabonde, s'échappe. Ca peut être un exutoire psychique, mental et intellectuel. Le surf décharge beaucoup.

Pendant la glisse, il y a déconnection cérébrale aussi. Bizarrement quand je surf, je suis en apnée. Alors que d'habitude je respire bien, en surf je me mets en apnée, donc l'alimentation cérébrale en oxygène est limitée.

Pour autant, je suis ultra focus quand je suis dans la vague.

Ce temps cérébral dédié au surf est vraiment unique. Le truc est là, sur cette poignée de secondes et peu importe le niveau. Même les débutants, c'est galérien, se régale et y retourne.

Peu de personnes l'ont analysé : il y a un point de non retour de l'expérience parce qu'on a toujours envie de recommencer.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Jouissance extrême.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui, j'ai choisi de venir dans le Pays Basque pour être proche de l'océan et pouvoir surfer.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Bien sur, c'est un jonglage entre famille, vie pro et surf.

Donc j'optimise l'organisation de mon temps : je cherche le doux équilibre par rapport à la frustration de ne pas aller surfer.

J'essaie de surfer constamment. Ex Surfrider me permettait de surfer à la pause du midi.

Je me suis très rarement permit d'aller surfer pendant les heures de travail, sauf exceptions ou les conditions étaient exceptionnelles.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Les 2 sont étroitement liés. Beaucoup auraient envie de s'accomplir professionnel dans les domaines ou il a des affinités particulières. Donc dans les projets que je développe je souhaite que ma créativité s'applique à un secteur que j'affectionne. Les surfeurs portent le surf dans leur ADN.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Pas vraiment.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Je ne sais pas car rare sont les fois dans la pratique du surf ou on a conscience de ce que l'on a vécu. Souvent on s'en rend compte après la session.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Je pense que j'ai toujours eu la sensibilité, elle se développe dans le temps. J'ai toujours aimé le jardinage, toujours cherché la pleine nature.

ANNEXE 5
ENTRETIEN DE BENOIT DANDINE

Nom : **Benoit Dandine**
Fonction : **Chef d'entreprise**
Structure : **AIR – Agence Innovations Responsables**

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ?

Je m'occupe de gérer le pôle Océan et Action Sports de l'agence Innovations Responsables. C'est à dire trouver des clients et projets dans le domaine de l'innovation responsable.
On nous consulte à 2 niveaux : soit une entreprise souhaite mettre du DD dans son entreprise, soit on va aider à mettre en place un projet éco-responsable (expérience et réseau).

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

On ne nous appelle que pour faire quelque chose de nouveau. Soit pour imaginer soit pour transférer.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'ai beaucoup d'idées de projets chaque jour, nuits, WE. Je dois me calmer pour ne pas les lancer. Quand on me parle, j'essaie de trouver des solutions pour tout le monde. Je me mêle même de ce qui ne me regarde pas.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui, c'est de plus en plus fort et efficace.

Lors de mon master en ingénierie des systèmes d'innovations puis cela a été crescendo.

Mon point de départ a été une présentation lors de ce master ou je me suis démarqué de mes camarades : j'avais cherché toute la filière maillage autour du compostage. Par contre ma présentation n'avait pas été considérée professionnelle. Cela a été un point de départ de rigueur professionnelle pour moi : créatif mais organisé pour être réaliste.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

7. De quelle façon ?

Oui,

Je suis systématiquement sollicité pour créer de l'inexistant.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Surf, planche à voile, kite, natation, bodyboard...

9. Depuis combien de temps ?

J'avais 10 ans Planche à voile

J'avais 14 ans bodyboard

J'avais 18 ans surf

Kite récent il y a 3 ans

Arrivée dans le Pays basque à 24 ans.

10. A quelle fréquence ?

Tous les jours en été si je peux.

2 à 3 fois par semaine au moins.

En hiver dès que possible,

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Sensations incroyable de glisse : être en équilibre dans un éléments en mouvement – la vitesse, sensations sous les pieds, quand tu démarre tu te sent partir dans le vide, effet ascenseur, la beauté des belles vagues.

J'ai encore le souvenir de ma première vague

J'aime être dans la nature

Etre dans la poche de la vague est addictif

Le tube est rare donc c'est un jeu, un challenge.

Si ça tube c'est que c'est gros, donc il y a du danger, adrénaline,

Les 5 sens : architecture liquide éphémère, absence de bruit dans le tube, danger et adrénaline, on peut se faire mal...

Et c'est un mode de vie le surf, si t'es accro, tu peux pas vivre loin de l'océan, cela fait partie intégrante de mon être.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Ou est-ce que je vais surfer ? ordi, app, tel

Avec quel équipement en fonction des conditions ? shortboard, combi...

Sur quel pic on se met ? par observation

Passer la barre.

Attendre la bonne vague avec personne dessus.

Les difficultés :

- milieu très changeant, du coup, ce n'est pas moi qui décide de mon emploi du temps, c'est la mer qui décide.

- gérer le monde au line-up : peu de bagues par rapports au nombre de vagues. On doit partager, laisser ou prendre le dessus. Tout le monde en même temps.

Il faut une bonne connaissance de la mer, des vagues, des courants que j'ai fait avec le bodyboard.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Attente : observation.

Décision / intuition jusqu'au dernier moment : j'y vais, j'y vais pas, forme de la vague, gens derrière, décision rapide et multi paramètres. Cette décision doit vite s'installer en certitude sinon tu tombes. Il y a une **notion d'engagement**. On se force à penser que ça va passer.

Pendant la vague : voir les 5 sens. Ressentir la vague, imaginer la prochaine manœuvre

Après la vague : rarement mitigé : soit je suis déçu, soit c'était trop bon extase, banane envie de crier.

Cette extase liée aux sensations de glisse, de vision... de fierté

S'il y a contemplation à un moment, ce n'est pas dans l'eau car besoin de concentration, pas le temps d'être contemplatif.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

C'est lié puisque je travail dans ce milieu des sport d'actions.

J'ai appris le respect des règles, l'humilité car l'océan est toujours plus fort que toi, j'ai appris l'engagement car quand il faut y aller, l'entre-aide si quelqu'un va pas bien dans l'eau, l'organisation pour faire des surf trips.

Le fait que je travail dans les sports de plein air m'a donné envie de continuer dans la voie de lutter contre les pollutions. Mais j'avais fait un choix de formation en génie de l'environnement. Je voulais être océanologue au départ.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui quand je peux je vais surfer la journée et je rattrape mon travail après.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui en essayant de faire des nouvelles figures, je me force à être créatif, je cherche la nouveauté. Je cherche des nouveaux spots.

Le début de la créativité c'est la curiosité.

J'ai fait tous les spots du coin par exemple, parce que je suis curieux.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

J'en ai entendu parler, je ne prétends pas maîtriser mais comme je fais beaucoup de sport, je fais très attention à mes sensations musculaires.

Je n'ai pas trop appris à tourner mon attention à mon espace intérieur.

En ce moment je fais un travail de respiration et d'assouplissement.

Mes lectures sur la méditation, sur le calme intérieur et difficile pour moi à matérialiser. Je visualise en lac intérieur qui est agité et je cherche à le calmer, je trouve très dur comme exercice ? Ce lac là ça fait à peine un an que je travail dessus.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

L'attention est portée à tout ce qui se passe autour, donc dans l'instant présent. Mais le surf n'est pas statique, on est en préparation, vitesse, faire des virages, etc... On est quand même obligés de se servir du mental.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Un peu, depuis un an, la visualisation du lac intérieur.

**19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature?
Respect de l'environnement ?**

Oui évidemment.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui

ANNEXE 6
ENTRETIEN DE BRIGITTE DARRIGRAND

Nom : Brigitte Darrigrand

Fonction : Artiste peintre, Fondatrice Galerie 53, co-fondatrice Quiksilver Europe

Structure : Quiksilver

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ?

J'ai fondé une entreprise en Australie : Fandango Bikini. Pendant 9 ans.

Ensuite j'ai travaillé à Quiksilver en Australie, 2 ans à développer une marque ECHO BEACH de *boardshorts*.

Comme j'étais du pays basque et qu'il fallait développer la marque en France, en 1984 j'ai été accepté de revenir à St Jean de Luz pour redémarrer QUIKSILVER. Au début nous ne produisions que les shorts, puis sont arrivés les produits d'hiver, puis il y a eu délocalisation en Turquie. Et petit à petit cela a grossi. Ensuite la marque a été vendue aux américains ce qui a entraîné un changement de direction. J'ai alors pris une année sabbatique puis en 2000 j'ai arrêté de travailler pour Quiksilver.

Ca ne me plaisait plus parce que j'aime créer et je ne voulais pas d'une routine professionnelle.

Cela m'a permis de me consacrer entièrement à la peinture, la sculpture et la céramique>

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions étaient liées aux innovations ?

Les produits étaient innovants, les *boardshorts* en terme de confort et de design étaient nouveaux sur le marché. Aujourd'hui ils sont même fabriqués en bouteilles recyclées. Je travaillais beaucoup avec les industriels qui fabriquent les tissus et on a développé de nouveaux modèles. J'ai beaucoup aimé cet aspect de mon travail.

J'étais la seule femme et il y avait presque que des anglo-saxons dans l'équipe et les dirigeants ne parlaient pas français. Comme les RH devaient être bilingues, il y avait dans mes fonctions beaucoup de traductions, en ce sens que c'était à l'époque une approche innovante de lier le marché international avec l'économie local.

Au début du développement de la marque en Europe, il a fallu que je sois très polyvalente dans mes fonctions.

Un exemple d'approche innovante que j'ai pu mettre en place en gestion des RH : test sur les horaires libres pour la pratique du surf (impossible à maintenir tant la marque a grossi), cours de yoga dans l'entreprise et masseuse d'entreprise. C'était très intéressant.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Je pense que oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je crée mes tableaux, je peins, je sculpte et je travaille la céramique. C'est en permanence un processus créatif que de travailler ces matières. Je travaille aussi beaucoup avec les couleurs.

Le processus créatif est naturel pour moi.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développée dans le temps ?

Oui, déjà enfant je faisais de la couture. Je voulais en faire un métier. On habitait en Afrique, je suis née au Cameroun. A l'époque on voyageait en bateau. L'école ne m'intéressait pas spécialement, mais mon père m'a poussé à étudier le droit à la fac de Toulouse. Puis il y a eu mai '68 avec les pressions politiques que cela a impliqué au sein des universités donc je suis partie à San Francisco puis à Hawaii rejoindre ma sœur.

Je faisais déjà du surf à l'époque et je suis devenue végétarienne déjà en 1969.

S'en sont suivis des voyages en Afrique du Sud, à l'île Maurice, puis en Australie (arrivée par bateau de migrants). Arrivée à Perth, comme sur l'île promise, les migrants arrivaient pour peupler l'Australie. Des ouvriers arrivaient en masse. C'est comme cela que j'ai obtenu mon visa et donc je me suis remise à la couture. Je suis restée 11 années. Je me suis mise à peindre en 1995.

Oui je pense que ma créativité s'est développée avec mes expériences. Par exemple mon art a évolué suite à un voyage au Pérou, côté Amazonie pour l'association Cœur de Forêt, à l'occasion de l'inauguration d'un parfum aux huiles essentielles. Notre chauffeur était un homme-médecin et il nous a invité à une cérémonie traditionnelle. Cette expérience a modifié ma perception des couleurs et des formes, de la matière.

C'était très créatif comme expérience. Mon art a vraiment évolué à ce moment là.

6. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

J'ai fait du longboard longtemps mais en fait je suis body-boardeuse, une des premières de France : j'avais ramené mon body-board d'Australie car ils n'en vendaient pas encore en France.

7. Depuis combien de temps ?

1968 j'avais 18 ans

8. A quelle fréquence ?

Avant c'était tous les matins ou à chaque fois qu'il y avait des vagues, même avant d'aller au travail. Donc tous les jours. Il n'y avait personne dans l'eau.

Maintenant je ne surf plus que lors de mes séjours au Maroc.

Je n'ai plus envie de me battre. Il y a trop d'écoles de surf. Les belles années sont terminées.

En France maintenant je préfère nager en pleine mer avec les Ours Blancs l'été.

9. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

J'adore les sensations de glisse. C'est lié à la prise de risque aussi. Par exemple je me souviens très bien d'une session très intense en Australie sur la vague appelée Pipeline, 6 pieds de haut, longue. Je me suis faite peur.

Je n'y suis pas retournée. En fait, je ne cherchais pas spécialement les grosses vagues.

10. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Quand on glisse sur la grosse vague, le tube derrière il y a une forte sensation de liberté : l'eau tout autour, le soleil, le sel, les dauphins parfois. Je pense que c'est l'un des meilleurs sports de sensations grâce à la liberté qu'il procure. Pour moi c'est un état de bien-être. Quand on est dans l'eau on ne pense pas à autre chose. C'est un peu un état méditatif.

11. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui évidemment, j'ai mis en place une cohérence entre ma pratique et mon emploi.

12. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Au début chez Quiksilver, j'avais annoncé horaires libres pour que le staff puisse aller surfer.

Ca n'a pas marché, il a fallu remettre les horaires. Du coup je surfais avant d'aller au travail ou le midi pendant la pause.

13. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui.

14. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui je pense que je le fais sans me rendre compte, par exemple quand je peins : je n'ai aucune pensée : je suis juste dans ce qui se passe autour.

15. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui c'est un état méditatif. J'avoue que je n'ai pas été souvent sujet au stress dans ma vie. On m'a toujours dit que je suis « cool ». Eh oui, c'est comme ça, je me lève le matin et tout va bien. J'ai toujours dit « ma vie est top ». Enfin je me la suis faite moi-même cette vie là.

D'autres ont peut être eu peurs de prendre des décisions audacieuses. Ce n'est pas mon cas. J'ai eu de la chance.

16. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

17. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Quand je suis partie de la maison vers 18 ans, que j'ai atterri aux USA, à San Francisco, le mouvement hippie était déjà très en place. J'y ai appris à être végétarienne par exemple.

En Australie j'avais des toilettes sèches et de l'eau de pluie pour les douches et la maison (pas d'eau courante) et j'ai toujours fait du compost.

Aujourd'hui, sur le toit de la galerie que j'ai fondé à Biarritz, il y a des panneaux solaires et je revends l'électricité à EDF.

Au Maroc, toute ma maison fonctionne avec des panneaux solaires et je paille mes jardins selon l'approche de la permaculture.

Dans le milieu industriel avec Quiksilver, nous avons mis en place un peu de bio. Nous avons essayé en tout cas mais pour le textile, c'était vraiment compliqué car cela a un impact important sur les coûts. La culture du coton bio est assez récente finalement.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Un peu, depuis les années '70.

ANNEXE 7
ENTRETIEN DE ERIC DELION

Nom : Eric Delion

Fonction : Ostéopathe, écrivain essayiste, conférencier

Structure : Philostéan

Je souhaiterai enregistrer cet entretien sur dictaphone. Est-ce ok pour vous ?

Cet interview va être retranscrit par écrit.

Est-ce que vous accepteriez qu'il figure dans le mémoire d'étude qui sera rendu public ?

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ? Vos projets en cours ?

Ostéopathe, c'est à dire que je m'intéresse au fonctionnement de l'homme dans toutes ses dimensions : physique, psychique, émotionnel, et spirituel, dans ses rapports à l'environnement, de manière à pouvoir apporter à mes patients une réponse aux questions et aux plaintes qui les amènent à consulter.

Ecrivain, pour moi l'écriture entre plutôt dans le champs de la recherche. Je me considère plus comme un chercheur que comme un écrivain. Autant comme un thérapeute que comme chercheur. Je considère cela nécessaire pour apporter des soins à la personne.

Mon livre : « L'Être en mouvement, essai philosophique sur le vivant et ses manifestations ». Cet essai a pour grille de lecture les concepts et la philosophie de l'ostéopathie. Peu de choses sont aujourd'hui restés dans l'enseignement académique. A travers ce travail j'ai cherché à faire passer dans le milieu académique ostéopathique, un nouveau regard, actualiser avec les éléments scientifiques dont nous disposons aujourd'hui. Poser un regard lié à la vie avec un grand V.

J'anime une conférence « L'océan est en nous » inspiré de l'essai mais plus centré autour de la relation entre l'homme et l'océan. En effet, les premiers ostéopathes parlaient de manière très métaphorique. Ils ont beaucoup utilisé les métaphores et références liées à l'eau, aux vagues, à l'océan, au liquidien dans leurs discours. Ce qui était nouveau c'est de le mettre en perspective et établir des ponts.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos activités sont liées aux innovations ?

Ma tentative d'innovation pédagogique à travers le livre en direction du grand public : j'ai voulu montrer que ce que les gens sont, ce qui les compose, ce qui les anime est exactement la même chose que ce qui compose et anime le vivant. Et donc finalement il n'y a pas de différence entre ce qui est intérieur et ce qui extérieur. C'est ce que disaient les pères de l'ostéopathie, mais encore faut-il le vivre.

Donc le but de mon essai, mes enseignements et ma conférence : montrer comment en prenant conscience de ce qu'on est et de ce qu'est le monde, comment on peut vivre le monde et se vivre différemment.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je suis quelqu'un de curieux, très curieux. J'aime la vie et je suis intensément passionné intéressé par tout ce qui de l'ordre du vivant et de l'humain.

En étant curieux on ne peut être que émerveillé et donc on ne peut être que créatif. C'est une conséquence de ma curiosité.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui

C'est un processus qui s'est fait par étapes et au grès des rencontres. C'est au fil des rencontres de ceux qui vont être pour nous des enseignants que l'on se voit révéler les choses dans le marasme et l'obscurité dans lequel on est. C'est quand on voit ces lumières s'allumer dans la nuit, que l'on s'aperçoit que l'on est dans la nuit.

Egalement, ma pratique de la méditation Zazen a fait évoluer ma créativité.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans tes activités professionnelles ?

7. De quelle façon ?

Oui bien évidemment puisqu'il faut toujours laisser émerger le traitement ostéopathique de la rencontre avec le patient, de l'interface entre moi et le patient.

C'est donc un processus créatif puisqu'il émerge de l'invisible et va se révéler dans la matière.

Or qu'est-ce créativité si ce n'est faire émerger quelque chose de l'invisible; de l'immatériel, vers le matériel, le tangible ? Cette créativité m'est nécessaire, sinon je ne serais pas vivant.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Surf
Stand Up Paddle
Plongée, Snorkling
Natation
Voile

9. Depuis combien de temps ?

Cela m'est venu enfant, dès mes 4 ou 5 ans, quand j'ai vu la mer. Toujours sensible au sports aquatiques. Voileux depuis très longtemps.

J'ai démarré le surf à 29 ans (aujourd'hui 51 ans) à Anglet en vacance.

J'ai découvert le surf dans un magazine. Les photos m'ont fait rêver : une autre manière de s'amuser dans l'océan.

J'ai emménagé au Pays Basque pour pratiquer le surf 7 ans après avoir découvert et multiplié la pratique. C'est en nageant que j'ai eu l'information de comment mettre en place l'installation dans le Pays Basque. Certainement que l'eau a du jouer un rôle.

10. A quelle fréquence ?

Plusieurs fois par semaine, le plus souvent possible.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Il est nécessaire à mon équilibre. J'aime l'osmose avec l'élément océan.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

La meilleure réponse qu'on peut faire à cette question : prendre une planche de surf et y aller. Toutes les explications n'arriveront jamais à la cheville de l'expérience.

Pour moi le surf incluse également le bodyboard et bodysurf. Les points communs et les différences peuvent révéler et procurer des plaisirs comme un système d'ensemble mathématique – un ppdc.

C'est pour cela que les grands *watermens* comme Laird Hamilton font pleins de disciplines à l'eau, elles ont des sources de satisfactions différentes.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

En stand up paddle, hauteur, état de contemplation, belles sensations.

Oui contemplation dans la pratique, mais il n'y a pas que ça.

Fortes tensions au Line-up. Il y a beaucoup de monde.

S'il n'y a personne, on se pose pleins de questions : pourquoi il n'y a personne ? Suis-je mal placé ? Est-ce qu'il y a des requins ?

Je pense pas forcément qu'il y ai la contemplation dans l'attente des vagues : c'est plutôt un état de tension : est ce que je suis bien placé ? Est ce que je passe avant mon voisin ?

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui, j'organise mes RDV en fonction des conditions de houle.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui, le contact avec l'eau

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui

Etat dans lequel l'individu est en connexion avec la source, à l'extérieur de lui, à l'intérieur de lui. Et comme la Source est intemporelle, du coup dans cet état, nous sommes dans l'instant présent. Il n'y a plus de différence entre l'intérieur et l'extérieur, l'avant et l'après...

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Pas forcément, ça dépend des fois, ça dépend des conditions autour, des gens autour.

Sinon il n'y aurait pas autant d'agressivité au line-up.

L'état de pleine conscience va dépendre du regard que l'on porte sur la situation. Mais le milieu plein océan peu extraire et mettre dans un état de contemplation.

C'est à dire que si l'on reconnecte avec le milieu même si on a pas pris de vague.

A mon avis c'est multifactoriel.

Par moment c'est possible, mais pas systématique.

Exemple : une session surf avec ma fille, une tortue passe sous la planche : émerveillement. C'est la tortue qui nous a permis de nous laisser toucher par la beauté.

C'est un peu comme si l'océan t'invite à toucher à l'osmose : il est là pour toi, pour les autres. Mais c'est pas parce qu'il est là que l'on le voit et on le reconnaît. La connexion est plus forte qu'ailleurs grâce à l'océan car la manière dont l'océan fonctionne sont les mêmes rythmes et processus que dans notre intérieur. C'est donc un milieu qui permet de reconnecter fondamentalement à ce que l'on est et d'où on vient. Mais tout le monde n'est pas sensible ou touché par la beauté de l'océan. Pour moi ce n'est pas systématique.

En fin de compte, comme le propose la pleine conscience, il ne faut ni but, ni esprit de profit, il faut de l'immédiateté. Or au line-up en attendant la vague, il y a un but, un objectif. Peut être que le nageur a plus de sensations proches de la pleine conscience que le surfeur qui s'est fixé comme objectif de dompter la vague, c'est mental. Là il y a une tension. La compétition par exemple touche à l'esprit de profit.

Difficile donc de couper le mental, de lâcher prise. En tout cas ce n'est pas systématique.

Alors que quand tu as surfé ta vague, tu n'as plus de but, c'est fini, là les surfeurs sourient, là ils ont la banane.

Moi j'essai d'avoir la banane tout le temps, même au line-up.

A l'origine du surf en Polynésie, tout était spirituel, le sacré est partout : il n'y a rien qui ne soit pas spirituel. Même le « tabou » est là pour protéger le sacré. Donc obligatoirement, le surf était spirituel, même lorsqu'il s'agissait de désigner un roi.

Retrouver les origines du surf serait certainement d'y retrouver sa dimension spirituelle.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Oui, Depuis entre 10 et 15 ans. Cela a fait évoluer ma créativité bien sur.

Je pratique la méditation Zazen : la pensée **Hishiryo**: au delà de la pensée et de la non-pensée : au delà de la dualité, au delà du bien et du mal, au delà du vrai et du faux.

On est là dans un espace infini ou tout existe, il y a tout, même ce qui n'existe pas.

Donc on va contacter des choses qui ne sont pas encore matérialisées même en idées, donc obligatoirement, c'est donc l'infini possibilité d'être créatif.

La méditation a donc fait évoluer ma créativité.

Le mental est le « menteur » : il nous propose toujours une distorsion de la réalité. Oui il faut couper le mental mais ce n'est pas suffisant. Il y a une dimension physique : je pense, selon mon expérience, il faut couper le mental en préalable, ensuite il faut pouvoir connecter au delà de la pensée et de la non-pensée. Il n'y a que le corps qui va pouvoir le révéler : quand mon corps va percevoir que la source est mon là, que mon corps en soit l'interface.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Non je ne l'ai pas toujours été.

Le surf m'a permis notamment de me confronter à la pollution visible et invisible dans les océans.

La pratique de la méditation

Je pense que je suis devenue éco-conscient le jour où j'ai vraiment compris que la terre était un être vivant.

Deuxième chose c'est quand j'ai compris que l'humanité formait un tout : dans le vivant, on ne peut rien séparer ou extraire. La méditation m'a permis d'avoir accès à ces informations là.

Mais il est difficile d'établir une chronologie car la prise de conscience est un processus complet qui se cristallise de façon décalée à nos expériences.

ANNEXE 8
ENTRETIEN DE QUENTIN DELION

Nom : Quentin Delion

Fonction : Chef d'entreprise artisan bois, designer mobilier bois et shaper bois

Structure : Delion

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ?

Je fabrique des objets meubles et planches de surf, à partir de bois. J'essaie au plus possible d'influencer le choix des clients vers l'éco-responsabilité.

Je choisis le plus de bois locaux possibles : du pin des landes, du liège de Seignosse, des bois coupés localement. Ce n'est pas évident à trouver à cause du système de grossiste dans les lots de bois.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions étaient liées aux innovations ?

Dans mon métier il y a un savoir faire vraiment traditionnel, surtout au Pays Basque où on a une culture de la charpente, d'assemblages, meubles...

Moi j'apporte ma propre vision, je modifie les techniques traditionnelles pour créer la mienne.

Je mets en valeur la relation que va avoir l'utilisateur avec leurs objets en bois. D'une certaine façon c'est innovant par rapport à ce que propose IKEA, mais en réalité traditionnellement ce rapport aux objets existait avant.

Ce que je vais innover c'est le comportement des gens chez eux, provoquer avec le mobilier un nouveau comportement. Chacun aura sa propre expérience du mobilier.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'ai beaucoup d'inspiration autour de choses très différentes : surf, mobilier, nature, art. J'arrive à mélanger pour créer de nouvelles choses donc

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

J'ai toujours été très créatif. Ma créativité évolue mais je ne suis pas plus créatif qu'avant.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

Je suis artisan et designer donc obligatoirement.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui

9. Depuis combien de temps ?

Ça fait 15 ans

10. A quelle fréquence ?

1 à 2 fois par semaine en ce moment. L'été tous les jours si je peux.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

C'est évident que ça fait du bien : sensation de bien être quand on sort de l'eau, même si la session n'était pas bonne. Aussi ça maintient en bonne forme physique quand je surf. Si je ne surf pas, je sens bien que je suis physiquement moins fort. Aussi parce que c'est le seul sport que je pratique vraiment régulièrement.

Surfer me donne envie de surfer et réciproquement : quand je sort de l'eau j'ai envie de fabriquer une planche de telle façon, etc....

Je prends beaucoup de plaisir à surfer.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Ce qui est compliqué c'est que c'est imprévisible. On ne peut pas prévoir à l'avance.

Il y a beaucoup de paramètres qui entrent en compte. Il faut beaucoup de pratique pour progresser. Il y a du monde à l'eau. Parfois on a froid, ce n'est pas toujours agréable. On se fait beaucoup remuer mais moi ça me fait marrer.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Je ressens de la joie dans son ensemble : mais pas que pendant le surf : mettre la combi, regarder les vagues, les odeurs, les embruns, l'atmosphère, être dans l'eau, au contact des éléments, la vie autour... C'est un tout qui procure de la joie.

Ça donne le sentiment d'être proche de la nature et dans le tout. C'est magnifique.

La glisse est la finalité de tout ça. Dans la vague il y a un lâcher-prise total. Une fois sur la vague, on pense plus à rien. Ça fait une espèce de montée. Physiquement et mentalement bien quand on sort de l'eau.

Pendant la phase d'attente derrière la barre, ça dépend des conditions, mais si elles sont belles, je vits de l'excitation, beaucoup d'énergie, je rame partout, j'arrête pas. Je ne vits pas l'attente. Si les conditions sont plus compliquées, il y a beaucoup d'observation, calcul des courants, du placement, etc....

Dans certaines conditions oui on est en état contemplatif, méditatif.

Mais il y a beaucoup de facteurs dans le surf. Ex si on est sur un spot rocher, la vague est toujours au même endroit. Sur un beachbreak, la vague ne casse jamais au même endroit. Donc le placement est plus compliqué. Dépend des courants de fond.

Quand on part sur la vague, il y a un rien à comprendre ou à réfléchir, juste on est là. C'est inexplicable.

Comme si il y avait un interrupteur, quand tu te sens pris par la vague, tu parts. On ne réfléchit plus.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui j'ai aussi choisi un métier qui me permet d'avoir des horaires flexibles pour ma pratique du surf.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui. Quand je n'ai pas de RDV, je suis libre de gérer mes horaires de travail. Donc je me permets d'aller surfer en journée. Parfois, mes deadlines de production m'empêchent d'aller surfer. Je développe mon entreprise avec l'objectif d'avoir plus de liberté dans ma vie, meilleure qualité de vie.

C'est également pour éviter le monde dans l'eau, j'évite les moments où il y a du monde dans l'eau.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui dans le sens où il me permet un lâcher-prise, ça me donne plus de disponibilités à recevoir la créativité. Je ne m'embarrasse pas des soucis du quotidien, quand je surf j'ai plus de liberté à recevoir la créativité. Je ne vais pas la chercher, je reçois mes idées et ensuite je travaille dessus, j'affine... On ne décide pas vraiment des premières idées qui arrivent. Ça sort tout seul, il faut être libre pour recevoir cette information. Si on est encombré mentalement on ne peut pas la recevoir il me semble.

Une fois que je suis sortie de l'eau, j'ai pleins d'idées.

Quand je dessine c'est généralement après une session surf ou avant de m'endormir. J'ai toujours un carnet avec moi et souvent dans les voyages, en contemplation du paysage, en mouvement. Quand je suis en contemplation ça vient. D'ailleurs ça vient trop, quand je suis en montagne par exemple, j'ai plein d'idées.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Non, je n'ai jamais cherché une définition même si mon père m'en parle parce que lui s'y intéresse beaucoup.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui je pense. D'ailleurs tout le rituel avant d'aller à l'eau, se changer par exemple, fait parti de ce changement d'état. On ressent et on le vit donc on est dans le moment présent.

Mais ça dépend aussi des vagues et des conditions qui changent notre comportement dans l'eau.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Parfois quand j'ai des trop pleins de stress ou d'information sur mon boulot.

Je suis entouré de gens qui pratiquent depuis longtemps mais je n'ai jamais vraiment senti le besoin

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Pas forcément non. Ça a commencé à ma 20aine quand j'ai fini mes études, quand je suis devenu plus autonome sur se nourrir, se loger, etc.. On se rends compte en faisant les courses par exemple le problème des emballages.. Ensuite je me suis fait un jardin potager, en montant la boîte, certaines questions précises arrivent... En

rencontrant des gens qui ont cette sensibilité. Et dans mon métier, quand on se rend compte des déchets industriels, de l'usage des matières...

J'ai aussi vu mes parents changer leurs comportements il y a une dizaine d'années. J'ai vu pas mal de mes amis faire la prise de conscience en même temps. Je constate autour de moi amis, collègues, qu'il y en a beaucoup qui ne voient pas du tout ce qui se passe.

C'est choquant.

ANNEXE 9
ENTRETIEN DE TOM FLAMBEAUX

Date : 25 avril 2017
Nom : Tom Flambeaux
Projet: Plombkemon Go

Je souhaiterais enregistrer cet entretien sur dictaphone. Est-ce ok pour vous ?
Cet interview va être retranscrit par écrit.
Est-ce que vous accepteriez qu'il figure dans le mémoire d'étude qui sera rendu public ?

1. Pouvez-vous nous décrire vos activités, mode de vie et projets ?

J'ai choisi un mode de vie en marge de la normalité, utopiste, je vis au rythme de l'océan.
Suite au constat d'un littoral très pollué en France, j'ai décidé de commencer à dépolluer le plomb.
Au fil des rencontres avec Ekosea, ça a fait émerger le projet Plombkemon Go qui consiste à ramasser le plus de plomb possible, à nettoyer l'eau, à trouver des solutions de recyclage intelligentes (quilles, chantiers, navales y compris traditionnels, baudriers, art et décorations), à faire de la sensibilisation par diffusion de mes vidéos.
Je veux choquer les amoureux de l'océan.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre projet est lié aux innovations ?

C'est la première fois que quelqu'un se penche sérieusement sur la dépollution du plomb des océans. Je suis le seul à faire ça.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je suis tout le temps en train de réparer, bricoler, chercher des systèmes de recyclage, de transformation, je mène des expériences de fabrication (ex : bateau en bois recyclé, installation d'une voile sur un kayak, etc.), je passe mon temps à créer.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui, plus je comprends comment fonctionne les systèmes, plus j'ai d'idées, plus je crée.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos projets ?

7. De quelle façon ?

Bien sûr, c'est la créativité qui nourrit tout le volet recyclage de Plombkemon Go.
Mais je ne suis pas encore satisfait : par manque de temps et d'énergie passé dessus. Il faudrait que je sois dans un autre état d'esprit, plus disponible. Ma créativité se déclenche quand je me sens bien / pensées positives, pas de ruminements.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui le surf et l'apnée / chasse sous marine.
La voile et le vélo.

9. Depuis combien de temps ?

Le surf depuis l'âge de 6 ans.
L'apnée depuis l'âge de 4 ans (PMT)
J'ai aujourd'hui 34 ans.

10. A quelle fréquence ?

Pour le surf :
Entre mes 6 et 16 ans, tous les jours, 6h/jour en moyenne 6 mois de l'année.
Entre mes 16 et 26 ans : 12 mois de l'année en France et à l'étranger, environs 3h/j, 5j/semaine.
Depuis mes 26 ans : l'été en France environs 3h par semaine, si je part en voyage ex Indonésie : 6h/j tous les jours.
Quand je ne surf pas, je plonge en apnée (conditions océaniques alternées – lorsqu'il n'y a pas de vagues, c'est idéal pour plonger).
JE SUIS DANS L'EAU TOUT LE TEMPS.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Parce que je ne pense à rien. Les problèmes n'existent plus, même quand ce ne sont pas les conditions idéales de surf.

Il se passe un truc, je vis l'instant présent, sensation de plénitude ; Je peux le dire en anglais « *I become as one* » (sentiment d'unité).

Cette sensation est très forte en sortie de vague. La phase d'attente de la vague est différente car il faut appréhender la vague, il y a une poussée avec un peu de peur.

Il m'est arrivé de prendre de tellement bonnes vagues que j'en tremblai juste après.

Dans la vague, pendant la glisse, je ne réfléchies plus, comme si je n'étais plus là. Là on ne peut rien prévoir, l'anticipation n'est pas possible, on vit le truc, on est dans l'expérience. Il y a comme une OSMOSE parfaite entre moi, la vague, l'océan, la planche. Ca se sont mes meilleurs sessions et sensations.

Il m'arrive de surfer pour me défouler. Dans ces cas là, mes appuis sont différents, j'ai plus de puissances, de force. La sensation ne me procure pas forcément de plaisir, ou ne procure pas l'osmose et l'unité. Je ne prends pas plaisir dans le rapport de force.

Je sais en observant les autres surfeurs, s'ils sont dans un état d'esprit de force, de compétition. On observe alors de mouvements parasites dans le surf.

Le surfeur compétiteur ne peut pas expérimenter la même chose puisqu'il est dans la recherche de la performance par rapport au cadre imposé par les juges (prise de risque, engagement, choix de vague). Le style n'est pas un critère de performance du surf. C'est bien dommage !

On peut faire de la contemplation depuis le bord lorsque qu'on observe les conditions avant d'aller surfer.

Je peux ressentir la même OSMOSE en apnée mais de façon différente car il y a l'instinct de survie qui joue et qui me dit de remonter (pour éviter le risque de syncope).

C'est un autre exercice. En apnée, si je chasse sous-marine, je suis dans la peau d'un prédateur.

12. Quelles sont les difficultés du surf ?

Il faut des bonnes conditions météo et être à proximité de l'océan le plus souvent possible.

Il faut une certaine discipline pour ne pas perdre la condition physique idéale pour se faire plaisir. Mais le « RUSH » revient vite.

Je n'apprécies pas du tout quand il y a du monde à l'eau qui râle, mauvaise ambiance.

Je préfère sortir dans ces cas là et revenir plus tard même si les conditions sont moins bonnes.

13. Pouvez vous décrire votre état lorsque vous pratiquez le surf?

L'Etat du « rien » / je ne pense à rien. Voir description Osmose ci-dessus.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui j'ai « tout » sacrifié pour pouvoir vivre au rythme de l'océan. Ca a toujours été ma priorité. Tous mes choix de vie ont été fait pour avoir le plus de liberté possible à pratiquer le plus souvent possible surf et apnée. J'ai besoin de cette liberté.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui, j'organise mon temps de travail en fonction de ce besoin de pouvoir pratiquer mes passions.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui. J'ai toujours dessiné vagues, océans, plages, spots de surfs. J'ai créé des planches, etc... C'est mon mode de vie.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Non je ne crois pas. C'est issu du bouddhisme.

Discussion définitions ci-dessous.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Non je ne crois pas, ou alors je pense que par rapport à l'état qu'à atteint bouddha qui serait un 10/10, en surf nous atteignons un 1/10.

Mais j'ai déjà senti l'état de pleine conscience lors d'une expérience solitaire en pleine nature en Australie. C'est difficilement descriptible mais je me rappelle d'une grande euphorie et que le temps n'existe plus du tout.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Oui quand je me prépare à descendre en apnée.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature?

Respect de l'environnement ?

OUI bien sur.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui je l'ai toujours été. Pour exemple à 13 ans déjà je cherchais des sacs plastiques dans l'océan. En CM2 j'avais monté un projet intitulé STOP POLLUTION, etc..

Ca a été spontanément un de mes questionnements très jeunes. Je l'ai un peu reçu de mon éducation mais pas tant.

ANNEXE 10
ENTRETIEN DE RÉMI FORSANS

Nom : Rémi Forsans

Fonction : Fondateur BAOUW Nutrition, Fondateur Cluster OVS, Vice-président Cluster EuroSIMA, multi-entrepreneur

Structure : BAOUW

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ?

Actuellement : j'ai arrêté de coordonner l'OSV que j'ai créé et dirigé pendant 7 ans.

Depuis le 31 décembre, je suis reparti sur un projet ou j'associe mes ambitions économiques et écologiques.

Economique – devenir un leader mondial de la nutrition sportive.

Ecologique = faire du bien mais bon, avec des pratiques de la nutrition sportive qui soient innovantes avec les valeurs plaisirs et partage en plus.

On est uniques sur le marché, seuls à être associé à un chef gastronomique.

On n'est pas parfaits, par exemple on a pas réglé le problème de l'emballage. Il n'existe pas de solution. Il faut la créer. La solution viendra après. On lancé la boîte, créé 4 emplois. Maintenant on va améliorer la question de l'emballage.

Le produit n'existe pas industriellement donc il faut le créer, pour cela il faut du volume.

Les ventes ont démarré début avril, les retours sont très positifs.

En plus, je suis Vice-président d'EuroSIMA et dans le CA depuis 14 ans. J'étais au début de cette organisation. C'est une structure que j'aime parce que ses racines et le lifestyle qui va avec. L'explosion de l'OSV qui a démarré après dépend du marché Mountain Outdoor qui en élargissement.

Le marché surf s'est trop identifié au secteur textile. Ils sont en train de revenir vers les équipements et de s'ouvrir à de nouveaux produits.

On l'a vu sur le windsurf qui a été le parent pauvre de cette industrie.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions étaient liées aux innovations ?

Une nouvelle entreprise est une innovation.

L'OSV je l'ai créé à partir de 2009. C'était innovant en France en étudiant le modèle Silicon Valley que j'ai reproduit à échelle plus réduite. Tout d'abord des diplômés exclusifs à l'industrie de l'Outdoor. Le taux d'employabilité est de plus de 90%. Ca a posé les bases. Ensuite on a créé un pôle Développement Durable au sein d'OSV pour encourager les éco-innovations. Ensuite on a créé les plateformes emplois fusionnées avec EuroSIMA. Ensuite un projet d'incubateur et d'hôtel d'entreprise sur tout le territoire Rhône-Alpin, des processus d'accompagnement de jeunes entrepreneurs.

L'entrepreneuriat en réseau comme valeur principale. 50 demandes de jeunes entreprises en 2016 à OSV.

On a un pôle destiné au bien-être des employés en entreprise par exemple.

Toute une série de pratiques innovantes.

En tout j'ai créé une 10aine d'entreprises dans le sport et l'outdoor.

Mon moteur ce n'est pas l'argent. Ce qui me remplit d'énergie c'est l'envie, l'ambition, la mise en danger, l'excitation. L'argent est une récompense. C'est secondaire. J'aime créer de la valeur. Je suis originaire d'une famille simple, j'ai dû me débrouiller par moi même à partir de mes 18 ans. J'ai toujours travaillé tête baissée.

Je trouve que c'est un des drames de notre société c'est que les gens se créent un ascenseur social par l'argent et non pas par leur épanouissement.

Aujourd'hui je suis capable, via mon expérience, de monter une entreprise à échelle mondiale. Mais mon objectif n'est pas l'argent pour autant.

Certes il y a des gens qui travaillent dur mais qui n'aiment pas leur travail. Cela engendre une frustration y compris vis à vis de leur salaire.

Quand on travaille par envie et motivation, le salaire a une vraie valeur.

Certes il y a une question de capacité, mais surtout je pense qu'il faut appliquer du courage.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'ai a peu près une idée par seconde.

J'aime a bousculer les modèles

J'ai envie de laisser mon empreinte

C'est une façon de rêver et d'accéder à ses rêves

C'est la seule façon à trouver une motivation de me lever le matin

La satisfaction d'apporter du nouveau à la société dans laquelle on vit

Je suis instinctif, intuitif. Je ne me sers pas seulement de mon intellect.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Je ne crois pas. Ça a toujours été.

Je n'ai jamais accepté l'idée d'être comme les autres

Exemple : je suis entré en terminal C à 16 ans, puis malgré à un évènement familial difficile j'ai eu mon BAC C, puis j'ai passé un 2^{ème} bac (le D), puis math sup, math spé puis accepté en école d'ingénieur j'ai démissionné à la rentrée... puis prépa HEC, puis accepté école de commerce ou j'ai démissionné... Puis j'ai créé ma première entreprise à 23 ans.

A l'époque il fallait 50 000 francs pour démarrer. Le manque de moyen m'a obligé à développer ma créativité.

Dès l'âge de 17 ans j'ai su que je n'avais plus de filet de sécurité derrière moi, donc je n'avais pas le droit à l'erreur. Je suis devenu adulte à ce moment là. Je savais donc que je ne pouvais compter que sur moi même. Ça m'a donné ultra confiance en moi et poussé à faire que ce que je n'avait envie de faire. C'est aussi pour ça que je n'ai pas peur de créer des entreprises car je sais que je retomberai toujours sur mes pattes.

Mon meilleur ami c'est moi, ensuite c'est ma femme. Je suis fidèle à mes proches parce que j'ai choisi les gens qui m'entourent.

Je suis dans l'action parce que je pense qu'on est pas éternel – il faut faire dans le temps qui nous est donné. J'ai conscience de ma mortalité depuis que je suis tout petit. Donc je souhaite accélérer depuis toujours. La mort est le voyage ultime, je m'y prépare mais je veux profiter de mon passage sur cette planète.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

7. De quelle façon ?

Oui bien sur, vois réponse précédente.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Windsurf depuis 1977

Le surf je suis et resterai un débutant car je vis loin des vagues.

Je fais beaucoup de snowboard depuis 20 ans

Plongée sous-marine, VTT, running...

Sport 3 à 5 fois semaine.

9. Depuis combien de temps ?

Depuis 1977

10. A quelle fréquence ?

Dés que je peux.

Sport 3 à 5 fois semaine.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Le windsurf concentre toutes mes valeurs : la liberté, la créativité, la sensation d'invincibilité et supériorité sur les éléments, aussi parce que c'est un enjeu face aux éléments : quand tu es au large avec ta petite voile, ta vie dépend de ta façon d'appréhender ta relation aux éléments, on touche ses limites. Le windsurfer est souvent à plusieurs miles au large. On est plus proches des marins que des surfeurs.

Né à Paris, J'ai vécu un peu partout, dans le nord, à Paris, dans le Sud-Ouest ou en Franche-Comté. Je vis à Annecy depuis 30 ans, que j'ai choisi en pointant mon doigt sur la carte en me disant « c'est là que je veux vivre ». Je visais un endroit qui conciliait ma vision des sports outdoor et je voulais vivre au bord d'un plan d'eau : pratique du windsurf + montagne au début du snowboard. Je suis devenu le plus gros revendeur de snowboards en France à l'époque (1^{ère} entreprise). J'étais détaillant. On avait les windsurf aussi... les icones à l'époque étaient ancrés sur des héros qui vouaient leurs vies aux vagues, au vent. A l'époque les surfshop était les lieux de rencontre de la communauté surf : les ancêtres des réseaux sociaux.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Windsurf est un sport qui demande une mobilisation de matériel adapté à la force du vent, couteux et lourd. Le lifestyle windsurf était pur. On se retrouvait tout le temps pour parler de notre passion, on partageait beaucoup, il y avait un beau mix social, ça apporte beaucoup d'échanges et de créativité.

Au contraire du surf ou tu peux ressembler à un surfeur sans savoir surfer (3 bulles de pratiquants). C'est ce qui a entamé l'image de l'industrie du surf, ou les valeurs se sont perdues.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Etat de jouissance et de plaisir. On se rapproche de l'impression de voler. Le planning : aucune résistance. Sensations planning proches en surf. D'où la communauté "core » board-sports : tous les sports de board apportent les mêmes sensations.

Le ski c'est un peu différent parce que c'est bipède, 2 points d'appuis.

Codes et valeurs différents et qui ont donné un lien communautaire.

La sensation ressentie se vit, s'approprie mais ne se partage pas.

Le sentiment d'invincibilité et de bien être par rapports aux éléments naturels : rien de plus fort que ça. Avec ce sentiment d'invincibilité, on prend des risques, cela donne l'adrénaline.

Cette force sur les éléments accentue la confiance en soi. Quand on se sent capable de dominer des éléments naturels, cela donne plus de facilité dans la vie de tous les jours.

Ceux qui vivent ce point de jouissance extrême et qu'on partage avec la communauté appartiennent à un groupe qui connaît ses valeurs et ses plaisirs. C'est une communauté avec laquelle je me sens bien.

L'image du surfer – seul sur sa vague. C'est un plaisir égoïste. Il n'apprécie pas de partager sa vague. Il y a le lifestyle surfer.

La montagne est plus communautaire, en cordée. C'est la valeur de partage et de respect qui ancre la communauté.

J'ai tout le temps l'impression d'être en harmonie avec les éléments. En osmose, symbiose, partage / respect avec la nature, les éléments. Et si on ne respecte pas les éléments en pratiquant, on se met en danger.

J'ai d'ailleurs constaté toute ma vie de la condescendance du regard des autres sur l'accoutrement cool – moi je suis capable de respecter tous types de personnes. C'est unilatéral, les mecs en costume sont condescendants. Et aujourd'hui l'industrie en short et slaps créé de l'emploi. Je n'ai pas de costume. J'en ai emprunté un pour me marier.

Quand je vais voir mon banquier aujourd'hui j'y vais en T-shirt, tongs et en short. Ce n'est plus un problème, mais ça m'a desservi quand j'étais jeune.

« Tu vas mourir » ou tu meurs frustré de ne pas avoir fait ce que tu voulais. Il ne peut rien arriver de pire que mourir avec des regrets. Donc il faut tout entreprendre pour s'éclater !!

Moi tout ce que j'ai désiré je l'ai eu. J'ai fait de ma vie exactement ce que je voulais.

Je sais que je suis capable d'atteindre tout ce que je désire. Donc la prise de risque est assez limitée. Ce n'est qu'une question de courage. Je n'ai peur de rien puisqu'on va mourir au bout de notre vie. La fin est déjà programmée.

Attention le système formate et donne culpabilité. Moi je n'ai aucune culpabilité et j'emmerde ce que le système attend de moi.

On vit dans une société schizophrène ou les gens cultivent des angoisses alors qu'ils savent tous qu'ils vont mourir.

Image Base-jump : la vie, le courage et l'objectif. C'est la sensation adrénaline extraordinaire.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui ma vie a tourné autour de ça.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

RAS

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Je l'avais déjà mais cela nourrit.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

La pleine conscience de qui je suis, c'est à dire moi même.

La finalité de l'être.

J'ai la croyance que tout est conscience et que nous ce qu'on vit est juste une cristallisation de notre conscience dans la matière. Je pense que notre conscience vole dans tout ça, dans tout ce qu'on croise.

J'ai un dégoût profond pour tout ce qui est torture, douleur, violence. La seule chose dont j'ai peur est de souffrir physiquement.

Souvent je ressens physiquement l'état émotionnel de gens. Du coup par exemple je ne peux pas aller dans un grand magasin parce que je ressens tout ce qui se passe dans le lieu. Parfois je ne peux pas rester. Plusieurs fois j'ai été obligé de fuir ces lieux.

Je pense qu'on a la vie qu'on a envie de vivre. J'ai appris à suivre mon destin. Je n'essaie jamais de lutter. Pour moi tout est destin, rien n'est hasard. Ensuite j'essaie de comprendre pourquoi les choses arrivent sur ma route.

Je fonctionne comme ça depuis mes 17 ans. Le ressenti empathique je l'ai toujours eu. Au début je pensais que c'était un problème, c'était inconscient. Je l'ai compris il y a 5-10 ans.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Pas sur, à voir.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non, je ne comprends pas la méditation, son objectif.
Je pense que je médite intuitivement.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient, éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Depuis que je suis tout petit

C'est inconscient

En revanche je suis déçu de voir comment le monde économique s'empare toute l'éco-innovation : ça devient un snobisme intégriste que je n'aime pas trop. Je m'aperçois que l'humain est autant capable du pire que du meilleur. Donc ça devrait être naturel.

Je pense qu'aujourd'hui tous nos ingénieurs sont éco-responsables. Ça leur est intrinsèque. Je pense que ça n'a pas besoin d'être boosté. Ils savent. C'est la fin d'un cycle.

Le phénomène est acté, correspond à des valeurs profondes et naturelles.

Je trouve que la pression mise en place par les mouvements écolo intégristes ne correspond pas au rythme naturel.

De toute façon, quoi qu'il arrive, l'avenir sera écolo ou pas du tout.

La seule vertu des groupes écolo est de pointer du doigt la lenteur de la démarche

Or comme à l'école il y a ceux qui apprennent vite et ceux qui apprennent lentement. Ne pas pointer du doigt.

Les choses ont beaucoup évolué, il faut suivre le rythme naturel. Le danger serait de vouloir aller trop vite. Il faut laisser les entreprises : 1 -prendre conscience, 2- s'adapter et 3- adapter leurs produits.

Parfois pour des principes écologique on aurait tendance à condamner des actions qui ont des intérêts généraux sur d'autres plans. Les choses ne sont pas blanches ou noires, il faut considérer les tonnes de gris. On est en transition.

L'avenir de notre économie est lié à notre richesse. Pour être écologique, il faut être riche. Donc attention à ne pas mettre en péril des chances économiques qui ne sont pas encore en phase.

ANNEXE 11
ENTRETIEN DE PHILIPPE GRAY-LOPEZ

Nom : Philippe Gray Lopez
Fonction : Designer
Structure : S-Wings

Je souhaiterais enregistrer cet entretien sur dictaphone. Est-ce ok pour vous ?

Cet interview va être retranscrit par écrit.

Est-ce que vous accepteriez qu'il figure dans le mémoire d'étude qui sera rendu public ?

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets et activités professionnelles ?

Je suis créateur, designer, sculpteur. Donc j'invente des objets avec des fonctions et des pratiques. Et en même temps j'ai un côté artistique et décoratif dans mes créations.

J'ai aussi une activité musicale aussi. Je suis donc un créateur, plasticien avec plusieurs cordes à mon arc.

Notamment le design peut partir vers le surf.

En 2014 j'ai monté un projet pour améliorer le rendement des dérives de surf, pour répondre au besoin des surfeurs de grosses vagues, pour améliorer leurs pratiques. Je me suis aperçu que les dérives de surf n'avaient pas évolué depuis 30 ans. Et en m'inspirant de la théorie du biomimétisme, j'ai ajouté une fonction dynamique de propulsion à la dérive de planche de surf.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos activités est liée aux innovations ?

En tant que créateur, j'imagine des nouvelles choses. Donc par définition, ce sont des innovations. C'est le travail du créateur et du designer de réfléchir à de nouvelles choses.

Je prends donc notre connaissance actuelle et j'y ajoute quelque chose, un maillon supplémentaire à notre connaissance actuelle. C'est la chaîne de la créativité et des inventions : Il faut connaître l'état actuel de la technique et y apporter une progression dans la création.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

La créativité en général, je me base beaucoup sur les connaissances taoïstes primitives, avec un côté chamanique sibérien -4000 ans qui a donné ensuite toutes les traditions asiatiques énergétiques : ramification d'un côté le bouddhisme vers l'Inde à l'ouest et de l'autre côté le taoïsme vers la Chine le Japon à l'est. Ce sont des gens qui ont observé la nature et donc qui ont noté que l'homme est dans la nature et que donc il fonctionne comme la nature.

Ils se sont aperçus que l'homme fonctionne avec 3 énergies principales :

Déjà il se nourrit des énergies environnantes : la terre, le ciel et l'air

Et en fait dans cette tradition ils te disent que l'énergie principale de l'homme c'est l'énergie sexuelle pour la reproduction, pour faire perdurer l'espèce.

Ensuite ils te décrivent un 2^{ème} niveau d'énergie : l'énergie sexuelle primitive pour la reproduction se raffine en remontant les courants énergétiques vers le cerveau et cette énergie se raffine pour donner de la créativité, de l'intelligence et de la clairvoyance.

Ensuite, 3^{ème} niveau, cette énergie redescend vers le chakra du cœur pour devenir une énergie d'amour et de compassion universelle.

Ca c'est vraiment le taoïsme primitif qui a donné naissance à l'acupuncture, toute l'énergétique chinoise. Je pense que l'énergie dans le corps de l'homme avec 3 niveaux. Donc en travaillant avec le Qi Gong, le Tai Qi, etc... On s'aperçoit que la créativité fonctionne vraiment comme ça. Tous les artistes trouvent leur énergie de créativité dans leur énergie sexuelle.

Donc c'est comme ça que je met en pratique : si j'ai besoin d'un moment de créativité, je peux me concentrer sur une excitation érotique, ne pas l'amener au bout de l'excitation, et hop, mon intelligence créatrice se retrouve boostée instantanément et arrive la réponse à ma demande de créativité.

Et ça tu le vois avec tous les artistes qui à l'époque avaient des muses autour d'eux. Les muses sont là pour venir créer chez l'artiste cette excitation qui devient une créativité. Ce n'est pas une frustration de l'énergie sexuelle, c'est un raffinement. Elle est là mais raffinée. Comme une fleur dont tu extrait un parfum. Le raffinement supérieur devient l'amour mais redescend dans la boucle. C'est une boucle sans fin : énergie primitive de procréation, énergie de créativité, énergie d'amour. Et la boucle se met sans fin dans notre corps.

C'est ce que j'en ai déduit de mes recherches sur le taoïsme, c'est ce qu'on pratique en Qi Gong. C'est vraiment la base.

Quand j'entends les créateurs parler de leur inspiration, pour moi ils tournent autour du pot.

C'est comme ça que je fais les jonctions entre les traditions anciennes.
Souvent les artistes se retrouvent à être le jouet de leurs pulsions. Mais appliquer et guider la créativité plutôt que d'en être le jouet, la base est primitive.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui, elle s'est précisée, et par rapport à mon approche du taoïsme, au début on est pris par ces pulsions créatrices comme un ado face à ses premières pulsions sexuelles, l'étape d'après en comprenant ces techniques, je peux gérer et guider en connaissance de causes plutôt que de subir. Il y a une nette amélioration de la qualité de nos élans créatifs. Cela permet d'avoir une créativité raisonnée.

Je peut maintenant appuyer sur le bouton de ma créativité : on off.

Connaissant la clé, je peux créer à ma demande.

Par exemple il y a beaucoup de nus dans l'art, c'est lié à l'érotisme.

Cette énergie raffinée peut être utilisée aussi en soins thérapeutiques : là c'est du chamanisme. Beaucoup de livres en parlent.

Moi je suis les enseignements d'un thaïlandais qui l'explique clairement et permet de l'utiliser facilement : Mantak Chia. Il a un centre de formation à Chiangmai et donne des cours depuis 30 ans. Il est dans la simplicité.

Il a écrit des choses simples sur les centres d'énergie, comment les déclencher, les arrêter.

Ce sont des visualisation des centres d'énergie dans le corps.

Attention il faut vraiment faire une différence entre les religions (rituels, règles sociales) bouddhistes et taoïstes VS la philosophie bouddhiste ou taoïstes.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

Parce que ça me permet d'être en plein potentiel si j'en ai besoin.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Oui je pratique le surf

9. Depuis combien de temps ?

Depuis 1980 – 37 ans

10. A quelle fréquence ?

Beaucoup en fin d'adolescence et étudiant, lors de mes voyages : tous les jours si possible.

La fréquence s'est ralentie à partir de mes 40 ans et aussi j'ai emménagé en Provence.

Cela reste régulier aujourd'hui, j'ai adapté ma pratique

Il y a un coté accro qui donne envie d'en faire dès que c'est possible.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Etre dans l'élément aquatique est agréable

Pouvoir utilisé l'énergie de la vague pour glisser sur l'eau est fascinant.

On s'y retrouve dans des conditions très particulières.

Pour moi c'est une activité **contemplative** : a partir du moment ou tu es debout sur la planche sur la vague, il n'y a plus rien à faire. Tu pourrais surfer une vague sans bouger quasiment.

On ressent une conjonction d'énergie en senti un moment présent sans avoir besoin d'être en action. Comme être au milieu d'un vortex d'énergie, comme un petit point qui ne doit que ressentir. La seule chose à faire c'est maintenir l'équilibre.

La aussi, quand on reconnaît les enseignements taoïstes, on se retrouve soit dans son inverse énergétique.

Tu vois la différence entre le Ying et le Yang : Yang chaud, vers le haut, gesticulant, masculin. Le Ying, c'est l'inverse, bas, froid, immobile, féminin, etc...

L'océan est de l'eau, la chose la plus Ying qui existe. Donc pour être en harmonie avec une chose super Ying, il faut être super yang. Donc pour bien s'adapter à l'océan, il faut être son inverse. Donc le surfeur en étant sur ses jambes, bien posé, va parfaitement s'adapter à une vague qui est mouvante. Ensemble cela va donner le surf harmonieux.

C'est cette recherche d'être complet : c'est l'harmonie d'être complet. Les hommes sont incomplets, se complètent avec leurs femmes dans l'énergie vitale. C'est pareil avec l'océan : l'océan amène les mêmes qualités de celles de femmes et donne de la complétude à la personne qui pratique.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Il faut être à l'écoute, s'adapter aux conditions météo, on est plus à réfléchir, on sort de soi-même. On est préoccupé par des forces extérieures à nous, donc cela coupe des contingences matérielles quotidiennes.

Comme on s'affronte à la force de l'eau, la plus Ying qui soit, la plus énorme (ex Tsunami, on ne peut rien faire contre l'eau). C'est une force puissante.

Par rapport à la force d'un humain ont une petite énergie Yang.

C'est donc épuisant. Il faut développer une force physique et d'un autre côté une finesse dans l'application de cette force pour avoir de l'endurance.

Les plus grands surfeurs ne sont pas forcément des baraqués. Pour passer cette énergie, il faut y aller en s'harmonisant. Il faut s'y adapter de la manière la plus fine possible.

Il faut lire ceux qui ont théorisé sur le tao du surf : Joël de Rosnay avec des explications scientifiques.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Sensation d'harmonie quand ça se passe bien

Gestion des émotions quand ça peut vite mal se passer

Quête d'un état instinctif

On doit se retrouver plus animal, on ne doit pas forcément penser, on doit lire la forme de la vague comme un texte que l'on doit déchiffrer pour en comprendre les formes.

Le surfeur doit avoir des postures pour s'adapter à ses formes changeantes.

Il faut réfléchir le moins possible pour avoir un instinct plus animal

Comme le chat qui saut ne se réfléchit pas, il le fait point.

Le surfeur doit faire point, et souvent de la manière la plus décontractée et simple possible

Les plus grands stylistes surfeurs ne font quasiment rien, ex John John Florence : l'apogée du style, ça a l'air facile, minimaliste pour s'harmoniser à ce qu'est la vague.

L'océan est super Ying mais la vague est petite singularité qui arrive, donc c'est une émanation yang de l'océan Ying : va monter d'un coup, devenir exubérante, exploser. Dans chaque chose existe son inverse.

Donc le surfeur pour s'harmoniser avec la vague : l'océan est super Ying donc le surfeur doit être Yang. Mais quand il s'harmonise avec la vague émanation Yang, il devra être Ying. D'où la finesse nécessaire.

Donc le surfeur est musclé et fort sur ces jambes : yang

Mais pour s'adapter à la vague, il doit être Ying, style coulé, minimaliste, presque féminin. La il sera dans l'harmonie parfaite.

Pour moi le côté addictif du surf est dans la recherche de cette communion, de notre harmonie. Le surfeur est comblé.

Quand on parle à un surfeur sortie de vague, les mecs sont en extase avec perte de notion du temps.

Comme une jouissance. On retombe sur un même système.

Une vague en moyenne dure 5,4 secondes. Donc c'est toute une activité, de l'énergie, le tout pour à peine quelques secondes d'harmonie totale qui pour les taoïstes sont les clés de l'immortalité : l'unité avec les grandes forces universelles.

Pour aller un cran plus loin, l'océan avec ces grande force Ying créé des vagues par le vent, les masse d'air, mais surtout par l'énergie solaire (évaporation). Donc la vague qui est Yang issu du Ying est en fait de l'énergie solaire aussi. Donc la vague est déjà un mariage des 4 grandes forces Air, feu, eau, roche. Cela crée un genre de vortex, spirale. Et le surfeur se retrouve dans ce vortex. C'est donc sacré.

Les premiers surfeurs ont aussi été les premiers hippies, même avant Kerouac, à apporter des pensées spirituelles. C'est certainement lié à leur contact avec ces énergies cosmiques.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui, inspiration créative, expériences, voyages et rencontres.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui

On est dans le moment présent.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Oui

**19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature?
Respect de l'environnement ?**

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

J'ai l'impression quand l'est par nature en tant qu'animal instinctif

On le perd ensuite en apprenant à être humain

Et donc il faut le réapprendre par des pratiques d'harmonie

Mais aujourd'hui on a toutes les clés de la modernité pour mettre en pratique.

L'être humain a pas forcément tendance à vouloir faire le mal. La violence et la destruction lui sont apprises. La nature est bonne à la base. C'est rassurant.

ANNEXE 12
ENTRETIEN DE FRANCK LAHARRAGUE

Nom : Franck Laharrague

Fonction : Artiste, photographe, président de la coopérative OTSOKOP, passeur-cueilleur, acteur-coopérateur

Structure : Franck Laharrague

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets en cours?

Mon principal projet en cours est artistique, le plus important pour moi, Noosphère II. Noos veut dire « conscience ». Ce terme est issu de l'hypothèse de Pierre Teilhard de Chardin pour décrire une sphère de conscience collective autour de la terre.

Mon travail et mes recherches m'ont amené à beaucoup pensé à la notion de conscience collective. J'ai élaboré au fil des œuvres tout un univers. Et donc ce projet est un festival prévu en 2019 qui va regrouper l'art, la science, les connaissances traditionnelles liés à un lieu dans le Pays Basque. Le trépied culturel va être fortement lié au territoire.

La pièce centrale sera une photo-sphère écran vidéo de 12 m de diamètres, gonflable, aérienne, sur laquelle va naître, vivre des photos rondes, sphériques qui vont mettre en évidence cette sphère de conscience au travers d'un logiciel artistique, un algorithme qui va avec des scientifiques interprété des données enregistrées en temps réel. Vont être invités des militants, des gens qui ont l'habitude de méditer...

Le message est « l'émergence de la conscience collective »

Je pense que c'est nécessaire et urgent : l'humanité plus que jamais a besoin de passer à une étape supérieure. Le système en cours devient obsolète. Nous sommes en train de transformer la planète de façon destructive. On sait qu'il faut réformer tout ça. Je souhaite apporter une pierre de plus à ce changement.

Il y a une dimension écologique évidemment dans ce projet.

Quand j'ai monté OTSOKOP fin 2014, c'était suite à une prise de conscience sur le fait qu'il fallait que je change ma manière de consommer, et de proposer aux autres à faire de même : des bons produits bios et localement produits. Ça a été très vite, ça a beaucoup mobilisé. Aujourd'hui nous sommes plus de 550 personnes coopérants. La dimension écologique de ce projet est évidente : production de produits alimentaires écoresponsables. Cela ne va pas se faire du jour au lendemain. On travaille donc aussi sur le développement des filières locales avec ADEPFO.

La notion de coopération est au centre dans tous mes projets. Pour moi aujourd'hui la voie à suivre est la coopération dans toutes les branches de la société. C'est un moyen extraordinaire de sortir des modèles capitalistes ou socialistes. La coopération permet l'équilibre, la symbiose. Pour moi c'est la solution pragmatique, sans idéologie. Darwin en a d'ailleurs beaucoup parlé.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos projets étaient liés aux innovations ?

Pour moi innover c'est faire du nouveau. Tous mes projets sont liés vers plus de perfection, mieux vivre ensemble. Les innovations doivent tendre vers le mieux vivre ensemble.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui en tant qu'artiste.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

C'est l'imagination qui permet d'inventer et d'innover.

Depuis toujours mon imaginaire est très présent dans ma vie.

Pour moi la vraie créativité se trouve chez tous les êtres humains qui créent en permanence, notre capacité à s'adapter. Je viens d'une famille de photographes – qui travaillent avec les images – l'imaginaire permet de rendre visible ce qui est invisible.

Nous sommes à une étape critique de l'espèce humaine, on n'a pas d'autre choix que d'être créatifs.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui, elle s'est structurée, elle partait dans tous les sens à mon adolescence, un moment de recherche. C'était assez chaotique à l'époque. Ça me faisait souffrir même. Mon imaginaire débordant m'a obligé à canaliser et j'ai trouvé des systèmes pour structurer ma pensée et mon imaginaire. J'ai beaucoup lu, notamment Henri Labori, Eloge de la Fuite... Les rencontres m'ont aidé aussi, les enfants... Tout cela structure la pensée, l'imaginaire.

Lorsque j'étais photographe, je mettais surtout en avant mon travail artistique.

Ma famille aussi, tous artistes, photographes ou musiciens, m'a beaucoup aidé.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos projets?

Oui c'est à la base de tous mes projets.

7. De quelle façon ?

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Oui intensément, tous les jours à partir de 7h du matin.

D'ailleurs nous venons avec 9 personnes, de créer l'association des « surfeurs de l'aube souriante ».

9. Depuis combien de temps ?

Mes 3 ans, avec mon père un des pionniers du surf.

A tel point que j'ai eu une terrible arthrose qui m'a invalidé pendant une dizaine d'années. Mais depuis 3 ans, changement d'alimentation et d'hygiène de vie.

Je peux à nouveau surfer tous les jours et ça n'est pas près de s'arrêter.

10. A quelle fréquence ?

Tous les jours s'il y a des vagues.

Plus jeune j'étais même plusieurs fois par jour dans l'eau.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Déjà j'aime depuis tout petit, dans le lien avec mon père. Et ça me relie à la nature de façon phénoménale : une simple planche entre moi et l'eau.

Ce sport est addictif, et moi comme tous les êtres sensibles, nous somme sujets aux addictions. La sensation de glisse, le sport des rois à Hawaii, est fabuleuse.

Nous avons une des plus belles vagues du monde dans le Pays basque. Je ne suis pas intéressé par la compétition du tout. Me confronter à moi même est intéressant oui.

Aujourd'hui je ne peux plus me passer du surf.

J'y prends beaucoup de plaisir, c'est jouissif de glisser sur une vague.

Et j'aime le partage avec les amis dans l'eau. Ces amitiés deviennent de plus en plus fortes.

On ne se sent pas séparés de la nature, d'être en symbiose totale avec une onde, une énergie. On capte un flux.

Uhaina – vague en basque - onde

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Pour faire un surfer il faut au moins 10 ans.

Il n'y a pas une vague identique à une autre, l'orientation de la houle, du vent. Tous les paramètres changent et s'interpénètrent.

En basque, on dit « la mer » on ne parle pas d'océan. On a une relation forte avec la mer, le lien maternelle.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Intense en terme de sensations : quand on prends une vague, plus la vague est rapide, plus la sensation est forte, si je peux le définir par une image je choisirai « une explosion, un feu d'artifice » + un « arc en ciel » puisque on peut passer par toutes les couleurs : de la peur à la joie intense. C'est aussi lié aux neurotransmetteurs : la dopamine, l'adrénaline... D'ou l'addiction

Cela me mets dans un état second après le surf. On est « high ».

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui. Au début de ma vie je disais que je n'arrêterai jamais de surfer et que je resterai proche de la mer. Ces choix sont toujours là.

Avec moins de surf j'aurai peut être mieux réussi mes études. Son côté addictif démotive pour faire d'autres choses.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Je n'ai pas d'horaires de travail, je n'ai pas de métier, je suis artiste.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui puisque cela permet d'imaginer et de voir le monde différemment : on est dans une relation de l'homme et de la nature tellement de proximité : on ne se sent pas séparés de la nature.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Etre dans l'instant, dans le présent, en lien avec tout ce qu'il se passe, être dans i-un lâcher-prise permanent qui me permet d'être et de vivre pleinement ma vie d'être humain sans souffrance.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui totalement, il y a pas d'autre choix, si on n'est pas dans cet état là, on ne peut pas surfer. Ex Jerry Lopez – grand surfer waterman et yogi – a écrit là-dessus.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Oui depuis 3 ans, tous les jours et plusieurs fois par jour.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Ca s'est mis en place progressivement. De manière intellectuel depuis assez longtemps. Mon déclic pour un véritable passage à l'acte s'est fait après avoir vu « Nos enfants nous accuserons » en 2009.

ANNEXE 13
ENTRETIEN DE TITOUAN LAMAZOU

Nom : Titouan Lamazou

Fonction : Artiste, Navigateur, Ecrivain, Réalisateur

Structure : Titouan Lamazou

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets en cours ?

Le bateau atelier sera un bateau vertueux : s'approcher le plus possible de solutions éco-responsables dans sa conception. L'objectif de ce bateau est de naviguer, tourner et inviter le public, les artistes et les écoles à bord pour sensibiliser au travail artistique ainsi qu'à l'environnement.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

Dans la navigation il y a une vraie recherche d'économie de poids et finalement toutes les énergies renouvelables à bord permettent une économie de poids (dynamo-pédalo, solaire, éolienne...). Par contre en terme de matières, la recherche de la performance nous tourne plutôt vers les matières légères en fibres de carbonées.

Par exemple le kite à foil est une catastrophe écologique à cause des vibrations, cela chasse tous les poissons.

NB A RENCONTRER : Roland Jourdain, Lalou Roucayrol, association Watever, Pr. D'Université sur matériaux composites Christian Vallet, société Arkema (résines recyclables), Fondation Lady McArthur, Isabelle Autissier au WWF.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Mon parcours artistique le démontre. Je suis en création quasi-permanente.

5. Est-ce que vous pratiquez des sports aquatiques et de plein air ?

La voile, la navigation depuis mes 20 ans environs.

6. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Ca a été au départ plutôt intuitif : j'étais attiré par les océans et le voyage maritime naturel. Sa vertu est la lenteur. Ce que je cherche c'est ce rythme naturel.

On a vu avec l'arrivée des CP que les voyages se sont transformés en produits de consommation rapide. Le rythme des voyages aujourd'hui est aberrant. Les gens cherchent à gagner 10 minutes par ci, par là. Cette vie là est devenue un enfer. C'est antinomique avec le rythme naturel de notre corps.

7. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

La lenteur ne se retrouve pas dans les compétitions. Donc il faut bien distinguer.

Les courses au large ont beaucoup évolué. Les premières courses que je faisais, on faisait le point au sextant : pas internet, pas de GPS... on ne savait ou étaient nos concurrents. Il y avait des liaisons radio mais les concurrents mentaient sur leur position. Tabarly par exemple refusait la radio à bord, il ne voulait pas entendre parler des concurrents. En 1976 à NY, il arrive à Newport et demande combien de concurrents sont arrivés ? –On lui répond « M. Tabarly vous êtes le premier. »

Ce genre de progrès n'offre pas forcément de liberté : Je pense que cela standardise la pensée par l'optimisation, ce n'est pas favorable à la créativité.

8. Pouvez-vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Déjà on échappe complètement au chaos médiatique de l'information immédiate et filtrée par les lobby.

En voile on est débarrassé de cette pollution, on est plus dans la réalité de la vie et des éléments.

Pensons aux oiseaux migrateurs par exemple qui lisent les cycles de la nature, eux n'ont pas besoin de GPS !

Regardons l'allégorie de la grotte de Platon : les gens pensent voir le monde alors qu'ils voient de vagues ombres de la réalité. Cette allégorie est complètement vraie pour la majorité de ceux qui aujourd'hui vivent le boulot-métro-dodo. Leur vision du monde est focalisée sur la réalité créée par les médias. Cela les tiens en haleine comme un feuilleton, orchestré pour la rentabilité de ceux qui les émettent.

Que les médias mettent en avant les terroristes par exemple, encourage ces agissements.

9. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie ?

Evidemment oui. Cf. Les projets passés et à venir.

10. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Toutes mes idées, tous mes projets me viennent quand je suis dans cet environnement de lenteur.

Il ne se passe pas grand-chose et pourtant tout me vient. Je me retrouve, je réfléchis à mes projets.

C'est juste génial un voyage en bateau pour la créativité.

Je passe beaucoup de temps à mettre en place ces moments de lenteur.

Par exemple en ce moment je bosse comme un fou pour préparer les 30 prochaines années que je souhaite passer au rythme de la voile.

11. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui un peu à travers le taoïsme chez les chinois.

C'est eux qui avaient les premières pratiques de conservation des écosystèmes.

Mais je ne maîtrise pas

12. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

De fait, on va avec la nature dans la pratique de la voile.

On ne peut pas dominer, on fait avec.

Ce que fait l'homme avec ses grosses machines, c'est une aberration de domination. Ce qu'il a créé l'homme lui a permis de s'affranchir des éléments naturels.

En voile, on ne lutte jamais contre la nature, on fait avec et on fait en sorte qu'elle nous porte. C'est à dire qu'on est confronté à la réalité.

Par exemple pour les enfants j'obligerai à faire 1 de la voile et 2 du cheval.

Parce que d'une on est complètement en l'instant présent et ensuite on joue directement avec la nature. Je pense que ce sont des activités pédagogiques essentielles.

Un roman à lire : « Le Gang des clés à molette » : leur objectif est de faire sauter toutes les grosses machines. Ils arrêtent les chantiers.

13. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Je suis quand même un enfant des trente glorieuses tendance bab et chevelu donc proche depuis toujours des mouvements alternatifs (Pierre Rabbhi, ATTAC).

L'évolution est monstrueuse : notamment le nombre de voitures a explosé. Les poids lourds vers l'Espagne entre Bordeaux et Arcachon par exemple.

Tout cela n'existait pas il y a 30 ans.

Le transport maritime représente 30% du transport dans le monde, cela reste le plus écologique.

Moi je m'entoure de personnes qui travaillent sur la construction navale locale.

J'aime l'approche bio-mimétisme : Puisque tout ce que l'on produit fonctionne comme l'homme, c'est à dire qu'il produit des déchets. Il serait largement temps d'aller un peu plus loin.

Ex : Sketch de Groucho Marx sur les générations futures.

Je pars du principe qu'une société qui construit des choses dont elle n'a pas besoin va droit dans le mur. C'est notre cas actuellement.

Or en navigation, on ne charge pas le bateau de choses inutiles ou confortables, au contraire.

En navigation de luxe par contre ; il y a systématiquement la climatisation par exemple. En 40 ans, le luxe et le confort ont explosé. On n'aurait même jamais pu penser que c'est choses-là nous seraient utiles. Certes des innovations arrivent : tours aérées naturellement, panneaux solaires dans les vitres.

14. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui ça a toujours été, d'où mon travail avec l'humanitaire, cela participe à exprimer mon empathie face aux situations actuelles.

Dans la population de skipper, ce n'est pas une majorité de concernés par les problèmes écologiques.

Par contre une fin de carrière de skipper souvent se tourne vers la sensibilisation à l'environnement. Ex : Isabelle Autissier est présidente du WWF.

ANNEXE 14
ENTRETIEN DE KEVIN LESTRADE

Nom : Kevin Lestrade

Fonction : Fondateur associé de Hackschooling & Innovation Institute, doctorant en robotique, inventeur d'une techno simple d'aide au take-off, gérant de club de surf.

Structure : Hackschooling & innovation Institute et ByTheWave

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ?

Actuellement je dirige un centre de formation dédié aux surfeurs de haut niveau de la 6^{ème} à la terminale.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions étaient liées aux innovations ?

Ainsi qu'un centre d'innovation, un bureau d'étude, lié à la techno type instrumentation sur l'équipement de glisse : de l'électronique embarquée, de l'analyse biomécanique des interactions entre les sports et le matériel.

On a également développé nos produits bioméca avec notre équipe d'ingénieurs : produits d'aide à l'apprentissage des surfeurs. Une approche coach virtuel sur la planche ou à distance. Beaucoup de RnD et prototypes. Lorsque c'est suffisamment avancé, on passe par une phase de brevets et de commercialisation via la structure ByTheWave.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Je pense que oui.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Simplement parce qu'aujourd'hui, pour la créativité est être capable d'utiliser des choses qu'on a autour de soit et les transformer pour en faire des choses nouvelles. En ce sens, je regarde beaucoup autour de moi et j'adapte pour en faire de nouveaux produits.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Oui, clairement, oui. La créativité de manière générale se fait avec l'expérience. Plus on va avoir de connaissances, plus les idées vont venir.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos projets professionnels ?

Oui, très utile surtout quand comme moi on est de formation scientifique.

7. De quelle façon ?

Il faut oublier nos connaissances théoriques pour se laisser le droit de vagabonder et imaginer des nouveaux designs.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui le surf

9. Depuis combien de temps ?

Ça fait 17 ans. J'ai 27 ans donc depuis mes 10 ans.

10. A quelle fréquence ?

Depuis le début de mon projet environs une fois par semaine.

Les 16 années précédentes c'était plutôt entre 10 et 12 fois par semaine. Dnc plusieurs sessions par jour, un entraînement intensif. Je faisais de la compétition.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

C'est devenu une habitude, dur pour moi d'expliquer. Ça fait entièrement parti de moi.

C'était un échappatoire, en grandissant près de la mer.

Lorsque j'étudiais à Bordeaux je n'attendais qu'une chose c'était d'aller dans l'eau. Ça me permettait d'évacuer toutes les tensions liées à l'adolescence. C'est devenu ensuite mon sport de haut niveau avec recherche de performance. A ce moment là on ne sait plus trop pourquoi on aime le surf.

Aujourd'hui encore ça me détend énormément.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Aujourd'hui il faut de la flexibilité des horaires, habiter à moins de 45 min de la cote. Une fois dans l'eau il faut savoir bien se passer par rapport aux vagues, observer les vagues, les autres. Il faut une condition physique pour bien ramer et prendre la vague. Ensuite il faut de l'agilité pour se mettre debout sur la planche.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Avoir passé la barre déjà c'est un soulagement, donc la phase d'attente est une phase de repos après la rame. Puis beaucoup d'observation, monte une phase d'excitation quand les vagues montent. Beaucoup de questions sur comment se placer.

Certains ferment les yeux au moment du take off.

En glissant on pose le cerveau. Le mieux est de ne pas réfléchir sinon la peur prend le dessus car les vagues sont impressionnantes.

L'adrénaline d'aller à l'eau, l'excitation pendant qu'on y est et puis apaisement d'après session. Quand je suis dans l'eau je suis surexcité. Je m'agite pour aller chercher un max de vagues.

Par contre je vois certains autres vivre de la contemplation.

Pour moi une session magique cela dépend des vagues : c'est un tout, souvent plutôt à l'étranger (Indonésie), avec les bonnes personnes à partager. En compétition l'adrénaline aide. Et certains lieux sont magiques comme par exemple en Australie.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui ma vie a tourné autour de ça. Aujourd'hui d'ailleurs je ne saurais pas quoi faire d'autre que travailler en lien avec le surf.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui mais avec l'âge ce n'est plus pour aller à l'eau. Je travaille pour les pratiquants de surf. Par contre je pense et je vis surf pour les pratiquants.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui très clairement. Au delà du surf, tout ce qui l'entoure : les voyages, les expériences et les rencontres, tout ce qui amène de la créativité.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Je vois ça comme étant la capacité de vivre l'instant présent : être focus, ne pas penser à autre chose.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui pendant que je surf. Je pense que l'eau aide beaucoup, quand on est dans l'eau on ne pense à rien d'autre. Pour moi c'est systématique. Je ne le vois pas dans d'autres situations.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non, ça ne s'est pas présenté à moi.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Eco-conscient oui. Eco-responsable non. Je n'ai pas actionné tout ce qui correspond à mes convictions et je l'assume.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui je pense que je l'étais déjà jeune, on m'a appris à observer autour de moi et faire des constats. Ça me sert notamment dans l'innovation. Ce qui grandit progressivement en moi c'est la responsabilité et l'envie de mise en action de comportements plus éco-responsables. J'ai envie par exemple de participer au ramassage des déchets sur les plages. En même temps mon activité n'est pas vraiment polluante.

ANNEXE 15
ENTRETIEN DE PIERRE POMIERS

Nom : Pierre Pomiers

Fonction : Co-Fondateur et Président de Green Wave, créateur de la marque NOTOX, Dr en robotique, Ingénieur en informatique.

Structure : GREEN WAVE

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ?

Je suis président de Green Wave NOTOX. J'y assume les fonctions RnD, administration, production, commerciales.

2. Pouvez-vous expliquer comment vos fonctions sont liées aux innovations ?

L'entreprise est liée à l'éco-responsabilité et éthique (sécurité aux postes de travail) pour la production de planches. On développe les composites bio-sourcés et matériaux ou process adéquats.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui c'est sûr.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Comme je réfléchis tout le temps à des nouveaux trucs oui. Par contre je ne sais pas si je suis efficace dans la créativité. Il y a un grand lien avec le psychologique : je vois ça un peu comme un terrain de golf : avec bosses ; creux, trous... Points de cristallisations : savoir faire machine-arrière par exemple.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Je ne sais pas, j'ai l'impression que la créativité est plus forte quand on est jeune, ensuite on se fait rattraper par les contraintes. Parfois on a tellement assimilé ces contraintes qu'on se les met soi-même. Pour envisager faire les choses autrement, souvent ça sera plus facile si on se déprogramme.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

RnD

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui même si je pratique moins depuis que je suis chef d'entreprise.

9. Depuis combien de temps ?

Ca fait 20 ans à peu près.

Aikido depuis 14 ans

Qi Gong depuis 2 ans.

10. A quelle fréquence ?

Tous les jours si je pouvais.

La première année de Green Wave, on a testé tellement de planches que le surf m'a lassé un peu.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

J'aime la phase d'attente, c'est calme, pas de bruit sauf les vagues et l'eau. J'aime observer tranquillement pour me placer. Ensuite quand tu y vas, tu assumes ton choix.

Quand ça se passe bien, on a l'impression que tout est combiné, une bonne convergence d'intention, bonne conjonction d'éléments, etc.... Les manœuvres ça ne m'intéresse pas.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

C'est ingrat : on rame longtemps pour peu de temps de glisse, pour avoir la satisfaction de prendre une belle vague.

Quand on débute c'est raide pour passer la barre.

Quand il y a de grosses vagues on se fait aspirer au large.

Trop de monde dans l'eau maintenant.

La lecture du plan d'eau n'est pas évidente, le placement.

Je préfère prendre une seule belle vague plutôt que d'en prendre 10 mauvaises. J'ai fait des sessions où j'en ai pris aucune mais je suis mieux là qu'ailleurs.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Sensation d'être pris dans quelque chose qu'on ne peut pas maîtriser et il faut être suffisamment détendu pour que cela se passe bien. Il faut se laisser porter.

Si on est trop nerveux on ne fait rien de bon.

Il faut trouver le moment opportun.

Meilleurs souvenirs : 1- Côte des basques, jour de final de coupe du monde de foot donc personne à l'eau, liberté totale dans le choix des vagues. 2- un samedi il faisait pas beau, on était peu nombreux à l'eau, il s'est mis à pleuvoir une pluie d'été à grosse gouttes, périodes longues d'attente entre les vagues, c'était génial ! C'était incroyable, trouée avec le soleil au loin, tout noir tout autour, magique.

Je prends plaisir au lâcher prise, à me laisser porter.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui évidemment, même si ça pas été forcément déterminant. Ce qui a enclenché Green Wave c'est plutôt de constater les conditions dangereuses de travail des shapers. Un paradoxe de voir que les shapers se tuent pour que les autres jouent avec.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Non pas forcément.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Non pas directement.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui un peu à travers les arts martiaux. Être conscient de tout sans exception pour pouvoir gérer les situations. Il faut du lâcher-prise. En Qi Gong par exemple, c'est la manifestation extrême du lâcher-prise. Je n'aurai jamais pensé que ce soit si dur.

Le lâcher prise a un impact intéressant sur le champs de vision : il augmente lorsqu'on est détendus.

Le Qi Gong a amélioré mon équilibre.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Je pense que oui mais je ne suis pas sûr.

J'apprécie dans le surf le moment qui se passe bien, je le constate, il y a un truc fusionnel qui se passe, une forme de convergence avec on action, le déroulement, la vitesse, je cherche ces moments là, mais je ne saurais pas le maîtriser.

Pour moi ça se manifeste plus clairement dans le Qi Gong.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non, le Qi Gong.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Je viens de la campagne, forcément cela forge une vision de notre relation avec l'environnement.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Ca a évolué. Je le suis de plus en plus.

ANNEXE 16
ENTRETIEN DE MAËL PRUDHOMME

Nom : Maël Prudhomme
Fonction : Fondateur, Chef d'entreprise
Structure : EKOSEA

1. Pouvez-vous nous décrire vos projets professionnels ?

Moi je viens du marketing et de la communication, j'ai fait les relations presse du musée d'art contemporain de Montréal.

Puis j'ai monté une première boîte en 99 à Brest, dédiée à l'automobile : une des premières offres web pour mettre en lien les garages et les particuliers qui vendent avec les particuliers qui achètent. Cette entreprise a été rachetée en 2001.

Ensuite je me suis installé à Tahiti où j'ai d'abord travaillé pour un magazine de surf puis pour le gouvernement de la Polynésie Française sur les questions de prévention, des campagnes de communication et de prévention sur la jeunesse, santé, social, sécurité routière et sport. Ensuite les indépendantistes sont passés au pouvoir donc je suis parti 8 mois en trips avant de rentrer en France.

Je n'ai jamais vraiment souhaité bosser à Paris : je suis sûr qu'on peut créer des emplois à fortes valeurs ajoutées en province, c'est mon côté Breton.

Ensuite j'ai fait 5 ans de développement commercial dans l'immobilier neuf, puis pour l'aéroport de Lorient en tant que responsable commercial et marketing.

Par contre c'était en 2008 donc la crise a frappé et le poste a été supprimé.

Ensuite différents jobs où j'étais pas forcément à ma place avant de m'associer sur une SAS pour monter un cabinet de courtage en immobilier professionnel. J'ai participé à développer l'entreprise jusqu'à 3 cabinets et 14 collaborateurs. Puis pour passer plus de temps avec ma fille et pour assouvir 2 de mes centres d'intérêts : le financement participatif et les retraites. Du coup c'était parti pour une nouvelle aventure : Sachant que je suis bénévole et donateur Surfrider depuis toujours, j'ai monté l'antenne Morbihan en 97-98, d'où ma sensibilité écologique de longue date.

Aujourd'hui je dirige Ekosea, plateforme participatif dédié à l'océan et l'environnement. Les porteurs vont y déposer et animer leurs projets sur les réseaux sociaux ou en dehors.

On s'est rendu compte en montant cette plateforme que certains projets ont plutôt besoin d'un montant moyen de 20 000 euros. Du coup Ekosea souhaite développer son offre de service : aujourd'hui c'est du don, mais demain cela pourra être du prêt pour les entreprises qui ont des problématiques de trésorerie pour développer leur projet.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

Le fil rouge est d'abord le service, pas forcément l'innovation. Nous vivons dans un pays riche, mais il y a toujours de manquements dans les services, notamment sur le relationnel. Donc à chaque fois que j'ai créé une entreprise, la question posée est quel service peut-on apporter et comment travailler AVEC les clients.

Ekosea est une innovation dans le sens où cela apporte un service, une plateforme spécialisée, ce qui n'existait pas avant.

On pourra préciser que le concept de financement participatif sous cette forme modernisée numérique reste une innovation. On se sert de l'outil internet pour démultiplier la portée. Notre positionnement est innovant.

J'ai toujours un problème avec le mot « innovation » puisqu'on observe l'existant pour le mettre au goût du jour.

Même si le concept est plutôt traditionnel communautaire.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Plutôt oui.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je suis un curieux et un entrepreneur.

J'aime l'idée de remettre en cause des systèmes établis. Je ne crois qu'il faut faire les choses parce qu'elles ont toujours existés. On vit jusqu'à 80 ans, autant faire quelque chose de fun. C'est plutôt l'idée d'apporter quelque chose qui m'amuse, qui me fait du bien.

J'aime dans Ekosea aider des porteurs de projets de façon bienveillante, curieux, attentifs, bienveillants.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Non, j'ai toujours remis en cause les systèmes établis. C'était pénible pour mes parents et profs, mais ça a toujours été.

Ma mère me racontait qu'à 5 ans je demandais jusqu'à quand on allait me commander. Je pense que c'est culturel, nous avons voyagé, mes parents sont des gens curieux.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

Cela permet de trouver des solutions alternatives quand on est face à un mur.

Ce qui a permis de grandir en 3 ans c'est parce qu'on était curieux : on a développé des logiciels, regardé ce qui se faisait, être plus malin...

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Surf oui à mes 14 ans

Mais je ne suis pas mono activité :

J'ai commencé à 6 ans par faire de la voile, du wakeboard, kite...

Activités de glisse depuis que je suis gamin.

9. Depuis combien de temps ?

Depuis mes 14 ans (42 ans)

10. A quelle fréquence ?

Dès que je peux. Plusieurs fois par semaine.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Cela me procure des sensations de fou

Par rapport à tous les autres sports que j'ai pratiqué (tennis, équitation, judo), je n'ai pas trouvé un seul sport qui pouvait me redonner ces sensations.

C'est un sport individuel mais que l'on partage avec mes proches. J'ai des amis avec qui je surf depuis 20 ans.

Cela oblige à être dans le moment présent : pas réfléchir, s'occuper de ce qui est juste là.

C'est plus qu'un sport.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

C'est ingrat car les éléments sont changeants, les conditions varient énormément.

Pratiquer depuis 20 ans mais cela force l'humilité parce qu'on peut cartonner un jour et se prendre des gamelles le lendemain.

C'est pas juste technique, cela demande de la pratique : la condition physique, connaître les lieux, chaque endroit est très différent, il faut savoir lire les spots : Il faut lire la mer, l'ambiance à l'eau...

Il faut jamais oublier qu'on a commencé, débuté, avec bienveillance, il faut respecter les gens qui sont chez eux.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Oblige à être dans l'instant présent.

L'état peut être de la plénitude totale ou de la frustration.

Si on ressort de l'eau centré, en accord avec ce qu'on fait, c'est ultra cohérent.

Des fois on ressort de l'eau avec la solution à un problème.

Le fait d'être dans l'eau fait toujours du bien.

Ce n'est pas un hasard si depuis peu les sports aquatiques sont prescrits médicalement. Moi je ne prends pas de médicaments, je préfère aller ramer un peu.

Il y a un côté addictif. Je le vis moins maintenant car j'ai trouvé un équilibre dans mes horaires. Mais quand j'étais étudiant et que je n'arrivais pas à aller surfer, j'en revais.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui évidemment. Mais j'ai mis une 20aine d'année à reboucler cette boucle.

J'ai décidé de vivre au bord de la mer., de vivre à Tahiti par exemple.

Je ne souhaite pas vivre en ville avec promiscuité imposée.

Je me rappelle du jour où j'ai décidé de surfer : l'image. Ca a été un choc !

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui mais c'est plutôt que je considère dans les métiers de service que c'est ridicule le 9h-18h.

Lors de notre boîte de courtage par exemple, nous avons choisi comme bureaux un loft avec cuisine et douche...

Et aucuns horaires n'étaient imposés aux collaborateurs. Obligation de résultat avant tout, c'est de la responsabilisation. Laissons les gens être adultes.

Je trouve ridicule d'obliger les gens à rester au bureau pour faire des horaires.

Donc oui je me permets d'aller surfer en journée et de toute façon je sais ce que j'ai à faire dans le boulot. A la limite je bosse tout le temps. Il n'y a pas vraiment de séparation nette entre ma vie perso et pro. C'est quand même très subtil parce qu'on a remarqué dans les entreprises libérées que lorsqu'il n'y a pas de cadres, les gens abusent. Je l'ai constaté dans mes boites précédentes. Donc le fait qu'il n'y ait pas d'horaires imposés demande une productivité importante, une rigueur. Là dessus nous ne sommes pas tous égaux.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui, comme la vie en général. Pas que le surf.

Surement dans le sens où tu es dans l'instant présent ce qui permet de laisser vagabonder l'esprit. J'ai des idées en surfant. Mais elles me viennent n'importe quand.

Les idées sont dans l'air, elles ne nous appartiennent pas, c'est plutôt la réalisation des idées qui fait la différence. C'est le mouvement que l'on met avec les idées qui est important. Il faut se jeter à l'eau.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Non

Ces mots pour moi sonnent faux, ça me dérange, c'est particulier parce que j'ai l'impression qu'on n'est jamais finit ou aboutit.

Je sais surtout que je ne sais pas.

J'ai des fois l'impression de passer des paliers de ma propre conscience, d'émerger... Mais c'est évolutif. Peut-on vraiment parler de « pleine » conscience.

Intuitivement, il y a un rapport avec le lâcher-prise, ne pas insister à contre-courant.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

J'ai du mal à répondre.

Oui cela m'est déjà arrivé mais en surfant on est quand même actif

Oui et non parce qu'il y a aussi de la contemplation

Donc oui on peut se trouver en état modifié de conscience

Et on se souvient de ces moments : sensations, couleurs, certitude d'être au bon endroit, au bon moment.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non, j'ai essayé il y a longtemps.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Oui dans l'absolu mais j'essaie de faire une balance intelligente entre mon côté citoyen et mes contraintes. C'est vrai que je prends l'avion en ayant conscience de mon impact écologique. Mais je ne m'empêche pas de vivre.

On s'est aperçu avec des amis qu'on a des fringues d'il y a 20 ans qui n'ont pas bougé.

Je ne crois pas en la culpabilité. J'ai mis 40 ans à m'en défaire. C'est parti aussi de la culture française.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui

Je pense que en partie c'est lié à l'éducation familiale que j'ai reçu et que ça a toujours été dans ma sensibilité personnelle.

Ca a du évoluer forcément puisque je met en cohérence mon activité professionnelle avec mes principes.

Je pense que 85% des gens sont ecoresponsable dès lors qu'on leur propose, qu'on leur simplifie la tâche. Donc il y a encore de nos jours la corrélation financière.

ANNEXE 17
ENTRETIEN DE CIRA RIEDEL

Nom : Cira Riedel

Fonction : Fondatrice

Structure : GREENROOM VOICE

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ?

J'ai fondé une société en 2012 qui propose un outils de transparence sur les activités écoresponsables et sociales : RSE. C'est un questionnaire que l'on travail avec les entreprises – cela donne une base scientifique pour une évaluation de la RSE de l'entreprise. Cette matrice que nous avons créé, en comparaison avec les outils existants, sert à la communication de l'entreprise.

En tant que journaliste, je trouvais que les activités RSE dans les sociétés et leur communication sont trop différentes. Le marketing est parfois peu pertinent et non-adapté. Or ce qui intéresse le client c'est le *full-picture*. Ceci afin de présenter l'intégralité des efforts fournis par l'entreprise. La plupart du temps, la bonne volonté mise en place par les entreprises doit être vu. Il y a de plus en plus de gens qui agissent. Donc notre outils permet vraiment d'avoir le *full-picture*. Par exemple une année pourrait être dédiée à la chaine d'approvisionnement. Les entreprises ont des moyens limités pour leur RSE, il faut donc valoriser ce qui est fait.

Notre outil n'est pas seulement un *self-assessment*, nous effectuons les entretiens, notre expertise permet d'accompagner les grandes et petites structures qui n'ont pas les même problématiques. Plus une boite est petite, plus le lien avec les fournisseurs est direct. Plus une boite est grande, plus c'est complexe, plus cela dilué.

Exemple : le premier tir est l'assemblage des produits en textile, le deuxième tir achat des tissus, 3^{ème} tir boutons, traitement des surfaces... Notre outil permet d'analyser chaque étape de fabrication. Souvent ce qu'il se passe dans les grandes structures, la relation se fait uniquement avec le fournisseur de 1^{er} tir, le fournisseur gère les autres étapes. Une entreprise peut imposer un cahier des charges d'avoir des labels RSE « *blue-sign approved fabric* » ou « AVS ». Le plus simple un produits, le plus simple à évaluer. Le plus complexe un produit, le plus risque de « trous noirs » dans la fabrication.

Il faut comprendre la réalité de la production : les deadlines sont courtes, s'il faut trouver 50 000 boutons en 10 jours, les entreprises ne peuvent pas imposer de traçabilité sur tout... Ce n'est pas de la mauvaise volonté des marques, mais la réalité rend la maîtrise de tout ça très difficile. C'est comme ça que le marché en Asie fonctionne.

Notre outil *Greenroom Voice* aide à contextualiser le travail RSE d'une marque, et tout le monde peut le comprendre parce que l'outil remet dans le contexte de production.

L'outil permet aussi d'observer l'évolution de la démarche RSE, la progression, de dresser un plan d'action pour l'entreprise. Nous ne souhaitons fonctionner comme les ONG qui travaillent plutôt en « *shaming* » des marques. Ce n'est pas constructif.

J'ai fondé cette boite par sensibilité écologique et connaissance des produits des sports outdoors.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

Greenroom Voice est une innovation de services pour les innovations produits et les marques Outdoor.

Les innovations sont un vrai challenge pour les marques. Il faut donc des budgets RnD pour faire de la recherche de solutions eco.

Par exemple le recyclage intégré dans la vie d'un produit est un business model qui aujourd'hui n'existe pas !

Suite à la crise financière, en 2010-2011, j'ai senti venir le vent des innovations eco-responsables.

Mon premier métier de journaliste m'a donc permis de penser un outil RSE utile aussi à la communication des marques en proposant une vrai expertise technique à la fois liée à ma passion et avec mon associée ingénieure textiles.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

J'adore quand les choses sont difficiles, *challenging*, rien que cette approche suffit à la créativité. Dès qu'on se sent en sécurité, à nouveau dans notre zone de confort, cela ne m'intéresse plus. Il ne faut pas accepter le conformisme.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Non je crois que la créativité d'une personne lui appartient. Elle peut évoluer sur ces champs d'application. Moi ma créativité s'exprime sur la résolution des problèmes et les stratégies.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

Obligatoirement sinon je n'aurais pas choisi cette activité professionnelle. Je trouve satisfaction dans la démarche créative.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Oui, je pratique le surf.

Mais surtout le skateboard et le snowboard depuis mes 16 ans, j'y ai mené toute ma carrière journalistique. Equitation depuis toujours, trekking, yoga. Je cherche à être toujours à l'extérieur.

9. Depuis combien de temps ?

Je pratique le surf depuis mes 21 ans.

10. A quelle fréquence ?

Surf : L'été 2 à 3 fois par semaine.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

A chaque fois que je sort de l'eau je me sent bien, je me sent comme amoureuse.

Cela me procure des sensations de beauté, d'être vivant, de connexion avec la nature.

Le surf, comme le snowboard donnent la sensation de voler.

Ce sport me donne de belles expériences, voyages, rencontres, me fait découvrir des lieux magnifiques, c'est magique.

Quand j'ai démarré dans les années 90, c'était un style de vie très « anti-establishment », hors-système. Dans le snowboard il n'y avait que les fous. Les gens que je rencontrais étaient tous des personnages. A l'époque cela représentait du rêve. Les jeunes mettaient tout leur argent la dedans. Ca a été l'explosion d'une nouvelle industrie. Puis cela a beaucoup changé quand le snowboard est arrivé aux jeux olympiques.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Une fois dans l'eau, on est dans le moment sinon on se met en danger. Je ne pense plus à mes affaires.

Il faut avoir conscience de son matoss, de la houle, hors temps. On est obligé de composer avec les éléments. C'est presque animal. La on se sent en relation avec quelque chose de plus grand. C'est de l'amour pur, tout ce qui me connecte avec les éléments les plus forts. J'aime ce challenge : on se rends compte de qui on est vraiment. On est vraiment soi-même, c'est un moment de découverte de soi, de ses limites. C'est un travail d'acceptation de ses limites. C'est le plus grand des soulagements humains.

Je ne suis pas dans la recherche de la performance comme certains.

La pratique de ce sport oblige la proximité avec l'océan. De toute façon, je ne pourrais pas vivre en ville.

En surf, on s'aligne, en connexion.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui

Tout est arrivé un peu par hasard. Par exemple, je suis devenue journaliste après avoir constaté que je ne pouvais plus pratiquer l'équitation à cause d'allergies. J'ai fui en Australie pour digérer la fin de cette passion, puis en Californie, puis à Vancouver où le snowboard était déjà en place. J'ai fait des rencontres qui m'ont proposé carte blanche sur tous les événements snowboard si j'écrivais pour un magazine boardsport : Seven Sky.

J'étais une des premières femmes dans le monde du snowboard et du surf.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

Oui, le travail que je fait permet une liberté d'organisation dans mon planning.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

En tout cas cela m'a permis de garder ma créativité en restant en contact avec des gens créatifs. Cela stimule. Il y avait beaucoup de créativité dans le milieu.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Par intuition, je pense que c'est le moment présent, laisser le Grand agir à travers soi plutôt que se perdre dans les soucis. arrêter de vouloir, arrêter d'avoir peur. Se laisser faire par la vie.

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui c'est sur que oui pour moi. D'ailleurs les jours où je n'arrive pas à surfer c'est parce que mon mental travaille des soucis.

Mais je ne pense pas que ce soit vrai pour tout le monde

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Oui de façon sporadique.

Mais par exemple en ce moment j'allaite mon enfant. Les hormones d'allaitement sont les mêmes que celles de la méditation.

Cela me rends plus intuitive.

Il me semble que le bouddhisme a été pensé pour les hommes, avec discipline. Les femmes n'ont pas besoin : le font naturellement. C'est un set-up biologique. L'expérience des femmes est « plus on donne, plus on reçoit ». Les hommes ne vivent pas ça.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient éco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Eco-consciente oui

Eco-responsable, pas à la hauteur de ce que j'aimerais faire. Mais avec toutes mes connaissances environnementales, j'ai fait le choix du bonheur et non-pas du militantisme : le choix heureux pour moi est d'être flexible sur ce que je peut faire, je ne me fait pas de mal à moi-même : pas d'auto flagellation, je suis bienveillante avec moi même, là est ma satisfaction et cela prends en compte ma conscience écologique.

JE FAIT EN CONSCIENCE, je fait de mon mieux.

Pas de culpabilité qui est une pollution mentale.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Oui à cause de mes sensibilité aux pollutions : asthmes et allergies, j'ai été obligée de chercher des environnements sains. C'était une obligation.

ANNEXE 18
ENTRETIEN DE CHRISTOPHE SEILLER

Nom : Christophe Seiller
Fonction : Manager EuroSIMA Cluster
Structure : EuroSIMA
Date 27 mars 2017

Je souhaiterais enregistrer cet entretien sur dictaphone. Est-ce ok pour vous ?

Cet interview va être retranscrit par écrit.

Est-ce que vous accepteriez qu'il figure dans le mémoire d'étude qui sera rendu public ?

1. Pouvez-vous nous décrire votre parcours et vos activités professionnelles ?

STAPS Deug 1 et Deug 2 Strasbourg; Expérience de l'enseignement en stage, constat que dans les lycées peu de motivation de la part des élèves, décision de bifurquer de cette activité sinon frustrations professionnelles.

Intérêt marqué pour l'aspect économie, politique, management, sciences humaines : Management du sport et marketing. En maîtrise Erasmus en Séminaire international, sélectionné pour le cursus *Winter School* en Finlande, Suède, Norvège pendant 3 mois, 14 étudiants européens, séminaires internationales de marketing avec ouverture Scandinavie, possibilité de tester tous les sports nordiques (ski, snowboard, télémark, etc.).

Snowboard dans les Vosges

Début de la pratique du surf vers 22 ans

Décision de continuer dans les sports de glisse.

Ouverture du Master MISG à Bidart en 99 – première promotion : les relations avec les entreprises n'existaient pas. Il a fallu s'imposer.

Découverte de la région Landes, Pays basque.

Stage dans une agence de conseil en communication naissante, autonomie, événementiel, conseil en communication.

Repéré par SurfSession édition qui organisait des événements pro (6 par an) – Responsable de la cellule marketing – événementiel – pendant 1,5 ans. Mal payé et peu de reconnaissance donc départ.

Rencontre avec Bruno Débauché, journaliste des sports de glisse, artiste et musicien, qui avait créé Subculture sur MCM, prod audiovisuel, magazine.

Je me suis associé avec Bruno pour créer Brotherhood Communication (Edition, conseil et production audiovisuel) – On a créé Beachbrother magazine, Flavor magazine féminin, Spray magazine urbain, des prod audiovisuels pour MCM, les pro Quiksilver, etc... Nous étions incontournables en prod audiovisuelle.

Au bout de 3-4 ans on avait embauché.

Puis l'équipe des associés s'est claché, moi j'avais gardé les clients en conseils en com.

D coup je suis parti et j'ai créé ma boîte de conseil en communication. Ca a vraiment bien marché. Je faisais beaucoup d'heures et ma fille est née.

Du coup c'est le moment où *EuroSIMA* était en montage et on m'a proposé le poste pour faire le lien avec les collectivités et tous les acteurs et créer le cluster. C'était il y a 10 ans.

L'approche cluster était innovante : système productif Local

La labélisation en 2005 – c'était les premiers appels à projet SPL/cluster. J'ai fait le lancement en 2007.

En rejoignant *EuroSIMA* je voulais m'impliquer dans la cause collective de notre industrie.

Écoride : création d'un label pour que nos entreprises réduisent leur impact environnemental. L'idée était de les aider à faire le point au niveau des sièges sociaux. Faire une photographie de leurs habitudes énergétiques et les aider à réduire leur impact. Audit avec la création d'un outil d'autoévaluation (45 critères) sur internet + accompagnement. Nous sommes même sollicités pour dupliquer sur d'autres secteurs d'activités (ex Cluster NTIC Gaïa, BTP et Tourisme, etc.).

Carbon Committed : Nous sommes en train de monter une communauté d'entreprises qui veulent réduire leur impact carbone – d'abord pour la filière glisse puis sera élargi.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

J'ai toujours été sur le front des innovations : les magazines, la communication et ensuite l'approche cluster.

Et d'ailleurs j'ai créé une autre boîte textile golf urbain donc j'ai cédé mes parts, ça marche bien apparemment au Japon, mais j'avais plus le temps.

J'ai beaucoup développé l'aspect communication, lien avec les collectivités, labels éco-responsables.

Il faut noter que les entreprises pour se démarquer sur le marché sont obligées d'innover. Ce n'était pas le cas avant dans la filière glisse qui ferait son plus gros chiffre d'affaire sur les textiles jusqu'en 2012. Depuis la crise financière, la filière s'est aperçue que les produits techniques et accessoires ont bien gardé leur marché. Il a donc fallu que la filière se mette au RnD. Du coup le rôle d'EuroSIMA qui représente la filière, l'idée est de faciliter

au maximum les innovations en créant des liens avec l'extérieur, permettre aux entreprises de sortir la tête du guidon.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Oui même si j'ai toujours cru que je ne l'étais pas du tout car pour moi la créativité touche à l'art, au dessin, etc. J'ai toujours cru que je ne l'étais pas. Et en fait je me suis aperçu que j'étais beaucoup sollicité par les porteurs de projets créatifs et que mon avis était sollicité.

4. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je me suis rendu compte que tout le monde est créatif. Par contre certains libèrent leurs intuitions et possibilités alors que d'autres se contraignent. Pour moi cela se joue à ce niveau là.

Du coup quand j'ai vraiment décidé d'ouvrir le fait que ma créativité est forte, je sais exactement ce que je ne veux pas, ce que je veux.

Donc aujourd'hui je réussis à m'avouer que oui je suis créatif.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Complètement.

Ma créativité a évolué au fil de mes expériences et mon parcours qui forment et balisent nos routes.

Je pense aussi que les goûts changent avec l'âge car on comprend mieux les choses.

L'évolution est claire et nette car on peut s'ouvrir.

Je me suis aperçu que quand j'étais plus jeune j'avais des idées arrêtées sur plein de choses et en fait quand on laisse notre curiosité agir, que l'on découvre que rien n'est ni blanc ni noir. Je suis sûr que dans 10 ans ma créativité aura encore évolué.

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ?

Oui

7. De quelle façon ?

C'est sûr que je peux à travers mon rôle dans le cluster, servir les uns les autres par ma créativité. Je peux ainsi alimenter des projets. C'est varié, j'apprends tous les jours et je peux rendre aux autres tous les jours.

Cela me sert aussi à ouvrir certaines personnes sans qu'ils aient expérimentés.

Je pense que j'ai la chance d'évoluer dans une filière forte en créativité à pleins de niveaux : produits, services, mode de vie, etc. Cela va servir à d'autres filières.

8. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de plein air ?

Oui

9. Depuis combien de temps ?

Je surf depuis que j'ai environ 20 ans. Avant depuis l'Alsace c'était un peu compliqué. C'est bien au delà d'une activité sportive. Aujourd'hui je ne me vois pas vivre ailleurs qu'au bord de l'océan. J'ai eu des propositions de postes que j'ai refusé pour rester proche de l'océan. Aussi c'est comme ça que je veux éduquer mes enfants.

10. A quelle fréquence ?

Dés que je peux, en moyenne 2 à 3 fois par semaine.

11. Pourquoi aimez-vous ce sport ?

Nécessaire à mon équilibre, important pour ma santé mentale, cela contribue clairement à ma gestion du stress.

Si j'arrive à aller 2-3 fois dans l'eau surfer par semaine, alors ma semaine se passe bien.

Si certaines semaines ne me le permettent pas, je ne suis pas bien, je déprime.

J'ai toujours été sportif donc c'est vraiment mon équilibre.

Moi surfer me donne beaucoup d'énergie, je prends tout : le soleil, le vent, les embruns, cela me permet de maintenir un rythme de travail soutenu.

Si je ne surf pas, à la fin de la semaine je suis très fatigué.

C'est peut être un peu différent de ce qu'on entend d'habitude. Beaucoup aiment la solitude à l'eau. Ce n'est pas mon cas. Moi j'adore partager mes sessions, j'aime être avec mes proches à l'eau. J'aime prendre des vagues, mais surtout j'aime partager. Sinon, tout seul, cela me procure moins de plaisir.

Ce sport me permet de me mettre dans un élément naturel, de me ressourcer, mais j'aime le faire en partageant.

12. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

Il y a quand même un problème de surpopulation sur les spots, certaines sessions seraient magiques, mais on peut prendre peu de vagues si on respecte les règles. Mais ça me fait quand même du bien.

La difficulté des éléments est formatrice en terme de volonté, du rapport à soi et aux challenges qu'on peut se mettre, la persévérance... On apprend sur notre personnalité.

13. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

Souvent je pense à pleins de choses, mais souvent je ne pense à rien.

En terme de contemplation, j'ai vu des moments magiques, par ex à l'eau le matin et qu'il y a personne au levé de soleil, là sincèrement le temps s'arrête. Oui l'aspect contemplation, tout est parfait, ce sont les seuls instants où je me retrouve dans le moment. Je n'anticipe rien. C'est une vraie parenthèse dans ma journée.

14. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

Oui évidemment.

15. Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Ou inversement ? Si oui de quelle façon ?

J'essaie d'y aller le matin avant le boulot, ou le soir après le boulot.

A la pause déjeuner si les conditions le permettent.

Je ne me permets pas de le faire pendant les heures de travail, je n'ai pas le temps sinon je me mets trop dans le rouge.

16. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

Oui cela m'ouvre, cela me permet de me rendre compte, de s'interroger, de me remettre en question.

17. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui, pouvoir se retrouver sans anticiper l'avenir et sans ressasser le passé, se retrouver en ayant conscience de son corps dans l'espace et l'esprit à ce qu'il fait.

Cela donne une meilleur appréhension de notre réalité (notion subjective).

18. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Oui clairement.

18bis. Est-ce que vous pratiquez la méditation ?

Non et cela m'interroge car je suis entourée de gens qui pratiquent mais je n'en ai jamais senti le besoin : je suis toujours à fond dans ce que je fait, passionné, donc je ne me ménage pas. On m'a souvent conseillé de méditer mais rien ne m'a jamais plus aidé qu'une session surf.

Ce qui m'interpelle c'est le rythme et la discipline liée à la méditation.

Ca m'intéresse car les effets sont visibles.

Je vois que cette pratique permet aux autres de passer des moments difficiles. Pour l'instant mais je ne ressens pas cet appel.

Je crois que j'ai cette force de me dire que rien n'est jamais acquis, donc il faut se remettre en question. Ca permet d'être lucide face à une situation et de ne rien se cacher. C'est sain.

19. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient eco-responsable / en lien avec la nature? Respect de l'environnement ?

Je me considère comme ayant la conscience et une bonne connaissance des enjeux environnementaux et de l'intérêt pour l'humanité.

J'essaie de mettre en place dans mon travail et au niveau personnel un certain nombre de règles qui permettent de rester respectueux autant de la nature que des humains.

Mais mon acte numéro 1 est d'éduquer mes enfants dans cette connaissance des ressources qui s'épuisent et que donc chacun de nos actes, quel que soit sa taille, doit être responsable. Mes enfants ont déjà conscience de ça.

Franchement, en pédagogie et éducation, nous sommes en train d'essaimer. J'ai parfaitement confiance aux générations qui arrivent. Ils ont les clés entre leurs mains.

20. Est-ce que vous l'avez toujours été ? Si oui est-ce que vous pouvez expliquer ?

Non

Il y a eu des phases dans mon expérience professionnelle : il faut s'ouvrir et aller à la rencontre des gens. C'est là qu'on s'ouvre et on comprend la réalité des choses. Les gens qui travaillent au quotidien et ont conscience de leur impact.

J'ai donc évolué au fur et à mesure de mes rencontres.

Au niveau personnel, une fois que les enfants sont là, il serait suicidaire de ne pas agir pour les protéger.

ANNEXE 19
ENTRETIEN DE ARNAUD ZANGRILI

Nom : Arnaud Zangrili

Fonction : Chef d'entreprise

Structure : U+ et Human Skills Development

1. Pouvez-vous nous décrire vos fonctions professionnelles ?

Ce que je fais aujourd'hui je suis intervenant en entreprise. Je développe des activités qui se focalisent sur ce que j'appelle l'innovation humaine, c'est-à-dire en pied de nez à l'innovation technologique, je suis convaincu que l'innovation est avant tout humaine et on va en avoir de plus en plus besoin avec le monde dans lequel on vit qui se tourne essentiellement sur tout ce qui est nouvelles applications technologiques, informatique, etc.

Tout cela amène la plupart des gens, et notamment en entreprise, vers une accélération du temps, une sensation d'accélération, qui fait qu'il est urgent de ralentir et de permettre aux gens se recentrer. Donc quand je parle d'innovation humaine je suis formateur, consultant et conférencier et je commence par former les gens au Mind-Mapping, aux cartes mentales, qui permettent de structurer les idées et la pensée sur une feuille avec papier crayon. C'est ça la technologie que j'avance.

Je me raccroche aussi à qu'on appelle biomimétisme, l'art d'imiter la nature et permettre aux gens de refaire le lien, de remettre à l'endroit dans un monde qui peut paraître à l'envers.

2. Pouvez-vous expliquer comment votre fonction est liée aux innovations ?

Alors il y a deux choses que je défend, et c'est pas moi qui le dit, je me suis beaucoup inspiré de travaux de personnes sages, De Brabandère j'ai un consultant pour le Boston Consulting Group et anciens polytechnicien etc. qui ont beaucoup inspiré par la philosophie de chose il dit que remettre en question notre perception et la deuxième chose il dit que innover c'est créer des nouvelles connexions donc je raccroche à ça. Des nouvelles connexions? Tu veux dire cérébrales? Global c'est-à-dire que si on travaille sur notre perception et si on travaille que nous-mêmes et que les autres ne font pas le travail cela ne permettra pas d'inventer quoi que ce soit et si les autres font travailler que nous nous ne faisons pas ça ne marche pas non plus donc il faut remettre en question notre perception. Le nous est très important car une fois qu'on a remis en question notre perception donc ouvert le champ de la conscience, créer des nouvelles connexions. C'est ce que je permet de faire avec le mind-mapping, pour structurer sur le papier, de le voir de le vivre et de le ressentir.

3. Est-ce que vous vous considérez comme une personne créative ?

Alors bizarrement dans le monde de l'entreprise classique dans mon expérience professionnelle il a pu m'arriver de ne pas être repéré comme une personne créative ce qui m'avait frustré parce que intuitivement je le sentais mais il n'y avait pas forcément les mots et la façon de l'exprimer et c'est ce qui me pousse aujourd'hui parce que je suis un jeune papa je me suis dit qu'il fallait vraiment travailler là-dessus pour que tout le monde puisse exprimer son potentiel créatif et évolutionnaire je descends donc le fait qu'il y a un génie en chacun de nous et qu'il faut le laisser s'exprimer

Ce que tu es en train de me dire c'est que oui tu es une personne créative mais il a fallu mettre en place du travail pour que cela puisse être reconnu par l'extérieur? Oui parce qu'en fait on ose pas être soi-même. C'est la clé de tout ce que je fais puisque le travail sur soi est le plus noble qu'il soit dans le sens où travailler sur soi c'est ce qu'il y a de plus précieux et ce qui demande le plus de courage. La clé de tout cheminement personnel c'est finalement être, être soi et c'est ce qu'il y a de plus facile à dire et de plus difficile à faire. Donc du coup oui en effet avant d'être créatif il faut d'abord comprendre qu'on est tous unique, mais que le fait de savoir en quoi on est unique puis dans un deuxième temps pouvoir le faire savoir. C'est la clé de l'individuation comme en parle Carl Gustav Jung. L'individuation c'est le fait de pouvoir se réaliser. Dans sa vie et se réaliser passe forcément par l'expression du soin intime. ma doudou tu m'entends cool s'amuser avec en fait j'ai fait l'entretien que j'ai enregistré et c'est pas une expérience facile ça peut passer par des périodes assez douloureuses, mais vitales.

4. Donc pourquoi est-ce que tu te considères comme une personne créative?

Parce que j'ai pris le temps. C'est un proverbe Inuit que je cite souvent "heureux celui qui prend son temps pour aller plus vite". Ce que je défend aujourd'hui c'est que la première chose à faire, au lieu d'être poussé dans l'action, et puisqu'on est condamné à l'action, c'est d'avoir l'intelligence de prendre du recul en se donnant le temps d'observer et d'écouter et notamment la nature et l'univers pour se retourner vers les étoiles les plantes et tous les nouvelles dont t'ont fait partie. Je cite souvent Janine Benyus aussi qui est une scientifique contemporaine qui dit qu'il n'y a pas de meilleur maître que la nature. Mais elle a rien inventé par exemple Socrate et Platon défendaient la nature. Du coup quand on prend le temps de Ré observer redécouvrir, on est tous à même de changer

sa perception et de créer des nouvelles connexions donc on est tous des créatifs. Je suis un Créatif. On est tous des créatifs potentiellement est en attente.

5. Avez-vous l'impression que votre créativité est quelque chose qui s'est développé dans le temps ?

Bien sûr

6. Est-ce que cette créativité vous est utile dans vos fonctions professionnelles ? De quelle façon ?

À chaque instant. Mes lectures, observation ou rencontre, conférence.... Je me nourris de tout à chaque instant. J'ai pour principe de tout remettre en question. Tout le temps.

7. Est-ce que vous pratiquez le surf ou autres sports aquatiques et de pleins air ?

Je pratique le surf. J'ai eu l'occasion de faire de la voile. Le surf et dans ma vie à fréquence régulière. Les sports de glisse je les ai commencé en faisant du patin à glace tout petit. Alors j'intègre le patin à glace comme sport de glisse, ce qui peut paraître un peu particulier. Mais les sports de glisse comprennent toutes les glisses, y compris roller skate patin à glace ou snowboard, tout est lié, c'est le fait de pouvoir se sentir en glisse. J'ai commencé le surf quand j'avais 17 ans. Aujourd'hui j'ai 42 ans c'était donc dans les années 90. Je suis venu au surf en passant par le snowboard et le ski. J'ai commencé le ski j'avais 3 ans, le snowboard j'avais 14 ans et en fait très vite j'ai eu envie d'essayer dans l'eau ce que je pratiquais sur la neige. ça m'a permis de découvrir et de pratiquer et tout ça m'a permis d'avoir le goût de voyager et de rencontrer d'autres cultures. Et comme j'étais musicien ça m'a permis de lier l'utile à l'agréable. Le ski m'a donc emmené au snowboard et au surf.

8. Est-ce qu'aujourd'hui tu as une pratique du surf à fréquence régulière?

Depuis un voyage en 2012, un surf trip aux Maldives, où j'ai un peu vécu ma consécration personnel, humblement, surfer et en eaux chaudes, Avoir des vagues de plus de 2 mètres 50, j'ai des visions et des sensations très fortes. ce qui fait qu'après j'avais plus forcément le besoin et l'envie d'aller dans l'eau froide. alors qu'avant ça quand je suis venu vivre à Anglet en 2000 j'étais mort de faim mort de soif. il fallait que j'y aille avant le travail, pendant les heures de pause, après le travail. Aujourd'hui j'ai plus une approche on va dire spirituelle du surf. J'ai 2 enfants de 7 ans et 10 ans. Tout s'est accéléré en 2007, à la naissance de Néo. Toutes mes pratiques convergent vers quelque chose qui me permet d'être un papa inspirant, éclairé et spirituel. Leur amener un chemin de vie et de partager avec eux la voie du milieu, Envie qui permet d'expérimenter des choses dans la vie en prenant du plaisir sans forcément aller dans les extrêmes.

je suis venu ici pour une qualité de vie. Avant d'avoir les enfants je me suis dit que ayant vécu sur Paris j'avais vraiment envie de vivre pleinement un mode de vie avant de visée une réalisation professionnelle. Intuitivement je me suis fait confiance. je me suis dit qu'il fallait pouvoir m'épanouir me développer plus facilement. à l'époque c'était assez atypique et courageux de quitter Paris pour sacrifier son professionnel au profit du mode de vie. Aujourd'hui ça paraît très courant mais il y a 17 ans ce n'était pas si commun.

Donc pendant 12 ans je pratique le surf de façon quotidienne de 2000 à 2012. C'était quasiment une drogue. il a aussi fallu retrouver un équilibre. C'était très intense de 2000 à 2007 jusqu'à la naissance de mon premier enfant. Ensuite je me suis consacré à l'éducation. il a fallu gérer la frustration parce que c'est pas facile d'avoir une passion tout en éduquant des enfants ça a été un peu compliqué. J'ai fait le ménage intérieur.

Est-ce que la pratique de ce sport a demandé un aménagement de vos horaires de travail ? Si oui de quelle façon ? À l'époque j'étais salariée de surf session, ça s'est prêté bien parce que j'étais dans le milieu du surf. Ensuite j'ai été représentant de marque. ça faisait partie de la culture d'entreprise. Après j'ai été représentant d'une marque de chaussure de skate & de snowboard. la chance que j'avais c'est que j'étais représentant exclusif sur le Sud-Ouest. J'ai été donc libre de mes mouvements. Alternier des grosses places pour pouvoir pratiquer le surf. C'était chouette. Mon travail me permettait de vivre mes passions. la vie était plutôt facile sans enfants.

9. Pourquoi aimes-tu ce sport?

Le surf est très particulier parce que j'ai tout de suite senti que c'était un appel. il y a eu un appel très fort et intuitif. J'ai après plus tard que le surf et un sport spirituel. Là je passe de spiritualité pas de dogme. C'est un sport qui permet vraiment de s'aligner entre son corps son esprit et ses sensations. J'ai eu un appel en fait. J'ai juste écouté mon intuition. L'appel de l'océan était très fort. J'ai compris plus tard que j'avais vraiment besoin d'être en contact avec la nature. ce sport permet vraiment d'être en connexion. j'aime beaucoup la

Montagne mais l'océan à quelque chose de particulier : quand on regarde l'horizon, on a l'impression que tout est possible. C'est apaisant pour moi. L'élément de l'eau c'est que ça permet vraiment de se purger. Beaucoup de pratiquant le disent ; tout en étant dans l'action ça permet d'oublier ses soucis du quotidien et de ressentir les endorphines adrénaline et la sérotonine après puisqu'on a une espèce de bouffer d'hormones cérébral et le corps

se sent très apaisé. Ce qui fait qu'on est boosté, et en même temps on se sent bien et on a envie de partager tout ça avec les bonnes personnes.

10. Pouvez-vous expliquer comment se pratique ce sport ? Quelles en sont les difficultés ?

La pratique du surf c'est comme le biomimétisme, À la différence des sports de montagne où il y a des heures d'ouverture des remontes-pentes avec un fixe, dans le cas du surf dès le lever du jour et jusqu'à la tombée de la nuit on peut pratiquer. ce qu'il faut faire aussi c'est regarder les conditions météo et le calendrier des marées, les équinoxes les solstices l'influence de la Lune et du soleil qui font que les marées influent sur les courants. il faut avoir une lecture très particulière. On se transforme en chasseur de vagues. il faut connaître le spot l'endroit où on veut un pratiquer. il y a tout un travail en amont de quête. ce qui est intéressant dans la quête initiatique et spirituelle c'est la quête de la vague parfaite.

sur un temps donné limitée, si on décide entre copains ou tout seul d'aller surfer, il faut d'abord faire un travail sur le lieu où on va pratiquer par rapport à la session et le laps de temps. si on veut optimiser son temps il faut être en accord avec le lieu la marée et les conditions pour optimiser sa session surf. On est obligé de s'adapter aux éléments naturels. Donc ce n'est pas notre volonté qui dit tout, il faut de l'humilité. On est obligé de se retrouver dans une position simple, ne pas être dans une volonté de l'ego. Il faut être en accord avec son coeur. Ça me tient beaucoup à coeur dans ce que je fais aujourd'hui Dans mon entreprise parce que on en a beaucoup besoin. On est devenu une société très cérébrale et cognitive et aujourd'hui il y a un petit chemin à faire environ de 30 à 40 cm pour redescendre au niveau du coeur et ça fait beaucoup de bien à tout le monde.

Pour les difficultés cela peut être très douloureux si on n'est pas en *synchronicités* avec la nature et on se rend vite compte pour que ce soit fluide qu'on doit forcément avoir ses choix qui s'impose. Douloureuse si on est en opposition avec le flux naturel des choses on va vite comprendre que cela peut être très contraignant et pas confortable. les premières phases d'apprentissage du surf, quand on a pas l'habitude du spot, quand on ne connaît pas les courants, qu'on ne fait pas attention aux autres surfeurs la faune et la flore en place sur les spots, ça fait partie des contraintes. Ce que je descends aujourd'hui c'est que plus on est contraint plus on est innovant. Pour vivre en harmonie avec toutes ces contraintes dans le surf on va vivre un moment pas plaisant. Ce n'est pas forcément naturel de ramer à plat ventre sur une planche. Avant de pouvoir prendre une vague il faut trouver son équilibre. il faut une rame efficace pour pouvoir aller au bon endroit du pic qui n'est pas toujours au bon endroit, il est mouvant. Il faut passer la barre, c'est la zone d'impact de la vague, il faut passer sous l'eau. Quand on est débutant c'est pas évident il y a beaucoup de choses à synchroniser. Si on y arrive pas on est rejeté par l'océan. Il y a des phases assez frustrantes. On a l'impression d'être rejeté par les éléments. On ressent de la fatigue physique et mentale et émotionnelle. Pour la petite histoire, j'ai mis 15 jours entre la première mise à l'eau et ma première vague. J'ai pris un stage dans les Landes. J'avais décidé de vraiment apprendre les bases et je le recommande parce que à prendre tout seul ce n'est pas évident. J'ai commencé en longboard, une planche plus épaisse et plus longue donc plus permissive. J'ai pu prendre une vague et suivre une vague le long au bout de 15 jours et avoir cette récompense magique que je recommande à tout le monde. C'est magique. ça change une vie.

11. Pouvez vous décrire toutes les sensations et votre état lorsque vous pratiquez le surf ou les sports de plein air ?

En fait, par rapport au fait qu'on se soit investi pleinement avant, qu'on a pu passer par des zones d'inconfort d'investissement et de frustration avec tout le physique mental et psychologique, on a vu dans des vidéos des gens nous inspirer, on a rêvé de faire ça, on fait, c'est ça qui est extraordinaire, quand on voit quelqu'un sœur fait de façon fluide, cela donne une impression de facilité et de fluidité qui n'est qu'une apparence. parce que pour arriver à se refaire de façon fluide c'est tout un art et un surfeur qui surf très bien et artistes. donc c'est extraordinaire parce qu'on a l'impression de voir un enfant qui joue dans les vagues mais pour en arriver à ce niveau-là il faut beaucoup d'abnégation, dévotion implication et Investissement. du quand on arrive nous-même au moins juste se placer au bon endroit ramer à la bonne vitesse pour se placer au bon endroit et aller juste un peu plus vite que la vague, se lever au bon moment, tout l'art du *take-off*, descendre en bas de vague, faire ce qu'on appelle un bottom, pas forcément se mettre en biais et du coup Un peu de temps par rapport au bottom, et du coup pouvoir ressentir qu'on est au bon endroit au bon moment et qu'on ressent vraiment cette symbiose avec la vague, Donc parle Joël de Rosnay dans le fait d'être fluide... Dans le flow que j'ai découvert après, on ressent intuitivement quelque chose de très fort dans la vision, le cérébral, et le physique qu'on va pouvoir débriefer après. Dans l'instant c'est comme un film où un rêve éveillé mais on n'a pas la capacité d'analyse et ce qu'on vit dans l'instant. L'instant T est magique parce que on est tellement raccord entre son corps son esprit son âme est l'élément que on fait un avec tout et c'est troublant et ça a été très fort chez moi. Il y a eu un avant et un après dans ma vie. on vit un instant qui est magique dans le sens où on vit quelque chose qui est fort dans l'instant mais qui va nourrir longtemps après. Quand on se retrouve sur la plage et qu'on enlève son lit on a quelque chose qui monte en nous, on est nourris par la sensation. Quand on arrête de surf et on va se coucher le soir, on a ces

images en tête et c'est gravé. C'est quelque chose qui vous marque pour toujours. Les sensations peuvent se retrouver au snowboard hors piste. Tout est lié à la liberté. Comme je suis musicien tout s'agit de quête de liberté. Intuitivement j'ai été chercher des choses qui me permettaient de vibrer.

12. Pensez-vous que cette pratique sportive a eu un impact sur votre vie professionnelle ?

C'est-à-dire que dans un premier temps elle m'a animée pour faire des stages à l'étranger notamment en Californie chercher un travail en Australie, à Hawaii. Mon chemin m'a amené à m'investir à déménager sur la côte basque. Ça a modifié mes priorités. Dès que j'étais en école de commerce j'ai tout de suite cherché à allier l'utile et l'agréable. Comme via le surf j'avais commencé à goûter au voyage et à pratiquer l'anglais à travers les vidéos de surf de skate et de snowboard ou la musique californienne, j'avais cette culture là. à double tranchant parce que quand on vit ça on l'a en soi on parle des années 2000, je sors d'école de commerce où on nous conditionne à transformer une population en consommateur. C'était intéressant parce que je voulais vivre pleinement le commerce mais j'ai poussé l'expérience loin et j'en ai vu les limites. j'ai voulu vivre dans l'univers du surf et j'ai trouvé l'industrie du surf. je suis venu chercher quelque chose qui intuitivement m'appelle, qui nourrissait mon âme d'enfant pour s'amuser mais je me suis retrouvé à vivre dans un premier temps une croissance professionnelle plaisante mais en devenant chef de produit et chef de marque Europe c'est passé un clash car je me suis confronté à l'industrie. Cette marque était pour moi comme un rêve d'enfant, j'avais beaucoup de respect pour les fondateurs authentiques de Quiksilver, mais je me suis retrouvé uniquement en mode business argent. je n'ai pas retrouvé l'idéal que j'étais venu chercher et ça a été très violent. il y a eu rupture en très peu de temps, en fin de période d'essai, j'ai compris que ce n'était pas compatible. j'ai dû me résigner à quitter le milieu de la glisse qui me plaisait tant en me disant que j'avais fait ce que j'avais à faire. je suis partie de cette industrie j'ai préféré partir. je suis allé dans un milieu professionnel moins teinté d'idéal et pour pouvoir être flexible avec mes enfants. le milieu de l'immobilier. Ce milieu m'a montré que avec ou sans argent les gens ne sont pas toujours heureux. Deuxième leçon de vie, par rapport au sens et à la valeur de la vie, j'ai vu des gens qui malgré leur réussite professionnelle et matériel ne sont pas heureux. en 2007 la naissance de mon 1er enfant m'a poussé dans mes retranchements puisque en 2011 j'ai fait mon premier burn-out c'était très troublant pour moi parce que je ne l'ai pas vu venir. Le surf m'a apporté cette connexion ultime avec moi-même et la nature. ça a donc été salvateur car j'ai pu me reconnecter à mes racines. le surf permet vraiment de ressentir l'essentiel de la vie et heureusement que je connaissais cette sensation parce que je ne sais pas si je ne serai encore là aujourd'hui. C'est comme si j'avais eu un espèce de vaccin naturel qui m'a permis d'avoir un ancrage et de me dire Arnaud t'inquiète pas tout va bien et ce que tu dis là n'est pas ce que tu voulais. c'est comme si j'avais vécu les extrêmes. la nature m'a permis de vivre quelque chose d'extrêmement fort mais très sain. et via la quête de réussite et d'argent de l'ego aussi de la recherche de reconnaissance, de subvenir aux besoins de ma famille aussi à travers des illusions, j'ai connu deux extrêmes ce qui m'a permis de revenir au centre, à moi-même.

Du coup oui le surf et une spiritualité sans dogme. cette connexion à la nature a été pour moi un garde-fou. Après j'ai intuitivement découvert la méditation sans savoir. en nous se cache un yogi. je pense que j'ai toujours été quelqu'un de méditatif. La méditation m'est venue en 2011 spontanément par une expérience mystique. J'ai fait un premier épisode de burn-out en novembre 2011 et en octobre 2012 j'ai refait un épisode de burn-out. en médecine chinoise on dit que c'est le feu intérieur qui s'échappe il y a un trop-plein. Mais ça donne un déséquilibre. c'est troublant à vivre. Les gens victimes de burn-out sont souvent des gens bien intentionnés qui donnent le meilleur d'eux-mêmes mais qui s'épuisent. en s'oubliant eux-mêmes. du coup la méditation permet l'alignement en étant immobile silencieux et de ne pas avoir à faire appel aux antidépresseurs et anxiolytiques. pour ça la méditation a été thérapeutique. ça a été un antidote naturel. je le descends parce que c'est un antidote naturel très puissant. Aujourd'hui je m'intéresse beaucoup à ça et je vais de plus en plus loin.

13. Pensez-vous que ce sport vous apporte de la créativité ?

bien sûr, Ça a nourri en imaginaire ça m'a permis de faire des rencontres des voyages, de nourrir ma curiosité. La curiosité permet d'être plus conscient du monde dans lequel on vit et cela permet de se connecter à la magie de la vie.

14. Connaissez-vous les principes de « La Pleine Conscience » ?

Oui je m'y intéresse beaucoup. la pleine conscience et le fait de trouver sa juste place ici et maintenant. L'état de pleine conscience pour moi, je l'ai découvert il n'y a pas très longtemps, c'est le fait d'accepter l'instant présent sans jugement et de réintégrer une technologie humaine qui est de toute manière ancestrale puisqu'elle l'anime la vie, quand on parle de spiritualité il s'agit du souffle spiritus, quand on inspire et on expire chose que l'on fait depuis qu'on est né, on oublie aspiré par le flux de la vie moderne cette puissance qui vient du flux vital. la pleine conscience permet justement de retrouver cette connexion naturelle.

15. Définition de Pleine Conscience?

Au lieu d'être aspiré par l'extérieur l'illusion du monde sait se tourner vers l'intérieur une vérité intérieure qui me

reconnecte à nous-mêmes aux autres et est la nature. le mot intérieur est très important. on fait partie d'un tout.

16. Est-ce que vous pensez que l'état que vous décrivez lors de votre pratique sportive serait comparable à cette définition de l'état de Pleine conscience ?

Tout à fait. L'état de pleine conscience c'est le flow. L'état de Flow c'est l'état de conscience optimal. Dans les sports de glisse on est poussé dans le flow dans des situations extrêmes.

Flow or die. Dans la pleine conscience on oublie le temps. Le temps n'a plus d'importance. quand je parle d'un instant magique c'est comme si on pratique un art, on est tellement absorbé par l'instant présent, on est pleinement dans ce que l'on fait, que l'on ne voit pas le temps passer. l'état de pleine conscience c'est ça. on est tellement absorbé qu'on déconnecte l'horloge. Aujourd'hui quand je pratique la méditation c'est cet état-là que je cultive.

17. Est-ce que vous vous considérez comme éco-conscient ?

Bien sûr puisque quand on a la conscience du tout et d'en faire parti, si on veut vivre une vie épanouie et avoir une influence positive pour soi et pour les autres et l'environnement qui nous entoure, être conscient c se dire ce que je ressens ce que je dis et ce que je fais a forcément un impact. Donc comme je veux avoir l'impact le moins négatifs possible, il s'agit d'être précautionneux et consciencieux. Comme dit Gandhi sois le changement que tu veux voir dans le monde. Si je prends soin de moi des autres et de l'environnement forcément c'est un investissement. Si je veux vivre une vie qui a du sens et de la valeur cela passe forcément par une responsabilité. être responsable de ce que l'on dit de ce que l'on pensait de ce que l'on fait même forcément dans un chemin vertueux.

18. Est-ce que vous l'avez toujours été ?

J'ai toujours été respectueux mais je pense que je suis aller plus loin avec le temps. tout s'est mis en place en parallèle, c'est un chemin qui permet de grandir.

Ajouts : Depuis tout petit on m'a toujours senti comme étant quelqu'un de trop. trop expansif trop sensible, dernièrement hypersensible, très émotif... trop signifie être en déséquilibre... trop intense. je comprends aujourd'hui que j'étais en recherche d'intensité c'est stimulant mais le rechercher à outrance peut nous perdre dans une vie où l'on ne voit pas la beauté dans les petites choses et la banalité. Cette pratique du surf et de la méditation m'a permis de ressentir la vibration dans les choses simples ainsi que la méditation m'apporte de la sérénité, de l'apaisement. Je préconise à tout le monde.

ANNEXE 20

Tableau : Mots-clés et analyse des raisons pour lesquelles les participants aiment le surf (question 11)

	Nom	Prénom	Structure	11 - Pourquoi aimez vous le surf? Votre sport aquatique?
1	Barrucq	Guillaume	Surf Prévention	Milieu naturel, liberté, improvisation, position anatomique, glisse, réactivité permanente, équilibre, nécessité, déconnection, thérapeutique, eau, vague
2	Compagnon	Frédéric	Indépendant	Nature, découverte, inconnu, analyse conditions, être tout le temps au bon endroit, créativité, liberté, adrénaline, addictif, plaisir, contemplation, eau, vague, tube
3	Dada	David	Indépendant	Plaisir, nature, dense, jeu, éléments, renouvellement, eau, vague, amusement, tube, libre, déconnection, exutoire, non-retour
4	Dandine	Benoit	Agence Innovation Responsable	Glisse, équilibre, éléments, mouvement, vitesse, vide, beauté, vagues, nature, addictif, tube, challenge, danger, adrénaline, éphémère, son, mode de vie
5	Darrigrand	Brigitte	Quiksilver, Galerie 53	Glisse, risque, intense, vague, peur, liberté, eau, soleil, sel, dauphins,
6	Delion	Eric	Philostéan	Equilibre personnel, osmose, éléments, océan, expérience, ensemble mathématique, eau
7	Delion	Quentin	Delion	Bien être, eau, forme physique, régulièrement, envie, plaisir
8	Flambeaux	Tom	Plombkemon Go	Ne pense à rien, déconnection, instant présent, plénitude, unité, vague, poussée, peur, glisse, expérience, osmose parfaite avec océan, défouloir, appuis, puissance, force, pas de recherche de performance, rush
9	Forsans	Rémi	BAOUW Nutrition, Outdoor Sports Valley, EuroSIMA	Valeurs : liberté, créativité, invincibilité, éléments, toucher ses limites, pur lifestyle, partage, passion
10	Gray-Lopez	Philippe	Swings et Whaletail Sculptures	Eau, énergie, contemplation, conjonction, ressenti, vortex, équilibre, mouvance, harmonie, complétude, femmes
11	Laharrague	Franck	Indépendant	Père, lien nature, addictif, sensible, glisse, fabuleuse, plaisir, jouissif, partage, symbiose, onde, énergie, flux
12	Lamazou	Titouan	Indépendant	Intuitif, attraction océan, voyage naturel, lenteur, rythme naturel
13	Lestrade	Kevin	Hackschooling & Innovation Institute	Habitude, partie intégrale de moi, échappatoire, évacuer tensions, recherche de performance, détente
14	Pomiers	Pierre	Green Wave; NOTOX	Calme, vague, eau, observation, tranquille, placement, assumer ses choix, tout est combiné, bonne convergence d'intention, conjonction d'éléments
15	Prudhomme	Maël	EKOSEA	Sensations de fou, partage, oblige le moment présent
16	Riedel	Cira	Greenroom Voice	Bien être, sentiment d'être amoureuse, beauté, être vivante, connexion nature, sensation de voler, magique, expériences, voyages, rencontres, style de vie, fous, rêve
17	Seiller	Christophe	EuroSIMA	Nécessaire à mon équilibre, bien être mental, gestion du stress, équilibre, donne énergie, soleil, vent, embruns, partage, élément naturel, ressourcer
18	Zangrili	Arnaud	U+ et Human Skills Development	Appel, intuitif, sport spirituel, alignement entre corp, esprit et sensations, contact nature, connexion, horizon, eau, purge, oublier soucis, endorphine, adrénaline, bouffée, apaisement, boost, partage.

**Emergence de l'état de Pleine Conscience à travers la pratique du surf
et impact sur la créativité des acteurs de cette industrie.**
*ou comment catalyser des innovations écoresponsables
au service de la transition écologique et du développement durable ?*

Résumé

Les nombreux témoignages de la pratique du surf révèlent que ce sport demande, pour atteindre des sensations satisfaisantes de glisse et d'équilibre avec l'océan, de se mettre dans un état de présence immédiate, comparable à l'état de Pleine Conscience décrit par la philosophie bouddhiste.

Or, l'industrie du surf, de par sa culture à fortes spécificités, de par les valeurs, le mode de vie qu'elle véhicule et les pratiques du travail qui en découlent, a vu ses dernières années l'apparition d'innovations importantes : éco responsables, systémiques, technologiques ou de services.

Ce travail de recherche a ainsi interrogé une quinzaine d'individus du monde du surf afin de comprendre comment ce sport leur permet d'atteindre l'état de Pleine Conscience et comment cela a pu impacter leur créativité et son évolution éco-responsable.

L'analyse de leurs témoignages, enrichie par des apports théoriques, permet dans le présent document de poser les bases d'une réflexion plus large sur l'identification d'outils innovants qui seraient utiles à la nécessaire transition écologique que doit réaliser le monde industriel moderne, au service d'un développement définitivement durable.

Mots-clés : Surf, Pleine Conscience, Transition, Ecoresponsable, Innovations

TITLE: Emergence of a state of mindfulness through the practice of surfing and its impact on the creativity of the players in this industry.

Sub-title: How to enhance eco-responsible innovations at the service of ecological transition and sustainable development?

Abstract

The numerous testimonies of surfing experiences reveal that this sport requires, achieving satisfactory sensations of gliding and balancing with the ocean, to put oneself in a state of immediate presence, comparable to the state of Mindfulness.

The Surfing industry, through its strong and specific culture, its values, the way of life that it conveys and the work practices that result from it, has seen these past few years, the appearance of important innovations: Eco responsible, systemic, technological or services.

This research will survey approximately fifteen actors of the surf industry, to understand how their surfing practice has impacted their creativity and its evolution.

In the light of these testimonies and supported by theoretical contributions, this will provide the basis for a broader analysis on the identification of innovative tools that would be useful for the necessary ecological transition that the industrial world needs to achieve in order to contribute to a development that will be sustainable.

Keywords: Surfing, Mindfulness, Transition, Eco responsible, Innovations

Discipline: Sciences de l'Homme – Sciences de l'Education
(Humanities - Educational Sciences)

Anticipé : Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche en Didactique, Education et Formation (LIRDEF)
Université Paul Valéry Montpellier III, 34 Route de Mende, 34090 Montpellier