

ENTRETIEN AVEC

Frank BRUNO

Amputé tibial à l'âge de 18 ans à la suite d'un accident sur le porte-avions *Foch*, où un avion de chasse a écrasé sa jambe droite, Frank Bruno a su faire de son handicap une force, en multipliant les exploits et les défis sportifs extrêmes. Créateur de l'association « Bout de vie », auteur, coach, conférencier, celui que l'on surnomme le « cabochard » dévoile en toute sincérité les ressorts intimes du dépassement de soi et les enseignements tirés au fil de son épopée solitaire.

Propos recueillis par Laure Filippi
Photographies Teddy Seguin

Q



J'aimerais rencontrer Frank Bruno, 58 ans, avec ses deux bras et ses deux jambes, je suis sûr que c'est un gros « branleur »

Qui / Dans l'un de vos livres, vous citez Jack London : « Les plus belles histoires commencent toujours par un naufrage »¹. Vous dites aussi que votre handicap a été une chance. En quoi votre vie aurait-elle été différente sans l'accident qui vous a coûté une jambe, il y a bientôt quarante ans ?

Frank Bruno / Je dis toujours une chose simple : j'aimerais rencontrer Frank Bruno, 58 ans, avec ses deux bras et ses deux jambes, je suis sûr que c'est un gros « branleur », sans aucun doute ! Dans ma vie de partage, notamment comme coach de sportifs de haut niveau, j'ai pu constater que tous les grands champions ont commencé leur carrière par une « merde » monstrueuse. Je prends souvent l'exemple d'un célèbre hockeyeur. On est en phase finale de la coupe d'Europe, il est le meilleur attaquant, mais il fait mal donc, selon les règles, il est tout le temps en « prison » et pénalise l'équipe. Un jour, je l'enferme dans une pièce, je lui montre toutes les vidéos et je lui dis qu'il va finir par tuer quelqu'un sur la glace. Je le bouscule, lui demande pourquoi et j'apprends

que lorsqu'il a signé son contrat professionnel, à l'âge de 16 ans, sa mère s'est tuée au volant en venant le voir. On jouait alors contre Moscou et je lui ai dit : « Écoute, ce soir, il n'y a pas 17 000 Russes dans le public, mais il y a ta mère, qui veut voir un sportif de très haut niveau, qui marque des buts, qui respecte l'adversaire et qui donne beaucoup d'amour ». Il nous a fait gagner le match et à la fin, il a cassé sa crosse en disant « This is for you, mother », « C'est pour toi, maman ». Donc ma conclusion est qu'effectivement, hélas, tous les gros coups durs nous bonifient. Pour qu'un arbre donne de beaux fruits, il faut lui couper régulièrement les branches.

Q / De l'ascension du Kilimandjaro à la traversée du Groenland en autonomie et celle de l'Atlantique en double à la rame avec Dominique Benassi (également amputé d'une jambe et quinze fois champion du monde de triathlon), en passant par une course jusqu'au pôle Nord, entre beaucoup d'autres, vous avez multiplié les exploits. De quelle manière s'est imposée la voie du défi extrême, le plus souvent solitaire, pour réaliser ce dépassement de soi que vous comparez à un travail d'alchimiste ?

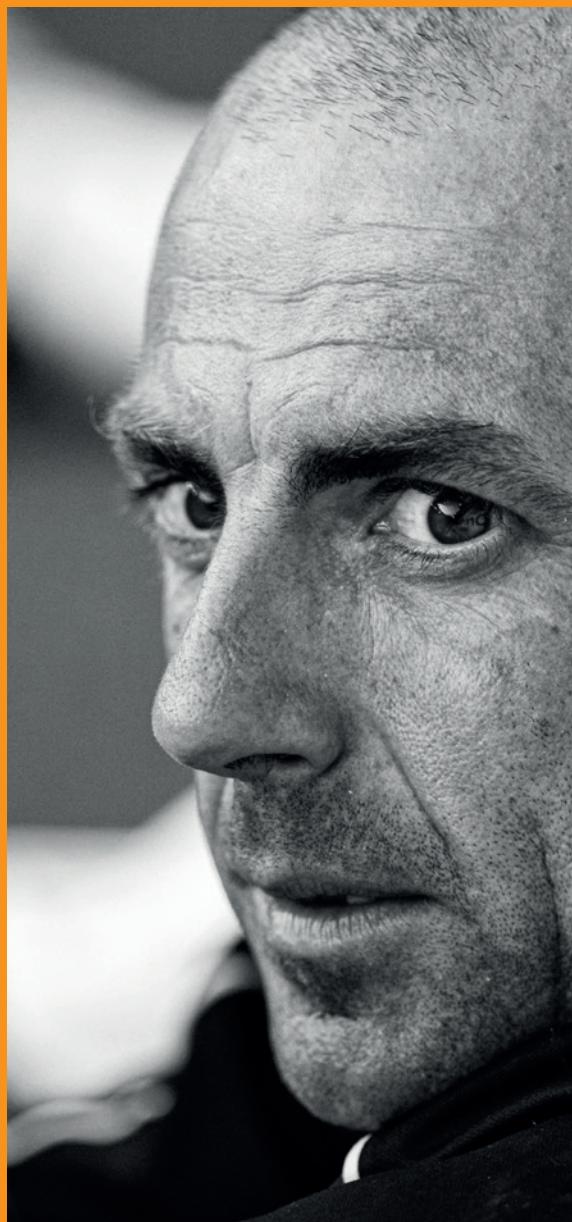
FB / Au départ, le moteur n'a même pas été l'amputation de ma jambe, mais le manque d'amour. Celui de mes parents, de ma fille, qui a créé un besoin de reconnaissance, d'admiration. Je pense que mon ego m'a en ce sens poussé à faire des choses extrêmes pour entendre que le monde entier m'aimait. Ce manque d'amour a fait ce que je suis et maintenant, comme j'ai appris à m'aimer, je n'ai plus besoin de défis extrêmes. Je sais que je suis un chevalier d'ombre et de lumière, je connais les deux facettes. ▶

¹ Frank Bruno, *Carnet de voyage d'un homme libre*, éditions Clémentine, 2018, p. 21.



Arrivée de "Bout de vie" à Antigua après 54 jours de mer et une météo particulièrement difficile. L'équipage composé de Frank Bruno et Dominique Benassi est arrivé 3^e de L'Atlantic rowing race 2006, une transatlantique à la rame dont ils étaient les seuls participants handi.

**« Tu as deux solutions.
Ou tu vis plus fort
qu'avant, ou alors tu te
fous en l'air »**



² Frank Bruno,
Bout de vie,
éditions
Arthaud,
2008, p. 29.

La dimension solitaire parle aussi de ce rapport aux autres et de la manière de s'en rapprocher, car, même en étant très loin des gens, ils me hantent au quotidien. Lorsqu'il n'y a plus rien à l'extérieur, que je suis avec mon kayak, mon traîneau, mes skis, que je suis seul depuis des semaines ou des mois, sans écran, sans livre, je cogite. Je pense souvent à mon ami Dédé, décédé il y a très longtemps, qui m'a permis d'être scaphandrier. Il est tout le temps avec moi, il n'est pas mort. Je pense à plein d'autres personnes qui sont parties, mais qui sont toujours avec moi. Cela fait au moins quinze ans que je n'ai pas vu mon père, mais, tous les matins au réveil, je lui envoie de l'amour.

Q / Vous parlez justement de votre père, ancien moniteur de plongée et artisan-maçon, comme d'un « kamikaze »². Cette hérédité a-t-elle joué un rôle dans la construction de votre parcours, en tant que modèle ou, au contraire, en opposition ?

FB / L'exemple de mon père a bien sûr été déterminant, dans les deux sens. Hors normes, il a été dans une espèce de mercenariat durant la guerre d'Algérie et a mené une vie de guerrier. Il a été brisé, mais il avait un courage incroyable. Plus tard, il est parti avec ma mère, qui était le sosie de Gina Lollobrigida, aux Galápagos, en Chine, en Israël. Lorsque j'ai eu mon accident, c'est le seul qui n'a pas pleuré. Il est rentré dans la chambre, il a soulevé mon pull et m'a demandé : « C'est quoi ce tatouage ? ». Ensuite il m'a dit : « Tu as deux solutions. Ou tu vis plus fort qu'avant, ou alors tu te fous en l'air ». Puis il est parti et je ne l'ai plus vu pendant trois mois. C'était violent, dangereux, mais avec le recul, c'était un acte d'amour. Quand j'ai recommencé à travailler en maçonnerie

Notre société a peur de l'inconnu et aime bien les cases, mais, à tous, je dis de ne pas craindre la différence

et en plongée, il me faisait faire tout ce qu'il y avait de plus dur. Il était d'une rigueur sur-réaliste, mais il m'a préparé à être l'homme et l'aventurier que je suis. À l'âge de onze ans, il m'avait aussi dit que pour être fort, il ne fallait aimer personne. J'ai voulu lui ressembler, être fort, tout en considérant qu'être un homme, c'est aussi aimer, pleurer, avoir des doutes. Aussi, je considère la vie comme un puzzle. Au départ, ses pièces sont éparpillées et il peut sembler impossible. Mais avec de la patience, de l'énergie, de l'intelligence, tout commence à s'assembler et, à la fin, il devient évident.

Q / D'autres modèles vous ont inspiré et, bien avant votre accident, vous rêviez d'être plongeur à bord de la Calypso, déjà animé par l'esprit d'aventure. Quel message, quel exemple transmettez-vous à votre tour, à travers vos défis, vos livres, ou encore votre association ?

FB / En tant qu'aventurier, l'une des choses les plus incroyables a été mon premier livre, lorsqu'aux éditions Arthaud, Sophie Lajeunesse m'a dit que j'allais figurer dans la collection « La traversée des mondes ». J'ai regardé les ouvrages, j'ai lu les noms d'Henry de Monfreid, Éric Tabarly, Bernard Moitessier, et je me suis mis à pleurer. Ces gens qui ont été des modèles, comme Gérard d'Aboville, Jack London, John Muir, Grey Owl, Alexandra David-Neel, m'ont ▶

montré que tout est possible. Et cela est formidable d'entraîner ensuite du monde dans son sillage, d'inspirer les autres par son parcours de vie. Car, comme le dit Dumé Benassi, rien ne sert de briller si tu n'éclaires pas les autres. Cette chrysalide qui devient papillon est une chaîne infinie. Il s'agit d'un partage, aussi à l'œuvre avec mon association, « Bout de vie », qui organise des stages gratuits de catamaran, de ski, ou en région arctique, au Groenland, pour les personnes amputées. Notre société a peur de l'inconnu et aime bien les cases, mais, à tous, je dis de ne pas craindre la différence. Mes actions, mes interventions visent à changer le regard, à transmettre ces leçons, ces apprentissages, sur le fait que le handicap n'existe pas. Nous sommes des hommes avant tout et une personne handicapée est celle qui dit qu'elle ne peut pas faire les choses. Il suffit de s'adapter. Il s'agit d'un message universel, car on est tous amputés de quelque chose, on a tous perdu quelque chose ou quelqu'un dans la vie.

Q / Quelles sont les qualités essentielles d'un aventurier et, de manière générale, dans la vie ?

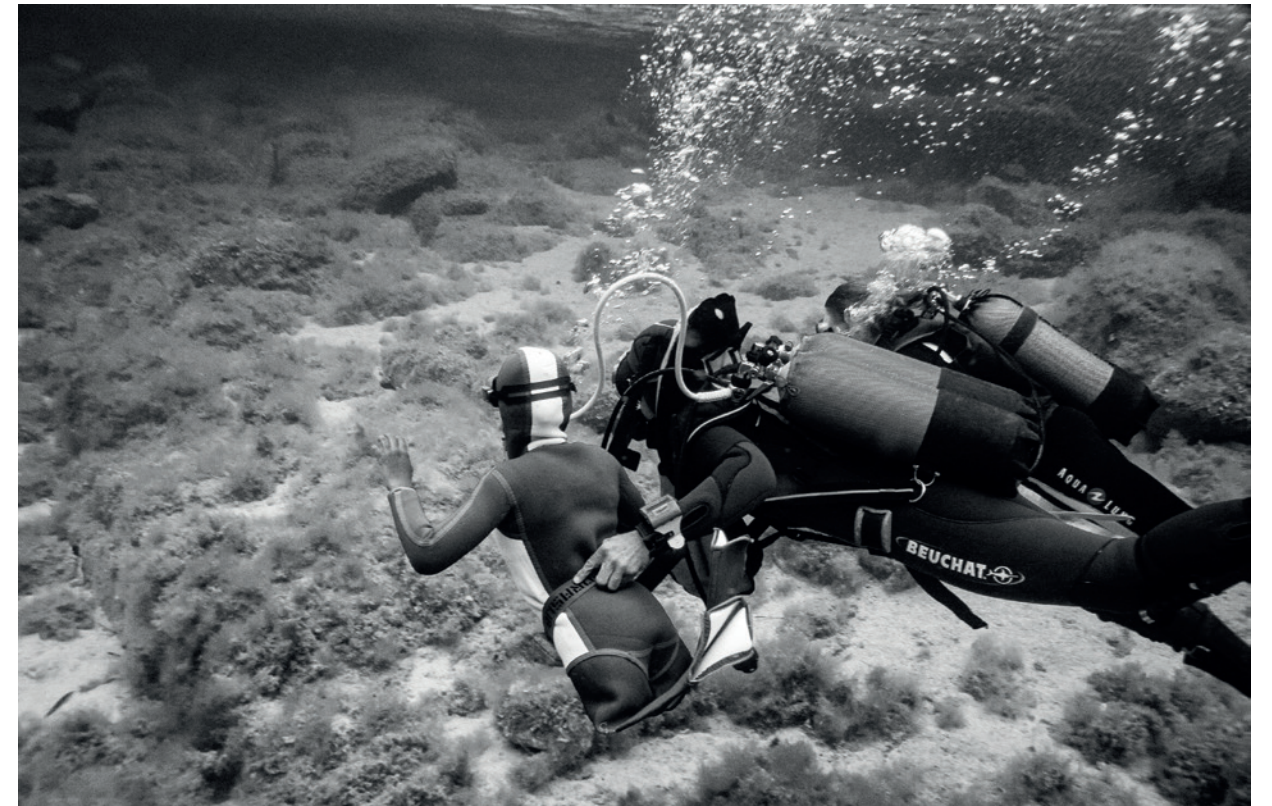
FB / La première des vertus est d'être dans l'instant présent. Si une tempête arrive, il faut se préparer et anticiper. Puis parler avec ses peurs. La première fois où je me suis retrouvé face à des femelles ourses avec leurs petits, sans arme, j'ai appris à gérer mes peurs et cela se travaille au quotidien. L'exemple du Covid est frappant, car il y a eu une épidémie de peur. À la base je suis un peureux, mais il faut apprendre à décortiquer cette information qui est un signal d'alarme. Elle est nécessaire, mais ne doit pas envahir. La seule application que j'utilise est mon cerveau. J'ai le vertige et j'ai gravi des montagnes parmi les plus hautes au monde.

Cela est formidable d'entraîner du monde dans son sillage, car, comme le dit Dumé Benassi, rien ne sert de briller si tu n'éclaires pas les autres

Lorsque l'on est sur une paroi, pendu au-dessus de mille mètres de vide, avec un bloc de glace qui nous tombe sur le visage, ce qui compte ce n'est pas la peur, mais de régler le problème. Lors d'une plongée sous-marine dite profonde, avant d'aller à plus de 100 mètres de fond, l'on se jette en laissant ses peurs sur le bateau. Cela interroge aussi sur le courage. Pour avoir vécu avec des peuples dits premiers, j'ai pu voir qu'ils prennent tous les jours des risques incroyables pour aller chercher à manger ou à boire. Le courage, c'est aussi le militaire qui va rentrer dans une école maternelle, avec trente enfants à l'intérieur, l'institutrice violée et décapitée et un mec chargé de cinquante kilos d'explosifs. Traverser un océan à la rame, partir risquer sa vie pour rien relève davantage de la bêtise, de l'ego, que du courage.

Q / La peur renvoie aussi au rapport à la mort, que vous avez frôlé à plusieurs reprises lors de vos différentes expéditions. Faut-il nécessairement se mettre en danger pour se sentir vivant ?

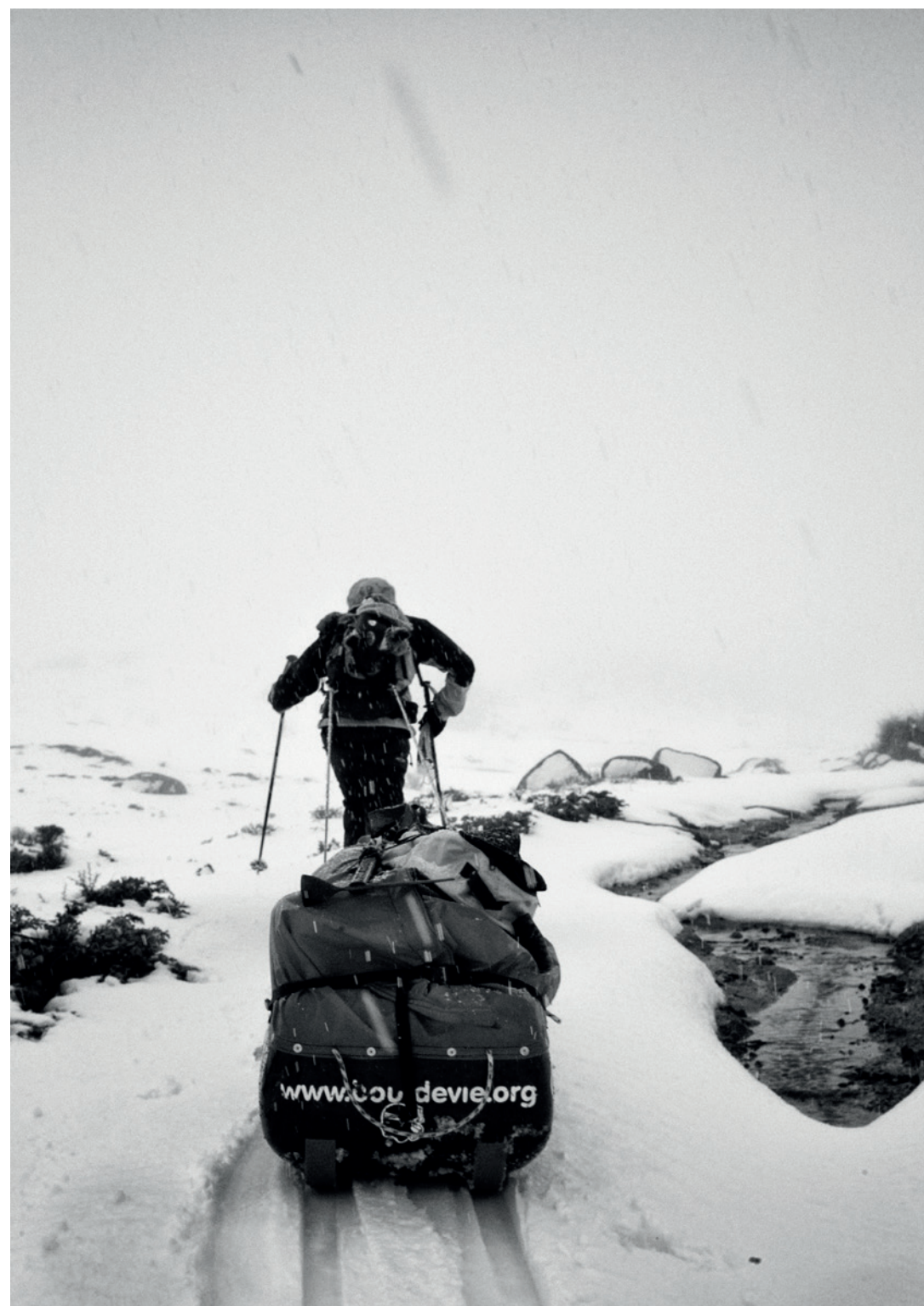
FB / J'ai effectivement plein de souvenirs de moments où je me suis vu mourir. Mon accident mis à part, je citerais par exemple ce jour où, alors que je plongeais à 80 mètres de fond - alors que la limite avec de l'air comprimé est à 68 mètres -, le filet que je



Chaque année l'association Bout de vie propose des stages de découverte de la plongée sous-marine et de la navigation dans les bouches de Bonifacio à des personnes atteintes de handicap. Ainsi Nita, amputée des deux jambes a pu découvrir la plongée sous-marine lors du stage de 2009.

devais décrocher m'est tombé dessus et j'ai perdu mon détendeur. Sans l'intervention immédiate du mousse qui assurait la sécurité, je n'aurais pas survécu. Mais à chaque fois que je sors de ma zone de confort, que je frise la mort, cela me donne encore plus envie de vivre, c'est une forme de renaissance. Cela agit comme un exhausteur de goût et de désir de réalisation. Quand notre mère nous donne naissance, elle nous donne aussi la mort. Ce sont les Occidentaux qui en font un drame, car ils ne veulent plus avoir peur, mal, ni mourir. Pour moi, la mort n'est pas dramatique, au contraire, j'en suis curieux même si ce n'est pas elle que je recherche, mais mes limites. Si l'on dépasse celles-ci, à un moment la mort sera là pour nous prendre dans ses bras, avec le risque

de ne plus nous lâcher. Il faut donc analyser si cela vaut le coup de prendre ce risque ou pas. De manière évidente, un aventurier est en quelque sorte drogué à l'adrénaline, mais, selon moi, il s'agit davantage d'une philosophie de vie. Un peu comme un funambule, qui avance tant qu'il maintient son équilibre. Ce style de vie demande de la concentration, de la préparation physique, mentale, technique. Je pense que cela me fait grandir et que, jusqu'à mon dernier souffle, je voudrai toujours sortir de ma zone de confort. J'en ai besoin même si, l'âge et le handicap aidant, les défis seront différents. Quoi qu'il en soit, l'aventure ne signifie pas forcément d'aller au bout du monde. Ce peut être aussi de partir de la maison avec un sac à dos sans savoir où l'on va dormir le soir. ▶



En 2006, Frank se lançait dans une première expédition polaire pour atteindre le pôle Nord, en 2007, il récidivait pour réaliser la traversée de l'Inlandsis Groenlandais à pied. Pour se préparer physiquement, c'est à chaque fois sur le plateau du Coscionu en Alta Rocca que Frank part se mettre en condition.

Q / Avez-vous déjà renoncé à effectuer une expédition ? Et quelle serait pour vous l'aventure ultime, celle qui vous fait encore rêver ?

FB / La mort, la souffrance, mais aussi la solitude et l'incertitude m'accompagnent, je vis avec et elles ne m'ont jamais dissuadé de continuer mes aventures. En revanche, il y a cette petite voix qu'il faut réussir à écouter pour savoir à quel moment renoncer et sauver sa vie. Cela m'est arrivé en Argentine, lors de l'ascension du Cerro Pissis, le plus haut volcan du monde, qui culmine à 6 900 mètres d'altitude. Nous tentons alors ce défi pour la deuxième fois avec Marianne Chapuisat, véritable « monstre » de la montagne. Elle part devant et je comprends que là-haut, c'est l'enfer, qu'il y a un vent de folie. Je dis à mon binôme argentin, Juan, qu'il faut arrêter. Dans un autre couloir de glace, je croise un autre Juan, qui me demande si je redescends. Je m'en souviendrai toute ma vie. Il relève ses lunettes de ski et me dit en espagnol argentin : « Tu eres alpiniste, yo soy andinista ». Il est allé au sommet, mais il n'est jamais revenu. C'est moi qui ai dû appeler sa femme quelques jours plus tard pour le lui annoncer. À mon retour, à Paris, un journaliste m'a demandé s'il s'agissait d'un échec. Si revenir vivant d'une expédition est un échec, alors sans doute ! J'ai relevé beaucoup de défis et je n'ai plus trop de rêves à ce niveau-là. Mais si je devais me lancer à nouveau seul dans une expédition d'une année, comme j'ai toujours été fasciné par les peuples du nord, les Vikings, je partirais de la frontière russe, par l'océan arctique, sur la frontière norvégienne, pour rejoindre la Corse.

³ Ibid., p. 63

⁴ Frank Bruno, *Ayeltgnu ! Le défi d'une vie debout*, éditions Au coin de la rue, 2012

Je ne pourrais pas vivre cela en dehors de la nature car, contrairement aux gens, elle ne juge pas et m'apaise.

Q / Vous écrivez « ma religion se nomme liberté »³ et vivez vos expéditions comme un chemin initiatique. Celui-ci aurait-il pu se concevoir hors des grands espaces ?

FB / L'aventure est effectivement une quête, un voyage de l'intérieur, dont les autres font après un défi extrême. Quand j'ai descendu le fleuve Yukon⁴, sur 3 500 kilomètres en solitaire, au bout du monde, j'en ai été transformé. Je ne pourrais pas vivre cela en dehors de la nature car, contrairement aux gens, elle ne juge pas et m'apaise. Elle a été nécessaire pour moi et maître de formation, en me brisant aussi un paquet de fois. Comme un homme ou une femme, elle peut être un ami ou un ennemi, mais je préfère avoir ce rapport avec la nature qu'avec un être humain. Quand tu n'as pas le temps de monter la tente, que cela claque de tous les côtés, avec le vent qui souffle à 150 km/h, la pluie comme une manche à eau, les éclairs qui tapent de partout et les ours qui se jettent au sol de peur, alors tu te dis que la ville la plus proche est à 2 500 kilomètres et que tu vas crever là ! Mais d'un coup, ça s'arrête, un petit oiseau se pose sur la pointe du kayak et tu penses « I am a freeman, je suis un homme libre ». Durant la traversée ▶

L'esprit d'aventure consiste à se trouver des motivations pour découvrir ses limites sachant que celles-ci se repoussent, mais ne se dépassent pas.

de l'Atlantique avec Dumé, on a essuyé deux tempêtes tropicales, avec des vents au-delà de 150 km/h et des vagues de plus de huit mètres de haut. Au lieu de le vivre comme une injustice, j'ai trouvé ça merveilleux. Car je suis profondément animiste. Dans les moments les plus compliqués d'une expédition, il peut y avoir un castor qui me regarde, j'ai l'impression qu'il me sourit et je repars ensuite de plus belle. Ou un petit oiseau qui sort de nulle part et me guide pour retrouver mes lunettes de glacier, sans lesquelles j'aurais pu perdre la vue en moins de dix jours. À mon sens, Dieu se trouve là. Pour les peuples avec lesquels j'ai passé du temps, dont les Groenlandais, seuls la glace et le temps sont maîtres.

Q / Votre nouveau film, *L'Iceberg*, réalisé par David Tiago Ribeiro, a précisément été tourné au Groenland, dans le hameau d'Oqaatsut, où vous vivez un tiers de l'année. La société occidentale est-elle prisonnière de sa zone de confort ?

FB / La société occidentale est effectivement dans une zone de confort extrême, qui est une forme de décadence. Toutes les grandes civilisations - les Égyptiens, les Grecs, les Romains, les Vikings, les Mayas - se sont effondrées pour cette raison. Beaucoup de personnes renoncent à s'inscrire à mes stages de survie, car il n'y a pas de téléphone

durant quatre jours. On me dit souvent que j'ai une vie de rêve, mais toute vie comporte un manque. Étymologiquement, l'aventure renvoie à l'inattendu. Je suis d'ailleurs convaincu qu'elle peut aussi se vivre dans l'ordinaire du quotidien. De mon point de vue, à présent, une autre aventure, tout aussi extrême et dangereuse, serait ainsi de vivre avec une femme. Je voudrais également vivre la rencontre avec ma fille, que je ne connais pas. Tout le monde a des contraintes mais être libre, c'est choisir ses contraintes. L'esprit d'aventure consiste à se trouver des motivations pour découvrir ses limites sachant, encore une fois, que celles-ci se repoussent, mais ne se dépassent pas. C'est une question d'humilité.

Q / Que pensez-vous, justement, de la médiatisation et de la « starification » des aventuriers ?

FB / Pour avoir lu beaucoup d'ouvrages sur les premiers explorateurs, Christophe Colomb, Vasco de Gama, Erik le Rouge, il est possible d'établir certains parallèles avec aujourd'hui. Ils devaient en effet trouver des « sponsors » qui, à l'époque, étaient des royaumes. Colomb, qui était Génois, né en Corse, est allé en Espagne pour vendre son « dossier » au roi, puis il a monté un équipage, a trouvé des pochtrons dans des tavernes pour les emmener dans son aventure. Vasco de Gama a découvert le Pacifique, Franklin est allé dans le Grand Nord. On peut aussi penser à Ernest Shackleton et, plus contemporains, Paul-Émile Victor ou le commandant Cousteau. Quel est leur moteur principal ? La motivation est-elle à chaque fois de découvrir un nouveau monde ou de marquer son nom dans l'histoire ? Je ne veux pas la réponse, mais tous avaient un ego surdimensionné. Sans cela, tu restes à la maison. Et c'est valable aussi pour les



Lors de l'expédition Inlandis, par des températures pouvant atteindre -45°C, Frank Bruno et Nicolas Dubreuil ont mis 34 jours pour traverser la calotte glaciaire du Groenland à ski et en autosuffisance sur les traces de Nansen qui a effectué cette traversée en sens inverse en 1888.

sportifs de haut niveau. Quand Maradona devient le meilleur joueur de football du monde, il a un ego surdimensionné, mais il a aussi une classe que plus personne ne pourra jamais avoir. J'ai la chance d'être très proche de Bixente Lizarazu et lorsque l'on en parle, il me dit que l'ego est nécessaire pour aller se faire mal. Quand j'ai été premier scaphandrier professionnel au monde, mon ego était présent, c'est évident. En revanche, le public ne voit pas le boulot pour en arriver là, car les sportifs professionnels n'ont pas de vie. Une vie extraordinaire c'est un quotidien juste ordinaire. Pour autant, avec la médiatisation, certains sont prêts à tout pour leur image, même à mentir au public. L'aventure est devenue un business, car il y a aussi une demande du public. Mal-

heureusement, l'aventurier dans son canapé regarde des émissions de télé et des films tronqués. Quand on voit un mec censé traverser un torrent en solitaire, au milieu de la glace et des ours, et qu'il y a quatre plans pour la même séquence, tu te dis que c'est Superman ! Je me souviens aussi d'un film, lors du festival d'aventure « Les Écrans de la mer », que je présidais, dans lequel deux gars étaient soi-disant en solitaire en kayak au Groenland et plongeaient le long des icebergs, sauf qu'ils étaient suivis par un bateau de trente mètres avec douche chaude et matériel de recharge. Au sein de la Société des explorateurs français, je n'hésite pas à dire qu'il y en a marre des rigolos qui se la jouent Rambo et qui trompent les gens alors qu'ils sont en réalité sous assistance. ▶



Match de Gala entre la "star team" du prince Albert de Monaco et l'équipe des pilotes de formule 1 au stade Louis II. Monaco 2006.



Bixente Lizarazu, invité surprise du stage 2009 de l'association Bout de vie !

Q / Comme cette fascination pour les aventuriers, le « survivalisme », tendance qui a explosé avec la crise du Covid, relève-t-il d'un réel désir de retour à la nature ou d'un simple phénomène de mode ?

FB / Je vois cela comme une mode, qui rappelle un peu le mouvement hippie initié en 1968, lorsque des Parisiens sont allés vivre au plateau des Millevaches. L'accélération du modernisme a emprisonné les hommes plutôt que de les libérer. À l'heure actuelle, les gens sont de plus en plus groupés dans les villes, dans le bruit, l'insécurité. Et de voir un type qui allume un feu avec une pierre et vit dans la nature les fascine. J'organise des stages de survie depuis quinze ans et tous les mecs arrivent avec la peur au ventre. À la fin des quatre jours, il n'y en a pas un qui n'explose pas en larmes. Pourtant, je leur dis bien qu'il s'agit de survie « douce ». Personne ne les suit avec des pétards pour les allumer, ils ne sont pas tombés d'un avion, d'un bateau ou d'un bus au bout du monde. Mentalement, ils savent qu'à la fin du stage, ils auront un repas qui les attend, une douche et un lit confortable. L'esprit de mes stages est de donner des clefs à une personne lambda, pour qu'elle puisse se débrouiller si elle se perd en forêt ou en montagne. En vraie survie, on ne sait pas quand on sera récupéré, si les autres sont vivants ou morts. Mentalement, cela n'a strictement rien à voir.

Q / Vous êtes originaire de Corse par votre mère et y résidez une partie de l'année. Comment décririez-vous votre rapport à l'île, qui représente plus qu'une terre d'aventure ?

FB / Ma corsitude est très ancrée et l'île en hiver est magique, elle me fait vibrer car elle est silencieuse, hostile, sauvage, inattendue,

cruelle parfois. La Corse estivale me fait en revanche vomir, car elle se prostitue avec le tourisme. J'ai vécu 23 ans aux îles Lavezzi sur mon bateau et je connais des coins en montagne où personne n'ose aller, car ce sont des lieux perdus et dangereux. Durant l'hiver, je peux faire la traversée du massif de Cagna, ou encore partir en traîneau sur le plateau du Cuscione. Pour des expéditions très engagées, il est néanmoins évident qu'il faut partir ailleurs. On ne peut pas se la jouer aventurier en Corse, alors qu'il y a toujours un village à quelques kilomètres de distance. En Alaska, le village le plus proche peut rapidement se trouver à 750 kilomètres. Mais l'île demeure mon camp de base, l'endroit où je me ressource. **Q**



Laure Filippi

Originaire d'Ajaccio où elle vit et travaille, elle a étudié la philosophie en classe préparatoire littéraire et à l'université de la Sorbonne (Paris-IV). Journaliste depuis plus de 17 ans, aujourd'hui reporter pour *Corse-Matin*, elle a également été enseignante. Passionnée par les sujets de société, les domaines de la culture et de la spiritualité, elle s'efforce de mettre sa plume au service d'une information tournée vers l'humain.

