



## **« Au-delà des Sommets : Dépasser ses Limites » Emilie Cruz & Ophélie Aeschlimann**

**« J'adresse ces lignes à tout ceux, qui comme moi, se disent qu'ils ne pourront jamais faire certaines choses. Je ne suis pas un extraterrestre, bien sûr que vous pouvez le faire. »**

### **Avant de débiter, petite rétrospective sur « l'avant Octopus-Coaching » :**

Il y a environ cinq ans, je menais une vie très active. Je courais 2 à 3 fois par semaine, combinant cela avec des cours de fitness en salle. Je pesais 55 kilos, sans aucun problème de santé, à seulement 23 ans, j'étais en pleine forme ! Puis, une intervention chirurgicale liée au syndrome des loges a marqué un tournant. Cet excès de course à pied m'a forcée à ralentir.

Malheureusement, ce n'était que le début. Mes problèmes de santé se sont rapidement multipliés. Malgré ma pratique sportive régulière, mon alimentation était catastrophique : shakers de protéines, boissons énergétiques, et bien sûr, des quantités déraisonnables de Coca-Cola, charcuterie, fromage et chocolat. Il faut dire que c'est dans mes gènes de Haute-Savoie et de Suisse !

Après l'opération, j'ai arrêté le sport. Ce qui devait être une pause temporaire s'est prolongé bien au-delà. Peu après, j'ai été diagnostiquée avec l'endométriose. Entre les traitements médicaux et les chirurgies, j'ai pris 25 kilos, en plus des kilos accumulés après un parcours PMA raté. Je suis alors entrée dans une spirale infernale : travail, canapé, rendez-vous médicaux, et un diabète de type II s'est installé dans cette montée en flèche. J'avais tout lâché, sombrant dans une routine destructrice, du type « métro, boulot, Netflix, dodo ».

### **L'entrée d'Octopus-coaching dans ma vie !**

En août 2023, quelque chose a changé. J'ai pris une décision radicale : il était temps de reprendre le contrôle.

Le 14 septembre 2023, j'ai fait mon premier cours avec Émilie, avec un objectif clair : retrouver ma forme, physiquement et mentalement.

Les premières semaines n'ont pas été faciles. Je devais me sevrer d'un médicament, et chaque cours représentait un défi immense, tant mental que physique. Je tremblais, j'avais des nausées, des migraines... Mais ces moments sportifs étaient essentiels pour traverser cette période difficile. Ils me permettaient d'oublier, ne serait-ce qu'un instant, mon mal-être et de me réapproprier mon corps.

Au début, nous avons beaucoup travaillé sur le renforcement musculaire (il fallait bien remettre ce corps en forme !), tout en intégrant des activités ludiques comme le trampoline ou d'autres exercices amusants. Pour que ça fonctionne, il est essentiel de prendre plaisir à venir à chaque séance !

Mais il fallait modérer mon enthousiasme ! J'avais en tête de passer d'un cours privé par semaine à 2h et de rajouter des cours collectifs. Émilie m'a immédiatement stoppée. Elle m'a fait comprendre que l'essentiel était de créer une routine avec une séance hebdomadaire, puis de monter en intensité petit à petit pour éviter toute démotivation. Grâce à cela, j'ai pu construire une base solide.

Dès janvier 2024, j'ai pu m'inscrire aux cours collectifs. Ces séances ont été un véritable coup de pouce, tant sur le plan social que pour ma discipline. Même quand je n'ai pas envie, même quand il pleut, je sais maintenant que je dois y aller. Ça fait partie de ma routine, coûte que coûte.

En parallèle, j'ai consulté Michel Martino, un diététicien, pour revoir mon alimentation. En janvier, il m'a élaboré un plan personnalisé que je tente de suivre au mieux. Ce n'est pas toujours parfait. Je reste quelqu'un qui adore le sucre et la street food, et il m'arrive de céder à la tentation, mais cela reste exceptionnel.

Les séances en cours privés se déroulaient dans la salle ou au parc d'Octoplus mais pas uniquement ! Elle venait chez moi quand je ne pouvais me déplacer pour raisons souvent professionnelles, mais nous allions aussi à Arkose pour faire de l'escalade, à Rjump un trampoline park, en extérieur pour courir ou faire du trail...tout est possible ! Et c'est quelque chose que j'ai vraiment apprécié de pouvoir moduler avec mon emploi du temps et de changer régulièrement d'environnement. La routine pour une meilleure discipline oui, mais ça doit rester fun !

Malheureusement, en mai dernier, j'ai reçu un diagnostic difficile à encaisser : une maladie neurologique rare affectant ma moelle épinière. Nous avons donc dû nous adapter à cette nouvelle démoralisante !

Il y a des jours où je ne peux pas soulever de charges lourdes ni utiliser pleinement ma force, car celle-ci faiblit sur une partie de mon corps. Parfois, les fourmillements sont si intenses que certains mouvements deviennent impossibles. Émilie ajuste donc chaque séance en fonction de mon état du jour.

Mes petites victoires sur l'année écoulée ?

- Perte de mes 20 kilos en trop
- Remise en forme générale
- Participation à de nombreux trails de tous dénivelés avec des distances de max 20km
- Ascension du Grand Paradis en Italie par la voie "Via Ferrata" avec Patrick Gabarrou et Emilie (tous les détails dans ce book!)

***Mon mantra ? « On regrette rarement d'avoir osé, mais toujours de ne pas avoir essayé. »***

Il est important pour moi de bien clarifier que je compte sur ce document, pour vous donner envie de vous dépasser, de partager et de vivre vos vies à 100000% ! D'autres auraient pu écrire ces lignes, nous sommes nombreux avec des bobos ici et là, c'est bien pour ça que les retours d'expériences sont d'une richesse exceptionnels. Ce petit book est avant tout ma thérapie...

Pour vous, et pour moi, en toute transparence...



## ***Et ce défi, qui a choisi, pourquoi ?***

C'est Emilie qui a choisi de A à Z cette aventure !

La seule base qu'elle avait était une liste de ce que j'avais pu faire, voir, aimer, pas aimer, ce sur quoi j'étais à l'aise et inversement. Ainsi que tout ce que je ne voulais pas faire par peur !

Elle a donc pris ce côté de la liste évidemment.

J'aimais donc pas l'escalade, j'étais gauche en descente lors de randonnées et j'avais surtout une belle peur du vide !

Au début, elle devait garder secret jusqu'au départ ce qu'on allait faire.

Mais pour elle c'est devenu impossible finalement de ne pas le dire car je manquais de motivation à faire ce que je n'aimais pas, j'avais un but inconnu et je parlais donc dans tous les sens...je préférais faire de la boxe plutôt que d'aller marcher quelques kilomètres. Il y avait aussi le guide de montagne engagé dans ce périple donc il fallait lui assurer une préparation physique suffisante.

Elle a donc fini par me dire un soir de mars « Assieds-toi bien. On part gravir le Mont-Blanc et faire un autre sommet avant pour l'acclimatation. »

J'ai donc pris conscience de la chose petit à petit. Ça paraissait à la fois hors norme et complètement irréal.

Elle a bien insisté sur le fait qu'il y avait une grande part de responsabilité à prendre en compte, que je devais suffisamment me préparer pour ne mettre personne en danger. Le ton était donné.

Elle m'a proposé de changer de challenge si ça ne me convenait pas, mais pour moi c'était hors de question.

Je m'étais engagée dans ma tête à la suivre dans ce qu'elle avait choisi, quitte à avoir une confiance complètement aveugle.

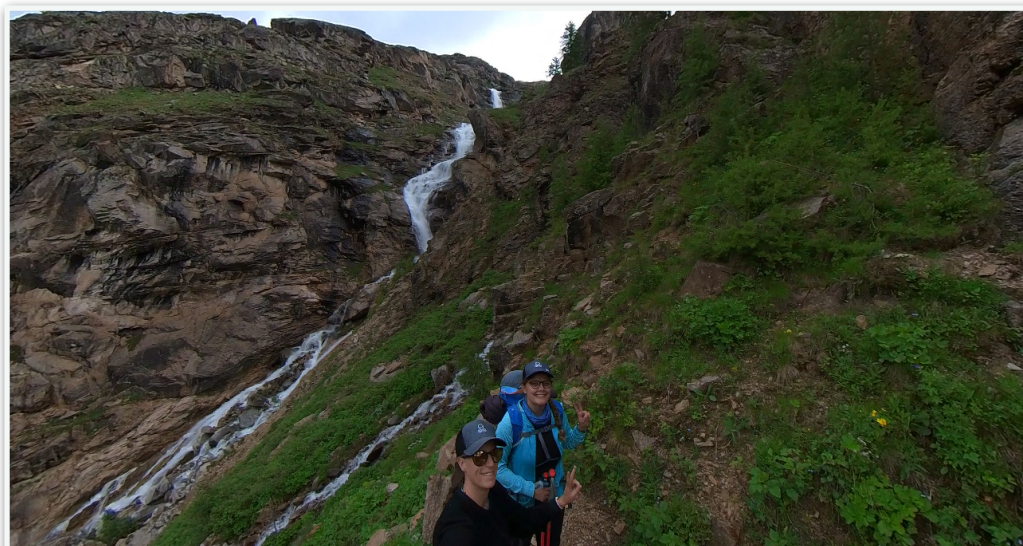
Nous avons toutes les deux consciences qu'on pouvait ne pas y arriver en raison de divers éléments (météo, mal des montagnes, capacités physique...). On ne se projetait pas plus que ça, on tentait l'objectif.

### ***Les pensées d'Emilie avant l'ascension...***

Pour elle, la difficulté sur le plan de l'escalade et de la Via Ferrata la questionnait énormément. Lors de nos dernières séances à Arkose, salle d'escalade, j'étais restée environ 10 minutes bloquée à 4m de hauteur sans pouvoir avancer ou juste descendre, j'avais « freeze » !

Si je bloquais dès le début de l'ascension du Grand Paradis, non seulement nous n'allions pas gravir ce sommet mais aussi le Mont-Blanc. En plus, de nous mettre peut-être en danger.

C'était donc une grosse question en suspens...



## **Revenons à l'ascension du Grand Paradis...**

Mais pourquoi vouloir faire ça ?!!

Je vais répondre par la fameuse citation bien sûr : « **Don't limit your challenges, challenge your limits** » !

Elle correspond tout à fait à ma vision des choses actuellement. J'ai besoin de challenges pour avancer, toujours plus loin. Un objectif dans le viseur permet tout simplement de rester un minimum disciplinée et de ne pas prendre des résolutions le 01 janvier pour les abandonner 1 mois plus tard. Avec bien sûr, un peu de folie !

## **Nous sommes donc le ... Lundi 01 juillet 2024.**

Je suis très contente d'y être enfin ! Je sais que j'aurai pu me préparer encore plus mais je ne regrette rien. J'ai perdu un bon nombre de kilos (20kg depuis septembre!), ma condition est bien meilleure je le sais et j'ai quelques trails de dingos à mon actif. Mais la peur est bien là, et le stress qui l'accompagne aussi. Je le sais la condition physique seule ne suffira pas, le mental risque d'être encore plus testé.

Le fameux Van « Scooby-Doo » est dans le même état psychologique que sa propriétaire. Nous avons du matériel jusqu'au plafond et il est temps de faire un tri pour ne mettre que le strict nécessaire dans nos sacs de seulement 35L. Une fois plein, ils pèsent leurs poids. Ahhh ces citadins qui prennent trop de « au-cas-où... » !

On fait nos deux heures de montée pour rejoindre le refuge, les doigts dans le nez !

Je ne dis rien, mais le sac sur mon dos me provoque des picotements dans tout le dos, mon bras et mes doigts du côté droit. Je n'arrive pas à bien plier mes doigts mais je passe au dessus, je suis à un des refuge du Grand Paradis enfin !

On s'émerveille devant les animaux que nous croisons, la beauté de la nature et les jolis pavés disposés sur le chemin sur une bonne partie de notre montée. Nous profitons encore de deux dernières barres de réseau pour regarder le match de l'Euro. Puis, nous serons comme coupés du monde pendant plusieurs jours.



Il est 20h30 et nous arrivons tout juste au refuge, dernier service du repas ouf.

Enfin, direction notre chambre de 4m2 où ils ont réussi à empiler 2 lits mezzanines. On se marche littéralement dessus mais la promiscuité rend la chose bien réelle dirons-nous ! 22h20 extinction des feux.

**Mardi...3h50. Tout le refuge, se réveille. 170 personnes se hâtent à échanger leurs Crocs par les fameuses Scarpa/Sportiva...**

Je n'ai pas beaucoup d'heures de sommeil à mon actif, et je sais que pour moi ça peut devenir un problème.

Il est 5h, on attaque le sommet à la frontale.

Je suis notre guide, Patrick Gabarrou, à la trace, rien ne me fera reculer. Le mental et le physique sont au rendez-vous. Je sais que je n'ai pas le droit de me plaindre, de ne plus avancer ou pire encore, de reculer. Premiers pas d'escalade, pas facile mais passe encore. Je ne regarde pas en bas et je n'ai pas d'autres choix que d'avancer.

Dans ma tête, c'est étonnamment calme. On est sur une arrête, le vide est tout autour. Il faut escalader parfois des rochers au milieu du chemin, je suis en pilotage automatique et exécute sans broncher. Nous nous encordons ensemble, les choses sérieuses arrivent. Patrick devant et Emilie derrière moi.

Et puis, vient le moment de la Via Ferrata, nous y sommes.

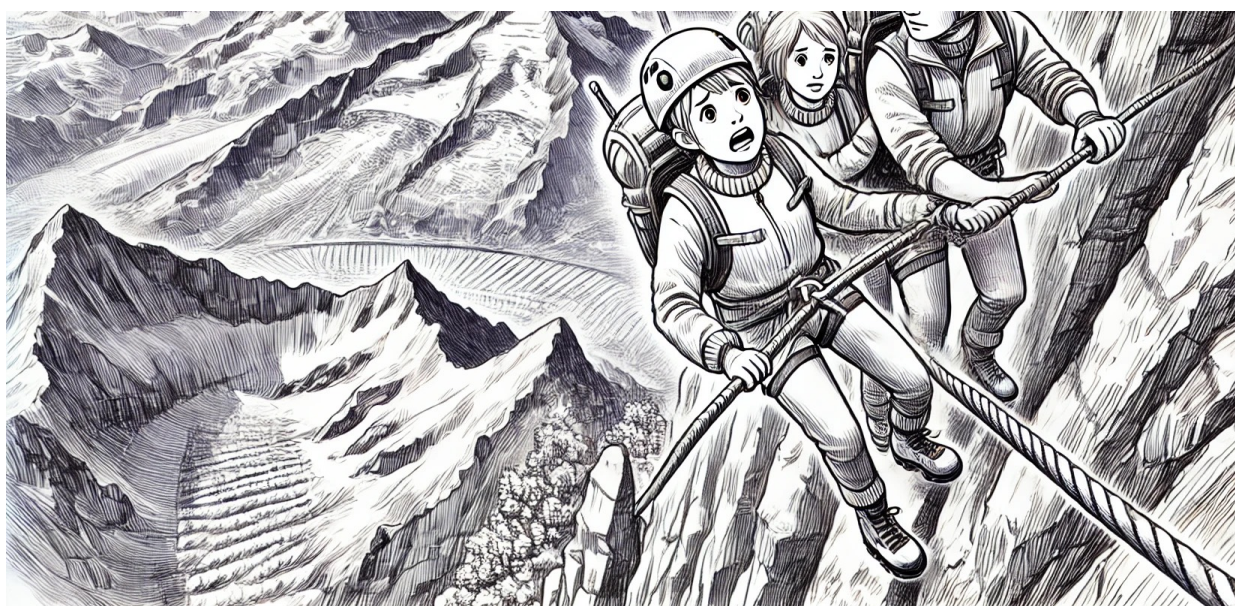
Je regarde Emilie pour lui faire entendre mon appréhension, sans un mot, et observe un court instant ce qui nous attend.

Dans sa tête à elle, elle se rend compte de la situation et préfère ne pas me regarder ni même me parler. C'est vertigineux et elle ne veut pas me montrer qu'elle s'inquiète. Elle s'attend à ce que la situation dérape à tout moment à cause de ma peur.

C'est vraiment très haut mais pas vraiment le temps de se poser trop de questions. Patrick avance et donne le rythme à notre cordée. Je m'accroche, avance, ne dis rien et regarde principalement les pieds du guide pour imiter chacun de ses pas au centimètre près.

J'ai la peur au ventre, j'angoisse et je n'arrive pas à savoir combien de mètres nous séparent du sol mais une chose est sûre pour mon cerveau, si je glisse, même attachée, je sais que je peux embarquer la cordée dans un moment délicat et ce, même si nous sommes encordés et que nos cordes sont passées dans des attaches. Emilie ne parle pas du tout pour ne pas me sortir de ma bulle.

Je ne veux vraiment prendre aucun risque pour personne donc chaque pas est pesé. Je me laisse même aller en arrière, tenue uniquement par les bras au niveau d'une sorte de barre. Je ne sais pas ce qui me permet de faire ça, je pense l'adrénaline et la responsabilité d'avancer pour la sécurité des autres ainsi que la mienne, accessoirement. Nous ne pouvons pas rebrousser chemin, c'est impossible.



L'endroit est magnifique, comme hors du temps. Je reste assez silencieuse...les montées sont assez raides, nous devons utiliser le piolet pour nous aider. J'ai la peur au ventre de glisser et ne regarde pas ce que nous venons de gravir. Je prends ma responsabilité très à coeur, glisser reviendrait à tomber sur Emilie. Il serait prétentieux de croire que nous serions assez formées à l'utilisation du piolet pour avoir un quelconque réflexe. Nous sommes des alpinistes oui, mais du dimanche.

Je pense souvent dans ces moments, à pourquoi je suis là et qu'est-ce que j'attends d'un tel dépassement et des changements que je m'impose depuis plusieurs mois. Je me demande aussi ce qui peut pousser Emilie à m'accompagner dans ce genre d'épreuves où les risques sont réels mais surtout partout.

Le sommet s'approche, et les problèmes physiques aussi. Le genou commence à être douloureux sur la fin de l'ascension et la fatigue commence à arriver. Les pas sont lourds et petits, nous marchons depuis des heures et les pauses deviennent plus régulières. J'ai très soif, bois beaucoup mais mange peu. Pendant que d'autres mangent tout le temps ! Nous n'avons évidemment pas testé les barres énergétiques et préférons les compotes (que nous avons en plus petite quantité...évidemment). Nous ne gérons pas forcément très bien les ravitaillements.

Nous sommes sur les derniers 60m, contre des rochers, c'est très aérien, la taille de nos pieds et des crampons ne nous permettent pas de pouvoir toujours prendre un appui total sur la roche. Il faut traverser entre deux pierres, le vide est non seulement dans nos dos mais aussi au niveau de nos pieds et il est très dur de s'agripper réellement à la paroi sur cette partie. J'ai donc ralenti le rythme inconsciemment et Patrick a tiré la corde à ce moment-là. Je me suis retrouvée avec un mouvement vers l'arrière et mon cerveau s'est juste dit, en quelques millisecondes, que j'allais tomber. Je me suis vue partir en bas. C'est le pire moment de toute cette semaine. C'était une peur très réelle du danger qui risque de rester gravée dans ma mémoire pour un bon moment !

Emilie n'était pas bien rassurée non plus par ce passage, pour preuve ses deux mains étaient bien posées contre la paroi et elle ne tenait ni téléphone ni caméra !

Nous croisons des alpinistes auto-proclamés qui mettent Patrick hors de lui pour des raisons évidentes de sécurité. Ils s'attachent mal, mettent tellement de mou dans la cordée que si un tombe il embarque automatiquement les autres dans sa chute...Patrick dit que la montagne est encore gentille et que les accidents restent relativement rares. Mais quand ils arrivent, ils sont mortels.



Arrivée au sommet, assise devant la vierge, je me retrouve comme perdue. Je regarde autour de moi et réalise mal la situation. Je ne ressens rien en dehors d'un vide énorme me montrant mon épuisement, principalement mentale. L'épreuve est tellement grande que je me retrouve comme dépassée par celle-ci. Nous nous embrassons pour nous féliciter, mais le silence parlera pour moi à Emilie. Elle le sait, quelque chose ne se passe pas comme prévu. De son côté, elle ne dit rien mais les nausées du mal des montagnes sont là.



Malheureusement, la descente, à peine commencée, devient infernale, douloureuse, interminable et décisive. Les douleurs au genou sont vives, intenses et persistantes. Les pauses de plusieurs minutes ou de quelques secondes, ne changent rien. Emilie est devant moi, tente de me faire avancer en utilisant la corde de la cordée pour me faire dérouler au maximum. Mais rien y fait, je bloque. Chaque pas est un enfer et je protège le genou en utilisant plus mon autre jambe. Il nous reste encore plusieurs heures, le calvaire est long et très difficile. Pour elle aussi, mon blocage l'empêche de dérouler correctement.

Emilie fait quelques petites glissades, je me bloque directement ce qui la maintient sur ses pieds. La neige est molle et glissante mais il faut tenter de dérouler au maximum pour maintenir un rythme et pour détendre les muscles.



Sur les dernières pentes, je tombe et me laisse dévaler sur les fesses quelques mètres. Emilie tire la corde pour m'aider à faire un peu de toboggan ! Patrick lui, nous suit tant bien que mal, encordé à deux folles ! (mais pas inconscientes non plus, aucun rocher en vue et aucun avertissement de Monsieur Gabarrou !).

Et là, sans aucun avertissement...Emilie vomit ses tripes. Le mal de la montagne fait son grand retour, sur la descente à environ 3300m d'altitude. Personne ne l'avait vu venir sauf elle, 30sec avant. Rapide et efface dirons-nous.

Plus loin, nous profitons d'un instant pour discuter toutes les deux de la suite de l'aventure et remarquons que nous pensons exactement la même chose. Je ne peux pas aller au Mont-Blanc dans cet état, je prendrai un trop grand risque pour la sécurité de mes deux collègues de cordée et pour moi-même. Et puis, il est hors de question de revenir en hélicoptère ! Nous en informons Patrick. Celui-ci proposa à Emilie de continuer l'aventure avec lui, sans moi, et de faire l'ascension du Mont-Blanc le jeudi, comme prévu. Celle-ci a choisi de continuer la semaine à mes côtés et d'abandonner pour cette fois, ce fameux sommet. Nous sommes une équipe, l'aventure se terminera ainsi.

Les derniers mètres avant le refuge seront les plus longs de ma vie, l'escalade de rochers pour terminer cette épreuve m'a complètement épuisée !

Et puis, ça valait bien un petit Coca en terrasse au refuge... il n'a jamais été aussi bon ! Certains ont même pris bière et chips...

On dormira le soir dans notre petit dortoir pour reprendre la descente le lendemain matin. Je ne pouvais pas descendre plus ce soir-là. J'ai très mal dormi, le genou se bloque plusieurs fois durant la nuit. La douleur est bien présente.

La surprise de l'état de mes pieds dans les chaussures d'alpinisme fut complète. J'aborde désormais les couleurs violet et noir pendant plusieurs mois à venir. Heureusement, il y a les chaussettes R'Jump, personne ne le remarquera !



### ***Mercredi...le retour à la civilisation ! « Allô maman bobo... »***

Vous vous souvenez des jolis pavés de la montée à l'aller ? Je peux vous assurer qu'à la descente, ils avaient un tout autre goût ! Très beau oui, mais vicieux... aucun ne fait la même taille que celui d'à côté, aucun n'est positionné pareil, ils glissent...et terminent un genou.

Il est 10h, et nous sommes enfin dans le Van. Il est 10h et je comprends enfin ce qu'il s'est passé en voyant l'état de mes jambes et de mes pieds criblés d'hématomes, de douleurs ici et là et d'une marche instable même sur du plat. Le genou supporte très mal la marche.

Il est 13h, nous mangeons et nous demandons quelle sera la suite de notre aventure. Nous avons bloqué notre semaine ensemble mais nous pouvons soit rentrer à la maison, soit trouver une suite à notre escapade.

Il est 15h, nous venons d'arriver à Saint-Jeoire, nous prenons les billets d'avion avec l'aide de Cathy et Dom. On me donne des béquilles, une genouillère, et l'aventure continue ! Au passage, nous embarquons Mia. L'adaptation est la clé, si quelque chose ne fonctionne pas comme prévu, il est toujours possible de prendre un plan B, C ou D !

Il est 19h, nous décollons de l'aéroport de Genève. Il est 23h30, nous sommes à Palerme en Sicile. Dépaysement total.

Il est 1h du matin, on tombe littéralement dans nos lits à 1100km de chez nous. Altitude de 4061m à 0m en l'espace de quelques heures. Ça tape.



### **Jeudi ... priorité sur la récupération !**

Le réveil est plus doux mais presque irréaliste. Tout s'est passé si vite que nous avons dû mal à vraiment réaliser ce que nous avons fait et où nous sommes.

Après un petit-déjeuner plutôt sympa, nous optons pour quelques allers/retours dans la piscine. Rien de mieux pour récupérer doucement.

Le genou va mieux, je marche presque normalement sur le plat. Nous en profitons pour marcher un peu en ville. Les béquilles restent à l'hôtel.

L'après-midi ? Sieste obligatoire pour certaines...pendant qu'une autre bosse. 3h de coma...ou de compta...plus tard, nous reprenons conscience pour un moment dans l'eau, puis une douche et un repas pour finir au lit assez rapidement.

Journée non productive, nous sommes littéralement crevées.

### **Vendredi...on reprend ses esprits.**

Nous profitons encore de la piscine sur le toit de notre hôtel et de sa salle de sport. Si on peut appeler ça comme ça. Il est évident qu'ils n'ont pas mis les bouchées doubles sur l'équipement de cette salle, mais nous pouvons courir sur un tapis et profiter des quelques machines de fitness.

Encore quelques visites dans la ville, histoire de marcher un peu et de visiter. On n'en prend pas plein les yeux, mais on est dépayés. Trouver une pharmacie ? Le parcours du combattant.



## Samedi...et si on allait voir plus loin ?

Petit escapade du côté de la plage de Mondello. Un peu de paddle sur la mer, pas évident de rester debout avec mon excellent équilibre et les quelques vagues mais ça va. Pour Emilie, et sa passagère, ça va mais à deux, à trois reprises elles ont dérivées assez proche des gens pour dire de pouvoir en assommer un ou deux au passage.

Puis, on trouve un petit oasis sympa avec une charmante piscine pour l'après-midi, une fois que nous aurons mangé.

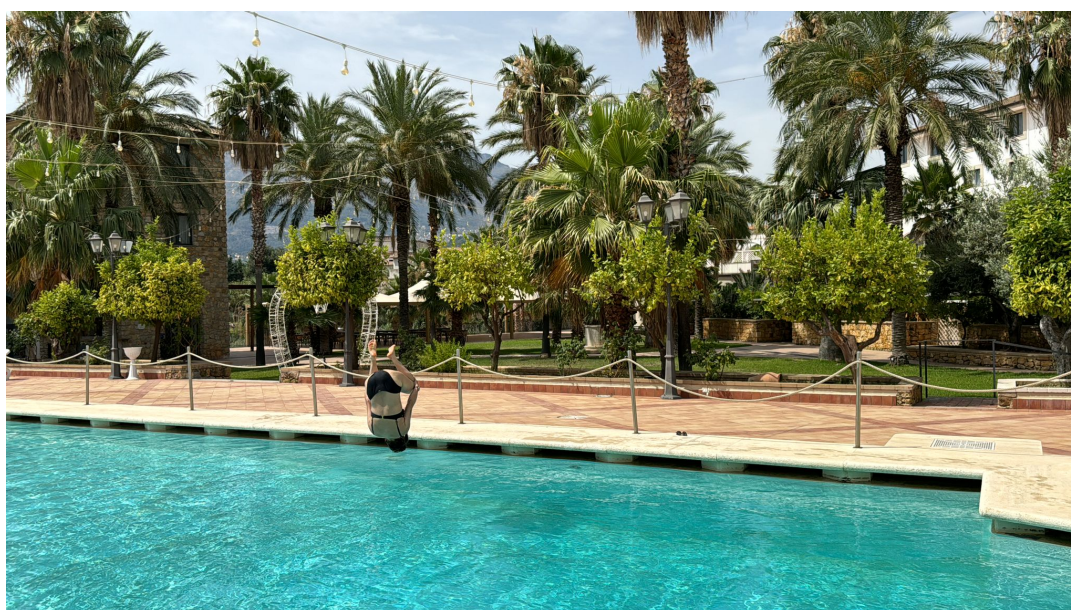
En rentrant, nous continuons de suivre les matchs de l'Euro dans le taxi et rentrons pour la soirée à notre hôtel.



## Dimanche...il est temps de rentrer.

Mais avant de rentrer, nous passons la journée dans un hôtel très sympa, mais étrangement vide. La salle de sport est clairement d'un autre niveau, nous trouvons tout ce dont nous avons besoin et c'est quasi neufs ! Entre piscine et salle de sport, voilà notre emploi du temps pour la journée. Quelques petits salto loupés aussi évidemment...de bons plats dans le dos et une Emilie qui me pousse dans la piscine, habillée, alors que j'écoutais ses instructions pour des étirements...l'abus de confiance.

Nous mangeons le soir au restaurant puis partons direction l'aéroport. L'avion a presque 2h de retard et l'atterrissage à Genève était loin d'être garanti ! Arrivée à destination à 23h55, fermeture de l'aéroport ? À minuit ! Nous rentrons en voiture, crevées.



### **La conclusion de cette aventure hors du commun...**

Malgré l'annulation de l'ascension du Mont-Blanc, je ne peux qu'éprouver une profonde satisfaction d'avoir réussi, aux côtés d'Émilie, à gravir la voie « Via Ferrata & Escalade » du Grand Paradis. Ce sommet n'est pas seulement une montagne que nous avons conquise, mais un symbole de ce que l'on peut accomplir lorsque l'on repousse ses propres limites.

La difficulté était telle que, sur le moment, j'ai pensé que l'alpinisme n'était peut-être pas fait pour moi, que ce serait la dernière fois que je me lançais dans une telle aventure. Pourtant, comme souvent, l'humain a cette merveilleuse capacité à oublier la douleur pour ne retenir que la grandeur de l'expérience. Aujourd'hui, alors que mon genou continue de guérir, je me surprends déjà à envisager la prochaine ascension, à rêver de nouveaux horizons à explorer, de nouveaux sommets à gravir.

Ce type d'effort, ce dépassement de soi, va bien au-delà du simple exercice physique. C'est une thérapie, une transformation intérieure. Là-haut, entourée des montagnes, j'ai découvert des perspectives inattendues. La Haute Montagne m'a montré que c'est en sortant des sentiers battus, en osant l'inconnu, que nous évoluons vraiment. Car si, il y a quelques mois encore, j'étais paralysée par la peur à seulement 4 mètres du sol dans une salle d'escalade, il semble presque irréel aujourd'hui de constater combien j'ai changé. Ce qui me paraissait insurmontable est désormais une étape sur mon chemin vers quelque chose de plus grand.

Nous avons tous nos difficultés, nos peurs, nos craintes. Ce sont des obstacles bien réels, mais ils ne sont pas insurmontables. En dépassant ces barrières, on se découvre une force insoupçonnée, une capacité à aller plus loin, à réaliser ce que l'on croyait impossible. Et cette fierté, cette sensation de pouvoir, même si elle est éphémère, devient un souvenir indélébile qui nous pousse à nous dépasser encore et encore.

### **MERCI...**

Merci à Emilie, pour avoir conçu ce défi incroyable. Tu as su voir en moi des capacités que je ne soupçonnais pas. Ton accompagnement, ton esprit d'équipe, ta patience, et surtout, ta capacité à me pousser au-delà de mes propres limites, ont été essentiels. Les moments que nous avons partagés, les rires, les peurs, les victoires et les difficultés, resteront gravés dans ma mémoire.

Merci à Patrick Gabarrou, pour ton expertise inégalée, tes conseils avisés, et surtout, pour la passion que tu as partagée avec nous. Ta présence a été rassurante et inspirante, et tu as su nous guider avec une maîtrise et une sérénité qui ont rendu cette aventure possible.

Rien de tout cela n'aurait été possible sans vous deux. Ensemble, nous avons créé des souvenirs que je chérirai pour toujours.

**« Tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. »**

