

A stylized graphic of a sailboat in light blue. The sail is a large triangle with a vertical line down the center. The hull is a trapezoid at the bottom, and the water is represented by three wavy horizontal lines below the hull. The text is centered on the sail.

# Cap sur la confiance

**LE GUIDE**

**POUR BOOSTER  
TON ÉNERGIE  
ET TROUVER TA VOIE**

À MAHÉ, HINA, LOUP, CÔME ET ÉLÉA  
À NOLA ET TESS



Direction de la publication : Mélanie Decourt  
Direction artistique : Mélissa Chalot  
Édition : Magali Marquet  
Mise en pages : Sarah Bouyssou  
Révision rédactionnelle : Marine Gauvin  
Fabrication : Rebecca Dubois

© Larousse 2026  
21, rue du Montparnasse - 75006 Paris  
9782036064348 / 01 - mars 2026  
Fabriqué par les Éditions Larousse  
LIVRES-LAROUSSE@larousse.fr  
Imprimé en Espagne par Graficas Estella  
Dépôt légal : mai 2026



LAROUSSE s'engage pour  
l'environnement en réduisant  
l'empreinte carbone de ses livres.  
Celle de cet exemplaire est de :  
600 g éq. CO<sub>2</sub>  
Rendez-vous sur  
[www.larousse-durable.fr](http://www.larousse-durable.fr)

Conforme à la loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.  
Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit,  
du contenu de cet ouvrage, et qui est la propriété de l'éditeur, est strictement interdite.

L'analyse automatisée de l'œuvre visant à extraire des informations, notamment  
sur les constantes, les tendances et les corrélations, conformément  
au III de l'article L.122-5-3 du code de la propriété intellectuelle, est interdite.

A stylized illustration of a sailboat with a light blue sail and a white hull, set against a white background. The sail is a large triangle, and the hull is a curved shape at the bottom. The text is overlaid on the sail and hull.

# Cap sur la confiance

## LE GUIDE

Textes : Maud Fontenoy et Alix Lefief-Delcourt



Illustrations : Joëlle Dreidemy

Larousse  
Jeunesse



# SOMMAIRE

- ★ BIENVENUE À BORD ! pages 5-11
- ★ CHAPITRE 1  
**Hisse haut les voiles !** pages 13-21
- ★ CHAPITRE 2  
**Trace ta route** pages 23-31
- ★ CHAPITRE 3  
**Garde le cap** pages 33-41
- ★ CHAPITRE 4  
**Rame à fond** pages 43-51
- ★ CHAPITRE 5  
**Choisis bien ton équipage** pages 53-61
- ★ CHAPITRE 6  
**Sois ton propre capitaine** pages 63-71
- ★ CHAPITRE 7  
**Prends soin de ton embarcation** pages 73-81
- ★ CHAPITRE 8  
**Avis de tempête !** pages 83-93
- ★ CHAPITRE 9  
**Connecté à ton port d'attache** pages 95-103
- ★ CHAPITRE 10  
**Profite de la traversée** pages 105-113
- ★ TON JOURNAL DE BORD pages 115-125
- ★ UN DERNIER MOT pages 126-128

# BIENVENUE

# À BORD !



Cher lecteur, chère lectrice, je suis très heureuse de t'accueillir à bord pour un voyage sur le thème de la réalisation personnelle. **Ensemble, nous allons vivre une aventure dont TU es le capitaine** et dont la destination est... la confiance en soi !

**La confiance en soi**, c'est cette petite voix intérieure qui te murmure : « Tu es capable de le faire. »

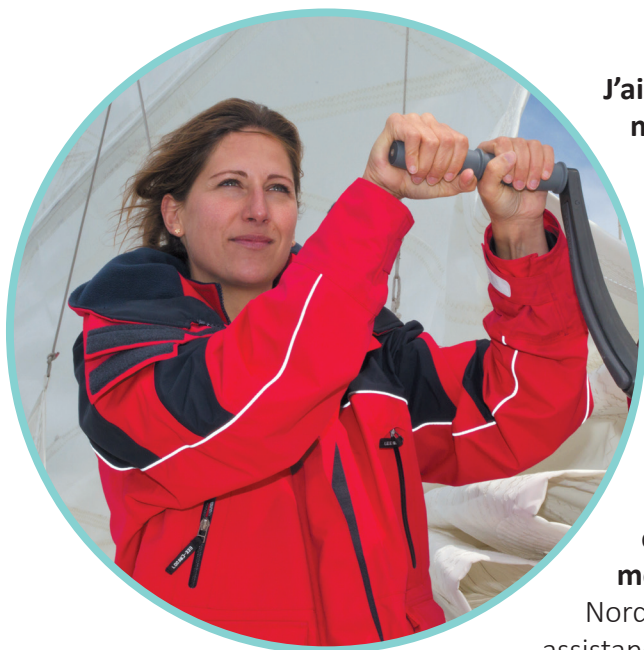
C'est **cette force tranquille** qui te permet de te lancer malgré les doutes, de rebondir après un échec (car c'est normal aussi de ne pas toujours y arriver) et de te sentir à ta place, où que tu ailles.

Ce n'est pas une armure infallible mais plutôt un gouvernail : **elle te guide**, même quand la mer est agitée.

Pour arriver à bon port, je te propose **un grand voyage en 10 escales**. À chaque étape, tu découvriras :

- ★ **des notions clés** (expliquées simplement !)
- ★ **des exercices ludiques** pour t'entraîner ;
- ★ **des défis** concrets à relever (parce que c'est en osant qu'on apprend !)
- ★ **mon expérience personnelle** et **des citations**, pour t'inspirer.

**TU VEUX SAVOIR POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE ? TU NE ME CONNAIS PEUT-ÊTRE PAS ENCORE, ALORS JE TE FAIS UN BREF RÉSUMÉ...**



**J'ai passé une grande partie de ma vie en mer. J'ai grandi autour du monde, traversé des océans, découvert des endroits exceptionnels, affronté des tempêtes... Et puis, quand je suis devenue grande, j'ai décidé que l'aventure serait le socle de ma vie.**

À 25 ans (c'était ma toute première expédition !), je suis devenue **la première femme au monde** à avoir traversé l'Atlantique Nord à la rame, en solitaire et sans assistance. Oui, toute seule, à la rame, sans assistance et sans personne qui me suivait,

évidemment. J'ai parcouru 6 700 km en 4 mois, à la seule force de mes bras... et de ma confiance en moi ! Ensuite, j'ai réalisé **d'autres premières féminines en mer**, tu verras cela dans la frise plus loin.

**En mer, j'ai tout appris** : l'engagement, la responsabilité, l'adaptation, la discipline, le travail d'équipe, la résistance physique, la capacité d'initiative... L'océan est un professeur très exigeant : il te fait grandir parce qu'il ne te plaint pas. Il n'y a ni grands discours ni faux semblants possibles. **La mer te met devant tes propres failles**, mais elle te permet aussi de découvrir tes forces et tes capacités cachées. Elle t'apprend à t'accepter tel que tu es et non pas tel que les autres voudraient que tu sois. Eh oui !

**Bien sûr, cela n'a pas été facile tous les jours.** J'ai souvent douté de moi, connu la peur, le désespoir, les échecs... Mais aussi des moments magiques où tout semblait possible, parce que je croyais en moi.

Voilà pourquoi je peux aujourd'hui te le dire : la confiance en soi n'est pas quelque chose que tu as ou que tu n'as pas. **Elle se construit jour après jour, pas à pas, petite victoire après petite victoire.** La confiance en soi est comme un muscle : pour la développer, il faut la travailler.

C'est ce voyage que je t'invite à faire avec moi. Pas pour te dire que tout sera facile, mais pour te montrer que **tu as déjà en toi tout ce qu'il faut pour naviguer**. Ce livre, c'est un peu comme ta boussole, avec mon expérience en mer, mes astuces et mes coups de cœur, pour que tu puisses **tracer TA route à TA manière**.

**Tu vas apprendre plein de choses sur toi :**

- ★ **d'où viennent tes forces** (et comment les utiliser) ;
- ★ comment **apprivoiser tes peurs** (au lieu de les laisser te paralyser) ;
- ★ pourquoi **tes échecs sont tes meilleurs professeurs** (oui, vraiment, tu verras !) ;
- ★ comment t'entourer des **bons équipages** (car tout bon capitaine a besoin de bons marins) ;
- ★ et surtout : comment **devenir le capitaine de TA vie**, sans laisser les autres ou les doutes prendre la barre.

**ALORS, PRÊT À LARGUER LES AMARRES ?**



### **Prépare ton journal de bord**

Avant d'embarquer, je t'invite à te munir d'un cahier spécial, qui sera ton « Cahier de confiance en soi ». Ce sera ton journal de bord, dans lequel tu pourras dessiner, prendre des notes, relever les petits défis proposés à chaque chapitre, écrire des mantras, lister tes progrès...

Bref, c'est ton espace à toi et tu y fais ce que tu veux.

Pas besoin qu'il soit parfait, il doit surtout te ressembler !

En fin d'ouvrage, tu trouveras aussi des pages vierges sur lesquelles écrire.

# QUELQUES DATES IMPORTANTES

**À 7 JOURS** J'embarque sur la goélette familiale.  
Je passerai mes 15 premières années à naviguer  
avec mes parents.

## MA NAISSANCE

**7 septembre 1977**

Ma naissance sur la terre ferme,  
en Seine-et-Marne.

## À 17 ANS

Je vais dans une vraie  
école pour la 1<sup>re</sup> fois  
(avant, je suivais des cours par  
correspondance sur le bateau).  
Le choc !

## À 25 ANS

Je deviens la **1<sup>re</sup> femme à avoir traversé  
l'Atlantique Nord à la rame**,  
en solitaire et sans assistance, dans le sens  
ouest-est. 6 700 km en 117 jours.



## À 27 ANS

Je traverse le Pacifique à la rame,  
toujours en solitaire et sans assistance.  
6 900 km en 3 mois. **Encore  
une première féminine !**



## À 29 ANS

**Je fais le tour du monde contre  
les vents et les courants dominants**,  
à la voile, cette fois, mais toujours  
en solitaire, sans assistance et pour  
démontrer que tout est possible autant  
pour un homme que pour une femme.  
Je resterai seule 5 mois !

**À 30 ANS** Je crée ma **fondation consacrée à l'éducation des enfants** afin de leur faire mieux connaître nos océans pour mieux les préserver.  
Cette même année a lieu la **naissance de mon premier enfant**.

**À 31 ANS** Je deviens **porte-parole de l'UNESCO pour les océans**.



**À 38 ANS** Les missions de ma fondation se poursuivent ; nous avons sensibilisé **plus d'un million d'enfants** à la préservation des océans.

**À 41 ANS** Je suis nommée **ambassadrice auprès du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse** pour l'éducation à la mer et la relance des classes de mer à destination des enfants issus de réseaux d'éducation prioritaire.

**À 45 ANS** Je lance et j'incarne la **série documentaire BLEU** sur Canal+, pour mettre à l'honneur les femmes et les hommes qui consacrent leur vie à protéger les océans.



**À 48 ANS**  
C'est aujourd'hui !  
Je suis maintenant maman  
de **5 enfants**, âgés de 1 à 17 ans.  
**J'ai plein de projets en tête** et un grand  
nombre de rêves encore à réaliser...



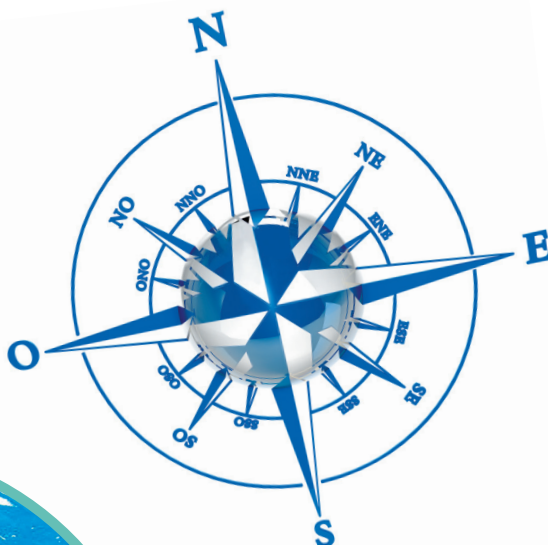
# MA ROSE DES VENTS



**Tu veux en savoir un peu plus sur moi ?** Voici quelques-unes de mes qualités, de mes défauts, de mes valeurs, de mes rêves... J'ai décidé de te les présenter sur une rose des vents. **Une rose des vents**, c'est ce qui, sur une boussole, sert à indiquer **les quatre points cardinaux** :

- ★ **N pour nord**
- ★ **S pour sud**
- ★ **E pour est**
- ★ **O pour ouest**

Elle peut indiquer les orientations intermédiaires (par exemple nord-est) et comprendre jusqu'à 32 directions.



À l'origine, les marins s'en servaient pour s'orienter en mer, en utilisant aussi les étoiles et les repères terrestres.

## LA CITATION

« La confiance en soi est le premier secret du succès. »

Ralph Waldo Emerson, essayiste et poète américain

Voici ma rose des vents.

### 1 Mes points forts

Ma volonté, ma capacité à organiser, ma bienveillance.

### 2 Mes points faibles

Mon besoin d'être aimée, ma trop grande sensibilité, être toujours pressée.

### 3 Ce que j'aime le plus manger

Les framboises, la cuisine japonaise et le riz au lait.

### 4 Ce que j'aime le moins dans la vie

Être mortelle et les personnes lâches.

### 5 Ma devise

*Where there's a will, there's a way.*  
« Là où il y a une volonté, il y a toujours un chemin. »

### 6 Mon plus grand rêve

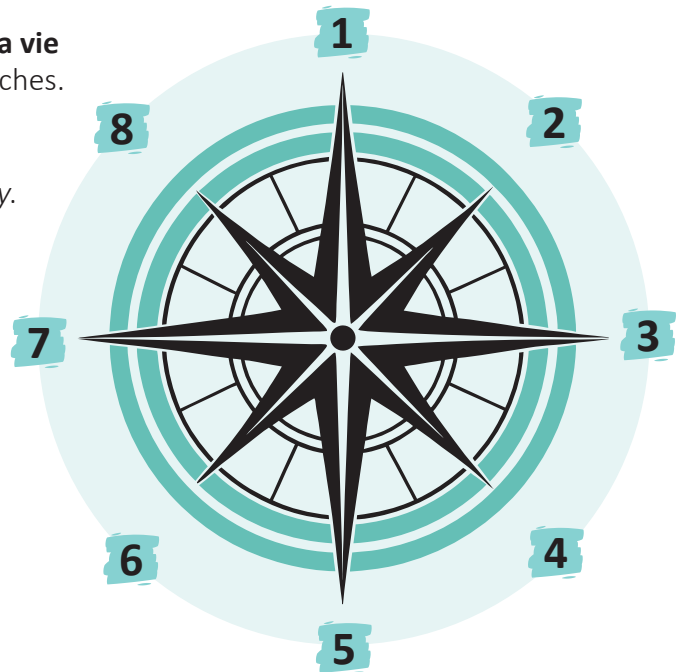
Faire un film pour le cinéma sur les richesses de l'océan.

### 7 Ma plus grande fierté

Mes 5 enfants.

### 8 Ma plus grande peur

La foule, les lieux où il y a beaucoup de monde.



JE T'INVITE MAINTENANT  
À RÉALISER TA PROPRE ROSE DES VENTS !

Rendez-vous p. 124-125.



