



Aimer L'Océan

Voix, livres, gestes et merveilles
pour s'y relier et passer de l'émotion à l'action

Par Malaurie Silvagni du Podcast : La Voie de l'Eau

Article compagnon de l'épisode 06 : Journée mondiale de l'Océan, 8 juin 2026.

INTRO

Cet article est né d'une envie simple : rassembler en un seul endroit ce qui nourrit (en partie) mon lien à l'océan. Les livres qui m'ont ouvert les yeux, les voix qui m'ont donné envie d'agir, les organisations qui bougent vraiment, les gestes accessibles. Pas un inventaire exhaustif, une sélection incarnée, celle qui m'accompagne et qui, je l'espère, pourra vous accompagner aussi.

Dans l'épisode 06 de La Voie de l'Eau, enregistré le jour de la Journée mondiale de l'Océan, je vous ai parlé de ce que l'océan fait à mon corps quand il me manque, de ce que la science du Blue Health documente sur notre lien physiologique à l'eau, et de ce parcours personnel qui m'a menée de l'émerveillement à la colère, puis de la colère à un amour plus lucide, celui qui pousse à agir.

J'ai dit dans cet épisode que l'amour sans acte reste un sentiment. Et que ce qu'on aime vraiment, on le célèbre et on le protège naturellement.

Cet article, c'est la suite concrète de cette promesse. J'ai rassemblé ici une partie de ce qui nourrit mon lien à l'océan et qui pourrait nourrir le vôtre : les livres, les voix, les organisations, les gestes accessibles depuis chez vous. Je vous souhaite une bonne lecture.

LIVRES — SCIENCE & OCÉANOGRAPHIE

- **L'Éloquence de la sardine — Bill François (Fayard, 2019)** — Le livre qui donne la parole au monde sous-marin. Traduit en 20 langues. Bill a aussi publié La Truite et le perroquet, Eaux douces (avec Yann Arthus-Bertrand), Le Saumon et l'homme qui ne savait pas voler et Le Monde du dessous — tous à découvrir.
- **La Biodiversité, de l'océan à la cité — Gilles Bœuf (Fayard / Collège de France, 2014)** — L'invité de notre épisode 01 — sa leçon inaugurale au Collège de France.

- **Plancton – Aux origines du vivant – Christian Sardet (Ulmer)** – Un livre-objet qui rend visible l'invisible.
- **L'Océan à découvert – Collectif CNRS Éditions** – L'ouvrage de référence scientifique francophone sur l'océan.
- **Biodiversité en environnement marin – Collectif (Éditions Quae)** – La référence académique française sur les écosystèmes marins.

LIVRES – SANTÉ BLEUE & BIEN-ÊTRE

- **La Santé bleue – Pascale d'Erm (Massot Éditions, 2021)** – L'invitée de notre épisode 03. Le livre fondateur en français sur le Blue Health.
- **Blue Mind – Wallace J. Nichols (en anglais)** – La référence mondiale sur les effets de l'eau sur notre cerveau et notre bien-être.
- **Shinrin Yoku – L'art et la science du bain de forêt – Dr Qing Li** – Pas directement l'océan, mais la même logique de reconnexion sensorielle à la nature.
- **Soigner l'esprit, guérir la Terre – Michel Maxime Egger (Labor et Fides)** – L'écopsychologie comme pont entre soin intérieur et soin du vivant.
- **Le corps et l'eau – Catherine Potel (Éditions Érès, 2009)** – L'appropriation du corps par l'eau – cofondatrice de l'association « Vivre l'eau ».

LIVRES – CONTES RÉCITS & MERVEILLES

- **Les 100 légendes de la mythologie polynésienne – Bruno Saura (Que sais-je?, PUF)** – Māui, Hina, Ta'aroa, Moana – les récits fondateurs des peuples du Pacifique, où l'océan n'est pas un obstacle mais un parent.
- **Histoires de la mer – illustré par Maggie Chiang (NuiNui)** – Contes marins du monde entier – sirènes, palais sous-marins, monstres des abysses. Magnifique.
- **Histoires de la mer – Éditions Magellan & Cie (2023)** – L'enfant-coquillage, le roi des poissons, la sirène qui aimait les pommes – un navire de contes qui file vers l'océan des légendes.
- **Avec les fées – Sylvain Tesson (Éditions des Équateurs, 2024)** – Un voyage en voilier le long de la côte atlantique, de l'Espagne à l'Écosse, à la recherche du merveilleux celtique.
- **Mère Océan – Anne Paris & Jan Kounen** – Une immersion auprès des cétacés avec Leina Sato pendant sa grossesse. Sacré, sensoriel, bouleversant.
- **Hina, Maui et compagnie – Éditions Au Vent des Îles (Tahiti)** – La légende polynésienne du cocotier réécrite au XXI^e siècle – écologie, amour, perte de sens, puissance du mythe.

PODCASTS

- [La Voie de l'Eau — Malaurie Silvagni](#) : Explorer le monde en partant de l'eau — science, corps, cultures, sacré. C'est ici que vous êtes.
- [Baleine sous Gravillon — Marc Mortelmans](#) : Le podcast du vivant, plus de 100 000 écoutes par mois. Gratuit, sans pub, bénévole. On protège mieux ce qu'on connaît mieux.
- [Un hublot sur l'Océan — Fondation Tara Océan](#) : Regards croisés entre scientifiques, artistes et marins, enregistrés à bord de la goélette Tara.
- [Un degré de conscience, Salomé Saqué & Emma Haziza](#) : Climat, eau, environnement — lucide et engagé.
- [L'Océan, plongée dans un monde méconnu : CNRS / Indiscipl'INEE](#) : Le regard de la recherche française sur l'océan.

MÉDIAS & PRESSE

- [Soif, la revue de l'eau \(soif-la-revue.fr\)](#) — Revue semestrielle indépendante fondée par Pauline Boyer. Redonner sa valeur à l'eau, la montrer sous tous ses aspects, révéler sa beauté. Heidi Sevestre interviewée dans le numéro 1.
- [Mer & Océan \(mer-ocean.com\)](#) — Le média francophone dédié aux mers et océans.
- [Plateforme Océan & Climat \(ocean-climate.org\)](#) — Actualités scientifiques et politiques sur l'océan.
- [Fondation Tara Océan \(fondationtaraocean.org\)](#) — Expéditions, science et éducation.
- [Blutopia \(blutopia.org\)](#) — Média et documentaires sur l'océan.
- [The Ocean Cleanup \(theoceancleanup.com\)](#) — Le suivi en temps réel du nettoyage des océans.

PERSONNALITÉS SCIENTIFIQUES

- **Claire Nouvian** : Fondatrice de BLOOM, militante pour la protection des fonds marins et contre la pêche destructrice.
- **Emma Haziza** : Hydrologue, chercheuse, vulgarisatrice sur les enjeux de l'eau en France.
- **Sylvia Earle** : Océanographe américaine, surnommée « Her Deepness », pionnière de l'exploration sous-marine.
- **Laurent Ballesta** : Biologiste marin, plongeur, photographe — ses expéditions dans les abysses repoussent les frontières du connu.
- **Françoise Gaill** : Océanographe, directrice de recherche CNRS, spécialiste des écosystèmes des grands fonds.
- **Charlène Descollonges** : Ingénieure hydrologue, autrice de L'eau, Fake or not? et Agir pour l'eau, cofondatrice de l'association Pour une Hydrologie Régénérative, ambassadrice Water Family.

PERSONNALITÉS INSPIRANTES

- **Leina Sato** : Apnéiste franco-japonaise, activiste pour les cétacés, fondatrice du projet Anima. Installée à Yakushima, elle consacre sa vie à la communication avec les dauphins et les baleines.
- **Paul Watson** : Fondateur de Sea Shepherd, défenseur radical des océans.
- **Maud Fontenoy** : Navigatrice, engagée pour la sensibilisation des jeunes à l'océan.
- **Jacques-Yves Cousteau** : Le père de l'exploration sous-marine moderne.
- **François Sarano** : ancien plongeur en chef de la Calypso aux côtés de Cousteau, fondateur de Longitude 181, auteur de *Le retour de Moby Dick* et *Réconcilier les hommes avec la vie sauvage*. Il a passé des années à nager avec les cachalots et à les reconnaître individuellement.

ARTISTES — CINÉMA PHOTO MUSIQUE

- **Julie Gautier** — Apnéiste, réalisatrice et danseuse sous-marine. Son court-métrage AMA, un ballet en apnée à 12 mètres de profondeur dédié à toutes les femmes du monde, a fait le tour de la planète.
- **Greg Lecoer** — Photographe sous-marin niçois, multiple fois primé au Wildlife Photographer of the Year. Ses images rendent visible la magie de ce qu'on ne voit jamais.
- **Alexis Rosenfeld** — Photographe sous-marin, fondateur du projet « 1 Ocean », ambassadeur de la Décennie des Nations Unies pour l'Océan.
- **Jacques Perrin** — Réalisateur d'Océans (2009), le film qui a changé notre regard sur le monde sous-marin.
- **Molécule** — DJ et producteur français qui enregistre ses albums en mer, sur des bateaux de pêche, dans l'Arctique. Sa musique naît littéralement de l'océan.
- **Kou Kobayashi (煌小林)** — Graveuse sur bois et peintre japonaise installée au pied du Yatsugadake. Son univers bleu et blanc, profondément relié à la nature, évoque l'eau, la lumière et les cycles du vivant. Une artiste à découvrir.  煌小林 (@kou.kobayashi) • Instagram profile

AUTRICES & AUTEURS

- **Esther Granek (1927-2016)** — Poétesse belge dont le poème Au creux d'un coquillage est une offrande lumineuse à la mer.
- **Isabelle Autissier** — Navigatrice, première femme à avoir accompli un tour du monde en solitaire en compétition. Autrice de plusieurs romans et présidente de WWF France.
- **Anita Conti (1899-1997)** — Première femme océanographe française. Photographe, écrivaine, pionnière oubliée.
- **Titouan Lamazou** — Navigateur, peintre, écrivain. Premier vainqueur du Vendée Globe, devenu artiste nomade — l'océan traverse toute son œuvre.

- **Sylvain Tesson** — Écrivain voyageur, auteur d'Avec les fées, voyage en voilier à la rencontre du merveilleux celtique le long des côtes atlantiques.

ASSOCIATIONS — AGIR CONCRÈTEMENT

- [Surfrider Foundation Europe](#) — Protection de l'océan et du littoral, collectes de déchets, plaidoyer.
- [Sea Shepherd France](#) — Intervention directe contre les atteintes à la vie marine.
- [BLOOM](#) — Lutte contre la pêche destructrice, recherche indépendante, plaidoyer politique.
- [Fondation de la Mer](#) — Fédère les acteurs de la protection de l'océan en France.
- [Wild Legal](#) — Association pionnière pour la reconnaissance des droits de la Nature en France. Formation, procès-simulés, plaidoyer juridique. Cofondée par William Bourdon et Marine Calmet.
- [Longitude 181](#) — Fondée par François Sarano, ancien plongeur de la Calypso. « La Voix de l'Océan » — recherche sur les cachalots, charte du plongeur responsable, plaidoyer pour les droits de l'océan.
- [Coral Gardeners](#) — Restauration des récifs coralliens, sensibilisation.
- [Water Family](#) — Éducation à l'eau auprès des jeunes et des sportifs.

FILMS & DOCUMENTAIRES

- **Nos Océans (Our Oceans)** — Narré par Barack Obama (Netflix, 2024). La dernière grande série documentaire sur l'océan.
 Nos océans | VO narrée par Barack Obama | Bande-annonce officielle VOSTFR | Netflix France
- **Ocean** — Narré par David Attenborough (National Geographic, 2025). L'importance des océans et les menaces qu'ils affrontent.
 OCEAN WITH DAVID ATTENBOROUGH | OFFICIAL TRAILER | IN CINEMAS NOW | Altitude Films
- **Océans — Jacques Perrin & Jacques Cluzaud (2009)** — Le classique français.  « Océans »
- **La Sagesse de la pieuvre (My Octopus Teacher)** — Netflix, 2020. L'histoire d'amour entre un homme et une pieuvre dans les forêts de kelp.  My Octopus Teacher | Official Trailer | Netflix
- **Mission Bleue (Mission Blue)** — Netflix, 2014. Le combat de Sylvia Earle pour les océans.
 Home - Mission Blue
- **Resurface** — Netflix, 2017. Court documentaire sur un vétéran qui retrouve le goût de vivre grâce au surf et au programme Operation Surf. La preuve que l'océan guérit.
 Resurface | Official Trailer [HD] | Netflix

ACTIONS : PAR OÙ COMMENCER

- Participer à une collecte de déchets sur le littoral avec Surfrider (Initiatives Océanes, chaque année).
- Rejoindre ou soutenir financièrement une association de cette liste.
- Choisir du poisson issu de la pêche durable (labels MSC, pêche artisanale locale).
- Réduire sa consommation de plastique à usage unique — l’océan en reçoit 8 à 10 millions de tonnes par an.
- S’informer régulièrement — suivre au moins un média et une association de cette liste.
- Parler de l’océan autour de soi. Le faire aimer. Ce qu’on aime, on le célèbre. Ce qu’on célèbre, on le protège — naturellement.

BONUS : DEUX MERVEILLES

Au creux d'un coquillage

Un poème — Esther Granek, Au creux d'un coquillage

Esther Granek (1927-2016) était une poétesse belge dont les mots ont la douceur et la lumière de l’eau. Dans ce court poème, elle offre la mer à quelqu’un qu’elle aime : dans un coquillage. Le ciel y danse, une hirondelle passe, un nuage se reflète. C’est un geste d’amour minuscule et immense à la fois.

Au creux d’un coquillage
Que vienne l’heure claire
Je cueillerai la mer
Et je te l’offrirai.

Y dansera le ciel
Que vienne l’heure belle.
Y dansera le ciel
Et un vol d’hirondelle
Et un bout de nuage
Confondant les images
En l’aurore nouvelle
Dans un reflet moiré
Dans un peu de marée
Dans un rien de mirage
Au fond d’un coquillage.

Et te les offrirai.

© Esther Granek, *Je cours après mon ombre*, 1981



Maui et l'Océan

Un conte – Maui et l'Océan (tradition polynésienne)

Dans toute la Polynésie, de la Nouvelle-Zélande à Hawaï en passant par Tahiti, on raconte l'histoire de Māui, demi-dieu, héros espiègle, celui qui relie les générations.

Un jour, Māui convainc ses frères de l'accompagner en pirogue loin au large. Il emportait avec lui un hameçon pas comme les autres, forgé à partir de l'os de la mâchoire de sa grand-mère Murirangawhenua. Un hameçon fait de la mémoire de ses ancêtres.

Quand ses frères, épuisés de fatigue, s'endormirent, Māui lança sa ligne dans les profondeurs de l'océan et se mit à chanter, pour donner du pouvoir à son hameçon. Après de longs efforts, il sentit une résistance. Il tira de toutes ses forces. Et une île surgit des flots.

Māui pêcha de nombreuses îles. Quand le grand poisson de Tahiti parvint à la surface, ses frères s'éveillèrent et crièrent : « Ô Māui ! Ô Māui ! Ce n'est pas un poisson, c'est une île ! »

Alors tous les poissons déjà pêchés prirent peur, se détachèrent et s'enfuirent à travers l'océan. C'est depuis ce jour que les îles de la Polynésie sont dispersées sur une si grande étendue à travers le Grand Océan : Moana Nui.

Ce que ce conte dit de notre rapport à l'eau est immense. Māui ne conquiert pas l'océan : il dialogue avec lui. Il ne pêche pas avec sa force seule, il pêche avec sa lignée, avec l'os de ses ancêtres, avec un chant. Et les îles n'ont pas été créées, elles étaient déjà là, sous la surface, attendant qu'on les fasse remonter.

C'est exactement l'esprit de Mitákuye Oyás'īŋ (à toutes mes relations) dont nous parlons dans l'épisode 06. Et c'est un fil que nous tirerons dans de prochains épisodes sur les peuples premiers et leur rapport à l'eau.

Conclusion

Cette liste n'est qu'un début. Elle grandira au fil du podcast, au fil des rencontres et des découvertes. Si vous avez des ressources à partager, écrivez-moi : podcast@humanbecoming.fr

Et si vous n'avez pas encore écouté l'épisode 06, celui qui a donné naissance à cet article : allez-y. On y parle de dauphins qui vous adoptent, de silures qu'on reconnaît comme des voisins, d'un mini océan qu'on porte en soi sans le savoir, et d'un mot lakota qui contient peut-être tout ce qu'il faut comprendre pour changer notre rapport au vivant.

Tu étais avant

Tu seras bien après nous

Tu vis là en nous.

Longue vie, Océan.

Merci pour votre lecture, j'espère que vous aurez fait de belles rencontres et découvertes. Et comme d'habitude n'hésitez pas à venir me partager vos idées, avis sur les réseaux, via le site internet ou par email ! Au plaisir de vous lire.

Malaurie

Contact :

www.lavoiedeleau.com / podcast@humanbecoming.fr



Aimer L'Océan

Voix, livres, gestes et merveilles
pour s'y relier et passer de l'émotion à l'action