

MÉLISSA  
THEURIAU

“J’ai fait des choix  
complicés”

## TEST

Qu’est-ce  
qui vous  
motive  
au travail ?

Un peu de  
JALOUSIE  
ne nuit pas  
au couple

DOSSIER À 40, 50, 60 ANS

# BIEN VIEILLIR

*Sans se mentir*

AVEC LA FONDATION  
NICOLAS HULOT  
ET PSYCHOLOGIES  
Agissez pour le climat !

IMAGE DE SOI

Mieux vaut  
MINCIR  
que maigrir

*Frédéric  
Lenoir :*  
*Pourquoi tant  
d’émotions face  
aux religions ?*



# J'AI TESTÉ UNE SÉANCE DE *RESPIROLOGIE*

Bien respirer est le socle de notre énergie vitale. Une nouvelle approche intégrative arrive en France. Basée sur des exercices simples, cette méthode est avant tout une façon originale de mieux se connaître. Notre journaliste a tenté l'expérience

PAR AGNÈS ROGELET

**L**orsqu'un nouveau mot débarque dans l'univers de la santé et du développement personnel, notre curiosité se teinte vite de scepticisme. « Respiriologie » : une science inconnue ou une formule marketing ? « Une approche intégrative de la fonction respiratoire et un terme déjà employé au Canada, en Allemagne et en Suisse, rétorque Édouard Stacke, psychosociologue, consultant et coach international, qui se démène pour l'imposer en France<sup>1</sup>. La pneumologie s'occupe des pathologies liées au souffle. La respirologie, elle, s'intéresse à l'utilisation optimale de la

respiration pour les bien-portants et à la compréhension de l'être humain par le biais du souffle. » Cette discipline puise ses références dans les pratiques énergétiques, sportives et artistiques, la méditation, le savoir-faire paramédical (kinésithérapie, ostéopathie, etc.) les techniques de relation d'aide...

« Elle synthétise sans exclusion les connaissances validées par les études scientifiques et par l'expérience, parfois ancestrale, de la maîtrise de la respiration », précise le coach. Le but ? Nous inviter à vivre mieux en jouant sur cette fonction qui, de notre premier cri à notre dernier souffle, nous occupe à chaque instant. Essayons.



### « Remplis ta cornemuse »

Rendez-vous avec Édouard Stacke à Boulogne-Billancourt, sur son bateau arrimé en bord de Seine, derrière un jardinet bohème. Une « mise en Seine » bien choisie pour appliquer les principes de la respirologie grâce à sa méthode d'entraînement, baptisée Vital'Respir. Autour de la table, nous sommes six stagiaires, dont trois coachs intervenant dans les entreprises. Stéphane (40 ans), Jean-Luc (45 ans) et Serge (63 ans) sont autant en quête de méthodologie professionnelle que de développement personnel. Volkan, Turc de 41 ans, est un ingénieur commercial stressé. « Depuis l'enfance, j'ai du mal à contrôler mon corps et mes sentiments », avoue-t-il. Julie, 29 ans, réalisatrice de documentaires, est une ex-championne de France d'acrosport (gym acrobatique) et pratique également le chant et la flûte traversière... Autant dire qu'elle met souvent en jeu sa respiration ! Elle vient par curiosité, et sans doute aussi pour se mettre à l'épreuve. Comme moi. « Le souffle sert à être conscient de soi », confirme Édouard Stacke. Lui a 70 ans et la cage thoracique d'un athlète. Cet ex-kiné au CV interminable (ex-soigneur du comédien Jean-Louis Barrault, sophrologue, psychothérapeute, formateur...) « ne respire plus qu'en conscience ». Et son premier exercice doit nous conduire sur cette voie. « Inspirez à l'arrêt puis marchez en expirant. Faites-le à cinq reprises et à votre rythme », dit-il. Il nous chronomètre mentalement à tour de rôle. J'inspire en moyenne sur quatre secondes et expire sur six, ce qui revient à effectuer cinq cycles respiratoires en une minute. « Pas mal. La plupart des gens, en

respirant inconsciemment, en font dix à douze. Ils ne prennent que deux secondes pour inspirer, car ils sont dans une compulsion anxieuse d'agir », commente-t-il. Imposer ce rythme haletant à notre organisme lui fait perdre de l'énergie. Au contraire, prendre le temps de remplir au maximum la cage thoracique lui fournit plus d'oxygène pour faire fonctionner confortablement notre cerveau, nos cellules, nos muscles, tissus et organes. « Cette stratégie réduit la fatigabilité », résume le respirologue. Je recommence l'exercice en me concentrant davantage et en « remplissant la cornemuse avant de marcher ». Une sensation d'apaisement s'impose d'office. « Agir en conscience ne demande pas de l'énergie mais de la concentration. Respirez ainsi chaque jour, par intermittence, pour l'intégrer peu à peu dans votre façon d'être. Et vous gagnerez en vitalité », indique-t-il.

### « Pousse le cri qui tue »

Édouard soulève un gong. Sa consigne : prendre beaucoup d'air et le chasser violemment avec le son « a » pour faire résonner l'instrument. Un petit rire dubitatif parcourt la salle. « Ha ! » tente Jean-Luc, placé en face à trois mètres. Rien ne vibre. Ce consultant qui pratique assidûment le karaté et autres arts martiaux ne « pousse pas le cri qui tue » ! Celui de Stéphane, coach sportif, n'est guère plus explosif. « Vous êtes des athlètes entraînés et des personnes dotées d'une bonne connaissance de vous-mêmes. Mais vous utilisez vos ressources avec réserve, analyse Édouard en lançant son "ha". Soyez plus souples sur les jambes. » Le gong résonne ! J'essaye aussi : « Haa ! » « Tu as mis de la volonté pour le projeter, mais fais-le jaillir sur un temps plus court », m'encourage le respirologue. Je pousse un petit « ha » étouffé... Car, en m'appliquant, j'ai perdu la fraîcheur et l'enthousiasme du premier essai. Je suis redevenue cette femme plus à l'aise dans l'écoute et dont la voix porte peu. « Cette stratégie ne t'empêche pas de t'affirmer, mais, en ouvrant la gorge, en lâchant prise, tu découvriras une façon plus directe de >>>

## OU S'INITIER

À Paris, ateliers de quatre heures, 50 €. Rens. : respirologie-france.com.

En thalassothérapie, séances à Oléron, Quiberon, Trouville, Biarritz, Dinard et Porticcio. Rens. : thalassa.com.

Chez soi, avec *Les Vertus de la respiration*, ouvrage d'Édouard Stacke pour faire le plein d'exercices (Guy Trédaniel Éditeur, 2013).

>>> t'imposer », promet Édouard, qui a réponse à tout. En ai-je vraiment envie ? Et besoin ? Pour nous entraîner à développer cette puissance, il nous demande de dire « patati, patata » comme une détonation. La façon dont les sons « p » et « t » mobilisent les lèvres et la langue facilite une expression « pétaradante ». J'explose les « pa »... un peu moins les « tati » et les « tata ». Au fur et à mesure que j'expire pour pousser ces syllabes, je me sens fébrile. Ce qui émerge de ce souffle vocal m'échappe. Troublant miroir. Julie semble tétanisée : « Pa... [silence] ta... ti... Je n'y arrive pas ! s'émeut-elle. Je peux le faire avec ma flûte. Avec un prétexte, ça aide... » « ... à ne pas se montrer ! » poursuit Édouard. À l'inverse, Volkan débite puissamment son « patati, patata » à toute vitesse, comme pour se débarrasser de ce défi. En ôtant les silences, il tente de ne pas laisser apparaître son anxiété.

## « Chante à tue-tête »

Prendre de l'air entre chaque syllabe, calmement : le conseil est aussi valable pour Jean-Luc, qui n'a pas emmagasiné l'air goulûment, signe de sa difficulté à recevoir ou à demander, selon notre coach. Quant à Serge, il sort la formule d'une étrange voix fluette. « J'ai dix mille ans d'éducation à lâcher », s'excuse ce métis d'origine chinoise et bretonne. S'exprimer ainsi est indécent pour cet homme sociable qui reconnaît son incapacité à transgresser. « Entraînez-vous à chanter à tue-tête, conclut Édouard. Tue, tête : l'image est éloquent. Cassez le mental pour acquérir plus de liberté d'expression. » « Toute la puissance part du diaphragme », répète-t-il. Un muscle que nous localisons plus ou moins bien entre les côtes, au-dessus de l'estomac. Mais nous oublions que notre cage thoracique se prolonge dans notre dos. Pour apprendre à nous percevoir en 3D, Édouard nous invite à respirer entre les mains d'un partenaire. Julie place les siennes en vis-à-vis de mon corps (côté face et côté dos) à différents endroits successifs : sternum et omoplates, plexus solaire et sous les omoplates, nombril et lombaires, puis sur les côtes latérales droites et gauches. Ses appuis me rappellent où placer

l'air. J'ai l'impression de retrouver de l'espace en moi. Et même si la zone lombaire reste difficile à remplir, cette expansion de soi donne de l'assurance. À l'évidence, c'est de là que vient l'expression « être gonflé » !

## « Respire avec le dos »

Pour avoir « les reins solides », nous respirons en serrant fort une ceinture de judo qui nous encercle la base des côtes, pile sur le diaphragme. Pas évident. Mais, avec l'entraînement, assure Édouard, utiliser ce muscle dans toute son amplitude relâche les tensions, soulage la colonne et donne accès à un profond sentiment de sérénité et de puissance. « Je ne connaissais que le ventre et les poumons. Savoir qu'on peut respirer dans le dos est une véritable découverte », retient Volkan. Julie acquiesce. Serge, lui, a pris conscience du travail psychologique que lui lèguent ses origines chinoises. « Cette expérience a réveillé en moi des mémoires anciennes et a mis en avant mes stratégies de contournement », avoue ce coach touche-à-tout qui a notamment essayé le *rebirth* et le chamanisme. Quant à moi, je suis plus attentive à mes automatismes, à ces attitudes physiques et mentales dans lesquelles je m'autolimite. Pour combien de temps encore ? Je l'ignore. Mais je dois le reconnaître : se donner un peu plus d'air, au fond, ça n'est pas si difficile !

1. Le 1<sup>er</sup> Colloque interprofessionnel de respirologie s'est tenu à Paris les 23 et 24 janvier.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### À écouter *Bien respirer, l'antistress naturel*

d'Yvonne Paire. Inspire, étale, expire... Parce qu'il n'est pas facile d'apprendre à bien respirer tout seul, consciemment et volontairement, voici onze séances progressives guidées par la voix agréable d'une professeure d'anatomie-physiologie et de danse contemporaine (un CD, 1h19, Audiolib, 2015).

**Sur Psychologies.com** « Savez-vous respirer ? » La plupart d'entre nous le font sans y penser. Pourtant, nous manquons souvent d'air. Pour vous aider à en retrouver, répondez à nos questions, en rubrique « Tests ».