



COUP DE CŒUR POUR

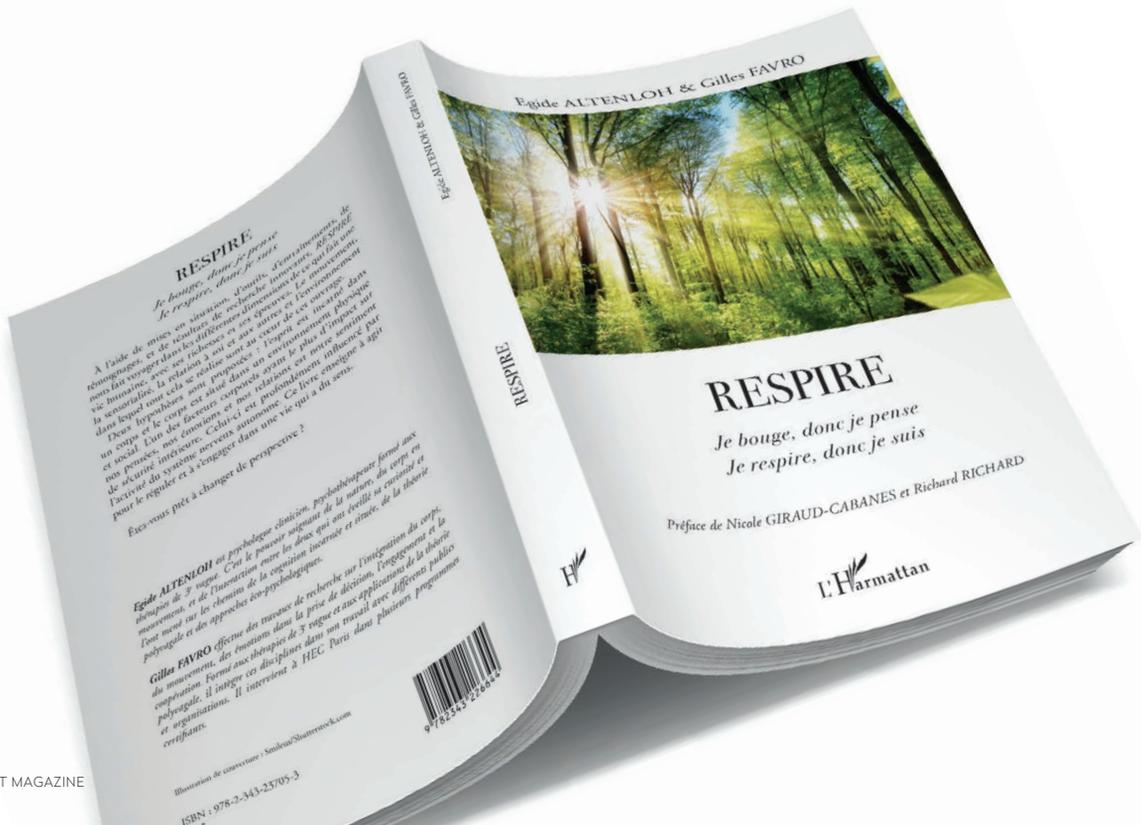
## « RESPIRE »

LE DERNIER LIVRE D'ÉGIDE ALTENLOH ET GILLES FAVRO



**« Je bouge, donc je pense. Je respire, donc je suis ». C'est ce que ce livre propose d'explorer. À l'aide de mises en situation, d'outils, d'entraînements, de témoignages, et de résultats de recherche innovants, RESPIRE nous fait voyager dans les différentes dimensions de ce qui fait une vie humaine, avec ses richesses et ses épreuves. Nous avons rencontré les deux auteurs Égide Altenloh et Gilles Favro qui nous parlent de leur dernier ouvrage.**

# PSYCHOLOGIE



### — COMMENT EST NÉ CE PROJET ?

**Gilles :** Et si les accompagnements qui s'appuient sur le pouvoir symbolique du langage ne permettaient pas de produire durablement de profonds changements comportementaux ? C'est avec cette question en tête que nous avons entrepris des travaux de recherche qui nous ont conduits à valider trois hypothèses : le corps et l'esprit ne sont pas séparés, l'esprit est incarné dans un corps et le corps est situé dans un environnement physique et social.

**Égide :** Ce livre est né d'un désir commun de mettre sur papier nos expériences complémentaires et pourtant très proches de l'accompagnement humain. D'un désir commun de s'engager dans un projet d'écriture encore inexploré par nos pairs. Du plaisir d'écrire et de partager. De l'envie de construire un système de référence qui parle de notre expérience d'accompagnement et surtout de vérifier si nos hypothèses de praticien sont confirmées ou infirmées par la recherche scientifique.

### — EN QUOI CE LIVRE EST-IL UNIQUE ?

**Égide :** Il est unique dans la mesure où il ne prend pas qu'une seule perspective pour développer son propos. Nous nous inspirons autant de la recherche en psychologie environnementale, écologique, cognitive et comportementale que des théories physiologiques récentes sur le fonctionnement du système nerveux autonome. Nous nous inspirons également des théories de la cognition incarnée, et des approches anthropologiques du fonctionnement relationnel.

**Gilles :** L'esprit de cet ouvrage est pragmatique et concret. Nous y présentons un programme complet, applicable dans toutes les occasions de la vie quotidienne, intégrant de manière interactive et dans un tout cohérent de solides approches théoriques. Il est écrit dans un langage clair, étayé sur des arguments solides, éclairés par des exemples concrets et des applications pratiques. Enfin, ce livre est une première, tant dans le monde anglophone que francophone dans la mesure où il propose une approche unifiée regroupant des théories rarement mises en lien.

### — A QUI CE LIVRE S'ADRESSE-T-IL ?

**Gilles :** Cet ouvrage s'adresse aux femmes et aux hommes qui désirent comprendre ce qui façonne notre humanité et détermine notre singularité. Il montre comment le corps, le cerveau et l'environnement interagissent pour déterminer la personne que nous sommes.

**Égide :** Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui partagent notre curiosité et l'envie d'avoir une vue élargie du fonctionnement humain, avec des outils précis permettant d'aborder de façon originale les défis que chacun rencontre, dans sa vie privée ou professionnelle, aujourd'hui.

« UN LIVRE OÙ VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE UNE RÉPONSE À UNE QUESTION. LAQUELLE ? »

### — UNE PAGE DE VOTRE LIVRE, OU UN PASSAGE, QUI VOUS REPRÉSENTE LE MIEUX ?

**Égide :** Pour me représenter personnellement, je dirais la première citation de l'introduction :

« Il est où mon taille-crayon ?

Là où tu l'as laissé.

Merci maman ! »

Pour représenter ce que je pense profondément, je dirais le passage suivant :

« Nous pensons, au sens propre du terme, avec tout notre corps. Il est impossible de ne pas penser avec son corps, il nous est juste possible de nier son importance et de mobiliser des ressources extrêmement importantes pour arriver à un résultat qui sera moins fluide et adapté qu'en utilisant tout le potentiel de notre cerveau : le corps, nos sens et l'environnement dans lequel nous évoluons. »

**Gilles :** « En tant qu'être humain nous ne pouvons pas contrôler ce que nous ressentons. L'une des plus grandes causes de la souffrance humaine provient du fait qu'il y ait quelque chose en nous qui est en lutte. Cette lutte consiste à opposer le présent à une autre réalité possible ; ce qui "est" à ce que "j'aimerais que ce soit". Or, les événements ne se déroulent pas toujours de la manière dont nous l'avons prévu. Les êtres humains ne se comportent pas toujours comme nous le souhaitons. La vie ne nous donne pas toujours ce que nous désirons ou ce dont nous avons besoin... Chercher à éviter une expérience douloureuse ou une situation désagréable en s'efforçant d'en moduler l'exposition, la durée, l'intensité, la forme ou la fréquence est une réaction profondément humaine. Paradoxalement, plus nous cherchons à lutter contre nos ressentis, plus nous leur donnons du pouvoir. »

### — SI VOUS DEVIEZ DONNER UN SEUL CONSEIL À UN LECTEUR DE CET ARTICLE, QUEL SERAIT-IL ?

**Gilles :** Si vous rencontrez un problème, respirez ! La respiration est un indicateur de notre état intérieur. Lorsque l'attention vacille, lorsque les pensées tourment en boucle, lorsque les émotions vous submergent, lorsque vous vous sentez « coincé » dans une situation ou dans une relation, nous vous proposons de ralentir, de vous détendre, de diriger intentionnellement votre attention vers les sensations corporelles et de vous mettre à l'écoute de votre respiration.

**Égide :** Si vous rencontrez un problème, agissez, ne réfléchissez pas à celui-ci. C'est dans l'action que nous sommes le plus performants pour résoudre les problèmes. La planification et le raisonnement se construisent au moment de l'action, en relation directe avec les informations que l'expérience nous renvoie.

*RESPIRE Je bouge, donc je pense. Je respire, donc je suis - 267 pages - L'Harmattan - 28 €. ●*

## A PROPOS DES AUTEURS



### GILLES FAVRO

*Effectue des travaux de recherche sur l'intégration du corps, du mouvement, des émotions dans la prise de décision, l'engagement et la coopération. Formé aux thérapies de 3e vague et aux applications de la théorie polyvagale, il intègre ces disciplines dans son travail avec différents publics et organisations. Il intervient à HEC Paris dans plusieurs programmes.*



### ÉGIDE ALTENLOH

*Psychologue clinicien, psychothérapeute formé aux thérapies de 3e vague. C'est le pouvoir soignant de la nature, du corps en mouvement, et de l'interaction entre les deux qui ont éveillé sa curiosité et l'ont mené sur les chemins de la cognition incarnée et située, de la théorie polyvagale et des approches ép psychologiques.*