

RESPIRER, la nouvelle

C'EST SCIENTIFIQUEMENT *PROUVÉ* :
90 % D'ENTRE NOUS NE SAVENT
PAS RESPIRER CORRECTEMENT !
HEUREUSEMENT, *TRAVAILLER SON
SOUFFLE*, ÇA S'APPREND, ET C'EST
VITAL POUR LA SANTÉ, *L'ÉNERGIE*
ET LES FONCTIONS COGNITIVES.
ENQUÊTE DANS L'AIR DU TEMPS.

**ÇA A COMMENCÉ COMME UNE PETITE
MUSIQUE.** Un e-mail envoyé par cette femme dirigeante pour proposer une soirée respiration, organisée chez elle, avec prof de yoga à la clé. La réaction des invités, leur précipitation enthousiaste à répondre, a monté le rythme d'un cran : « Idée de génie », lançaient les uns ; « Enfin un moment pour souffler ! », ajoutaient les autres. Quelques jours plus tard, c'est une autre interlocutrice haut placée qui conseille, au détour d'un déjeuner, ce livre qui a changé sa vie et son niveau d'énergie, notamment au travail : *Respirer*, le best-seller du journaliste américain James Nestor, paru l'an dernier aux États-Unis et qui arrive en France. Cette enquête impressionnante, menée par l'auteur de *Deep* (son premier ouvrage, où il explorait déjà scientifiquement le monde des plongeurs en apnée), révèle à grand renfort d'études neuroscientifiques et de rencontres avec des chercheurs de haut vol (de Harvard, notamment) les pouvoirs insoupçonnés de la respiration sur notre santé, notre immunité, notre sommeil et aussi sur le fonctionnement de nos fonctions cognitives. « J'ai tout changé dans mes habitudes, poursuit sa lectrice, impressionnée.

Et je l'ai offert à tous mes salariés. » Partout, des centres de yoga aux espaces médicaux, s'ouvrent des cours de cohérence cardiaque qui font salle comble. L'application gratuite *RespiRelax+*, créée par Les Thermes d'Allevard, station thermale des Alpes spécialisée dans le traitement des maladies des voies respiratoires, plébiscitée par l'ensemble du corps médical, est devenue l'une des plus téléchargées de France (2 millions de téléchargements). Ses adeptes ne viennent pas seulement chercher un apaisement face à leurs vies stressées, mais – et c'est la nouveauté – pour améliorer leur immunité, « diminuer le niveau général d'inflammation du corps » et « retrouver le plein potentiel de leurs fonctions cognitives ». Quel rôle joue la respiration dans tout cela ? C'est la question qui a guidé cette enquête.

EN APNÉE nuit et jour

Chine Lanzmann est coach spécialisée en leadership au féminin à Paris. L'année 2021 ? Elle l'a traversée dans un long brouillard. « J'étais de plus en plus fatiguée, se souvient la fondatrice du cabinet *Woman Impact*. Et je trouvais toujours une bonne raison pour expliquer cette fatigue – le vaccin contre le Covid, l'arrivée de ma belle-famille à la maison pour Noël... Mais, chaque jour, au bout de deux ou trois heures de travail, j'étais à plat. Je n'arrivais plus à travailler, plus à penser, et j'en arrivais même sérieusement à me dire que j'étais devenue débile. » Elle aménage son emploi du temps. S'octroie une heure de sieste

OBSESSION

chaque jour..., s'enlise. Une visite chez sa généraliste change tout : celle-ci soupçonne l'apparition tardive d'une apnée du sommeil, et lui conseille de se faire tester chez un cardiologue. « Vous êtes appareillée pendant toute une nuit, oxymètre au doigt, à une machine qui mesure votre respiration », explique Chine. Le diagnostic est sans appel : apnée du sommeil sévère. « La machine a révélé que je m'étouffais trente-cinq fois par heure. Par instinct de survie, le cerveau envoie alors une microdécharge à votre corps, qui provoque comme un microréveil. Et c'est ainsi jusqu'au matin, qui vous laisse épuisée. » Depuis ce diagnostic, Chine Lanzmann dort avec une machine qui empêche ses voies respiratoires de se bloquer. « Je revis !, s'exclame-t-elle. Je peux travailler sans problème toute la journée avec bien plus d'énergie qu'avant. Je ne pourrais plus m'en passer. » Aujourd'hui, les scientifiques estiment que si 25 % des adultes de plus de 30 ans souffrent officiellement d'une apnée du sommeil, 80 % des cas ne seraient pas diagnostiqués. D'où une campagne nationale de santé publique lancée cette année par le gouvernement sur le sujet. Voilà pour la respiration de nuit. Mais celle-ci, nous apprend James Nestor, est totalement conditionnée par la façon dont nous respirons le jour. En l'occurrence, par notre faculté à bien respirer par le nez – le stress bloquant non seulement la respiration, mais nous poussant aussi à aspirer l'air par la bouche. Entre en jeu également notre capacité à réguler le rythme de notre respiration – nous verrons pourquoi plus loin : une discipline devenue une hygiène de vie quotidienne pour beaucoup d'Américaines... et de plus en plus de Françaises. Isabelle Dubern, fondatrice du site TheInvisibleCollection, l'a découverte en lisant les mémoires de campagne d'Hillary Clinton, écrites après sa défaite aux élections présidentielles de 2017. « Elle expliquait que, pour tenir le rythme de la campagne, son secret était de pratiquer le fameux exercice de cohérence cardiaque appelé le 3-6-5 : trois fois par jour, s'entraîner à effectuer six respirations par minute, pendant cinq minutes, souligne-t-elle. Je me suis dit : si une femme aussi occupée qu'elle y parvient, je peux y arriver aussi ! Aujourd'hui, je pratique ces respirations avant un conseil d'administration ou un rendez-vous compliqué. L'exercice a considérablement allégé aussi le poids des réunions Zoom, dans mon cas six ou sept par jour, jusque tard le soir, puisque nos bureaux sont entre Londres, Paris et New York. » Comment en décrirait-elle précisément les bénéfices ? « Cela m'a aidée à commencer ces réunions de façon super apaisée et très positive, poursuit-elle, à éviter la sensation d'étouffement qu'elles peuvent

*“Peut-être faut-il
d'abord EXPIRER ce
qu'on retient en soi,
faire une PAUSE”*

Valérie Accary, association Les MétamorFoses

procurer, elles et tous les écrans qui nous enferment. Toute mon hygiène de vie en a bénéficié : j'ai les idées plus claires, et je me sens tellement moins fatiguée. Cela m'a aussi aidée à rééquilibrer mes hormones, ce qui en période de préménopause n'est jamais anodin... »

FONCTIONNEMENT optimal

Mieux respirer aiderait donc à équilibrer l'organisme, jusqu'à mieux penser ? C'est ce qu'affirment les études. Si le rôle de la respiration sur l'immunité et la santé avait déjà été démontré scientifiquement, les preuves de son incidence sur le fonctionnement du cerveau sont très récentes. Le Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL) a ainsi mis au jour que le rythme de la respiration agissait comme une sorte de métronome du cerveau, un outil de synchronisation qui facilite la communication entre les différentes aires du cerveau, particulièrement dans l'état d'éveil calme. Pour le dire autrement, une respiration apaisée, obtenue par exemple en allongeant l'écart séparant l'inspiration et l'expiration, offre les conditions d'un fonctionnement cognitif optimal. À condition – nous y voilà – de bien respirer par le nez : c'est en effet probablement grâce aux récepteurs olfactifs de la cavité nasale (sensibles aux variations de pression) que le rythme de la respiration est transmis au cerveau. Une autre étude scientifique (Pearl et al., 2019) a d'ailleurs montré que le phénomène de synchronisation cérébrale disparaissait lorsque les participants respiraient par la bouche. Et ce n'est pas fini. « La nouvelle ère de la neurotechnologie intuitive ouvre encore le champ de nos connaissances, renchérit Delphine Remy-Boutang, fondatrice de la Journée de la femme digitale et de The Bureau (conseil en stratégie numérique). J'ai découvert une entreprise incroyable, ONTBO (*OK Not To Be OK*), créée par Athénaïs Oslati, jeune entrepreneure de 26 ans. Sa technologie, grâce à l'intelligence artificielle, analyse les émotions de son utilisateur et lui envoie “la” musique qui va venir accompagner, amplifier ou équilibrer son état du moment, et ainsi l'amener vers une meilleure cohérence cardiaque. Quand l'intelligence humaine s'allie à l'intelligence artificielle, on arrive à améliorer les performances cognitives, lutter contre la dépression et le stress de façon plus personnalisée. »

Ce dernier mot compte. Blandine Stintzy, ex-polytechnicienne devenue scénariste, est

aussi praticienne de la méthode Feldenkrais. Dans son centre du VI^e arrondissement, à Paris, elle organise des ateliers de respiration* pour cadres sup stressés ou opprimés, comme elle précédemment, par des douleurs au dos. « Une respiration, c'est très personnel, souligne-t-elle. Le rythme et la quantité d'air dont chacun a besoin varient selon sa situation, l'endroit ou l'altitude à laquelle il se trouve. Notre cerveau possède naturellement la capacité de réguler ce mouvement premier qu'est la respiration, pour qu'elle se dirige dans la bonne quantité vers les muscles ou les parties de notre corps qui en ont besoin, mais nous l'avons oubliée ou désapprise. Beaucoup de gens arrêtent de respirer quand ils s'appliquent à contrôler leur souffle. Ou, à l'inverse, ils se retrouvent en suroxygénation. » La méthode Feldenkrais interroge la personne sur son fonctionnement pour l'aider à retrouver le chemin naturel du souffle dans le corps. Que se passe-t-il du point de vue du souffle, si l'on délie légèrement son bassin au lieu de se redresser pour se tenir droite ? Ou quand on avance son menton pour libérer l'air sous le palais, à l'intérieur de la mâchoire ? Eh bien, souvent on bâille. Sans s'arrêter, comme si on libérait un flux trop longtemps contenu. « Explorer une zone, un mouvement inconnus aide à relier le cerveau analytique au cerveau intuitif, celui des émotions, explique Blandine Stintzy. Cela libère un enthousiasme, un rapport différent à l'inconnu, et, finalement, la créativité. Je l'ai testé auprès de nombreux centraliens et polytechniciens, croyez-moi, ça marche ! »

RETROUVER l'inspiration

Lors des trois soirées respiration qu'elle a organisées chez elle, Valérie Accary, ancienne présidente de l'agence de communication BBDO France et aujourd'hui à la tête de l'association Les MétamorFoses, a halluciné de voir l'effet sur ses convives des exercices proposés. « Quand on respire, on parle de mieux en mieux, et c'est comme si cela libérait aussi l'écoute, avance-t-elle. Au cours de ces trois soirées, chacun a parlé comme rarement de sa vie, des changements qui s'opèrent en lui, de ses envies de faire autre chose, ailleurs. Peut-être faut-il d'abord expirer ce qu'on retient en soi, faire une pause, pour trouver un second souffle, être à nouveau inspiré par les choses. » Actualité anxigène, monde du travail pressurisé... « Aujourd'hui, chacun retient son souffle, comme pour se protéger du danger, analyse Valérie Accary. Mais, à force, c'est bien lui qu'on perd, avec la liberté, l'envie. Je dirais même, la vision. Or, ce qui fait la force d'un dirigeant, c'est sa vision inspirée, sa capacité à entraîner les équipes derrière elle. Reprendre son souffle, c'est remettre en mouvement. » « J'ajouterais que travailler sa respiration donne des perspectives et aide à lutter contre le sentiment d'urgence permanent, cette urgence de finir, de terminer, glisse Delphine Remy-Boutang. Quand on observe sa respiration, on voit bien que rien ne s'arrête vraiment. On est dans un mouvement, une construction permanente. C'est important de retrouver ce sentiment de progression, de temps long. » Dans un monde où tout s'accélère, cela aide peut-être même à garder la raison. •

* disponibilite-creative.fr

À paraître le 8 février : « (Re)apprendre à respirer », de Stéphanie Brillant,

Éditions Actes Sud, 64 p., 10,80 €.

MARIE ROBERT, philosophe

“Qu'est-ce qui nous coupe le souffle?”

MADAME FIGARO. – « JE SUIS EN APNÉE », « SOUS L'EAU », « J'ÉTOUFFE » : VOICI CE QUE DISENT DE PLUS EN PLUS DE GENS QUAND ILS PARLENT DE LEUR TRAVAIL. QU'EST-CE QUE CELA VOUS INSPIRE ?

MARIE ROBERT. – Que nous avons aujourd'hui un vrai problème d'incarnation. On est dans une société où le mental a pris énormément de place. D'où ce nouvel attrait pour la respiration, car elle nous permet de faire le lien être le cérébral, la pensée, et le ressenti, le flux sanguin. Quand on respire, on redescend dans le corps. On redescend tout court. Pour moi, l'urgence est de revenir au physique, au mouvement, et la respiration est le tout premier mouvement.

C'EST AUSSI LE SOUFFLE DE VIE...

Oui, et d'ailleurs, chez Nietzsche, le souffle est la métaphore fondamentale. Quand un bébé naît, on passe ses premières semaines de vie à vérifier qu'il respire. L'attrait actuel pour la respiration n'est pas une tendance : ce qui se joue là, c'est notre rapport au vivant.

EST-CE LE TRAVAIL QUI LE COMPRESSE, L'EMPRISONNE ?

Ce n'est pas seulement lui – et je trouve d'ailleurs fou qu'on l'attaque autant. Au travail comme dans notre vie intime, il faudrait apprendre à faire un pas de côté, à se demander : qu'est-ce que je m'inflige ? Qu'est-ce qui me « prend » ma respiration ? Ce qui nous coupe le souffle, je pense, c'est le stimulus permanent. Les demandes incessantes, de nos collègues, de nos enfants... L'irruption des messages, l'interruption. On a cinquante groupes WhatsApp, les fils Instagram, LinkedIn, les informations, les e-mails : qui peut être soumis à autant d'informations chaque jour ?

UNE PISTE POUR CHANGER LA DONNE ?

Retrouver des espaces de temps long, une heure de sport, de lecture ou autre, où l'on n'a pas son téléphone, où l'on n'est pas interrompu, du temps long pour se concentrer. Je pense que c'est là l'antidote qui peut nous permettre de reprendre souffle.

Marie Robert est l'auteure du podcast « Philosophy is Sexy ».