

On reprend **DE L'AIR**

46

●
PORTRAIT
D'UNE BREATH
GODDESS

52

●
ALICE MODOLO,
APNÉISTE
DE L'EXTRÊME

56

●
LE D'AGA TESTE
LA RESPIROLOGIE

Apprendre à respirer, une drôle d'idée? Au contraire: conscientiser et maîtriser cette fonction essentielle change la vie. Démonstration en trois leçons.



Stéphanie Brillant
“**LA RESPIRATION
DONNE UN
SUPERPOUVOIR**”

SON LIVRE, « L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE », est un best-seller. Il est aussi le fruit d'une révélation. Alors qu'elle testait une technique de respiration, Stéphanie Brillant s'est soudainement retrouvée figée, bras en l'air, pendant quarante-cinq longues minutes. « J'ai alors compris à quel point un simple rythme respiratoire pouvait modifier la physiologie du corps et créer des états modifiés de conscience », se rappelle-t-elle. C'était il y a huit ans. La journaliste, qui avait auparavant travaillé sur les neurosciences, se consacre dès lors au souffle. Elle compile quantité d'enquêtes scientifiques sur la respiration et son impact sur l'organisme, référence des dizaines de pratiques selon leurs bienfaits, travaille avec des médecins, des chercheurs, des neuroscientifiques du monde entier... et met au point des protocoles spécifiques pour soulager des maux du corps et du mental. Son objectif : aborder le souffle et la respiration de façon transverse, dans leurs dimensions mécanique, émotionnelle, santé, alors que, en général, on en explore généralement une seule facette, physiologique ou spirituelle... Paru en janvier 2021, « L'Incroyable Pouvoir du souffle » (éd. Actes Sud) s'appuie sur ce que lui ont appris la médecine, les savoirs ancestraux et les recherches scientifiques les plus récentes. En 2021, elle fonde l'Acadé- ● ● ●

RÉGULER LA DIGESTION,
CALMER LE SYSTÈME NERVEUX,
RALENTIR LE CŒUR...
ET MÊME MODIFIER LA PSYCHÉ.
LA PUISSANCE DU SOUFFLE
EST INFINIE ! EXPLICATIONS
ET ILLUSTRATIONS.

PAR LISE BOUILLY





ANIMÉS PAR
STÉPHANIE
BRILLANT, LES STAGES
DE L'ACADÉMIE DU
SOUFFLE PERMETTENT
DE (RE)TROUVER
EQUILIBRE
ET BIEN-ÊTRE.

Cerveau
Enfants
Extraits 5



"REENTRAÎNER SA RESPIRATION PEUT PERMETTRE D'ÉVITER DES ANNÉES DE THÉRAPIE."



● ● ● mie du Souffle, une école d'un nouveau genre proposant des formations en ligne ou en présentiel – à l'occasion de stages de deux ou cinq jours –, ainsi que des consultations individuelles pour mieux respirer et retrouver équilibre et bien-être. « La respiration, assènet-elle, est le quatrième pilier de la santé, après l'exercice physique, la nutrition et le sommeil. » Elle nous explique.

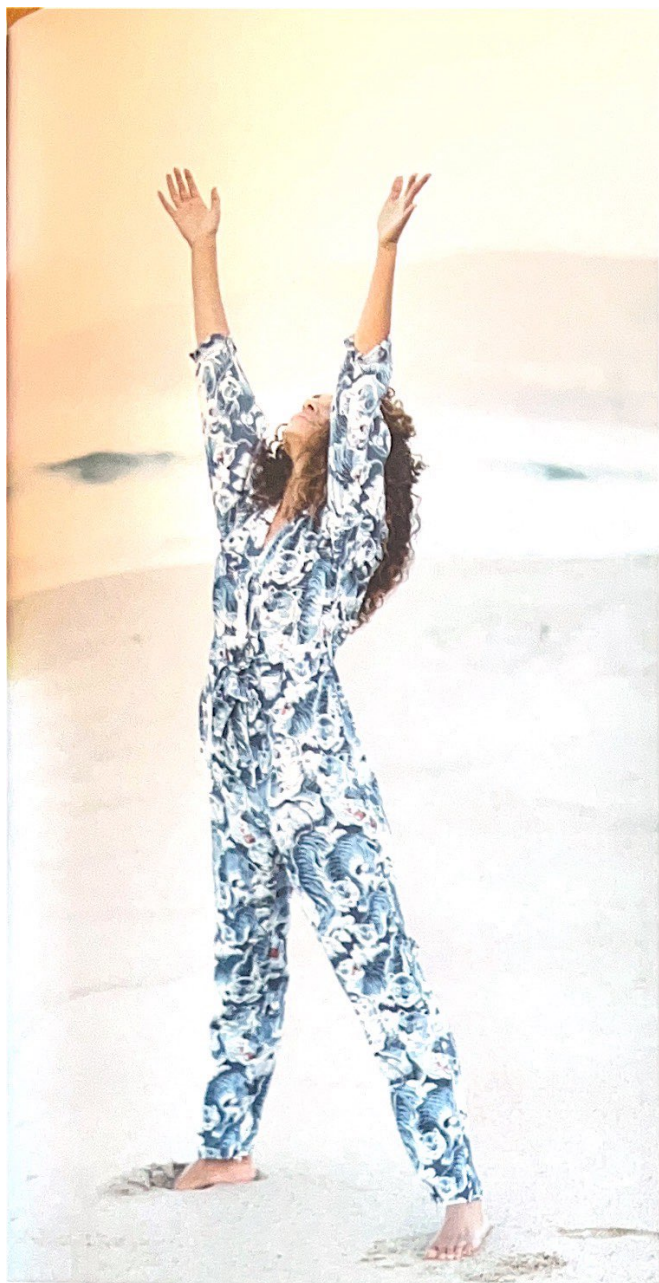
ELLE. En quoi la respiration est-elle un super-pouvoir ?

STÉPHANIE BRILLANT. Elle est au cœur de notre santé, mais aussi de notre personnalité ; par la respiration, on peut agir sur le fonctionnement de notre système nerveux, de notre cerveau, de notre physiologie. Et pour cause : parmi les fonctions du système nerveux autonome (qui régule d'autres fonctions involontaires comme le rythme cardiaque, la tension artérielle, la digestion, la sécrétion d'hormones...), c'est la seule que l'on peut commander. Les mécanismes ? Une respiration optimale sollicite le diaphragme – le principal muscle inspiratoire, situé sous les poumons –, qui est connecté au nerf vague – chef d'orchestre du système nerveux parasympathique, lié à l'apaisement –, lequel court du cerveau à l'abdomen et participe à la régulation des fonctions végétatives. Si on ne peut pas ordonner à son cœur de ralentir ses battements, on peut l'y aider en adoptant un certain rythme respiratoire ; la respiration peut aussi améliorer l'activité du système nerveux et l'équilibre neurochimique du cerveau, ce qui crée les circonstances favorables à la guérison. Lors d'une dépression par exemple, il

existe un déséquilibre neurochimique, avec notamment un déficit du neurotransmetteur GABA, que l'on peut compenser avec des protocoles d'exercices respiratoires : il a été démontré que ceux-ci offrent, en six semaines, des résultats similaires à la prise d'antidépresseurs. Par la respiration, on peut aussi apaiser l'anxiété, les crises de panique, les idées noires...

ELLE. La respiration peut-elle soulager d'autres symptômes ?

S.B. Oui. Elle peut permettre de moduler la libération d'insuline, ce qui est intéressant chez des personnes souffrant de diabète et plus largement pour réguler l'appétit. Elle peut aussi aider à soulager des douleurs chroniques, des troubles intestinaux ou du sommeil, des maux de tête... Mais également contribuer à diminuer les symptômes asthmatiques, les phénomènes inflammatoires (cela a été démontré dans les crises de polyarthrite rhumatoïde)... ou encore améliorer l'immunité (libération des globules blancs par le thymus innervé par le nerf vague). On a en outre constaté des effets positifs sur la mémoire, avec l'activation des zones du cerveau impliquées dans la mémoire de travail, la concentration ou encore la prise de décision – des bénéfices qui sont également liés à une parfaite oxygénation des neurones.



ELLE. Quels sont les liens entre respiration et émotions ?

S.B. Le mot « émotion » vient du latin « ex movere », qui renvoie au mouvement vers l'extérieur. Or, c'est bien le souffle qui véhicule l'émotion, la propulse à l'extérieur de soi par la parole, les cris, les pleurs... Par ailleurs, nous avons tous une signature respiratoire, une façon de respirer qui nous est propre et qui correspond à notre carte émotionnelle – soient les émotions qui nous dominent. Cette signature est très connectée à notre rapport de confiance et de sécurité avec le monde qui nous entoure, lequel s'installe souvent dans l'enfance. Par exemple, un enfant avec une scolarité difficile ou vivant sous la crainte de parents colériques pourra mettre en place une respiration en apnée qui perdurera à l'âge adulte. Notre respiration est le reflet de la vie que nous

menons. Ample et fluide, elle témoigne généralement d'une existence épanouie. Bloquée, en apnée, avec de longues inspirations, elle est souvent l'écho de stress importants. Quant à des respirations trop fréquentes, avec de grandes expirations, elles peuvent signifier que l'on est à bout de souffle, avec un don de soi très important... Mais tout cela se rééduque.

ELLE. De quelle manière ?

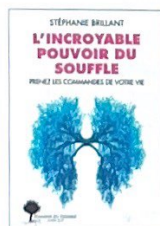
S.B. Dans mes ateliers, je propose des rythmes respiratoires qui déclenchent, après quelques minutes, une émotion particulière. Réentraîner sa respiration peut induire une psyché très différente et constituer une alternative intéressante à des années de thérapie ! La respiration est une clé essentielle pour canaliser nos émotions. En régulant notre système nerveux et notre physiologie, une bonne respiration nous aide à mieux gérer les émotions difficiles : à éviter, par exemple, qu'une tristesse, bien légitime suite à un événement douloureux, ne s'enkyste et ne se transforme en dépression... En « musclant » nos capacités de régulation émotionnelle, on fait des choix plus éclairés, ce qui donne accès à une certaine sagesse.

ELLE. La respiration peut-elle aussi nous aider à mieux communiquer ?

S.B. Oui, calquer son souffle sur celui d'un interlocuteur permet de s'aligner émotionnellement sur ce dernier, et de mieux communiquer avec lui. Faites le test au bureau, calez votre respiration sur celle de la personne avec laquelle vous souhaitez échanger. Cela créera davantage d'empathie et de compréhension de part et d'autre...

ELLE. Respire-t-on différemment lorsque nous sommes rivés à nos écrans ?

S.B. La chercheuse américaine Linda Stone a révélé que 80 % des personnes retiennent leur souffle quand elles répondent à leurs mails ou envoient des SMS ! Le travail sur écran induit le plus souvent une respiration en apnée, le souffle maintenu dans le haut du corps, les épaules crispées. D'ailleurs il faut savoir que 90 % des gens respirent mal, trop vite, en engageant ce haut du corps. Or, une telle respiration sursollicite le système nerveux sympathique, qui est le mode « tension » du système nerveux autonome (quand le système parasympathique permet au contraire la relaxation). Elle envoie au système nerveux un message de danger, qui crée un état de stress avec la neurochimie associée : libération de cortisol (la fameuse hormone du stress), interruption de la digestion, inhibition de la production d'insuline, élévation de la pression artérielle... À la clé, un état d'hyper-



“L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE. PRENEZ LES COMMANDES DE VOTRE VIE”, DE STÉPHANIE BRILLANT (ED. ACTES SUD).

●●● vigilance et d'hyper-réactivité au monde extérieur – avec la possibilité qu'une réflexion anodine puisse être ressentie comme une agression. À terme, cet état a une incidence sur le sommeil, le système digestif et l'assimilation des nutriments (le nerf vague, qui contrôle la digestion étant moins bien activé par le diaphragme), ainsi que sur la condition physique (moindre endurance...). Au contraire, des études révèlent qu'une respiration profonde, qui engage le diaphragme, fait en quelques semaines chuter le taux de cortisol, ce qui optimise les fonctions cognitives. Si nous vivons dans des environnements stressants, il est réconfortant de savoir que la respiration est un levier efficace pour rétablir le calme.

ELLE. Quelles sont les clés d'une respiration optimale ?

S.B. La respiration est un processus inconscient, mais réapprendre à respirer revient d'abord à conscientiser sa respiration. En premier lieu, on doit veiller à adopter une juste posture : se tenir droite, la colonne bien alignée, les épaules relâchées, ce qui soulage par la même occasion les douleurs lombaires. Ensuite, on doit absolument respirer par le nez – et non par la bouche qui ne sert qu'à s'alimenter ! –, le nez portant l'air que nous respirons à la bonne température, et ses poils filtrant les impuretés. Pour une oxygénation optimale de nos cellules, il faut aussi imprimer le bon rythme respiratoire, soit autour de 8 inspirations par minute au repos, quand nous respirons généralement trop vite, en prenant des volumes d'air trop importants. Enfin, il faut veiller à respirer à 360 degrés, avec le dos et les flancs qui s'ouvrent, ce qui indique que le diaphragme travaille correctement. Attention, il ne s'agit pas de se contenter de gonfler uniquement le ventre : cela reviendrait à solliciter les abdos et non l'appareil respiratoire ! Les enfants ont naturellement cette respiration à 360 degrés, mais la sédentarité, le stress permanent, les vêtements serrés... en viennent à bout.

ELLE. Comment s'y mettre ?

S.B. Modifier sa respiration, et ancrer durablement de nouveaux réflexes, requiert une pratique quotidienne. Mais il ne s'agit pas de se fixer des objectifs ambitieux que l'on abandonne rapidement. L'idée : trouver la fenêtre, c'est-à-dire la petite chose ludique mais très transformatrice, que l'on va pratiquer tous les jours, en l'associant à une tâche quotidienne. On peut par exemple adopter un certain rythme respiratoire en attendant le bus, ou chanter une chanson (ce qui implique une certaine façon de respirer) en faisant la vaisselle, ce qui ne prend que 1 à 2 minutes chaque jour ! Avec une pratique quotidienne, on peut, en quelques semaines, asséoir définitivement de nouvelles habitudes... Mais certaines techniques respiratoires très ciblées – pour s'apaiser, mieux se concentrer, favoriser le sommeil, se réchauffer ou au contraire se rafraîchir ! – offrent des résultats immédiats. ●

academiedusouffle.com et stephaniebrillant.com

On respire! SES 7 EXERCICES S.O.S.

1 J'AI BESOIN DE TROUVER LE CALME

S'allonger au sol en repliant les jambes, les genoux relevés et la colonne vertébrale bien alignée.

Placer un poids, par exemple un gros livre, sur le ventre, ce qui évitera de solliciter les abdos. Respirer calmement par le nez, sans rythme particulier, en orientant son attention sur le dos, qui se colle au sol à chaque inspiration. À répéter quelques minutes, une fois par jour.

LES BIENFAITS. Cet exercice est parfait pour se familiariser avec la respiration à 360 degrés, ample et optimale, qui permet de se détendre en activant le diaphragme.

2 JE SENS MONTER LA PANIQUE

Pour apaiser un gros stress ou contrer un début de crise d'angoisse, il faut toujours avoir une paille sur soi afin de pouvoir souffler dedans. Expirer longuement un tout petit filet d'air inspirer par le nez, puis recommencer. À répéter pendant 1 à 2 minutes. En présence d'une personne qui fait une crise de panique, effectuer l'exercice avec elle, sans donner d'information orale. Pas de paille ? Souffler l'air par la bouche positionnée en cul de poule.

LES BIENFAITS. Les longues expirations envoient au système nerveux un signal d'apaisement, quand le stress bloque au contraire la respiration...



3 J'EN AI PLEIN LE DOS

Debout, placer une main sur l'abdomen et gonfler le ventre en inspirant par le nez, puis retenir sa respiration et rentrer le ventre comme si on voulait le coller à la colonne vertébrale. Expirer lentement en relâchant l'abdomen. Prendre une deuxième inspiration, toujours par le nez, mais cette fois dirigée dans le haut du corps, au niveau des clavicules. Expirer lentement. Renouveler 15 fois.

LES BIENFAITS. Ce mouvement libère les lombaires et ouvre le dos, ce qui le soulage. Il provoque aussi un massage interne, qui permet d'évacuer les émotions encombrantes... et donc de relâcher les tensions.

4 J'AI L'IMPRESSION D'ÊTRE À BOUT DE SOUFFLE

Assise ou allongée, inspirer en 4 temps et expirer en 6 temps, avec fluidité, sans à-coups. Au bout de 2 minutes, rallonger l'expiration, inspirer en 4 temps et expirer en 8 temps, pendant 3 minutes.

LES BIENFAITS. Les longues expirations stimulent le système nerveux parasympathique qui favorise la relaxation. À pratiquer régulièrement quand on est devant un écran !

5

JE BOUS DE COLÈRE

Tirer la langue et la mettre en rouleau de façon à créer une sorte de tube. Prendre une inspiration par la bouche, à travers la langue, de façon très douce, puis inspirer par le nez. Recommencer à volonté.

LES BIENFAITS. En rafraîchissant l'air qui entre dans la bouche, cette respiration favorise le retour au calme. Elle permet aussi lutter contre les coups de chaud quand la température est élevée !

6

J'AI UNE BAISSÉ DE RÉGIME

Prendre une inspiration sur 3 temps, la retenir sur 2 temps, et expirer comme si on voulait faire sentir son haleine en 6 temps, sur un « aaah ». À répéter plusieurs fois selon ses besoins et sa tolérance, l'exercice pouvant légèrement étourdir.

LES BIENFAITS. Cette respiration hawaïenne est redynamisante et énergisante. Elle aide également à activer son système immunitaire, en période d'épidémie virale.

7 JE N'ARRIVE PAS À DORMIR

Allongée sur le dos, poser une main sur l'abdomen, inspirer par le nez pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 7 secondes, et expirer pendant 8 secondes. À renouveler pendant 5 à 10 minutes.

Autre possibilité ? La respiration en cohérence cardiaque. Assise dans son lit, inspirer par le nez en 5 secondes puis expirer par le nez en 5 secondes, poursuivre pendant 5 minutes, puis s'allonger pour laisser venir le sommeil...

LES BIENFAITS. Ces deux exercices ralentissent la respiration et envoient au système nerveux un message d'apaisement, propice à l'endormissement. ●



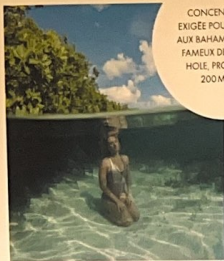
Alice Modolo
**100 MÈTRES
 SOUS LES MERS**

ON REPREND DE L'AIR

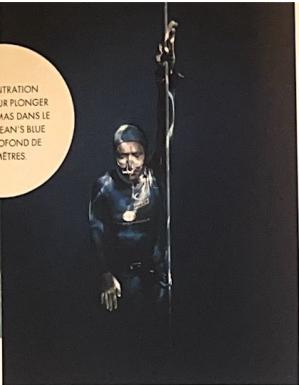
*Retenir son souffle pour
 tutoyer les **ABYSSES...**
 C'est la raison d'être de la
 vice-championne du monde
 d'**APNÉE**, porteuse de la
 flamme olympique. Portrait
 d'une passionnée.* **PAR CATHERINE ROBIN**

EN CE MATIN VENTEUX, à l'entrée de la rade de Villefranche-sur-Mer, l'eau est agitée. À la surface, des moutons d'écume dévoilent les remous intérieurs d'une Méditerranée au calme souvent trompeur. Mais Alice Modolo en a vu d'autres. Ce ne sont pas quelques vaguelettes qui l'empêcheront de plonger. Elle sait que chaque entraînement compte. Quand elle a remporté son titre de vice-championne du monde au Honduras, en août 2023, avec une plongée à 100 mètres en monopalm, l'eau était loin d'être d'huile. Championne de France d'apnée en eau libre en juin 2023 avec une plongée à 91 mètres, elle a plusieurs fois tutoyé les abysses. La première fois, c'était aux Bahamas pour le Vertical Blue, plongée mythique au cœur d'un lieu naturel d'exception, le Dean's Blue Hole. « Un trou de plus de 200 mètres de fond, avec cette particularité qu'il y fait nuit noire à partir de 40 mètres. » C'est là, dans ce paradis aux teintes turquoise, qu'en 2022 l'apnéiste a franchi la barre symbolique des 100 mètres, une première pour une Française, la huitième fois seulement pour une femme. Cette année, à défaut de participer aux JO de Paris (le breaking ayant été préféré à l'apnée par le Comité olympique), elle a été choisie pour remonter la flamme olympique des profondeurs, le 18 juin dernier, à Villefranche-sur-Mer. Attablée devant une assiette végétarienne dans un restaurant du vieux Nice, la jeune femme raconte cette vocation née au tard, alors que rien ne la prédestinait aux ondulations océaniques. Née en 1984 à Clermont-Ferrand, la petite Alice ne cultive aucune appétence pour le sport en général. Pourtant, une séance de plongée bouteille à l'âge de 13 ans lui met la puce à l'oreille. « J'ai suivi ma sœur qui voulait passer son premier week-end de plongée. Je suis allée voir un médecin pour le certificat médical. Il m'a demandé pourquoi je voulais plonger. Je lui ai répondu : "Pour voir le fond de la mer." Il m'a dit : "Mais ça fait peur, le fond de la mer !". C'est peut-être en réaction à ces mots qu'est née ma vocation. » Elle attendra pourtant dix ans pour retenter l'expérience. « Ma destinée, au... »

ON REPREND DE L'AIR



CONCENTRATION EXIGÉE POUR PIONGER AUX BAHAMAS DANS LE FAMEUX DEAN'S BLUE HOLE, PROFOND DE 200 MÈTRES



DÉTENTE ET ENTRAÎNEMENT À VILLEFRANCA SUR MER (ALPES MARITIMES)



départ. C'était de reprendre le cabinet de mes parents, tous deux chirurgiens-dentistes », raconte-t-elle. Elle est donc lancée dans des études de médecine quand l'appel de l'eau vient la saisir à nouveau, à 23 ans. « J'ai passé le niveau 2 de plongée bouteille, toujours en piscine. Dans la ligne d'à côté, des apnéistes s'entraînent... j'ai posé les bouteilles pour toujours. D'autant plus qu'à l'époque mes études résonnaient avec la pratique de l'apnée, qui touche au potentiel fascinant du corps humain. » Elle s'inscrit en club et à peine commence-t-elle à pratiquer qu'elle obtient le bronze au championnat de France. « La force d'Alice, c'est son mental, explique Manick, le responsable du club de plongée d'Alice Modolo. Sans avoir grandi dans un environnement favorable, sans base spécifique et avec très peu d'entraînement, elle avait déjà de grandes capacités. »

Travaillée entre son métier de dentiste, qu'elle exerce désormais à Nice, et sa pratique sportive, elle finit par abandonner la plongée durant quatre ans pour essayer de faire son trou dans une ville où l'offre médicale est surabondante. Elle y parvient en se spécialisant dans la pédodontie. Mais les sirènes des profondeurs continuent à siffler à ses oreilles. La plongée l'emmène vers des territoires intérieurs qu'il est difficile de laisser derrière soi. Vers des territoires extérieurs aussi, assez incertains, comme lorsqu'elle semble marcher sous l'eau aux côtés de la star de la discipline, Guillaume Néry, pour un clip de Beyoncé. « Ce sont deux projets artistiques qui m'ont remis à l'eau. Le premier, c'était une pub pour une marque de thé. L'autre, c'est cette aventure complètement folle du clip pour la chanson "Ruminin". Elle replonge et ne raccrochera plus

"J'ENTRE DANS UNE AUTOHYPNOSE, UNE SENSATION D'ÊTRE À LA FOIS HYPERPRÉSENTE ET HYPERABSENTE."

ALICE MODOLO

jamais. « En 2019, j'ai tout plaqué pour devenir apnéiste à temps plein. À 35 ans, j'ai pris cette décision radicale et, instantanément, j'ai gagné 10 mètres. » Comme si alléger sa vie lui avait permis d'accéder à plus de profondeur. « Il y a dans notre discipline une notion de frugalité, de retenue. Il faut s'économiser. La consigne, c'est de descendre sans respirer. Il faut donc remettre de la simplicité dans notre démarche. La performance, c'est un chemin. Tout le monde s'arrête au résultat, mais je crois que la performance vient aussi de la cohérence du chemin et du sens qu'on lui donne. » Dès lors, elle va tracer sa route, un peu à l'écart des méthodes d'entraînement classique. « Ai-je vraiment besoin de soulever de la fonte pour arriver à mes fins ? Je ne crois pas. Moi, j'aimais sur la préparation mentale avant tout. » Elle travaille avec un coach et une naturopathe. Elle suit également la médecine de Bernadette de Gasquet, médecin, experte notamment de l'apnée, pour travailler sur sa musculature profonde. Yoga, méditation, souplesse, méditation sont à la base de sa préparation. « Les hommes se rassurent avec leur force physique. Je crois, au contraire, que ça m'abîme. Quand on m'a demandé de suivre le même entraînement qu'eux, je me suis rendu compte que je perdais en souplesse. En apnée, on n'est pas skieur, "no pain, no gain". On n'acquiert pas l'attention, la concentration, la souplesse en soulevant des haltères de 120 kilos. Il faut comprendre ce que l'on fait. Je n'ai pas choisi le corps dans lequel je suis. J'ai des problèmes de coordination. Il faut que

je accepte mes points faibles. Il faut partir de soi pour améliorer les choses petit à petit. Quand on pratique une discipline où l'on se passe d'une fonction vitale, le mental, c'est la porte d'entrée. » Pour avoir suivi son chemin, Alice Modolo a été pas mal raillée. « On ne me prenait pas au sérieux, on m'a dit que j'étais une illuminée. Ça m'a pris du temps d'avancer comme je l'entendais et d'arrêter de demander l'aval des hommes. C'est un message que je veux faire passer aux femmes. N'attendez pas d'être validées par vos homologues masculins, ouvrez votre voie parce qu'on perd trop de temps. » L'apnée, pour Alice Modolo, bien plus qu'un sport, est une philosophie. Et l'arrivée en nombre des femmes dans la discipline est une bonne chose à ses yeux. « Elles apportent un regard nouveau. Les apnéistes sont souvent perçus comme des sur-hommes. On décrite l'apnée uniquement à travers le prisme de la mise en danger, de la prise de risque, de la performance, ça lème des portes et empêche d'en voir tous les bienfaits. Si je plonge, c'est parce que ça m'aide à mieux vivre au quotidien, à communiquer avec la nature. » Pourrait-elle décrire à quoi ressemble une plongée de l'été-rien ? « D'abord, je respire allongée, j'accumule de l'air. Puis je me mets à onduler et je m'extripe de la surface de l'eau. Je descends, bras tendus vers le fond. Entre 20 et 30 mètres, je me concentre pour faire passer de l'air stocké dans mes poumons

"SI ON APPRENAIT AUX ENFANTS À RESPIRER, ÇA LIBÉRERAIT PAS MAL DE TENSIONS EN EUX."

ALICE MODOLO

on s'enfonce dans la nuit noire des profondeurs, comment ignorer la peur (ou l'appel irrésistible à y rester) ? « En bas, on n'a pas le droit à l'émotion. Mais si on y va, c'est que l'on a conscience d'être dans la maîtrise. Nous ne sommes pas des lâches brûlés. Nos plongées sont sécurisées. La peur est une émotion désagréable et il faut la laisser à la bonne place. Quand je suis concentrée, elle est mon alliée. » A-t-elle déjà été victime d'un accident ? « En 2019, au Honduras, j'ai fait une syncope. Mon corps a disjoncté, c'est courtant. Mais la plongée n'est pas plus accidentogène que le ski ou le cyclisme. » D'après la plongeuse, plutôt que susciter la crainte, l'apnée – et plus largement le travail sur la respiration – devrait être reconnue d'utilité publique. « N'oublions pas que, in utero, on a baigné neuf mois dans le liquide amniotique, rappelle-t-elle. L'eau ne laisse personne indifférent. Ça terrifie, ça rassure, ça apaise... Si on apprenait aux enfants à respirer, ça libérerait pas mal de tensions en eux. Apprendre à apprivoiser notre respiration, c'est aussi se reconnecter à notre propre corps. Je suis sûre que si tout le monde faisait de l'apnée, le monde s'en porterait mieux. »