

**LE LIVRE À LIRE OU À RELIRE****Stéphane Tourreau conseille
“La Positivité en soi”**

Pour l'Annécien Stéphane Tourreau, apnéiste vice-champion du monde de profondeur en 2016 (-103 m en poids constant), ce confinement n'est pas vraiment une épreuve.

« Je kiffe le confinement, je pense que je vais l'appeler résilience, qui plus est tout est optimisé, la préparation, la récupération, la méditation, l'alimentation. » Moins sollicité, complètement axé sur une préparation qu'il a dû aménager bien sûr en privilé-



Stéphane Tourreau, un apnéiste positif durant le confinement. Photo DR

giant travail cardio et apnée à sec, il en profite pour s'accorder le temps des bonnes questions : sur soi, la vie, ce qui importe, ce qu'il faut à tout prix préserver, ce qu'il faut repousser. Pour donner du sens à sa démarche, il s'est plongé dans le livre de Maxime de Cham's, “La Positivité en soi, l'éphémérisation & la relativisation des êtres et des choses”, publié en 2017 aux éditions Persée. « Ce livre nous invite à incarner le bonheur et dans ce domaine quand on travaille sur soi, c'est forcément pour se tourner vers les autres. Ce bouquin, accessible à tous et qui ne verse pas trop dans le spirituel et l'énergétique, est un vrai kit de positivité qui redonne le sourire », décrit-il. « Il nous imprime le principe que chaque chose qui nous arrive doit être vue comme une force », conclut celui qui se nourrit de cela pour passer le cap du confinement. Mais pas que.