

*La prochaine étape de l'humanité*

# UNE VIE SENSÉE

*Inspirée par Florian Gomet, aventurier*



*Par CourirUnTrail.fr*

## Sommaire

A la rencontre des 3F.....	3
Interview L'appréhension du départ.....	5
Interview Florian Gomet, une vie sensée.....	8
Mise en pratique.....	16
Le jeûne.....	18
L'Alimentation Vivante.....	20
L'exposition au froid.....	21
La course pieds nus.....	23
La méditation : le fichier secret de Florian.....	25
Fiche pratique : Méditation.....	28
Les exercices de respiration.....	30
Pour continuer l'exploration.....	32

**Ce livre est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).**



**Vous êtes donc tout à fait encouragé à le partager à vos amis !**

Une remarque, un oubli, un encouragement ? Envoyez un mail à [mickael@couriruntrail.fr](mailto:mickael@couriruntrail.fr)

*Ce livre et les conseils qu'il contient ne sont donnés qu'à titre indicatif. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.*

*CourirUnTrail.fr se dégage de toute responsabilité en cas de mise en pratique d'une manière trop téméraire des conseils de ce livre. Progressivité est l'une des clés...*

## A la rencontre des 3F...

L'époque actuelle est fantastique. Les moyens et les outils à la disposition de l'humanité reflètent la grandeur des nombreux défis qui surgissent : environnementaux, politiques, éthiques...

Étant né en même temps que le web, j'ai la possibilité d'être autant connecté aux problématiques de notre époque, qu'aux moyens d'y faire face.

Ces grandes questions concernant la survie de notre espèce résonnent avec mes propres questions existentielles.

Et si je pouvais - toute proportion gardée - à la fois assurer à mon espèce - homo sapiens, l'Homme pensant - un lendemain, et à ma vie un sens ?

C'est ainsi que je m'avance dans la jungle des connaissances.

Si dans les années 90, Internet, avec le web, était une toile, c'est aujourd'hui clairement une jungle. Les données sont partout, formant des informations obscures et embroussaillées.

La plupart ne gagneront jamais le statut de connaissances, restant à tout jamais aussi inutiles - pour moi, en tout cas - que des vidéos de chats...

Celle qui deviennent des connaissances ne pourront m'aider à m'épanouir que si j'arrive à les intégrer, à les incorporer, à les faire passer de connaissance à savoir.

Savoir-faire, savoir-être, savoir...

Contre la malbouffe informative, il est nécessaire de se contrôler, autant que dans le domaine alimentaire.

Encore faut-il savoir en fonction de quels critères.

Et tout comme dans l'exploration des régimes alimentaires, ce qui me guide au sein de l'époque boulimique de data, c'est la cohérence que je peux percevoir avec mon quotidien.

Je me documente, j'essaye – parfois, l'inverse - et ainsi j'avance.

Encore que la notion de progression est toute relative.

En fait, ce qui m'importe avant tout, est l'impression, le sentiment, la sensation d'avoir, en fin de journée, réussi à m'être créé une bonne journée.

Car oui, je crois qu'une bonne journée se crée, que le destin se provoque, et qu'il faut être prêt à laisser ce qu'on croyait être pour devenir ce qu'on pourra être.

Ou quelque chose comme ça.

Et donc, un jour, je tombe sur ce drôle de bonhomme, Florian Gomet.

Ancien prof de math, il joue au bûcheron tout en faisant des voyages à l'autre bout du monde – ou tout près de chez lui – jouant avec ce qu'il appelle les trois F : la Fatigue (physique), la Faim, et le Froid.

Très accessible, je l'interviewe [une première fois par écrit](#).

Ensuite, je récidive avec [un podcast](#).

Il est temps de passer à la vitesse supérieure : j'irai passer trois jours chez lui pour partager son quotidien. Ces trois jours ont donné [un reportage](#) (qui est l'introduction de cette introduction) et ce livre.

A travers ce livre, je souhaite partager des outils extrêmement pratiques, et toutefois puissants. Comment chacun peut mettre plus de sens dans sa vie, en acceptant simplement de ressentir la puissance formidable de son propre corps - sachant que je considère le cerveau faisant partie du corps.

Donc allez-y ! Essayez, faites-vous confiance. Vous n'avez pas à me croire, je n'ai rien à défendre. Ce n'est pas un livre théorique, c'est un manuel pratique minimaliste. Vous êtes le capitaine de votre navire.

Bon vent !

Un bateau est à l'abri dans le port mais les bateaux ne sont pas faits pour cela.  
John A. Shedd



Mickaël, aventurier sur [CourirUnTrail.fr](http://CourirUnTrail.fr)

## Interview L'appréhension du départ

20 décembre 2016, quelque part entre Anduze (30) et Gibles (71), dans le château ambulancier – un van aménagé.



Nous voilà partis pour aller chez Florian Gomet...

**Comment je me sens ?** J'appréhende, oui. Ces derniers jours, j'appréhende pas mal... Mais bon, c'est l'aventure, c'est clair. Ce n'est pas ma première aventure de ce genre là. J'espère que ce ne sera pas ma dernière aventure...

On quitte les Cévennes.

C'est intéressant, parce que j'ai une tendance à l'auto-sabotage, clairement.

Du genre, je monte un grand projet, et hop, je fais en sorte de ne pas y aller, ou de l'arrêter dès le commencement.

Je commence à me connaître, alors, je m'auto-sabote toujours, certes, mais j'y vais quand même ! Ma préparation ces derniers temps au niveau alimentation n'est pas tip top comme je l'espérais.

Mais j'y vais quand même.

Ce qui compte, c'est d'y aller, d'oser.

### Qu'est ce que j'espère trouver chez Florian Gomet ?

Déjà, rencontrer l'Homme, l'être humain. Il peut paraître assez marginal, mais les histoires de normes et de marges... Ça dépend de où on met la norme. Ça m'intéresse de me rapprocher de personnes comme ça, soi-disant à la marge, pour dépasser un peu la norme.

Déjà, rencontrer l'homme.

Ce qui m'intéresse, c'est qu'il a apparemment une très grande discipline.

Qu'est ce qu'il entend par discipline ? Est-ce que c'est de la rigidité, on se tient à un programme, ou est-ce de la force mentale ?

Tout ça m'intéresse.

Après les techniques qu'il utilise, comme la méthode Wim Hof, ce sont de toute manière des sujets

que je souhaite approfondir.

C'est avant tout pour moi une rencontre avec l'homme, l'être humain, Florian Gomet.

Je suis souvent dans le rôle de guide, de celui qui invite les gens à faire des expériences.

Alors, là non, je serai l'élève ou le disciple - ce n'est sûrement pas le terme approprié - en tout cas, je vais être en situation de celui qui essaye, sous l'œil bienveillant du plus ancien.

Le sempai chez les japonais, celui qui était là avant.

### **Quelle est ma plus grande crainte ?**

Il m'a envoyé le programme de ce qu'on va faire.

On va donc travailler sur les 3 F : Froid, fatigue et faim.

La fatigue physique ne me fait pas peur. J'ai mes capacités physiques et si je suis crevé, je suis crevé.

Le froid ne me fait pas peur non plus. Ce n'est pas agréable, mais pour moi le froid est un partenaire de pratique. Donc je m'adapte à ce qu'il me donne. J'essaie de ne pas passer en dessous de la contrainte.

La faim... Si j'avais passé plusieurs semaines à être tip top au niveau alimentation, je sais que je peux jeûner sur plusieurs jours, mon corps sait puiser l'énergie.

Mais ces derniers temps, ce n'était pas le cas.

J'avais une alimentation riche en sucres notamment - c'est pas bien - donc je ne suis pas au mieux.

Quand je parlais des techniques d'auto-sabotage, c'est essentiellement passé par l'alimentation.

Mais mon corps a souvent fonctionné en jeûne intermittent, donc je ne mange pas avant la fin de l'après-midi.

Mais Florian Gomet a parlé de faire une purge.

C'est une pratique issue de la naturopathie, une purge au chlorure de magnésium. J'en ai fait une fois il y a pas si longtemps et ça, du coup, ce n'était pas agréable.

En plus, comme ces derniers temps je n'ai pas bien mangé, la purge ne va pas être agréable.

J'appréhende de devoir faire des efforts, de travailler après la purge.

A voir comment ça va se passer. La purge nettoie, donc il faut pouvoir aller aux toilettes.

J'appréhende.

Et après, comme je suis d'un naturel un peu timide, rencontrer une nouvelle personne il y a un peu d'appréhension. Mais je me soigne. Après tout, je vis avec moi-même depuis pas mal d'années maintenant... Je me soigne.

### **Qu'est ce que je vais le plus apprécier ?**

Déjà, j'ai l'impression que Florian Gomet est vraiment un très chouette type. J'ai l'impression qu'il y a vraiment moyen, non pas juste une rencontre comme ça, mais de créer le début d'une relation, d'en faire un ami, un compagnon. J'ai vraiment l'impression que le courant passe bien. C'est chouette.

Si ça se trouve un jour, on partira à l'aventure tous les deux, tintintin...

Sinon, d'un point de vue très pratique, sur ces trois jours, c'est court, j'espère que je vais pouvoir en tirer une énergie pour 2019, et puis des petits trucs concrets, par exemple dans la méthode Wim Hof pouvoir aller plus loin grâce à ses conseils.

En trois jours, je compte bien en profiter un maximum, en tirer un maximum de choses.

En Aïkido, où les rencontres peuvent être très brèves, c'est à dire qu'on peut côtoyer des enseignants de hauts niveaux juste le temps d'une technique, pendant quelques secondes, il faut essayer de voler le maximum de choses de cette rencontre.

Là, c'est un peu la même chose.

Je compte bien voler le maximum de choses sur tous les plans possibles, notamment alimentaire. De capturer, de prendre, de voler le maximum de choses...

La phrase qui m'accompagne pour ces trois jours est d'Horace :

Aie le courage de ton propre entendement.

Ça me parle bien.

A bientôt...

On va rouler toute l'après-midi pour dormir pas très loin de chez Florian et être chez lui demain à 8H pour le début de l'aventure. A bientôt les aventuriers et hopla geiss !

## Interview Florian Gomet, une vie sensée



**Du coup, Florian, avant d'être hygiéniste et d'avoir cette vie d'aventurier, comment était ta vie ?**

J'étais prof de math.

Ça n'a duré que deux ans.

Mais c'était un moment où j'ai compris que ce que je faisais ne me rendait pas heureux, que j'avais besoin de me fixer des objectifs qui aillent dans un sens de développement, d'épanouissement.

C'est à ce moment-là que je me suis dirigé vers l'aventure, sans vraiment le savoir au départ.

Simplement en ayant envie de faire du sport et de partir à l'étranger. Ça a commencé comme ça.

**Tu avais quel âge à ce moment là ?**

J'avais 24 ans, il y a dix ans donc.

**Tu as arrêté d'être prof de math à ce moment là ?**

Oui, c'est l'année où j'ai quitté l'éducation nationale.

**Comment s'est passé le passage d'une vie conventionnelle, comme on peut l'imaginer, avec un emploi du temps d'enseignant et tout le travail à côté, à un mode de vie plus axé sur l'hygiénisme, sur l'alimentation vivante et le respect de certaines règles naturelles ?**

Ça s'est fait très progressivement.

Je me suis mis à l'alimentation vivante et à l'hygiénisme il y a seulement 4 ans.

Donc pendant 6 ans, je me suis plus ou moins cherché.

Pour cela, je me suis vraiment laissé guider par mes intuitions, par ce qui donnait du sens aux activités que je faisais. Ce qui fait que c'était une vie assez originale.

Quand j'ai quitté l'enseignement, je me suis installé en Lozère, département le moins peuplé de France.



Je voulais être tranquille.

Ça avait été tellement difficile pendant ces deux années d'enseignement que j'avais besoin d'être dans un coin où il y avait le moins de monde possible. Et le plus possible en contact avec la nature. Et la Lozère se prêtait bien à ça.

Donc je suis parti là bas en ne connaissant personne, sans travail, en ayant quitté l'éducation nationale. C'était déjà l'aventure.

A ce moment là, j'ai du m'adapter. C'est comme cela que je me suis guidé progressivement vers la sylviculture et le bûcheronnage.

### **Qui est devenu ton nouveau métier...**

Oui, c'est devenu mon nouveau métier. J'ai suivi une formation en Lozère juste après avoir été enseignant. Je me suis installé à mon compte dans la foulée.

### **En quoi ce métier correspond au mode de vie que tu souhaitais ?**

En fait, je me suis dirigé vers ce métier par hasard, et au final, je me suis rendu compte que c'était exactement ce que je recherchais.

Ça peut sembler étonnant que je me sois dirigé un peu au petit bonheur la chance la-dedans, et qu'au final, ça corresponde vraiment à mes attentes.

C'est un travail où on est en plein air, on est indépendant, on a personne sur le dos et on est en contact avec la nature, et en même temps il y a une activité physique importante.

C'était exactement ce dont j'avais besoin pour mon quotidien, et en même temps c'était une excellente préparation pour les aventures que je voulais mener par la suite.

### **Sachant qu'à la base, tu es plutôt quelqu'un d'intellectuel. Tu étais intéressé par l'astrophysique, et finalement tu es allé vers les mathématiques.**

Oui, jusqu'à 20 ans, je faisais un peu de gymnastique, mais globalement, je n'étais vraiment pas quelqu'un de sportif.

Je mettais toute mon énergie dans les activités intellectuelles.

C'est lorsque j'ai compris que je ne pouvais pas devenir astrophysicien comme je le souhaitais initialement, qu'il a fallu que je repense ma vie pour avoir un nouveau but qui me fasse rêver et qui soit aussi en lien avec l'exploration.

Parce que finalement, même si je m'en suis rendu compte que plus tard, je crois que j'ai toujours été attiré par l'aventure et l'exploration.

Je n'ai pas pu faire ceci dans le milieu de l'astronomie, donc au final je me suis dirigé vers l'exploration du corps humain et de la nature, et de la relation entre la nature et le corps humain.

### **Tu m'as dis que pour toi, l'hygiénisme, ou le mode de vie que tu as, pourrait être la prochaine grande étape de l'humanité...**

Je pense surtout que l'être humain est déjà passé par plusieurs changements alimentaires qui ont profondément changé la structure sociale.

On était au départ simplement des frugivores comme les singes.

Ensuite, l'être humain, au cours de plusieurs millions d'années a intégré l'alimentation carnée, et puis il y a 10 000 ans seulement, l'être humain s'est sédentarisé et a intégré les céréales et un peu

plus tardivement, les produits laitiers.

Et maintenant, dernièrement, tous les produits transformés.

Donc en fait, l'être humain change en fonction de ses régimes alimentaires, et je pense que la prochaine étape sera de basculer vers un régime végétalien crudivore.

Je pense que c'est la prochaine étape parce que tout concourt pour qu'on aille vers ce type d'alimentation si on veut que notre espèce survive.

D'une part, parce que l'alimentation d'origine animale est extrêmement polluante et source de souffrance animale non justifiable, et que l'industrialisation de ces aliments fait que, dans une logique capitaliste, on a tout fait pour augmenter la quantité au détriment de la qualité, ce qui fait que maintenant, consommer des produits d'origine animale, non seulement ce n'est plus éthique, mais en plus c'est mauvais pour la santé.

Si on veut sauvegarder à la fois la planète et notre santé, je crois qu'on n'a plus de choix aujourd'hui, et qu'on doit adopter une alimentation vivante, pratiquer régulièrement des jeûnes et avoir une hygiène de vie correcte, à la fois pour rester en bonne santé, mais aussi pour son propre équilibre mental et spirituel.

**Par ton mode de vie et les expéditions que tu réalises, comme la dernière, la Marche Sans Faim, 14 jours sans manger dans les Monts Mackenzie, tu as la preuve que pour toi, cela fonctionne de manger uniquement des fruits, des légumes et des oléagineux ?**

Effectivement, ce que j'ai réalisé cet été, 14 jours de randonnée dans des conditions difficiles et sans manger, c'est quelque part une preuve qu'avec une alimentation vivante, des jeûnes réguliers et une bonne hygiène de vie, on peut faire des choses qui pour le commun des mortels apparaissent totalement impossibles.

C'est sûr que maintenant que c'est fait, les personnes doutent moins.

Mais avant que je parte, on me traitait d'inconscient ou d'hurluberlu.

Il y avait peu de personnes qui croyaient au projet au départ.

C'est visiblement la preuve que ce que les gens croient connaître sur l'alimentation et les besoins du corps humain est erroné.

**Si l'hygiénisme est la prochaine étape nécessaire de l'humanité, il n'y a pas que l'alimentation. Il y a aussi les différents exercices que tu pratiques régulièrement : exposition au froid, exercices de souplesse et de respiration, course à pied, musculation... Ça permet aussi d'agrandir sa zone de confort ? De réduire sa zone d'inconfort ?**

Je dirai que ça permet d'étendre sa sensibilité et d'actualiser le plein potentiel du corps humain.

C'est à dire on a plein de capacités endormies et ça les réveille.

Donc au final, c'est comme si on découvrait de nouveaux sens, de nouvelles capacités, presque de nouveaux pouvoirs.

Et c'est grisant !

C'est comme si on recréait notre propre corps !

**Vu de l'extérieur, et aussi un peu de l'intérieur, quand on voit tout ce que tu fais – ce matin, on a fait des exercices de respiration, puis on est allés travailler en forêt pendant plusieurs heures, puis quand on est rentrés, on a fait de la musculation, de la course à pied, on est allés se baigner dans l'eau froide de l'étang alors qu'il faisait déjà nuit. Vu de l'extérieur donc, on peut voir ça comme quelque chose de particulièrement dur, voir comme une punition. Et**

**pourtant, tu m'as parlé de l'importance du plaisir dans tout ce que tu entreprends... Ce n'est pas paradoxal ?**

Je crois que tout dans l'univers est soumis à des forces contraires : c'est le principe de contraction et d'expansion.

Et c'est comme ça dans tous les aspects de notre vie, que ce soit notre cœur, la veille et le sommeil...

On ne peut pas rester toujours sur une expansion ou une contraction, il doit y avoir une alternance. Si on ne se soumet jamais au froid, à la faim et à la fatigue, eh bien, on se prive tout simplement du plaisir que la nourriture ou le repos et la chaleur apportent.

En se soumettant à la fatigue, au froid et à la faim, on se donne l'opportunité de jouir du confort à la suite.

Alors que ceux qui sont toujours dans le confort finissent par ne plus l'apprécier.

Et en plus, au niveau de la santé, c'est maintenant prouvé que l'exposition à la fatigue, au froid et à la faim permet au corps de mieux fonctionner.

**Quand tu parles de fatigue, c'est de fatigue physique qu'il s'agit ?**

Oui, que ce soit par l'activité physique, le travail ou la marche.

**Tu éprouves donc ces 3F : la fatigue, le froid et la faim. Mais ce qui guide ton action est de ressentir du plaisir, ou le fait de savoir qu'il y aura du plaisir à la fin de l'exercice ?**

Bonne question.

Je dirai que c'est un peu confus...

Je fais ça avant tout parce que... ça m'amuse (rire).

Après, le plaisir il est là, c'est sûr.

De plus en plus souvent et de plus en plus fort, au point que ça en devient un besoin.

Mais au départ, c'était vraiment l'amusement, l'originalité...

Parce qu'une vie sans originalité, je trouve ça tellement triste et apporter un grain de folie, je trouve que ça fait la différence.

**Il y avait une histoire de défi aussi ?**

Oui, j'aime bien me lancer des défis. Ça participe aussi à ce côté là de ma personnalité.

C'est vraiment un tout.

Ce n'est pas que le plaisir, ou que les défis, ou l'envie d'être en bonne santé, c'est vraiment global.

Et le fait que de plus en plus de personnes prennent contact avec moi et s'intéressent plus généralement à ces activités, comme on peut le voir sur les groupes Facebook qui grandissent de jour en jour, est une preuve qu'il y a quelque chose de vrai derrière.

Les gens ne se dirigeraient pas de plus en plus vers ça s'ils ne trouvaient pas quelque chose d'intéressant.

Alors effectivement, les gens pourraient aussi se diriger vers des drogues, sauf qu'au bout du compte ça les détruit, alors que là...

C'est comme une drogue qui serait saine.

C'est à dire que l'adrénaline ou l'endorphine par exemple, est produite par le corps lui-même, sans ajout de substance. On peut apparenter ça à une drogue, mais vraiment naturelle et bénéfique.

**Mais alors, pour Monsieur et Madame tout le monde qui aimeraient adopter ce mode de vie, se confronter à la faim, à la fatigue, au froid... Comment doivent-ils faire, par où commencer ?**

Ils doivent éprouver une insatisfaction dans la vie.

Ils doivent réaliser qu'ils sont insatisfaits dans la vie, qu'ils ne sont pas heureux.

A partir de là, ça leur permettra de dégager l'énergie nécessaire pour se confronter aux trois F.

Ils seront récompensés.

Car lorsqu'on s'expose aux 3 F, on est récompensé.

Ou alors, si on n'est pas récompensé, il faut arrêter.

Car le but, c'est vraiment pas de se punir.

Il y a assez de choses qui sont difficiles dans la vie comme ça.

Il faut simplement être bien renseigné sur les effets bénéfiques de ces pratiques, pour se convaincre que ça vaut la peine de vaincre ses résistances et d'aller pratiquer l'exercice.

Et avoir un minimum de discipline pour ne pas abandonner dans le temps. Être lucide, aussi, par rapport aux bénéfices que ça apporte.

Je connais peu de personnes qui ne le reconnaissent pas.

Par contre, il y en a beaucoup qui abandonnent à la moindre difficulté.

Certainement parce que ces personnes là ne sont pas assez insatisfaites de leur vie.

**Existe-t'il une porte d'entrée pour ces trois F ? Vaut-il mieux commencer par le froid, ou la faim ?**

Je dirais de commencer par jeûner, c'est ce qu'il y a de plus important.

Les trois disciplines - froid, fatigue, faim - permettent à l'organisme d'éliminer des poisons.

Le jeûne reste quand même le plus efficace pour ça.

**Quand tu parles de jeûne, ce n'est pas forcément un jeûne qui dure 10 jours.**

Je ne sais pas si on choisi la durée du jeûne qu'on va faire, mais du moment qu'on jeûne, on fait un pas en avant, et la fois suivante, on a l'opportunité d'en faire d'autres.

Peu importe la durée pendant laquelle on jeûne, ce qui compte, c'est d'avoir envie et de le faire.

**On peut commencer par jeûner seulement une journée ?**

Oui, juste découvrir...

**Tu m'as dis plus tôt que cette Marche Sans Faim finissait un cycle, le cycle du Canada. De quoi était constitué ce cycle ?**

Ce cycle a commencé il y a un peu près 10 ans lorsque j'ai quitté l'éducation nationale et que je cherchais un nouveau but, un nouvel objectif dans ma vie.

C'est à ce moment là que j'ai eu envie de traverser le Canada par moyen non motorisé.

A partir de là, comme je n'étais pas particulièrement sportif avant, il a fallu que je me forme de A à Z, aussi bien sur le plan physique que sur le plan des connaissances en survie, connaissance de la forêt, mais aussi sur les savoir-faire comme manipuler un kayak ou avoir des expériences en randonnée.

Depuis que j'ai eu cette idée de traverser le Canada il y a 10 ans, je me suis imposé régulièrement,

tous les ans, de partir en voyage pour me former pendant mes congés.

J'ai commencé par aller jusqu'en Autriche à pied.

L'année suivante, j'ai traversé la Scandinavie à vélo et à pied.

L'année d'après, j'allais au Canada en repérage, pour voir comment était la forêt et si j'étais vraiment capable de faire ça, et de voir si les moyens avec lesquels je pensais traverser le Canada étaient réalistes.

Et puis, l'année suivante, j'ai appris à faire du Kayak et j'ai descendu la Loire.

C'était vraiment chaque année, un épisode.

Et parallèlement, c'était des années de solitude.

Je travaillais en forêt, seul, j'avais assez peu de relations sociales.

C'était guère que le week-end que je voyais du monde lorsque je participais à une course à pied.

Le jour J est enfin arrivé en 2015 où je suis parti traverser l'Amérique du Nord.

Un voyage qui a duré 15 mois.

Quand je suis revenu, le travail n'était pas terminé.

Je ressentais le besoin de coucher ça par écrit, et de publier le récit de voyage, qui n'était pas seulement un récit d'une aventure mais aussi le récit de toutes ces années.

Je ressentais le besoin car ce voyage n'était pas une distraction, une envie de faire du sport ou l'envie de prendre des vacances, mais une véritable résilience.

J'ai vécu des périodes de dépression assez fortes, et l'échec aussi de mon métier d'enseignant ont fait que j'avais besoin de vivre quelque chose de fort, et que je puisse me dire que ça vaut la peine de vivre.

C'est vraiment ce que je suis allé chercher et c'est ce que la vie m'a donné.

Ça m'a apporté une nouvelle énergie.

Et c'est pour ça que j'avais vraiment besoin de le mettre par écrit.

Et aujourd'hui, jour de ta visite Mickaël, les cartons avec les exemplaires du livre *America Extrema* sont arrivés.

Donc aujourd'hui, je peux dire qu'un cycle de quasiment 10 ans s'est achevé.

Et il s'est achevé dans une sorte de rebond, vu que cet été, avec la Marche Sans Faim, je suis retourné au Canada, pour marcher 14 jours sans manger.

C'était une façon de clôturer définitivement cet épisode, et en même temps, d'aller vers quelque chose de nouveau.

Ça m'a permis de faire ma première expérience de voyage et d'aventure dans un mode hygiéniste, et surtout ça m'a permis de rencontrer de nouvelles personnes.

Avant j'étais totalement seul dans mon coin en tant que crudivore et hygiéniste, et grâce à ce film, j'ai rencontré quelques personnes qui sont dans ce même état d'esprit, et j'ai l'impression que comme une famille est en train de se former.

## **Le prochain cycle ?**

En fait, je ne sais jamais à l'avance comment ce sera.

J'ai des envies, des intuitions qui me guident, ça reste toujours un peu flou, plus ou moins.

Mais ça me donne des lignes directrices.

Je ne sais pas où ça me mènera, ce sera la surprise, et c'est normal.

C'est l'aventure, et ce ne le serait pas si c'était programmé jusqu'au bout, mais je pense que toute

ma vie j'aurai besoin de défis, de vivre des aventures, et peu importe sur quel terrain elles se trouvent, ce sera la trame de ma vie.

Et même si ce sera d'autres formes d'aventures, ça restera des aventures tout de même.

### **Questions d'aventuriers :**

**Frédéric Whecler, dit Freddou, me dit que ce que tu fais est très inspirant, le travail sur les limites le passionnent aussi. Il aimerait savoir si tu as la sensation d'avoir travaillé sur un mode survie ?**

Pour l'instant, j'ai plutôt l'impression de travailler pour redécouvrir les capacités oubliées du corps humain.

Quand on voit ce que certaines personnes sont capables de faire, comme Wim Hof qui est capable de rester 72 minutes dans un bac avec des glaçons, on peut se demander si ce sont vraiment des capacités naturelles, ou si lui, par exemple, n'aurait pas développé des capacités surhumaines. Enfin, elles sont forcément humaines, vu qu'il est humain, mais peut-être qu'il a développé un mode supérieur à nos capacités basales.

On peut se poser la question de savoir si effectivement au delà de nos capacités oubliées que j'essaye simplement de redécouvrir à travers mes exercices, il n'y a pas quelque chose au delà... En tout cas, je n'en suis pas là du tout en ce moment.

**Est-ce que dans tes aventures, tu as déjà été confronté à la mort, des moments où tu t'es dit : là, je vais peut-être y passer...**

Ça m'est arrivé à plusieurs reprises, que ce soit dans les montagnes quand il faisait -40° Celsius avec beaucoup de neige, ou en kayak dans les rapides où j'avais mal apprécié la difficulté.

Ça m'est arrivé plusieurs fois, et c'était même usant pour le système nerveux, à la fin du voyage *America Extrema*.

**Est-ce que du coup, ces expériences t'ont plutôt renforcé, ou avais-t'elle plutôt un côté traumatisantes ? Ou ni l'un ni l'autre, une fois que c'était passé, c'était passé et c'est tout.**

J'ai trouvé qu'elles avaient un côté traumatisant vu que j'avais du mal à les accumuler.

Mais a posteriori, je pense bien sûr qu'elle rendent plus fort car elles permettent de mieux apprécier le moment présent et donc de relativiser les problèmes qu'on pourrait avoir.

Ce sont le plus souvent des problèmes insignifiants par rapport au fait de perdre la vie, mais quant on n'a jamais vu la mort de près, on a du mal à relativiser.

Et même quant on l'a vue, on finit par oublier tout de même.

Il faut de temps en temps presque des piqûres de rappel.

Cependant, je crois qu'il est quand même plus sage, par exemple dans les méditations, d'être en pleine conscience et de se rendre compte de ce qui est important et de ce qui l'est moins, plutôt que de se mettre dans des situations dangereuses pour se sentir vivant.

**Marvin du site [Corps et Esprit Martial](#) demande : Est-ce que tes réflexes et sensations, tes capacités physiques et intellectuelles s'aiguisaient au fur et à mesure de la Marche Sans Faim en jeûnant, ou au contraire, ils étaient de moins en moins efficace ?**

En réalité, je n'ai pas observé de différence par rapport à l'évolution de mes sens.

Cela faisait partie des choses que je voulais observer, donc j'étais attentif.

Mais je n'ai rien observé de tel.

En tout cas, je n'étais pas diminué de ce côté là par rapport au jeûne.

En revanche, ce que j'ai observé, c'est que j'étais très à l'écoute, très attentif des signaux que pouvaient m'envoyer mon corps.

Ce qui est normal quant on jeûne, car on fait taire un bruit de fond.

Par contre, par rapport à l'évolution de mes sens, j'étais surpris de ne pas observer une amélioration, mais il se peut tout simplement que j'étais un peu trop dans le contrôle.

Je m'étais mis en mode survie, il y avait un stress qui faisait que si je voulais me sortir de cette affaire, je devais absolument arriver de l'autre côté de la montagne.

Et donc le fait d'être en mode survie m'a coupé d'une partie de la sensibilité que j'aurais pu avoir par rapport à l'évolution de mes réflexes et de mes sens.

### **Tu es essentiellement autodidacte... ?**

C'est ça. C'est à dire que je me documente sur un sujet après coup, une fois que j'en ai fait l'expérience.

### **Tu expérimentes puis tu te documentes ?**

C'est ça. J'attends un signe de la vie pour me diriger dans une certaine direction.

C'est dans des domaines aussi variés que l'alimentation, la spiritualité, les voyages, le fonctionnement du corps humain, les voyages initiatiques, l'éthique, la religion, et les personnages atypiques comme Wim Hof.

## Mise en pratique



Prenez un carnet et un stylo.

Vous allez écrire la plus grande des histoires, la plus importante des épopées, la plus vibrante des aventures : la vôtre !

Elle a commencé il y a un petit moment, mais aujourd'hui est enfin venu l'élément déclencheur qui va enclencher le cycle vertueux des expériences.

Vous avez déjà tout en vous et autour de vous (même ce bout de papier et ce stylo, j'en suis sûr).

Pour chaque domaine proposé – le jeûne, l'alimentation vivante, l'exposition au froid, la course pieds nus, la méditation, les exercices de respiration, vous avancerez à votre rythme.

Et si vous le souhaitez.

C'est votre histoire, faites comme il vous plaira.

Ce livre n'est qu'un personnage secondaire, d'importance assez limitée dans l'intrigue.

Il vous donne des informations, il vous propose des pistes à explorer, des sentiers vaguement tracés. A vous de naviguer.

Bienvenue dans votre vie, cette œuvre d'art dont vous êtes le héros.

Je vous conseille de mettre en application les domaines que vous souhaitez, sur une base de 5 jours par semaine.

Gardez-vous au minimum un jour pour relâcher toute pression. Ou deux.

Le plaisir d'expérimenter et de ressentir est un moteur puissant, ne le brisez pas.

Maîtrisez chaque étape avant de passer à la suivante (voir la mesure du succès pour chaque étape).

Posez-vous.

Si vous en ressentez le besoin, documentez-vous sur l'étape en cours (voir le dernier chapitre).

Ne faites pas de bêtises.

Soyez progressif.

Soyez toujours en mesure de sourire.

Vous êtes merveilleux.



Pourquoi un carnet et un stylo ?

Pour noter votre histoire, je vous l'ai dit !

Notez ce que vous essayez, ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas, vos ressentis.

Votre cerveau est très performant, mais il n'est vraiment pas fait pour tout retenir.

# Le jeûne

D'après Florian Gomet, le domaine le plus important.

Intérêt en vrac du jeûne intermittent : production de l'hormone de croissance x5, réparation cellulaire plus importante, meilleure gestion de l'insuline (diminue le risque du diabète de type 2), réduire le stress oxydatif...<sup>1</sup>

## 1ère Étape : Faire un pas de côté

Aujourd'hui, vous n'allez pas prendre votre petit-déjeuner.

Emportez avec vous un fruit, pour le manger à partir de 10h, si le besoin s'en fait sentir. Ainsi, si votre dernier repas s'est fini à 22h la veille, voilà déjà 12h sans manger. La façon la plus simple de jeûner est de ne pas le briser avec un petit-déjeuner (breakfast en anglais, littéralement, briser le jeûne).

Mesure de succès : Vous « oubliez » de prendre votre fruit à 10h.

## 2ème Étape : Assumer

Vous entrez dans le quotidien des êtres qui ne prennent plus de petit-déjeuner. Vous ne mangez donc pas jusqu'au repas de midi. C'est une réalité particulière, un décalage par rapport la norme.

Mesure du succès : Vous êtes surpris lorsque vous apprenez que des personnes mangent dès le réveil. Mais comment font-ils ?

## 3ème Étape : Proactif

Prêt pour entrer dans le jeûne intermittent proprement dit ? Vous allez concentrer tout l'apport de nourriture sur une fenêtre de 4 à 8h dans la journée. Vous pouvez faire autant de repas que vous le souhaitez, mais uniquement dans cette fourchette-là. Que de temps libéré sur la journée !

Mesure du succès: Lorsque vous avez des réactions du type : « Quoi, déjà 14h ? Il est temps que je mange ! »

## 4ème étape : Approfondir

Maintenant, vous pouvez tenter la Warrior Diet. La version que je vous propose est très simple : ne faites qu'un seul vrai repas par jour. A midi ou en début de soirée, préparez un repas qui vous fera plaisir. Ce sera un moment festif. Prenez le temps de bien mâcher, et de choisir des aliments de qualité. Vous pouvez prendre des fruits avant le repas si vous le souhaitez. Évitez d'en prendre après, cela ralentit considérablement la digestion.

A faire de 1 à 5 fois par semaine.

Mesure du succès : Vous avez de l'énergie toute la journée.

## 5ème étape : Antifragile

Offrez un cadeau à votre corps et à votre esprit : 36h de jeûne.

Là, on quitte le monde merveilleux du jeûne intermittent pour entrer dans celui du jeûne court.

---

1 Plus d'informations et liens vers les études : <https://therapeutesmagazine.com/bienfaits-du-jeune-intermittent/>

Une fois par semaine, vous allez vous offrir un cadeau inestimable : de 36 à 48h de jeûne.  
Si vous êtes en Warrior Diet (voir étape 4), cela correspond juste au fait de sauter un repas...  
Votre corps lance des processus plus profonds de nettoyage. Et avec l'habitude, vous n'aurez même plus de baisse d'énergie

### **Bonus : Et si vous étiez à sec ?**

Toutes ces étapes ne concernaient que l'absorption de solide. L'eau étant consommée en fonction de votre soif.

Néanmoins, il existe une possibilité d'aller plus loin.

Vous pouvez faire chacune de ses étapes à sec, c'est-à-dire, sans manger ni boire.

Encore peu courant en France, c'est un accélérateur intéressant.

Pour simplifier, les effets sont trois fois plus rapides. On estime qu'une journée de jeûne sec en vaut trois en mode hydrique.

Bien sûr, ce n'est qu'une représentation, l'action étant un peu différente. Mais si l'aventure vous tente, renseignez-vous et testez !

Je suis pour ma part tout à fait satisfait de ce mode sec!

## **L'Alimentation Vivante**

L'alimentation vivante, ou végétalienne crue, consiste à ne manger que des aliments remplis de vie. C'est à dire les fruits et les légumes, dans leur acceptation la plus large. Si vous avez faim malgré une profusion de fruits, ajoutez du gras : avocats, huile d'olive, oléagineux...

### **1ere étape : Faites un pas de côté**

Dans la semaine, prévoyez de faire trois fois un repas de fruits. Oui, choisissez des jours où vous allez remplacer un repas « classique » par un repas composés uniquement de fruits. Ne sous-estimez pas la quantité de fruits, et ne lésinez sur la qualité.

Mesure du succès : vous êtes impatients d'arriver au jour avec le repas de fruits !

### **2ème étape : Assumez**

Faites un repas par jour de fruits.

Sur vos repas de la journée, l'un sera composé uniquement de fruits. Si vous êtes en jeûne intermittent, le repas de fruits sera le premier repas. Vous pourriez ensuite manger autre chose, si vous le souhaitez. Ne vous forcez pas.

Mesure du succès : C'est devenu « normal » ? Bravo, vous avez créé votre propre norme.

### **3ème étape : Proactif**

Faisons un pas de plus en avant. Si le repas de fruits ne vous suffit pas, ajoutez une salade crue. Mettez-y tout ce que vous aimez, qu'elle soit belle et appétissante ! Développez votre imagination et votre créativité.

Faites des journées tout crues 1 à 7 fois par semaine.

Mesure du succès : c'est un plaisir d'avoir 5 jours par semaine d'alimentation vivante.

### **4ème étape : Approfondir**

Inscrivez-vous à des groupes Facebook ou lisez des livres (références en fin d'ouvrage).

Comprenez mieux les enjeux de cette alimentation, et en quoi elle ouvre des portes et permet d'escalader des montagnes...

Au besoin, faites un excellent investissement : prenez rendez-vous chez un naturopathe hygiéniste qui préconise l'alimentation vivante.

Mesure du succès : Vous savez que vous êtes sur la bonne voie.

### **5ème étape : Antifragile**

Tout en respectant la 3ème étape, jouez avec des périodes de jeûnes, en fonction de vos envies. Vous commencez à maîtriser votre alimentation, votre corps est plus performant, et surtout moins dépendant. Pensez à dire non aux poisons qui vous entourent (café, cigarette, sucre, drogue, alcool...)

## **L'exposition au froid**

Pourquoi s'exposer au froid ? Pour mettre en branle vos capacités adaptatives. Bien loin de vous affaiblir, ces capacités se renforcent au fur et à mesure que vous les utilisez, et améliorent la santé globale de l'organisme ! Les études le confirment jour après jour.

Deux mots-clés : progressivité et écoute de soi.

### **1ère étape : Faire un pas de côté**

A la fin de votre douche, en étant encore sous l'eau chaude, respirez profondément. Mettez-vous en condition : vous allez tourner le robinet à fond vers le froid. Vous allez vivre une expérience dingue. Et dire que l'aventure vous tendait les bras, juste dans votre salle de bain. Vous êtes en condition ?

Allez-y, tournez le bouton à fond. Prenez juste le temps de ne pas réagir de manière impulsive en éteignant l'eau. 3-5 secondes suffisent pour cette fois-ci. Faites-le à la fin de chacune de vos douches.

Mesure du succès : Cela devient fun ! Passez à la suite.

### **2ème étape: Assumer**

Maintenant que vous avez fait ce pas de côté, passons à la suite. 30 secondes sous l'eau froide, à la fin de votre douche chaude. Vous procédez de la même manière, avec un chrono pas loin. Respirez profondément, et ayez conscience de ce qui se passe.

Mesure du succès : Vous ressortez plein d'énergie et rempli de chaleur.

### **3ème étape : Proactif**

Cela fait quelques jours voir semaines que vous finissez avec de l'eau froide. L'aventure va prendre un nouveau visage : 30 secondes d'eau froide au début, suivi de votre douche habituelle, puis 30 secondes d'eau froide à la fin.

Mesure du succès : Vous êtes content d'aller à la douche, et content quand c'est fini.

### **4ème étape : Approfondir**

Vous devenez autonome. Choisissez le temps qu'il vous plaira, tout en restant progressif. Vous pouvez aussi laisser tomber le chrono de temps en temps. Vous êtes libre.

Mesure du succès : Vous avez du mal à imaginer une douche sans eau froide.

### **5ème étape: Antifragile**

Vous continuez vos douches froides, ou en partie froides.

Une à cinq fois par semaine, vous allez sortir, à l'heure la plus froide de la journée, dans la tenue la plus légère autorisée.

Une fois dehors, sentez le froid mordre votre corps.

Grâce à des respirations profondes et à votre concentration, vous maintenez votre chaleur à l'intérieur de vous.

Le froid ne vous affecte pas.

Vous pouvez faire des mouvements issus du Yoga, du Tai Chi, du Qi Qong, ou des pas de danses au ralenti, ou simplement rester immobile. Ne dépassez pas vos limites, remarquez juste où elles se situent aujourd'hui, ici et maintenant.

## La course pieds nus

Prenez un bon bouquin d'anatomie.

Ils ne sont pas nombreux, mais précieux.

On les reconnaît, car ils ne parlent pas de morts écorchés, mais de la fabuleuse histoire de la biomécanique.

Les mauvais livres sont ternes, les auteurs portent des œillères, imposent des réponses et parlent de comment fonctionne un cadavre, c'est à dire un être inanimé, sans tension, en se focalisant sur chaque partie, sans regarder le tout.

Les bons se lisent facilement, posent des questions, laissent rêveur et parlent de la vie.

La course pieds nus, qui devrait être appelée la course avec son corps (c'est à dire, sans autre moyen, qu'il soit motorisé ou non) est un exemple fantastique de la puissance de notre corps.

On ne court pas juste avec ses pieds, mais bien avec tout son corps, de la voûte plantaire à la tête.

Mais ici n'est pas le lieu à une ode au corps humain.

C'est le lieu de la mise en mouvement de ce corps humain.

### 1ère étape : Faire un pas de côté

Sortez de votre maison les pieds nus.

Oui, vous avez bien lu. Nus.

S'il fait froid, soyez bien couvert, ce n'est pas le moment de renforcer votre résistance au froid.

Une chose à la fois.

Sortez juste dehors pour sentir le sol avec vos pieds nus.

Faites quelques pas, en marchant.

Cela peut-être 10 mètres, 100 mètres, 1km...

N'en faites pas trop, ne chercher pas à courir.

Observer comment vos pieds se posent.

Essayez d'avancer comme un félin, avec grâce et discrétion. Faites l'expérience aussi souvent que possible.

Vous mettez en branle une mécanique formidable, quoique un peu faiblarde à cause du port de chaussures non physiologiques.

Mesure du succès : Vous commencez à assumer de vous balader pieds nus, autant vis-à-vis des autres que de vous-même ? C'est parfait !

### 2ème étape: Assumer

Vous allez courir 1 minute pieds nus. Oui, juste une minute.

Mais ce sera la minute la plus gracieuse et digne de votre vie (jusqu'à la prochaine).

Cherchez à courir dignement, de manière presque sensuelle : pose de l'avant du pied très léger, épaules relâchées, le menton légèrement rentré, le regard à quelques mètres devant vous.

La fréquence est importante. Courez le plus souvent possible.

Juste une minute ou deux. 5 fois par semaine, et même davantage.

Courez deux fois par jour si vous le désirez.

Des petits pas.

Mesure du succès : Vous vous sentez beau quand vous courez ? Ce qui est (réellement) beau est bon.

### **3ème étape : Proactif**

Ajoutez une minute, et puis une autre. Courez deux minutes, puis trois, quatre, cinq minutes à chacune de vos sorties. Continuez en ajoutant une minute dès que vous le souhaitez. Allez-y progressivement, et régulièrement.

Mesure du succès : vous connaissez les différents types de sols, ceux que vous préférez et ceux que vous évitez.

### **4ème étape : Approfondir**

Deux possibilités : soit tout se passe bien, sans blessure, et vous continuez à progresser, minute après minute, en vous octroyant des séances plus légères.

Soit vous bloquez, vous aimeriez mieux comprendre et être accompagné.

Alors, vous jetez un coup d'œil au dernier chapitre de ce livre.

Mesure du succès : Vous avez envie de savoir jusqu'où vous pouvez aller. Vous avez confiance en vos pieds – et donc en vous-même.

### **5ème étape: Antifragile**

Inscrivez-vous à une compétition de 5 ou 10km. Oui.

Prenez un plan d'entraînement, ou continuez vos sorties. Et passez le cap de courir pieds nus. Après cette compétition, vous aurez plus d'assurance que jamais, et le monde s'ouvre à vous.

Un marathon pieds nus, un jour, ça vous tente ?



## La méditation : le fichier secret de Florian

Avant de vous proposer d'aller plus loin avec un document de mon crû, je vous livre ici le fichier secret de Florian.

Il a accepté de partager les fruits de ses recherches et expériences sur la méditation.

On y retrouve de la pleine conscience, des respirations Wim Hof, l'expression de la gratitude...

### Séance de méditation matinale, par Florian Gomet

Pratiquée chaque matin à jeun au saut du lit, elle a pour base des exercices de méditation<sup>2</sup> issus des enseignements bouddhistes. Elle s'inspire également des Évangiles, des 4 accords Toltèques<sup>3</sup> et de la méthode Wim Hof<sup>4</sup>. Elle est pratiquée en position du lotus, demi-lotus ou quart de lotus et chaque phrase est prononcée au rythme de la respiration, l'ensemble dure une heure environ. Ces séances matinales se transforment et s'enrichissent au fur et à mesure de la pratique.

Merci pour cette journée.

Merci à ma vue, à mon ouïe, à mon odorat, à mon goût et à ma sensibilité pour l'univers qu'ils créent.

L'Univers est ma maison : le ciel, les nuages, l'air, l'eau, l'herbe, les arbres, la terre et les pierres.

[20 minutes de méditation de pleine conscience avec pour objet d'attention le souffle. Les pensées adventices doivent passer comme les oiseaux dans le ciel, furtivement et sans laisser de traces.]

[15 respirations avec une grande amplitude pulmonaire mais sans forcer. À l'inspiration, je visualise l'énergie de la vie sous forme d'un nuage blanc entrer dans mon corps et à l'expiration, je visualise tout ce qui est indésirable dans mon corps le quitter sous forme d'un nuage noir.]

[30 respirations puissantes comme si je gonflais un gros ballon suivies d'une apnée tenue jusqu'au réflexe de suffocation. Pendant ce temps, le mental demeure en pleine conscience et se concentre sur les sensations particulières suscitées par l'hyper ventilation et l'apnée.

Ensuite, inspiration à fond suivie d'une nouvelle apnée qui dure 20 battements de cœur. Je focalise mon attention sur la sensation de chaleur qui naît par endroits et j'essaie, par la pensée, de la répandre dans tout le corps.] 3-4 séries

Je visualise les souffrances à travers le monde sous forme d'un nuage noir que j'absorbe à l'inspiration et j'expulse en retour un nuage blanc qui contient ma force et ma paix. Je récite les

---

2 N.d.F : Mon ouvrage de référence sur le sujet est « *L'art de la méditation* » de Matthieu Ricard.

3 N.d.F : Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le "rêve de la planète", basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques que Castenada fut le premier à faire découvrir au grand public. Don Miguel révèle ici 4 clés simples pour transformer sa vie et ses relations, tirées de la sagesse toltèque. Leur application au quotidien permet de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour. Les quatre accords toltèques : 1 - Que ta parole soit impeccable ; 2 - Ne réagis à rien de façon personnelle ; 3 - Ne fais aucune supposition ; 4 - Fais toujours de ton mieux.

4 N.d.F : Wim Hof (né le 20 avril 1959) est un néerlandais, aussi appelé « l'homme de glace » du fait de sa capacité à résister au froid extrême. Il a battu 20 records du monde et enseigne une méthode pour permettre à chacun de développer ses capacités de résistance au froid.

phrases suivantes au rythme de ma respiration. Elles ne sont pas immuables et peuvent dépendre des circonstances.

À tous ceux privés de leur liberté et qui souffrent en prison.

À tous ceux qui souffrent d'une maladie et qui sont à l'hôpital.

À tous ceux qui vont mourir aujourd'hui.

À tous ceux qui souffrent de violence ou de harcèlement.

À tous ceux qui souffrent de la faim ou de la pauvreté.

À tous ceux qui souffrent d'une addiction alimentaire, au tabac, à l'alcool, à une drogue dure ou autre.

À tous ceux qui ont perdu l'espoir.

À tous ceux qui souffrent de la solitude.

À tous ceux qui souffrent d'une dépression.

À tous les enfants qui souffrent de carences affectives ou de mauvais traitements.

À tous les animaux sauvages qui souffrent d'une blessure, de la faim, de la soif, du froid ou de la chaleur.

À tous les animaux d'élevage qui souffrent de leurs conditions de vie.

ETC.

Toujours au rythme de ma respiration, j'aspire à ce...

Que les malades guérissent.

Que les couples se forment.

Que les enfants naissent.

Que ceux qui souffrent de la faim trouvent à manger.

Que les projets qui apportent du bien être et de la joie prospèrent.

Que ceux qui ne croient pas en la vie trouvent la foi.

Que l'humanité poursuivent son aventure encore longtemps.

Que les fruits et les légumes poussent.

Que la terre qui a soif boive.

Que le sol qui a froid se réchauffe.

Que les espèces animales et végétales en danger d'extinction survivent.

Que l'Amour triomphe.

ETC

[Quelques minutes de méditation de pleine conscience avec pour objet d'attention le souffle. Les pensées adventices doivent passer comme les oiseaux dans le ciel, furtivement et sans laisser de traces.]

Une dernière prière récitée au rythme de ma respiration :

Puisse la pleine conscience apporter sa joie, son énergie et sa sagesse à cette journée.

Puisse la pleine conscience m'aider à éliminer les poisons mentaux que sont la colère, l'ignorance, la peur, la paresse, l'orgueil, la jalousie et l'avidité.

Puisse la pleine conscience m'aider à éliminer les automatismes de la pensée qui m'empêchent de voir la vacuité du monde phénoménal. Rien n'existe en soi ni par soi, tout est interdépendant et rien ne dure. Parmi les automatismes de la pensée qui me dérangent il y a notamment ceux qui me déconnectent de la pleine conscience et ceux qui me font croire en l'existence d'un ego, source de toutes les souffrances.

Puisse la pleine conscience éclairer mes obscurcissements mentaux qui me font pécher par

ignorance et m'empêchent de suivre la voie du Dharma<sup>5</sup>.

Puisse la pleine conscience m'aider pour qu'à chaque instant, toutes mes pensées, mes paroles et mes actes soient impeccables. Car tout a une incidence dans ce monde, c'est de cette manière que se répand le royaume de Dieu, à chaque instant, par les pensées, les paroles et les actes.

Puisse la pleine conscience m'aider à ne jamais faire de suppositions, ne rien prendre personnellement et toujours faire de mon mieux.

Puisse la pleine conscience m'aider à vivre au maximum cette journée dans le présent, et non pas dans le passé ou le futur qui sont des instants de vie perdus.

Puisse la pleine conscience m'aider à retrouver une vision normale. [je suis myope et astigmate]

[20 respirations profondes, je visualise l'air entrer et sortir par mes yeux, les paupières grandes ouvertes sans ciller durant tout l'exercice.]

Puisse la pleine conscience libérer tous les êtres vivants de leurs souffrances et leur apporter la joie, l'énergie et la sagesse.

Ainsi sont les schémas de la vie.

Puisse mon existence participer activement aux schémas de la vie, tel est mon vœux le plus cher.

Merci pour cette séance de méditation.

Merci pour cette journée.

[Quelques minutes de méditation de pleine conscience avec pour objet d'attention le souffle. Les pensées adventices doivent passer comme les oiseaux dans le ciel, furtivement et sans laisser de traces.]

---

5 N.d.F : L'ensemble des enseignements bouddhistes. Il est symbolisé par une roue.

## **Fiche pratique : Méditation**

La méditation est à la mode.

C'est un outil extrêmement puissant, mais souvent l'efficacité est noyée par une spiritualité new-age, qui fait fuir les plus sceptiques.

Pourtant, les études en montrent clairement les bienfaits. Ce n'est alors pas la peine de mélanger l'outil – qui est accessible à tous – et la spiritualité – qui est propre à chacun. Je vous propose une approche très terre-à-terre. Je vous laisse la raccorder à votre système de croyances.

A noter qu'il existe aujourd'hui d'excellents outils sur internet pour être accompagné. Je vous mets les liens dans le dernier chapitre.

La méditation permet d'augmenter la concentration, tout en calmant le système nerveux.

Augmenter sa concentration, c'est améliorer sa force créative.

Et la force créative, c'est ce qui permet de résoudre les problématiques de la vie.

### **1ère étape : Faire un pas de côté**

Mettez le chrono sur 5 minutes. Prenez une position confortable. On médite souvent assis, mais c'est avant tout pour ne pas s'endormir... Vous pouvez être couché si vous préférez. Votre corps vous réclamera assez tôt la position assise, pour avoir plus de concentration. Si vous êtes assis, tenez-vous droit : imaginez que vous portez un seau d'eau sur votre tête, le menton rentré. Si vous êtes couché, alignez votre colonne vertébrale et votre nuque.

5 minutes où vous observez. Observer quoi ? Tout ! Votre nez vous gratte ? Vous pensez à ce que vous devez faire cet après-midi ? Vous espérez que personne ne sonne à la porte maintenant ?

Observez sans agir. Vous avez fait un pas de côté, observez les conséquences.

Mesure du succès : 5 minutes, c'est trop court !

### **2ème étape: Assumer**

5 minutes, c'est trop court ? Certes, allez jusqu'à 15 minutes, par paliers si il le faut. 15 minutes, c'est aller plus en profondeur. Trouvez votre position, et faites en sorte de choisir toujours la même. En 15 minutes, vous allez observer vos pensées, mais aussi votre respiration et votre posture. Si sur les 15 minutes de méditation, vous observez sans chercher à agir juste pendant quelques secondes, sachez que votre méditation est réussie ! En réalité, à partir du moment où vous vous posez, la méditation est réussie...

Mesure du succès : le fait de méditer est devenu une action régulière, comme une habitude. Vous avez vos repères : posture, moment de la journée ou de la semaine...

### **3ème étape : Proactif**

La méditation, c'est améliorer la concentration, entre autres.

Pour ce faire, vous allez alterner les moments où vous observez – comme dans les étapes précédentes – et les moments où vous allez guider votre attention sur un point précis : la respiration. Observez – vous pouvez même compter, jusqu'à 10 en rythme sur votre respiration– le parcours de l'air qui entre, puis qui ressort. Cherchez à sentir l'air qui passe le plus loin possible. Puis, le plus sobrement possible, allongez vos respirations. C'est à dire que vous cherchez à expirer l'air un peu plus en profondeur.

Mesure du succès : Vous êtes capable de garder votre attention plusieurs minutes sur votre respiration, sans grand effort.

## **4ème étape : Approfondir**

Allongez si vous le souhaitez jusqu'à des séances de 30 minutes.

Choisissez le sujet de vos méditations : sans sujet (juste l'observation, voir les étapes précédentes), une phrase qui vous parle (que vous placez à chacune de vos respirations), une partie du corps (imaginez que vous inspirez de l'énergie par cette partie-là, et que des déchets en sortent à l'expiration), une personne (vous souriez à cette personne à chaque expiration)...

Le cerveau réagit en fonction de votre attention. C'est à dire que si vous pensez à une personne, les zones de l'empathie vont s'activer. Si vous pensez à une partie du corps, les zones liés à la motricité du corps entrent en action...

Mesure du succès : vous ressentez les bienfaits de la méditation, même si intellectuellement, cela bloque.

## **5ème étape: Antifragile**

La méditation n'est plus simplement un outil pour vous.

Il est temps de vous l'approprier. Oubliez les étapes précédentes, et trouvez ce qui vous parle le plus. Apprenez à l'utiliser de la manière la plus optimale pour vous. Faites des recherches si nécessaire, mais n'oubliez pas que vous êtes à la fois le laboratoire et le laborantin. Repassez par le corps le plus régulièrement possible. Les recherches extérieures sont là uniquement pour apporter un peu d'eau à votre moulin.

Prenez exemple sur le document de Florian Gomet que nous avons vu précédemment. Faites votre propre document. Trouvez vos phrases, vos représentations. Cherchez à hacker le processus : pouvez-vous « tomber » en méditation en deux minutes, en attendant le bus ? Quand vous marchez ? En nageant ?

C'est un outil qu'on ne peut pas vous enlever. Jamais.

Même si je n'avais pas toujours accès à ce calme mental lors des méditations, je savais que cet espace de paix se trouvait toujours quelque part à l'intérieur de moi, ne demandant qu'à se développer toujours plus. C'était sur ce terrain que réside le véritable champ de bataille de toute aventure, une fois le décor et les masques ôtés, là où se conquiert la liberté d'être et de penser.

America Extrema, Florian Gomet

## Les exercices de respiration

Respirer n'est-il pas naturel ? Bien sûr que si. Cependant, la respiration peut aussi être le lien qui nous permet d'agir sur le système nerveux autonome, ou du moins de l'influencer. Ce dernier gère la digestion, le rythme cardiaque, la capacité à se relaxer... La respiration peut être soit autonome, soit volontaire. Si, lorsqu'on a peur, on respire d'une certaine manière, le fait de respirer d'une certaine manière peut amener à ce que le corps réagisse comme si il avait peur. Cela marche pour la peur... et pour toute la gamme des émotions.

La science prend de plus en plus conscience, grâce notamment aux études menés sur Wim Hof et ses élèves, que le système nerveux autonome n'est pas aussi inaccessible qu'il n'y paraît.

Celui qui apprend à contrôler sa respiration devient meilleur dans tous les domaines de sa vie... C'est un domaine extrêmement vaste, une fois de plus. Je vais juste vous présenter les arbres, à vous de cueillir les fruits les plus appétissants.

### 1ère étape : Faire un pas de côté

La respiration est composée de 4 temps : l'expiration, un temps d'attente qu'on va appeler la rétention ou « apnée poumons vides », l'inspiration, un temps d'attente qu'on va appeler la rétention ou « apnée poumons pleins ».

Portez votre attention sur votre respiration, et cherchez à identifier ces 4 temps, aussi brefs soient-ils. Le premier arbre que je vous propose est un arbre vieux de plusieurs milliers d'années, venant du yoga (mais utilisé aujourd'hui même par les sportifs pour gérer leur niveau de stress) : le pranayama carré.

Vous expirez, rétention, inspirez, rétention en consacrant 4 secondes à chaque étape. Cela forme un carré. Les puristes se baseront sur leur pulsation cardiaque. Le nombre 4 est une indication, soyez libre de raccourcir ou d'allonger un petit peu.

Mesure du succès : vous pouvez aller jusqu'à 16 répétitions du carré.

### 2ème étape: Assumer

Vous avez effectué le premier contact avec votre système nerveux autonome grâce à une action consciente sur la respiration. Maintenant, allongez votre respiration : l'expiration va être la plus silencieuse et longue possible, sans à-coup. Ensuite, après quelques petites secondes, vous faites l'inspiration la plus silencieuse et longue possible. Pas d'à-coup (raccourcissez votre respiration si il le faut). Une fois le mécanisme mis en place, observez les trois étages de la respiration (l'air gonfle d'abord l'abdomen, puis le torse et enfin fais soulever les clavicules).

Mesure du succès : vous pouvez faire une dizaine de répétitions à la suite.

### 3ème étape : Proactif

Le premier contact a servi à créer un lien. Maintenant, passons aux choses profondes.

Prenez 30 grandes inspirations. Concentrez-vous sur les inspirations, à remplir les trois étapes de la respiration. Expirez juste ce qu'il faut pour pouvoir recommencer. Votre mission : vous charger d'oxygène.

Au bout de ces 30 inspirations, prenez-en une dernière, et bloquez ! Restez en apnée poumons pleins. Observez ce qui se passe... Votre corps, après un moment de panique, va devoir apprendre à utiliser l'oxygène présent dans votre corps.

Vous pouvez faire la même expérience, avec une apnée poumons vides (vous expirez avant de rester en apnée). Précision indispensable : il s'agit d'apnée sur la terre ferme ! **Ne le pratiquez jamais dans une situation dangereuse (conduite, natation...).**

Cet arbre aux fruits très appréciés ces dernières années est de l'espèce Wim Hof.

Mesure du succès : trois série de 30 respirations réalisées 5 fois par semaine.

#### **4ème étape : Approfondir**

Si votre corps en ressent les effets, votre intellect peut faire la moue, voir prendre peur.

Renseignez-vous, si tel est votre besoin, sur le pranayama, la méthode Wim Hof, le tantrisme, la circulation de l'énergie dans la médecine chinoise, dans les arts martiaux...

Parfois appelé oxygène, ion négatif, prana, ki, force vitale...

Trouvez ce qui vous parle pour nourrir votre pratique.

Juste ce qu'il faut pour la nourrir.

Mesure du succès : « Une once de pratique vaut plus qu'une tonne de théorie » Swami Sivananda.

#### **5ème étape: Antifragile**

L'étape Antifragile est là pour vous permettre une appropriation en profondeur et de manière résiliente de l'outil.

Il est temps de mettre la respiration au service d'un projet, d'un défi ou d'une aventure.

Mesurez régulièrement vos temps de rétention. Mettez en place un protocole pour observer l'évolution de vos performances, physiques ou mentales, dues à la pratique des exercices de respiration.

Notez le nombre maximum de pompes que vous êtes capables de faire. Le lendemain, faites 30 respirations Wim Hof, puis pendant l'apnée de votre choix, faites le maximum de pompes possible. Comparez les résultats. Vous voyez l'horizon devant vous ? C'est le moment d'y aller ! Vous venez de hacker votre cerveau.

L'utopie est à l'horizon. Je m'approche de deux pas, elle s'éloigne de deux pas.

J'avance dix pas de plus et l'horizon se déplace dix pas plus loin. Mais alors, à quoi sert l'utopie ? Elle sert à ça, à marcher.

Fernando Birri

## Pour continuer l'exploration...

Évidemment, le site [Courir Un Trail !](#) Où je publie régulièrement des articles sur la motivation, la gestion de l'effort et du mental, l'alimentation, les coureurs inspirants, l'aventure et des ressources sur les 3F... Ainsi que la lettre d'information, envoyée par e-mail, pour permettre à son côté aventurier de s'exprimer et garder le cap !

La [chaîne Youtube](#) et la [page Facebook](#), bien évidemment.

Le reportage à l'origine de ce document : [Fatigue, Faim, Froid, une vie sensée...](#)

## Bibliographie et conseils de lectures

### Suivez votre intuition !

[Born to Run](#), de Christopher McDougall ([chronique](#)).

[Eat and Run](#), de Scott Jurek ([chronique](#)).

[Tout ce qui ne nous tue pas](#), de Scott Carney.

[Et si on s'arrêtait un peu de manger... de temps en temps](#), de Bernard Clavière.

[Abdominaux : arrêtez le massacre](#), de Gasquet.

[La course à pied : posture, biomécanique, performance](#), de Frédéric Brigaud.

[Yoga for Runner](#), de Pascal Jover et Benedicte Opsomer.

[J'apprends le yoga](#), d'André Van Lysebeth.

[Écoute, petit homme](#), de Wilhelm Reich.

[Le Corps a ses raisons](#), de Thérèse Bertherat.

[La Méthode de Musculation](#) d'Olivier.

[La méditation pour les Nuls](#), de Stephan Bodian.

[L'art de la méditation](#), de Matthieu Ricard : Une référence pour Florian Gomet.

[Pranayama : la dynamique du souffle](#), d'André Van Lysebeth.

[Sapiens](#), de Yuval Noah Harari : Pour comprendre comment l'humanité en est arrivée là.

[The Iceman – Suivez le guide](#), de Wim Hof et Koen De Jong.

[Le pouvoir du jeûne](#), de Yéléna C.Kentish: Un livre pour les plus septiques, admirablement posé et documenté.

[Au-delà de la civilisation](#), de Daniel Quinn : Notre civilisation n'est qu'un soupir dans l'histoire de l'humanité.

## Webographie

[La Clinique du Coureur](#), site de référence pour toute question et problème physique lié à la course à pied.

[La Litobox](#), la musculation au poids du corps, avec des propositions de séances HIIT et Tabata.

[Motivator](#) : pour créer ses propres posters de motivation.

[La Marche Sans Faim](#) : Film de Damien Artero sur l'aventure de Florian dans les Monts Mackenzie.

La [Barefoot Runners Society](#), section France : Si vous désirez courir pieds nus, c'est le bon endroit !

[Wim Hof, le site officiel](#) : Les formateurs fleurissent un peu partout dans le monde...

[JusteNaturopathie](#) : Un site traitant de divers sujets lié à la naturopathie.

[Sarah Juhasz](#) : si vous souhaitez être accompagné à distance par une naturopathe de qualité.

[Petit Bambou](#) : Application pour méditer, en français.

[Headspace](#) : Application pour méditer, en anglais.

[VérismeTV](#) : Pierre vulgarise des concepts clés de notre santé et de notre puissance, en vidéo.

## Groupes Facebook

[Wim Hof France](#)

[Courir Léger Light Feet Running](#)

[Barefoot, course à pied, techniques...](#)



[Le Rendez-Vous International des Barefooters](#)  
[Naturopathie, hygiénisme et alimentation vivante](#)[Fasting France](#)  
[Jeûne hydrique, sec, intermittent, guérison et renforcement de l'organisme](#)  
[Alimentation vivante entre amis](#)  
[En santé avec une alimentation vivante et hypotoxique](#)  
[Jeûner à la maison](#)  
[Naturopathie et Cie](#)

N'hésitez pas à parcourir les différents groupes Facebook ou forum pour trouver un groupe bienveillant qui vous aide à cultiver votre motivation.

*P.S. Si vous achetez un livre à partir d'un des liens affiliés Amazon ci dessus, cela ne vous coûtera pas plus cher, mais cela me rapporte quelques centimes. Une manière sympa de me dire merci pour ce guide ;)*

**Ce livre est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).**



**Vous êtes donc tout à fait encouragé à le partager à vos amis !**

Une remarque, un oubli, un encouragement ? Envoyez un mail à [mickael@couriruntrail.fr](mailto:mickael@couriruntrail.fr)

*Ce livre et les conseils qu'il contient ne sont donnés qu'à titre indicatif. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.*

***CourirUnTrail.fr se dégage de toute responsabilité en cas de mise en pratique d'une manière trop téméraire des conseils de ce livre. Progressivité est l'une des clés...***