

# Georges-Henri Arenstein de retour en librairie

MARIE-PIER GAGNON

mpgagnon@canadafrancais.com

Après avoir piloté cinq livres sur la zoothérapie, le psychologue Georges-Henri Arenstein revient en librairie avec *Respirer et renaître*, un volume s'intéressant de près à la technique de respiration consciente du *Rebirth*. Un lancement ouvert à tous est prévu le 27 octobre, chez Alternative Santé Yoga.

Spécialiste de la respiration, Georges-Henri Arenstein s'intéresse au *Rebirth* depuis une trentaine d'années. « Enfant et adolescent, je faisais de l'asthme. Un jour, j'ai moi-même fait l'expérience d'un atelier de *Rebirth* et ça m'a

guéri », explique-t-il. Dès lors, il a entrepris diverses formations afin de parfaire ses connaissances.

Depuis, il a fait de cette technique alternative l'une de ses spécialités au même titre que la zoothérapie. Dans le livre, il invite les lecteurs à découvrir les origines du *Rebirth*, son fonctionnement ainsi que le déroulement d'une séance. Un psychiatre, un psychologue, un médecin et une infirmière y livrent également des témoignages validant la technique.

## DOCUMENTÉ

« Pour satisfaire l'éditeur, il fallait un livre très documenté. J'ai tout fait réviser par des médecins », souligne d'ailleurs l'auteur. Ce dernier a également sollicité la contribution d'une ancienne étudiante en la personne d'Élodie Lavoie, afin de lui confier l'étape de la recherche bibliographique. Finalement, quelques clients ont accepté de confier leur histoire.

Malgré tout, Georges-Henri Arenstein ne cache pas avoir eu du mal à trouver un éditeur prêt à publier son projet. « J'ai sollicité 14 maisons d'édition qui m'ont dit non. La 15<sup>e</sup> a accepté, mais à la condition que j'ajoute un chapitre », confie-t-il. Le livre, qui s'inscrit dans une démarche d'initiation et de sensibilisation à la technique, est publié aux Éditions du Cram.

## PUBLIC CIBLE

Pour Georges-Henri Arenstein, le *Rebirth* est une technique qui permet d'améliorer la qualité de vie des gens, qu'importe leur âge. Il la conseille particulièrement aux personnes souffrant de problèmes respiratoires, souhaitant cesser de fumer ou encore aux personnes

timides. Elle se pratique facilement en groupe, en solo, sur le sol ou encore dans l'eau.

Cela dit, le psychologue et ancien enseignant de l'Université du Québec à Montréal met en garde les personnes qui souhaiteraient entamer des séances à la maison en se basant uniquement sur le contenu du livre. « Le livre ne suffit pas. Il y a des phrases à dire, des gestes à faire pour atteindre les bienfaits », dit-il. À l'image du yoga, mieux vaut partir sur

des bases solides et éviter de développer de mauvaises habitudes explique le psychologue.

Les personnes qui souhaitent en savoir plus sont invitées à rencontrer l'auteur lors du lancement du livre qui aura lieu le 27 octobre, chez Alternative Santé Yoga (192, rue Richelieu), à 15 heures. Le volume est par ailleurs disponible en librairie ainsi qu'auprès de Georges-Henri Arenstein. Il suffit de lui écrire au [authenticite@qc.aira.com](mailto:authenticite@qc.aira.com). Coût: 15 \$.

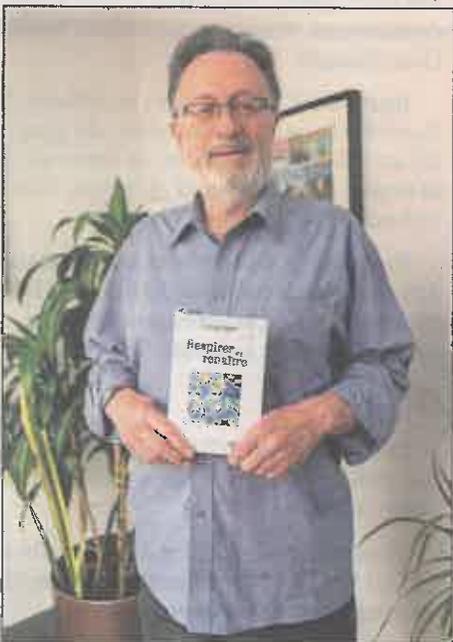


Photo: Le Canada Français - Kim Valiquette

Georges-Henri Arenstein invite le public au lancement de *Respirer et renaître*, le 27 octobre, chez Alternative Santé Yoga.

Le Canada Français  
24 octobre 2019  
page C-5