

**Sabato (L'Echo)**Date: **26-03-2022**Page: **26-27**Periodicity: **Weekly**Journalist: **Thijs Demeulemeester**Circulation: **26400**Audience: **48000**Size: **2 pages**AVE: **11 701 €**

Le yogi *Pierre Rousseaux* nous parle de ce qui de ce qui le tient sur le bout de sa chaise: le kite surf, Roger Federer et les road trips en Ducati.

Reportage: Thijs Demeulemeester Photo: Hannes Vandenbroucke

# CHAIR(WO)MAN PIERRE ROUSSEAU

PROFESSEUR DE YOGA.  
FONDATEUR DE YOGA ROOM.  
OUVRE SON DIXIÈME STUDIO CETTE  
SEMAINE À LISBONNE.

*Quelle est la chaise de votre vie?* «Ces blocs de yoga en liège. Ils sont un peu durs, mais ils améliorent ma posture et ma concentration. Chaque matin, de 6 à 7 heures, je fais du yoga et de la méditation. Je ne suis pas du genre illuminé qui fait du yoga pour aligner ses chakras, mais je dois avouer que c'est une drogue, aussi indispensable que le sport pour ceux qui le pratiquent tous les jours. C'est ma façon de me déconnecter 'sur demande' et de me reconnecter à moi-même. Grâce au yoga, je pense me rapprocher de la bonne version de moi-même.»

*Qui aurait sa place au dîner de vos rêves?* «Mes grands-mères. J'avais une très bonne relation avec elles. L'une est décédée alors que je faisais un échange d'un an aux États-Unis, et l'autre pendant que je vivais et travaillais en Chine, une période qui a duré dix ans. Je voudrais leur expliquer ce que je fais et pourquoi je le fais (que je crois vraiment qu'un monde meilleur est possible grâce à des gens qui se sentent mieux), et les présenter à mes enfants.»

*Sur la chaise de qui aimeriez-vous vous asseoir?* «J'ai beaucoup de respect pour Toto Wolff, le CEO de l'équipe de Formule 1 Mercedes. Il a remporté huit titres mondiaux, mais il n'a pas changé. Et Roger Federer: ce joueur de tennis au palmarès incroyable, mais avant tout un être humain de chair et de sang, qui ose montrer ses émotions. Il reste proche de ses valeurs, il est généreux et accessible. La célébrité ne l'a pas changé, cela m'impressionne beaucoup.»

*Pouvez-vous rester assis?* «Non, en réunion, je ne peux pas rester assis plus de 45 minutes: j'ai besoin d'action. C'est pourquoi j'aime

faire du kite surf. Être au contact des éléments, mer et vent, me donne la sensation d'être pleinement en vie, je me sens connecté à moi-même, je suis dans l'instant, c'est comme une sorte de méditation. Ce n'est pas tant le risque qui m'attire, mais l'adrénaline. En fait, c'est quand je suis en mode survie que je suis le plus performant. Lorsque les choses sont trop stables, j'ai besoin de secouer le cocotier pour qu'il y ait un nouveau défi. What doesn't challenge you, doesn't change you.»

*Qu'est-ce qui vous fait vous lever de votre chaise?* «Partager ma passion avec des personnes de tout horizon. Je fais partie d'un club de motos, qui compte parmi ses membres de personnes très différentes par leur origine, leur parcours et leur personnalité, et que je n'aurais jamais rencontrées sans notre passion commune pour la vitesse et la mécanique. Le yoga aussi relie toutes sortes de gens. Quand on est couché sur son tapis, le niveau de formation, la souplesse, l'origine ou les revenus ne font aucune différence: ce qui compte, c'est l'énergie collective du moment. C'est un peu comme à un concert: on ne connaît pas les gens autour de soi, mais tout le monde surfe sur la même vibe.» ♦

[WWW.YOGA-ROOM.BE](http://WWW.YOGA-ROOM.BE)

