

Arnaud Riou, enseignant et formateur

Il apprend à gérer le stress

Responsable d'une agence de coaching à Paris, Alain Riou se ressource en Brie et en forêt. Il vient de publier un livre.

Arnaud Riou n'est pas un inconnu pour les lecteurs du *Pays Briard* puisque, en décembre 2006, nous vous présentions son premier essai : *Etre acteur de sa Vie*. Il publie cette année un nouvel opus intitulé *Au nom de l'enfant - Parents conscients, enfants confiants*. Comédien de formation, après vingt ans d'un parcours classique au théâtre et au cinéma, il réoriente sa vie professionnelle. Partant du constat que « *le Monde est une scène, et tous les hommes et femmes n'en sont que les acteurs* » pour paraphraser Shakespeare, il se sert de son expérience d'analyse de la psychologie des personnages ainsi que de ses séjours en Inde et au Tibet où il a appris la méditation, pour créer une méthode de gestion du stress et de coaching qu'il nomme ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être).

Respecter son environnement

Coach, enseignant et formateur, il a emmagasiné un savoir-faire considérable, ce qui l'amène à s'intéresser aujourd'hui à la relation parents-enfants et au moyen de bâtir une harmonie pour que l'enfant devienne un adulte accompli ayant confiance en lui, avec l'impression d'avoir été compris. Il donne comme exemple cette petite fille qui n'arrivait pas à faire des divisions : « *J'ai interrogé les parents qui étaient séparés et qui avaient la garde alternée de la fillette et me suis rendu compte qu'elle ne pouvait pas diviser ses jouets, ses cahiers... pour avoir*



Arnaud Riou et sa fille, près de chez lui à Chamigny.

la même chose dans les deux maisons. »

Une fois mis en évidence le nœud de souffrance, l'enfant n'a plu eu de difficulté à faire ses divisions. Cette confiance intérieure acquise dès l'enfance permettra d'atteindre l'amour de soi, l'amour des autres et d'évoluer durant sa vie en toute sérénité. Ce citadin - il a une agence de coa-

ching à Paris - a un besoin vital de venir se ressourcer en forêt. Chamigny et son environnement lui en ont offert l'opportunité. Et puis la naissance de sa fille lui a fait quitter la grande ville car les enfants vivent mieux à la campagne. Sa démarche est aussi liée au développement durable, car sans respect de soi on ne peut guère respecter

son environnement. Son livre est sorti le 25 mars dernier et vous pouvez le contacter sur son site internet arnaudriou.com : il organise des stages et même de l'accompagnement personnel.