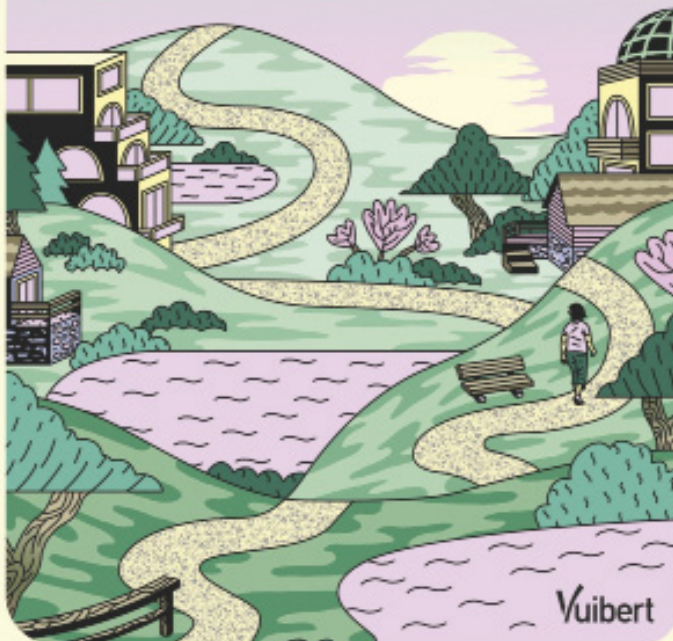


Marcher POUR décider

Chiara Kirschner

Pratiquer la marche d'inspiration
et déclencher nos transitions de vie



Dossier de presse

2026

Synopsis

Pratiquer la marche d'inspiration et déclencher nos transitions de vie.

Particulièrement utile en période de doute et de transition, la marche d'inspiration est un puissant outil de créativité et de réflexion accessible à tous, que vous soyez en ville ou en pleine nature.

Bien plus qu'un simple exercice physique, elle consiste à être attentif aux stimuli environnants pour trouver des réponses à vos questions ou de nouvelles idées.

Avec sa méthodologie claire et des exercices pratiques, ce guide vous donne tous les conseils pour pratiquer la marche d'inspiration de manière efficace :

- comment se mettre en mouvement ;
- trouver la bonne question à se poser
- cartographier ses notes
- transposer ses idées en plan d'action concret.

Ouvrez le champ des possibles grâce à la marche d'inspiration !

EN LIBRAIRIE LE 5 MAI 2025

LIRE UN EXTRAIT

192 pages • 9782311628401 • 23 €



Autrice

Chiara Kirschner, Art de l'itinérance[©]

Mentor et consultante spécialiste de la créativité, Chiara Kirschner accompagne les transitions de vie et a développé la méthode Art de l'itinérance[©], dont la technique centrale est la marche d'inspiration.

Ancienne Responsable Études marketing Yves Saint Laurent Beauté chez L'Oréal Luxe, Chiara Kirschner a quitté le monde de l'entreprise pour mener un doctorat en Sciences Humaines sur le changement personnel et professionnel après un voyage au long cours. C'est en appliquant à elle-même les clés issues de sa recherche qu'elle a développé une méthode si efficace qu'elle a transformé sa propre crise professionnelle en opportunité. Aujourd'hui consultante en transition professionnelle et dirigeante d'un organisme de formation proposant bilans de compétences et formations en gestion de carrière et création d'entreprise, elle accompagne les personnes en quête de sens dans leur travail. Son approche allie rigueur scientifique et techniques créatives inspirées du carnet de voyage et de la marche.

CONTACT PRESSE

Patricia Ide-Beretti

patricia@lp-conseils.com

Agence Langage & Projet Conseils

24 rue Saint-Quentin – 75010 Paris

CONTACT ÉDITEUR

Gracianne Harismendy

gracianne.harismendy@deboecksuperieur.com



On parle du livre

RADIO

RCF • En quête de sens

Et si marcher nous aidait à trouver des réponses ?

Selon une étude nationale de 2021 pour la Fédération française de randonnée, 56% des Français de plus de 18 ans, soit 27 millions de personnes, ont pratiqué la randonnée pédestre et la marche au cours des 12 derniers mois. Ce chiffre est en hausse par rapport à 37% en 2014, surpassant le vélo et la natation.

Itw de Chiara Kirschner, auteure du livre «Marcher pour décider» paru chez Vuibert.

Marie-Ange DE MONTESQUIEU

ÉCOUTER UN EXTRAIT

Diffusion : 29 août 2025

D : 29 août 2025

Famille de média : Radio nationale

Périodicité : Quotidienne

Audience : 600 000

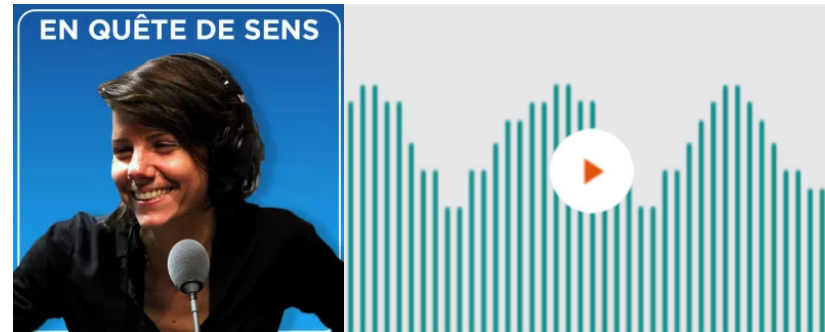
Sujet du média :

Spiritualité, psychologie, société.

Journaliste :

Marie-Ange DE MONTESQUIEU

Durée : 53 min



On parle du livre

PRESSE ÉCRITE - WEB

Les Echos weekend

La marche pour penser, décider et créer

Deux ouvrages qui ont leurs mots à dire sur l'intérêt de marcher pour stimuler son esprit. C'est au cours d'une marche en campagne que la vie de Chiara Kirschner a « basculé ». Elle traversait alors ce qu'elle appelle une « crise d'autonomie », la difficulté à se tenir à juste distance des siens et des autres. Une marche inspirante qui l'a conduite à quitter le marketing et le monde universitaire pour le mentorat créatif. Elle expose en détail (méthodologie, exemples, exercices pratiques) son concept de « marche d'inspiration » dans : *Marcher pour décider* (Vuibert, 192 p., 23 euros).

La thèse de son « art de l'itinérance » : être attentif aux stimuli environnants permet de trouver des réponses à ses questions et faire poindre de nouvelles idées. À saluer aussi, l'édition en poche de l'excellent *Je marche donc je pense*, de Roger-Pol Droit et Yves Agid (Albin Michel, 224 p., 8,90 euros). Les passionnants regards croisés d'un philosophe et d'un neurologue sur la marche.

Diffusion presse

Édition : du 04 au 05 juillet 2025 P.76

Famille de média : PNQ
(Quotidiens nationaux)

Périodicité : Hebdomadaire

Audience : 682 000

Sujet du média : Lifestyle

Journaliste : Claude Vincent

Nombre de mots : 672

Diffusion web

www.lesechos.fr

4 juillet 2025

Famille de média : PNQ

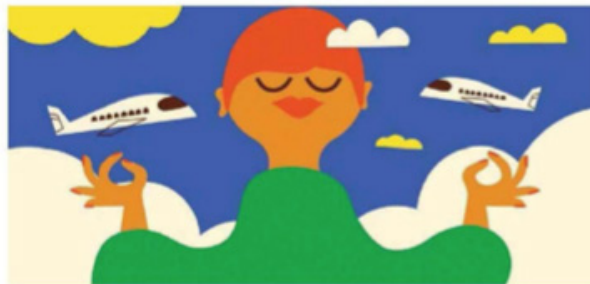
Audience : 5 262 877

Sujet du média : Économie - Services

Nombre de mots : 191

AVION : COMMENT VAINCRE SES PHOBIES

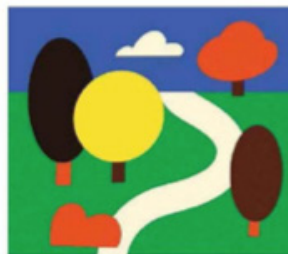
Par Claude Vincent - Illustrations: Lulu La Bantaïae



Le récent crash du Boeing 787 d'Air India a sans aucun doute eu pour effet de réactiver la peur de l'avion - l'aérophobie - chez de nombreuses personnes. En effet, d'après l'Association internationale de l'aviation civile (IATA), 20% des voyageurs auraient déjà ressenti une peur plus ou moins importante à bord d'un avion et 4% sont atteints d'une véritable phobie, déclenchée parfois à la simple évocation de voler. Comment lutter contre ces appréhensions ? D'abord, en rappelant quelques chiffres. Toujours selon l'IATA, on recense, au niveau mondial, un décès par accident pour cinq millions de vols et 0,21 par milliard de kilomètres parcourus. Mais dire que l'avion est le mode de transport le plus sûr (3193 décès sur les seules routes françaises en 2024) n'est valable que pour une minorité de passagers, assurent les psychologues. Des exercices de visualisation mentale peuvent contribuer à apaiser

les angoisses, comme s'imaginer détendu dans son siège lisant un bon livre, penser à ce qui nous attend de bien à l'arrivée... À bord, pratiquer la cohérence cardiaque (la respiration épouse le rythme cardiaque) est indiqué et toute distraction - lecture, mots croisés, conversation - est utile pour éviter d'enclencher la spirale anxiogène. Autre moyen de long terme : dompter ses craintes par une exposition progressive à des vols courts, plus faciles à gérer, ou s'inscrire à un stage comme « Apprivoiser l'avion » proposé par Air France : entretien individuel avec un psychologue, échanges avec le personnel navigant, exercices de détente respiratoire, musculaire et mentale avec un spécialiste du stress, mise en situation dans un simulateur de vol... C'est coûteux (750 euros) et suppose de reprendre l'avion assez vite. Sinon, reste la thérapie cognitive-comportementale (TCC) ou... un autre mode de transport!

LA MARCHÉ POUR PENSER, DÉCIDER ET CRÉER



C'est au cours d'une marche en campagne que la vie de Chiara Kirschner a « basculé ». Elle traversait alors ce qu'elle appelle une « crise d'autonomie », la difficulté à se tenir à juste distance des siens et des autres. Une marche inspirante qui l'a conduite à quitter le marketing et le monde universitaire pour le mentorat créatif. Elle expose en détail (méthodologie, exemples, exercices) son concept de « marche d'inspiration » dans *Marcher pour décider* (Vuibert, 192 p., 23 euros). Sa thèse : être attentif aux stimuli environnants permet de trouver des réponses à ses questions et faire poindre de nouvelles idées. À saluer aussi, l'édition en poche de l'excellent *Je marche donc je pense*, de Roger-Pol Droit et Yves Agid (Albin Michel, 224 p., 8,90 euros).

LES NEURONES DE L'ALCOOLISME

Un chiffre étonnant, à l'heure d'un été propice à l'apéro (de façon modérée, bien sûr) : 500 neurones seulement, parmi les dizaines de milliards que compte le cerveau, semblent impliqués dans les comportements de consommation excessive d'alcool et de la dépendance, révèle une étude (Nature Neuroscience, juin 2025). Les chercheurs de l'université du Massachusetts ont mobilisé (sur des souris) les techniques des neurosciences les plus avancées pour isoler et observer en temps réel cette poignée de cellules se coordonnant entre elles. En réussissant à « déconnecter » et « reconnecter » presque à loisir ce paquet de neurones, ils ont montré son implication dans la dépendance à l'alcool, ouvrant ainsi, selon eux, une nouvelle piste pour le sevrage.

RÉGLISSE, EFFETS INDÉSIRABLES



Thés parfumés, tisanes et infusions, confiseries, bâtons à mâcher, Antésite, compléments : la réglisse, ou « bois sucré », est omniprésente dans l'alimentation. Si certains de ses principes actifs (glycyrrhazine, saponines) offrent quelques vertus anti-inflammatoires, antioxydantes ou expectorantes, des effets indésirables, voire sévères, peuvent survenir. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a évalué les risques d'une « consommation élevée et répétée de boissons et d'aliments contenant de la réglisse ». Conclusion : de potentielles hypokaliémie (diminution du potassium dans le sang) et hypertension artérielle, augmentant le risque cardiovasculaire. L'Agence conseille donc la prudence aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants et aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires, rénaux ou hépatiques. Et recommande de bien mentionner sur les étiquettes la présence de réglisse ou d'acide glycyrrhizique.

On parle du livre

PRESSE ÉCRITE

Open Mind

Lecture • agrandit l'âme et... un ami éclairé, la console.

Voici un guide clair et pratique pour transformer la marche en outil de réflexion et de créativité. Idéal en période de transition pour faire émerger idées et solutions.

Marcher pour décider, Chiara Kirschner, édition Vuibert. 23€

Édition : Août-Septembre 2025 / P.12 13

Famille de média : Presse magazine

Périodicité : Bi-mestrielle

Audience : 40 000

Sujet du média : Développement personnel

...UN AMI ÉCLAIRÉ, LA CONSOLE.



Un guide sensible et thérapeutique pour surmonter une rupture amoureuse. À l'hôtel des cœurs brisés, la douleur devient un tremplin vers la reconstruction.
L'Hôtel des cœurs brisés, Alice Haddon, Ruth Field, Jouvence, 17,95 €



Questions crues et méconnaissance : ce livre révèle ce que pensent vraiment les ados sur la sexualité. Le Pr Israël Nisand y répond sans tabou, avec clarté et humanité.
Parler sexe - Comment informer nos ados, Israël Nisand, Le Livre de Poche, 7,79 €



Un guide accessible et joyeux pour comprendre les liens profonds entre cœur, corps et cerveau. Pour sortir du mode survie et retrouver un vrai équilibre intérieur.
C'est le chaos là-haut I, Dr Sandra Stallaert, Jouvence, 16,95 €



Un protocole simple et fondé sur la science pour transformer sa santé dès aujourd'hui. Énergie, poids, humeur, sommeil : chaque geste de la journée compte.
Votre santé optimisée, Emille Steinbach, Marabout, 19,90 €



Un roman délicat et savoureux où chaque plat réveille un souvenir. À Kyoto, un père et sa fille recréent les recettes du cœur pour aider leurs clients à se retrouver.
Le restaurant des recettes oubliées A le carto, Hisashi Kashiwai, Nami, 19 €

Nature

Un concentré de savoir sur les papillons : anatomie, migrations, espèces rares, mythes... Un petit livre riche, précis et passionnant à glisser dans sa poche. Dans la même collection existent Les arbres. Les anémones. Les coléoptères...
Le petit livre des papillons, Andrei et Alexandra Sourakov, Delachaux et Niestlé, 14,90 €



Voici un guide clair et pratique pour transformer la marche en outil de réflexion et de créativité. Idéal en période de transition pour faire émerger idées et solutions.
Marcher pour décider, Chiara Kirschner, Vuibert, 23 €



On parle du livre

PRESSE ÉCRITE

Prima

Avancer... en marchant !

Bloquée sur un projet ou face à une décision ? La marche d'inspiration peut nous aider à avancer. Reliant le corps et le mental, elle promet de stimuler notre créativité, d'élargir nos perspectives et de faciliter nos choix. Dans cet ouvrage, l'auteure nous guide pour prendre du recul et voir les choses sous un nouvel angle, grâce à sa méthodologie unique. Curieuse d'essayer ?

Marcher pour décider, Chiara Kirschner, édition Vuibert. 23€

Édition : Octobre 2025 P.77

Famille de média : Presse magazine

Périodicité : Mensuelle

Audience : 872 000

Sujet du média : Santé et bien-être

Journaliste : Aude Tixeront

Nombre de mots : 392

bloc notes SANTÉ

prima

C'est malin

EXPÉRIMENTER LE THERMALISME

Tester avant de se décider, voilà la bonne idée qu'est ce les établissements de la Chaîne Thermale du Soleil. Le principe ? On s'installe une cure dans la station de son choix sur seulement 1/2 journée, pour savoir si oui ou non ça nous plaît. Un bon moyen de faire découvrir les bienfaits des soins thermalisés et de nous donner envie d'aller plus loin, avec des séjours à la carte sur plusieurs jours. **Therm@viverie, 49 € les 4 soins. Plus d'infos sur chaînethermale.fr**

On se fait du bien

Découvertes et nouveautés pour prendre soin de soi.

Par Béatrice Lorant et Aude Tixeront

Avancer... en marchant !

Bloquée sur un projet ou face à une décision ? La marche d'inspiration peut nous aider à avancer. Reliant le corps et le mental, elle promet de stimuler notre créativité, d'élargir nos perspectives et de faciliter nos choix. Dans cet ouvrage, l'auteure nous guide pour prendre du recul et voir les choses sous un nouvel angle, grâce à sa méthodologie unique. Curieuse d'essayer ? **Marcher pour décider, de Chiara Kirschner, édition Vuibert. 23 €.**

Marcher pour décider

Chiara Kirschner

On dit bravo !

Des médecins sur TikTok alertent sur les mauvaises pratiques. Le syndicat des jeunes médecins généralistes ReAGIR a lancé un compte TIKTOK qui déringue les faux conseils médicaux relayés en ligne. Grâce à la technologie du développement (enregistrement vidéo réalisé ou modifié par IA) et la collaboration de plusieurs médecins, ReAGIR recrée les vidéos des influenceurs en montrant les conséquences, parfois graves, des pratiques qu'ils relayent. On apprendra ainsi que, non, on n'applique pas d'eau de Javel sur un bouton d'herpès pour le faire disparaître et on ne scotche pas sa bouche pour ne pas ronfler... **TikTok, @healthbusters**

Bonne nouvelle

ANTIBIORÉSISTANCE, LA RECHERCHE AVANCE !

Un consortium de chercheurs pluridisciplinaires français, coordonné par l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), vient en effet d'identifier une molécule capable de « désarmer » les bactéries pathogènes, tout en protégeant celles du microbiote. Sous l'influence de ce composé, nommé NM102, les bactéries pathogènes perdent leur aptitude à résister au système immunitaire et aux médicaments. Deux brevets ont déjà été déposés et les chercheurs travaillent maintenant au développement de nouveaux médicaments.

prima 76

Femme actuelle

Marcher pour prendre de décisions

Face à un choix professionnel, une relation qui interroge ou l'envie de changer des choses dans sa vie, nous avons souvent recours aux mêmes stratégies : lister les avantages et les inconvénients, écouter notre intuition ou solliciter nos proches. Pourtant, ces méthodes nous laissent parfois sans réelle réponse. Et si la solution découlait de notre corps mis en mouvement ? C'est ce que propose Chiara Kirschner, qui a développé la « marche d'inspiration », une technique de créativité corporelle qui vise à débloquer des dilemmes.

Édition : 17 janvier 2026 P18
Famille de média : Presse magazine
Périodicité : Hebdomadaire
Audience : 2 000 000
Sujet du média : Féminin généraliste

Journaliste : Aude Tixeront
Nombre de mots : 740

Marcher

POUR PRENDRE DES DÉCISIONS

RÉSOLURE UN PROBLÈME, DÉNOUER UNE SITUATION EN ALLANT SIMPLEMENT SE PROMENER, C'EST L'OBJECTIF DE CETTE MÉTHODE QUI TRANSFORME LA BALADE EN OUTIL CRÉATIF. À DÉCOUVRIR ILLICO. PAR AUDE TIXERONT



Face à un choix professionnel, une relation qui interroge ou l'envie de changer des choses dans sa vie, nous avons souvent recours aux mêmes stratégies : lister les avantages et les inconvénients, écouter notre intuition ou solliciter nos proches. Pourtant, ces méthodes nous laissent parfois sans réelle réponse. Et si la solution découlait de notre corps mis en mouvement ? C'est ce que propose Chiara Kirschner, qui a développé la « marche d'inspiration », une technique de créativité corporelle qui vise à débloquer des dilemmes.

➤ Aller chercher des stimuli dans l'environnement

« On ne s'aère pas l'esprit, on bosse ! », annonce Chiara Kirschner. Loin d'une rando sportive ou d'une promenade de bien-être, la marche d'inspiration est une technique créative. Son principe ? Aller chercher des stimuli dans l'environnement pour générer des associations d'idées inattendues et débloquer une situation. « L'idée : chercher des images mentales en vue de faire des associations d'idées », explique la créatrice de la méthode. On va cueillir des éléments qui nous touchent, nous interpellent ou éveillent notre curiosité dans le paysage, puis on associe nos idées à partir de ces éléments. »

Il ne s'agit pas de contempler un coucher de soleil ni de chercher de l'apaisement en forêt.

« Une marque de peinture sur le tronc d'un arbre peut évoquer des peintures de guerrier : est-ce vraiment une guerre qu'il faut mener ou plutôt baisser les armes ? », illustre Chiara Kirschner. Un panneau indiquant une « zone de sénescence », un monsieur avec une laisse mais sans chien... Tous ces détails deviennent des indices précieux pour éclairer notre questionnement. « Cette technique permet d'utiliser d'autres intelligences – émotionnelle, corporelle, sensorielle – pour résoudre nos interrogations selon une autre logique », précise la spécialiste.

Le mouvement joue ici un rôle fondamental. « Le fait de parcourir de l'espace crée cette sensation de progression, d'avancement. Il y a une phase d'aller et une phase de retour : au retour, on commence déjà à avoir des réponses », explique-t-elle.

➤ Trouver des solutions pas à pas

La préparation est essentielle. Avant de partir, il faut avoir travaillé sur sa problématique :

visualiser le plan d'action envisagé et identifier précisément où l'on bloque. Le parcours doit être défini à l'avance – environ deux heures aller-retour –, car « il incarne le chemin qui nous reste à parcourir dans la vraie vie ». L'idéal ? Varier les milieux, car il faut de la diversité dans les stimuli : ville, bord de l'eau, forêt, espace ouvert... Et l'allure compte tout autant : on marche lentement, en regardant autour de soi, et non ses pieds. Munissez-vous d'un carnet ou de votre smartphone pour noter, photographier ou enregistrer des éléments qui vous interpellent. L'état d'esprit requis est celui d'une « hypervigilance et d'une hyperlucidité ». « C'est l'inverse de la méditation : quand on est emmenée ailleurs dans nos pensées, on se recentre sur ce que l'on voit, entend ou ressent. »



Se donner le temps

« Au début de la marche, il est normal de traverser une phase d'adaptation d'une trentaine de minutes. On est soit tout feu tout flamme, soit encore plongée dans nos pensées. Il faut se donner le temps, sans jugement, c'est une purge ! »

CHIARA KIRSCHNER,
CONSULTANTE EN TRANSITION
PROFESSIONNELLE
CRÉATRICE DE LA MÉTHODE
ART DE L'ITINÉRAIRE, AUTRICE DE
« MARCHER POUR DÉCIDER »,
ÉD. VUIBERT.

➤ De l'observation à l'action

Au retour, vient le temps de la retransposition. On sélectionne cinq éléments parmi les plus marquants, dans l'ordre d'apparition. On crée une « cartographie sensible ». « On ne dessine pas ce que l'on a vu, mais ce que l'on a ressenti. On force le trait, certaines couleurs pour capter l'âme de l'élément », explique la spécialiste. À partir de ces représentations, un tableau de transposition (proposé dans son livre *Marcher pour décider*) permet de générer des verbes d'action qui vont guider la décision. « C'est là que se produisent les délices. Ces verbes sont puissants », assure-t-elle. « Arrivée au bout du processus, on se dit que même si ce n'était pas conscient, c'était déjà là. C'est un travail de mise en lumière de ce qu'on sentait en soi, mais que l'on n'avait pas le courage de s'avouer. » ●

On parle du livre

PODCAST

Relier (ex Les Équilibristes)

L'art de l'itinérance pour décider

L'interview live :

Chiara Kirschner, mentor et consultante en créativité, créatrice de la méthode Art de l'itinérance®, partagera comment la marche d'inspiration aide à générer des idées, lever un doute ou prendre une décision majeure. Comment le mouvement débloque-t-il notre créativité ? Pourquoi varier les paysages ? Vous pourrez lui poser vos questions pour intégrer cette pratique dans un agenda chargé, décider en équipe et transformer les idées en plan d'action.

L'atelier de transformation

Nous adaptons la marche d'inspiration à vos enjeux de leader : débloquer une décision stratégique, intégrer des micro-marches au quotidien et faire de vos déplacements des temps de créativité. Vous repartez avec une méthode concrète et adaptée.

ÉCOUTER LE PODCAST

Émission : 6 février 2026

Famille de média : Podcast natif

Périodicité : Mensuelle

Audience : 500 000 écoutes cumulées

Sujet du média : Leadership durable

Hôte : Sandra Fillaudeau

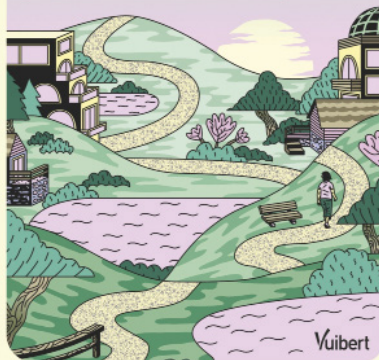
Durée : 45 min



Marcher POUR décider

Chiara Kirschner

Pratiquer la marche d'inspiration
et déclencher nos transitions de vie



CONTACT PRESSE

Patricia Ide-Beretti

patricia@lp-conseils.com

Agence Langage & Projet Conseils

24 rue Saint-Quentin – 75010 Paris

CONTACT ÉDITEUR

Gracianne Harismendy

gracianne.harismendy@deboecksuperieur.com