



Au cœur du vivant

respire vous raconte son immersion au cœur de la nature, dans un écolieu magique niché dans la campagne normande profonde, à l'occasion du Deceleration Camp.

Le jour se lève sur l'Arbre aux étoiles. Le ciel est brumeux, encore voilé, les couleurs automnales se dessinent à l'horizon. L'odeur de l'herbe fraîche embaume l'air, on peut distinguer la rosée du matin. Calme, évasion, liberté : ces trois mots me viennent à l'esprit le premier matin, en ouvrant la fenêtre de la petite maison dans laquelle je me suis installée la veille au soir. Une ambiance magique, hors du temps, s'offre à nous et nous invite à prendre soin de nous.

Nous y sommes : c'est le début du *Deceleration Camp*, un stage organisé et animé par Alice Vivian, formatrice en gestion du stress et professeure de yoga certifiée. Nous sommes neuf participants ; sept femmes et deux hommes, venus de tous horizons mais avec le même objectif : ralentir le rythme pour retrouver notre énergie de vie ! Alice nous a concocté un programme pédagogique inédit afin de nous permettre de

décélérer pendant ce séjour et de repenser notre rapport au temps. Elle nous offre l'opportunité de savourer des moments rien que pour nous ; déconnecter pour mieux se reconnecter. Elle nous autorise à nous accorder une pause dans le tourbillon de nos vies ; des moments de silence, d'ancrage et d'équilibre. La magie du groupe opère très vite : nous nous sentons en symbiose et partageons les mêmes valeurs, la même envie de changer notre rapport au temps et d'apprendre à vivre plus calmement. Chacun semble se sentir à sa place et nous apprécions tous le fait de pouvoir nous exprimer librement, sans jugement. Notre super-coach nous livre des clés pour réussir à mieux gérer le stress au quotidien et pour retrouver notre énergie vitale. Elle pose l'objectif du *Camp* : nous outiller pour que nous puissions vivre plus sereinement.

Éveil et sens

Le soleil pointe le bout de son nez et illumine notre yoga du matin. L'éveil corporel fait beaucoup de bien au corps, donc à la tête. Il nous permet d'instaurer un rituel essentiel pour bien démarrer la journée. Nous réveillons chaque muscle en douceur pour pouvoir être pleinement présents dans notre cœur et dans notre corps. Alice insiste sur le fait que la respiration est l'un des meilleurs moyens de se connecter au corps : si nous faisons de l'espace dans notre corps, nous pouvons amener le souffle. Il est vrai qu'il s'agit de notre meilleur allié, nous devons en prendre soin à tout moment.



Alice explique : « Je crois profondément à la puissance du corps. Nous sommes beaucoup trop dans notre tête, nous ruminons, amplifions le stress et donc notre capacité à voir clair. Notre mental nous emprisonne. En vous reconnectant au corps, vous allez non seulement prendre soin de votre santé et de votre énergie, mais vous allez aussi pouvoir activer vos forces intérieures, trouver l'alignement, déployer votre lumière dans le monde. »

Je comprends beaucoup de choses, notamment un élément fondamental à notre bien-être mais dont je n'avais pas réellement saisi l'importance : il s'agit de la posture. Bien se tenir, s'ancrer, occuper sa place dans le monde, c'est ce qui fait que l'on se sent véritablement bien dans son rapport à soi-même et aux autres. Je réalise que si mon corps est plus ouvert, je me sentirai plus en confiance et les personnes avec lesquelles j'interagirai le ressentiront. L'énergie que je renverrai sera différente si je suis plus sereine.

Chaque matin, nous procédons à la « météo intérieure » : nous devons évaluer comment nous nous sentons dans notre tête, dans notre cœur et dans notre corps. Cet exercice n'est pas toujours évident, surtout quand on a du mal à exprimer ses émotions et son ressenti, mais il est très intéressant : il permet d'y voir plus clair. À la fin de cette phase d'éveil corporel, notre professeure de yoga nous propose de poser notre intention pour

L'ARBRE AUX ÉTOILES

À notre arrivée à l'Arbre aux étoiles, Maÿlis et Cyril, les créateurs de ce magnifique écolieu, nous accueillent à bras ouverts. Nos hôtes se veulent acteurs du renouveau sociétal et environnemental ; ils proposent des stages, séminaires et formations dédiés à des activités de bien-être, pour accompagner plusieurs types de transition (développement personnel, création artistique, pédagogie positive, permaculture, cuisine vivante, thérapies douces, bien-être au travail, etc.). Ils ont imaginé cet endroit comme un trait d'union entre le monde ancré, symbolisé par l'arbre, et le monde cosmique, symbolisé par les étoiles. Pour eux, ces deux mondes se complètent et se rejoignent. Et c'est ce qu'Alice a à cœur de nous transmettre : la puissance du vivant et de la « ré-union ».



la journée. Nous terminons par une Salutation au soleil, une manière pour nous de le remercier de nous offrir cette belle journée qui s'annonce.

La bulle de décélération

Le temps semble suspendu, nous sommes dans notre bulle : la bulle de décélération. Alice nous explique que cette bulle nous protège et qu'il n'y a que nous qui décidons d'en sortir ou non. Nous pouvons décider ce que nous allons faire de notre temps : il devient alors choisi et non plus subi. Le temps s'écoule dans le sablier qui se trouve aux pieds d'Alice, les petits grains de sable nous font saisir l'importance de chaque seconde. Nous prenons conscience de la préciosité de ces instants et tentons de les figer.

Nous réévaluons notre rapport au temps : pour cela, nous devons identifier nos "gros cailloux", c'est-à-dire les choses les plus importantes à nos yeux, celles auxquelles nous souhaitons accorder le plus de temps et d'énergie pour pouvoir trouver notre juste équilibre. Notre coach nous explique qu'il faut mettre les gros cailloux dans le pot pour pouvoir y ajouter ensuite le gravier ou le sable, autrement dit les choses moins fondamentales. Les conseils d'Alice sont précieux et font écho en nous, telle l'image du sablier. Elle nous fait part de son vécu et sait nous orienter et nous guider grâce à son ouverture d'esprit et à ses expériences passées.

ALICE VIVIAN

Conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être au travail, Alice Vivian est aussi professeure de yoga certifiée. Elle pratique la yogathérapie et la pleine conscience. Passionnée de neurosciences appliquées à l'activation des talents, elle mêle ces disciplines afin d'imaginer de nouvelles formes de pédagogie basées sur une approche tête, cœur et corps. En 2018, elle fonde Mojom, une organisation et une méthode unique où elle aide les individus à retrouver leur unité et déployer leurs "super-pouvoirs" au service du vivant. Elle accompagne les organisations, les entrepreneurs ainsi que les particuliers dans une recherche de sens et d'alignement.

mojom.fr

Il est vrai que notre représentation du temps nous met dans une accélération : « *Nous sommes dans une société de l'épuisement, de l'urgence, du court terme.* » Nous sommes d'accord avec ces mots d'Alice : nous pensons souvent que nous n'avons pas le temps car nous sommes pris par toutes les sollicitations extérieures. Nous ressentons le besoin d'être partout à la fois ; ce qui est impossible. Alice nous rappelle que la déconnexion digitale est fondamentale dans la gestion du stress.

Une question de sensations

Pour pouvoir opérer un changement en nous, il faut avant tout que nous ressentions les choses. Nous devons être pleinement, c'est-à-dire être dans le corps et dans les sensations : retrouver notre regard d'enfant, vivre le moment présent, nous arrêter et observer le vivant. Nous avons souvent trop de charge mentale en nous ; il est important de prendre un moment pour laisser mûrir ce qui est en nous. Nous devons prendre le temps de faire une pause pour contempler le vivant : c'est alors que nous pourrions être dans l'être et non plus dans le faire, et que nous serons à même d'être émerveillés par ce qui nous entoure.

Le but de ce stage est aussi de nous donner des outils pour apprendre à réguler notre stress. Le stress est souvent associé à quelque chose de négatif, mais il ne faut pas oublier qu'il est indispensable à notre survie ; il est indissociable de la vie. Il s'agit d'un mécanisme de défense, une réaction d'adaptation à notre environnement nous aidant à maintenir notre équilibre interne. Chacun doit cerner ses facteurs de stress pour pouvoir les limiter petit à petit. Nous sommes des vecteurs d'énergie : demandons-nous quelles ondes nous voulons renvoyer, que ce soit à nous-mêmes ou à autrui.

Alice nous donne des clés antistress :

- Mieux gérer son temps, en priorisant et en faisant des choix
- Exprimer ses émotions, extérioriser afin de ne pas somatiser
- Décharger l'énergie en se défoulant (à travers la pratique d'un sport, par exemple)



- Réduire les excitants (viande, café, alcool, etc.)
- Se relaxer : la méditation nous aide à créer de l'espace entre les pensées. Le rythme doit être le suivant : pensée – silence – pensée – silence

Le corps nous donne énormément d'indices sur notre état ; à nous de les lire et de les déchiffrer. Notre coach nous explique que lorsque l'on est soumis à un schéma de stress, il est bon de se recentrer en respirant ou en méditant. Pour méditer, il est nécessaire d'avoir une bonne posture, afin de pouvoir ouvrir son corps et son esprit. Chacun doit trouver la méditation qui lui convient, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation. Lorsque l'on ne subit plus le stress, on se sent plus énergique ; on retrouve son élan de vie.

Une énergie vitale

Alice souhaite nous aider à « retrouver notre plein pouvoir, celui du guerrier pacifique », ce pouvoir qui nous donne confiance et assertivité. Il est vrai que souvent, on aimerait tout contrôler et contrôler les autres, mais cela est impossible. Nous ne devons pas attendre de l'autre ce que nous voulons nous ; en effet, si c'est le cas, nous pourrions être amenés à souffrir. Imposer ce que nous voulons aux autres n'est pas la solution. Je comprends une chose fondamentale alors qu'Alice est en train de nous parler : chacun doit respecter le "50-50" de la relation : je peux

faire 50 % du chemin, mais je dois savoir que les autres 50 % ne m'appartiennent pas. Je ne peux pas contrôler, mais je peux influencer ; je peux partager, être, contribuer. Il est possible de donner de l'espace à ceux qui l'entendent ou le souhaitent, mais il ne faut pas être dans la force. Je comprends réellement à ce moment-là qu'il est essentiel de toujours trouver un équilibre entre mes désirs et ceux des autres, et que je peux uniquement agir sur *ma* zone d'influence. Mon énergie, je dois la mettre au service de ce que je *peux* contrôler et laisser aux autres le soin de gérer leur zone d'influence. Je comprends que c'est à moi de contrôler ma vie et que je ne dois pas laisser les autres le faire.

« *Le but n'est pas le bout du chemin mais le chemin lui-même* », nous explique Alice. L'objectif premier est de préserver mon énergie ; pour cela, le plus important est d'écouter ma chronobiologie. Nous devons être sereins pour mieux gérer notre énergie de vie ; pour trouver la magie intérieure, chacun doit être aligné avec soi-même, avec ses valeurs. Elle nous conseille de toujours essayer d'ajouter du positif dans notre vie et de retirer ou limiter ce (ou ceux) qui pompe notre énergie au quotidien. Elle insiste sur le fait que si nous adoptons la pensée positive, nous aurons plus d'énergie et de baume au cœur. « *Nous devons tous être des tournesols, nous entourer de gens positifs et tourner les capteurs solaires vers eux* », ajoute-t-elle. Elle nous aide à nous recentrer et nous rappelle qu'il est précieux de



profiter des belles choses de la vie, qui sont souvent les choses les plus simples, et de les aimer inconditionnellement pour pouvoir avancer sereinement.

Céline et Yann, fées de la cuisine

N'oublions pas qu'en plus de nourrir notre âme, nous devons nourrir notre corps ! À chaque repas, nous découvrons des plats emplis de saveurs qui ravivent notre palais ; nous mangeons divinement bien grâce à la nourriture locale, végane et de saison mitonnée amoureusement par Céline, naturopathe et diététicienne, et Yann, son compagnon, qui s'occupe de produire, en permaculture, les excellents légumes que nous avons eu la chance de goûter.

Nous souhaitons partager avec vous l'un de ces menus :

Salade thaï aux fruits de la passion

Légumes wokés
Tofu grillé
Nouilles de riz
Sauce à la citronnelle

Ananas au basilic, zeste de citron vert, entremets coco

« Le Deceleration Camp est pour moi un condensé de tout ce à quoi je crois profondément : la reconnexion à la nature, une alimentation saine, la digital detox, un travail sur soi en profondeur, la magie du groupe qui vous fait cheminer, des pratiques corporelles et énergétiques quotidiennes, des partages cœur à cœur... et de la joie, le plus important ! »

ALICE VIVIAN



Nous espérons que vous aurez la chance de goûter ces plats divins ; vous serez comblés et votre corps vous dira merci !

Le cœur léger

À l'issue de ce stage, nous repartons pleins d'énergie, de confiance en nous, en l'avenir, et en notre capacité à nous dépasser. Et surtout, nous emmenons cette envie de garder cet état d'esprit qui nous a animés pendant ces quatre jours.

CONSEILS D'ALICE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- Être à l'écoute de ses besoins
- Préserver son capital santé en ayant une bonne hygiène de vie : alimentation saine et équilibrée, sommeil réparateur, déconnexion des écrans, pauses dans la journée
- Établir un rituel avant de dormir (par exemple, lister les choses pour lesquelles on a ressenti de la gratitude dans la journée)
- S'offrir un moment de plaisir, une récompense
- Se réserver une soirée par semaine sans aucune contrainte ou obligation
- Prendre du temps pour ses activités personnelles

Durant ce séjour, nous avons beaucoup appris les uns des autres ; nous avons vécu des moments riches en émotion, en partage, en rires et en larmes. Des instants magiques, emplis d'humanité, d'ouverture et de tolérance. Une expérience collective, une convivialité hors pair, de la joie à toute épreuve !

Je ressors grandie de cette expérience hors du commun ; elle a été un déclic pour moi. J'ai appris et surtout compris beaucoup de choses, des aspects essentiels à mon bien-être mais sur lesquels je n'avais pas eu l'occasion de travailler. J'ai compris que si je prenais conscience de mon stress, je serais plus à même de gérer cette émotion qui m'envahit et de la canaliser.

Ce *Deceleration Camp* a été un excellent moyen pour moi de m'initier au yoga, à la méditation et à la pleine conscience. Je me suis promis de toujours garder à l'esprit le fait qu'une bonne respiration est essentielle au quotidien, chose que j'ai vraiment ressentie durant ce séjour, grâce aux nombreux exercices de respiration et de méditation que nous a fait faire Alice.

Texte : Claire Ferrant

Prochaines éditions

- du 3 au 6 juin 2022, au domaine des 7 Vallons, à Villers-en-Prayères (Picardie)
- du 6 au 9 octobre 2022, à l'Arbre aux étoiles, à Fatouville-Grestain (Normandie)

Plus d'informations et inscriptions sur mojom.fr ; [@mojom.fr](https://www.instagram.com/mojom.fr)