

À CORPS VAILLANT



Pour ALICE VIVIAN, la relation tête-cœur-corps permet de soigner les maux de notre époque et d'exprimer nos talents d'ancrage, de confiance et de créativité.

Vous parlez de l'importance de reconnecter tête-cœur-corps, pourquoi ?

Nous vivons dans une société très intellectuelle, dans laquelle nous nous sommes déconnectés de nous-mêmes, des autres et de la nature. Quand j'ai découvert le yoga en Inde, cela a été un déclic. J'ai compris l'importance de me reconnecter en commençant par mon corps et mes émotions. "Yoga" vient de *jug*, qui veut dire "union". Cette reconnexion m'a permis de soigner d'anciens traumatismes et j'ai vraiment senti qu'à partir du moment où le corps et l'esprit se reconnectent, que l'on trouve l'alignement, il y a quelque chose qui se passe ; nous ne sommes plus seulement nous, individus, mais on se connecte à quelque chose de plus grand. Nous sommes dans une société de l'épuisement, et cette connexion est plus indispensable que jamais.

L'épuisement personnel et l'épuisement des ressources de la planète seraient donc liés ?

Oui j'en suis convaincue. Il y a beaucoup de souffrance dans notre société, je vois de plus en plus de *burn out*. Nous épuisons nos ressources intérieures tout comme nous épuisons celles de la planète. Il faut toujours plus. Alors aujourd'hui, il nous faut d'abord récupérer les morceaux de nous-mêmes, calmer notre mental, guérir de nos

traumatismes et retrouver notre entièreté, pour ensuite sentir que nous sommes dans un grand Tout qui est cette planète. Lorsque l'on prend soin de sa santé et de son écologie intérieure, la question environnementale devient à la fois plus simple et plus importante. La démarche d'écologie intérieure ouvre sur l'écologie extérieure. Et la reconnexion tête-cœur-corps est la première étape.

Et comment, selon vous, pouvons-nous reconnecter ces trois dimensions ?

En commençant par le corps. Le corps est une prodigieuse clé d'entrée, il ne ment pas et il est simple à activer. Aujourd'hui, la science a démontré la

niveau de cortisol, l'hormone du stress et augmente le niveau de testostérone, qui nous booste et augmente notre confiance en nous. C'est important de comprendre de façon cognitive pourquoi nous manquons de confiance en nous, mais cela peut prendre du temps et le corps, lui, nous permet de retrouver cette confiance en quelques minutes ; c'est un formidable raccourci.

Et comment le cœur s'intègre-t-il dans cette relation tête-corps ?

On connaît depuis longtemps notre premier cerveau, celui qui se trouve dans la boîte crânienne. Depuis peu, on sait que le ventre est notre deuxième cerveau, avec 200 millions de neurones dans l'intestin ; mais ce

« LES INFORMATIONS ÉCHANGÉES ENTRE NOS TROIS CERVEAUX SONT IMMENSES. »

force de ce lien tête-corps. Le corps nous envoie des messages pour nous dire ce qui se passe dans l'esprit. On sait qu'une pensée négative va avoir un impact négatif sur notre santé mais là où ça devient intéressant, c'est que cela fonctionne dans les deux sens. Un corps en bonne santé va générer plus de pensées positives. Amy Cuddy, une psychologue sociale américaine, a démontré que la "posture de puissance", le dos droit, la poitrine ouverte, la tête haute, diminue le

que l'on sait moins, c'est que les chercheurs ont trouvé environ 40 000 neurones dans le cœur, ce qui en fait notre troisième cerveau. Les informations échangées entre nos trois cerveaux sont immenses. Nous avons donc d'un côté, le mental, d'un autre, les sensations corporelles, et d'un troisième, les émotions. Les trois sont connectés et se parlent constamment. Et ce sont eux qui nous permettent de développer des intelligences différentes.



Retrouvez Alice à la rentrée en *live* pour parler de "yoga pour tous !"

Alice Vivian
à l'Arbre aux Étoiles en mai 2021.

PROPOS RECUEILLIS PAR Marie-Hélène Gauthier PHOTOGRAPHIE D.R.

Il y aurait donc différents types d'intelligence ?

Oui, tout à fait. Déjà, dans les années 1980, Howard Gardner développait l'idée d'intelligences multiples. Les intelligences mathématique et linguistique sont celles que l'on associe à la tête et qui sont très reconnues dans notre société. Les intelligences intrapersonnelle et interpersonnelle nous permettent de nous comprendre et d'entrer en lien avec l'autre. Ce sont des intelligences émotionnelles liées au cœur, dont on parle depuis quelques années. L'intelligence kinesthésique, celle du corps, est pour moi la pièce manquante dans notre société. Elle permet d'enclencher une transformation de façon facile et concrète et joue un rôle important dans la gestion du stress.

Le stress pourrait donc se résoudre grâce à une meilleure connexion tête-cœur-corps ?

La première étape est de calmer le mental. Une fois qu'il est calme, je vais pouvoir aller libérer les émotions somatisées pour ensuite activer mes forces : ma confiance, mon ancrage, ma créativité, toutes ces qualités qu'on demande comme une injonction dans le monde du travail et que l'on ne peut avoir quand on est stressé, car le stress inhibe une zone du cerveau et empêche de voir de façon panoramique et de créer des connexions neuronales nouvelles. Pour lâcher le mental, il faut aller dans le corps. Je conseille aux personnes que j'accompagne et qui sont trop dans leur tête de faire des exercices d'ancrage avec les pieds ou de bouger le bassin. Une relaxation

avec les mains sur le ventre en respirant avant de se coucher, des étirements pour ouvrir la poitrine, une mise en énergie, permettent de façon simple d'enclencher un cycle vertueux qui, au-delà de diminuer le stress, nous permet d'accéder à nos pouvoirs pour les offrir au monde. ★

Professeure de yoga certifiée, Alice est aussi formée à la yogathérapie, la pleine conscience, la communication non violente et à l'approche neurosystémique. Elle fonde Mojom en 2018 pour aider à retrouver l'unité tête-cœur-corps et déployer nos superpouvoirs.
mojom.fr