

## Alice Vivian

« Il faut se réapproprier  
notre temps... »

Si la méthode Mojom d'Alice Vivian ne découle pas de la Médecine Chinoise, elle induit des notions de rapport au temps et d'harmonie spirituelle, psychique et physique que l'on retrouve également dans le Qi Gong.

Interview réalisée par MARIE-HÉLÈNE GAUTHIER



### **Pour vous, une partie de nos problèmes de société sont liés à notre rapport au temps, pouvez-vous nous en dire plus ?**

Nous vivons de plus en plus dans une société de l'instantané, c'est un rapport au temps malsain. Il faut toujours plus de rapidité, de performance, il faut faire plus, toujours plus vite. Nous avons un rapport au temps très quantitatif, nous avons des agendas que l'on remplit le plus possible. J'entends autour de moi des gens qui se plaignent d'être esclaves de leur temps, qui courent après le temps et n'ont jamais le temps. Nous sommes dans la notion de temps "Chronos", c'est-à-dire celle de la montre. Ce rapport est porteur de souffrance et à l'origine de beaucoup de *burn out*.

### **Un meilleur rapport au temps pourrait donc éviter un *burn out* ?**

Le *burn out* est la maladie de l'épuisement. Il part d'un épuisement global d'ailleurs, il y a un parallèle entre l'épuisement des

ressources de la planète et celui de nos ressources internes. Une même mécanique est à l'œuvre : produire toujours plus, consommer plus, travailler plus. Nous puisons à l'intérieur pour faire plus et épuisons nos ressources. Il faut changer de regard sur le temps, et s'approprier la deuxième notion du temps, celle de "Kairos", du moment présent et de l'opportunité que l'on saisit. En travaillant notre écologie intérieure, nous regardons nos rythmes, la notion de cycle de temps, et nous nous ancrons davantage dans nos sens. Il faut ralentir, décélérer et se réapproprier notre temps.

### **Comment arriver à ralentir ?**

En premier lieu, il faut d'abord bien comprendre quel est notre propre rapport au temps : est-ce que je suis quelqu'un qui est plutôt en avance ou en retard, est-ce que je cours après le temps, est-ce que je procrastine ? Ensuite il faut identifier ses propres rythmes et ses propres cycles. Bien écouter son corps et calmer son mental sont les clés pour éviter ce que

j'appelle le "Chrono stress", c'est-à-dire le stress généré par cette impression que l'on n'a pas le temps de tout faire. Et enfin il faut bien comprendre et intégrer que nous choisissons là où nous mettons notre temps et notre énergie. Pour ne pas passer à côté de l'essentiel et vivre le temps Kairos, il faut identifier ce que l'on a envie d'accomplir et d'apporter au monde. Cela pose la question de ce qui fait sens pour nous et de notre mission. C'est un sujet très profond qui va venir interroger nos priorités, nos valeurs et nos philosophies de vie. Aujourd'hui, encore plus qu'avant, la pandémie nous a montré qu'il est important de revenir à l'essentiel.

*Professeure de yoga certifiée, Alice est aussi formée à la yoga-thérapie, la pleine conscience, la CNV (communication non violente) et à l'approche neurosystémique. Elle fonde Mojom en 2018 pour nous aider à gérer notre stress, à retrouver l'unité tête-cœur-corps et à déployer nos superpouvoirs. Elle propose des camps de décélération. [mojom.fr](http://mojom.fr)*



## LE TEMPS ET MOI

- MES DIABLOTTINS? ET LES CONSÉQUENCES**
- STRATÉGIES?**
  - EN QUANTITÉ DE TEMPS?
  - A LA MANIÈRE DE LA MÈRE?
  - A LA MANIÈRE DE LA MÈRE?
- DIFFICULTÉS?**
- RÉUSSITES?**
  - CE QU'IL FONCTIONNE
  - POURQUOI?
- CE QUI NE FONCTIONNE PAS?**
  - EN QUANTITÉ DE TEMPS
- MES CONTRAINTES?**
  - DANS UN UN PAYS, UN...
- MES MARGES DE MANŒUVRE?**
- MA CAPACITÉ À ME CONCENTRER?**

## LES DIABLOTTINS DU TEMPS

- PRILLONNE**
  - SE DÉSOLÉ
- ON**
  - SENTIR SES
  - DES POSSIBILITÉS
- HIBOU**
  - APPRENDRE PAS À CHOISIR
- NE S'ARRÊTE PAS**
  - VEUT TOUJOURS EN FAIRE PLUS
- PENDULES FOLLES**
  - CONSULTE LES DÉLÉGUÉS
- TU VERRAS**
  - PROGRASSER
- SOIS SYMPA**
  - PRENDRE EN COMPTE LES AUTRES
  - AVANT
  - LE SOI
- 36 FOIS LA MÊME CHOSE**
  - SE RÉPÈTE LES MÊMES CHOSE
- SOIS FORT!**
  - SCHEIT À GÉNERER DES DÉLÉGUÉS
- CIGALE**
  - TRAVAILLE PAS
- MARMOTTE**
  - REVENIR TOUJOURS À LA MÊME CHOSE
- SANCHO PANÇA**
  - AVANCE PAS PAR CE QU'IL
  - VEUT PAS
- CHAN**
  - TRAVAILLE PAS

## RITUELS

- EVEIL CORPOREL**
  - PAR LE REVEIL
- MÉTÉO**
  - PAR LE DÉCHIFFREMENT
- DECELERATION DU SOIR**
  - AVANT LE COUCHER
- FRESQUE CREATIV**
- POWER BREAK**