

## prestataires rh

Communiqué

Alice Vivian,  
fondatrice



# Découvrez la puissance du corps

Pour Alice Vivian, fondatrice de Mojom, le corps est puissant et extrêmement intelligent. Quand on apprend à le lire, c'est un tableau de bord incroyable et une réserve de super-pouvoirs. Dans cet entretien, elle nous en dit davantage sur sa méthode, unique en son genre.

### **Pourquoi avoir décidé de créer Mojom ?**

Je suis issue du monde de la communication. Après avoir passé 9 ans au sein d'agences de conseil en communication, j'ai décidé de changer de cap et d'aller faire le tour du monde à la rencontre de projets sociaux et environnementaux inspirants. De retour en France, j'ai vécu une aventure incroyable de près de 5 ans dans le monde de l'innovation sociale et la prospective, en tant que directrice à l'Institut des Futurs souhaitables. Ma mission était d'animer toute une communauté de personnes repensant les modèles de sociétés. C'est donc en essayant d'imaginer un futur plus positif, que m'est venue l'idée de créer Mojom. J'avais la conviction que le changement d'une organisation commençait par le changement individuel, qui pour moi ne dépend pas uniquement de l'intelligence cognitive.

De plus, nous vivons dans un monde de travail, où de profondes mutations (incertitudes, digitalisation, stress, burn-out, crise sanitaire...) nous épuisent au quotidien. Prendre soin de soi, des autres et de la planète était pour moi devenue une évidence. C'est pour toutes ces raisons qu'au-

jourd'hui j'accompagne les individus à retrouver l'unité tête-cœur-corps et déployer leurs super-pouvoirs au service de projets de sens.

### **Comment mettez-vous votre approche au service des entreprises et des DRH ?**

J'accompagne depuis plusieurs années les directeurs, collaborateurs et managers dans cette quête de bien-être et de plein potentiel. Plus particulièrement, je leur propose des conférences pour les sensibiliser aux sujets clés comme la gestion du stress et le bien-être des collaborateurs, l'activation des talents et la recherche de sens et d'alignement de l'individu mais aussi de l'organisation. Je leur propose également des ateliers de type teambuilding, en ligne ou en présentiel, pour aller expérimenter dans le corps certaines de mes techniques et des formations sur la gestion du temps, du stress et de l'énergie.

Il incombe aux dirigeants et DRH d'accompagner leurs collaborateurs en leur donnant les clés de connaissance d'eux-mêmes et les outils pour mieux vivre les bouleversements profonds que nous vivons. D'ailleurs, j'ai mis en

place un programme de leadership à destination des managers et des leaders. L'idée étant de leur partager la notion de « care management » qui consiste à prendre soin de leur propre santé et stress mais aussi manager différemment, dans de l'écoute, de l'inclusion et de l'autonomisation.

### **En quoi cette approche est-elle pertinente ?**

Mon approche réunit la tête, le cœur et le corps, une méthode de transformation intégrative et systémique, réveillant en priorité l'intelligence somatique. Je suis convaincue que l'intelligence du corps est une réponse indispensable aux enjeux de notre société. En se reconnectant au corps et régulant son stress, l'individu redevient non seulement maître de sa santé et de son bien-être, mais il déploie aussi ses super-pouvoirs et incarne authentiquement ses valeurs (embodiment) pour mieux impacter le monde.

### **Contact :**

- 06 10 19 13 78
- [alice@mojom.fr](mailto:alice@mojom.fr)
- [www.mojom.fr](http://www.mojom.fr)