



## POUR UN LEADERSHIP « INCARNÉ »

**ALICE VIVIAN** FONDATRICE DE LA MÉTHODE MOJOM

**Dans le contexte actuel et un monde du travail profondément perturbé, les dirigeants et les chefs d'entreprise doivent donner à leurs collaborateurs les clés de connaissance d'eux-mêmes et les outils pour mieux vivre ces bouleversements. C'est cette conviction qui a poussé Alice Vivian à créer Mojom afin d'accompagner les entreprises dans cette démarche. Elle nous en dit plus dans cet entretien.**

### Quelle a été la genèse de Mojom ?

Après 9 ans dans le monde de la communication au sein d'agences de conseil, j'ai pris un nouveau cap dans ma vie et j'ai décidé d'aller faire le tour du monde à la rencontre de projets sociaux et environnementaux inspirants.

De retour en France, j'ai eu la chance de vivre une aventure incroyable dans le monde de l'innovation sociale et la prospective, en co-dirigeant l'Institut des Futurs souhaitables. Pendant cinq ans, j'ai animé une communauté de personnes dont l'ambition est de repenser les modèles de sociétés et d'imaginer un futur plus positif.

C'est de cette expérience qu'est née l'idée de Mojom avec une conviction forte : le changement d'une organisation commence par le changement individuel, qui, selon moi, ne dépend pas uniquement de l'intelligence cognitive. En parallèle, nous évoluons dans un monde du 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 est tout simplement devenu une évidence pour moi. C'est toutes ces raisons qu'aujourd'hui j'ai fait le choix d'accompagner 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 ?

Depuis plusieurs années, j'accompagne les entreprises, et plus particulièrement leurs managers et collaborateurs, dans cette quête de bien-être et de plein potentiel. Dans cette démarche, j'organise et anime des conférences pour les sensibiliser à des problématiques et des 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 certaines de mes techniques, ainsi que des formations sur la gestion du temps, du stress et de l'énergie.

### Que proposez-vous plus particulièrement aux managers et dirigeants ?

J'ai créé un programme de leadership à destination des managers et des leaders.

Son objectif est de les sensibiliser à la

notion du « 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. Je leur enseigne des techniques de « leadership embodiment », qui est l'art d'incarner son leadership en travaillant sur le corps. En créant un alignement entre ses ressources mentales, émotionnelles et physiques, le leader développe sa présence, sa force et sa confiance.

### 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 pour avoir un meilleur impact sur le monde qui l'entoure. ♦

En savoir plus sur : [www.mojom.fr](http://www.mojom.fr)