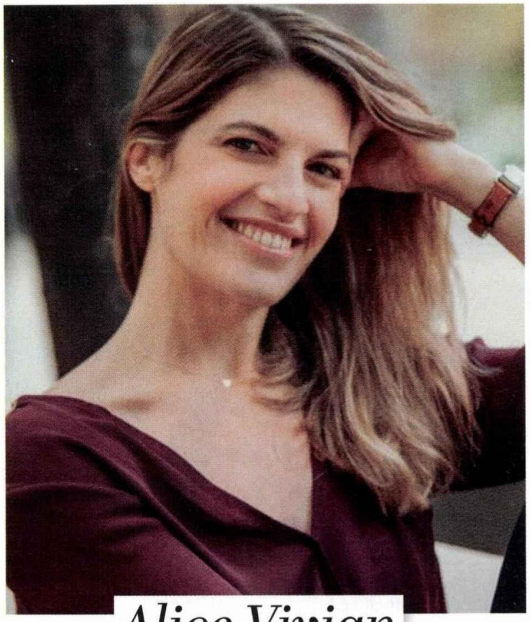
Presse écrite FRA

CERVEAU ET SANTE

Edition : **Juillet 2025 - Septembre 2025**
P.92-93
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Trimestrielle**
Audience : **N.C.**

Journaliste : **Nadège Baheux**
Nombre de mots : **694**

TROIS QUESTIONS À



Alice Vivian

Le rituel agit grâce à la neuroplasticité

Après avoir co-dirigé l'Institut des Futurs souhaitables, Alice Vivian a fondé Mojom pour faire rayonner son approche intégrative et systémique du changement qui mêle prospective, neurosciences, intelligence émotionnelle et pratiques corporelles. Une pédagogie "tête, cœur et corps" qu'elle met en mots et en rituels dans son dernier ouvrage, pour une expérience personnelle et collective transformatrice.

Propos recueillis par **Nadège Baheux**

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

1 Pourquoi les rituels sont-ils si importants dans un processus de transformation intérieure ?

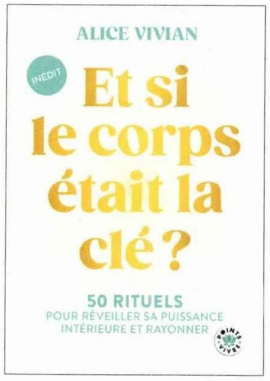
Un rituel n'est pas une simple routine mécanique. Il est ce moment particulier, accompli avec une intention claire, qui relie le geste au sens et permet ainsi un retour au corps. Le rituel agit à la fois au niveau symbolique et neurologique. Au plan symbolique et énergétique, il remet une forme de sacralité dans un monde saturé d'injonctions : par quelques gestes, pour quelques minutes, je crée un espace-temps intérieur, que le corps habite, dans lequel je me reconnecte à moi-même.
Au plan neurologique, le rituel agit grâce à la neuroplasticité : la répétition d'un geste, d'un mot ou d'une pratique, génère de nouveaux circuits neuronaux. Ces nouveaux chemins, en se consolidant, s'intègrent dans notre mémoire inconsciente, modifient nos habitudes, nos émotions et même certaines croyances limitantes. L'ancrage est d'autant plus fort que les rituels sont positifs et mettent au diapason nos trois centres d'intelligences, tête-cœur-corps : ils permettent leur alignement.
Dans le corps, cela se traduit par une sensation de calme, parfois même de joie sereine. Dans la tête, cela rend possible un apaisement du flux mental et une meilleure clarté. Plus je fais ces petits rituels, plus je muscle cette intelligence du corps, ouvrant la voie à notre puissance intérieure.

2 Le rituel n'est pas seulement individuel : en quoi a-t-il aussi une dimension collective ? Quelle place y tient le corps ?

Certains rituels sont des moments profondément ancrés dans notre intériorité. Pour autant, même intimes, ils peuvent petit à petit se partager et avoir un effet d'entraînement. Pour moi, le développement personnel est un développement collectif. C'est une conviction très enracinée : nous n'existons jamais seuls. Nous sommes faits de liens, d'interactions, d'échos. Le corps lui-même, que l'on croit autonome, dépend en réalité des autres corps, des environnements dans lesquels il évolue, de la qualité des relations qu'il entretient.
Ainsi, lorsque je me transforme, lorsque je prends soin de moi, je crée un espace d'harmonie. Je me mets à rayonner. Et ce rayonnement, par mimétisme – je renvoie ici directement aux neurones miroirs –, par ma manière d'être au monde – ouvert, à l'écoute de l'autre, ancré – impacte les autres et amène du changement autour de moi.
C'est ainsi qu'émerge un changement systémique, non imposé de l'extérieur, mais qui naît de l'intérieur de chacun. Actuellement nous vivons dans un système d'épuisement global : comment prendre soin de la nature, de l'environnement, si l'on ne prend pas soin de notre écologie intérieure ? Je crois que la révolution vers un monde meilleur passera par l'ensemble de toutes nos révolutions intérieures, des révolutions plus « silencieuses ».

3 Vous conseillez de « débrancher la partie cartésienne et analytique de notre cerveau » au profit de l'écoute des sensations. Comment fait-on concrètement, pour muscler nos deuxième et troisième cerveaux ?

À mes élèves qui me disent « *Je suis trop dans ma tête* » je rétorque « *Vas dans tes pieds* ». C'est pourquoi le corps est la clé : à partir du moment où je rentre dans le corps, le souffle, le mouvement, la marche, peu importe… je libère le mental, je suis dans le moment présent, je calme mon stress et je peux accéder à des parties du cerveau où siègent la créativité, l'empathie, la mémorisation, la concentration. Loin des sommations au lâcher prise, tu ouvres la poitrine, tu respires. Le corps est simple d'accès. Il sait. ••



Et si le corps était la clé ? 50 rituels pour réveiller sa puissance intérieure et rayonner, Alice Vivian, Éditions Points, 368 pages, juin 2025

Retrouvez les retraites organisées par Alice Vivian sur mojom.fr

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.