

# Dans le tourbillon de la vie

Immersion en pleine nature dans un écolieu plein de charme situé en Normandie : cela se passe à l'Arbre aux étoiles, pour un Deceleration Camp. Témoignage de notre journaliste, Claire Ferrant.



**N**ous y sommes ! C'est le début d'une nouvelle expérience. Un séminaire inédit pour apprendre à ralentir, une aventure hors du temps qui remet le *slow* au cœur de toute chose. Une invitation à déconnecter des écrans pour mieux se reconnecter à la nature, à soi et aux autres. Nous avons quatre jours pour nous ressourcer, apprendre, partager. Quatre jours pour repenser notre essentiel et retrouver la sérénité et l'énergie d'entreprendre notre vie avec justesse et alignement. Ce programme unique en France, imaginé et animé par Alice Vivian, formatrice en gestion du stress et professeure de yoga certifiée, met en avant trois sujets essentiels : notre rapport au temps, notre gestion du stress et la préservation de nos énergies. À notre arrivée, Maÿlis et Cyril, les créateurs de l'Arbre aux étoiles, nous accueillent à bras ouverts. Leur

projet est au cœur du vivant ; il vise à remettre la nature et l'humain au centre des préoccupations. Ils ont imaginé cet endroit comme un trait d'union entre l'ancrage, symbolisé par l'arbre, et le cosmique, symbolisé par les étoiles. Pour eux, ces mondes ne s'opposent pas : ils se complètent et se rejoignent. Et c'est aussi ce qu'Alice a à cœur de nous transmettre, la puissance du vivant et de la "ré-union". Elle explique : « *Le Deceleration Camp ne fait pas l'apologie de la lenteur, qui serait "la" solution au quotidien. Il s'agit plutôt de retrouver un équilibre entre notre hyperactivité et des moments plus lents de pause et de ressourcement. Ralentir... pour mieux repartir ! S'arrêter pour se reconnecter à ce qui est essentiel et pour retrouver une nouvelle énergie, un nouvel élan de vie.* »

## **DÉCOMPRESSION**

Pour notre premier jour ensemble, Alice nous propose d'entrer dans un

"sas de décompression" ; le but étant de nous déconnecter des écrans pour pouvoir nous reconnecter au corps et au vivant. Je fais le vide dans ma tête, ce qui me redonne de l'espace pour pouvoir me connecter à mon cœur et à mon corps. Le deuxième jour, l'accent sera mis sur le temps. La coach souhaite nous faire comprendre notre rapport au temps et nous apprendre à mieux nous l'approprier. Le troisième jour, nous aborderons un sujet primordial : le stress ; en apprenant à le repérer, nous pourrons mieux le dompter. Le quatrième et dernier jour, Alice nous livrera des clés pour apprendre à préserver et à booster notre énergie au quotidien. Notre groupe est composé de sept femmes et deux hommes. Malgré nos profils bien différents, nous sommes venus chercher la même chose : nous voulons apprendre à gérer notre stress au quotidien, revoir nos priorités et retrouver notre énergie de vie. Alice

« Notre représentation du temps nous fait plonger dans une accélération constante. »

a concocté un programme qui doit nous faire décélérer et repenser notre rapport au temps. C'est l'opportunité de savourer des moments rien que pour nous ; déconnecter pour mieux se reconnecter. Ce week-end est une pause dans le tourbillon de nos vies avec des moments de silence, d'ancrage et d'équilibre. La magie opère très rapidement ; nous nous sentons en symbiose et réalisons que nous partageons les mêmes valeurs et la même envie de ralentir, de changer notre rapport au temps et d'apprendre à vivre plus sereinement. Chacun semble se sentir à sa place et nous apprécions tous le fait de pouvoir nous exprimer librement, sans aucun jugement. Le Deceleration Camp est un chemin : l'intention est de ralentir pour mieux repartir. Les stoïciens nous invitent à être pleinement présents à chaque moment de notre vie, et c'est ce que nous allons apprendre à faire. Pour cela, nous devons calmer notre

mental et apprendre à réguler notre stress, mais avant tout être connectés à notre corps, qui est notre meilleur allié au quotidien. Si nous écoutons notre nature, nous serons à même de trouver ce qui est juste pour nous.

### PASSER PAR LE CORPS

« Personnellement, le corps m'a sauvé de nombreux de mes maux et traumatismes. Hyperactive, insomniaque, impatiente et exigeante avec moi-même, j'étais beaucoup trop dans ma tête. Me reconnecter au corps, notamment à travers le yoga, a complètement changé mon rapport à moi-même et à la vie. Je suis persuadée que retrouver nos capacités de reconnexion à soi et à son corps est le point de départ des plus grandes transformations », dévoile Alice. Elle nous évoque trois clés et leviers essentiels pour ralentir : l'espace, le souffle et le silence. Nous expérimentons le temps du centrage, du moment présent ; nous ne faisons plus qu'un avec

le vivant lorsque nous pratiquons l'éveil corporel chaque matin. Il nous permet d'instaurer un rituel essentiel pour bien démarrer la journée. Nous réveillons chaque muscle en douceur pour pouvoir être pleinement présents dans notre cœur et dans notre corps.

« Aujourd'hui, nous vivons tous la vie comme une course. Mais pourquoi, finalement ? Après quoi courons-nous ? Le fait de faire plus et plus vite nous apporte-t-il vraiment plus de joie ? Je crois que la vie est plus belle et a davantage de sens quand nous prenons le temps de la vivre pleinement, de profiter du paysage sur notre chemin, le temps de s'émerveiller, de ressentir, d'"être", tout simplement. En courant, on oublie de vivre », ajoute la professeure de yoga. Elle nous explique pourquoi le stress est si présent aujourd'hui. Notre représentation du temps nous fait plonger dans une accélération constante : « Nous sommes dans



une société de l'épuisement, de l'urgence et du court terme. »

Nous devons réhabiliter le temps qualitatif et retrouver l'équilibre

entre le temps court et le temps long. Selon Bergson, il existe deux types de temps : le temps physique, qui est objectif et extérieur car il est imposé par la société, et le temps psychologique, qui est subjectif et intérieur ; il s'agit du temps vécu. Il y a donc un temps sur lequel nous avons un impact. Nous devons retrouver un pouvoir sur ce temps, nous l'approprier, le vivre positivement et construire des opportunités. Ce temps s'affranchit de la dictature de la productivité, c'est un temps que l'on savoure, un temps de contemplation, un temps rien que pour nous.

### LA RESPIRATION AU CŒUR DU PROCESSUS

Il est fondamental que nous nous remettions au centre de nos priorités en connaissant notre propre système de valeurs, ce que nous souhaitons être et incarner. Nous devons tous créer de l'espace dans notre corps et dans notre tête pour nous reconnecter à ce qui nous importe vraiment. Pour cela, il faut absolument chasser la surcharge de pensées qui nous envahit et agir en fonction de ce qui est juste pour nous. Alice nous fait expérimenter yoga, méditation, respiration, relaxation et pleine conscience, autant d'outils pour nous y aider. Le yoga m'aide à faire du tri dans ma tête ; je comprends qu'il est

nécessaire que je priorise les tâches à accomplir et que je me concentre avant tout sur ma respiration pour pouvoir y arriver. Ces séances de yoga me font beaucoup de bien ; je me promets d'essayer de m'y tenir au quotidien pour me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps. Nous avons tous besoin de moments de pause afin de pouvoir être davantage dans l'être que dans le faire. Ainsi, nous pourrions trouver notre équilibre, en nous concentrant sur les sensations et informations présentes dans notre corps et non sur les ruminations de notre mental. N'oublions pas qu'en plus de nourrir notre âme, il est important de nourrir notre corps ! À chaque repas, nous

découvrons des plats emplis de saveurs qui ravivent notre palais ; nous mangeons divinement bien grâce à la nourriture locale, végane et de saison mitonnée amoureusement par Céline, naturopathe et diététicienne, et Yann, son compagnon, qui s'occupe de produire, en permaculture, les excellents légumes que nous avons la chance de goûter.

### UNE ÉNERGIE VITALE

Le but est de mettre en place notre "écologie intérieure" : préserver notre énergie en décidant de ce qui est juste pour nous. L'écologie intérieure doit être mise au service de l'écologie extérieure : la clé est de prendre soin de soi avant de pouvoir prendre soin

### Alice Vivian

Conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être au travail, Alice Vivian est aussi professeure de yoga certifiée. Elle pratique la yogothérapie et la pleine conscience. Passionnée de neurosciences appliquées à l'activation des talents, elle mêle ces disciplines afin d'imaginer de nouvelles formes de pédagogie basées sur une approche tête, cœur et corps. En 2018, elle fonde Mojom, une organisation et une méthode uniques où elle aide les individus à retrouver leur unité et déployer leurs "superpouvoirs" au service du vivant. Elle accompagne les organisations, les entrepreneurs ainsi que les particuliers dans une recherche de sens et d'alignement.

[mojom.fr](http://mojom.fr) – @mojom.fr

des autres et de la planète. Ce long week-end avec Alice et le groupe me fait comprendre qu'en écoutant mes besoins, je pourrai mieux y répondre et serai capable de les communiquer clairement aux autres ; je serai alors prête à écouter les besoins des autres. Je réalise à quel point il est fondamental de toujours penser à préserver mon énergie de vie et à gérer mon temps de la manière la plus écologique pour moi, c'est-à-dire en me préservant et en faisant passer mon bien-être avant tout. Le perfectionnisme et la suractivité n'apportent rien de bon, bien au contraire. Nous comprenons tous que nous devons vraiment nous accorder des pauses dans la journée ; cela est impératif pour pouvoir utiliser 100 % de nos capacités. Alice insiste sur le fait que la respiration est l'un des meilleurs moyens de se connecter au corps : si je me donne de l'espace dans le corps, je peux amener le souffle. Il est vrai que notre corps est notre meilleur allié ; il faut en prendre soin à tout moment. Je ressens vraiment l'importance de ce souffle lors de ce séjour, grâce aux nombreux exercices de respiration et de méditation animés par Alice. Le dernier jour, nous élaborons notre "plan de décélération" : il nous aidera à adopter des petits pas et des rituels au quotidien pour ralentir. Ainsi, nous aurons les clés nécessaires pour retrouver notre alignement tête-cœur-corps et serons à même de trouver



le juste rythme. N'oublions pas que l'objectif du Deceleration Camp est de trouver un nouvel élan ; prendre le temps... de retrouver le juste temps. Durant ce séjour, j'ai beaucoup appris des autres participants ; j'ai vécu des moments riches en émotion, en partage, en rires et en larmes. Des instants magiques, emplis d'humanité, d'ouverture et de tolérance. Je repars ainsi le cœur léger, prête à mieux m'écouter et à essayer de préserver mon énergie de vie. Je me sens pleine d'énergie et de confiance en l'avenir. Mes camarades de stage semblent être dans le même état d'esprit ! ★



- ▲ Printemps : du 3 au 6 juin 2022, au domaine des 7 Vallons à Villers-en-Prayères (Aisne).
- ▲ Automne : du 6 au 9 octobre 2022, à l'Arbre aux étoiles en Normandie.

Informations et inscriptions : [mojom.fr/deceleration-camp](http://mojom.fr/deceleration-camp)

