L’Instant Break

Trame article blog

## Titre article :

## *Titre H1 :*

## *Intro article*

## Le mois dernier, nous étions près d’une vingtaine à participer à l’Instant break ...

## Oui, et c’est toujours un très bon moment partagé.

L'instant break propose aux salariés et managers des temps de pause entre travail et domicile afin de décompresser, éviter stress et burn out et profiter pleinement de sa vie personnelle.

Ces "breaks", répartis sur les bassins d'emploi, sont proposés dans les entreprises et sont animés par des professionnels sur un temps court.

Le projet "L'instant break" s’inscrit dans une démarche de management durable pour la Santé et la Qualité de Vie au Travail, pour le bien-être et la prévention des risques psychosociaux. En complément des formations organisées au sein des différentes entreprises, chaque salarié peut trouver le "break" qui lui convient le mieux : massages assis, auto massage, sophrologie, yoga du rire et techniques respiratoires, écoute de musique, dégustation de thé ou café pour un moment convivial.

## *Questions 1 :* Bonjour Evelyne. Au premier abord, l’association « travail » et « bien-être » peut sembler difficilement conciliable. Comment les réunissez-vous ?

## Cela devient conciliable quand on sait transformer les contraintes en opportunités. C’est un jeu quotidien, en respirant de façon consciente, alors qu’on le fait sans réfléchir. C’est le plaisir d’accomplir toutes nos tâches avec sérénité qui rend conciliable « travail » et « bien-être » : c’est une philosophie de vie. *C’est avoir envie d’apprendre à faire sereinement les choses ?*

## *Questions 2 :* Pourquoi est-ce important de se préoccuper du bien-être au travail ? Le bien-être au travail est indispensable pour maintenir le désir. C’est ce qui donne l’élan vital pour accomplir beaucoup sans tension, sans fatigue, dans la bonne humeur avec efficience. C’est ce qui permet l’équilibre permanent entre satisfaction et frustration.

## C’est plus qu’important, c’est indispensable car la motivation ne repose pas sur l’intelligence, mais sur le désir et le plaisir. Ce qui fait courir tout le monde. Une motivation est un désir qui dure. Le but du manager est de rendre le désir durable. Le désir dans le travail doit devenir une motivation. Et tout le monde sera heureux au travail… c’est possible de le réapprendre. C’est ce que nous proposons chez SophroKhepri.

*Questions 3 :* S’il y a bien des personnes soumises à toutes sortes de stress, ce sont les chefs d’entreprise. Difficile de s’arrêter quand on passe son temps à courir après le temps. Comment faire ?

Tout est fait dans notre société pour « gagner du temps » mais paradoxalement on se plaint d’en manquer. C’est à nous de reprendre le contrôle pour redonner de l’oxygène dans notre vie et vivre notre espace-temps autrement, de le dilater. Nous ne sommes pas obligés de subir la pression, nous avons le choix. Arrêter de s’imposer d’en faire toujours plus et de courir après le temps ou le bonheur. Courir en pensant que ça fait gagner du temps est générateur de stress et ça en fait perdre. Penser qu’on manque de temps est une des causes principales de stress : c’est écrasant. Comprimer le temps pour faire le maximum de choses au quotidien est toxique pour l’organisme.

Le meilleur moyen pour atteindre la sérénité : appuyer sur le bouton « arrêt sur image » pour que chaque instant prenne du sens. C’est indispensable pour obtenir la sérénité. Arrêter de courir après quelque chose qui en nous. *Aimeriez-vous faire sereinement tout ce que vous faites dans votre quotidien ?* *Voudriez-vous apprendre à dilater votre espace-temps ?*

Un cadre dirigeant est d’abord et avant tout un professionnel du désir de l’autre, que ce soit du client avec le marketing ou du salarié avec le management. La question la plus importante de toutes pour les chefs d’entreprise est donc de savoir ce qu’est son propre désir ? Cette question est centrale et décisive, pour eux comme pour leurs clients.

## *Questions 4 :* Il existe une multitude de pratiques « bien-être » dont on connait finalement assez peu de choses. Quels conseils pourriez-vous nous donner pour s’y retrouver dans toutes ces appellations spécialisées et trouver la pratique qui nous convient ?

## Pour s’y retrouver, autorisez-vous à vous écouter et à retrouver du plaisir en identifiant l’origine de votre mal-être. Au début, c’est plus facile en se faisant guider. Toutes ces pratiques de « bien-être » qui nous viennent des 4 coins du monde ont la même philosophie : être dans l’instant présent, à l’écoute de soi-même, de son corps, de ses propres besoins en se laissant guider par son intuition. Cela vous aidera à choisir ce qui vous convient. Et autorisez-vous à tester et découvrir toutes ces

## pratiques : c’est le but de « l’Instant Break ». Prendre le temps de comprendre son stress est important pour trouver le bon « remède ».

## Ce n’est pas que la méditation, c’est aussi la manière de communiquer avec les autres, mettre de la distance dans les relations toxiques. C’est aussi comprendre l’alchimie du stress, le côté thérapeutique de différents types de respirations, ou comment ralentir son cœur.

## Nous vous guidons pour apprendre toutes les techniques naturelles et sans médicaments, pour sortir du stress et atteindre la sérénité.Nos pratiques s’adressent autant à ceux qui souhaitent retrouver une véritable paix intérieure, que celles et ceux qui souhaitent sortir d'un Burn Out.Ces pratiques ont maintenant fait leurs preuves et sont utilisées dans les hôpitaux également en France.

## *Questions 5 :* Vous êtes-vous aussi chef d’entreprise. Quel est votre petit moment bien-être de la journée ?

## Mes moments bien-être sont multiples dans une journée. C’est toujours veiller à l’équilibre dans l’alternance satisfaction-frustration, entre donner et recevoir. Mes moments bien-être c’est à chaque pause de pleine conscience.

## C’est ce qui permet de terminer chaque journée sur une note positive quoi qu’il arrive pour redémarrer du bon pied le lendemain. Car dans ce métier on n’a jamais fini… le stress pourrait venir de là.

##

## Un esprit sain dans un corps sain

## Clef = efficacité