

Le bien-être et la réussite au travail !

Les 5 conseils pour optimiser son espace de travail chez soi



Catherine Gruner

Fondatrice de Qi-étude

Télétravail - Aménagement de bureau domicile/entreprise - Accompagnement collectif et individuel



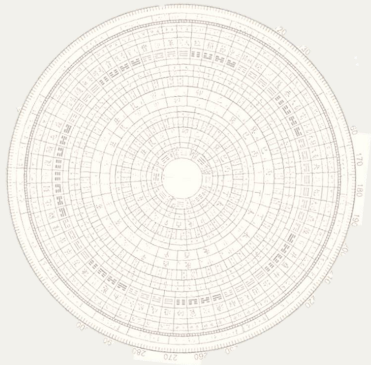
Travailler chez soi relève d'un choix, d'une alternative ou une contrainte, comme cela a pu l'être au cours de cette année 2020. Cependant, c'est cette situation viendra certainement à se développer dans les années à venir.

Si pour certains, travailler chez soi représente des avantages, pour d'autres, au contraire, cela peut présenter plus de difficultés. L'une d'entre elles est l'aménagement de son espace de travail et ceci pour plusieurs raisons. D'une part, il se peut que le lieu de vie ne propose pas suffisamment d'espace pour installer un bureau et les éléments qui le complètent. D'autre part, les repères étant différents, on peut ressentir certains freins qui vont limiter la motivation ou l'organisation adéquate pour s'impliquer efficacement dans son activité.

Même si certaines personnes bénéficient d'une pièce pour installer leur espace de travail, ce n'est pas pour autant un gage de bien-être et d'efficacité. En effet, d'autres facteurs doivent également être pris en compte pour optimiser l'aménagement de cet espace.

La situation est encore plus compliquée lorsque il semble ne pas y avoir d'endroit spécifique où s'installer. Il me semble aussi important de souligner, que le confort de son propre habitat, si apprécié dans la vie de tous les jours après une journée de travail en entreprise, n'est pas une garantie d'efficacité. Bien au contraire! Il peut nous entraîner à une certaine « flegmitude » absolument pas propice à la motivation et à l'entrain pour se lancer efficacement dans ses activités professionnelles.

Il est donc essentiel pour s'investir efficacement dans son travail de porter beaucoup d'attention à l'aménagement de son bureau, quelque soit le contexte que propose le lieu de vie.



Pour comprendre l'importance de s'appuyer sur les règles ancestrales du Feng Shui afin d'aménager utilement son coin de travail, il est essentiel de connaître l'un des postulats de base : notre environnement nous influence.

L'analyse en Feng Shui permet d'analyser la nature de cet impact aux multiples effets sur l'être humain. Elle propose des solutions perspicaces d'ergonomie énergétique, propices au bien-être et à l'épanouissement de la personne dans tous les domaines de sa vie.

L'incidence environnementale du lieu de vie diffère de celui de l'entreprise.

La première invite à organiser un cadre privé et intime bénéfique à la santé, aux relations familiales et au ressourcement. La seconde se tourne vers des objectifs plus reliés à l'activité, la performance la rentabilité, en règle générale notions qui ne vont pas toujours dans le sens du bien-être de la personne, bien que cela tente à évoluer.

Travailler chez soi devient donc vite un défi !

En effet, la sphère professionnelle investit la sphère privée, sans marquer de véritable limite. L'enjeu est de taille, car il consiste à maintenir un équilibre fragile entre chacune d'elles!

5 conseils pour optimiser votre espace de travail



- 1/ comment créer un espace propice au travail ?
- 2/ comment s'appuyer sur une ergonomie énergétique ?
- 3/ Comment travailler chez soi dans le confort ?
- 4/ comment concevoir un environnement serein ?
- 5/ comment favoriser une ambiance qui nous ressource ?

1/ Comment créer un espace propice au travail ?

L'idéal serait une pièce qui serait attribuée à votre activité professionnelle. Si cela n'est pas possible, il est d'autant plus important de créer, à votre manière, un espace matérialisé.

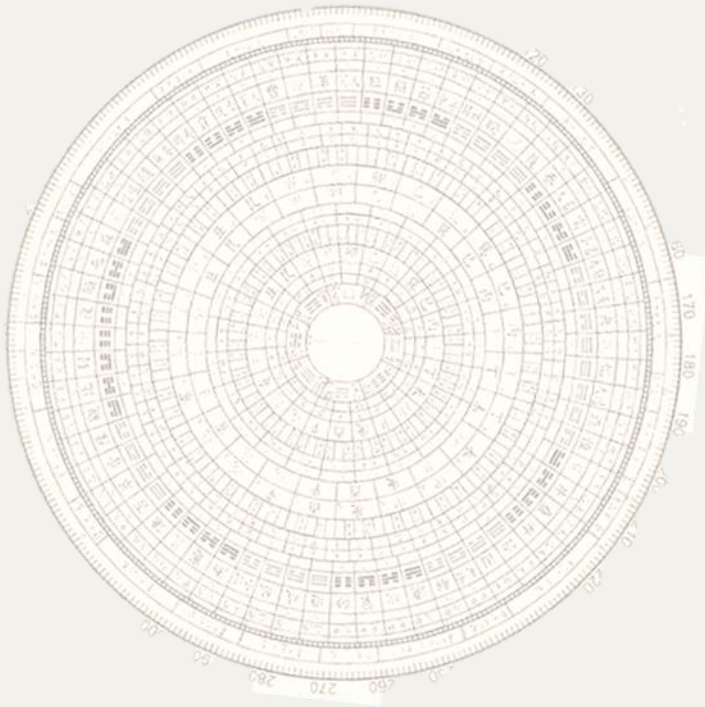


**Préserver la
frontière entre
vie privée et vie
professionnelle.**

- ❶ **Vous ne savez pas où vous poser?** Pour cela, soyez attentive à votre environnement et installez-vous à l'endroit où vous vous sentez le mieux. Favorisez le salon, la salle à manger, la cuisine ou éventuellement la chambre d'amis. Evitez votre chambre à coucher, plus favorable au repos qu'au travail. Et de plus, vos dossiers et appareils électroniques auraient une influence néfaste sur la qualité de votre sommeil. Il est aussi primordial que vous ayez conscience du type d'énergie qui vous est nécessaire pour travailler efficacement. Avez-vous besoin de calme et de concentration ou au contraire d'un stimuli qui vous dynamise? Connaitre vos propres besoins est un facteur essentiel pour créer un espace de travail qui vous soutienne.
- ❷ **Vous n'avez pas d'endroit déterminé?** Vous pouvez opter pour des solutions modulaires ou escamotables : une rallonge de la table, une tablette à tirer ou à baisser, vous déployez une étagère aménagée dans un placard, une console revisitée, ouvrez un tiroir pour sortir votre matériel.
- ❸ **Vous avez de la difficulté à démarrer votre journée ?** Mettez en place un rituel (faites quelques étirements, prenez quelques respirations, diffusez une huile essentielle,...). Ne faites pas l'impasse sur la tenue, le maquillage, comme une journée normale en entreprise. N'oubliez pas que même en restant chez nous, nous travaillons ! S'installer à l'endroit défini comme étant notre espace professionnel est aussi un ancrage pour nous mettre en condition de travail!
- ❹ **Vous ne savez pas mettre fin à votre journée de travail ?** Réservez-vous pour la fin de journée une activité ou un moment qui vous apporte du plaisir (un cours de yoga, un thé parfumé, une demi-heure de lecture, ...). Rangez nos dossiers, fermez notre ordinateur ou vos éléments escamotables. En les soustrayant de notre vue, nous marquons la fin de notre temps de travail.

Comment compartimenter sa vie pour un équilibre de vie perso et pro?

Transformer notre espace selon les besoins : bureau pendant les heures de travail et salon pour les moments de détente.



L'art du Feng Shui repose sur les relations que l'humain établit avec l'univers en général et avec son environnement en particulier.

Dans le monde occidental, le Feng Shui est réduit à être plutôt considéré comme une méthode de décoration.

Cette limitation nous éloigne de la véritable profondeur de cette pratique millénaire qui vise à créer un environnement harmonieux et équilibré énergétiquement afin que l'homme puisse s'épanouir dans tous les domaines de sa vie.

Le Feng Shui dans l'entreprise pour optimiser les espaces de travail.

Dans le monde de l'entreprise, le Feng Shui permet d'apporter un regard nouveau sur l'espace de travail. Il propose une ergonomie énergétique qui concilie design, fonctionnalité, équilibre et harmonie. Chaque individu bénéficie ainsi d'un environnement de soutien propice à la bonne réalisation de ses activités et au développement de ses relations professionnelles.

Son approche permet d'agir sur de nombreux facteurs tels que le stress, l'absentéisme et le dynamisme entre autres.

L'objectif est d'organiser des espaces de travail qui aident les acteurs de l'entreprise à s'investir pleinement dans leurs fonctions. Chacun optimise son énergie personnelle et contribue à développer l'énergie collective de l'entreprise, socle indispensable sur lequel elle s'appuie pour se développer.

Le Feng Shui fait appel à différentes techniques qui consistent à adapter l'environnement aux buts et à la vision de l'entreprise. Ces techniques constituent une large palette d'outils évoluant sur les plans matériels et immatériels, ce qui donne lieu à deux axes de travail principaux.

Le challenge est de transférer ses objectifs et d'adapter les pratiques au lieu de vie en préservant le juste équilibre entre les 2 pôles de l'individu.

2/ Comment s'appuyer sur une ergonomie énergétique ?

Une autre règle de base en Feng Shui, est que notre environnement nous influence. Il convient donc d'identifier l'impact qu'il exerce sur les éléments qui nous entourent. Et c'est en appliquant certaines règles essentielles que nous pourrions ainsi modeler un espace de travail agréable et de soutien.

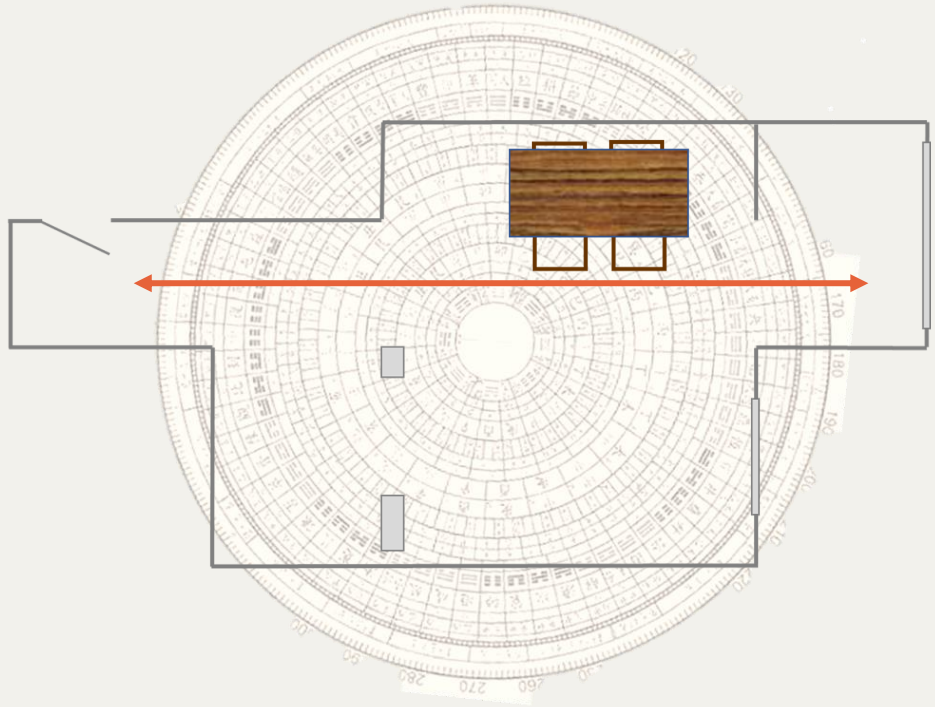


Créer un espace de travail propice à notre bien-être et à notre productivité.

- ❶ **Vous souhaitez bénéficier de la bonne influence du Qi (Chi) ?** Pour cela, celui-ci doit circuler sans brusques accélérations, comme ce serait le cas pour un long couloir, par exemple. Car dans cette configuration, son flux serait trop fort et pourrait entraîner de grandes fatigues. Mais toute entrave à sa circulation peut être aussi néfaste. C'est-à-dire tout ce qui bloque le passage, alourdit ou encombre la pièce dans laquelle vous travaillez .
- ❷ **Vous ne savez pas dans quelle direction orienter votre table de travail ?** Je vous recommande d'éviter de vous placer face à un mur. Les conséquences seraient d'une part, de vous sentir dépassé par la charge de travail et de manquer d'anticipation . En effet, l'espace devant votre bureau est lié au futur et aux perspectives de développement . Si vous ne pouvez faire autrement, installez une image, un tableau ou encore un poster qui donne une certaine perspective. C'est un atout supplémentaire de gymnastique visuelle pour le repos de vos yeux.
- ❸ **Vous voudriez créer un environnement qui vous soit favorable ?** Dans un premier temps, repérez l'ambiance dans laquelle vous travaillez, car celle-ci influence votre état intérieur. Prenez conscience de ce qui vous entoure : le bruit ou le calme, trop de luminosité ou manque d'éclairage. Puis, lorsque vous avez identifié les éléments qui vous perturbent, recherchez des solutions pour diminuer l'influence de ces interférences. Prendre conscience aussi de ce qui vous fait du bien pour vous focaliser sur plus de positif (une douce musique de fond, de belles fleurs, un suave parfum d'huile essentielle)

Comment s'entourer d'une atmosphère propice à notre efficacité?

Définissez vos besoins, repérez ce qui vous entoure, diminuez ce qui vous perturbe et favorisez ce qui vous stimule.



Un autre principe du Feng Shui et d'ailleurs de l'ensemble de la métaphysique asiatique, c'est que le monde est énergie. Tout ce qui est sur terre est énergie. Celle-ci demeure plus ou moins dense (comme celle d'une montagne) ou plus ou moins subtile (comme le vent ou l'air que l'on respire).

Cette énergie, qui est nommée Qi (Chi), ou énergie vitale, est en tout et partout. Et certains phénomènes viennent interférer sur sa qualité.

Cette énergie est présente aussi dans notre fonctionnement physiologique. Maintenir ou rétablir son équilibre pour favoriser notre santé est la tâche des acupuncteurs.

Le Feng Shui, considéré comme la médecine de l'habitat, va de la même façon harmoniser ce Qi qui circule dans nos lieux de vie, que ce soit un habitat ou des locaux professionnels. Elle circule depuis l'environnement extérieur pour se glisser dans nos intérieurs.

Pour optimiser la qualité de cette énergie vitale à l'intérieur de notre espace de vie, il est essentiel que celle-ci puisse glisser de manière fluide, sans rencontrer d'obstacle. C'est pourquoi, une maison rangée prédispose à une meilleure qualité d'énergie. Des que sa circulation est freinée ou stoppée, elle devient stagnante et sa qualité diminue .

Par contre, si elle rencontre des lignes droites, comme un long couloir, sa circulation s'accélère et devient agressive. C'est la raison pour laquelle, il est déconseillé d'installer son siège dans son passage. Cela induit une forme d'attaque permanente qui engendre fatigue et perte d'énergie.

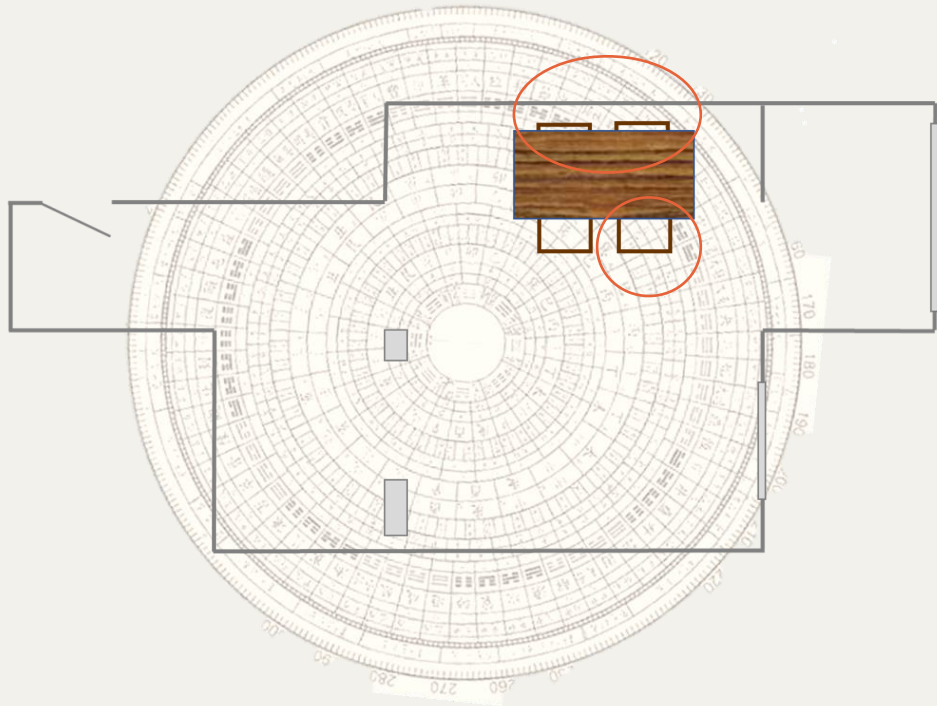
3/ Comment travailler chez soi dans le confort ?

Le confort de votre espace de travail est essentiel à votre efficacité. Il nécessite un aménagement qui vous permettra de vous sentir ancré, bien dans votre corps et dans notre esprit. Les interférences énergétiques sur notre bien-être peuvent être nombreuses et invisibles. Mais elles créent des dommages dont souvent nous n'avons pas conscience.



Opter pour le confort afin de favoriser bien-être et productivité.

- ❶ **Vous souhaitez vous entourer du confort nécessaire pour un travail efficace ?** La première chose à privilégier est la qualité de votre assise : un dossier haut qui vous soutienne, des accoudoirs qui vous stabilisent et vous soulagent, une hauteur qui préserve votre dos. Pour plus de confort vous pouvez opter pour un repose-pied. Veillez aussi à maintenir votre dos droit, pour cela aidez vous d'un coussin placé dans le bas de votre dos.
- ❷ **Vous ne savez pas comment positionner votre siège ?** Il est préférable de positionner son bureau de façon à avoir un support dans votre dos (un mur, une étagère, ou au moins un siège avec un grand dossier de chaise). C'est un aménagement qui favorise la stabilité et donc la santé (santé physique mais aussi la santé financière de votre entreprise ou de vos affaires). Car sinon, vous pourriez ressentir comme un certain sentiment d'insécurité par le vide qui se trouve dans votre dos. Ce modèle installe une certaine tension dans le corps qui mobilise de l'énergie et a pour effet, entre autres, de baisser votre concentration.
- ❸ **Vous voulez optimiser votre espace de travail ?** Portez une attention particulière à l'éclairage. Favorisez la lumière naturelle avec la possibilité de la moduler si son orientation vous éblouit à certains moments de la journée. Si vous devez opter pour des éclairages artificiels, préférez des ampoules LED et éviter les halogènes et ainsi que les néons.



Les maîtres Feng Shui dans la Chine ancienne tenaient compte de l'environnement pour choisir le meilleur endroit où implanter une maison.

Ils ont défini un certain nombre de critères qui bien que représentés sous une forme symbolique, n'en sont pas moins chargés de sens. Ils sont des repères indispensables à l'analyse et l'harmonisation de nos espaces de vie ou de travail.

Evoqués comme 5 animaux mythiques considérés comme protecteurs et positionnés à l'extérieur, leur protection s'exerce sur l'intérieur du logement. Leur symbolique s'utilise aussi dans le cadre de nos aménagements intérieurs.

- ② **La Tortue Noire** : elle symbolise la stabilité, l'hiver, elle est associée à la montagne, elle est placée à l'arrière de la maison et nous protège des mauvaises vibrations extérieures.
- ② **Le Phénix rouge** : il est le symbole de l'été, des projets et de l'avenir, il est placé devant la maison pour faire son office de porte-bonheur.
- ② **Le Dragon vert** : il est le symbole de la santé, du travail, de la prospérité et du printemps, est positionné à gauche de la maison et assure l'harmonie de la maison et celle de ses habitants.
- ② **Le Tigre blanc** : il est le symbole de la force, de l'énergie, de la communication, des relations aux autres et de l'automne. Positionné à droite de la maison, il protège surtout la femme et les enfants.
- ② **Le Serpent jaune** : il est le symbole de la persévérance et de l'équilibre parfait, se situe au centre de l'habitation et fait le lien entre tous les autres animaux évoqués.

4/ Comment concevoir un environnement serein ?

L'aménagement de notre espace de travail contribue à développer notre sérénité intérieure indispensable pour travailler aisément. Lorsque nous sommes sereins, nous avons plus confiance en nous, en notre capacité de réussir, à remporter des défis avec quiétude sans inquiétude!



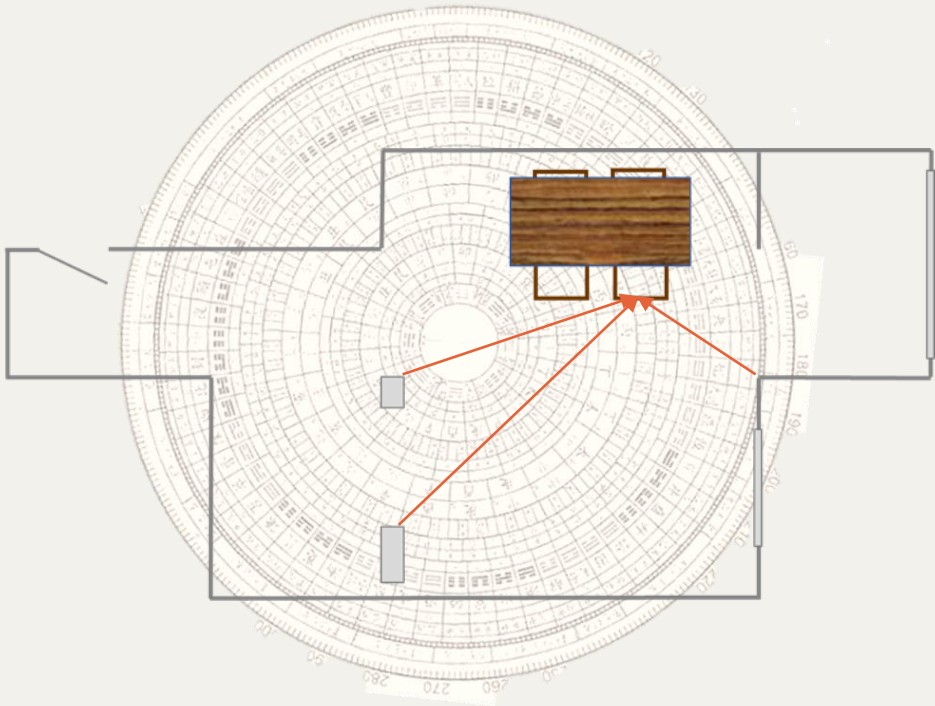
- Vous souhaitez diminuer les perturbations énergétiques qui polluent votre bien-être ?** Votre lieu de vie est chargé de pollutions invisibles qui interfèrent sur vos propres énergies et contaminent l'air que vous respirez (pollutions électromagnétiques de nos appareils électriques, olfactives des peintures, ou produits de ménage, ondes de formes des objets qui vous entourent). Le remède le plus simple est d'aérer, d'ouvrir les fenêtres tous les jours afin régénérer l'air que vous respirez .

- Vous aimeriez réduire les charges mentales de votre environnement intérieur ?** Pour cela, il faut libérer votre bureau, d'une part de tout ce qui n'est pas en lien avec votre activité et ranger méthodiquement . Disposez de rangements qui vous aideront à n'utilisez que ce dont vous avez besoin, le reste est en attente et ne vient pas ainsi perturber votre esprit.

- Vous aimeriez vous protéger des ondes de formes qui vous agressent ?** Les couleurs, les objets, le mobilier et la structure de la pièce sont porteurs d'énergies invisibles qui viennent vous toucher psychiquement ou physiquement et qui sont des charges énergétiques. Il est nécessaire aussi d'apprendre à améliorer l'usage des appareils électroniques et digitaux pour diminuer leur impact. C'est un ensemble d'agressions qui interfèrent sur votre bien-être. Il est important d'en prendre toute la mesure pour se protéger.

Comment éviter les charges mentales et physiques liées à notre environnement de travail ?

Organisez notre espace selon des règles d'ergonomie énergétique et libérez-vous énergies stagnantes.



Selon la vision du Feng Shui, le Qi, l'énergie vitale est en tout et partout, et toute masse en est porteuse .

Celle-ci peut être positive pour l'Homme mais dans certains cas, elle pourrait être néfaste.

Nous la retrouvons dans les différents éléments qui vous entourent et contribuent à la qualité énergétique de votre environnement extérieur et qui interfère sur votre habitation.

Ainsi, si vous êtes entourés d'un jardin, cela sera plus bénéfique que d'être en face d'immenses tours dont les angles pointent directement sur l'entrée de votre immeuble ou vers vos fenêtres.

Vous retrouvez également ces configurations dans votre propre intérieur : il en est ainsi de l'arête d'une poutre ou d'un pilier qui se projette sur l'arrière de notre poste de travail, par exemple.

C'est pourquoi, il est intéressant de repérer ces ondes de formes qui vous agressent à votre insu et viennent subrepticement vous perturber (maux de tête, douleurs dorsales, difficulté de concentration...) afin de mettre en place des solutions, pour les atténuer, voire les contrer . Les angles saillants, les recoins profonds et les espaces encombrés étant autant de blocages énergétiques susceptibles de générer des maux et dysfonctionnements.

En complément, il est vivement recommandé de s'entourer d'énergies bénéfiques, grâce à des plantes vertes, à l'aménagement d'un espace qui facilite la circulation du Qi. En effet, de sa bonne circulation découleront des comportements, des pensées et des sentiments positifs directement liés à notre santé, notre vie familiale et professionnelle.

Il est donc capital de faire en sorte que le Chi circule avec fluidité et douceur à l'intérieur de votre maison.

5/ Comment favoriser une ambiance qui nous ressource ?

Vous l'aurez bien compris vous êtes en interactions permanente avec notre lieu de vie ou de travail. C'est en vous entourant d'éléments qui répondent à vos besoins et vous apportent des énergies positives que vous serez dans les meilleures dispositions pour travailler de façon optimum.



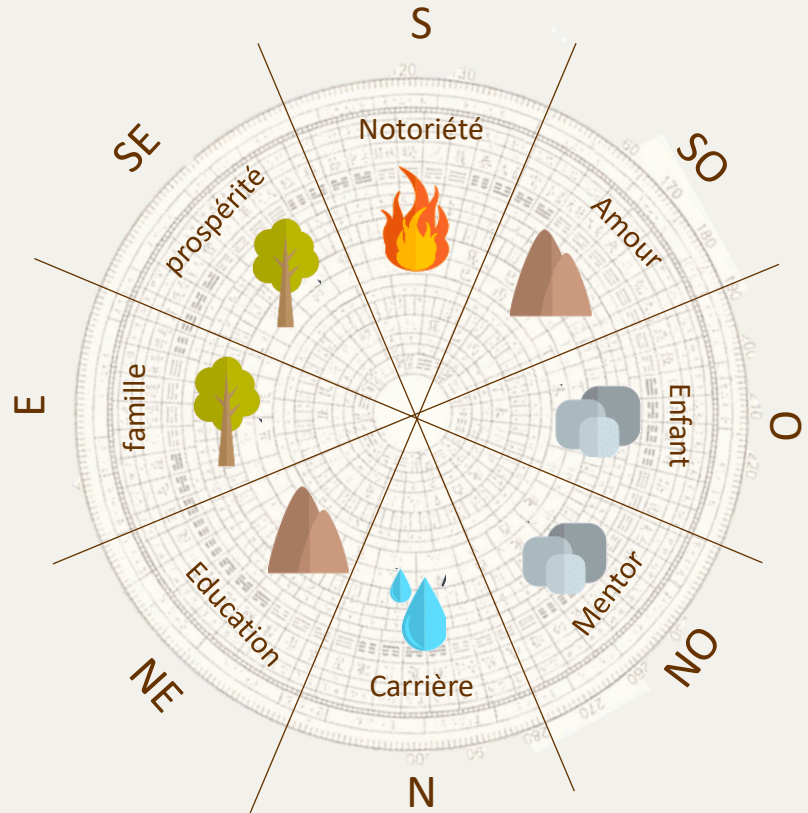
**Créer une ambiance
qui nous donne envie
de travailler dans la
joie et la bonne
humeur!**

- Vous souhaitez savoir quelles couleurs utiliser ?** Les couleurs sont des énergies qui viennent, soit vous apporter détente et relaxation, soit, au contraire, vous « booster » et vous dynamiser. Pour choisir les couleurs dont vous souhaitez vous entourer, vous pouvez opter, par exemple, pour celles qui répondent à un besoin (calme, sérénité ou vitalité et action). Bien entendu, ceci est possible si vous disposez d'une pièce dédiée ou si vous voulez que toute la famille en profite. Sinon, je vous conseille de vous orienter vers des objets aux couleurs souhaitées. Une étude personnalisée en Feng Shui vous permettrait de définir les couleur propice à la zone dans laquelle vous êtes installé.
- Vous désireriez être plus stimulée ?** Entourez-vous d'objets que vous aimez, de symboles, d'images. Suivant le secteur de votre maison ou la direction de votre bureau vous pouvez effectuer votre choix en fonction du Bagua.
- Vous désirez booster votre énergie créative ?** Pas d'hésitation, optez pour des plantes vertes. Symbole de croissance et de santé, elles restent des supports excellents pour toute création de projet ou développement d'activité. Elles sont un des rares éléments vivants dans votre lieu de vie, en plus de vos enfants, de vos animaux, de vous-même et du Qi. Choisissez-les de préférence avec des feuilles arrondies et prenez en soin ! Leur état est le reflet de votre vitalité.

Comment décorer votre espace de travail ?

Choisissez ce que vous aimez, ce qui vous amène à des pensées positives, des souvenirs joyeux qui vous recharge énergétiquement..

L'expertise Feng Shui



Le Bagua (ou Pa Kua selon les traductions) est l'un des outils d'analyse essentiel du Feng Shui. C'est la grille de lecture des domaines de notre vie.

Il nous permet d'identifier les secteurs plus faibles (ou plus forts) de votre habitat afin de poser les actions adéquates pour transformer votre environnement.

Le Bagua est une carte symbolique qui découpe l'ensemble des lieux de vie ou de travail en :

- 8 points cardinaux : nord, sud, est, ouest, nord-est, nord-ouest, sud-est, sud-ouest,
- les éléments qui leurs sont associés (bois, Feu, terre, Métal, Eau)
- 8 domaines de notre vie : richesse et prospérité (sud-est), reconnaissance et notoriété (sud), mariage et amour (sud-ouest), enfants (ouest), Mentors et communication (nord-ouest), carrière(nord), éducation et savoir (nord-est), famille et santé (est).
- La neuvième zone au centre est appelée le Tao ou centre d'équilibre.

Le Bagua est superposé sur le plan de la maison ou celui de l'entreprise et permet ainsi de réaliser un diagnostic, en apportant des informations sur la localisation des pièces, leur aménagement et les effets sur leurs occupants. Cette analyse permet ainsi de définir quelles sont les solutions à apporter pour harmoniser l'ensemble.

**La quiétude vient de l'intérieur
et l'intérieur c'est chez et en vous.**



Les conseils que j'ai partagés constituent une base standard pour améliorer l'aménagement de votre espace de travail dans un lieu qui n'était pas initialement prévu à cet effet.

Chaque espace est particulier et chaque personne est unique.

Il est donc souhaitable d'approfondir l'étude votre lieu de vie et de travail à l'aide d'un service plus personnalisé.

J'ai créé le concept Qi-étude pour :

- vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel, que vous exerciez à titre indépendant ou bien alors au sein de votre société
- bénéficier au maximum des forces que votre environnement vous propose pour vous soutenir dans vos projets.

Mon expérience professionnelle et un parcours riche d'enseignements me permettent de m'appuyer sur des méthodes ancestrales issues de la sagesse asiatique, sur les concepts de l'architecture intérieure occidentale et les outils que certaines sciences humaines modernes mettent .

Vous pouvez découvrir tous mes services sur mon sites : qi-étude.pt

Mon action :

Mon rôle de consultante Feng Shui est de trouver les solutions, afin d'harmoniser les espaces de vie et de travail que vous occupez pour mieux vivre chacun des secteurs de votre vie. Mon objectif en tant que thérapeute de l'habitat est de dévoiler les outils qui sont à votre portée et de vous encourager à devenir acteur de votre parcours.

Le bien-être et la réussite au travail est une de mes missions.
Mon postulat est que le lieu de travail doit être porteur de réussite professionnelle, que vous soyez chef d'entreprise, meneur d'équipe ou collaborateur.

Dans le cadre du travail dans le lieu de vie, mon challenge est double : équilibrer sphère privée et sphère du travail et harmoniser les objectifs de la réussite professionnelle à ceux de l'épanouissement personnel.

Pour cela, j'associe 2 approches complémentaires avec un seul objectif : l'optimisation du potentiel des personnes et des espaces à vivre pour le développement de l'activité professionnelle et la qualité de vie.

Mon expérience d'architecte d'intérieur qui s'appuie sur mon expertise en Feng Shui, me permet de concevoir et de créer ces espaces de travail qui allient ergonomie, esthétique et fluidité énergétique.

A cela s'ajoute un parcours de coach et formatrice qui me conduit à accompagner la personne vers un accomplissement personnel et professionnel.

Qi-étude est à votre service pour créer ou renforcer un environnement de travail propice au bien-être de vos collaborateurs et à la réussite de l'entreprise.

