

beOtop

L'expert de la revitalisation express
depuis 2005

La vitalité des collaborateurs, Le levier de la performance durable



LIVRE BLANC

Réflexions et retours d'expériences

Édition 2026



Nathalie JALENQUES

Fondatrice

Après quinze années passées à la direction des achats et du développement de marques de presse, Nathalie Jalenques voit sa trajectoire bouleversée par **une hernie discale paralysante**. Cette épreuve devient un tournant : elle y découvre **le pouvoir de la respiration** comme voie de soulagement et de reconnexion à soi.

De cette expérience intime naît une conviction profonde : **la vitalité ne relève pas du confort**, mais d'un véritable levier de transformation. Animée par cette certitude, elle explore dès lors les approches et outils favorisant la déconnexion et la régénération.

En 2005, elle fonde **beOtop**, une entreprise pionnière qui place la revitalisation express au cœur de la performance au travail, bien avant que la notion de QVT ne s'impose.

Ses convictions sont simples :

**« Pas de performance collective sans bien-être individuel »,
« Pas de lâcher-prise sans passer par le corps ».**

Aujourd'hui, elle accompagne les organisations dans la réinvention de leurs espaces et de leurs pratiques, avec une ambition claire : faire de la vitalité **un levier au service de la performance durable** et de l'expérience collaborateur.



Édito

Hyperconnexion, nouvelles technologies, sédentarisation, crises contemporaines : autant de facteurs qui nourrissent **une perte progressive de repères humains** dans les organisations.

Fatigue, surcharge cognitive, perte de repères, identité professionnelle fragilisée, pratiques managériales mises sous tension, **désengagement** et situations de **fragilité psychologique** en sont les symptômes.

Face à cette spirale qui menace la santé mentale, physique et sociale des salariés, deux questions centrales s'imposent :

- Comment introduire des temps de recul et de déconnexion tout en préservant l'efficacité professionnelle ?
- Comment restaurer un équilibre durable entre performance et bien-être du collaborateur ?

Ce livre blanc propose une réflexion collective et **des clés concrètes**. Il met en lumière la vision et les engagements d'acteurs pionniers, pour replacer l'humain au cœur de l'entreprise.

Son ambition : centraliser des insights stratégiques et pédagogiques afin d'inciter à adopter les meilleures pratiques QVCT, et démontrer qu'**allier vitalité et performance constitue le duo gagnant** du travail de demain.



Avant-propos

Le livre blanc beOtop part d'une idée centrale : la vitalité au travail ne se décrète pas, elle se construit et se cultive, au contact du réel, dans des organisations soumises à une accélération continue. Il s'adresse à celles et ceux qui questionnent l'avenir du travail, la place de l'humain et les conditions d'une performance plus durable, plus consciente et plus respectueuse des rythmes.

Ce document revendique clairement son statut : ce n'est ni un mode d'emploi, ni une solution clé en main, et encore moins une promesse de résultats. Son objectif est d'ouvrir des pistes, nourrir la réflexion et encourager l'expérimentation. Les témoignages rassemblés relèvent de parcours et de contextes singuliers ; ils expriment des ressentis et des convictions personnelles, sans prétention à l'universalité, et n'engagent que leurs auteurs.

Les pratiques, espaces et solutions évoqués appartiennent au champ du bien-être, de la récupération et de l'expérience de travail. Ils ne se substituent en aucun cas à un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique, ni aux obligations légales de l'employeur en matière de santé et de sécurité.

Les données, études et références chiffrées citées servent de repères issus de sources publiques ; elles doivent être lues avec discernement, car les effets observés varient selon les contextes, les cultures d'entreprise et les modalités de mise en œuvre.

Enfin, beOtop se positionne comme facilitateur d'expériences de micro-pause et de récupération au travail, fondé sur l'écoute, l'expérimentation et l'adaptation.

Ce livre blanc est une invitation à ralentir pour mieux voir, respirer pour mieux décider, et remettre l'attention, le corps et le rythme au cœur du travail, dans une perspective plus juste, humaine et durable.

Bonne lecture.



Sommaire

Nathalie Jalenques : fondatrice de beOtop	2
Édito	3
Avant-propos	4
Carnet exploratoire : les chiffres clefs	6
Paroles d'experts et regards croisés : Les voix d'un nouvel équilibre	10
Dr. Véronique Chabernaud : parlons vitalité !	11
Dr. Vinh Ngo : quand le travail épuise, la prévention par la récupération	15
Makeba Chamry : les rituels, un levier stratégique d'engagement	18
Sandrine Diagana - L'Oréal : la QVCT, un engagement fondateur	22
Christophe Lajouanie - L'Oréal : l'immobilier, un levier stratégique	25
Alexandre des Isnards : Plaidoyer pour la pause !	27
Mathieu Thomé : 1% pour tout changer	30
Carnet de rituels : Déconnecter pour se reconnecter	32
Astuces de gestion du temps	33
6 exemples de (micro)-pauses	34
Et si la pause commençait par un espace bien pensé ?	35
Les solutions beOtop pour une pause régénératrice	36
Les 7 critères de sélection	37
La position 127°	38
Les techniques et les technologies	39
Retours d'expériences & d'usages	40
Des bénéfices concrets sur le terrain	41
Livre d'or des clients et des utilisateurs	44
Prospectives	45
Conclusion	46
Annexes	47
Charte beOtop	48
Note juridique	49
Glossaire beOtop	50
Sources & Etudes	51



Carnet exploratoire

Chiffres clés Santé & Vitalité au travail

Les chiffres présentés ici par Véronique Chabernaude, médecin, consultante en prévention santé et auteure, révèlent l'ampleur des risques psychosociaux, de l'absentéisme et de l'hyperconnectivité.

Ils rappellent aussi qu'agir pour la vitalité des collaborateurs, c'est agir pour la vitalité de l'entreprise elle-même.



Chiffres clés Santé & Vitalité au travail

Par Véronique Chabernaud
Médecin & auteure

Les forces vives de l'entreprise en danger

65% des salariés souffrent de troubles de santé mentale.



Les collaborateurs censés être les "forces vives" ne le sont plus vraiment.

2,5 millions € de personnes sont en burn-out



Le poids invisible du travail

3 milliards € Coût du stress /an, en France.



La "non-santé" des salariés pèse directement sur la compétitivité des entreprises.

25 milliards € coût de l'absentéisme/an en France, soit 3500€/salariés



L'hyperconnexion, nouvelle addiction

300 milliards d'emails/jour dans le monde.



La productivité est aspirée par l'hyperconnectivité et l'épuisement numérique

275 interruptions de travail/jour sont dues aux emails, aux réunions et aux notifications. Les salariés sont sollicités toutes les 2 min..

Chiffres clés Santé & Vitalité au travail

Par Véronique Chabernaud
Médecin & auteure



Quand on agit, ça marche

-28%

d'absentéisme

-54% de turnover

Grâce à un programme santé.

ROI : 2 à 3,5\$Can pour 1\$Can investi.



Les démarches de vitalité sont rentables et transforment la culture d'entreprise.



La vitalité, un choix stratégique

20 mn de sieste

améliore la performance
de 34%

54% de vigilance
grâce à la sieste.



Investir dans la vitalité des salariés, c'est investir dans la vitalité de l'entreprise.

Entreprises & Salariés

Parlons vitalité !

Société 2.0 & ère digitale

L'hyperconnexion n'est pas anodine.
Elle est source de nouveaux problèmes de santé aggravants,
provoquant un impact massif sur la santé mentale et physique.
Nos vies pro/perso sont saturées par le numérique.
Les chiffres qui suivent en révèlent toute la portée.



40 % déclarent que les alertes de mails et de chats perturbent leur efficacité (50 % chez les 51-55)

62% des travailleurs laissent leur messagerie ouverte



Hyperconnectivité & burn-out

Smartphones et tablettes = réactivité constante
51% des cadres consultent leurs e-mails au lit
50 à 60% des cadres travaillent encore chez eux le soir



Troubles musculo-squelettiques (TMS)

74% des TMS touchent les membres supérieurs
27 kg de pression quand la tête est penchée à 60°



Sommeil et lumière bleue

La lumière bleue active 100 fois plus les récepteurs de la rétine = impact direct sur le sommeil, la mémoire et l'humeur

Paroles d'experts
& regards croisés

Les voix d'un nouvel équilibre

De la médecine à l'anthropologie, du rituel à la stratégie d'entreprise, nos experts se complètent pour penser un mieux-être au travail humain et durable.



Paroles d'experts
& regards croisés

Entreprises & Salariés Parlons vitalité !



~ VÉRONIQUE CHABERNAUD ~

Médecin & auteure

Oncologue et ancienne dirigeante dans l'industrie pharmaceutique, Véronique Chabernaud a fondé «Créer la Vitalité» pour promouvoir la santé et la vitalité en entreprise. Consultante et formatrice en I-Leadership Ethique, elle accompagne dirigeants et organisations vers une pleine vitalité et un bien-être durable. Son engagement mêle expertise médicale, réflexion sociétale et actions concrètes pour faire de la vitalité un levier stratégique de transformation.

Entreprises & Salariés

Parlons vitalité !

Les « forces vives » de l'entreprise ne le sont pas vraiment. **50 à 60 % des maladies chroniques** sont liées au mode de vie, incluant le travail. Certaines pathologies, comme l'asthme, les cancers professionnels ou les troubles auditifs, sont directement liées à l'environnement de travail.

Une entreprise reflète la population française. Il est donc peu probable que ses salariés soient majoritairement « au top de la forme ». Les salariés déclarent qu'environ **1/3 de leurs problèmes de santé** sont liés au travail, **1/3 sont inhérents** à la vie personnelle et pour **1/3 les deux causes** se combinent (source : Etude Technologia).

Un impact économique pour les entreprises

L'impact de la non-santé des collaborateurs affecte directement l'efficacité et la productivité de l'entreprise.



1,4 Md€/an
Le stress



Plus d'1 Md€
Les TMS



25 Md€ en 2023
soit 3 500€/salarié

L'OMS définit la santé comme : un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». La réalité est clairement toute autre à ce jour.

Pourquoi parler de Vitalité plutôt que de Santé ?

Le mot santé est souvent perçu comme médical ou lié à la résolution de la maladie, ce qui peut freiner l'implication des entreprises par peur, déni ou sentiment d'incompétence ou de non-légitimité. Pourtant, la bonne santé des salariés est vitale à celle de l'entreprise, dépassant les enjeux médicaux pour toucher à la responsabilité sociale et économique. Mal comprise, la santé est souvent définie comme l'absence de maladie, alimentant une croyance de fatalité. Cette croyance n'aide pas à la mobilisation.

Or, les études récentes, tant sociologiques qu'anthropologiques ou médicales montrent que **l'être humain n'est pas fait pour cette dégradation de la santé** sur des dizaines d'années et que c'est notre mode de vie qui a créé cet état de fait. **Nous sommes en fait génétiquement programmés pour vivre en pleine forme jusqu'à 100 ans**, voire 120 ans, en pleine forme, puis nous éteindre rapidement.

Cette notion de vitalité est plus globale, motivante et positive, elle englobe toutes les dimensions (physiques, mentales, émotionnelles, sociales) et peut se développer tout au long de notre vie, à la condition de mettre en place les conditions favorables

Il est donc essentiel que les dirigeants intègrent cette vision. Une des priorités est de **donner aux salariés les clés pour devenir acteurs**, plus autonomes dans la gestion de leur vitalité.

Pas de performance collective sans bien-être individuel

Une conviction qui replace la santé et la vitalité au cœur du travail.
Un principe simple pour bâtir une performance durable.

La performance d'une organisation ne s'obtient pas uniquement par des process, des outils ou des indicateurs. Elle dépend avant tout des qualités, tant personnelles que professionnelles, des personnes qui la composent.

Un collectif performant est toujours **le résultat d'individus capables de mobiliser leur énergie**, leur attention et leurs compétences émotionnelles au bon moment et au service de la plus grande qualité.

À l'inverse, lorsque le corps ou l'esprit se fragilisent, c'est toute la chaîne de valeur qui vacille.

Le bien-être individuel n'est pas un concept abstrait : c'est un ensemble de fondamentaux physiologiques et mentaux qui conditionnent la capacité de chacun à contribuer efficacement.

Sommeil réparateur, alimentation équilibrée, activité physique régulière, gestion des émotions, respiration, hydratation, récupération, constituent le socle réel de la performance humaine.

Ils déterminent la vigilance, la mémoire, la rapidité d'analyse, la capacité d'écoute et la résistance au stress.

C'est parce qu'un individu dort suffisamment qu'il décide mieux.

Parce qu'il se nourrit correctement qu'il conserve une énergie stable.

Parce qu'il bouge, qu'il respire, qu'il sait s'arrêter, qu'il reste capable d'attention soutenue.

Parce qu'il reconnaît et régule ses émotions qu'il évite la crispation relationnelle ou les décisions impulsives. Autant de paramètres personnels qui deviennent, mécaniquement, des paramètres organisationnels.

Lorsqu'une équipe se compose d'individus équilibrés, lucides et épanouis, la communication se fluidifie, les conflits diminuent, la qualité augmente, et la confiance circule plus facilement.

À l'inverse, **un corps fatigué et un esprit saturé se traduisent par des erreurs**, des tensions, des interprétations, des lenteurs et une perte de précision.

Le bien-être individuel ne signifie pas "relâchement", mais disponibilité optimale.

Il ne renvoie pas au confort, mais à l'hygiène de vie indispensable à la performance : un corps sain, un esprit clair, une attention stable.

Une organisation ne peut être cohérente, efficace et durable que si elle respecte cette évidence simple et ancienne :

le collectif ne dépasse jamais la somme des individus s'il manque les bases physiologiques qui permettent d'être pleinement présent.

C'est **en cultivant le bien-être individuel** (dans ses dimensions physiques, mentales et émotionnelles) **que l'on construit la véritable performance collective** : régulière, fiable, humaine et durable.



2 outils pour gagner en vitalité

Et renforcer ainsi l'impact des 4 piliers
d'une hygiène de vie régénérative

La micro-sieste

C'est **un moment d'hypovigilance, qui dure de 5 à 20 mn** et correspond au sommeil léger qui précède l'endormissement et le sommeil profond. Elle peut s'effectuer dans les transports, au bureau, chez soi, tout simplement confortablement assis ou la tête posée sur les bras croisés. On peut mettre une alarme pour éviter de s'endormir pour de bon !

Mode d'emploi : fermez les yeux, détendez-vous en vous focalisant, par exemple, sur le rythme de votre respiration, relâchez tous vos muscles et laissez aller les pensées parasites.

La micro-sieste a de nombreuses vertus démontrées. Elle améliore la performance cognitive et la productivité, booste la créativité et l'efficacité. Elle permet de reprendre ses tâches avec un esprit plus clair et reposé, et d'améliorer l'attention, la concentration, le temps de réaction et la mémoire d'apprentissage.

La sieste est particulièrement bénéfique pour **le cerveau droit, la partie qui permet de créer et d'inventer.** Une étude du Centre pour l'imagerie fonctionnelle et moléculaire de l'Université de Georgetown a montré que pendant que nous nous reposons, cet hémisphère est en pleine activité. Les chercheurs pensent que cela pourrait expliquer la capacité de la sieste à améliorer la créativité et l'apprentissage. Une étude de la NASA a démontré qu'**une sieste de seulement 25 minutes pouvait améliorer la performance de 34 % et la vigilance de 54 %.**

La micro-sieste aide à trier les informations et à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress; elle diminue ainsi **le stress** et **la tension artérielle.** Enfin, elle stimule **les processus de régénération cellulaire et tissulaire.**

La méditation

Dans la même veine, la méditation ou la relaxation sont des ressources précieuses pour maintenir ou retrouver notre vitalité. La science est désormais capable de le prouver, **la méditation de pleine conscience a de nombreux bienfaits pour notre santé.** Elle transforme l'anatomie, mais aussi le fonctionnement de notre cerveau.

Plusieurs études longitudinales en imagerie cérébrale ont mesuré l'impact des pratiques de la méditation sur la neuroplasticité du cerveau, autrement dit sa capacité à créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones et leurs connexions. Cette plasticité peut s'observer en réponse à une intervention de méditation dans les fonctions et l'anatomie du cerveau. Elle s'observe notamment dans **le cortex insulaire, une région importante pour l'intéroception** (la faculté à évaluer correctement notre activité physiologique, par exemple notre rythme cardiaque) et dans le cortex préfrontal, région essentielle pour les processus cognitifs complexes.

Ces changements sont associés à des changements dans les performances, dans des tâches d'attention et de régulation des émotions. Même chez des novices ayant médité 20 minutes par jour, pendant huit semaines, des changements au niveau de la structure et du fonctionnement de leur cerveau ont été décelés. Cet entraînement s'est traduit par des « effets positifs sur les émotions et le comportement ».

Et ce n'est pas tout : la méditation conduit également à une meilleure régulation de la **douleur**, une meilleure **mémoire**, une meilleure aptitude à **focaliser son attention**, une meilleure protection contre **les infections** et une moindre perte de **facultés cognitives** liées à l'âge.

Paroles d'experts
& regards croisés

Quand le travail épuise : la prévention par la récupération



~ DR. VINH NGO ~

Médecin du travail et Directeur Général du CIAMT,
Santé au travail

Médecin du travail, mais pas que .. Doté d'un double cursus, Vinh NGO est friand d'innovation et toujours à l'affût de projets pour améliorer la qualité de vie des salariés suivis. Ouvert d'esprit et curieux de nature, il se prête aux tests et aux solutions dans l'optique d'une meilleure santé au travail.

Quand le travail épuise : regard d'un médecin sur la prévention par la récupération

Nous vivons une époque paradoxale. Jamais le travail n'a été aussi largement dématérialisé, flexible et technologiquement assisté. Et pourtant, jamais la fatigue n'a été aussi profondément ancrée dans les corps et les esprits. En consultation comme dans nos actions de prévention en milieu de travail, on constate les mêmes faits marquants : la sédentarité, l'hyper-connexion digitale, le stress chronique et la surcharge mentale constituent aujourd'hui **un véritable continuum pathologique en lien avec le travail**.

La sédentarité : une pathologie silencieuse. Rester assis n'est pas un simple manque d'activité : c'est un facteur de risque à part entière. Les données sont désormais solides: la sédentarité prolongée augmente **le risque cardiovasculaire, métabolique, musculo-squelettique** et même **dépressif**, indépendamment du niveau de sport pratiqué en dehors du travail.

Le corps humain est conçu pour **alterner mouvements, efforts légers, récupération active**. Or, le travail moderne impose l'immobilité prolongée, souvent devant un écran, dans une posture contrainte. Le résultat est prévisible : douleurs cervicales et lombaires, fatigue chronique, troubles du sommeil et baisse des capacités cognitives.

Prévenir, ici, signifie **réintroduire du mouvement là où il a disparu** : pauses actives, réunions debout, postes de travail ajustables, micromobilités intégrées à la journée professionnelle. Ce ne sont pas des gadgets, mais des mesures de santé publique.

Hyper-connexion : quand le cerveau ne récupère plus.

Le cerveau, comme le muscle, a besoin de repos. Or, l'hyper-connexion digitale — mails permanents, notifications, messageries instantanées — empêche toute véritable phase de récupération cognitive. À cela s'ajoute l'addiction au smartphone ou à la tablette, pour se tenir au courant des derniers événements sur la planète !

Sur le plan neurophysiologique, cette stimulation continue maintient l'organisme dans un état d'alerte à bas bruit. Le système nerveux sympathique reste activé, le cortisol ne redescend jamais complètement, et la qualité du sommeil se dégrade. À long terme, cela favorise **l'anxiété, l'irritabilité, les troubles attentionnels** et **l'épuisement professionnel**. Les approches innovantes en récupération psychologique insistent désormais sur la sobriété attentionnelle : plages sans écrans, droit à la déconnexion réelle, entraînement à la pleine conscience, à l'inactivité totale, mais aussi rééducation du rythme travail-repos.

Stress et surcharge mentale : l'usure invisible.

Le stress professionnel n'est pas toujours spectaculaire. Il est souvent diffus, cumulatif, insidieux. La surcharge mentale — devoir penser à tout, tout le temps — épuise bien avant que le corps ne lâche. **Les méthodes modernes de récupération ne se limitent plus au repos passif**. Elles intègrent des outils issus des neurosciences et de la psychologie clinique : cohérence cardiaque, respiration guidée, neurofeedback, activité physique adaptée à visée régulatrice, mais aussi travail sur l'organisation cognitive et les limites professionnelles. L'innovation, ici, n'est pas technologique uniquement : elle est aussi culturelle. **Accepter que la performance durable passe par la récupération n'est pas encore une évidence dans toutes les organisations**.

Tester des solutions innovantes : quand le repos des sens devient thérapeutique

Ces dernières années, on a eu l'occasion de tester des solutions innovantes fondées sur un principe simple mais trop longtemps négligé : **le repos des sens**. Là où le repos classique échoue parfois, la modulation «sensorielle» ciblée ouvre des perspectives concrètes de récupération rapide et mesurable.

Faut-il passer par le bien-être et le regain de la vitalité pour disposer d'une bonne santé ? Toutes ces méthodes ne pourraient pas et ne seraient pas destinées à tout le monde. Cela dépend de la culture de chacun, de notre histoire personnelle et du rapport à notre enveloppe corporelle.

L'ostéopathie et les massages, d'abord. Des méthodes de soins physiques qui permettent de remettre le corps en mouvement et de soigner par le toucher conscient. Attention au choix des méthodes et des praticiens fréquentés.

Une exposition contrôlée à des lumières chaudes, tamisées, voire dynamiques mais lentes, permet une baisse rapide de l'activation cérébrale. Certaines installations utilisent des spectres lumineux proches du coucher de soleil, **favorisant la sécrétion de mélatonine et la transition** vers un état parasympathique. À l'inverse, l'absence de lumière ou une obscurité maîtrisée pendant de courtes siestes améliore la récupération cognitive sans altérer la vigilance ultérieure.

Les **sons relaxants** et **calmants** constituent un autre levier puissant. Bruits blancs, **sons naturels** (eau, vent, feuillage), musiques à tempo lent ou fréquences spécialement travaillées pour induire une synchronisation cérébrale : leur impact sur la variabilité de la fréquence cardiaque et la perception du stress est désormais bien documenté. **Le silence**, lorsqu'il est possible, **reste également un outil thérapeutique à part entière.**

La position du corps joue un rôle souvent sous-estimé. Une sieste efficace n'implique pas nécessairement l'allongement complet. Des positions semi-inclinées, avec soutien des lombaires et relâchement cervical, permettent un lâcher-prise musculaire tout en évitant l'inertie du sommeil profond. L'objectif n'est pas de dormir longtemps, mais de **débrancher brièvement les systèmes de vigilance excessive.**

Enfin, **la matière dans laquelle on s'installe influence directement la qualité de la récupération.** Textiles respirants, surfaces enveloppantes, berçantes mais non contraignantes, matériaux chauds au toucher ou à mémoire de forme participent à la sécurité corporelle perçue par le cerveau. Lorsqu'elle est bien conçue, **la pause sieste devient un véritable micro-soin.**

Ces dispositifs – parfois regroupés dans des espaces de sieste ou de récupération sensorielle au travail – ne relèvent ni du luxe ni du bien-être superficiel. Ils constituent des outils de prévention innovants, particulièrement adaptés aux environnements professionnels à forte charge cognitive.

Vers une prévention intégrée au travail. La prévention de la sédentarité, de l'hyper-connexion et du stress ne peut plus reposer uniquement sur l'individu. Elle doit être intégrée au travail lui-même : conception ergonomique des postes, rythmes de travail compatibles avec la physiologie humaine, formation à la gestion de l'attention et de la charge mentale, reconnaissance institutionnelle de la récupération comme facteur de performance et de santé.

Conclusion : récupérer pour durer. **La récupération physique et psychologique n'est ni un luxe ni une faiblesse.** C'est une compétence, une stratégie de prévention, et un enjeu majeur de santé au travail.

À mon humble avis de médecin du travail, **le corps et le cerveau ne négocient pas avec les contraintes modernes.** Ils s'adaptent un temps, mais s'épuisent. En tant que dirigeant, j'ajouterais : nous avons aujourd'hui les connaissances et les outils pour faire autrement.

La vraie innovation consiste peut-être à remettre une idée simple au cœur du travail : **prendre soin de soi, vivant, pour travailler durablement.**

Paroles d'experts
& regards croisés

Les rituels : un levier stratégique d'engagement



~ MAKEBA CHAMRY ~

Fondatrice "Le bureau des rituels"

Makeba explore les rituels collectifs comme leviers de cohésion et de transformation en entreprise. Diplômée de Dauphine et de l'ESCP, et forte de 20 ans d'expérience internationale, elle allie intelligence collective et design symbolique pour réinventer le lien au travail. Auteure, avec Édouard Malbois, du livre *Les rituels en entreprise : la nouvelle énergie de transformation*, elle propose une approche sensible et durable du changement.

Les rituels : un levier stratégique d'engagement

Bien plus que des symboles folkloriques, les rituels sont de puissants catalyseurs d'engagement. Dans un monde du travail aride, où l'on célèbre les indicateurs mais rarement les parcours, **ils ramènent présence, reconnaissance et émotion** dans les collectifs. Ancrés dans l'histoire humaine, les rituels marquent les temps forts et créent une mémoire partagée.

Aujourd'hui, ils réémergent comme une technologie ancestrale pour restaurer les liens et accompagner les transformations. Ils mobilisent **corps, cœur et esprit**, créant un espace-temps de régénération et d'alignement. En entreprise, ils donnent forme à l'abstrait valeurs, appartenance, engagement et opèrent un véritable changement d'état.

La dimension régénératrice

Les rituels oxygènent les collectifs, créent des parenthèses de lien et de vitalité.

La dimension anxiolytique

Les rituels incarnent ce que les mots seuls ne suffisent pas à faire passer



La dimension symbolique

Les rituels incarnent ce que les mots seuls ne suffisent pas.

La dimension holistique

Les rituels mobilisent nos intelligences : des études à Harvard montrent que les équipes ayant pratiqué un rituel avant une mission augmentent leur performance de 30 %.

Aligner les rituels avec l'ADN de l'entreprise

Un rituel d'entreprise puissant ne se plaque pas : il émerge de l'identité sensible de l'organisation. Il incarne son ADN, ses rythmes, ses tensions, ses désirs et ses valeurs. Plus qu'une routine, il fait vivre ce qui nous définit collectivement et agit comme une signature émotionnelle. Il donne à sentir, à comprendre, à expérimenter. En mobilisant corps, relation et intention, il permet d'incarner la culture de l'entreprise.

Voici 3 exemples :

Dans un groupe de luxe

La Direction était convaincue que, dans un monde en mutation, l'apprentissage est une compétence essentielle. Avec les équipes, nous avons créé un rituel bimensuel. Les équipes partageaient une histoire client selon un format simple et symbolique. Peu à peu, le plaisir de transmettre s'est enraciné en boutique, faisant de ce rituel un levier durable de culture apprenante au sein du groupe.



Dans un groupe industriel

Où l'excellence technique est un pilier identitaire, un rituel hebdomadaire baptisé "moment chef-d'œuvre" permet à un salarié de présenter à ses pairs une astuce, un geste précis, une réussite technique. Ce moment, ritualisé, valorise le savoir-faire et tisse une culture d'admiration réciproque. Le rituel vient ici nourrir la fierté du métier, tout en favorisant la transmission organique.



Dans un cabinet de conseil

Fidèle à ses valeurs de collaboration et de transparence, l'équipe a instauré un rituel mensuel : la cabane des partages.

Dans cet espace intime et chaleureux, chacun exprime ses défis, réussites et ressentis du mois.

Ce moment favorise un feedback sincère, une régulation collective et renforce la dynamique d'entraide au sein de l'équipe.



Repenser l'entreprise sous le prisme du rituel

Et si l'entreprise devenait un écosystème vivant, où les espaces nourrissent énergie, respiration et transformation ?

Avec beOtop et le Bureau des Rituels, émergent des espaces ritualisables : de véritables poches de vitalité, des tiers-lieux intérieurs où l'on se recentre, se relie et fait vivre une culture plus sensible et incarnée.

Un espace pour se ressourcer

Rituels de retour à soi, de respiration etc

Un espace pour célébrer

Rituels de reconnaissance, de passage et de fierté.



Un espace pour créer

Rituels d'intelligence collective & de vision partagée.

Un espace pour accueillir

Rituels d'onboarding, d'ouverture de journée.



Les rituels ne sont pas une tendance, mais **une médecine du travail moderne**. En ritualisant l'expérience du quotidien, les organisations offrent des espaces de sens et de reconnexion, où l'on peut traverser, transformer, transcender.

Elles redonnent ainsi du **cœur, de l'humanité et de la vitalité à leur culture**.

Paroles d'experts
& regards croisés

La QVCT, un engagement fondateur chez l'Oréal



~ SANDRINE DIAGANA ~

Responsable Innovation Sociale, projets internationaux
Direction des relations et de l'Innovation sociale
Monde chez L'Oréal

Riche d'une expérience dans les domaines de la prévention de la qualité de vie au travail et de l'expérience collaborateur, Sandrine contribue à la mise en œuvre de la stratégie globale Share & Care. À travers cette interview, elle revient sur l'engagement historique du Groupe en faveur du mieux-être au travail et partage les leviers concrets d'une politique axée sur quatre piliers de protection sociale.

La QVCT, un engagement fondateur chez l'Oréal

Chez L'Oréal, la QVCT n'est ni une mode, ni un virage opportuniste, mais **un engagement historique inscrit dans l'ADN de l'entreprise**. Depuis plus de 10 ans, nous avons construit un écosystème de prévention à 360°, intégrant salle de sport, pratiques accessibles et espaces Ré-énergie développés avec beOtop et Nathalie Jalenques. **Véritable laboratoire d'expérimentation**, cet espace évolue en continu selon les besoins, les retours qualité et les évolutions au quotidien.

Le mieux-être commence par une vraie pause

Au-delà de l'espace, c'est **une éducation à la pause**, à la régularité. On apprend à ralentir, à intégrer le soin de soi dans son quotidien professionnel. C'est pour cela que l'Espace Ré-énergie est cité comme exemple emblématique. Il incarne notre vision du mieux-être global : un espace dédié à la reconnexion à soi, à la pause régénératrice, qui permet de ralentir, d'écouter ses rythmes et se recentrer, de mieux se connaître et mieux rythmer ses temps de travail pour mieux performer.

Ce n'est pas un luxe, c'est une réponse structurée à des enjeux bien réels : charge mentale, fatigue, déconnexion émotionnelle, hyper connexion...

En ce sens, Ré-énergie répond à ce que nous voulons incarner dans nos environnements de travail en offrant des solutions en présentiel ou à distance, adaptées aux rythmes hybrides d'aujourd'hui.

Aller au-delà de la QVCT : vers une ambition d'écologie personnelle

La QVCT, encadrée par la loi, est une base précieuse et aujourd'hui insuffisante. Avec Share & Care, lancé il y a plus de 12 ans, L'Oréal a choisi d'aller plus loin en structurant sa stratégie autour de quatre piliers : **protection, santé, équilibre de vie et workplace**.

Reconnu dès 2015 par l'OIT pour son caractère pionnier, le programme poursuit son développement avec une ambition renouvelée : sous l'impulsion de Jean-Claude Le Grand et Martine Nicolas, une gouvernance internationale s'est mise en place, réunissant 20 grandes entreprises pour partager pratiques et innovations avec l'OMI et l'OIT.

De la sensibilisation à l'action : impliquer les collaborateurs dans leur mieux-être

Dans la stratégie mieux-être de L'Oréal, **les collaborateurs sont au cœur des dispositifs**, conçus pour les sensibiliser et leur donner les moyens d'être acteurs de leur santé. L'entreprise propose un écosystème de prévention structuré et accessible, sans l'imposer, et ajuste ses actions grâce à l'écoute régulière des besoins exprimés. Comme le répète souvent Nathalie Jalenques : **les solutions sont disponibles et accessibles, mais chacun reste libre de s'en saisir ou pas**.

Le programme Simplicity, donner du cadre pour rythmer les journées

Lancé avant la crise de la COVID, le programme Simplicity vise à **repenser les rythmes de travail pour préserver l'équilibre des collaborateurs**. En 2023, une version enrichie propose des règles concrètes, limitation des réunions à certaines plages horaires, temps de respiration, réunions de 45 minutes offrant un cadre clair pour mieux gérer la charge et poser des limites dans un environnement exigeant.

Programme Share & Care L'Oréal. Pour en savoir plus : [: https://bit.ly/47ZZyKc](https://bit.ly/47ZZyKc)

« L'exemple de la France : une dynamique locale alignée avec l'ambition globale »

À l'échelle locale, ce programme de protection sociale L'Oréal se décline avec cohérence. Au sein de la filiale France, une réunion semestrielle informe sur les résultats et initiatives, intègre une séquence "Comment allez-vous ?" avec un médecin du travail, et fait intervenir des experts en santé, nutrition et activité physique. Cette démarche, alignée avec Share & Care, illustre la conviction que **la santé au travail est une co-responsabilité renforçant l'impact global**.

Des pratiques et des espaces ré-énergie qui s'adaptent

Le succès de la stratégie mieux-être de L'Oréal repose sur l'évolution continue de ses dispositifs, comme l'Espace Ré-énergie, réaménagé en 2024 pour plus d'intimité.

Devenu plus inclusif, il attire de nouveaux profils et s'intègre aux routines quotidiennes comme une pause rapide et bénéfique. **Déployé progressivement depuis 2018, avec neuf espaces réalisés à mi-2025**, ce concept répond à un besoin réel et partagé, confirmé par des indicateurs de fréquentation et de satisfaction largement positifs.

L'Espace Ré-Energie est régulièrement cité comme un levier d'équilibre, de recentrage, et de régénération.

« L'entreprise comme acteur majeur, mais pas sauveur »

Le contexte économique est instable et l'entreprise a un rôle clé à jouer sans se substituer aux institutions. Avec l'alliance Share & Care, L'Oréal agit comme partenaire engagé et moteur d'innovation, en co-construisant des solutions et en faisant évoluer les standards.

Notre cap reste clair : protéger, sensibiliser, accompagner, libérer la parole et faire progresser les environnements de travail, car **la performance durable repose sur la santé durable des collaborateurs**.

Paroles d'experts
& regards croisés

L'immobilier, un levier stratégique



~ CHRISTOPHE LAJOUANIE ~

Directeur Real Estate Workplace. L'Oréal

Le workplace s'affirme comme un catalyseur d'innovation, au service de la performance durable et de la santé globale. Dans ce contexte, Christophe Lajouanie, revient sur les choix et convictions qui guident cette transformation à l'échelle mondiale pour créer des environnements de travail cohérents, inspirants et alignés avec notre culture d'entreprise".

L'immobilier un levier stratégique

« L'immobilier est devenu un levier stratégique en pleine évolution »

En quatre ans, L'Oréal a rénové 54 de ses 60 grands sièges internationaux, passant d'une approche en mètres carrés à une approche centrée sur la qualité d'usage. L'immobilier devient un levier d'expérience collaborateur, de diversité et de performance durable. Au-delà du design, nous déployons des initiatives sur le bien-être, l'inclusivité, la restauration et la sobriété énergétique, en ajustant en continu notre offre pour répondre à notre ambition : **réenchanter les lieux de travail.**

« L'Espace Ré-énergie, pensé en cohérence avec chaque site »

Chez L'Oréal, les espaces Ré-énergie matérialisent une nouvelle approche du mieux-être au travail, à la croisée de la santé physique et mentale, de l'ergonomie et de l'expérience collaborateur. Ce ne sont pas de simples salles de pause, mais de **véritables espaces de revitalisation**, pensés pour permettre aux équipes de souffler, se recentrer, repartir. Leur force ? **Une intégration sur-mesure, pensée en dialogue avec chaque site.**

Ni standardisation, ni copier-coller : chaque espace s'ajuste aux réalités locales – superficie, priorités, dynamique du lieu. Le siège monde à Clichy accueille le plus grand « Espace ré-énergie », réalisé en 2018. L'initiative, plébiscitée, se déploie en Île-de-France, avec l'inauguration prochaine du neuvième espaces sur cinq campus, allant de 12 à 42 m².

« Le workplace devient un vecteur de santé globale »

L'Espace Ré-énergie est un exemple. À l'instar des conciergeries, des espaces de sport ou des offres alimentaires de qualité, il contribue à alléger la charge mentale face aux rythmes de travail soutenus et d'hyperconnexion. Quand ces dispositifs ne sont pas déployables, nous cherchons des alternatives adaptées localement. Aux Pays-Bas, par exemple, nous avons négocié des partenariats avec des clubs sportifs voisins. **L'important, c'est d'offrir aux collaborateurs des espaces réellement utiles et accessibles.**

« Concevoir des espaces qui soutiennent la longévité professionnelle »

Nos environnements accompagnent durablement les parcours professionnels. Cela implique une approche globale de la santé au travail : physique, mentale et sociale. Le retour au bureau post-COVID a révélé combien **la connexion humaine est essentielle au bien-être.** Nous avons donc repensé nos espaces en des lieux de rencontre, de créativité et de reconnexion, indispensables à l'innovation.

« Partager pour mieux avancer ensemble »

Avec nos filiales, nous échangeons régulièrement, organisons des groupes de travail, menons des benchmarks avec nos 80 responsables immobiliers du monde entier. C'est l'occasion de partager nos pratiques, d'aligner nos ambitions et d'explorer ensemble de nouveaux modèles. **L'Espace Ré-énergie par exemple suscite beaucoup d'intérêt à l'étranger et nous sommes heureux via le déploiement en Ile-de-France d'inspirer nos filiales.**

Paroles d'experts
& regards croisés

Plaidoyer pour la pause !



~ ALEXANDRE DES ISNARDS ~

Anthropologue du travail & auteur

Alexandre décrypte les usages, langages et mutations de nos environnements professionnels. Dans son dernier ouvrage, "La visio m'a tuer" (Allary Éditions), il interroge avec acuité les effets du travail à distance sur notre manière de faire corps. Ici, il plaide pour une cause simple mais essentielle : réhabiliter la pause.

Plaidoyer pour la pause !

À 14 heures, l'open space est en pleine torpeur. Vous fermez vos onglets, la tension retombe, les idées se brouillent. Votre chronotype décline après le déjeuner : une sieste s'impose, mais vous résistez. Vous le savez, les pauses nourrissent la performance, c'est prouvé. Alors pourquoi ne pas lever le pied ? Où ça bloque ?

Power nap

Peut-être que vous avez mauvaise conscience. Après tout, on ne vous paye pas pour dormir. Ronfler quand d'autres créent de la valeur peut donner l'impression d'entraver la performance collective. D'ailleurs, sur les **26 % d'actifs qui font la sieste en entreprise, 80 % le font en cachette**. Si vous trouvez tout le courage d'aller en salle de sieste, **dites que vous faites une « power nap », ça fait plus pro**.

Siester, se dégourdir les jambes, s'asseoir sur un banc cinq minutes avec soi, ces pauses régénèrent, mais on culpabilise de les faire. On a peur du jugement des autres, qui survient rarement mais qu'on ressent. A l'instar de ces généralités assassines qu'on dit soi-disant « pour rigoler » telles : « Le télétravail, c'est la télé, pas le travail », ou « Tu prends ton après-midi ? » quand un collaborateur quitte l'open space à 19 h.

À cause de cette ambiance, d'un management trop contrôlant, ou d'une **culture d'entreprise où le savoir-être est de paraître affairé**, on s'interdit ces pauses, pourtant salutaires.

Zoom fatigue

En télétravail, à l'abri du regard des collègues, on pourrait faire des pauses à foison. Mais c'est le contraire, il est même plus difficile de s'octroyer une trêve en distanciel. Pourquoi ? Travailler hors du bureau suscite la suspicion. Quand on ne voit pas l'autre travailler, on l'imagine devant Netflix en pyjama.

Qu'elle soit réelle ou non, cette suspicion nous hante : on veut se montrer encore plus disponible chez soi qu'au bureau. Résultat : on fait ses pauses sur le qui-vive, elles sont donc moins bienfaitantes.

Le symbole de cette attitude est le statut Teams qu'on veut à tout prix maintenir vert ou rouge pour signifier qu'on est « actif ». Nos outils collaboratifs deviennent des pointeuses. Si, par malheur, votre statut est gris, **on n'admettra pas facilement que vous avancez sur un dossier difficile en mode deep work**, on pensera plutôt que vous étendez votre linge en loucedé.

En télétravail, on prend moins de pauses qu'au bureau parce qu'on ne peut pas le faire. Avec le surbooking des agendas partagés, les journées sont de longs tunnels de visios, vissé au siège. Et ce, sans la soupape du changement de salle, sans possibilité d'aparté, et sans cesse filmé par sa caméra.

La désactiver serait mal vu. Et à la fin, on clique sur « Quitter » pour se retrouver seul, sans débriefing, sur le seuil de la porte, sans ces transitions fécondes qui mettent de l'huile dans les rapports humains.

Kikéoburo ?

Je pourrais vous parler de ce tournoi interne de baby-foot qui stagne depuis trois mois : les participants ne parviennent pas à se coordonner. Ou de ce groupe WhatsApp « kikéoburo? » créé par une bande de copains-collègues qui planifient leur repas partagé le matin tant ils sont désynchronisés.

Tout cela est encore vrai en flex office, ce corollaire du télétravail qui se généralise (+ de 17 % des bureaux) rend les possibilités de se croiser plus rares et les attaches moins solides.

Pour faire revenir les effectifs au bureau et retrouver ces moments informels si féconds, les entreprises organisent plus

de barbecues corporate et autres moments de relâche internes. C'est sympa. Mais la vraie convivialité, celle qui dure, crée des liens et fait du bien, ne se décrète pas. Les pauses clope improvisées, **les discussions autour d'un café tirent leur force de leur spontanéité.**

C'est le fondement-même de la sérendipité. Sans elles, l'âme des bureaux s'étirole...

Check the flow

En fait, les pauses n'ont pas tant reculé. Elles ont migré... sur le numérique. Pause YouTube, notif' WhatsApp, quick chat sur Slack, petit like sur LinkedIn... ces micro pauses sont les nouvelles pauses qu'on s'octroie. On pense les absorber sans heurts, mais elles nous fatiguent car le multitâche n'existe pas, notre cerveau ne sait pas faire ça. Quand on saute d'un PowerPoint à un SMS, on change de contexte, on perd le fil, on s'épuise sans s'en rendre compte.

Ces zappings d'un canal à l'autre, qu'on s'impose parfois de nous-même par addiction à la notif, nous volent un bien précieux : le deep work. Comme quand on perd son premier sommeil, il faut à nouveau trente minutes pour retrouver le flow, cet état de grâce qui permet d'appréhender les dossiers complexes. **Les pauses « sociales » ne reposent pas, notre cerveau ne défragmente pas, il sature.**

Les pauses numériques prennent aussi le pas sur les pauses collectives. Il est fréquent de voir des collaborateurs déjeuner à horaires décalées en scrollant sur leur smartphone. La convivialité d'ailleurs s'est déplacé.

On clavarde par écrit avec smileys, vidéos et vocaux de manière désynchronisée. Les plateformes de travail à distance sont devenues les ancres, les mémoires et les lieux de vie des équipes.

L'art de s'arrêter

Les bureaux ne vont pas se repeupler par décret. Le télétravail est un mode de travail installé et plébiscité, on n'y reviendra pas. Le travail repose sur les outils collaboratifs, on ne déplacera pas ces usages. Pourquoi nous accabler par ces constats négatifs ? Parce qu'il demeure un frein psychologique profond aux pauses régénérantes : le regard qu'on porte. C'est là qu'on peut agir.

Dans le fond, je pense qu'on croit en leurs vertus, mais pas assez pour réellement le faire. Et dès qu'une urgence surgit, nos résolutions passent à l'as. On continue de penser qu'elles ne sont pas indispensables. C'est une vision archaïque de la performance qui occulte la dimension mentale de nos accomplissements.

En sport, par exemple, **un joueur qui veut trop gagner se bloque et perd pied.** Il force, se crispe, et perd. La performance naît aussi du relâchement. Ce n'est pas en serrant les dents qu'on court plus vite. C'est en trouvant le bon souffle. Idem au travail, il faut être focus, mais parfois dézoomer. Regardez les tennismen qui prennent une douche entre deux sets et reviennent avec un mindset de gagnant. Ou docteur House qui résout souvent ces cas clients en papotant avec son copain Wilson.

D'abord, il se confronte à l'énigme, ensuite, il s'en éloigne. Le cerveau est taquin, il joue des tours. La créativité, les idées ne marchent pas qu'à marche forcée, il faut savoir alterner.

Dans Zen ou l'art chevaleresque du tir à l'arc, le narrateur est initié à cette discipline qui apprend à oublier la cible... pour mieux l'atteindre.

Alors, que faire ?

Sieste obligatoire à 14h ?

Bannir Teams après 18h ?

Commençons petit.

5' sans écran à marcher, respirer, et ne rien faire, mais vraiment le faire.

Paroles d'experts & regards croisés

1% pour tout changer



~ MATHIEU THOMÉ ~

Fondateur de l'École de la Relation

Ancien dirigeant (20 ans en entreprise) et Executive Coach depuis 6 ans, son approche replace la sécurité psychologique et la qualité du lien au cœur de la performance managériale. Il explore la puissance de la présence et du courage relationnel, des leviers de transformation indispensables à la régénération des équipes.

1% pour tout changer

“Du manque de temps au manque d’espace : réhabiliter la pause comme levier de performance”

Le collaborateur moderne ne marche plus, **il court**.

Il court derrière des projets, des deadlines, des notifications. Il court après l’élan et la perfection.

Paradoxalement, il court souvent pour ne pas sentir sa propre fatigue. Dans l’entreprise d’aujourd’hui, l’urgence est devenue la norme, et la phrase « **je n’ai pas le choix, c’est important** » le mantra universel.

Pourtant, ce sentiment de manque de temps est souvent une erreur de diagnostic. Le problème n’est pas le temps, **c’est l’espace**.

Posons une équation simple, de celles qui devraient figurer dans tout manuel de management.

Une journée compte 1440 minutes. Prendre dix minutes pour souffler, se recentrer ou simplement ne rien faire, cela représente à peine 0,7 % d’une journée de travail. **0,7 %**. **Ce chiffre est implacable**. Il reconfigure notre perception de la charge mentale. Si nous ne trouvons pas ces 0,7 %, ce n’est pas par manque de temps, mais par manque de permission interne et culturelle.

L’objection « Je n’ai pas le temps » est devenue un masque socialement accepté. Elle dissimule souvent une réalité plus complexe : **la peur du vide**.

Dans un environnement professionnel saturé, l’agitation sert d’anesthésiant. S’arrêter, c’est risquer de sentir la fatigue accumulée, le besoin de reconnaissance, ou la perte de sens.

Alors, nous remplissons.

Nous scrollons, nous enchaînons les réunions sans ordre du jour précis, nous répondons aux e-mails en mangeant.

Chaque minute remplie par automatisme est **une minute volée à la vitalité réelle**.

L’avenir du travail repose sur un changement de paradigme : **intégrer le vide fertile au cœur de la production**. Ces dix minutes de « rien » ne sont pas du temps perdu pour l’entreprise. Elles restaurent. Elles redonnent de la densité au temps, de la présence au corps et de la clarté à l’esprit de décision.

Ces pauses sont de la maintenance cognitive préventive. Une respiration consciente, une marche sans but ou un échange informel sans agenda ne servent pas à « produire » immédiatement, mais à durer. Elles permettent de passer du temps subi (Chronos) au temps habité (Kairos).

1440 opportunités d’habiter sa fonction ! La vitalité des équipes ne se décrète pas à coup de formations sur la gestion du temps, mais en changeant notre rapport à l’immédiateté. Le véritable défi des organisations modernes est d’aider les salariés à ne plus chercher à « gagner du temps », mais à le rencontrer.

C’est là tout l’enjeu de la relation au travail : **apprendre à ralentir pour mieux se relier**.

Se dépêcher de prendre du temps est peut-être, aujourd’hui, l’acte professionnel le plus sensé qui soit.



Carnet de rituels

Déconnecter pour se reconnecter

Les pauses régénératives

Astuces de gestion du temps
6 exemples de micro-pauses
7 principes d'aménagement d'un espace bien pensé



L'astuce est de se donner rendez-vous

Dans le flux continu du travail, savoir rythmer son temps est essentiel pour préserver son équilibre.

Alterner Deep Work (concentration maximale sans aucune distraction) et pauses conscientes permet de **recharger son énergie sans perdre en efficacité**. C'est tout l'enjeu d'une gestion du temps plus vivante : **travailler en cadence avec soi-même, pas contre soi**.

Les deux méthodes d'alternance effort/pause qui ont fait leurs preuves : sont Pomodoro (aussi appelée 25/5), recommandée depuis 2025 par l'Assurance Maladie et La méthode 52/17 (52' de deep work, 12' de pause)

A vous de trouver votre rythme. Commencez à tester 1 ou 2 sessions/jour, vous comprendrez tout de suite les bénéfices !

Une productivité plus soutenable

Alterner effort et récupération favorise un rythme de travail soutenable, où efficacité ne rime plus avec surmenage.

Une meilleure concentration

En travaillant par séquences courtes et cadrées, l'esprit reste focalisé sur une seule tâche.



Un meilleur équilibre corps-esprit

En invitant à se lever, bouger, respirer entre chaque session, la méthode soutient la vitalité physique et mentale.

Une gestion du stress améliorée

Le découpage du temps crée un sentiment de contrôle et réduit la pression liée à la charge de travail globale.

Plus de clarté & de créativité

Les temps de pause libèrent l'esprit : c'est souvent dans ces respirations que naissent les idées et les solutions.

Les 6 exemples de (micro)-pauses*

La véritable productivité ne se mesure pas au temps
mais à la qualité de l'énergie déployée.

Les (micro)-pauses* incarnent **cette intelligence du rythme**. Loin d'interrompre la performance, elles ancrent dans la durée notre capital attentionnel. **Savoir souffler** est aussi stratégique que savoir agir. Réinitialiser l'attention avant de reprendre une tâche exigeante devient vital. Alors **variez les plaisirs** tout au long de la journée !

RESPIRER

Un réflexe santé simple qui ramène à soi, apaise l'esprit. Le graal : la méthode 365 (3 fois/jour, 6 respirations/mn, pendant 5'. Aidez-vous avec l'application gratuite RespiRelax (exercices dès 2 mn). 1' de respiration consciente = +10 à +15 % du score de vigilance, +8 à +12 % de la précision attentionnelle.

BOUGER

1 à 3 minutes d'activité tonique suffisent à relancer la vigilance, réduire la fatigue mentale et diminuer les erreurs. Monter quelques marches, marcher 50 mètres, un lever-assis répété ou s'étirer 30 secondes améliore l'attention de 10 à 18 %, réduit les tensions musculaires de 20 à 30 % et stabilise l'humeur. N'oubliez pas, être sportif n'exclut pas d'être sédentaire.

DÉTOURNER

Lire 2-3 mn suffit à réduire le stress de 68 %. Puzzle visuel rapide, mini-jeu cognitif simple, météo interne (identifier son état mental) rafraîchissent le cortex cérébral et libèrent la surcharge cognitive. Détourner son attention devient alors essentiel.

ÉCOUTER

Reposer ses yeux, c'est aussi élargir sa perspective. Son immersif, histoire, bruit blanc, exercice de sophrologie, de visualisation ou séance de méditation, tout est bon pour déconnecter.

ÉCHANGER

La Fika cognitive, un micro-rituel devenu une véritable institution en Suède, consiste à s'arrêter 2 fois par jour pour boire un café et discuter de tout sauf de travail.

RESSENTIR

S'exposer à la lumière douce circadienne, se réfugier dans une ambiance neutre et silencieuse, toucher d'une matière apaisante (bois, tissu doux) pour diminuer le bruit mental. Idéalement dans un Espace beOtop.

*Micro pour des sessions de 2 à 5 mn, la pause beOtop est préconisée jusqu'à 20'.
A ne pas dépasser pour repartir.

Et si la pause commençait par un espace bien pensé ?

Créer une vraie salle de récupération ne s'improvise pas.

Il ne suffit pas d'y installer un canapé ou de baisser la lumière.
Voici les 7 astuces pour apaiser le corps et l'esprit.

L'ERGONOMIE

Évitez les mobiliers inadaptés comme les coussins microbilles ou des canapés.
Optez pour des assises ergonomiques offrant un bon soutien.

L'AGENCEMENT

Évitez de combiner jeux, espace informel et relaxation dans un même espace.
Créez une zone calme, isolée des distractions, dédiées uniquement à la récupération.

LA DENOMINATION DU LIEU



Évitez les termes vagues comme "salle de pause", "repos" ou "détente"
Privilégiez des noms évoquant le bénéfice : Espace beOtop, Energy room...

LES SOLUTIONS MISES À DISPOSITION

Proposez des équipements variés favorisant le lâcher prise, la respiration ou la pause sensorielle. Favorisez l'accès à des principes simples de récupération.

L'INTIMITÉ

Assurez une protection sonore et visuelle afin de préserver la confidentialité d'usage. Utilisez des éléments astucieux permettant d'indiquer l'occupation du lieu.

L'HYGIÈNE & L'ACCESSIBILITÉ

Maintenez une hygiène irréprochable : protections jetables, désinfectants, entretien régulier. Assurez un accès libre et intégré au quotidien des collaborateurs.

L'ÉCLAIRAGE & LA DÉCORATION

Privilégiez un éclairage doux et non agressif, de la végétalisation (même artificielle) et une intimité acoustique. Évitez les stimuli visuels excessifs.

Espace
beOtop
Votre (micro)-pause régénératrice

Nos 7 critères de sélection
La position 127°
Les solutions beOtop

Nos 7 critères de sélection

L'ERGONOMIE

L'ADN de beOtop pour une récupération mentale ET physique. (cf p.38)

SIMPLICITÉ D'UTILISATION

Nos espaces sont en libre service. L'utilisation doit être intuitive.



RAPIDITE

Toutes nos solutions offrent des programmes de 1 à 20 mn.

RECONNAISSANCE SCIENTIFIQUE

De solides études sont à disposition

EFFICACITÉ DANS LA DURÉE

Nos solutions régénérantes s'appuient sur la capacité du corps à se revitaliser.

MADE IN FRANCE & UE

Pour un produit similaire, la localisation est privilégiée.

ÉCONOMIQUE

90% de nos solutions sont à moins de 5.000 € ht.



La position 127°

Passer par le corps pour aider le mental à lâcher-prise

Appelée aussi **position zéro gravité**, la position **127°** est une posture ergonomique. C'est l'angle entre le tronc et les jambes. Elle reproduit la posture biomécaniquement optimisée en assurant **une répartition homogène du poids du corps**, adoptée naturellement par le corps en apesanteur. Aucune pression n'est alors exercée sur les articulations ou les disques lombaires. Cette position est reconnue pour ses nombreux bienfaits physiologiques.

Soulagement des lombaires

Le poids du corps se répartit, la colonne vertébrale adopte **une courbure naturelle**, réduisant instantanément la pression sur les disques intervertébraux pour **une détente musculaire** immédiate.

Amélioration du retour veineux

Les jambes surélevées facilitent **la circulation sanguine**, réduisant la stagnation veineuse et diminuant **les risques de jambes lourdes et de varices**.



Optimisation de la respiration ventrale

Cette posture induit **une respiration diaphragmatique profonde**, améliorant l'oxygénation du corps et induisant **un état de relaxation**.

Réduction du stress et amélioration du sommeil

En combinant les effets précédents, elle induit **un lâcher prise réduisant le taux de cortisol** (hormone du stress) pour une récupération physique et mentale instantanée.

La posture parfaite, la clé de la récupération

Toutes nos solutions offrent au corps la position parfaite pour respirer intuitivement de manière consciente et régénérative. Les technologies apportent indéniablement un plus, elles restent toutefois optionnelles.

Les solutions beOtop

Low ou high tech, les techniques et technologies proposées s'appuient sur la capacité naturelle du corps à se régénérer

Nous restons des mammifères : sans air, lumière, mouvement et balancement, nous déclinons. **Notre cerveau n'est pas une machine** : il a besoin de cycles, de respiration et de rythmes naturels pour rester clair.

Respecter sa biologie, c'est retrouver la performance !



L'oxygénation naturelle

Inhaler 1 à 2 mn des terpènes de pin optimise l'oxygénation cellulaire : le cerveau (30 % de nos besoins) en bénéficie immédiatement pendant plusieurs heures grâce à une assimilation mitochondriale dynamisée.



Les basses fréquences

Les vibrations (de 10 à 100 Hz selon l'effet recherché) et les sons basses fréquences (de 4 et 60 Hz), sont reconnus pour leur capacité à induire des états de relaxation profonde. En synchronisant les ondes cérébrales, notamment les ondes alpha et thêta, ces fréquences favorisent une régénération physique et mentale optimale.



La luminohérapie

Panneau de lumière plein spectre, séance d'autohypnose avec des lumières pulsées, booster nos cellules avec la photobiomodulation ou encore voyager avec un programme de chromothérapie, la lumière constitue un outil puissant de déconnexion et de rééquilibrage des deux hémisphères cérébraux.



Le massage

Il inonde le cerveau de stimulations sensorielles, apaise tensions et douleurs, et, depuis toujours, est utilisé à travers les civilisations pour soutenir les fonctions métaboliques grâce à un corps mieux oxygéné, drainé et irrigué.



Le balancement

Composés à environ 60 % d'eau, nous trouvons dans le balancement un geste auto-apaisant : il stimule nos systèmes sensoriels, active le parasympathique et facilite le lâcher-prise, notamment en cas de stress ou d'anxiété.

Témoignages

Retours d'expériences & d'usages

Chateauform', L'Oréal,
Enfin Lundi, BPCE, Louis Vuitton
& les collaborateurs



Des bénéfiques concrets sur le terrain

Adoptées aussi bien par les équipes opérationnelles que par les collaborateurs tertiaires, **les solutions beOtop font l'unanimité**. Les retours de nos clients et experts soulignent une amélioration du confort, une baisse du stress et une meilleure dynamique collective au quotidien.

L'ORÉAL

Stéphanie Persenda

Directrice des services aux collaborateurs - L'Oréal Headquarters

« Prendre du temps pour soi au travail n'est pas naturel, et encore moins dans une culture latine. En 2017, lorsque j'ai découvert beOtop, j'étais sceptique : **je ne connaissais pas ces solutions et je doutais réellement de leur impact**.

La posture d'exploratrice de Nathalie Jalenques, sa capacité à tester, comprendre et expliquer, a créé la confiance. **Aujourd'hui, je mesure pleinement les bénéfiques** : ces espaces font l'unanimité. Je les utilise moi-même car j'en ressens les effets immédiats. Les retours des collaborateurs sont dithyrambiques ; ils aimeraient en avoir davantage, plus proches d'eux, tant ces micro-pauses changent leur journée.

Je suis devenue ambassadrice, utilisatrice et porte-parole de ces espaces, convaincue qu'ils répondent à un besoin essentiel que nous avons sous-estimé : recharger nos batteries pour mieux travailler. »

[Vidéo de l'interview.](#)



Stéphanie Lanza

Responsable de site

Chez Châteaufarm', nous savons qu'un environnement propice à l'apprentissage ne se limite pas à la qualité du contenu ou de la formation elle-même. **Il repose aussi sur le bien-être des participants.**

C'est pourquoi, **nous avons intégré un Espace beOtop au Learning Lab.**

L'idée est de permettre à nos participants de se déconnecter physiquement et mentalement en quelques minutes. **Une pause, simple et puissante pour se ressourcer** et libérer leur esprit entre deux sessions de travail.

Le Bol d'air Jacquier® leur permet de se recentrer en 1', le fauteuil basse fréquence revitalise en 10', le Shiatsu détend les tensions accumulées par la position assise...

Ils sont prêts à repartir, libérés du stress ou de la fatigue accumulée.

L'efficacité et l'assimilation de l'information sont alors considérablement améliorées. Les participants bénéficient ainsi d'une expérience d'apprentissage enrichie, créant un environnement optimal pour la réflexion et la productivité.

Les retours de nos participants montrent clairement que **l'intégration du bien-être dans le parcours de formation a un impact direct sur leur satisfaction et sur la qualité de l'apprentissage.**



Cyril Baranes

Directeur général - conciergerie et Hospitality management

Ce qui fait la singularité de beOtop, au-delà de la qualité et de la cohérence de ses solutions, c'est une approche profondément alignée avec celle d'Enfin Lundi : **partir des usages réels et du corps pour concevoir des expériences de travail pertinentes et durables.**

Chaque dispositif est pensé pour une récupération rapide et mesurable et peut être expérimenté en conditions réelles dans le showroom beOtop, avant toute installation en entreprise. Cette capacité à tester, ressentir et mesurer fait toute la différence.

Depuis près de dix ans de collaboration avec Nathalie Jalenques, nous avons construit un partenariat fondé sur la confiance, l'exigence et la complémentarité de nos expertises.

La diversité des solutions beOtop, nous permet de concevoir **des espaces qui répondent concrètement aux besoins des salariés.**

beOtop ne vend pas des équipements, mais une véritable expérience de pause régénérative, fondée sur le corps, le rythme et la science de l'attention.

Pour Enfin Lundi, dont le métier est de concevoir des expériences de travail humaines, utiles et engagées, **ce partenariat s'est imposé comme une évidence.**



Véronique Charton

Responsable Feel Good Louis Vuitton Champs Elysées

La pénibilité est souvent sous-estimée. Même jeunes, **les vendeurs passent leurs journées debout**, à piétiner, ce qui génère fatigue musculaire, lourdeur des jambes et problèmes de circulation.

Ces contraintes physiques finissent par **affecter la concentration, l'humeur et la disponibilité des conseillers**, pourtant au cœur de l'expérience client.

Pendant 10 ans, j'ai tenté de convaincre les directions, sans réel engagement. Malgré les refus, je suis restée constante dans ma mission : améliorer la qualité de vie de mes collègues. J'ai fini par obtenir l'écoute de ma manager. **Cette prise de conscience a conduit en 2025 à l'installation d'une salle de récupération beOtop.**

Depuis son ouverture, l'espace est devenu un véritable refuge. Les collaborateurs l'utilisent pour se relaxer grâce à la lampe de chromothérapie réglée sur "Équilibre". Les bénéfices sont immédiats : **des équipes apaisées, rechargées et plus disponibles.**

L'espace est aujourd'hui cité en exemple lors de visites de managers et directeurs, en France comme à l'international. J'insiste sur la persévérance : **ne jamais se décourager lorsque l'objectif est d'améliorer la vie des autres.**

Ma plus grande satisfaction est que le projet soit désormais repris par la RH du groupe pour les futurs locaux. Un aboutissement qui valide dix années d'engagement et confirme que le bien-être est devenu un enjeu stratégique.



Sophie Georget

Responsable Services aux collaborateurs

Nous avons lancé le dispositif bien-être lors de l'ouverture des Tours BPCE en 2022, **le bien-être au travail étant au cœur de nos préoccupations.**

Nous nous sommes équipés progressivement, en écoutant les recommandations de beOtop, et nous avons mis à disposition du nouveau matériel au fil de l'eau, pour le plus grand plaisir des collaborateurs qui ponctuent leurs journées sur site par des pauses bien-être dans nos espaces dédiés.

Les bénéfices de ces instants de déconnexion sont visibles sur les performances des équipes : **nos collaborateurs retournent à leur poste, ressourcés, plus calmes et plus concentrés.**

Je constate chaque jour que prendre ce temps pour soi n'est plus une option, mais une ressource intégrée à notre quotidien professionnel.

beOtop ne manque pas de nous présenter régulièrement ses nouveautés, et cela nous permet d'enrichir notre offre sans cesser d'innover **pour répondre aux besoins évolutifs de nos salariés.**

Je suis convaincue que ce cadre axé sur le bien-être et la liberté de choisir les moments qui leur conviennent, contribue à bâtir une culture d'entreprise plus humaine et durable.

En plaçant **le salarié au centre**, nous démontrons que le bien-être est non seulement souhaitable, mais essentiel à notre réussite collective.

Beatriz Mezzeti

Experte Workplace et conférencière

Les usages professionnels évoluent à une vitesse inédite. Le travail hybride et la fragmentation des journées transforment nos rythmes et font de l'énergie humaine plus que du temps, la ressource essentielle.

Dans ce contexte, **les solutions BeOtop apportent une réponse visionnaire.** Elles ne proposent pas seulement des pauses, mais de véritables infrastructures de régénération intégrées aux nouveaux modes de travail. La cohérence entre posture, respiration, lumière, immersion et design d'espace offre des moments de recalibration rapides et profonds.

Sur le terrain, **j'observe l'impact concret de ces dispositifs** : recentrage facilité, attention renforcée, créativité accrue, stabilité émotionnelle amplifiée. Ces espaces deviennent de véritables activateurs de mieux-être et de performance durable.

Les neurosciences confirment qu'un cerveau performant doit alterner activité intense et micro-récupérations. Les protocoles immersifs beOtop – lumière, respiration guidée, stimulations sensorielles – favorisent l'entrée en ondes alpha, réduisent la charge cognitive et restaurent l'équilibre attentionnel.

Intégrer ces solutions, c'est offrir aux collaborateurs la possibilité de préserver leur énergie tout en améliorant leur capacité créative et leur qualité d'attention.

beOtop n'est pas un simple outil de bien-être : **c'est un catalyseur neurocognitif** qui réunit performance, alignement et durabilité. beOtop contribue ainsi à définir les standards d'une nouvelle génération d'environnements professionnels : **plus vivants, plus soutenant et profondément centrés sur l'humain.**

Nos utilisateurs témoignent

” Brilliant ! Fantastic ! The best I’ve ever experienced. L’Oréal has encompassed the goal of each employee, to feel recharged & revitalized at work. A successful challenge. ”

Arlene, L’Oreal CES

” On respire, on se repose, on lâche-prise, on se relaxe... bref, on se ré-énergise ! super découverte ! Super Espace, Super idée Merci! ”

Raphaëlle, salariée GPM

” Je le conseille comme 5 fruits et légumes par jour ! ”

Géraldine G, Sophrologue.

” Une bulle pour rentrer dans la sienne. Une expérience hors du commun et de l’apesanteur. ”

Coco, coach MBSR

” Toutes les entreprises devraient avoir un espace de récupération pour les salariés... Génial et magique ! ”

Pierre, formateur RPS

” Expérience incroyable ! Dans ces périodes de stress intenses au travail, cela peut nous sauver des points de rupture... ”

Anne-Marie A. resp. achat Urssaf

Des interviews complètes et des retours inspirants dans un magnifique espace beOtop, découvrez le film “Le retour des collaborateurs”

→
en cliquant
sur le logo

Espace
beOtop

Témoignages

ROI & DUERP

Parler prévention ne suffit pas. Le prouver en euros, si. Le DUERP, trop souvent vu comme une contrainte, devient alors un levier stratégique pour chiffrer l'évidence.

Mais convaincre ne suffit pas : il faut désarmer les refus.. beOtop va plus loin avec son simulateur révolutionnaire. Vous ne prêcherez plus dans le vide : résultats, coûts évités. Voici comment.



Quand la vitalité se chiffre : la démarche ROI beOtop !

De l'intuition à la preuve : un outil d'aide à la décision pour DAF, DRH et DG.

Les espaces beOtop produisent des effets que les utilisateurs ressentent immédiatement : baisse du stress, regain de concentration, soulagement physique. Les témoignages de ce livre blanc en attestent. Mais **dans un comité de direction, le ressenti ne suffit pas**. Un DAF demande un retour sur investissement. Un DRH veut objectiver l'impact sur l'absentéisme. Un directeur immobilier doit arbitrer entre mètres carrés de bureaux et mètres carrés de récupération. C'est pour répondre à ces exigences que beOtop a développé une étude de retour sur investissement complète via un simulateur en ligne.

Une méthodologie ancrée dans les données publiques

La démarche ne repose pas sur des promesses, mais sur un enchaînement d'hypothèses vérifiables, chacune adossée à des sources institutionnelles.

Le point de départ est le coût réel des dysfonctionnements RH en France. L'Institut Sapiens (étude ISEOR, 2018) évalue les coûts cachés liés à l'absentéisme, au turnover, aux défauts de qualité et à la sous-productivité à environ 4 000 euros par salarié et par an. Les baromètres annuels (WTW 2024, Verlingue 2023, Apicil 2025) situent le taux d'absentéisme entre 4,4 % et 5,7 % de la masse salariale. **La méthodologie beOtop retient un taux de dysfonctionnements de 11 %** de la masse salariale chargée, conforme aux travaux de l'ANACT sur les coûts complets (directs et indirects). Les charges patronales sont majorées de 42 %, conformément aux taux en vigueur pour les salaires moyens (source : URSSAF, barèmes 2025-2026). modèle, et que son absence pénalise directement le résultat.

De cette base, seule une fraction est considérée comme adressage par un dispositif de récupération et de prévention : **28 %**. **Ce taux, volontairement conservateur**, reconnaît qu'un espace beOtop n'agit pas sur l'intégralité des causes de dysfonctionnement (conflits, inadéquation de poste, facteurs extra-professionnels). Il cible les composantes sur lesquelles la récupération physique et cognitive a un levier démontré : fatigue, surcharge mentale, TMS, désengagement lié au stress chronique.

L'impact est ensuite modulé par un scénario de réduction (de -1 % à -15 % des dysfonctionnements adressables) et par le taux d'adoption réel, lui-même fonction de la posture managériale. Quand la direction encourage activement l'usage, l'adoption n'est plus la même. C'est pourquoi la formation des managers figure parmi les conditions critiques du modèle, et que son absence pénalise directement le résultat.

Une méthodologie ancrée dans les données publiques

Le simulateur beOtop n'est pas une boîte noire. L'intégralité de la chaîne de calcul (du salaire brut moyen au ROI annuel net) est documentée dans une note méthodologique d'une vingtaine de pages et implémentée dans un calculateur en ligne dont le code source est ouvert et auditable. **Chaque hypothèse peut être ajustée** : taux de dysfonctionnement, part adressable, durée des séances, heures d'ouverture, taux de remplissage. Le modèle a été soumis à une vérification croisée par intelligence artificielle (audit de cohérence des formules, vérification web des coefficients) qui a conduit à plusieurs corrections successives et à l'adoption de coefficients plus conservateurs que les versions initiales.

Dans les conditions de référence (400 collaborateurs, salaire brut moyen chargé 70 200 euros, option B standard, posture managériale "Encouragé", scénario médian), **le simulateur projette un ROI annuel net supérieur à 200 %**, avec un payback inférieur à 6 mois sur le cash-out initial. Ces résultats sont conditionnés aux cinq facteurs critiques identifiés dans ce livre blanc.

Le DUERP comme levier stratégique

Au-delà du ROI financier, l'espace beOtop s'inscrit dans un cadre juridique précis.

Depuis la loi du 2 août 2021 renforçant la prévention en santé au travail, le Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP) est devenu **un outil de pilotage opposable, conservé pendant 40 ans** et accessible aux anciens salariés. La digitalisation des contrôles de l'inspection du travail (système SUIT), le portail national de dépôt du DUERP et l'analyse par intelligence artificielle des documents de conformité **transforment progressivement le DUERP d'une obligation administrative en un instrument de preuve.**

Or, un espace beOtop instrumenté (équipe de capteurs mesurant l'occupation, la fréquentation et les usages) génère des données objectives qui alimentent directement la section "actions de prévention" du DUERP. Il ne s'agit plus seulement de déclarer qu'on agit contre les RPS et les TMS : il s'agit de prouver, par la donnée, que des moyens concrets sont mis à disposition et effectivement utilisés. **Cette traçabilité constitue un élément de preuve** en cas de contentieux et renforce la position juridique de l'employeur au regard de son obligation de résultat en matière de santé et de sécurité.

Un outil au service de la décision, pas de la promesse

Cette étude n'est pas un argumentaire commercial. **C'est un outil de simulation financière paramétrable**, construit pour permettre à un décideur de projeter, dans son propre contexte (effectif, salaire moyen, mode de travail, coût immobilier, posture managériale), l'impact économique d'un espace beOtop. Le simulateur fait apparaître aussi bien les scénarios favorables que les cas où le ROI est négatif, notamment lorsque la posture managériale est hostile ou que l'espace est sous-dimensionné par rapport au flux.

Tous les résultats sont présentés en pourcentage de la masse salariale, ce qui les rend comparables quelle que soit la taille de l'entreprise. Les hypothèses sont explicites, les sources citées, la méthodologie reproductible.

Parce que la vitalité des collaborateurs est un investissement, pas une dépense. Et qu'un investissement se mesure.

Note méthodologique complète et simulateur en ligne disponibles sur demande auprès de beOtop.

Prospectives

En 2045, le travail existe toujours, mais il ne pèse plus de la même façon. Il ne s'impose plus comme une course ni comme une tension permanente : **il s'inscrit dans des rythmes que l'on a appris à respecter**. Longtemps, les organisations ont cru que l'humain finirait par s'adapter aux écrans, aux flux, aux urgences, aux notifications. Elles ont pensé que l'attention était infinie, que le corps suivrait, que l'esprit encaisserait. Puis quelque chose s'est fissuré.

Ce n'est pas une crise spectaculaire qui a tout changé, mais **une accumulation de signaux faibles** : fatigue diffuse, décrochages silencieux, présence sans disponibilité, performance sans souffle.

Le travail continuait, mais il n'était plus habitable. C'est à ce moment-là que **la vitalité a cessé d'être un mot pour redevenir une réalité concrète**. On a compris que l'enjeu n'était pas de travailler moins, mais de travailler autrement : créer des conditions où l'on peut s'arrêter sans disparaître, respirer sans culpabiliser, se recentrer sans décrocher.

Les bureaux ont changé de fonction. **Ils ne sont plus des lieux de production continue, mais des lieux de recalage**. On y vient pour retrouver un rythme commun, remettre de la clarté dans ce que l'on fait et dans la façon dont on le fait ensemble.

La pause n'est plus une parenthèse suspecte : elle **devient un acte professionnel à part entière**, un moment où l'on prend soin de son attention comme on prenait autrefois soin de ses outils. On ne dit plus « je m'arrête », mais « je me recale ». On ne demande plus « tu travailles ? », mais « es-tu disponible ? ».

beOtop n'est jamais devenu une technologie miracle. Il n'a pas promis de réparer l'humain. Il a simplement aidé les organisations à reconnaître un seuil oublié : **celui où le corps dit stop avant que l'esprit ne lâche**. Peu à peu, les regards ont changé. Celui qui s'accorde une pause n'est plus perçu comme fragile, mais comme **lucide**.

Celui qui ne s'arrête jamais n'est plus admiré, mais questionné. Les indicateurs ont évolué : on mesure encore les résultats, mais aussi la stabilité, la capacité à durer.

Dans ce futur, la performance n'a pas disparu. Elle est devenue plus régulière, moins spectaculaire, moins coûteuse. Elle ne brûle plus les personnes pour briller un instant : **elle s'appuie sur une vitalité entretenue, patiemment**. beOtop n'a pas inventé le ralentissement ; il a réhabilité le droit à la pause comme un droit à rester présent.

Et lorsqu'on demande ce qui a vraiment changé, la réponse revient souvent, simple : on a appris à écouter le corps avant qu'il ne crie, à respecter l'attention avant qu'elle ne s'effondre, à comprendre que durer est une compétence collective. Ce n'est pas une révolution visible. C'est une transformation profonde : **une manière nouvelle d'habiter le travail**.

Conclusion

Repenser le travail, ce n'est pas ajouter une contrainte de plus à des journées déjà pleines.

C'est accepter de **regarder autrement ce qui fait vraiment la qualité d'une expérience professionnelle** : le rythme, l'attention, le corps, les espaces, et les temps que l'on s'autorise.

À travers ce livre blanc, beOtop n'a pas cherché à apporter des réponses définitives, ni à promouvoir un modèle unique. L'intention est ailleurs : ouvrir un espace de réflexion, rendre visibles des pratiques souvent invisibles, et rappeler que **la vitalité ne se résume ni à un indicateur, ni à un slogan**.

Les organisations performantes de demain ne seront pas celles qui iront toujours plus vite, mais celles qui sauront mieux alterner. **Alterner concentration et respiration. Engagement et récupération. Exigence et attention portée aux personnes**. C'est dans cet équilibre que se joue la durabilité du travail.

Les espaces, les rituels et les micro-pauses évoqués ici ne sont pas des solutions miracles. Ils sont des supports. Des invitations à ralentir juste assez pour mieux repartir. Des leviers pour remettre du sens, de la présence et de l'humanité dans le quotidien professionnel.

Chez beOtop, nous sommes convaincus que la vitalité se construit dans le temps, par petites touches, au plus près des usages réels. Elle se nourrit de choix simples, d'environnements bien pensés et d'une culture qui autorise la pause sans culpabilité.

Annexes

Charte beOtop
Annexe juridique
Glossaire
Sources

Chartre beOtop

Chez beOtop, nous partons d'une conviction simple : la vitalité au travail ne se décrète pas. Elle se construit, dans le temps, au plus près des usages, des rythmes et des réalités humaines. Elle ne relève ni d'une injonction, ni d'une promesse, mais d'un équilibre à explorer.

Notre démarche s'inscrit dans une attention particulière portée aux conditions dans lesquelles les personnes travaillent, se concentrent, récupèrent et se relient. Nous concevons des espaces et des expériences de micro-pause comme des supports, jamais comme des solutions miracles. Ils ne sont ni des dispositifs médicaux, ni des réponses universelles, mais des invitations à ralentir juste assez pour mieux repartir.

beOtop se positionne comme un concepteur d'espaces de récupération et comme un facilitateur d'expériences de recentrage au travail. Nous intervenons à l'interface du corps, de l'espace, du rythme et de la culture organisationnelle.

La performance, telle que nous l'envisageons, n'est pas une finalité immédiate. Elle se construit dans la durée, à travers des rythmes soutenables, une attention préservée et une prise en compte réelle des personnes. Nous parlons de performance durable, non de performance forcée. La vitalité peut y contribuer, mais elle n'en est ni la condition automatique ni la garantie.

Le corps occupe une place centrale dans notre réflexion, non comme un outil à optimiser, mais comme un indicateur précieux. Posture, respiration, mouvement, relâchement : autant de dimensions souvent négligées, alors qu'elles influencent directement la qualité de l'attention et la capacité à durer. Passer par le corps, pour nous, n'est pas une méthode, mais un chemin possible vers le recentrage.

Les témoignages et prises de parole intégrés dans nos supports reflètent des ressentis, des expériences et des points de vue singuliers. Ils n'engagent que leurs auteurs et n'ont pas vocation à être généralisés.

Le ton beOtop se veut posé, incarné et ouvert. Nous privilégions la nuance au slogan, le questionnement à l'affirmation, l'inspiration à l'injonction. Nous parlons de ce qui peut contribuer, de ce qui invite à expérimenter, de ce qui ouvre des possibles.

Enfin, nous considérons la vitalité comme un chemin collectif. Elle se construit par petites touches, dans des environnements bien pensés, des usages respectés et une culture qui autorise la pause sans culpabilité. Ralentir n'est pas renoncer. C'est parfois la condition pour mieux voir, mieux décider et mieux travailler ensemble.

Annexe juridique

Les chiffres, données et études mentionnés dans ce livre blanc ont pour vocation d'éclairer les enjeux actuels liés à la vitalité, à l'attention, à la qualité de vie au travail et à l'organisation des environnements professionnels. Ils sont issus de sources reconnues : organismes institutionnels, publications académiques, baromètres sectoriels et cabinets d'études spécialisés. Leur rôle est de fournir des repères, des ordres de grandeur et des éléments de compréhension, non d'établir des certitudes absolues.

Aucune donnée citée ne permet d'affirmer qu'un espace, une pratique ou un dispositif produit, à lui seul, un effet mesurable et généralisable. Les références à la santé physique ou mentale sont abordées dans une logique de prévention, de sensibilisation et de compréhension globale. Les pratiques, espaces et solutions évoqués relèvent du champ du bien-être, du confort et de l'expérience de travail. Ils ne se substituent en aucun cas à un avis médical, à un diagnostic, à un traitement ou à un accompagnement thérapeutique. Toute question de santé individuelle relève exclusivement de professionnels de santé habilités.

Les témoignages et retours d'expérience associés à certains chiffres expriment des ressentis et des observations locales. Ils illustrent des usages et des perceptions dans des contextes particuliers et ne constituent ni des preuves scientifiques, ni des résultats généralisables. Dans ce cadre, beOtop intervient comme éditeur du présent livre blanc et comme facilitateur de réflexion autour des pratiques de micro-pause, des espaces de récupération et de l'attention au travail. beOtop ne saurait être tenu responsable des interprétations ou décisions prises sur la seule base des données présentées, sans analyse complémentaire et adaptée au contexte de chaque organisation.

Document d'information et de réflexion sans visée médicale ou thérapeutique.

Basses fréquences : Vibrations sonores (de 4 à 100 Hz) reconnues pour leur capacité à induire des états de relaxation profonde en synchronisant les ondes cérébrales.

Bruit blanc : un son permettant de s'isoler de l'environnement et de ses bruits parasites

Charge mentale : Accumulation de sollicitations cognitives et émotionnelles pesant sur un individu, notamment au travail.

Chromothérapie : méthode énergétique naturelle qui utilise l'influence des couleurs pour aider le corps ainsi que le psychisme à retrouver un équilibre naturel.

Chronotype : Rythme biologique propre à chaque individu, déterminant ses périodes naturelles d'éveil et de sommeil.

Cortisol : Hormone sécrétée par les glandes surrénales, souvent appelée « hormone du stress ».

Deep work : Concept désignant un état de concentration intense et prolongée permettant un travail de haute qualité cognitive.

Flow : État psychologique de concentration optimale où l'individu est pleinement immergé dans une activité.

Hypovigilance : État de vigilance réduite, propice à la micro-sieste, situé entre l'éveil et le sommeil léger.

Kairos : Concept grec désignant le temps qualitatif, le « bon moment », par opposition à Chronos (temps quantitatif).

Luminothérapie : Technique thérapeutique utilisant l'exposition à une lumière artificielle pour traiter notamment la dépression saisonnière.

Méthode 52/17 : Technique de gestion du temps alternant 52 minutes de travail et 17 minutes de pause.

Méthode 365 ou cohérence cardiaque : Technique de respiration à pratiquer 3 fois par jour, 6 respirations/mn, pendant 5 mn.

Micro-pause : Courte pause (de 2 à 20 minutes) destinée à la récupération physique et mentale durant la journée de travail.

Micro-sieste ou Power nap : Sieste courte (5 à 20') correspondant au sommeil léger, permettant de récupérer sans entrer en sommeil profond.

Neuroplasticité : Capacité du cerveau à se modifier, créer et réorganiser ses réseaux de neurones tout au long de la vie.

Ondes alpha : Ondes cérébrales (8-12 Hz) associées à un état de relaxation éveillée et de calme.

Ondes thêta : Ondes cérébrales (4-8 Hz) associées à la méditation profonde, la créativité et le sommeil léger.

Performance cognitive : Ensemble des capacités mentales (attention, mémoire, raisonnement) mobilisées dans l'exécution de tâches.

Photobiomodulation : Technique utilisant des I pour stimuler les cellules et favoriser la régénération.

Pomodoro (technique 25/5) : Méthode de gestion du temps développée par Francesco Cirillo, alternant périodes de travail et pauses courtes.

Position 127° ou 0 gravité : Posture ergonomique (angle de 127° entre tronc et jambes) reproduisant la position du corps en apesanteur

Respiration diaphragmatique : Technique de respiration profonde utilisant le diaphragme, favorisant la relaxation et l'oxygénation.

Retour veineux : Circulation du sang des membres inférieurs vers le cœur, facilitée par certaines postures.

Shiatsu : Technique de massage japonaise utilisant des pressions des doigts sur les points d'énergie du corps.

Sophrologie : Méthode psychocorporelle combinant respiration, relaxation et visualisation positive.

Système Parasymphatique : Partie du système nerveux autonome responsable du repos, de la digestion et de la récupération.

Système Sympathique : prépare l'organisme à réagir en cas de stress ou d'urgence, pour combattre ou fuir.

Vitalité : Concept englobant la santé physique, mentale, émotionnelle et sociale, désignant la capacité à vivre pleinement et durablement en bonne forme.

Santé mentale et bien-être au travail

- 65 % des salariés souffrent de troubles de santé mentale.
Source : Baromètre 2023 « Santé des salariés et qualité de vie au travail », Malakoff Humanis.

- 2,5 millions de personnes sont en situation de burn-out Source : Étude OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine, 2022.

Coûts économiques (France)

- 3 milliards d'euros : coût annuel du stress.
Source : Les Échos, 2016.
- 25 milliards d'euros : coût annuel de l'absentéisme, soit 3 500 € par salarié.
Source : Kobisport, 2023.

Surcharge informationnelle et interruptions

- Plus de 300 milliards d'e-mails envoyés chaque jour dans le monde.
Source : Statista – Internet, Demographics and Use, 2026.
- Les salariés sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes par une réunion, un e-mail ou une notification, soit environ 275 interruptions de travail par jour.
Source : Microsoft Work Trend Index, 2025 (analyse mondiale des données de productivité).
- 62 % des travailleurs laissent leur messagerie ouverte en permanence.
Source : Future Work Centre, rapport You've got mail!, 2016 (enquête auprès de 2 000 travailleurs).
- 51 % des cadres consultent leurs e-mails au lit.
Source : Étude Roambi & Zebaz, 2013.
- 50 à 60 % des cadres travaillent encore chez eux le soir.
Source : Enquête Apec, 2020.

Engagement, performance et retour sur investissement

- -28 % de turnover.
Source : Business Case, 2015.
- ROI négatif de -54 % : 2 à 3,5 \$ pour 1 \$ investi.
Source : Canadian Journal of Public Health, janvier 2008, vol. 99(1).

Récupération, vigilance et performance

- Une sieste de 20 minutes améliore la performance de 34 %.
Source : NASA, Crew Factors in Flight Operations, 1990.
- Une sieste améliore la vigilance de 54 %.
Source : NASA, Crew Factors in Flight Operations, 1990.

Santé physique et contraintes biomécaniques

- 74 % des troubles musculo-squelettiques (TMS) touchent les membres supérieurs.
Près de 60 % des femmes et plus de 50 % des hommes déclarent des douleurs liées aux TMS du dos ou des membres supérieurs.
Source : Baromètre santé 2021 – Ameli.
- 27 kg de pression sur la colonne cervicale lorsque la tête est inclinée à 60°.
Source : Hansraj K.K., Surgical Technology International, 2014.

Exposition aux écrans

- La lumière bleue active jusqu'à 100 fois plus les récepteurs de la rétine.
Source : Les Cahiers d'Ophtalmologie, août 2020, n°238.