

Espace de travail Feng Shui = productivité + bien-être

■ Par Ana FERNANDEZ > Coach et formatrice, dirigeante du Cabinet Energycoaching



Ana FERNANDEZ

Le Feng Shui enseigne une méthode ancestrale d'atteindre la plénitude physique, morale et intellectuelle en agissant sur l'aménagement judicieux de notre milieu de vie. Il révèle les éléments communs qui fondent l'homme à la nature et conseille des moyens adéquats afin de nous permettre d'agir sur l'environnement immédiat. Ces méthodes éclairent de façon différente la manière de vivre des individus et les supportent dans leur quête d'une stabilité autant pour l'accès au bonheur que pour la résolution de problèmes.

Afin de rendre votre environnement au travail plus agréable et surtout plus stimulant voici quelques petits conseils faciles à réaliser. Ces mesures devraient pouvoir vous permettre de remédier au facteur stress tout en vous offrant les outils nécessaires pour une meilleure performance.

Faites d'abord l'exercice d'entrer un matin à votre travail comme s'il s'agissait d'une première fois et relevez tout ce qui vous semble clocher, d'une part, et tout ce qui vous semble agréable, d'autre part. Si vous travaillez à proximité d'une personne dont les accessoires de décoration vous exaspèrent, il n'y aura rien d'autre à faire que de vous munir d'un paravent. Ce qui nous plaît ne plaît pas forcément aux autres et le respect, dans une société, est de ne modifier que les choses sur lesquelles nous pouvons agir directement.

■ Ordre et propreté :

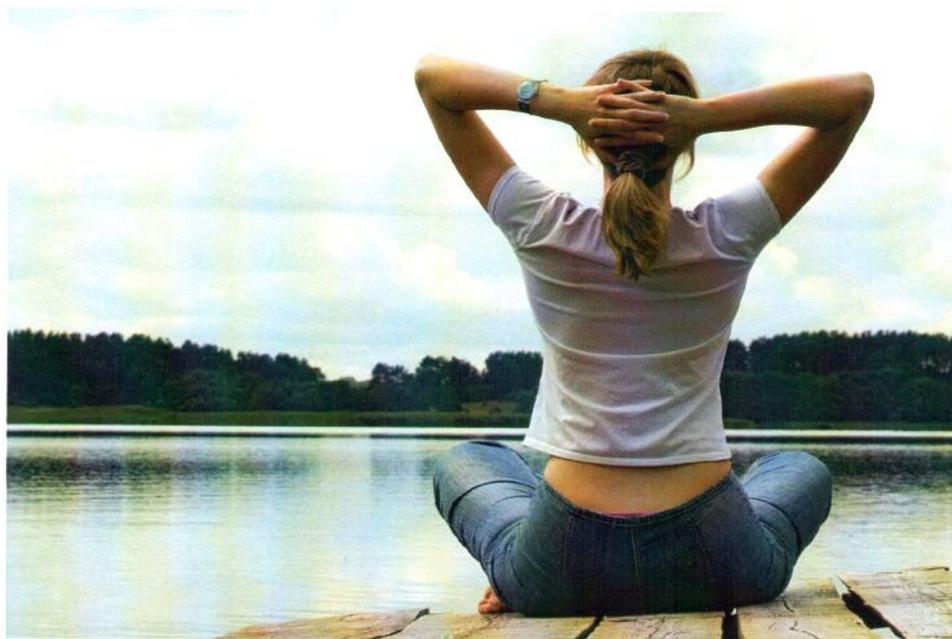
Considérons votre espace de travail. Est-il bien rangé ou est-ce un amas de papperasse pêle-mêle ? Est-il propre ? Laissez-vous traîner ici et là vos restes de casse-croûte, vos tasses à café sales, ... ? L'essentiel est-il à portée de main : ouvrages, documents, accessoires de papeterie, ... ?

■ Éclairage :

Votre bureau est-il seulement exposé à la lumière artificielle ou est-il aussi nourri par la lumière naturelle ? Votre activité nécessite-t-elle une lumière directe ou préférez-vous un éclairage indirect ? Votre bureau est-il trop éclairé ? Pas assez ?

■ Les déplacements :

L'accès à votre aire de travail est-il aisé ou au contraire semblable à un parcours du combattant ? Devez-vous contourner des obstacles pour circuler autour de votre bureau ? Une fois assis, avez-vous suffisamment de place pour bouger votre chaise. Vos collègues sont-ils tout près ou à distance raisonnable de vous ?



■ Les couleurs :

Dans le milieu de travail précisément, les couleurs revêtent une importance primordiale. Mais là encore, ce qui plaît à la majorité ne changera pas pour le simple fait de vous plaire, contrairement à ce que semble suggérer certains conseillers en Feng Shui... Prenez donc en considération la couleur des murs, des plafonds, des meubles, du matériel, des équipements et des accessoires qui vous entourent. Vous sentez-vous par rapport à ces couleurs détendu et reposé ou au contraire agressé, agacé ? Stimulé ou déprimé ? Il vous sera possible alors, à l'aide du Feng Shui, de rééquilibrer ces couleurs en fonction des notions de Yin et de Yang ainsi qu'en respectant l'équilibre des Éléments.

■ Le confort :

Il convient de déterminer dans quelle mesure votre aire de travail s'adapte actuellement à vos besoins. Posez-vous des questions telles que : votre bureau et votre chaise conviennent-ils à votre corpulence physique ? Éprouvez-vous des douleurs ? Avez-vous une posture de travail correcte ? Votre fauteuil est-il ajustable ? Y êtes-vous confortablement assis ? Prenez aussi tout ce qui entre dans votre champ de vision depuis votre siège et voyez à ne pas avoir le dos à un couloir ou à une porte...

■ Les bruits environnants :

Voyez à faire un inventaire de tous les bruits qui vous entourent : couinements de porte, de chaise,

de classeurs, sonnerie de fax, de téléphone, d'imprimante, d'ordinateur, éclats de voix de certains collègues extravertis, circulation depuis la rue, air conditionné, éclairage au néon, etc.

■ Les odeurs :

De même que vous aurez répertorié les sons désagréables, vous ferez la liste des odeurs nuisibles qui vous entourent. Notez les relents désagréables, les parfums écoeurants d'encre, de solvants, de produits chimiques, de vieux café, de nourriture qui date ou simplement d'odeurs corporelles nauséabonde.

■ Les images :

Autour de vous, les tableaux, images, et publicités vous agressent-ils, vous offensent-ils ? La pièce compte-elle beaucoup d'angles abruptes, de recoins sombres ou encore d'objets éveillant des pensées négatives.

Tous ces facteurs pourraient avoir sur vous une incidence directe, de façon consciente ou inconsciente, sur votre aptitude au travail, votre concentration, votre motivation. Il est donc capital d'en prendre conscience afin d'y remédier. Identifiez avec minutie les éléments qui pourraient vous mener tout droit au paradis du travail sans oublier de noter toutes les choses qui entrent en conflit avec votre paix intérieure. Une fois l'identification de vos besoins établie, il vous sera plus facile d'aménager votre aire de travail en fonction des éléments que vous souhaitez stimuler.