

ACTEURS

Le Home Detox aussi nécessaire en entreprise

CÉLINE RENAUD

CEO et fondatrice **JMC LUTHERIE**

Un mercredi du mois d'août, j'accueille une des sœurs Staub (qui veut dire poussière en allemand) chez moi pour un Home Detox. Elle a créé avec sa sœur jumelle l'entreprise Clarity qui s'attelle à dé-poussiérer nos intérieurs. Elle se base sur plusieurs méthodes dont la célèbre de Marie Kondo qui vise à purifier notre intérieur pour y avoir uniquement des objets choisis que nous aimons et à s'alléger par rapport à la quantité de choses que nous avons pu accumuler par le passé. Il s'agit également de remercier les objets qui nous ont accompagnés et les transmettre plus loin. Le but est de ne garder que ceux qui nous apportent de la joie

Il faut aussi organiser son intérieur et ranger tout dans des boîtes. Les habits doivent être

pliés avec «amour» et tenir verticalement tout seuls avant d'être insérés dans une boîte de rangement. En outre, une célèbre série sur Netflix a même été tournée sur cette méthode.

J'accueille Marieke Staub avec pas mal d'appréhension car après moult vies, maman d'une jeune fille de sept ans, au travail quasiment hors de la maison sept jours par semaine, je n'avais pas mis l'accent sur le rangement... Mais ne dit-on pas que les maisons des enfants heureux sont souvent désordonnées? De plus, je suis en plein changement de carrière professionnelle. Finalement, je me suis inscrite à une semaine de jeûne tant prôné par nombres d'entrepreneurs et de thérapeutes. Donc, c'est le bon moment pour un Home Detox!

Tous ses conseils sont très utiles et bienveillants et nous avançons à bon rythme. Tout d'abord, c'est le choc devant la pile d'habits

empilées au centre de la pièce. Et c'est le but: prendre conscience de ce que nous accumulons dans l'espoir de pouvoir entrer dans tel ou tel habit ou de pouvoir le mettre pour une occasion particulière. Quel bonheur de voir partir les sacs d'habits qui ne m'apportent plus de joie pour servir à autrui et de voir à la fin l'armoire si bien rangée... J'ai l'impression d'aller faire du shopping chez moi et de redécouvrir certains vêtements! C'est vrai qu'un grand poids me tombe du cœur. Je ne me rendais plus compte comme cela me pesait. Je pense que c'est un cadeau que de pouvoir vivre ce processus très puissant et intense, qui

participe à améliorer la qualité de la vie. Il devrait en être de même pour les entreprises.

D'une part, cela pourrait être un super incentive pour les équipes.

Allégés et serrens à la maison, ils vont aussi mieux fonctionner en travail. Ensuite de pouvoir faire de même au bureau et à l'atelier, quelle satisfaction!

VALORISER
L'ENVIRONNEMENT
DE TRAVAIL
PERMETTRA DE SOUTENIR
LES EMPLOYÉS
ET DE PARTICIPER
AU SUCCÈS.

Nous sommes si souvent soumis au stress et au manque de temps que ce serait si précieux de pouvoir s'offrir une parenthèse et faire un Home Detox à la place de travail. Le désencombrement s'attelle également au classement des fichiers informatiques qui est d'ailleurs souvent problématique en entreprise s'il n'y a pas un pro-



PHILIPPE WOODS

cessus et une systématique derrière... tout comme l'organisation des photos digitales. Apporter de l'air, valoriser les objets que nous apprécions vraiment, faire bouger la poussière du fond des armoires, célébrer les objets qui nous apportent du bon-

heur et l'espace, tout cela permet de travailler plus efficacement, avec plus d'énergie et de joie, que ce soit au bureau comme à l'atelier ou encore à la maison. Valoriser l'environnement de travail permettra de soutenir les employés et de participer au succès. ■