

WorkPLUS ZEN
AU BOULOT

Les nouvelles bulles de détente

Exit la cafétéria ! Aujourd'hui, de plus en plus de grandes entreprises proposent une multitude d'espaces qui revalorisent la pause au boulot.

► Par Christine Halary



La machine à café suffit-elle encore pour faire une pause ? Pas sûr, à écouter Coco Brac de la Perrière s'alarmer de l'accroissement de la pression liée à l'essor des outils numériques. «Notre culture de l'immédiateté, de l'hyperconnexion ou du multitâche a des effets nuisibles sur la qualité de travail», assure la créatrice du Digital Detox Institute, auteure de *Déconnecte si tuoses* (Dunod). Les Français sont de plus en plus conscients de l'influence de l'espace de travail sur leur bien-être, comme le souligne la dernière enquête de Sociovision pour l'Observatoire Actineo (février 2019).

Pour l'entreprise, ce confort est un levier de motivation et un atout pour son image de marque d'employeur. Or moins d'un quart des actifs interrogés jugent leur lieu de travail adapté à leurs besoins. Parmi

lesquels celui de décompresser. «Il n'y a pas de solution unique», prévient Laurence Monnet-Vernier, associée chez Deloitte, responsable du département transformation des organisations et talents. Le contexte est différent pour chaque entreprise et les attentes des salariés sont particulières. L'idéal ? «Prévoir des espaces silencieux, d'autres conviviaux, et offrir des temps de respiration», recommande Laurence Monnet-Vernier. Chez Auditoire, une agence d'événements, à Paris, les réunions sont proscrites entre midi et 14 heures, et les salles, convertibles pour la détente.

Inutile de dépenser 100 millions d'euros comme l'a fait Google France pour aménager son siège parisien il y a huit ans. Des astuces moins onéreuses permettent d'offrir aux salariés une coupure. Coco Brac de la Perrière préconise une séance de méditation le matin ou une expérience de reconnexion à la nature. «Il suffit d'un bout de gazon», affirme la coach. Ces pratiques sont de plus en plus plébiscitées par les cadres. Tout comme la sieste, qui augmenterait la productivité de 35%. Vous n'avez pas de place pour une salle de repos ? Investissez dans des cocons à microsieste conçus par Nap&Up. Nomades et bon marché, ces igloos intimes ont déjà séduit une trentaine d'entreprises. Ils sont équipés d'un accompagnement audio conçu par des sophrologues et des hypnothérapeutes pour lâcher prise. «Les adeptes y vont pour faire redescendre la pression après un rendez-vous stressant», observe Gabrielle de Valmont, cofondatrice de la start-up. Au-delà de sa proposition logistique, Nap&Up cherche à promouvoir les temps de pause sur les lieux de travail. «Nous organisons des événements de sensibilisation aux bienfaits de la microsieste», précise Gabrielle de Valmont. Décidément ringarde, la pause-café ! *



PERNOD RICARD UN BAR PANORAMIQUE

The Island, tel est le nom du futur siège social de Pernod Ricard, inscrit dans le programme de l'architecte Jacques Ferrier, près de la gare Saint-Lazare, à Paris. Les quelque 900 salariés des filiales parisiennes qui y seront rassemblés au printemps prochain ont été invités à élaborer l'agencement de ces 17 500 mètres carrés de bureaux, qui seront ouverts sur la ville par

le biais d'une esplanade, faisant ainsi écho à la raison d'être du groupe « créateur de convivialité ». « Ce code emblématique de nos produits doit s'appliquer aussi à notre façon de travailler, faite de rapports directs et de partage », précise Olivier Cavil, directeur de la communication. Des bars d'exposition, déclinant les plus de 300 marques de boissons du groupe, seront

implantés à chacun des sept étages, et le clou du spectacle sera incontestablement le café de 150 mètres carrés du dernier étage, où l'on pourra décompresser en musique. Coiffé d'une verrière de 6 mètres de hauteur, il offre une vue époustouflante à 360 degrés sur la capitale, du Sacré-Cœur à la tour Eiffel. Il ne proposera pas d'alcool, mais des infusions,

du café et des rafraîchissements. La terrasse contiguë sera plantée des essences qui entrent dans la composition des boissons de Pernod Ricard : badiane, genièvre ou menthe. La vocation du lieu ? « Favoriser un comportement plus décontracté, plus ouvert, moins hiérarchique », répond Olivier Cavil. Dans cette ambiance stylée, on déconnectera au contact des autres.

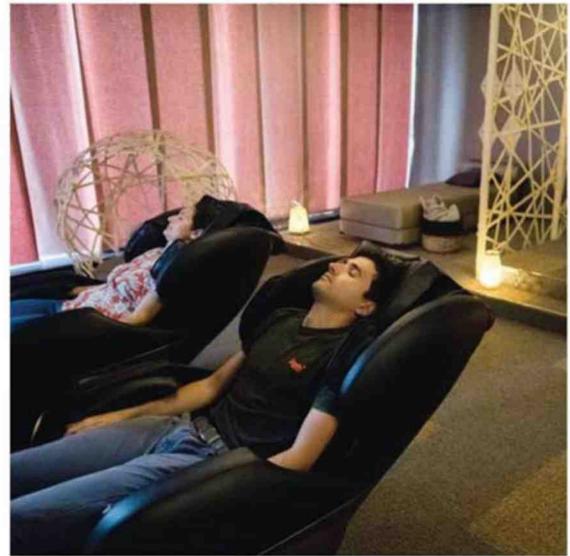




**HEWLETT PACKARD ENTERPRISE
 DES "ESPACES RESSOURCES"**

Canapés, plantes vertes et tables hautes, les «espaces ressources» implantés sur les neuf sites français de HPE sont conçus comme des lieux informels pour s'aérer mentalement et physiquement. «Dans un environnement technologique où le changement est permanent, nous avons tous besoin de prendre du recul», observe Laurence Commandeur, responsable de la qualité de vie au travail et initiatrice du projet. Dans ce décor en rupture avec celui des salles de réunion classiques, la filiale serveurs et réseaux de Hewlett Packard, partenaire de la chaire Paix économique, mindfulness et bien-être au travail de Grenoble Ecole de management, entend surtout favoriser le lien. On y vient à l'heure du déjeuner, sans inscription, quitte à s'asseoir par terre, pour assister à tel atelier sur la communication non

violente ou sur la pratique du qi gong, pour participer à telle rencontre inspirante ou découvrir une présentation proposée par l'un ou l'autre des collaborateurs, comme récemment sur le bonheur intérieur brut au Bhoutan. Chaque intervention est limitée à vingt minutes afin de favoriser les échanges ensuite. Des petits groupes s'y rassemblent également le matin pour une séance de méditation de pleine conscience animée par des salariés. D'autres encore s'y accordent une pause d'un quart d'heure dans la journée. Pour souffler, mais aussi pour échanger des idées ou partager des suggestions sur les tableaux blancs mis à disposition, par exemple de bannir les gobelets en plastique dans l'entreprise (idée adoptée). «Les informations sont plus visibles sur ce canal que dans un flot d'e-mails», se félicite Laurence Commandeur.



**PRISMA MEDIA PAUSE ZEN
 SUR RÉSERVATION**

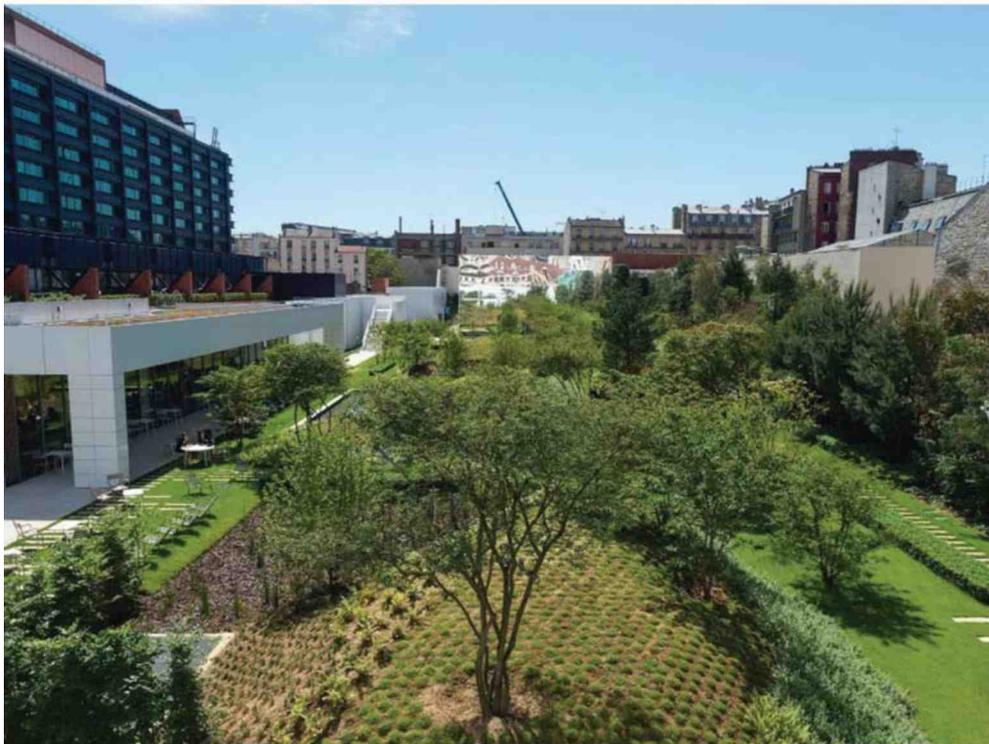
Fauteuils de massage, hamacs, atmosphère tamisée: les salariés du groupe de presse bénéficient désormais d'un salon soft pour une pause zen à tout moment de la journée. L'espace, limité à sept places, est accessible sur réservation. Hop, c'est mon créneau!

MAISONS DU MONDE UN POTAGER

C'est une salle de pause bucolique, hors les murs, au pied des deux sites de Maisons du monde, dans la banlieue sud de Nantes. Ni barrière ni horaire d'ouverture. On descend jusqu'au potager au gré de ses envies. Certains aiment s'y ressourcer en contemplant les cerisiers, figuiers et abricotiers sélectionnés après un vote des salariés; d'autres apprécient de s'y défouler en binant la terre des plants de légumes et des herbes sauvages; d'autres encore s'y rendent pour se composer un panier gratuit à rapporter chez eux. «Le potager entre dans notre démarche de bien-être au travail,

indique Marion Martin, animatrice RSE du réseau de Maisons du monde. C'est un outil de détente.» L'animation est assurée par Yann Lescouarch, un ancien de Maisons du monde reconverti dans les jardins d'entreprise. Le fondateur de Cultures d'entreprise y propose des ateliers nature à l'heure du déjeuner: confection d'un épouvantail à partir de matériaux recyclés, dégustation de smoothies ou petit cours sur l'art de planter. L'idée est d'offrir aux salariés un moment de partage et de convivialité, en toute liberté. Cela fonctionne depuis déjà cinq saisons.

LOBJOY-BOUVIER-BOISSEAU, ARCHITECTURE MAISONS DU MONDE, BENJAMIN FILARSKI POUR MANAGEMENT



L'ORÉAL UN JARDIN D'AGRÈMENT



Quand il a été décidé, il y a cinq ans, de rénover le centre Eugène-Schuellier, siège historique de L'Oréal, rue Martre, à Clichy, le terrain en friche de 5500 mètres carrés jouxtant le bâtiment était constructible. Plutôt que de spéculer sur un projet immobilier, le président, Jean-Paul Agon, a converti l'espace en jardin d'agrément au profit des quelque 2000 salariés du site. Sa composition, confiée au paysagiste François Neveux, s'inspire de l'architecture de l'immeuble de bureaux, mêlant tracés courbes et lignes rectilignes. Le jardin, planté de pins et d'eucalyptus, de troènes et de fougères, se veut «un acte poétique au cœur de la ville». «C'est un lieu de détente et de respiration, dans la continuité du restaurant d'entreprise et dans le prolongement des espaces de travail», indique Emmanuelle Lièvremont, directrice santé et qualité de vie au travail. Dans la verdure apaisante, on s'accorde un moment de détente à l'abri des regards, confortablement assis sur les fameux fauteuils Luxembourg de Fermob, autour d'un petit bassin où des canards sont venus s'installer. On y observe la nature grâce aux nichoirs à oiseaux, aux hôtels à insectes et aux ruches. Mais on peut également jouer au ping-pong ou converser autour de l'une des tables de bistrot disséminées sur la terrasse. L'acquisition récente de l'ancien bâtiment, voisin, de la Banque de France prolongera ce jardin d'un grand patio intérieur arboré. Pour le plus grand plaisir de tous.

PRICEWATERHOUSECOOPERS UNE SALLE DE SIESTE



A Neuilly-sur-Seine, le bâtiment Crystal Park, agrémenté d'un parc de 1 hectare, abrite le siège du cabinet d'audit et de conseil PwC. Ici, comme dans ses six bureaux régionaux, l'environnement physique de travail a été entièrement repensé pour favoriser la collaboration en mode projet. Lancé il y a trois ans, le

chantier Workplace of the future accorde une large place aux espaces de détente. Parmi eux, une salle de sieste baptisée la PwCool, aménagée au sixième et dernier étage. Un emplacement volontairement discret et neutre en matière de fréquentation : ce plateau est occupé par des salles de formation et la médecine

du travail. Les poufs géants de la salle de sieste, découpée en alcôves séparées par des cloisons, invitent à la relaxation. Le téléphone portable est banni, bien qu'aucune règle ne soit formellement édictée. «Nous misons sur le respect mutuel et la confiance», explique Valérie Vezinhet, DRH de PwC. Aucune formalité d'inscription, pas de protocole horaire, toutes prescriptions qui pourraient culpabiliser les adeptes. La PricewaterCool est accessible en libre-service aux collaborateurs. Sa fréquentation est encouragée à travers le programme maison «Be well, work well», qui présente la sieste de façon positive et en rappelle tous les bienfaits. L'occasion de recharger ses batteries en quelques minutes.

