



# Faire une courte pause pour retrouver du sens

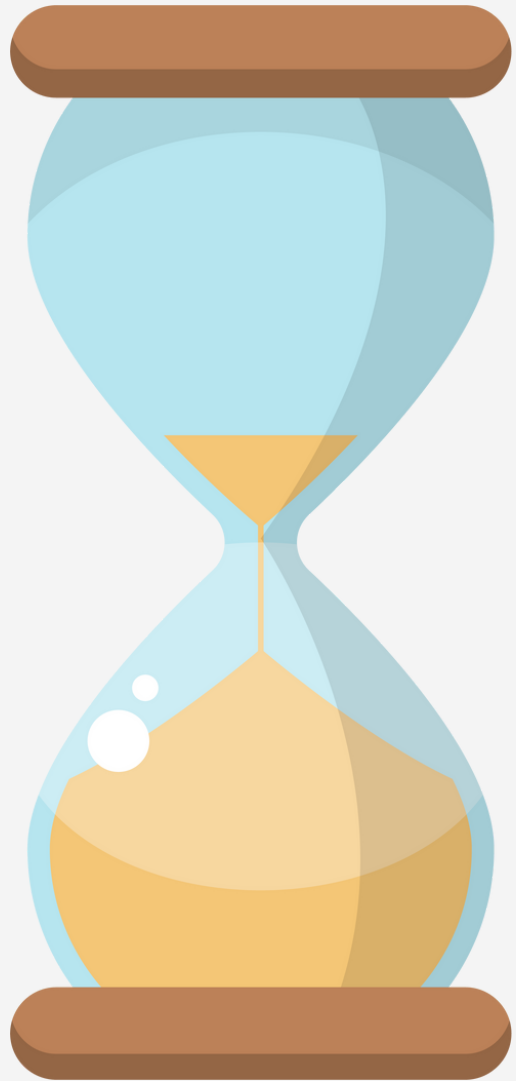
**Vendredi 1er Décembre 2023**  
**de 14h00 à 15h00**



**Emmanuelle Sommer**

- Coach en Respiration (à venir)
- Facilitateur de Cercle de Paroles en entreprise (en cours)
- Sophrologue certifiée RNCP
- Professeur de Yoga / Yoga-Nidra / Yoga sur chaise
- 30 ans d'expérience en entreprise privée dans la santé humaine
- Spécialisée en oncologie / maladies graves / maladies chroniques

# LE TEMPS : DEFINITIONS



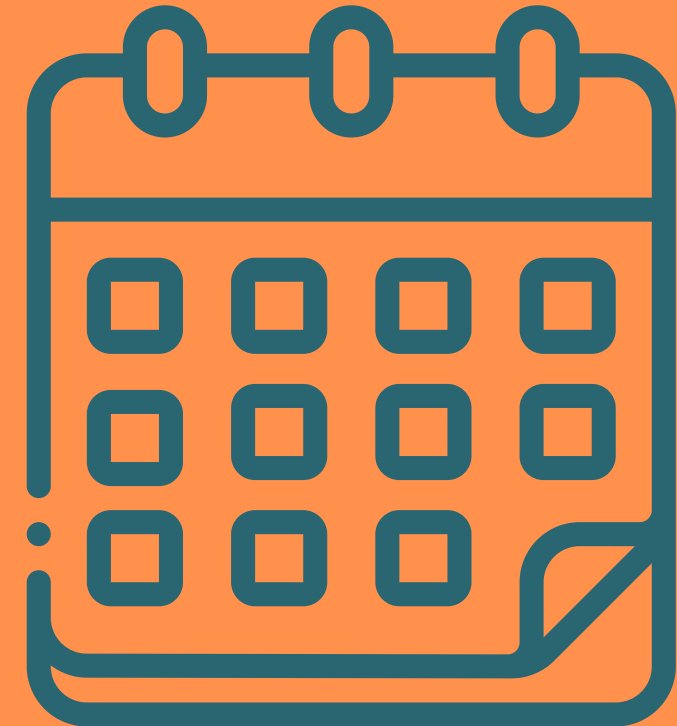
**Def 1 “Petit Robert”** : Continuité indéfinie, milieu où se déroule la succession des évènements et des phénomènes, les changements, mouvements, et leur représentation dans la conscience.

**Def 2 “Larousse”** : Notion fondamentale conçue comme un milieu infini dans lequel se succèdent les événements.

**Def 3 “Larousse”** : Mouvement ininterrompu par lequel le présent devient le passé, considéré souvent comme une force agissant sur le monde, sur les êtres.

**Def 4 “Larousse”** : Durée considérée comme une quantité mesurable.

**LE SUJET NE TRAITE PAS DE L'ORGANISATION DU TEMPS**

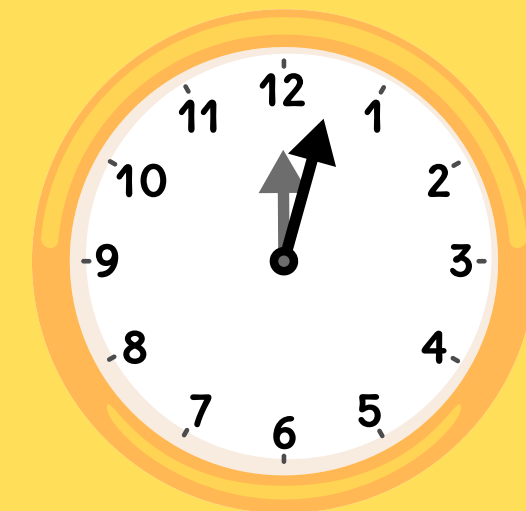


# LE TEMPS : PERCEPTIONS

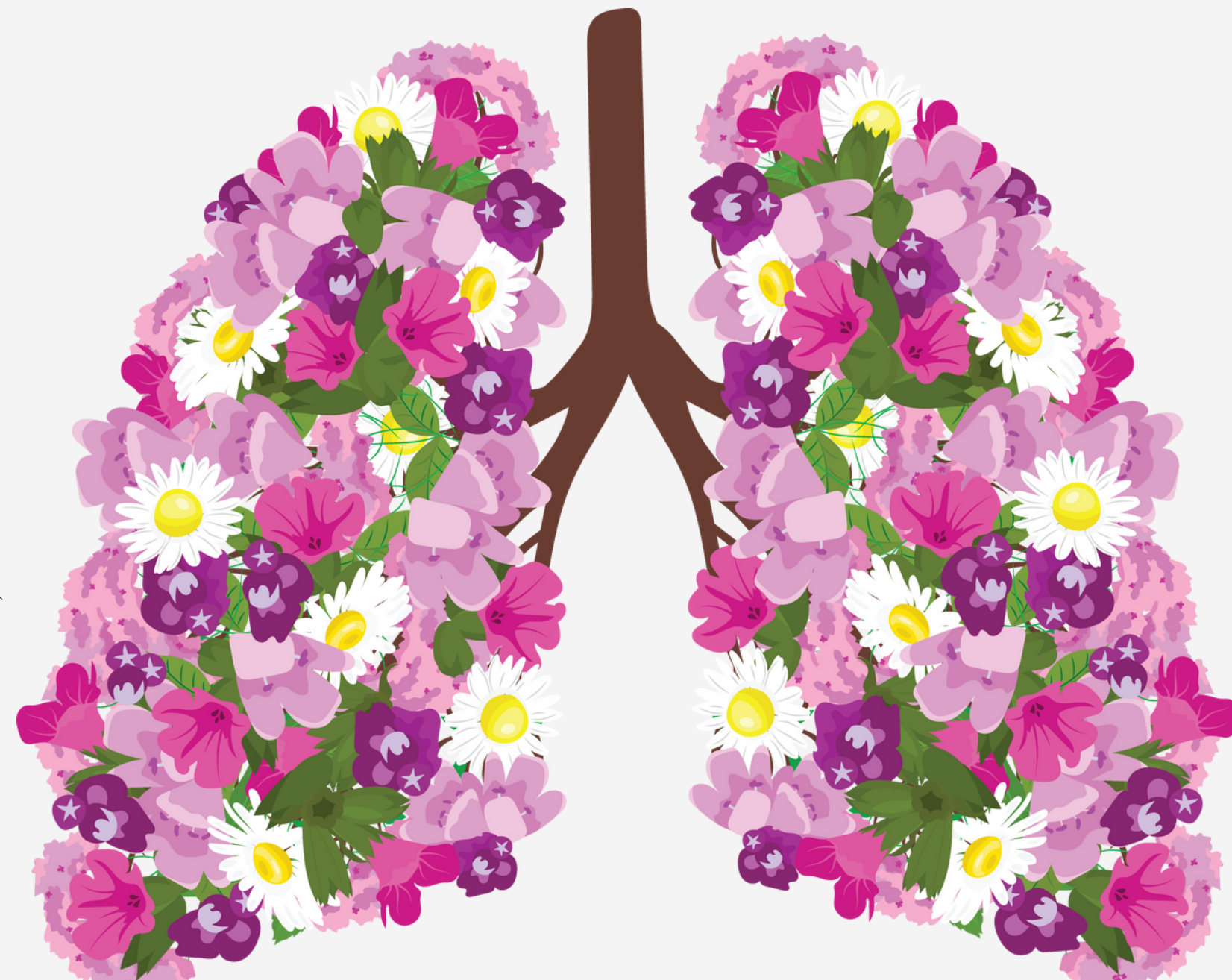
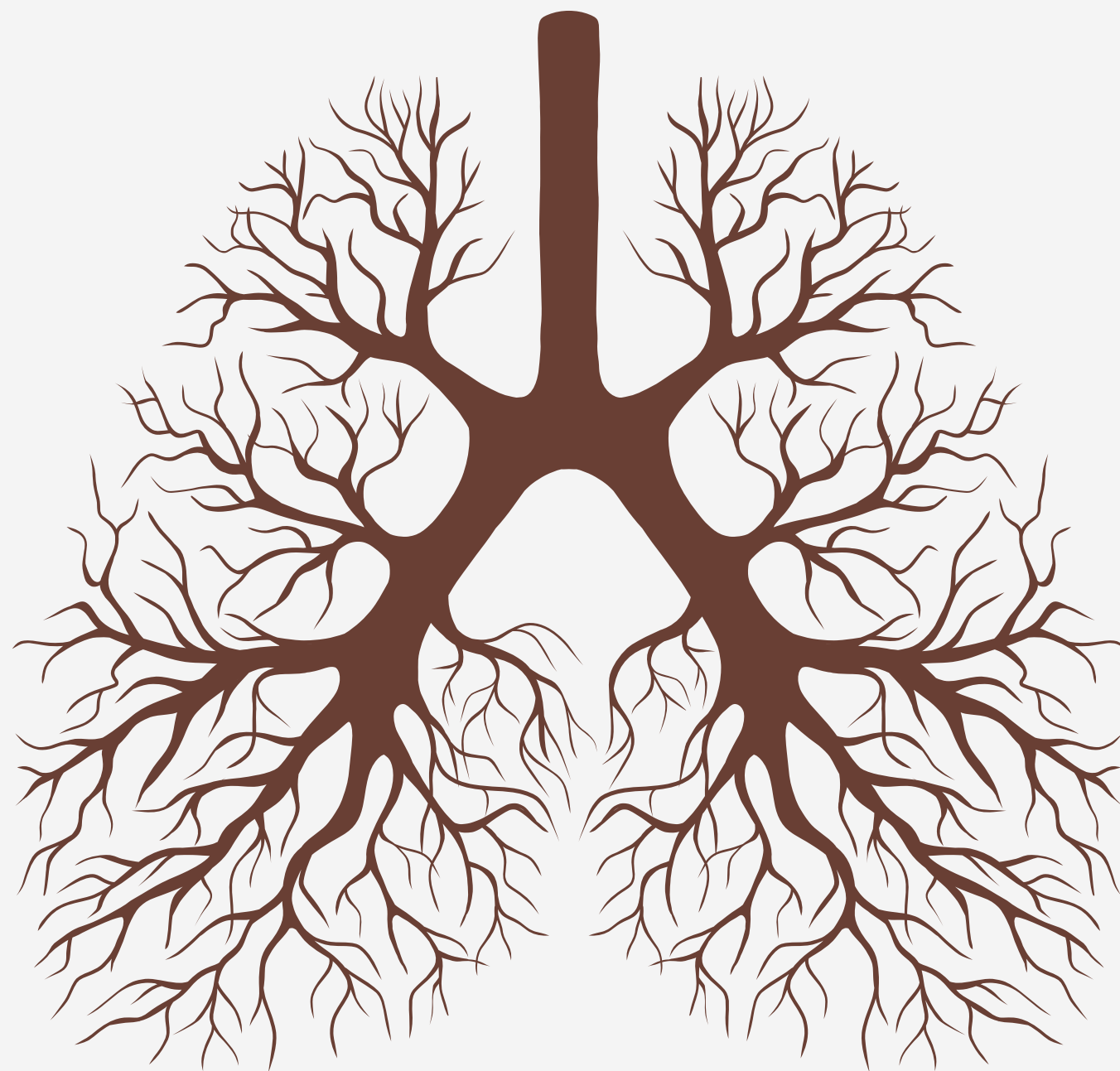
Une valeur subjective : perception individuelle  
en fonction de l'activité, du vécu, du ressenti



Une valeur objective : 24h/journée



# LE TEMPS : Outil 1



## La Respiration (3')

# LE TEMPS : INCONTRÔLABLE



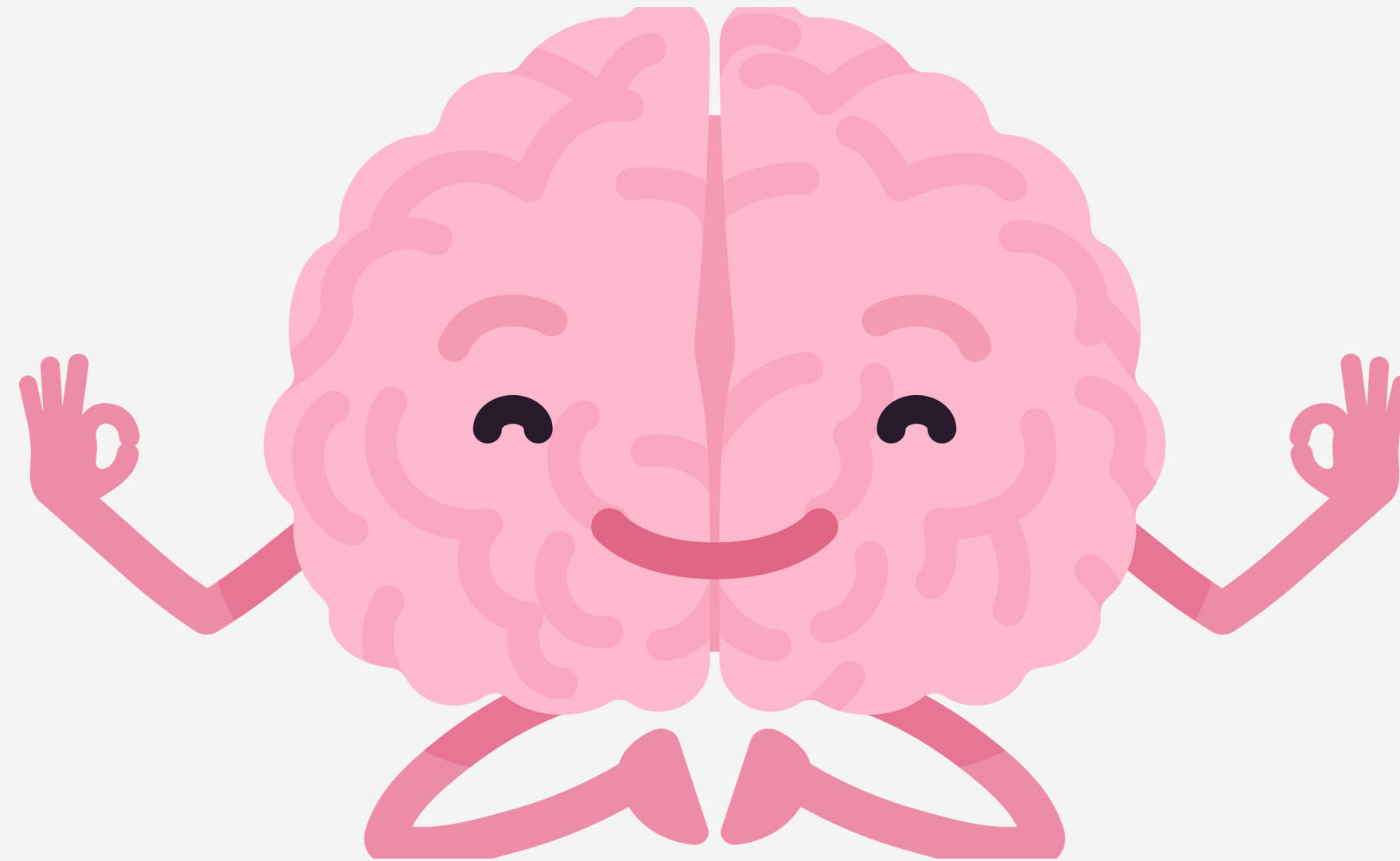
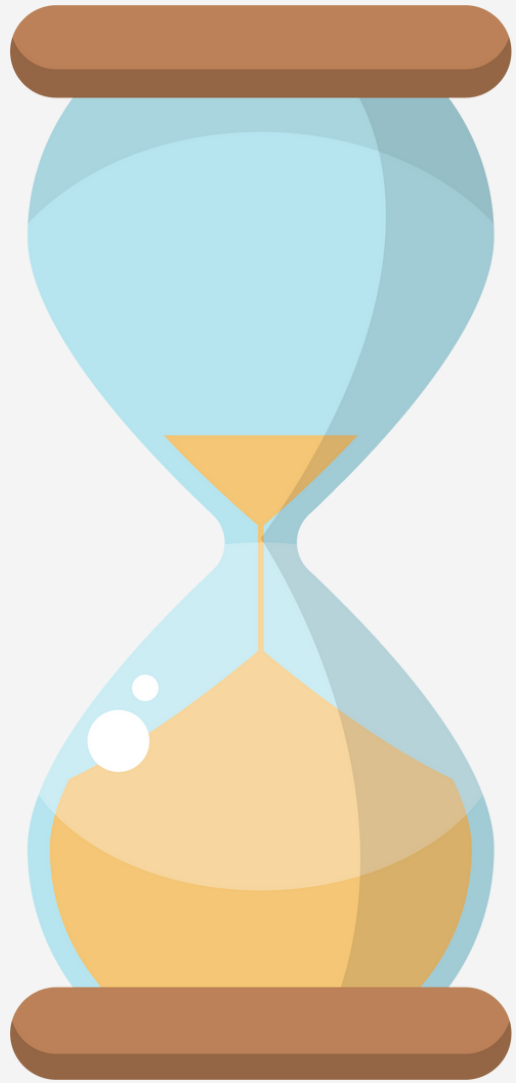
Toujours  
se  
souvenir

**Impalpable**

**S'arrêter à  
tout moment**

**Non  
capitalisable**

# LE TEMPS : Outil 2



**Prise de Conscience (3')**

# LE TEMPS : SES EFFETS



**Sensation d'être débordé**

**Non respect des délais**

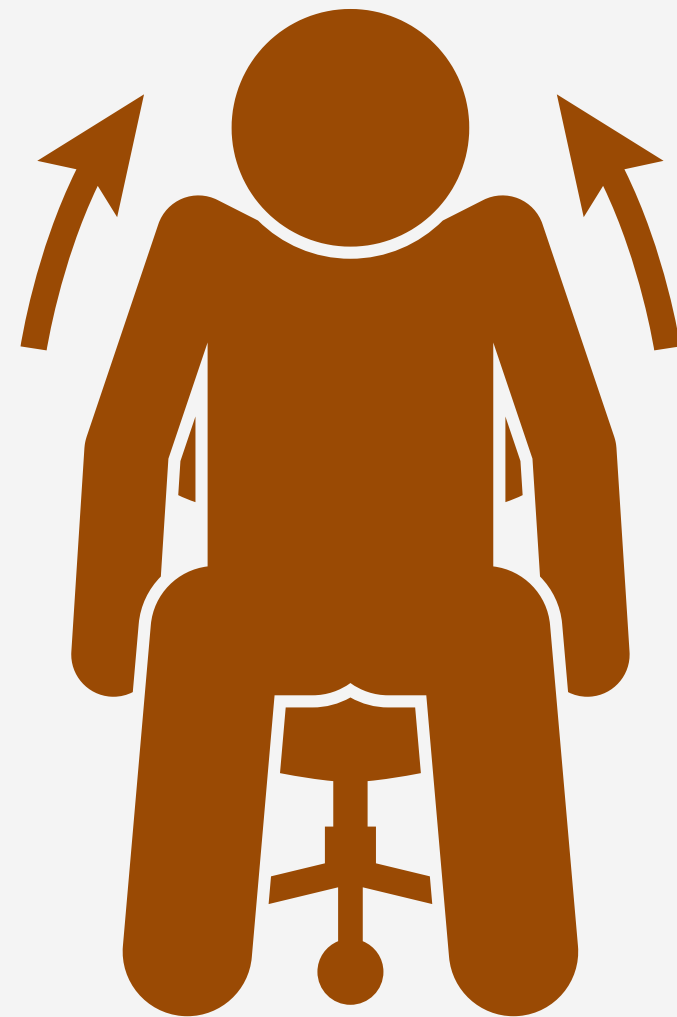
**Baisse de ses performances**

**Difficulté à prioriser**

**Stress**

**Le temps qui passe**

# LE TEMPS : Outil 3



## Relaxations Dynamiques (10')



# LE TEMPS : Questions

MERCI

Votre  
Ecoule

Votre  
Participation

Votre  
Attention

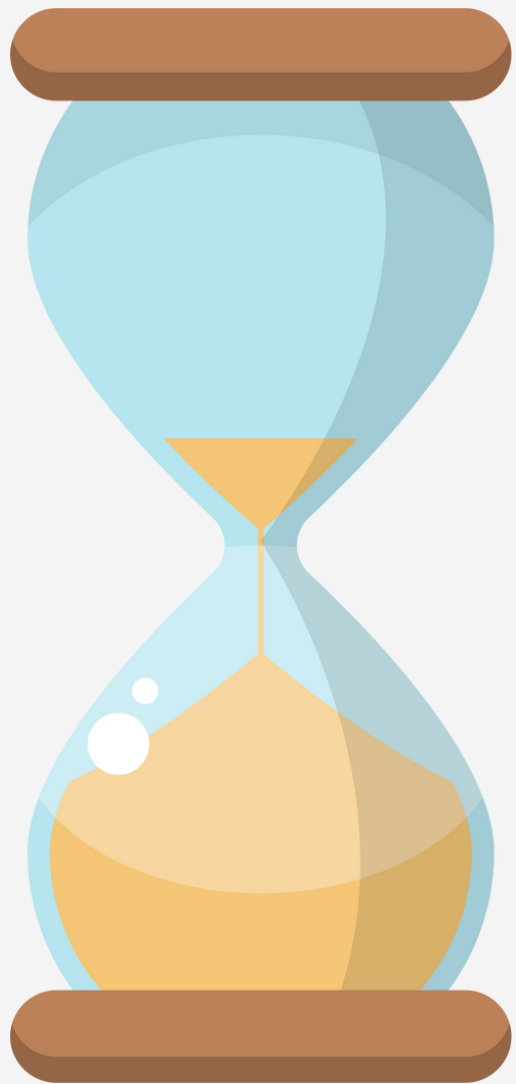
# LE TEMPS : BONUS



# LE TEMPS

Vous êtes la personne la plus importante pour vous-même, alors...  
...prenez soin de vous, parce que personne ne peut le faire à votre place !

Dans une journée, faites plusieurs petites pauses pour revenir à “l’essentiel derrière l’important”



bienvveillance  
calme invisible  
prise de conscience  
attention  
inspirant pause sens regard intérieur  
respiration douceur acceptation  
essentielle  
sensation  
lieu source