
LA MINUTE RÉVÉLATION

Et si je me donnais de la douceur !



Nos journées s'enchaînent sans virgule :

réveil → transports → réunions → messages → famille...

Sans sas de décompression, on transporte nos tensions d'un lieu à l'autre — et tout le monde trinque, nous compris.

Et si l'on ajoutait des passerelles de douceur entre nos mondes ?

Pourquoi la douceur compte ? (vraiment)

- Elle apaise le système nerveux → plus de présence, moins de réactivité.
- Elle sépare les scènes : on n'amène pas le bureau à table, ni la maison en réunion.
- Elle augmente la qualité des décisions, des liens et du sommeil.

La douceur n'est pas mollesse : c'est un cadre bienveillant pour mieux agir.

La douceur n'est pas
un luxe : c'est
l'entretien du
moteur.

Les deux sas clés de la journée

1) Maison → Travail : ouvrir sans violence
 Avant d'attaquer, offrez-vous 5–10 minutes de vraie transition : un souffle qui apaise, l'idée claire de ce qui compte aujourd'hui, un petit rituel qui vous met en condition (marche, boisson, morceau favori) et le téléphone rangé. L'objectif est simple : quitter la maison... et arriver à soi, prêt·e à contribuer.

Sans sas, on déplace nos tempêtes ; avec un sas, on choisit la météo.

2) Travail → Maison : refermer proprement
 Avant de rentrer, accordez-vous 5–15 minutes pour tourner la page : reconnaître ce qui est fait, laisser ce qui attendra demain, fermer les canaux et changer d'état (quelques pas, quelques étirements, un son repère). L'idée : rendre la place au foyer et choisir la présence que vous voulez offrir ce soir.

D'autres sas utiles (à piocher)

- Entre deux réunions : une minute de silence avant de ré-ouvrir l'écran.
- Avant un échange sensible : clarifier l'intention en une phrase, puis entrer.
- Après un long temps d'écran : regarder au loin, marcher 3 minutes.
- Dans les transports : un seul morceau "signature" = signal de bascule.
- Avant de dormir : vider la tête sur une feuille, poser le téléphone hors de portée.
- Début de week-end : mini-rituel d'ouverture (rangements, lumière, musique).
- Retour de vacances : demi-journée "atterrissage" (tri, priorités, pas suivant).

Un sas, c'est juste un petit espace entre deux mondes : assez pour respirer, laisser, et choisir la personne que vous voulez être dans la scène suivante.

Tout bouge : projets, humeurs, priorités, saisons... Cette impermanence n'est pas un bug, c'est la règle ; elle exige des pauses-sas pour laisser le précédent moment se déposer avant d'entrer dans le suivant.

Sans cet interstice, **on transporte nos tensions et nos automatismes** d'une scène à l'autre, on répond au présent avec les réflexes d'hier, et la qualité des liens comme des décisions s'abîme. **Le sas sert à digérer, choisir, ajuster** : je ne fige rien, j'accuse réception du changement et je décide de la personne que je veux être maintenant. En bref, dans un monde mouvant, ces petites haltes ne ralentissent pas la vie — elles la rendent juste.

