

Pause Intérieure

Ici, la pensée chemine, même quand l'on reste immobile. On y vient pour une pause, on repart inspiré. Des lectures courtes pour faire voyager l'esprit, même assis.

Bruxelles

Février 2026

LA SOCIÉTÉ DE LA FATIGUE : CE QUE NOTRE ÉPOQUE NOUS DIT DE NOUS-MÊMES

La fatigue comme signature de notre époque

Pourquoi sommes-nous si fatigués, si vite, si souvent ? Pour Byung-Chul Han, ce n'est pas seulement une question de rythme de vie : **c'est un changement profond de civilisation.** Nous ne vivons plus dans une société qui nous dit « tu dois » et nous contraint par des règles externes, mais dans **une société qui exige de nous d'être constamment performants, motivés, autonomes.**

Du “tu dois” au “tu peux” une injonction plus subtile

Nous ne sommes plus poussés par une autorité extérieure, mais par nous-mêmes, comme si notre désir de bien faire, de réussir, de progresser se retournait en un **bourreau intérieur.** On se dépasse, on s'auto-exploite, on vend « la meilleure version de soi-même », jusqu'à ne plus faire la différence entre ce qu'on veut et ce qu'on doit.

L'auto-exploitation : quand l'effort devient infini

Le résultat ?

Une fatigue insidieuse et omniprésente: épuisement professionnel, anxiété, perte de sens, sentiment d'échec permanent. **La pression ne vient plus d'un chef ou d'une machine, mais d'une internalisation du rendement,** qui transforme notre liberté apparente en contrainte.



Ralentir : une résistance douce

Han invite à regarder autrement notre rapport à l'énergie, au travail et à la vie. **Fatigue et performance ne doivent pas être synonymes d'épuisement. Il suggère que la vraie libération pourrait se trouver dans une fatigue fondatrice:** celle qui naît de l'attention profonde, de la contemplation, du silence. Une pause volontaire, pas une contrainte.

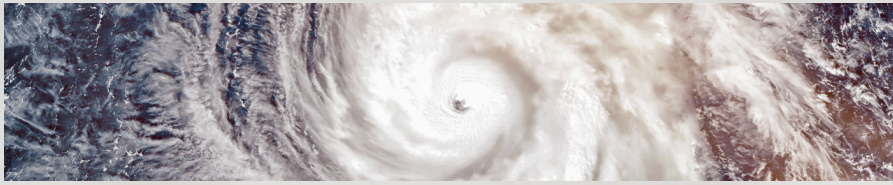
Dans ce diagnostic, il y a une leçon essentielle : **si la société moderne nous pousse à courir toujours plus vite vers nous-mêmes, nous pouvons aussi choisir de ralentir, d'écouter, d'être présents, plutôt que performants.**

La fatigue ne serait plus alors un mal à éradiquer, mais un signal à entendre.

“ ON SE CROIT LIBRES, MAIS ON S'ÉPUISE
À RÉPONDRE À DES ATTENTES
QUE NOUS AVONS INTERNALISÉES.

FORMATIONS

INFORMÉ AUJOURD'HUI, TRANSFORMÉ DEMAIN



COMMUNICATION NONVIOLENTE

DÉBUT: 2 FÉVRIER / 390 EUROS

Ecouter et s'écouter pour de vrai. Une posture, une présence, une transformation. Apprenez à vous exprimer sans blesser, à entendre sans vous perdre, à construire des relations solides, même dans le désaccord. **Les clés d'une communication qui relie, apaise, pacifie.**

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

13 FÉVRIER ET 6 MARS /
270 EUROS

Et si on envisageait le changement comme des mouvements déjà en cours; des mouvements dont nous ne sommes pas nécessairement l'auteur, dont nous ne souhaitons pas toujours être acteurs non plus, mais des mouvements qui sont déjà en marche.

NIVEAU 1: ANALYSE TRANSACTIONNELLE

DÉBUT 6 FÉVRIER / 270 EUROS

Initiez-vous aux concepts clés de l'Analyse Transactionnelle pour **décoder les comportements et mieux comprendre les relations humaines. Décodez les jeux psychologiques.** Acquérez les outils essentiels pour analyser et améliorer vos interactions personnelles et professionnelles.

ÊTRE RESPONSABLE D'UNE ÉQUIPE

16, 23 ET 30 MARS / 390 EUROS

Le responsable d'équipe ou le manager doit posséder des qualités techniques, mais également relationnelles et humaines. Outre des qualités d'écoute et de gestionnaire, le manager doit également faire preuve de créativité et d'agilité pour responsabiliser, engager et motiver ses équipes à atteindre leurs objectifs.

LA FRUSTRATION

27 FÉVRIER / 135 EUROS

Mieux vivre l'écart entre ce que l'on voudrait et ce qui est.

Parce qu'entre attentes, contraintes, réalités institutionnelles et besoins humains, la frustration fait partie du métier. L'enjeu n'est pas de l'éviter, mais de savoir quoi en faire.

Une approche qui parle au terrain, aux réalités institutionnelles et à la charge émotionnelle des métiers du social. Une formation centrée sur la posture, pas seulement sur des outils. Un espace sécurisant pour déposer, comprendre, respirer et repartir avec des repères solides.

LES CROYANCES LIMITANTES: JE NE VOIS QUE CE QUE JE CROIS (ENFIN JE CROIS)

6 FÉVRIER / GRATUIT

Cette visioconférence vous propose de questionner vos évidences : certitudes, filtres, vérités provisoires. Une heure pour suspendre le pilotage automatique et ouvrir un espace de doute fertile, de curiosité et de remise en jeu bienveillante.