

“Même à l’ère du numérique, le corps reste notre premier outil de travail !”

À l’approche de la Maddy Keynote 2020 qui aura lieu les 30 et 31 janvier 2020, Maddyness a souhaité donner la parole aux entrepreneurs qui nous inspirent, et les inviter à s’exprimer librement sur la notion de Mutations, au coeur de la 5ème édition de l’événement. Anne-Charlotte Vuccino, fondatrice de Yogist, une startup qui met en place des solutions pour prévenir les méfaits du stress, de la sédentarité, et du travail sur écran, s’est prêtée à l’exercice.

Temps de lecture : minute

9 janvier 2020

On entend de plus en plus parler des mutations liées aux nouvelles technologies : comment ces dernières vont changer l’économie dans son ensemble, notre manière de travailler, de vivre, etc. En réalité, la digitalisation contribue déjà à une mutation de l’usage que nous faisons de notre corps et de notre cerveau, et de notre hygiène de vie en général.

L’appel à l’aide de notre corps face aux nouvelles technologies

Nous sommes bien plus sédentaires que par le passé. En conséquence, et paradoxalement à l’heure de la médecine connectée et de l’IA, nous avons tous mal quelque part. Mal aux yeux à force de fixer les écrans, mal au cou à force de casser sa nuque vers le bas pour regarder son smartphone, mal au dos avec les lombalgies et sciatiques qui se

multiplient et touchent des sujets de plus en plus jeunes. Mais aussi mal aux poignets avec la tendinite de la souris, sans parler des insomnies liées aux soucis de déconnexion, de l'hypertension artérielle liée au stress, au manque d'activité physique et à une mauvaise alimentation...

Le fait est que, bien que nos modes de travail aient incroyablement évolués et nos environnements soient de plus en plus agréables (open spaces avec espaces zen et magnifiquement décorés, services de conciergerie qui nous rendent la vie plus facile, outils techniques qui rendent toutes les tâches plus simples et plus rapides...) ces douleurs diffuses et continues sont bien présentes et nous gâchent la vie. Or, nous y prêtons bien peu d'attention, comme si nous les avions intégrées à notre quotidien. Alors, nous nous en préoccupons que lorsqu'il est déjà trop tard. Nous préférons essayer de "guérir" plutôt que d'adopter la bonne discipline et hygiène de vie personnelle, qui nous permettra de "prévenir" et d'être en bonne santé sur le long terme. Rien de bien compliqué pourtant !

Prendre soin de sa santé, y compris pendant les heures de travail

Depuis quelques années, les propositions foisonnent dans les entreprises pour favoriser les nouveaux modes de travail " digitaux et flexibles " ainsi que le " bien-être " des salariés : baby foot, yoga sur tapis, massage, salle de sport, développement personnel...

Mais ces solutions ne viennent pas résoudre la base du problème, à savoir le corps et son fonctionnement PENDANT le travail. Pourtant, même à l'ère du digital, le corps reste notre premier outil de travail !

Les mutations et les nouveaux usages du monde du travail doivent donc s'accompagner d'une nouvelle manière de prendre soin de notre corps, partout et tout le temps. C'est la mission que Yogist s'est donnée :

innover pour garder les collaborateurs en bonne santé et performants à l'heure du tout digital. Il est nécessaire de leur enseigner les bonnes techniques, mettre à leur disposition les bons outils pour adapter leurs usages de ces nouvelles technologies, protéger leurs corps et leurs cerveaux, et changer durablement leurs habitudes. Grâce à des routines d'exercices express de 5 minutes chrono, Yogist souhaite faire bouger, respirer, se reconcentrer et soulager les tensions des collaborateurs, partout, tout le temps et sans avoir l'air ridicule.

Yogist, le fruit de mon histoire personnelle

J'ai découvert les bienfaits thérapeutiques du Yoga suite à un grave accident de la route en 2009, où j'ai failli perdre l'usage de ma jambe. À l'époque, j'étais directrice d'un cabinet de conseil en stratégie. Lors de ma rééducation, j'ai pris conscience des ravages du stress et du travail sur écran en entreprise. J'ai alors commencé à donner des conseils issus du yoga à mes clients, afin de les aider à mieux gérer la pression ou à préparer une prise de parole en public. C'est en 2015, à l'âge de 29 ans, que j'ai décidé de quitter mon poste de COO pour créer ma startup Yogist et établir un pont entre le yoga et le monde corporate. Je suis partie passer mon diplôme de professeur en Inde et à mon retour, j'ai développé une méthode de Yoga Corporate sur chaise adaptée au monde de l'entreprise.

Pour fuir autant que possible une dystopie comme celle du dessin animé Wall-e, d'une mode composée de bonhommes obèses transportés d'un point A à un point B, nourris à la paille et abrutis par les écrans, c'est notre hygiène de vie qui doit muter. C'est notre corps qui doit devenir un levier de performance individuelle et collective. Il faut lever nos corps de nos chaises, relever nos nez de nos écrans et bouger, respirer, déconnecter. Car la santé, ça se travaille !

Article écrit par Anne-Charlotte Vuccino, CEO de Yogist