

Les Baléares au travail, sur un fauteuil, comme si vous étiez

Casque de réalité virtuelle sur les yeux et casque sur les oreilles, c'est parti pour un voyage relaxant allongé dans une chaise longue. Le mode « Lagoon » est lancé. D'abord, des galets dans une eau cristalline apparaissent sur fond de musique douce. Une voix féminine tranquille, posée, nous invite à nous détendre, à respirer profondément. Nous voici sur la mer, dans le Sud, longeant les rochers chauffés par le soleil, puis, toujours sur l'eau, bercés devant des grottes qui titillent l'imagination. Reviennent les galets. Les cinq minutes de calme sont terminées. Le retour à l'ambiance bruyante du salon de la prévention est brutal.

Depuis un peu plus d'un an, Marc Guillaumet et Elodie Livernette, de la société Iris, commercialisent « Serenity », une solution de « relaxation immersive pour le bien-être au travail ». « Les séances Serenity utilisent les protocoles de relaxation et de

sophrologie en proposant des exercices de respiration et des guidages vocaux thématiques pour le bien-être du corps et de l'esprit », indique la plaquette.

« Une bulle de déconnexion »

Les séances vont de 5 à 20 minutes. 60 entreprises françaises en font déjà profiter leurs salariés durant leur temps de pause. Parmi elles, VNF en Rhône-Alpes, l'hôpital Ravenel d'Épinal, Michelin à Blanzey. Certaines les proposent à leurs clients comme les thermes de Vittel.

« Ils l'utilisent au moment des enveloppements », précise Élodie Livernette. « Face aux risques psychosociaux, à la recherche de bien-être qui devient un enjeu sociétal, les entreprises cherchent des solutions pratiques, tangibles, concrètes, en plus des politiques qu'elles mettent en place », constate Marc Guillaumet.

En contractant un abonnement mensuel, à partir de 159 €, elles



C'est parti pour 5 minutes de déconnexion. Photo ER/Bruno GRANDJEAN

ont accès au matériel et au catalogue comprenant 160 choix possibles : allongé dans l'herbe, au milieu des Highlands en Écosse, à la montagne, l'hiver, sous la neige ou l'été, aux Baléares... Ces

paradis artificiels, sans effets nocifs sur la santé, contenteront tout le monde.

« Le but est de se faire du bien, de profiter d'une bulle de déconnexion », résume la cofondatrice

dont la start-up Iris est membre de la « Happy Tech ». Le mouvement, lancé en 2017, fédère les entreprises « qui mettent la technologie au service du bien-être ».

E.T.