

L'écho des SOLISTE'S ENTREPRENEURS

Des sujets de fond au service des professionnels et institutionnels

Au sommaire de ce numéro

A LA UNE

Entreprendre : une aventure professionnelle et personnelle

ZOOM SUR

La gestion du temps

L'INTERVIEW

Jean-Baptiste HONORIN
répond à nos questions

POINTS DE VUE DES SOLISTES

NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT

Sylvie Garnero : Et si prendre
soin de soi devenait une
priorité ?

Bénédicte Granet : La cuisine
thérapie... quesako ? ?



ENTREPRENDRE : UNE AVENTURE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

Entreprendre est souvent présenté comme un choix professionnel : créer son activité, développer une idée, trouver des clients, être libre, réaliser un rêve.

Pour celles et ceux qui vivent l'entrepreneuriat au quotidien, cette aventure dépasse largement le cadre professionnel. Entreprendre n'est pas seulement un travail, c'est un mode de vie qui impacte profondément l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, le rapport à l'argent, au temps, aux autres (couple, famille, amis, ex-collègues) et surtout à soi-même.

Dans cet article nous faisons le choix de porter un regard réaliste sur l'entrepreneuriat pour rendre visible ce qui se joue dans une telle démarche, afin que chaque entrepreneur puisse construire en conscience une trajectoire à la fois viable, vivante et durable.



A LA UNE

Entreprendre : une aventure professionnelle et personnelle

Dès les premiers mois, l'entrepreneuriat agit comme un révélateur des enjeux et défis, tout comme un amplificateur de vie. Les qualités personnelles se déploient, également les fragilités. La capacité à décider, à prendre des risques, à s'engager trouve un terrain d'expression très personnel. En parallèle, les doutes prennent plus de place car il n'y a plus de filtre, plus d'amortisseur entre nous et les résultats obtenus. C'est du direct. De la même façon qu'une réussite touche directement l'estime de soi et la légitimité, un échec, comme la perte, peut être vécu comme une remise en question personnelle. Beaucoup d'entrepreneurs découvrent alors à quel point leur identité et leur activité sont étroitement liées.

Une question de légitimité

Nicolas, graphiste, me partageait dans un processus de coaching qu'il avait enfin compris que la critique d'une mission n'était pas une critique de sa valeur personnelle.

Au départ, chaque retour négatif le déstabilisait profondément. Chaque refus et retour négatif le plongeait dans un doute profond. Il passait des heures à retravailler ses offres, à se remettre en question, à se demander s'il était vraiment légitime. Avec le temps, il a compris que ces refus faisaient partie du jeu entrepreneurial et ne disaient pas tout de sa valeur, ni de ses compétences. Il a commencé à distinguer ce qu'il faisait de ce qu'il était. Cette prise de conscience a marqué un tournant décisif dans sa façon de voir et vivre sa réalité d'indépendant ainsi que la préservation de son équilibre émotionnel et familial.

Une frontière mal définie

La frontière entre vie professionnelle et vie personnelle est souvent mal définie et poreuse chez les entrepreneurs. Le travail s'invite à la maison, dans le couple, la famille, les conversations, au risque de devenir invasif voire abusif.

Le téléphone devient un compagnon permanent, porteur à la fois d'opportunités, de sollicitations constantes ainsi que rongeur de temps censés être consacrés au ressourcement et à la vie personnelle.

L'entrepreneuriat, choisit par beaucoup pour plus de liberté, peut devenir, en l'absence d'un cadre consciemment posé, un risque pour la santé physique et psychique.

Est-ce vraiment la double peine ?

Élodie, une jeune femme créatrice d'une micro-entreprise de services, témoigne de ses débuts comme d'une période où elle travaillait en continu. Elle pensait que cette façon de faire allait de soi. Les repas en famille étaient interrompus par des appels, les soirées par des devis à envoyer. Elle avait le sentiment de ne jamais en faire assez, ni pour son activité, ni pour ses proches.

Une double peine couronnée par un sentiment profond de culpabilité. C'est en constatant son épuisement progressif et la frustration de son conjoint qu'elle a eu la bonne idée de commencer à instaurer des règles simples : des plages horaires sans téléphone, des horaires de travail avec un début et une fin choisis, des temps dédiés au repos. Ces ajustements, pourtant modestes, l'ont amenée à se confronter à sa peur de ne pas réussir et à ne pas être à la hauteur. Avec du courage et un soutien de son entourage, elle a réussi à les mettre en place tout en améliorant son équilibre de vie.

Les impacts de l'entrepreneuriat sur la vie personnelle sont trop souvent sous-estimés et se retrouvent dans la catégorie "non-dits". Le couple, la famille, les proches sont directement concernés, même s'ils ne participent pas à l'activité.

L'irrégularité des revenus, la charge mentale, les périodes de doute ou de surcharge émotionnelle créent des zones d'ombre, des frustrations et tensions. Le risque est de se retrouver mentalement absorbé par son activité, d'être physiquement absent. Cela impacte la qualité relationnelle avec l'entourage ; sans espace de dialogue dédié, l'incompréhension, le ressentiment, ou encore l'anxiété prennent le dessus.

Mettre des mots sur ce qui est vécu est donc un enjeu essentiel pour sortir d'un auto-enfermement. Expliquer aux personnes qui comptent autour

de nous ce qui est vécu dans les phases de creux comme dans les moments de grâce, partager les inquiétudes autant que les réussites, permet de recréer du lien, de la compréhension mutuelle et de la sécurité relationnelle.

Ce quotidien de l'entrepreneur a bien entendu un impact direct sur la santé. Le stress chronique, les troubles du sommeil, la difficulté à décrocher sont très fréquents chez les entrepreneurs et pas que... Beaucoup s'habituent à fonctionner en tension permanente, convaincus



Le quotidien de l'entrepreneur a un impact sur sa santé !

que cela fait partie du jeu, qu'il s'agit de la norme. Heureusement, le corps, en bon partenaire, finit toujours par envoyer des signaux : fatigue chronique, mal de dos, trouble digestif, irritabilité sont autant d'alertes qu'il est important d'écouter.

Malgré ces écueils, l'entrepreneuriat est profondément attractif pour de plus en plus de personnes. Il répond souvent au besoin de sortir d'une situation professionnelle nocive et insatisfaisante que beaucoup connaissent dans les organisations, ou tout simplement à un souhait qui, après avoir suffisamment

germé, est prêt à éclore. Pour beaucoup, devenir entrepreneur permet de se sentir utile, cohérent et acteur de sa trajectoire professionnelle. Ces sentiments positifs ont un impact direct sur la qualité de vie en général. Se sentir au bon endroit, dans une activité qui fait sens, pouvoir offrir ce que l'on a d'unique à offrir est un vrai cadeau pour soi et les personnes qui partagent notre vie.

Bien dans son job, bien dans sa vie, comme me partageait Sonia – consultante RH - qui témoignait que même dans les périodes difficiles, elle ne regrettait pas son choix. Savoir pourquoi elle se lève le matin, choisir ses projets, ses clients, et orienter son activité en fonction de ce qui fait sens pour elle n'a pas de prix.

Bien vivre l'entrepreneuriat demande de développer une forme de lucidité appréciative qui permet de regarder sa situation avec honnêteté, de reconnaître ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, sans se juger. Être lucide, c'est aussi faire preuve de discernement et accepter que tout ne repose pas sur la volonté ou l'effort, mais aussi sur des choix stratégiques, des ajustements, parfois des renoncements. Cela permet de travailler de manière soutenable et durable en trouvant un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle tout en intégrant le fait que nous faisons partis d'un écosystème plus large dans lequel gravite souvent le conjoint, la famille, les amis qui sont à la fois des ressources et des humains avec des attentes.

La qualité relationnelle joue un rôle central dans cet équilibre. La relation aux clients et aux partenaires bien entendu, mais aussi, et j'oserais dire en priorité aux proches. Faire preuve d'intelligence relationnelle tout en prenant en compte son entourage contribue à réguler la charge mentale ainsi que le niveau de stress à la maison comme au travail.

Ce soin porté à la relation aura un impact direct sur notre capacité à gérer nos états émotionnels, à ne pas les laisser nous déborder dans l'espace privé. Apprendre à accueillir ses émotions sans les laisser prendre le contrôle sur son état intérieur permet de prendre du recul, d'agir avec plus de justesse et de prendre des décisions en mode discernement plutôt que réactif.

La réussite se mesure autant en qualité de vie qu'en réussite économique

L'approche de l'Appreciative Inquiry apporte, pour les entrepreneurs, un état d'esprit aidant et génératif d'enseignements. Elle invite à porter attention sur ce qui fonctionne déjà bien dans sa vie professionnelle comme personnelle, plutôt que de se concentrer uniquement sur ce qui ne va pas.

Pour un entrepreneur, cela signifie se questionner sur les réussites et les satisfactions, comment elles ont pu advenir; se souvenir des périodes où l'équilibre était qualitatif, où l'énergie était là, identifier ce qui rendaient cela possible. Ce regard permet de construire des ajustements réalistes et ancrés dans les expériences vécues et réussies. La vie d'un entrepreneur n'est pas un problème à régler mais une aventure qui se dévoile au fil de son exploration et déploiement.

Il n'existe pas un équilibre idéal et universel entre vie professionnelle et vie personnelle. Il existe des équilibres singuliers, évolutifs, adaptés à des moments de vie, à

des contraintes spécifiques tout comme à des aspirations changeantes liées à la réalité de l'entrepreneuriat. Ce qui est juste aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain. L'enjeu n'est donc pas de trouver une formule parfaite, mais de cultiver une capacité d'ajustement permanent. "Une forme de danse entre ce que je sais et ce que je ne sais pas encore et ma capacité d'adaptabilité."

Entreprendre est un chemin à la fois exigeant et exaltant. Lorsqu'il est vécu avec conscience, lucidité, ainsi qu'une bonne dose de vulnérabilité l'entrepreneuriat devient un espace de croissance personnelle autant que professionnelle.

C'est cette vision que L'écho des solistes souhaite porter : une vision ouverte, réaliste et engagée, où la réussite se mesure autant en qualité de vie qu'en réussites économiques.

Parce qu'un entrepreneur qui va bien est un entrepreneur plus durable, plus créatif et plus à même de contribuer positivement à son environnement professionnel comme personnel.



Par Stephan KRAJCIK
Coach de dirigeants et
facilitateur relationnel
stephankrajcik@gmail.com



ZOOM SUR LA GESTION DU TEMPS

Le temps comme allié de l'entrepreneur : équilibre entre vie privée et vie professionnelle

Pour un entrepreneur, le temps n'est pas seulement une ressource ; c'est la colonne vertébrale de la réalisation de ses ambitions.

Pourtant, l'excès de travail et les exigences apparemment interminables peuvent rapidement brouiller la frontière entre le travail et la vie personnelle, entraînant burnout, perte de créativité et rupture relationnelle.

Cet article propose un zoom sur la gestion du temps adaptée à l'entrepreneur, avec des techniques concrètes pour préserver un équilibre durable entre l'efficacité professionnelle et le bien-être privé.

Comprendre le cadre du temps de l'entrepreneur

- Le paradoxe du multitâche : être occupé ne signifie pas être productif. Les entrepreneurs

jonglent entre stratégie, vente, opérationnel, recrutement et relation client. La clé est de libérer du temps pour les tâches à forte valeur ajoutée et déléguer le reste.

- Les rythmes personnels : chacun a ses pics de vigilance et ses moments de creux. Identifier ses meilleurs créneaux et les réserver à des activités professionnelles exigeantes peut augmenter l'efficacité tout en protégeant les moments personnels.

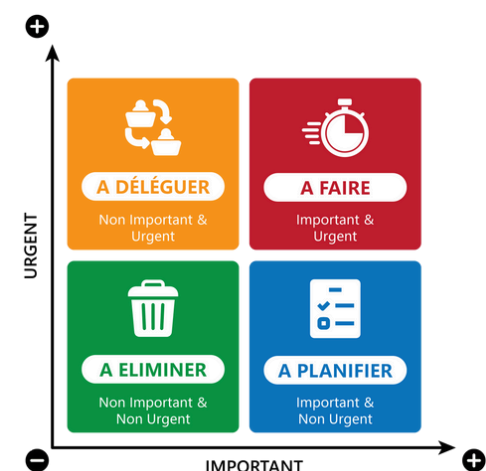
- La frontière est une valeur : la frontière entre vie privée et professionnelle est un actif fragile. Sans cadre, elle s'effrite, ce qui peut réduire la qualité des deux domaines.

Clarifier les objectifs et priorités

- Définir une vision et des objectifs mesurables : à court terme (24-72 heures), moyen terme (30-90 jours) et long terme (12 mois et plus). Chaque objectif doit être SMART et aligné sur la mission de l'entreprise.



- Matrice d'Eisenhower adaptée : distinguer urgent/important pour prioriser les actions quotidiennes. Les tâches importantes mais non urgentes doivent être planifiées dans des créneaux dédiés, afin d'éviter leur émergence comme crises répétées.



- Rituels de revue : instaurer une revue hebdomadaire et une revue mensuelle pour réévaluer les priorités, ajuster les plans, et

mettre à jour les engagements personnels (bonheur, santé, famille).

Structurer le temps : routines et frontières

- Routines matinales et nocturnes : démarrer par une routine calme qui prépare l'esprit à prendre de bonnes décisions (méditation, exercice, planification de la journée). En soirée, déconnecter des outils professionnels et pratiquer une transition physique vers la vie privée (dîner, temps en famille, loisirs).

templates de courriels, procédures opérationnelles) pour réduire le temps consacré à des tâches routinières et répétitives.

Délégation, recrutement et gestion d'équipe

- Délégation stratégique : reconnaître les tâches qui ne nécessitent pas votre expertise distinctive et les confier à l'équipe ou à des prestataires externes. Construire une culture de responsabilité et de résultats.

- Recrutement intelligent : privilégier les profils complémentaires qui comblent vos lacunes et supportent les pics d'activité sans dépendre excessivement de vous.

- Managers et systèmes de reporting : mettre en place des indicateurs simple et clairs, des points de contrôle réguliers et des canaux de communication fluides pour éviter les micro-management et libérer votre temps pour la vision.

Technologie et productivité responsable

- Outils de gestion du temps : agendas partagés, listes de tâches, tableaux Kanban, et applications de suivi des objectifs. Choisir des outils qui se synchronisent et minimisent les frictions.

- Limiter le bruit numérique : notifications intelligentes, plages de non-interruption, et règles de réponse (ex : répondre dans une fenêtre de 2 heures). Définir des heures de connexion pour les clients et partenaires.

- Productivité consciente : prioriser les tâches qui créent de la valeur durable plutôt que d'entrer dans la guerre des ressources et des urgences.

Bien-être et équilibre : la dimension personnelle

- Santé physique et sommeil : le sommeil est un levier majeur de performance. Fixer une heure de coucher régulière, créer un environnement propice au repos et intégrer une activité physique adaptée.

- Vie privée et moments vécus : réserver des moments rituels avec la famille, les amis et les passions. Des micro-temps (promenade, café, lecture) permettent de reposer l'esprit et d'entretenir des relations significatives.

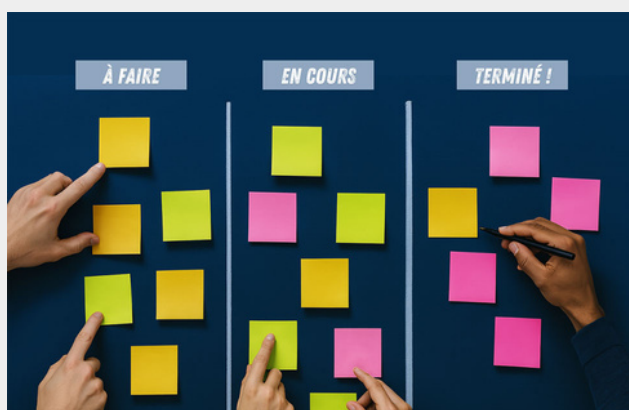
- Limites claires : dire non quand c'est nécessaire, organiser les périodes d'indisponibilité, et communiquer vos disponibilités avec transparence à vos partenaires et clients afin d'éviter les attentes irréalistes.



- Créneaux dédiés : définir des blocs temporels pour les activités stratégiques (par exemple 2-3 créneaux de 90 minutes en matinée) et des créneaux pour l'opérationnel et les échanges (réunions, appels).

- La règle des deux pizzas (ou : la règle « pas plus de X réunions par semaine ») : limiter le nombre de réunions et la durée. Préférer des échanges asynchrones lorsque possible et limiter les interruptions non planifiées.

- Automatisation et standardisation : outils, processus et modèles (checklists,



Par le
Comité de Rédaction



L'INTERVIEW DE : **JEAN-BAPTISTE HONORIN**

Handiwork, Bagnols-sur-Cèze

Pouvez-vous vous présenter ?

J'ai 43 ans, deux filles merveilleuses et deux ex-femmes géniales.

Je suis le petit dernier d'une fratrie de 3. J'ai grandi dans une boulangerie artisanale qui a fait faillite quand j'avais 12 ans. Elève turbulent, j'ai opté très tôt vers un cursus de formation en alternance dans le commerce aussi bien pour être dans le concret que pour avoir un salaire.

J'ai travaillé 10 ans dans le commerce, puis j'ai tout plaqué pour passer un diplôme de formateur d'adulte et rénover une maison.

Après avoir donné des cours de marketing et management pendant 5 ans, j'ai créé 16/30 FORMATION à Bagnols-sur-Cèze en 2011 que j'ai cédé récemment. En 2017, j'ai fondé HANDIWORK pour former et mettre en emploi des personnes en situation de handicap partout en France : 70

salariés et 100 formateurs à ce jour, répartis dans 8 antennes régionales et déjà 4000 stagiaires accompagnés.

Que pensez-vous du sujet de cette lettre d'information ?

"Que c'est un sujet presque philosophique. Beaucoup de gens voient l'entrepreneuriat comme un travail. Pour moi ce n'est pas du tout ça, c'est un état d'esprit, un moyen de se réaliser et de réaliser des choses, ça fait parti de nous. D'ailleurs on voit souvent que les entrepreneurs le sont dans différents domaines, dans leurs entreprises évidemment mais ils sont très souvent impliqués dans le milieu associatif, dans des causes humanitaires, dans le soutien ou l'accompagnement de proches, etc"

Y a-t-il eu dans votre vie d'entrepreneur des moments pendant lesquels le côté professionnel était trop important ? A quels moments ?

"Oui, en 15 ans, c'est arrivé très souvent. Tout le temps en fait. Mais c'est surtout le fait de mon mode d'organisation.

Pour moi il n'y a pas d'équilibre vie pro - vie perso, il y a la vie, avec tout ce qui la compose : le couple, les enfants, le travail, les projets de vie, les amis, des engagements associatifs, les loisirs, le sport... Du coup je peux bosser le dimanche après-midi mais faire mes cadeaux de Noël un jeudi, travailler sur un projet en plein milieu de la nuit et prendre une matinée pour gérer des affaires personnelles."

Avez-vous réussi à rééquilibrer et comment ?

"Non et je ne le cherche pas vraiment. En revanche je m'écoute et communique beaucoup avec mon cercle professionnel proche et mes équipes. Quand je suis au bout du rouleau, je le dis et je ralentis, je recharge les batteries et je reviens en forme et motivé. J'ai instauré dans mon entreprise un état d'esprit qui induit que le lien

hiérarchique n'a pas lieu d'être d'un point des relations humaines. Nous devons travailler dans une relation de confiance, prendre soin les uns des autres et se soutenir.

Et comme je suis papa en garde alterné, je sanctuarise aussi les soirées et les week-end pendant lesquels j'ai mes filles."

Quelle est la place des autres aspects de la vie dans votre quotidien : sport, associations, temps libre, famille, plaisir...?

- Sport : Trop peu mais c'est vraiment parce que je ne fais pas l'effort de le prioriser.
- Association : De moins en moins... J'avais beaucoup de fonctions associatives mais avec le développement de HANDIWORK, j'ai été obligé de les réduire.
- Temps libre : J'en ai pas mal il me semble. Lecture, cinéma, série, jeux-vidéo, soirées avec des amis... Comme j'ai de plus en plus de déplacements, je profite de mes soirées pour découvrir des villes dans lesquelles nous avons des antennes HANDIWORK.
- Famille : Père en garde alternée, ce qui me va très bien, je suis un bien meilleur père impliqué à 100% 50% du temps qu'impliqué à 50% 100% du temps.
- Plaisir : Joker

Concernant vos choix d'entrepreneur et la place que vous donnez à chaque chose dans votre vie, qu'en disent vos proches ?

"A vrai dire, je ne sais pas vraiment...."

Aimeriez-vous changer quelque chose ?

"J'aimerais prendre plus de temps pour prendre soin de moi. Plus de sport, mieux dormir, mieux manger, moins de charge mentale. Peut-être en 2026 !"



HANDIWORK RECRUTEMENT, C'EST QUOI ?

Accompagner, former et intégrer des demandeurs d'emploi, en situation de handicap, directement en entreprise. L'objectif est de leur permettre d'acquérir les compétences métier indispensables pour être recrutés à l'issue du parcours. Un formateur HANDIWORK expert métier anime et coordonne le dispositif qui se déroule à 100% sur le lieu de travail.



HANDIWORK DÉCOUVERTE, C'EST QUOI ?

C'est permettre à des publics en situation de handicap, orientés en milieu protégé (ESAT, IME, ITEP...) de découvrir le travail en milieu ordinaire pour y acquérir de nouvelles compétences métier. La formation se déroulant à 100% en situation de travail (FEST) est accompagnée par un formateur Handiwork dans une entreprise partenaire. L'établissement et l'entreprise partenaire cofinancent le dispositif.

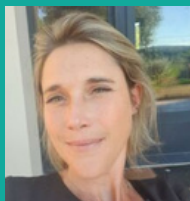
POINTS DE VUE DES SOLISTES

Un besoin de gagner en flexibilité et en liberté d'action, ça n'a pas de prix !

Issue du champ social, je suis devenue auto entrepreneur début 2022 afin de gagner en flexibilité, en liberté d'action et mener à bien plus facilement mes responsabilités familiales. Etre maître de son emploi du temps lorsqu'on est maman solo est plutôt confortable bien qu'en contrepartie il y a une perte de contrôle sur la charge de travail et les revenus qui peuvent être irréguliers.

Cette activité libérale nécessite cependant parfois une mobilisation les week-ends sans que cela ne demeure problématique dans mon organisation personnelle puisque cela me libère du temps en semaine lorsque j'en ai besoin.

Je développe actuellement en parallèle un autre versant de mon auto entreprise dans le domaine du développement personnel. Je reste très souple sur les heures et les jours d'ouverture afin de me faire connaître mais je projette également de maintenir ce fonctionnement dans l'avenir dans l'idée de répondre aux besoins de ma clientèle qui est davantage susceptible de travailler à des heures conventionnelles. Selon moi, les contours de la vie privée ne se cantonnent pas aux jours et aux heures établis par la société, elle se décide et elle se prend lorsque l'on en a envie et besoin.



Par Floriane LAMBERT
Corps & Esprit
Programmation Neuro
Linguistique, Hypnose
Ericksonnienne et Massages
énergétiques
florianalambert@outlook.com

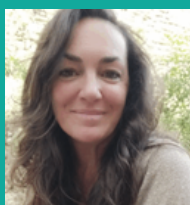
Mettre mon énergie au service de mes passions est une chance inouïe

Être salariée m'a toujours paru être la seule voie possible. En 2010 tout bascule. Travailler pour une institution sans déontologie me pousse à me mettre à mon compte et exercer mon métier de manière indépendante.

Cela a été le meilleur choix de ma vie ! J'ai eu un sentiment de liberté qui continue à me porter aujourd'hui et me donne de l'énergie pour créer mes projets. J'ai toujours compris que l'amour de mon métier, ma passion de l'humain me permettaient de m'épanouir dans ma vie professionnelle et personnelle. Je me sens également privilégiée d'avoir mon cabinet à la maison, ce qui me permet d'utiliser mon temps à bon escient pour mes différentes activités tout en gardant du temps pour moi. Me centrer sur mes priorités et mon bien-être. Aujourd'hui j'ai de la gratitude pour mon équilibre vie pro / vie perso.

L'ensemble de mes projets professionnels nourrissent ma vie et être à mon compte me permet de façonner mon emploi du temps que ce soit pour le cabinet, les ateliers, les stages de couples, les cercles de femmes ou encore mon activité parallèle dans la musique.

Mettre mon énergie au service de mes passions et de l'humain est une chance inouïe que je n'aurais pas pu réaliser si j'étais restée salariée. Je n'aurais pas eu cet équilibre de vie et cette opportunité d'évolution personnelle.



Par Isabelle DE ANNA
Thérapeute psycho
corporelle
contact@isabelledeanna.com

Aujourd'hui j'ai construit une vie alignée avec ma vie personnelle

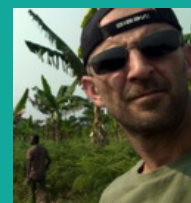
L'entrepreneuriat a un impact direct sur la vie personnelle.

Être entrepreneur et papa solo m'a obligé à repenser mon rapport au travail et l'adapter au quotidien familial.

Avec une double activité et des missions à l'étranger ce n'est pas toujours facile. Chaque projet et mission sont choisis et organisés en fonction de leurs besoins et de leur bien-être.

Cette réalité m'a appris à privilégier la flexibilité, à poser des limites claires et à renoncer à certaines opportunités.

Aujourd'hui, j'ai construit une activité alignée avec ma vie personnelle, où l'engagement professionnel s'articule avec la vie familiale.

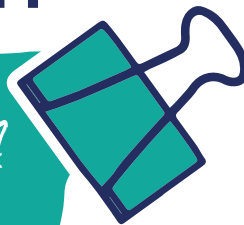


Par Jean-Pierre LAURET
Factocèze
Ferreronnerie / Entretien piscine
lauret_jean_pierre@hotmail.com



NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT

ET SI PRENDRE SOIN DE SOI DEVENAIT UNE PRIORITÉ ?



Le stress, la fatigue, la charge mentale, la pression permanent ou juste cette sensation diffuse de « là j'en ai marre ».

Voici mon arme secrète (légale et sans effet secondaire) : le soin du 6^{ème} continent. Un soin profond, enveloppant, qui fait lâcher prise au corps, met le mental en mode avion et permet à l'énergie de refaire correctement son boulot.

Résultat : on arrive tendu, on repart plus détendu. Parfois même un peu groggy et c'est normal.

Le bien-être n'est pas réservé aux femmes stressées ou aux amateurs de bougies parfumées. Les hommes et les enfants, notamment pour des soins énergétiques ciblés : verrues, eczéma, troubles du sommeil et autres joyeusetés du quotidien sont concernés.

On peut venir à bout, sur les nerfs, sceptique, curieux ou juste parce qu'on n'a rien trouvé d'efficace jusqu'à présent. Ici, on n'analyse pas, on ne juge pas, on relâche.

Conclusion (très scientifique) : prendre soin de soi, ce n'est pas un luxe. Ce n'est pas un caprice. C'est de l'entretien de base. Comme pour une voiture ... sauf que là, c'est vous !

Quand on commence à s'en occuper, tout le reste va beaucoup mieux !

Par Sylvie GARNERO

Energéticienne, styliste beauté

sylvie.garnerol@orange.fr



LA CUISINE THÉRAPIE QUESAKO ?

Tout d'abord c'est STOP CHEF ! Il n'y a pas de recette à suivre, pas besoin que ce soit bon, beau, mangeable !!

Mais qu'est-ce que c'est ?

C'est de l'improvisation culinaire pour lâcher le mental et explorer sa créativité.

Pourquoi faire ?

Tout le monde a des problèmes, tout le monde sait plus ou moins ce qu'il devrait faire, pourtant comme en ce début d'année, les bonnes résolutions ne tiennent pas. Car, pour lever les résistances et ancrer durablement une transformation, les neurosciences nous apprennent qu'il est nécessaire d'agir sur 3 axes : le corporel, le cognitif et l'émotionnel.

En quoi la cuisine thérapie peut aider ?

C'est une démarche holistique qui fait appel :

- au corporel / sensoriel : utilisation des 5 sens qui court-circuitent le mental
- au cognitif / mental : mettre de la conscience dans ses façons de faire, mettre en mots le vécu et le symbolique de la création culinaire
- à l'émotionnel : par une pleine écoute de ses ressentis, l'accueil de ses émotions dans l'instant présent.

Les bénéfices

- se reconnecter à soi
- mettre du sens dans ce que l'on fait
- écouter sa petite voix
- se libérer de ce qui ne fait plus sens
- reprendre les commandes de sa vie

De 7 à 77 ans
De 1h30 à 3h en groupe

LE PROCHAIN NUMERO À
PARAITRE EN AVRIL 2026

COMITÉ DE RÉDACTION

Elodie Klein

Laure Leduc

Anne-Laure Maupoux

<https://www.solistes-entrepreneurs.fr/>

<https://www.facebook.com/solistes>

[https://www.linkedin.com/company/les-](https://www.linkedin.com/company/les-soliste-s-entrepreneurs/)

[soliste-s-entrepreneurs/](https://www.linkedin.com/company/les-soliste-s-entrepreneurs/)

lessolistesentrepreneurs@gmail.com



Par Bénédicte GRANET

Cuisine thérapeute

benedictegranet@hotmail.fr