

# bboosstt & VOUS

LA NEWSLETTER BIEN-ETRE ET PERFORMANCE @ WORK



## L'édito d'Estelle

Chères toutes, chers tous,

Nous vous souhaitons une année 2026 placée sous le signe de l'équilibre, de la coopération et d'une performance durable !

Dans un environnement toujours plus exigeant, la capacité à articuler vie professionnelle et vie personnelle devient un véritable levier de solidité, individuelle et collective. Préserver son énergie, ajuster ses rythmes et rester aligné avec ses valeurs permet de s'engager dans la durée, sans s'épuiser.

Sur le terrain, au fil de nos accompagnements, un besoin revient avec constance : faire des choix professionnels et personnels assumés pour se développer durablement.

Pour ouvrir l'année, nous partageons trois clés issues de nos pratiques de coaching : **Préparer – Se préserver – Communiquer.**

# Préparer 2026 : 3 gestes simples pour commencer l'année en force

## 1 Bilan 2025 : dites-le haut et fort

Ne gardez pas vos réussites pour vous. Partagez votre bilan à votre manager, à vos réseaux type LinkedIn et à vos proches.

👉 Ça clarifie votre année, ça booste votre confiance... et ça montre votre valeur.

## 2 Offrez-vous un vrai calendrier 2026

Un beau calendrier papier, ça change tout : une vision claire, des projets qui prennent forme, et une motivation qui s'accroche au mur.

👉 Ça vous permet de prendre de la hauteur, cela clarifie votre vision et donne du sens à ce que vous faites

## 3 Choisissez votre “personne modèle 2026”

Identifiez quelqu'un qui vous inspire — un proche, une personnalité, un mentor.

👉 Une boussole pour rester aligné(e) et avancer avec énergie.

Cette année, je choisis de mettre à l'honneur **ma mère**, qui a su nous transmettre, à ma sœur et à moi, un amour indéfectible et incarne le courage, la gentillesse et la générosité, malgré les nombreuses épreuves qu'elle a traversées.

## Hiver : garder de l'énergie quand il fait froid

Entre journées courtes et rythme soutenu, l'hiver demande une gestion fine de notre énergie. Voici trois leviers simples :

### Alimentation “anti-baisse de régime”

Privilégiez :

- Des aliments chauds (soupes, légumes rôtis, céréales complètes)
- Des sources d'énergie stable : noix, fruits secs, légumineuses
- Une hydratation suffisante, même quand on n'a pas soif

### Micro-mobilité quotidienne

Quand sortir semble difficile :

- 3 minutes d'étirements
- 10 squats
- 1 marche intérieure

L'objectif n'est pas “le sport”, mais **réveiller le corps pour réveiller l'énergie**.

### Rituel lumière

10 minutes de lumière à la fenêtre ou lampe de luminothérapie pour relancer le cycle vigilance–sommeil.

Petits gestes, grands effets.

## Astuce prise de parole et gestion du stress par notre comédien Bboosstt : Maxime Steffan : la respiration en 4 étapes

Inspirée des techniques théâtrales, cette respiration est utilisée par de nombreux comédiens avant d'entrer en scène. Elle **calme instantanément, pose la voix et clarifie la pensée**.



### Comment faire ?

4 étapes :

- Inspirez 4 secondes
- Maintenez 2 secondes
- Expirez 6 secondes
- Maintenez 2 secondes

Répétez 4 fois.

### ♦ Pourquoi ça fonctionne ?

Parce que le souffle long et régulier envoie un message direct au système nerveux : « *tu peux relâcher, tu es en sécurité* ».

**Résultat** : le stress décroît, la voix se stabilise et la présence s'ancre.

À tester juste avant une réunion importante, une prise de parole... ou même un moment où tout va trop vite.

## Ça se passe chez bboosstt...

### ATELIER CARRIERE ET PARENTALITE

**Les ateliers Carrière et Parentalité chez YVES ROCHER !**

**Concilier vie professionnelle et vie familiale** n'est pas toujours simple — et pourtant, c'est un équilibre essentiel pour avancer avec sérénité.

Ces ateliers ont été conçus pour :

- explorer ensemble les défis concrets du quotidien,
- partager des bonnes pratiques,
- découvrir des outils pour mieux organiser son temps,
- préserver son énergie
- s'autoriser à souffler.

C'est un **espace bienveillant** pour prendre du recul, échanger entre collègues, valoriser vos forces et trouver des solutions adaptées à votre réalité. Un moment pour vous

### PUISSANCE DU FEEDBACK & CO DÉVELOPPEMENT : RENFORCER LA DYNAMIQUE DES CODIR

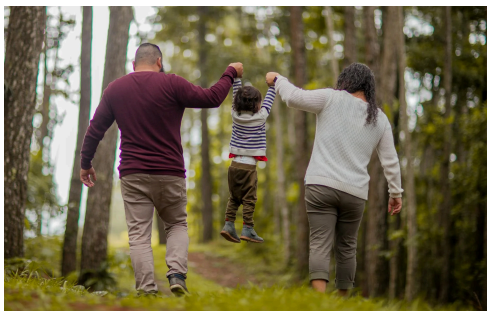
Lors d'une récente **journée de co-développement avec le CODIR d'une grande maison de prestige**, un constat s'est confirmé : **la qualité du feedback est un levier majeur de performance collective**.

Le **co-développement** crée un espace structuré et sécurisé où les dirigeants prennent de la hauteur, partagent leurs enjeux réels et enrichissent leurs décisions par l'intelligence collective. Un feedback clair, factuel et respectueux renforce la lucidité, la confiance et l'alignement des postures de leadership.

Chez **bboosstt**, nous accompagnons les CODIR sur ces enjeux clés :

reconnecter à vos priorités, renforcer votre confiance et repartir avec des pistes concrètes pour faire coexister ambition et douceur familiale.

créer les conditions d'un dialogue exigeant et constructif, sortir de l'isolement décisionnel et ancrer une performance durable, fondée sur l'humain autant que sur l'excellence.



## Nouveauté BBOOSSTT : notre partenariat avec d'anciens experts du GIGN

Nous sommes très heureux de vous annoncer notre **nouvelle offre de séminaires**, co-construite avec d'anciens experts du **GIGN**.

Objectif : apporter aux équipes un **niveau d'excellence** dans la gestion du stress, la prise de décision sous pression et la cohésion.



### Au programme :

- Immersions "leadership & prise de décision"
- Scénarios inspirés des méthodes des unités d'élite
- Débriefing à chaud avec experts
- Transposition immédiate aux enjeux professionnels
- Une expérience intense, transformative, sécurisée et 100% adaptée aux organisations.



## Conclusion & appel à l'action

Qu'il s'agisse de **faire le bilan de 2025**, d'installer votre dynamique pour 2026 ou de traverser l'hiver avec plus de stabilité, tout repose sur la même logique : **des gestes simples qui produisent des effets puissants**.

Prendre du recul sur vos réussites, vous organiser avec clarté, vous inspirer d'un modèle, nourrir votre énergie, activer votre corps et apaiser votre système nerveux... Ce sont de petites actions, mais elles construisent une année plus sereine, plus alignée et plus confiante.



**Ce n'est pas la taille des rituels qui compte, mais leur constance.**

Et chaque pas que vous faites aujourd'hui prépare déjà la version de vous-même qui brillera en 2026.

**bboosstt** vous aide à transformer votre quotidien pour que chaque action ait un sens et vous amène plus loin.

## **bboosstt**

1bis passage Pilatre de Rozier, 78000, VERSAILLES

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}  
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

