

RAVIVER LE SENS DU TRAVAIL PAR LES SENS

Une retraite pour réhabiter le sens de son travail par la réflexion, le corps, les perceptions et l'art.

SÉMINAIRE ANIMÉ PAR ÉLODIE CHEVALLIER
DU 25 AU 27 NOVEMBRE 2026 (ARRIVÉE LE 24 AU SOIR)
LA VILLA KERANNA

Mardi 24 novembre, à partir de 17 h.

- Accueil à La Villa Keranna, découverte du lieu & installation.
- **Cercle d'ouverture :**
 - Ouverture de la retraite : intentions, cadre et premières rencontres, en éveillant déjà les 5 sens.
 - Dîner convivial ensemble

Mercredi 25 novembre - Explorer

Le fil du sens dans mon parcours.

Registre sensible : l'odorat et la vue

AM -

- 9h00 - **Activité sensorielle : l'odorat**
- 9h45 - Ouvrir la journée par le corps et les sens, avant les idées.
- 10h00 - **Activité de réflexion : Découvrir son fil rouge**
- 11h00 - Revisiter son parcours pour en faire émerger le fil conducteur.
- 11h00 - 11h15 : *Pause*
- 11h15 - **Activité de réflexion : Découvrir le sens au travail**
- 12h15 - Se donner un langage commun pour comprendre ce qui fait sens dans le travail.
- 12h30 - 14h00 : *Déjeuner*

PM -

- 14h00 - **Activité de réflexion : Identifier le sens présent et absent de ses expériences et comprendre ce qui fait bouger le sens**
- 15h30 - Mettre en lumière ce qui nourrit, ce qui érode et ce qui fait évoluer le sens, au fil de ses expériences.
- 15h30 - **Marche sensorielle (la vue)**
- 16h30 - Une marche silencieuse entre terre et mer, pour regarder autrement et nourrir son cheminement.
- 16h30 - 16h45 : *Pause*
- 16h45 - **Activité d'expression artistique**
- 18h00 - Un temps créatif pour donner forme à ce qui a émergé dans la journée.
- 19h30 - Dîner
- 21h00 - **Soirée — Projection d'un film + échange**
- Une projection en résonance avec le fil de la retraite, suivie d'un temps d'échange.

Jeudi 26 novembre - Comprendre & relier

Qu'est-ce qui fait sens aujourd'hui pour moi?

Registre sensible : l'ouïe & le toucher

AM -

- 9h00 - **Activité sensorielle : l'ouïe**
- 9h45 - Un temps d'ancrage pour se poser, écouter et retrouver confiance en ses perceptions.
- 10h00 - **Activité de réflexion : Diagnostiquer sa situation actuelle**
- 11h00 - Prendre le temps de clarifier sa situation professionnelle d'aujourd'hui.
- 11h00 - 11h15 - *Pause*
- 11h15 - **Activité d'échange : Partager son parcours, son oeuvre**
- 12h15 - Un temps de partage original où chacun donne à voir son cheminement et s'enrichit du regard des autres.
- 12h30 - 14h00 - *Déjeuner*

PM -

- 14h00 - **Activité de réflexion : Identifier mes leviers d'action**
- 15h45 - Explorer ses marges de manœuvre et choisir des leviers concrets, jusqu'à un premier pas à franchir.
- 15h45 - 16h00 - *Pause*
- 16h00 - **Activité d'expression artistique**
Un temps créatif et incarné pour explorer, autrement que par les mots, le passage à l'action.
- 19h30 - *Dîner*
- 21h00 **Soirée — Danse extatique.**
Un temps de mouvement libre pour relâcher la journée et laisser le corps s'exprimer.

Vendredi 27 novembre - Projeter & transmettre

Quelle trace, quel art de vivre ?

Registre sensible : le goût

AM -

- 9h00 - **Activité sensorielle : méditation**
- 9h45 - Une méditation guidée pour ouvrir en douceur la dernière journée.
- 10h00 - **Activité de réflexion : laisser sa trace**
- 11h00 - Un temps fort et introspectif pour mettre en lumière l'essentiel et ce que l'on souhaite transmettre.
- 11h00 - 11h15 - *Pause*
- 11h15 - **Activité de réflexion /Synthèse — Ma cartographie du sens & mon art de vivre**
- 12h15 - Relier les prises de conscience de la retraite et définir son « art de vivre et de travailler », avec des pas concrets pour la suite.
- 12h30 - 14h00 - **Déjeuner-clôture & activité sensorielle : le goût**
Un repas pensé comme une dégustation consciente.

PM -

- 14h00 - 15h00 - **Cercle de clôture**
- 15h00 - 17h00 - **Échanges en individuel**
Possibilité de rencontrer l'animatrice de la retraite individuellement.

Ce que chacun-e remporte

- Sa fresque personnalisée du sens au travail, reflet visuel de son parcours et de ses ressources ;
- Un conseil personnalisé pour la mise en œuvre de la suite ;
- La possibilité de poursuivre les échanges avec le groupe avec la mise en place d'une plateforme d'échange ;
- Un temps d'échange de suivi (rh30) à distance, dans les deux mois qui suivent la retraite.

LA MÉTHODE

L'atelier s'appuie sur La Fresque du sens au travail et de la carrière®, un dispositif développé à partir des travaux de recherche sur le sens au travail et inspiré de la pédagogie de la Fresque du Climat.

Les apports mobilisés sont validés scientifiquement, vulgarisés et directement réutilisables ; ils s'inscrivent dans un travail à la fois individuel et collectif, où chacun.e met sa propre expérience en perspective avec celle du groupe pour en dégager des prises de conscience et des pistes d'action concrètes.

L'atelier alterne des temps de réflexion, des activités sensorielles et des créations artistiques, et se déroule en intérieur comme en extérieur (selon la météo).

Intervenante :



Élodie Chevallier est chercheuse et consultante spécialisée sur le sens au travail.

Elle accompagne depuis plus de quinze ans des cadres en quête de sens et en transition professionnelle, ainsi que des organisations qui souhaitent mettre en place de nouvelles manières de travailler. C'est pour mieux comprendre ce qui érode ou nourrit le sens au travail qu'elle s'est tournée vers la recherche, au sein de laboratoires en France et au Canada, et qu'elle a fondé le cabinet Les sens du travail, qui relie les apports de la science à l'accompagnement concret des personnes et des organisations.

Sa conviction :

On ne retrouve pas le sens de son travail avec la seule réflexion, le sens se pense et il se ressent.

C'est cela qu'Élodie a voulu mettre au cœur de cette retraite, où les travaux de recherche sur le sens rencontrent le corps, les perceptions et l'art.

