



# MASTERCLASS FOCUS

Le Système Complet pour un  
Bureau Haute Performance.

FRANCK/INNOVENSEMBLE



# **SOMMAIRE**

- 01 - La Psychologie de l'Environnement (Le "Flow")**
- 02 - L'Ergonomie de Précision (La Bio-mécanique)**
- 03 - Ingénierie Lumineuse (Performance & Sommeil)**
- 04 - Biophilie & Couleurs (Le Bien-être Organique)**
- 05 - Méthode "Invisible Cables" (Niveau Expert)**
- 06 - Le Minimalisme Digital**
- 07 - L'Architecture Sonore**
- 08 - Le Protocole "Deep Work" 2026**

# 01.

## La Psychologie de l'Environnement (Le "Flow")

Pourquoi ton cerveau "bloque"  
dans un bureau mal rangé ?



### LA CHARGE MENTALE VISUELLE

Ton cerveau est programmé pour scanner en permanence son environnement. Même si tu ne regardes pas directement ces objets, ton esprit les enregistre inconsciemment : une tasse vide, un câble, un papier, un gadget... chacun demande une petite fraction d'attention.

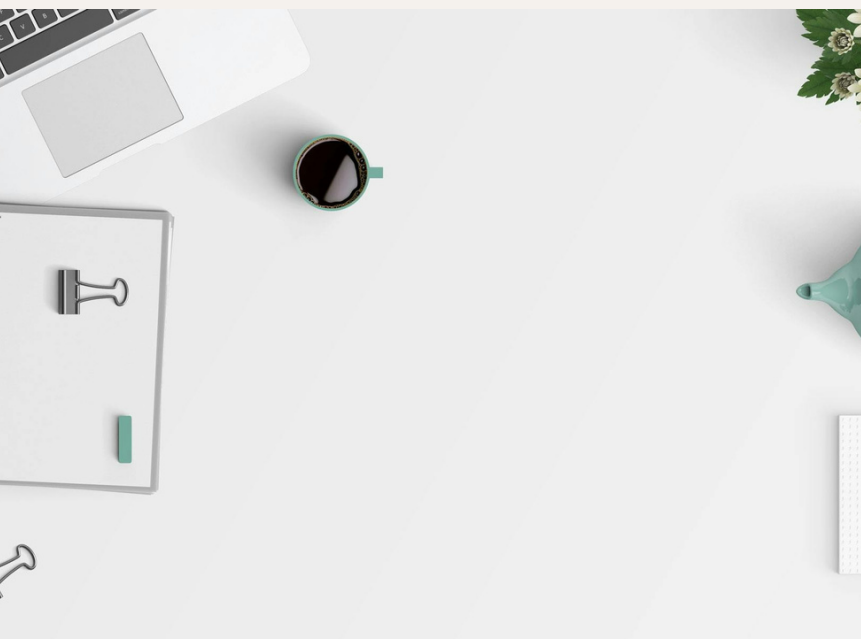
### LE CONCEPT DU "SANCTUAIRE"

Ton bureau ne doit servir qu'à une seule chose : créer. Si tu y manges ou y joues sans transition, ton cerveau ne sait plus quand être productif.

“

**Astuce Masterclass** : Définir une "ancrage" (une odeur, une musique, ou une lumière spécifique) qui dit à ton cerveau : "Maintenant, on travaille".

”



# 02.



## L'Ergonomie de Précision (La Bio-mécanique)

### **L'Angle de Vision :**

L'écran doit être à une distance de bras, et ton regard doit tomber naturellement sur le tiers supérieur. Pourquoi ? Pour garder la courbure naturelle des cervicales.

**Ton bureau n'a pas un problème de hauteur, il a un impact sur tes articulations.**

### **Le Support Poignet :**

La compression du Syndrome du canal carpien vient souvent d'un clavier trop incliné.

Quand les pieds du clavier sont relevés, les poignets se cassent vers le haut, ce qui augmente la pression dans le canal carpien et sur le nerf médian.

### **La règle simple :**

Le clavier doit être à plat.  
Poignets alignés avec les avant-bras  
= moins de pression, moins de douleur.

### **La Circulation Sanguine :**

L'importance de ne pas croiser les jambes et d'avoir les hanches légèrement plus hautes que les genoux.





- **Température Kelvin (K) :** \* 6500K  
(Lumière du jour) : À utiliser le matin pour simuler le soleil et stopper la mélatonine.
- **3000K (Chaud) :** À utiliser après 17h pour signaler au corps qu'il peut commencer à se détendre.
- **L'Indice de Rendu des Couleurs (IRC) :** Pourquoi choisir des ampoules à haut IRC pour réduire la fatigue oculaire.
- **Placement de la source :** La lumière doit venir de côté pour éviter les reflets directs et les ombres portées sur tes notes.

FRANCK/INNOVENSEMBLE

# 03.

## Ingénierie Lumineuse (Performance & Sommeil)

Comment la lumière manipule tes hormones (Cortisol vs Mélatonine).





# 04.

## Biophilie & Couleurs (Le Bien-être Organique)

**Pourquoi la  
nature nous rend  
plus intelligents.**



**L'Effet Restaurateur de la Nature** : Une simple plante augmente la rétention d'information. C'est l'évolution : l'humain est programmé pour se sentir en sécurité près de la végétation.

### **Psychologie des Couleurs :**

**Bleu** : Pour la réflexion profonde.

**Jaune (ton guide !)** : Pour l'optimisme et la créativité.

**Gris/Beige** : Pour la neutralité et éviter la sur-stimulation.

05.

## Méthode “Cables Invisible” (Niveau Expert)

**Le guide technique  
pour un bureau  
"flottant".**

**Le Routage en Angle :** Toujours faire courir les câbles le long des arrêtes du mobilier. Utiliser des colliers de serrage (Serflex) noirs ou blancs selon la couleur des pieds du bureau.

**La Gestion de la Multiprise :** Elle ne doit jamais être au sol (nid à poussière et stress visuel). Elle doit être vissée ou collée sous le plateau.

**L'astuce "Un seul câble" :** Comment utiliser un Hub USB-C pour n'avoir qu'un seul fil qui remonte vers l'ordinateur.



# 06.

## Le Minimalisme Digital

**Ton écran est le reflet de ton esprit**

- **Le Bureau "Zen"** : Aucune icône. Utiliser la barre de recherche pour lancer les applications.
- **Le Flux de Travail** : Organiser ses dossiers par "Projets en cours" et "Archives". Rien d'autre.
- **Fonds d'écran** : Utiliser des dégradés de couleurs ou des paysages minimalistes pour ne pas fatiguer le nerf optique.

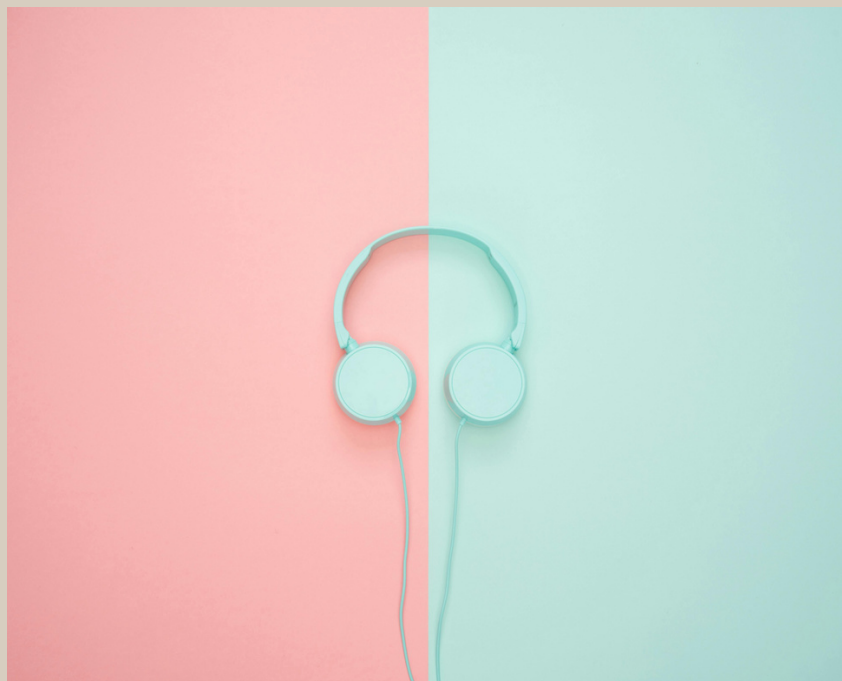


## L'Architecture Sonore

**Le son comme outil de concentration.**

**Bruits de Couleurs :** Le "Bruit Brun" (Brown Noise) est plus efficace que le blanc pour la concentration profonde car il est plus sourd et apaisant.

**L'Isolation Passive :** Pourquoi un tapis épais au sol change l'acoustique de la pièce et réduit l'écho, rendant le travail plus calme.



# 08

## Le Protocole "Deep Work" 2026

### La routine pour passer à l'action.

**Le Sprint de 90 minutes :** Pourquoi c'est le temps maximum de concentration humaine.

**La Déconnexion Physique :** Placer le téléphone dans une autre pièce (pas juste retourné sur le bureau, car le cerveau "sait" qu'il est là).

**Le Reset de fin de journée :** Un rituel de 2 minutes pour préparer le bureau pour le lendemain matin (l'effet "Tapis Rouge").



**En choisissant ce guide, vous avez déjà franchi une première étape importante : celle de faire de votre espace de travail un véritable refuge pour votre concentration. Avec Innovensemble 2026, je souhaite vous montrer qu'un environnement épuré peut libérer votre esprit et décupler votre efficacité.**



RETROUVE-MOI ICI :

FRANCK/INNOVENSEMBLE 2026