

# Il en faut peu pour travailler mieux

Un livre interactif pour désencombrer sa vie pro



**Après un livre, des ateliers et une application mobile autour du gaspillage alimentaire, le trio mère-filles de la famille Nurtantio vous propose aujourd'hui d'apprendre à mieux gérer votre temps au travail pour mieux apprécier votre vie professionnelle et vous concentrer sur les choses qui comptent vraiment !**

Functionnaire à temps plein, autrice, formatrice et chargée de cours, Yoneko Nurtantio est également jeune entrepreneuse et impliquée dans l'asbl familiale Nurtantio Projects qui œuvre entre autres dans le domaine de l'aide alimentaire. Rien ne semble impossible pour cette Jettoise de 33 ans qui combine enthousiasme, décontraction et détermination avec un naturel déroutant. Vous rêvez de connaître ses secrets ? Cela tombe bien car elle a très envie de les partager avec vous !

## 25 questions pour être plus heureux au travail

C'est après une chute de cheval qui a failli être fatale à la cadette que les sœurs Nurtantio ont eu envie de se pencher sur la question du bien-être au travail. « Gwenny a vraiment cru qu'elle allait mourir et tout ce qu'elle a pensé à ce moment-là, c'est 'Je suis soulagée' », explique Yoneko. « On s'est dit que c'était triste d'en arriver là et qu'il était grand-temps de faire quelque chose ! ». Elles ont donc entrepris, toujours avec l'aide de leur maman, d'écrire un livre sur le sujet. 'Il en faut peu pour travailler mieux' s'articule autour de 25 questions destinées à alléger la charge mentale liée au travail et à se recentrer sur l'important. Les questions vont de 'Comment choisir mon job ?' à 'Pourquoi je me crève ?', en passant par 'Comment dire non ?' ou 'Est-il pertinent de travailler beaucoup d'heures ?'. Sous forme de petits exercices interactifs, le livre invite à faire le tri dans ses idées, dans ses habitudes de travail, et à arrêter de se disperser. « On parle

souvent des activités 'vertes' comme la détente ou les promenades, mais c'est une manière de compenser le stress subi ailleurs. Nous, nous voulons combattre le mal à la source en luttant contre les activités 'rouges' qui mangent notre énergie au quotidien », explique la Jettoise.

## Une vie épanouissante et durable

Tout ce que Yoneko et Gwenny entreprennent vise à améliorer le bien-être et participe à un mode de vie plus épanouissant et durable. Travailler mieux, manger mieux, vivre mieux, voyager mieux, enseigner mieux... voilà les cinq lignes de conduite de l'asbl Nurtantio Projects. Autour d'un premier ouvrage intitulé 'Zéro Gaspi', mère et filles ont développé une série de formations visant à lutter contre le gaspillage alimentaire tout en faisant des économies. En octobre, elles ont également lancé une app baptisée 'Just Keep it', du nom de leur livre de recette zéro gaspi dont l'objectif est de proposer des recettes de saison, variées, simples et peu coûteuses avec des aliments faciles à trouver. « L'idée était, là aussi, de se faciliter la vie et d'alléger la charge mentale liée à l'organisation des repas à la maison. Grâce à ce gain de temps, on peut se concentrer sur ce qui compte vraiment et consacrer plus de temps à ce qui nous anime. C'est le principe de l'ikigai qui consiste à donner un sens à sa vie en trouvant un équilibre entre ce qu'on aime, ce dont on a besoin et ce qui est utile au monde », résume notre dynamique trentenaire.

Une belle philosophie à laquelle nous devrions, si ce n'est déjà fait, nous empresser d'adhérer ! Et s'il vous faut un argument supplémentaire, sachez que tous les bénéfices récoltés par la vente des livres permettent de financer des actions de sensibilisation dans les écoles, les entreprises et les CPAS.

### Asbl Nurtantio :

[www.nurtantio-projects.com](http://www.nurtantio-projects.com)

### Travailler mieux :

[www.coachorganisation.com](http://www.coachorganisation.com)

**Zéro Gaspi** : Instagram 'justkeepitchallenge' / Facebook 'jkchallenge' / App 'Just Keep it'